

Séjour sports de plein air

Multisports permettant la découverte du milieu

Dossier pédagogique

Crédit photo : © L. OLIVIER / Maison du Tourisme Haute-Loire (Mention obligatoire)



**Centre d'Accueil permanent
Gérard Chavaroche**

Route du Charron
43550 SAINT-FRONT
Tél : 04 71 59 56 77
Fax : 04 71 59 52 77

Email : cap.st-front@wanadoo.fr
Site internet : www.cap-st-front.net

A) Le séjour sports de plein air : découverte de l'environnement au travers de multi sports

Les grands espaces, la grande diversité des prestataires et leur volonté de faire découvrir la Haute-Loire par des activités de pleine nature, nous a amené à créer ce séjour. Les activités sont adaptées à chaque niveau, que ce soit pour un perfectionnement ou pour la découverte d'une ou plusieurs activités.

C'est ainsi que chaque individu pourra à son niveau appréhender des valeurs tels que l'excellence, l'amitié et le respect. La situation géographique du centre est idéale pour la pratique de sports de pleine nature tels que le vtt, les balades pédestres, l'escalade, l'équitation ou encore la course d'orientation, également des discipline moins connus comme le Biathlon (avec de la course à pied et du tir au laser). Dans notre programme, nous proposons aussi des jeux collectifs, des jeux traditionnels, Cette diversité d'activité permet d'appréhender différentes techniques, de développer une maîtrise de soi, de réaliser une performance d'équipe développant l'autonomie, l'esprit d'entraide et la coopération. Ces activités permettront aussi de découvrir un environnement naturel préservé.

Voici les compétences pouvant être mise en œuvre au cours du séjour :

- **Compétences propres à l'EPS :**

- Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains
- Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

- **Compétences méthodologiques et sociales**

- Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles
- Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages : installer, utiliser, ranger du matériel, recueillir des informations, travailler en équipe et s'entraider.
- Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant s'échauffer, récupérer d'un effort, identifier les facteurs risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'approprier des principes de santé et d'hygiène de vie.

Objectifs généraux d'un séjour « sport de plein air »

- Découvrir et pratiquer différents sports de pleine nature
 - Révéler l'autonomie et l'habileté des enfants
 - Développer l'esprit d'entraide et de coopération
- Faire découvrir et faire apprécier les bienfaits du sport sur le corps et l'esprit
- S'ouvrir à un nouvel environnement par la pratique du sport

B) Descriptif des activités en lien avec le séjour:

Toutes les activités proposées sont encadrées par des professionnels diplômés et agréés par l'éducation nationale.

Course d'orientation

Sur 2h d'activité en classe entière :

Un sport pour tous, dans le plus beau stade du monde : la nature.

Sa définition exacte est la suivante : La course d'orientation est une course individuelle contre la montre, en terrain varié généralement boisé, sur un parcours matérialisé par des postes que le concurrent doit découvrir dans un ordre imposé mais par le cheminement de son choix, en s'aidant d'une carte et éventuellement d'une boussole. Il s'agit d'une activité sportive, pratiquée en compétition et en loisirs.

Dans sa pratique de compétition, les pratiquants ont de moins de 7 ans à 77 ans, avec des formules adaptées aux tout petits et des parcours différents en fonction des catégories d'âge et de sexe.

Elle permet également de découvrir les milieux naturels et de les respecter.

Cette activité se déroule dans les alentours de Saint-Front. Une première partie peut être proposée en salle afin d'aborder les notions élémentaires de navigation et sur l'utilisation d'une carte. A la suite de ce moment, la classe part à la découverte du milieu environnant en suivant un parcours prédéfini sur lequel d'un nombre déterminé de balises sont à rechercher. Cet exercice peut se pratiquer en 1 ou plusieurs séances. (Dossier pédagogique sur demande). Voici, en exemple, un bref explicatif sur un enchaînement de 4 séances d'activités :

	Activités	Objectifs
Séance 1	Micro-orientation Cache-cache	Orientation de la carte Utiliser les couleurs de la carte
Séance 2	Trouver des balises	S'orienter avec la carte
Séance 3	Marche d'orientation Réaliser un circuit	Créer son itinéraire
Séance 4	Course au score Initiation à la boussole	Se diriger et se repérer rapidement



Crédit photo : © L. OLIVIER / Maison du Tourisme Haute-Loire (Mention obligatoire)

Le Biathlon

Sur 2h d'activité en groupe de 12 élèves maximum :

Le biathlon est un sport combinant le ski de fond pratiqué sur une zone de course balisée et le tir au laser réalisé sur une zone de tirs sécurisée. C'est seulement en 1954 que cette discipline est reconnue comme un sport à part entière. Aujourd'hui, elle est devenue une activité sportive appréciée très complète, qui demande aux enfants de concilier l'effort sportif, l'endurance à la précision ainsi que la maîtrise de soi.

