

GÎTE LA GARENNE

CENTRE BOUESSE

LES ACTIVITES SPORTIVES



L'ESCALADE

LE TIR À L'ARC ET LA SARBACANE

LE ROLLER ET ROLLER -HOCKEY

LE KAYAK

LES SPORTS DE RAQUETTE

LES SPORTS COLLECTIFS

LE VTT ET LE BICROSS



L'ESCALADE

Contenu de l'activité :

I) La tenue des enfants :
 Pour exécuter les jeux proposés, le port de baskets est nécessaire ainsi que celui du pantalon de survêtement ou du short. Les enfants ayant des chaussures de ville, des robes... sont trop gênés pour participer de façon agréable et efficace aux séances. Il convient donc d'expliquer la tenue à apporter.

II) La séance :
 Dès la première séance, le contenu et les objectifs du cycle sont présentés de façon claire aux enfants. Après un échauffement, durant lequel on insiste plus particulièrement sur l'activation des mains et des doigts, le matériel de sécurité est installé avec les enfants. Des situations-jeu sont alors mises en place.

III) L'atelier pouille (moulinette) :
 a) Définition
 La corde coulisse dans une pouille fixée au sommet de la voie, un enfant s'attache sur un brin pour grimper, son coéquipier tend l'autre brin au fur et à mesure que le grimpeur s'élève, prêt à tout moment à arrêter une chute éventuelle.

b) Evaluer les risques
 La facilité d'accès au point d'ancrage en haut de la voie, l'installation du système, l'encordement et l'assurage.

c) Sécurité en moulinette
 L'encordement du grimpeur sur baudrier avec un double nœud en haut.
 L'assurage frein sur baudrier avec mousqueton et descendeur.

IV) L'escalade en tête :
 a) Définition
 Grimper, assuré du bas, en sollicitant sa corde aux différents points d'ancrage, afin de limiter l'ampleur d'une chute éventuelle.

b) Evaluer les risques
 La chute au sol, l'espacement des points d'ancrage, la surface de réception, l'utilisation du matériel.

c) La sécurité en tête
 L'encordement sur baudrier avec un double nœud en haut.
 L'assurage sur baudrier avec mousqueton et descendeur.
 Rechercher les positions de moindre effort pour mousquetonner les points d'ancrage.
 Parade avant le premier point d'ancrage :
 La parade s'effectue à deux niveaux, soit le bassin à portée de mains pour empêcher le grimpeur de tomber à la renverse, soit le bassin hors de portée de mains pour amortir la chute.

De Pörgen

Le Bloc	C'est à dire l'ensemble sur rocher ou falaise boudier (en général d'un ton point suédois). L'escalade s'y pratique sans itinéraires spécifiques.
La Falaise	Escalade nécessitant l'emploi d'une corde pour assurer le grimpeur en cas de chute.
La Montagne	Consigne la discipline « escalade » appelée aussi l'alpinisme.
Adhérence	Surface créée par le rocher, et qui permet de tenir sans prise apparente.
Atypique	Technique de rebroussement des doigts utilisée en particulier pour les grations.
Avaler	Ramenir la corde à soi (enlever le mou).
Avoir les bouteilles	Pour dire que l'on a les avant-bras étendus.
Baquet	Désigne une grosse pice (ou bas).
Baudrier	Baudrier (ou baud).
Bosseste	Prise au relief ancré et peu marquée.
But	Essai se soldant par un échec.
Corde	Equipe assureur-grimpeur.
Coaction	Ecranle numérique dominant une idée de la difficulté de l'escalade (de 3 à 9).
Crochetage	Technique de pied, en particulier en utilisant le talon.
Dalle	Pan de rocher incliné.
Descendeur	Appelé aussi huit.
Epio	Caractère dangereux d'une voie, mauvaise chute, longue distance entre les points.
Eraton	Prise en forme de épiette de faible largeur.
Inversée	Prise que l'on utilise à l'envers.
Mou	Ordre pour demander de la corde.
Noaille	Corde.
Opposition	Technique faisant appel à des forces contraires.
Querrf	Réaliser la première ascension.
Pinceble	Prendre une prise entre la pouce et les autres doigts.
Point d'assurage	Désigne les points d'attache au rocher.
Réglette	Prise plus longue que large.
Relais	Point d'arrêt d'une corde.
Surplom	Avance préliminaire du rocher.
Toit	Surplombe aversant à l'horizontale.
Vealer	S'attacher à la paroi par un moyen artificiel.
Vire	Plaque-forme au milieu de la paroi.



