



Espace  
**gard**Découvertes  
Centre Départemental d'Activités et de Loisirs de Méjannes-le-Clap

# Livret pédagogique

## Des sports de nature

A l'attention  
des enseignants



**Centre Départemental d'Activités et de Loisirs**  
30430 Méjannes-le-Clap - Tél. : 04 66 60 29 30 - Fax : 04 66 24 41 00 - [contact@gard-decouvertes.fr](mailto:contact@gard-decouvertes.fr)  
[www.gard-decouvertes.fr](http://www.gard-decouvertes.fr)  
N° siret : 200 028 207 00013 - Code ape : 5520Z - N° TVA Intra communautaire : FR 50 200 028 207



# Sommaire

## 1. Spéléologie

## 2. VTT

2.1 . 3-6 ans

2.2 . 6 ans et +

## 3. Escalade

## 4. Orientation

## 5. Canoë-kayak

## 6. Tir à l'arc

## 7. Equitation

# 1. Spéléologie

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
<b>SEANCE 1</b>			
<p>Etre capable de s'équiper en suivant les consignes</p> <p>Etre capable d'appréhender et de s'approprier le milieu souterrain</p> <p>Etre capable de se déplacer en fonction du relief et de progresser dans la cavité</p>	<p>Grotte du Barry (Classe 1 : déplacement horizontal)</p> <p>Marche d'approche encadrée par le moniteur</p>	<p>Respect de consignes de sécurité</p> <p>Régler les casques</p> <p>Ecouter les informations relatives aux grottes</p> <p>Progresser en file indienne</p>	3h
<b>SEANCE 2</b>			
<p>Etre capable de s'équiper en autonomie à deux</p> <p>Etre capable de se déplacer en binôme d'une salle à l'autre</p> <p>Etre capable de se repérer dans la cavité</p>	<p>Parcours horizontal sécurisé</p> <p>Topographie de la grotte</p>	<p>Vérification de l'équipement en binôme</p> <p>Le binôme passe en tête et assure sa progression sans courir et sans grimper</p> <p>Bien orienter le topoguide</p>	3h
<b>SEANCE 3</b>			
<p>Etre capable de gérer le placement de son corps dans des endroits glissants et étroits</p> <p>Etre capable de s'orienter sur le retour et de trouver la sortie</p>	<p>Grotte de l'Orage (Classe 1 : déplacement horizontal)</p> <p>Topographie de la grotte</p> <p>Secteur de la grotte sécurisé par de la rubalise</p>	<p>Placer correctement ses mains, ses pieds, son corps sur les appuis, tenir compte du revêtement glissant</p> <p>Se déplacer sans aller au-delà de la signalétique,</p> <p>Se référer à la topographie</p>	3h
<b>SEANCE 4</b>			
<p>Etre capable de progresser sur un parcours souterrain équipé en toute sécurité</p> <p>Etre capable de gérer son matériel pour sa sécurité tout au long du parcours</p>	<p>Grotte de Claire (Classe 1 : déplacement horizontal)</p> <p>Parcours câblé horizontal</p> <p>Baudriers - longes-mousquetons</p>	<p>Positionner correctement ses longes et laisser en permanence une longe sur le câble</p> <p>Repérer les différentes salles sur la topographie</p>	3h