En dehors des périodes hivernales le ski de fond est remplacé par de la course à pied.

L'escalade

Sur 2h d'activité en groupe de 12 élèves maximum :

Du fait de son relief, la Haute-Loire offre aux « grimpeurs » de nombreuses voies d'escalade. Activité sportive très complète, cette discipline invite la personne à se dépasser tout en gardant la maîtrise de ses actes. Elle induit rigueur, endurance, responsabilité, confiance en soi et en l'autre. Choisir les bons déplacements et conserver son équilibre sollicitent des facultés d'observation, de réflexion et d'analyse. Cette activité se déroule à 8km du centre au site d'escalade « des roches ». La prestation comprend le matériel ainsi que l'encadrement un professionnel diplômé d'état.



3

La pratique du V.T.T

Sur 2h d'activité en groupe de 12 élèves maximum :

La pratique du V.T.T représente un atout pédagogique certain et permet l'acquisition des notions de bases de ce qui est à la fois un sport et un mode de déplacement. Après avoir acquis les notions de bases de l'activité (freinage, changement de vitesse, se déplacer en groupe ...) le groupe effectue une randonnée en boucle d'environ 1 heure dans les alentours du centre. Les départs se font à partir du centre, la prestation de 2h comprend la location du matériel ainsi que l'encadrement par un professionnel diplômé d'état.

Les objectifs pédagogiques visés sont :

- de rouler en groupe en toute sécurité : à droite et en file indienne, en respectant une distance de sécurité et le code de la route
- d'adapter son allure au rythme du groupe
- d'adapter son effort au relief du terrain rencontré
- de savoir utiliser les changements de vitesse en fonction du relief
- d'apprécier ce mode de déplacement qui permet d'être dans la nature et d'apprendre à la respecter



La Cani-rando

Sur 2h d'activité en groupe de 12 élèves maximum :

A 3 km du centre s'est installée depuis 1991 une ferme pédagogique nordique. Son propriétaire Enguéran, possède un chenil de plusieurs enclos ainsi qu'une meute de chiens composée de femelles et mâles évoluant en liberté dans les parcs. En fonction des saisons, des âges et des demandes il propose diverses activités : cani-rando, traineau, trottinette, buggy, pulka verte pour les plus petits.

La cani-rando est une activité qui permet d'allier le sport ainsi que la relation à l'animal, elle peut être pratiquée à tous les âges. Plus techniquement, les initiés sont reliés au harnais du chien par une laisse élastique, fixée elle-même à une ceinture.

Tout au long de la balade, les élèves apprendront à connaître et à diriger leur « équipier ». La pratique de cette activité permet de développer les notions de confiance, de respect à l'autre et à l'animal. Elle permet également, à son rythme, de pratiquer une activité physique de pleine nature peu ordinaire.

Pour plus d'information consultez le site internet : <http://www.marzoenature.com/>



4

L'équitation

Sur 1h30 ou 2h d'activité en groupe de 12 élèves maximum :

Le centre équestre de Saint-Front propose des séances d'équitation permettant à chaque niveau de profiter pleinement des équidés des installations et de l'environnement proche. Les élèves prendront contact avec les poneys et les chevaux, ils apprendront à les connaître et à s'en occuper. En selle, ils seront guidés dans leur progression par un enseignant qui leur fera découvrir les joies et les bienfaits de la pratique de ce sport nature riche du contact avec l'animal.

Les objectifs éducatifs privilégiés sont les suivants :

- La satisfaction et le sentiment de plaisir
- L'épanouissement physique et moral quel que soit le résultat
- L'estime de soi, compétence par rapport à soi-même ou aux autres
- La convivialité et l'acceptation sociale
- Le sentiment d'être responsable
- Le droit d'avoir peur, de faire des erreurs
- L'autonomie et l'adaptabilité



Afin de détourner les difficultés techniques d'apprentissages (gestion de son équilibre et de l'animal) et du dépassement de soi (appréhension du rapport avec l'équidé) les enfants tout au long du séjour partagent un équidé pour 2. Cette pédagogie permet de développer un travail d'équipe et du **respect** du rythme d'évolution de chacun mais aussi la **responsabilisation** avec un rôle bien déterminé pour chacun.



