



**CENTRE SPORTIF
DU GARD**

Livret pédagogique **Sports de nature**

**à l'attention
des enseignants**



CENTRE SPORTIF DU GARD
chemin des sports - 30430 Méjannes-le-Clap

04 66 60 29 30 - contact@centre-sportif-gard.fr
www.centre-sportif-gard.fr

N° sîret : 200 028 207 00013 - N° APE : 5520Z - N° TVA intracommunautaire : 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
SEANCE 1			
Etre capable de s'équiper en suivant les consignes Etre capable d'appréhender et de s'approprier le milieu souterrain Etre capable de se déplacer en fonction du relief et de progresser dans la cavité	Grotte du Barry (Classe 1 : déplacement horizontal) Marche d'approche encadrée par le moniteur	Respect de consignes de sécurité Régler les casques Ecouter les informations relatives aux grottes Progresser en file indienne	3h
SEANCE 2			
Etre capable de s'équiper en autonomie à deux Etre capable de se déplacer en binôme d'une salle à l'autre Etre capable de se repérer dans la cavité	Parcours horizontal sécurisé Topographie de la grotte	Vérification de l'équipement en binôme Le binôme passe en tête et assure sa progression sans courir et sans grimper Bien orienter le topoguide	3h
SEANCE 3			
Etre capable de gérer le placement de son corps dans des endroits glissants et étroits Etre capable de s'orienter sur le retour et de trouver la sortie	Grotte de l'Orage (Classe 1 : déplacement horizontal) Topographie de la grotte Secteur de la grotte sécurisé par de la rubalise	Placer correctement ses mains, ses pieds, son corps sur les appuis, tenir compte du revêtement glissant Se déplacer sans aller au-delà de la signalétique, Se référer à la topographie	3h
SEANCE 4			
Etre capable de progresser sur un parcours souterrain équipé en toute sécurité Etre capable de gérer son matériel pour sa sécurité tout au long du parcours	Grotte de Claire (Classe 1 : déplacement horizontal) Parcours câblé horizontal Baudriers - longes-mousquetons	Positionner correctement ses longes et laisser en permanence une longe sur le câble Repérer les différentes salles sur la topographie	3h

Matériel fourni : combinaison - casque - éclairage frontal

Matériel à prévoir : vêtements usagés - bottes

2. VTT

2.1. 3-6 ans

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 1			
Etre capable de s'équiper seul et de choisir un vélo à sa taille Etre capable de se déplacer à pied à côté de son vélo Etre capable de se propulser seul avec ou sans pédale Etre capable d'effectuer un slalom simple avec arrêt	Vélo ou draisienne selon la taille et le niveau Casque Parcours matérialisé type slalom ou marquage au sol Revêtement lisse	Vérifier si le casque ne bouge pas et si la jugulaire est assez serrée Tenir son vélo par les poignées ou la selle et en faire le tour sans tomber Pousser avec les pieds au sol en faisant des pas de plus en plus grands Pour démarrer : Bien positionner ses pédales Sur draisienne, bien placer ses pieds au sol Prendre des repères visuels au loin Enchaîner le slalom et visualiser le point d'arrêt	3h
SEANCE 2			
Etre capable de reconnaître les panneaux de la signalisation routière Etre capable de se déplacer et d'adapter sa conduite en fonction des panneaux	Notions de géométrie Circuit balisé de panneaux sur goudron	Démarrer au signal du moniteur Regarder loin devant Bien positionner ses mains et ses pieds Ne pas figer son regard	3h
SEANCE 3			
Etre capable de se déplacer sur un parcours extérieur en groupe Etre capable d'enlever un appui en roulant	Circuit adapté en garrigue présentant peu de difficultés tout en permettant aux enfants de se lever	Bien positionner ses mains sur les freins Regarder loin devant et repérer le point d'arrêt	3h
SEANCE 4			
Etre capable de circuler en groupe sur la route et sur les chemins	Circuit en milieu urbain et en garrigue sans obstacle	Suivre le parcours sans faire d'écart Garder une distance de sécurité	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	
SEANCE 1			
Etre capable de s'équiper seul Etre capable de vérifier les éléments du vélo et de régler la hauteur de selle Etre capable de se déplacer en respectant les règles de base du cyclisme	Parcours aménagé	Vérifier si le casque est bien serré (jugulaire) Tenir son vélo par les poignées ou par la selle et en faire le tour sans tomber Garder une distance de sécurité pendant le déplacement	3h
SEANCE 2			
Etre capable de s'équiper seul en suivant les consignes Etre capable de démarrer avec le vélo sur un terrain lisse Etre capable de démarrer, de ralentir et de s'arrêter	Terrain plat sans obstacle	Régler le casque à sa taille Bien positionner ses pédales Ne pas se doubler Avancer en groupe à faible allure en marquant des pauses	3h
SEANCE 3			
Etre capable de maintenir son équilibre dans les virages Etre capable de maintenir son équilibre dans les montées et les descentes	Parcours de maniabilité sur un terrain adapté	Respecter le circuit Bien se positionner sur les pédales en déplaçant son poids du corps d'avant en arrière Gérer l'intensité du freinage selon la pente	3h
SEANCE 4			
Etre capable de se déplacer sur route et sur chemin Etre capable d'utiliser les vitesses avec anticipation Etre capable de gérer son effort sur une sortie avec peu d'arrêts	Parcours adapté avec différents types de sol et de pente Parcours adapté avec différents types de pente en terrain varié moyennement accidenté Parcours en garrigue	Bien positionner les mains sur le guidon et sur les freins Adapter les vitesses au relief (gestion du dérailleur) Déplacement en groupe Respect des distances de sécurité et gestion des vitesses	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