**Matériel fourni :** combinaison - casque - éclairage frontal

**Matériel à prévoir :** vêtements usagés - bottes

## 2. VTT

### 2.1. 3-6 ans

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
<b>SEANCE 1</b>			
<p>Etre capable de s'équiper seul et de choisir un vélo à sa taille</p> <p>Etre capable de se déplacer à pied à côté de son vélo</p> <p>Etre capable de se propulser seul avec ou sans pédale</p> <p>Etre capable d'effectuer un slalom simple avec arrêt</p>	<p>Vélo ou draisienne selon la taille et le niveau</p> <p>Casque</p> <p>Parcours matérialisé type slalom ou marquage au sol</p> <p>Revêtement lisse</p>	<p>Vérifier si le casque ne bouge pas et si la jugulaire est assez serrée</p> <p>Tenir son vélo par les poignées ou la selle et en faire le tour sans tomber</p> <p>Pousser avec les pieds au sol en faisant des pas de plus en plus grands</p> <p>Pour démarrer : Bien positionner ses pédales Sur draisienne, bien placer ses pieds au sol</p> <p>Prendre des repères visuels au loin Enchaîner le slalom et visualiser le point d'arrêt</p>	3h
<b>SEANCE 2</b>			
<p>Etre capable de reconnaître les panneaux de la signalisation routière</p> <p>Etre capable de se déplacer et d'adapter sa conduite en fonction des panneaux</p>	<p>Notions de géométrie</p> <p>Circuit balisé de panneaux sur goudron</p>	<p>Démarrer au signal du moniteur</p> <p>Regarder loin devant</p> <p>Bien positionner ses mains et ses pieds</p> <p>Ne pas figer son regard</p>	3h
<b>SEANCE 3</b>			
<p>Etre capable de se déplacer sur un parcours extérieur en groupe</p> <p>Etre capable d'enlever un appui en roulant</p>	<p>Circuit adapté en garrigue présentant peu de difficultés tout en permettant aux enfants de se lever</p>	<p>Bien positionner ses mains sur les freins</p> <p>Regarder loin devant et repérer le point d'arrêt</p>	3h
<b>SEANCE 4</b>			
<p>Etre capable de circuler en groupe sur la route et sur les chemins</p>	<p>Circuit en milieu urbain et en garrigue sans obstacle</p>	<p>Suivre le parcours sans faire d'écart</p> <p>Garder une distance de sécurité</p>	3h

**Matériel fourni :** vélo ou draisienne selon la taille et le niveau - casque

**Matériel à prévoir :** tenue de sport - (short ou survêtement) - baskets - sac à dos

## 2.2. 6 ans et plus

OBJECTIFS	MOYENS	CONSIGNES	
<b>SEANCE 1</b>			
<p>Etre capable de s'équiper seul</p> <p>Etre capable de vérifier les éléments du vélo et de régler la hauteur de selle</p> <p>Etre capable de se déplacer en respectant les règles de base du cyclisme</p>	Parcours aménagé	<p>Vérifier si le casque est bien serré (jugulaire)</p> <p>Tenir son vélo par les poignées ou par la selle et en faire le tour sans tomber</p> <p>Garder une distance de sécurité pendant le déplacement</p>	3h
<b>SEANCE 2</b>			
<p>Etre capable de s'équiper seul en suivant les consignes</p> <p>Etre capable de démarrer avec le vélo sur un terrain lisse</p> <p>Etre capable de démarrer, de ralentir et de s'arrêter</p>	Terrain plat sans obstacle	<p>Régler le casque à sa taille</p> <p>Bien positionner ses pédales Ne pas se doubler</p> <p>Avancer en groupe à faible allure en marquant des pauses</p>	3h
<b>SEANCE 3</b>			
<p>Etre capable de maintenir son équilibre dans les virages</p> <p>Etre capable de maintenir son équilibre dans les montées et les descentes</p>	Parcours de maniabilité sur un terrain adapté	<p>Respecter le circuit</p> <p>Bien se positionner sur les pédales en déplaçant son poids du corps d'avant en arrière</p> <p>Gérer l'intensité du freinage selon la pente</p>	3h
<b>SEANCE 4</b>			
<p>Etre capable de se déplacer sur route et sur chemin</p> <p>Etre capable d'utiliser les vitesses avec anticipation</p> <p>Etre capable de gérer son effort sur une sortie avec peu d'arrêts</p>	<p>Parcours adapté avec différents types de sol et de pente</p> <p>Parcours adapté avec différents types de pente en terrain varié moyennement accidenté</p> <p>Parcours en garrigue</p>	<p>Bien positionner les mains sur le guidon et sur les freins</p> <p>Adapter les vitesses au relief (gestion du dérailleur)</p> <p>Déplacement en groupe Respect des distances de sécurité et gestion des vitesses</p>	3h