Descriptif et objectifs pédagogiques des séances :

	Actions pédagogiques	Objectifs pédagogiques
Séance 1	Accueil, visite, pansage, harnachement.	Découverte de l'animal et son mode de vie. Gestion des émotions
Séance 2	Pansage, harnachement, jeux sur le matériel équestre.	Découverte du matériel lié au cheval et au poney. Apprentissage de la maîtrise de soi
Séance 3 <i>En fonction des conditions météorologiques</i>	Pansage, harnachement, jeux sur les disciplines équestres.	Découverte des métiers, des activités liées au cheval et au poney.
	Pansage, harnachement, balade	Découverte de la nature et de l'environnement. Apprentissage de la responsabilité
Séance 4	Pansage, harnachement, jeux en musique.	Développement de la latéralisation, de l'équilibre, de la coordination, et du rythme.



Les jeux collectifs

2h d'activité en classe entière :

(Jeux pratiqués en fonction de l'effectif, de la météo et de l'intérêt pour la classe)

- **Le flag football ou flag** est un sport dérivé du football américain où les plaquages sont remplacés par l'arrachage de bandes de tissus accrochées à la ceinture des joueurs. Ce sport se pratique par les garçons et les filles (les équipes peuvent être mixtes). Accessible à tous, sa facilité d'apprentissage, sa convivialité, sa mixité et son adaptation à tous types de surface de jeu en font le sport éducatif par excellence. Les principes sont les mêmes qu'au football américain : c'est un jeu de gagne terrain qui se joue à 5 contre 5.
Chaque équipe comprend une escouade d'attaque (5 joueurs avec entre autre un centre et un passeur) et une escouade de défense (5 joueurs).
L'escouade d'attaque doit progresser à l'aide de passes et de course en direction de la zone-d'en-but adverse pour y pénétrer et marquer un essai (ou touchdown).

- **Le korfbal** se pratique en intérieur (40 x 20 mètres) et en extérieur (60 x 30 mètres) sur un terrain partagé en deux zones. Dans chaque zone est placé un poteau. D'une hauteur de 3,5 mètres, il est pourvu d'un panier de forme cylindrique et sans fond. Le ballon est similaire à celui du soccer. Les deux équipes sont constituées de huit joueurs : deux femmes et deux hommes de chaque équipe dans chaque zone (attaque et défense). Tous les deux paniers (buts), il est procédé à un échange de zone et de fonction (attaquants et défenseurs échangent leur rôle). À la mi-temps, les équipes changent de côté. Le règlement proscriit les actions suivantes :
 - se déplacer avec le ballon, même en dribblant,
 - tirer au panier en position couverte (lorsqu'un défenseur se trouve à portée de bras de l'attaquant, plus près du panier et tente de le bloquer),
 - garder un adversaire du sexe opposé ou plusieurs adversaires,
 - les contacts physiques.
- **L'ultimate** est un sport collectif utilisant un frisbee opposant deux équipes. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y réceptionner le disque. Il n'y a pas d'arbitre. Chaque joueur a la responsabilité de veiller au respect des règles concernant les fautes et les lignes délimitant le terrain. L'ultimate est un sport sans contact. Les contacts physiques ne sont pas autorisés. Les sports utilisant un disque volant sont par tradition rattachés à un esprit sportif qui rend chaque joueur responsable du fair-play et du respect mutuel entre les joueurs.
- **La thèque** peut être considérée comme une version simplifiée et diversifiée du baseball. Cette activité présente plusieurs intérêts :
 - diversifiée : lancer, recevoir, courir vite, observer les positions des adversaires et leurs actions, savoir organiser et arbitrer sont les phases par lesquelles va passer le joueur.
 - Facilement adaptable : on peut faire varier très facilement les variables de jeux et ainsi complexifier ou simplifier le rôle de chaque joueur.