Centre BOUESSE



LE TIR À L'ARC ET LA SARBACANE

Contenu de l'activité :

I) Définition

C'est projeter des flèches à l'aide d'un arc vers un cible avec à la fois un sens de précision et de répétition.

II) Définition interne

Le tir à l'arc, se définit par un déterminant : " La coordination visuo-motrice "

Il faut pour tirer à l'arc, synchroniser une action de projection et une action d'orientation du mouvement vers une cible.

- Projection : c'est l'ensemble des actions réalisées par l'archer pour conduire à la libération de la flèche.
- Orientation: C'est l'ensemble des actions mises en place par l'archer pour diriger son mouvement vers la cible objectif.

III) Etude de la technique de tir

La séquence de tir va être découpée en structures et phases

Les structures

- Axe vertical
- Axe horizontal

- Système de visée

Les phases

- de placement
- d'armement
- d'échappement

IV) Les différents jeux

TIR PLYAVAL: le plus loin possible.

TIR CIBLE ou tir au grappin.

- SAFARI: flèches PIA FIL.



- adultes: flèches normales, 165cm hommes
125cm femmes

Golf Archerie: Se pratique sur un parcours de golf.
Atteindre une balle sur un piquet en un nombre minimal de tirs.

Darts: Par équipes sur une cible de fléchettes.

Pétanque: 2 équipes, 3 joueurs.

Chaque équipe s'efforce de placer ses flèches le plus près possible du centre de la grande cible.

Le petit bison sert à faire carré.

Par exemple: 10 = carré

9 = flèche sortie de la grande cible

Tir sur ballons de hauteur: Règles à inventer.

Tir sur cibles fantaisies: Diversités par les enfants.

V) Le tir à l'arc en fonction de l'âge

a) les 8/12 ans

Présentation: Préparer le développement de la FORCE.

Conséquences: Emploi d'arcs de 10 à 15 livres maxims.

Voir possibilités de fabriquer des arcs faibles.

Technique: Les enfants ont des difficultés à se concentrer longuement, ils se lassent facilement, il faut varier la motivation: donc alterner jeux, travail technique, repos et compétition.

Période favorable à l'apprentissage d'un geste sportif (dans sa globalité).

b) les 12/14 ans

Age fragile: Précaution: ne développer ni force ni résistance

Conséquences: Arcs faibles 15 à 20 livres

Attention aux grandes allonges

Peuvent tirer 25 livres sur arc court 20

Casse de branches avec arc court 62"

Travaux renforcement énergétique: PAYIENE

c) les 15/17 ans

Garçons: Amélioration de la puissance possible

Fillles: Affinement du geste

Recherche catégorique du mouvement

LE ROLLER ET ROLLER - HOCKEY



Ces activités de patinage aident l'acquisition d'une

maîtrise d'engain de déplacement dans un environnement fixant chargé d'incertitude.

Elles placent l'enfant dans une situation à forte coloration émotionnelle (risque de chute, désat de vitesse).

Quelle soit l'âge de l'enfant, ces activités favorisent le développement de la maîtrise de l'équilibre, de la coordination

et de la maîtrise de ses réactions émotionnelles.

Elles insistent la démarche de l'élève dans un processus

d'apprentissage du respect des codes et des règles.