**Matériel fourni :** vélo ou draineuse selon la taille et le niveau - casque

**Matériel à prévoir :** tenue de sport - (short ou survêtement) - baskets - sac à dos

### 3. Escalade

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
<b>SEANCE 1</b>			
<p>Etre capable de reconnaître le matériel spécifique</p> <p>Etre capable de s'équiper seul et de régler son matériel</p> <p>Etre capable de se déplacer à l'horizontal</p>	<p>Falaises ou structure artificielle d'escalade (SAE)</p>	<p>Choisir un matériel selon sa morphologie</p> <p>Se déplacer à l'horizontal sans dépasser le point de repère</p>	<p>3h</p>
<b>SEANCE 2</b>			
<p>Etre capable de se positionner dans le vide en poids pour prendre confiance dans son matériel</p> <p>Etre capable de se déplacer en verticalité en toute sécurité</p> <p>Etre capable d'assurer son binôme</p>	<p>Falaises ou S A E Atelier en binôme</p> <p>En moulinette Position rappel</p> <p>Descendeur en huit ou gri-gri</p>	<p>Lâcher la corde à la descente et trouver sa position d'équilibre</p> <p>Maintenir la corde tendue pendant l'ascension</p> <p>Garder à vue son binôme</p>	<p>3h</p>
<b>SEANCE 3</b>			
<p>Etre capable de s'auto-assurer</p> <p>Etre capable de se déplacer à partir de cette technique</p>	<p>Mini parcours practice d'escalade</p> <p>Parcours câblé à l'horizontal sur rocher naturel</p>	<p>Placer correctement ses longes et en avoir toujours une sur le câble</p>	<p>3h</p>
<b>SEANCE 4</b>			
<p>Maitriser ses affects face à une situation aérienne</p> <p>Etre capable de passer au-dessus du vide sans blocage</p>	<p>Tyroliennes, ponts de singe Déplacements latéraux sur paroi d'escalade</p>	<p>Se positionner correctement au départ</p>	<p>3h</p>

**Matériel fourni :** baudrier - casque - longe

**Matériel à prévoir :** tenue de sport - baskets - sac à dos - gourde

## 4. Orientation

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
<b>SEANCE 1</b>			
<p>Etre capable de lire et de comprendre une carte</p> <p>Etre capable de placer sa carte dans le sens du terrain</p>	<p>Cartes simplifiées de la zone</p> <p>Cartes CO (course d'orientation) simplifiée de la zone</p> <p>Parcours guidé</p>	<p>Mémoriser les symboles de la légende</p> <p>Prendre des repères visuels autour de soi et les retrouver sur la carte</p>	3h
<b>SEANCE 2</b>			
<p>Etre capable de se situer en différents points donnés</p> <p>Etre capable de trouver la balise</p>	<p>Cartes CO au 1/5000</p> <p>Parcours guidé</p> <p>En binômes</p>	<p>Evaluer les distances</p> <p>Rester en binômes</p>	3h
<b>SEANCE 3</b>			
<p>Etre capable de prendre des points de repère et de construire son itinéraire</p>	<p>Cartes CO au 1/5000</p> <p>Parcours en étoile</p> <p>Carte CO au 1/5000</p> <p>En binôme</p>	<p>Respecter les zones privatives</p> <p>Rester dans le périmètre autorisé</p>	
<b>SEANCE 4</b>			
<p>Etre capable de se repérer en permanence sur la carte</p>	<p>Parcours en papillon</p> <p>Carte au 1/5000</p> <p>1 montre par binôme</p>	<p>Rester dans le périmètre autorisé et respecter le temps affecté à la course</p>	

**Matériel fourni :** carte de course d'orientation - talon de contrôle

**Matériel à prévoir :** tenue de sport (short ou survêtement, baskets) - montre - sac à dos - casquette - gourde

## 5. Canoë-kayak

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
<b>SEANCE 1</b>			
<p>Etre capable de s'équiper seul en suivant les consignes</p> <p>Etre capable de nommer les différentes parties du bateau</p> <p>Etre capable d'aller droit en bateau</p>	Plan d'eau de la Cèze	<p>Se mettre en binôme</p> <p>Instaurer la communication avec son équipier pour diriger le bateau</p>	3h
<b>SEANCE 2</b>			
<p>Etre capable de vider son bateau seul</p> <p>Etre capable de se déplacer en bateau sur un circuit déterminé</p> <p>Etre capable d'identifier des espèces animales vivant au bord ou dans l'eau</p>	Plan d'eau de la Cèze avec balises	<p>Reproduire dans l'eau les mouvements de manœuvre de la pagaie afin de maîtriser la trajectoire de son bateau</p> <p>Conduite à tenir en cas de « dessalage »</p> <p>Permuter les équipiers et effectuer les manœuvres propres à sa position</p> <p>Respecter le biotope</p>	3h
<b>SEANCE 3</b>			
<p>Etre capable de maîtriser sa direction en courant faible</p> <p>Etre capable de naviguer en évitant les obstacles</p>	<p>Rivière de la Cèze</p> <p>Parcours rivière naturel</p>	<p>Respecter les distances de sécurité</p> <p>Adapter son effort</p> <p>Contrôler sa direction</p> <p>Anticiper ses trajectoires</p> <p>Maîtriser sa direction et adapter la gite en fonction des courants</p>	3h
<b>SEANCE 4</b>			
Etre capable de garder son équilibre dans une zone à fort courant	Descente de rivière avec passage de classe 2/3	<p>« Lire » la rivière et prévoir ses trajectoires</p> <p>S'arrêter dans les contres</p>	3h