Le tir à l'arc

2h d'activité ½ classe :

Les objectifs généraux de cette discipline s'articulent autour de trois niveaux :

- Acquisition des fondamentaux du tir à l'arc
- Connaissance du matériel et du règlement qui régit le tir à l'arc en insistant sur les règles de sécurité
- Acquérir toutes les méthodes d'apprentissage

La première étape d'apprentissage est d'arriver à mettre ses flèches dans la cible presque à chaque volée. La deuxième étape est d'arriver à regrouper ses flèches dans un espace correspondant à une feuille A4. Cette régularité sera le signe d'un geste qui commence à être régulier. Enfin la troisième étape sera de regrouper ses 3 flèches vers le centre de la cible.



Exemple d'un planning sport de plein air, multi sports permettant la découverte du milieu sur 5 jours

Proposition de programme pour une classe de découvertes "Sports de plein air : MULTISPORTS" sur 5 jours / 4 nuits					
	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
8h		Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner	Petit-déjeuner
9h		Toilette	Toilette	Toilette	Toilette
		Présentation de la journée	Présentation de la journée	Présentation de la journée	Confection des valises/Libération des chambres
		Activités sportives au choix	Activités sportives au choix	Activités sportives au choix	
		Classe divisée en 2 groupes	Classe divisée en 2 groupes	Classe divisée en 2 groupes	
		<i>(les groupes devront choisir des activités différentes)</i>	<i>(les groupes devront choisir des activités différentes)</i>	<i>(les groupes devront choisir des activités différentes)</i>	
		VTT	VTT	Biathlon	En classe entière
		.Découverte de la nature en VTT	.Découverte de la nature en VTT	Course à pied et tir à la carabine laser	Jeux collectifs
		.Randonnée aux alentours de Saint-Front	.Randonnée aux alentours de Saint-Front	OU	<i>à déterminer en fonction de l'effectif et de la météo</i>
		OU	OU	Escalade	
		Equitation	Equitation	.Le matériel et la technique	. Ultimate
		.Apprentissage techniques	.Apprentissage techniques	.Le plaisir de la grimpe	. La thèque
		.Jeux équestres	.Jeux équestres	OU	. Korfball
		OU	OU	Tir à l'arc	. Flag
		Cani-rando	Cani-rando	Découverte du matériel - initiation	
		.Découverte et approche des chiens	.Découverte et approche des chiens		
		.La mise du harnais	.La mise du harnais		
		.Balade menée par le Muscher	.Balade menée par le Muscher		
		<i>Apéritif avec un cocktail maison</i>			<i>Bilan du séjour</i>
12h15		Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
		Espace jeux et détente	Espace jeux et détente	Espace jeux et détente	Espace jeux et détente
14h	ARRIVEE ACCUEIL Présentation du séjour Visite du centre	Activités sportives au choix	Activités sportives au choix	Activités sportives au choix	DÉPART
		Classe divisée en 2 groupes	Classe divisée en 2 groupes	Classe divisée en 2 groupes	
		<i>(les groupes devront choisir des activités différentes)</i>	<i>(les groupes devront choisir des activités différentes)</i>	<i>(les groupes devront choisir des activités différentes)</i>	
		VTT	VTT	Biathlon	
		.Découverte de la nature en VTT	.Découverte de la nature en VTT	Course à pied et tir à la carabine laser	
		.Randonnée aux alentours de Saint-Front	.Randonnée aux alentours de Saint-Front	OU	
		OU	OU	Escalade	
		Equitation	Equitation	.Le matériel et la technique	
		.Apprentissage techniques	.Apprentissage techniques	.Le plaisir de la grimpe	
		.Jeux équestres	.Jeux équestres	OU	
		OU	OU	Tir à l'arc	
		Cani-rando	Cani-rando	Découverte du matériel - initiation	
		.Découverte et approche des chiens	.Découverte et approche des chiens		
		.La mise du harnais	.La mise du harnais		
		.Balade menée par le Muscher	.Balade menée par le Muscher		
		Goûter	Goûter	Goûter	
	Goûter tiré du sac	Recherche et exploitation des	Recherche et exploitation des	Recherche et exploitation des	
	Installation dans les chambres	découvertes de la journée	découvertes de la journée	découvertes de la journée	
	Douches	Douches	Douches	Douche	
19h15	Dîner	Dîner	Dîner	Dîner	
				Possibilité prêt matériel audio pour soirée dansante	
21h	COUCHER	COUCHER	COUCHER	COUCHER	
Les moments d'une journée signalés par ce fond					
et donc que ces moments sont à la charge de l'enseignant ou de son accompagnateur.		indiquent que l'animateur d'activité du centre n'est pas présent			