De plus ces activités facilitent l'accès à d'autres activités de voile et de glisse.

Contenu de l'activité :

I) A quel âge commencer ?

CYCLE DES APPRENTISSAGES PREMIERS

- (après la section ou l'ingénieur section, maternelle)
- activité libre, de façon ponctuelle,
- en lien avec les autres activités de la section,
- dans un travail en atelier.

CYCLE DES APPRENTISSAGES FONDAMENTAUX

- (grande section maternelle, CP, CE1)
- la classe entière avec des formes jouées,
- pendant le cours, les patins remplacent les chaussures.

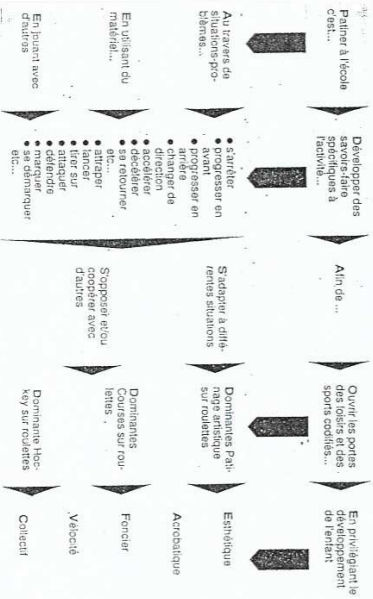
CYCLE DES APPROFONDISSEMENTS

- (CE2, CM1, CM2)
- l'élève n'est plus l'élève qui se fait équilibrer, il joue l'apprentissage et fait,
- plus il progresse, plus il,
- veut les sports codifiés.

CONCLUSION :

Il n'y a jamais trop tard !

II) Qu'est ce que patiner ?



III) Description du matériel

LE PATIN

Les patins roulent sur des roues en polyuréthane et se fixent par un système de lances. Suivant le type de patin, les lances sont soit à vis, soit à cliquet. Elles sont fixées sur le corps du patin. Afin de bien positionner les lances, on utilise un système de réglage. Les patins sont disponibles en deux versions : "à vis" et "à cliquet". Pour les débutants, les patins à cliquet sont recommandés car ils permettent de régler la pression des lances plus facilement.

L'ÉLÉMENT DIRIGÉ

Il permet des rotations par tractions du corps. On l'appelle « stop ».

LES ROUES

Montées sur des roulements à billes en acier, à 481 tour/minute, elles sont disponibles en deux versions : « à vis » et « à cliquet ».

LE STOP

Placé à l'avant du patin, il peut servir d'appui ou de système de freinage.

IV) Les différents niveaux d'habileté du patinage.

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Glisser en avant et en arrière			
Se propulser en avant et en arrière			
Patiner sans glisser			
Patiner en glissant les patins dans un cercle			
Patiner en glissant les patins sur une ligne			
Glisser sur un patin sur une ligne sans chuter			
Se retourner			

LES SPORTS DE RAQUETTE



Des sports de raquettes sont des activités dactiles. Chaque

joueur est confronté à une double nécessité : déjouer sa propre

surface de jeu et attaquer celle de l'adversaire. cette

confrontation se réalise par l'intensité de un objet : balle ou

coquet déterminant les gestes techniques utilisables. Cet objet ne

peuvent être renvoyé qu'à l'aide d'une raquette.

Ces activités permettent à l'enfant d'accepter une

confrontation avec un adversaire, de reconnaître et d'utiliser des

règles, d'assumer différents rôles sociaux : joueur, arbitre.

L'enfant doit aussi pouvoir maîtriser ses émotions ainsi

que ses choix et agir dans un environnement chargé

d'incertitude.

L'enfant doit être capable d'élaborer un projet technique en

fonction des aptitudes de son adversaire.