**Matériel fourni :** canoë ou kayak - pagaie - gilet - casque - combinaison néoprène

**Matériel à prévoir :** maillot de bain - tenue de rechange - serviette - chaussures d'eau fermées



## 6. Tir à l'arc

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
<b>SEANCE 1</b>			
<p>Etre capable d'identifier les différentes parties de l'arc et de la flèche</p> <p>Etre capable de placer sa flèche et de bander son arc en adoptant la meilleure position</p> <p>Etre capable d'atteindre la cible</p>	<p>Arc adapté à la taille</p> <p>Blasons - cibles En binôme</p>	<p>Respecter les règles de sécurité</p> <p>Placer sa flèche correctement sur l'arc avec la plume de coq du bon coté</p> <p>Se placer correctement sur la ligne du pas de tir Etre en pleine allonge Optimiser la puissance de l'arc</p>	3h
<b>SEANCE 2</b>			
<p>Etre capable de mettre en place une stratégie de tir (mettre bout à bout et dans l'ordre les éléments techniques permettant un tir réussi)</p>	<p>Arc adapté à la taille Faible distance de tir</p>	<p>Mémoriser et assimiler les différentes phases de tir</p>	3h
<b>SEANCE 3</b>			
<p>Etre capable de grouper ses flèches dans la cible</p>	<p>Volées de 3 flèches En binôme</p>	<p>Se concentrer sur la précision Rester dans la régularité des tirs</p>	3h
<b>SEANCE 4</b>			
<p>Etre capable de tirer en variant les distances</p>	<p>Distance variable entre 6 et 12 mètres</p> <p>concours individuel</p>	<p>Se positionner sur les nouveaux repères au sol Viser en adaptant la nouvelle position à la distance de la cible</p> <p>Evaluer les acquis</p>	3h

**Matériel fourni :** pas de tir sécurisé - arc adapté - carquois de flèches - protection doigt, poitrine et avant-bras

**Matériel à prévoir :** tenue de sport souple - vêtement près du corps - élastique pour attacher les cheveux longs

# Equitation

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
<b>SEANCE 1</b>			
Etre capable de préparer son poney en maîtrisant ses réactions émotionnelles	Poney attaché dans l'écurie Matériel de pansage Tapis, selles	Ne pas crier, courir, faire des gestes brusques autour des poneys Utiliser le matériel dans l'ordre indiqué	3h
Etre capable de marcher à côté de son poney en respectant les consignes de sécurité	Poney sellé et bridé	Bien positionner le tapis et la selle sur le dos du poney Garder une distance de sécurité, ne pas doubler	
Etre capable de partir au pas et d'arrêter son poney	Poney sur la piste dans le manège les uns derrière les autres, rênes pédagogiques	Vérifier la sangle Descendre les étriers Ajuster ses rênes, utiliser la position de son corps, utiliser ses jambes	
<b>SEANCE 2</b>			
Etre capable de panser son poney et de s'équiper seul en suivant les consignes	Poney attaché dans l'écurie Matériel de pansage Tapis, selle	Régler le casque à sa taille Ne pas laisser trainer les rênes par terre	3h
Etre capable de conduire sur des courbes larges au pas	Parcours matérialisés dans le manège	Rênes ajustées, maintenir l'allure, regarder loin devant, jambes relâchées	
Etre capable de découvrir son équilibre assis au trot	Poney tenu individuellement par le moniteur dans le manège	Tenir le pommeau de la selle, buste légèrement en arrière, regarder loin, jambes relâchées	
<b>SEANCE 3</b>			
Etre capable d'effectuer un pansage élémentaire et de nommer les différentes brosses dans l'ordre d'utilisation	Poneys attachés dans l'écurie Matériel de pansage	Ne pas crier, courir, faire des gestes brusques autour des poneys Utiliser le matériel dans l'ordre indiqué	3h
Etre capable de gérer son poney dans un environnement ouvert	Parcours forestier 1 poney pour 3 participants	Rênes ajustées, maîtriser l'allure, ne pas doubler, distance de sécurité	
<b>SEANCE 4</b>			
Etre capable de diriger son poney dans un espace clos	Manège Poney Game - slalom	Regard loin, jambes relâchées, rênes ajustées	3h
Etre capable de gérer l'allure de son poney en fonction de la situation	Relais par équipe		

A chaque séance, les participants préparent leur monture et ramènent les poneys dans les parcs.

Matériel fourni : poney - double poney - bombe