Contenu de l'activité :

I) le badminton

Pour pratiquer le badminton

Il faut se procurer le matériel suivant et jouer en salle (hauteur à minima 7m)

Le volant : en plumes d'oie et légers ou en plastique (pour les débutants), il doit faire 5 grammes pour obtenir la vitesse des projectiles. Un volant plus lourd dévie l'esprit du jeu et fait perdre 30 % de son intérêt. Le côté sportif vient de la lance de cet objet ultraléger... qui frème

la raquette : légère (120 grammes) et robuste, elle est bien adaptée au nylon ou boyau. Son cadre est en métal, graphite ou bois, et est généralement en métal, carbone ou graphite, ceci pour des raisons de sécurité et d'équilibre de frappe.

Une tenue sportive permettant de bouger (star à l'aise dans ses vêtements) et de se protéger de bons appuis (chaussures de sport).
Un filet : celui-ci fait 6,10 m sur 0,76 m tenu par deux poteaux (1,55 m) et est tendu à 1,55 m de hauteur. Sa hauteur autour de l'anneau (ou plat et plongeant) est de 1,55 m. Sa hauteur autour de l'anneau (défense) : Dans ces conditions, il est possible d'exposer toutes les trajectoires rapides ou lentes.



II) le tennis de table

LA TENUE DE LA RAQUETTE

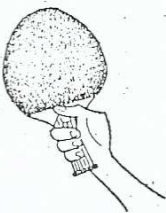
LA TENUE DE LA RAQUETTE DOIT PERMETTRE A L'ENFANT :

- DE RÉALISER TOUS LES COUPS DU TENNIS DE TABLE AVEC LE MAXIMUM D'AISANCE ET D'EFFICACITÉ,
- DE SENTIR AU MEUX LE CONTACT "BALLE-RAQUETTE".

POUR FAVORISER L'INITIATION, LA PRISE DE RAQUETTE ET LE POSITIONNEMENT DES DOIGTS SONT DES ÉLÉMENTS ESSENTIELS.

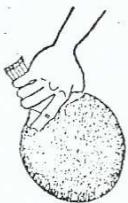
PRISE DE RAQUETTE CONSEILLÉE

LA PALETTE EST TENUE ENTRE LE POUCE ET L'INDEX. LES TROIS AUTRES DOIGTS SE REPLIENT AUTOUR DU MANCHE.



Côté Pouce

LE COUP DROIT



Côté Index

LE REVERS

II) Le foot
a) Spécificités

Le football est une activité essentiellement collective. L'enjeu principal est de marquer un but et de ne pas en laisser marquer un à l'adversaire. Le jeu se déroule sur un terrain rectangulaire, le ballon est en possession d'un joueur qui doit protéger son but (la cible) et essayer de récupérer le ballon.

Les ressources sollicitées :

- Ressources informationnelles internes : sensations des gestes joués des lrs, des passes et des courbes (habiletés fermées).
- Ressources informationnelles externes : appréciation des trajectoires, des placements et des déplacements des partenaires et des adversaires (habiletés ouvertes)
- Ressources énergétiques : vitesse, détermination, résistance

b) Son enseignement

- Les éclaircissements**
- Préparation psychologique : expliquer le sens de la séance
 - Préparation technique : courses variées, assemblages
 - Préparation technique : courses contrastées avec ballon, jonglages, passes

Les organisations les plus favorables.

- Les organisations dépendent des tâches et du matériel disponible. Cependant quelques indications :
- Pour les mises en train :
 - en disposition ou en vagues ou en colonnes
 - Pour les situations visant à l'amélioration des habiletés fermées et ouvertes :
 - travail en ateliers

Quels genres de consignes.

- Les consignes varient selon les tâches et les méthodes d'apprentissage que l'on veut induire. Pour mémoire :
- Si les tâches visent à faire découvrir un matériel (le ballon utilisé avec le pied), les consignes ne peuvent porter que sur l'usage et du matériel (tâche initiale)
 - Si les tâches visent à poser un problème à résoudre, les consignes, dans un premier temps portent sur le but et sur l'aménagement du matériel
 - Si les tâches visent à une reproduction d'un geste juste, les consignes portent sur tous les éléments de la tâche, notamment sur les opérations à effectuer (ce qui fait face)

Les retours sur scène.

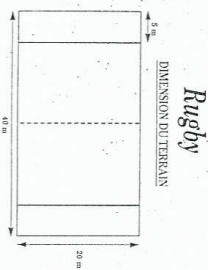
- Assuplissements, relaxation, discussions sur la séance.

III) Le rugby

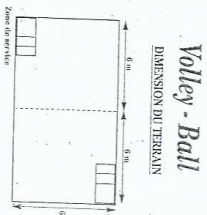
Demander d'un côté, le sens de l'apprentissage et d'être capable de l'appliquer. Les ressources principalement sollicitées sont les ressources motrices, cognitives et affectives. Les ressources sollicitées sont les perceptions et les actions (habiletés ouvertes). Les ressources sollicitées sont les perceptions et les actions (habiletés ouvertes).

Les savoirs : des savoirs cognitifs (apprentissage de règles), des savoirs techniques (acquisition de gestes moteurs) et des savoirs procéduraux (acquisition de gestes moteurs). Les savoirs sont des savoirs procéduraux (apprentissage de règles) et des savoirs techniques (acquisition de gestes moteurs).

Les compétences sollicitées : l'organisation des savoirs (savoirs techniques) et des savoirs procéduraux (savoirs techniques) et des savoirs cognitifs (savoirs techniques).



- RÈGLEMENT**
- Terrain de 100 m de longueur, avec 5 m de large pour chaque côté.
 - Largeur de 70 m (la largeur est mesurée à l'extérieur des lignes de touche).
 - Deux demi-terrains de 50 m chacun, séparés par une ligne médiane.
 - Les lignes de touche sont à 5 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 20 m sont à 20 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 10 m sont à 10 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 5 m sont à 5 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 2 m sont à 2 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 1 m sont à 1 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 0,5 m sont à 0,5 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 0,2 m sont à 0,2 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 0,1 m sont à 0,1 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 0,05 m sont à 0,05 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 0,02 m sont à 0,02 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 0,01 m sont à 0,01 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 0,005 m sont à 0,005 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 0,002 m sont à 0,002 m des limites du terrain.
 - Les lignes de 0,001 m sont à 0,001 m des limites du terrain.



- Règles de jeu**
- Le jeu se joue sur un terrain rectangulaire de 18 m de longueur et de 9 m de largeur.
 - Le ballon est en possession d'un joueur qui doit protéger son but (la cible) et essayer de récupérer le ballon.
 - Les ressources sollicitées :
 - Ressources informationnelles internes : sensations des gestes joués des lrs, des passes et des courbes (habiletés fermées).
 - Ressources informationnelles externes : appréciation des trajectoires, des placements et des déplacements des partenaires et des adversaires (habiletés ouvertes)
 - Ressources énergétiques : vitesse, détermination, résistance



- Règles de jeu**
- Le jeu se joue sur un terrain rectangulaire de 40 m de longueur et de 20 m de largeur.
 - Le ballon est en possession d'un joueur qui doit protéger son but (la cible) et essayer de récupérer le ballon.
 - Les ressources sollicitées :
 - Ressources informationnelles internes : sensations des gestes joués des lrs, des passes et des courbes (habiletés fermées).
 - Ressources informationnelles externes : appréciation des trajectoires, des placements et des déplacements des partenaires et des adversaires (habiletés ouvertes)
 - Ressources énergétiques : vitesse, détermination, résistance

IV) Les autres sports collectifs

LE VTT ET LE BICROSS



VT7. Vélos sont des activités de déplacement, de plaisir, ce qui suppose la maîtrise d'un engin dans un environnement pouvant être chargé d'incertitude.

Ce sont des activités à forte coloration émotionnelle où l'on prend des risques moteurs par rapport à soi-même et à l'environnement, où l'on éprouve des sensations agréables (grâce de la vitesse).

Ce sont aussi des activités sociales qui comportent l'enfant aux exigences d'une société motorisée et qui valorise la notion de vitesse.

VT7 et vélos sont des activités à risques dans lesquelles il faudra faire preuve en tant que conducteur, de qualité de citoyen respectueux des autres et de l'environnement.

Contenu de l'activité :

I) Les niveaux d'habileté :

Compétences	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"> monter, descendre démarrer, s'arrêter avec les pieds rouler droit rouler en tournant descendre une pente enchaîner 2 ou 3 actions simples. 	<ul style="list-style-type: none"> rouler en variant sa vitesse sa trajectoire s'arrêter en freinant ou 2 appuis (1 main, 1 pied, 2 pieds) franchir un obstacle enchaîner plusieurs actions sans s'arrêter. 	<ul style="list-style-type: none"> rouler en combinant les variations des trajectoires et des vitesses enchaîner des passages acrobatiques seul puis à plusieurs faire des courses avec les autres.
Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"> lire des indices fixes situés au sol ou à hauteur des yeux comprendre, évaluer des observations déplaçant lentement. 	<ul style="list-style-type: none"> lire des indices fixes à des hauteurs et des distances variées comprendre, évaluer des observations suivre un partenaire rouler côte à côte. 	<ul style="list-style-type: none"> lire des indices nombreux, variés et abstraites (voix rapide) le bon départ comprendre, évaluer des observations (en groupe) s'adapter aux conditions de la circulation routière réelle.
Pré-requis	<ul style="list-style-type: none"> décaler et coder un parcours simple dans un milieu connu (proche au départ) puis inconnu que l'on a fait, avec ses composantes, en utilisant un « codage » (chemin ou non) comment contourner un obstacle et le repérer en place dans la cour dans un autre espace protégé). 	<ul style="list-style-type: none"> décaler et coder un parcours simple dans un milieu connu (proche au départ) puis inconnu observer et lire une carte (et ou un plan) analyser les données de la carte sur le terrain pour se situer décaler un plan, en faire un 	<ul style="list-style-type: none"> coder et décaler un itinéraire dans un milieu élargi observer et orienter la carte comprendre des données spatiales élaborer un parcours décaler la carte en tenant compte du relief (collines, ponts, etc) en tenant compte de la distance en tenant compte des possibilités physiologiques du groupe
Mécanique	<ul style="list-style-type: none"> connaître et s'adapter les différentes parties de la bicyclette les composants savoir identifier différents accessoires. 	<ul style="list-style-type: none"> régler et vérifier la bicyclette : vérifier et régler les creux réglage de la chaîne et du pédalier vérifier les freins, les câbles de transmission, la dérivation. 	<ul style="list-style-type: none"> entretenir et réparer la bicyclette : manipuler la bicyclette en place savoir remplacer des éléments : chaîne à air, câbles et patins de frein savoir remplacer le câble de dérivation, la courbe.

II) La sécurité en VTT :

a) L'équipement

Casque obligatoire, gants et lunettes facultatifs. VTT, bon état général (frein en particulier) pour satisfaire à l'obligation de sécurité du matériel, taille du cadre adaptée à la morphologie du pratiquant.

b) Séance d'initiation préalable

Sur terrain facile non dangereux pour une familiarisation au maniement du VTT : descentes et remontées en marche, franchissements d'obstacles simples pour l'intégration des mouvements de bascule du corps, travail de l'équilibre, familiarisation avec l'indexation des vitesses.

c) En cours de randonnée

Faire respecter une intervalle de 15 à 20 m entre chaque VTT, penser à la cohésion du groupe par des pauses fréquentes, hydratation fréquente. Prévoir trousse de réparation, trousse à pharmacie, Contrôler sa vitesse dans les passages sans visibilité, respect du code de la route.