3. Escalade

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

Matériel fourni : baudrier - casque - longe

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

4. Orientation

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

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
SEANCE 1			
Etre capable de s'équiper seul en suivant les consignes Etre capable de nommer les différentes parties du bateau Etre capable d'aller droit en bateau	Plan d'eau de la Cèze	Se mettre en binôme Instaurer la communication avec son équipier pour diriger le bateau	3h
SEANCE 2			
Etre capable de vider son bateau seul Etre capable de se déplacer en bateau sur un circuit déterminé Etre capable d'identifier des espèces animales vivant au bord ou dans l'eau	Plan d'eau de la Cèze avec balises	Reproduire dans l'eau les mouvements de manœuvre de la pagaie afin de maîtriser la trajectoire de son bateau Conduite à tenir en cas de « dessalage » Permuter les équipiers et effectuer les manœuvres propres à sa position Respecter le biotope	3h
SEANCE 3			
Etre capable de maîtriser sa direction en courant faible Etre capable de naviguer en évitant les obstacles	Rivière de la Cèze Parcours rivière naturel	Respecter les distances de sécurité Adapter son effort Contrôler sa direction Anticiper ses trajectoires Maîtriser sa direction et adapter la gite en fonction des courants	3h
SEANCE 4			
Etre capable de garder son équilibre dans une zone à fort courant	Descente de rivière avec passage de classe 2/3	« Lire » la rivière et prévoir ses trajectoires S'arrêter dans les contres	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
SEANCE 1			
Etre capable d'identifier les différentes parties de l'arc et de la flèche Etre capable de placer sa flèche et de bander son arc en adoptant la meilleure position Etre capable d'atteindre la cible	Arc adapté à la taille Blasons - cibles En binôme	Respecter les règles de sécurité Placer sa flèche correctement sur l'arc avec la plume de coq du bon coté Se placer correctement sur la ligne du pas de tir Etre en pleine allonge Optimiser la puissance de l'arc	3h
SEANCE 2			
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)	Arc adapté à la taille Faible distance de tir	Mémoriser et assimiler les différentes phases de tir	3h
SEANCE 3			
Etre capable de grouper ses flèches dans la cible	Volées de 3 flèches En binôme	Se concentrer sur la précision Rester dans la régularité des tirs	3h
SEANCE 4			
Etre capable de tirer en variant les distances	Distance variable entre 6 et 12 mètres concours individuel	Se positionner sur les nouveaux repères au sol Viser en adaptant la nouvelle position à la distance de la cible Evaluer les acquis	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
SEANCE 1			
Etre capable de préparer son poney en maîtrisant ses réactions émotionnelles Etre capable de marcher à côté de son poney en respectant les consignes de sécurité Etre capable de partir au pas et d'arrêter son poney	Poney attaché dans l'écurie Matériel de pansage Tapis, selles Poney sellé et bridé Poney sur la piste dans le manège les uns derrière les autres, rênes pédagogiques	Ne pas crier, courir, faire des gestes brusques autour des poneys Utiliser le matériel dans l'ordre indiqué Bien positionner le tapis et la selle sur le dos du poney Garder une distance de sécurité, ne pas doubler Vérifier la sangle Descendre les étriers Ajuster ses rênes, utiliser la position de son corps, utiliser ses jambes	3h
SEANCE 2			
Etre capable de panser son poney et de s'équiper seul en suivant les consignes Etre capable de conduire sur des courbes larges au pas Etre capable de découvrir son équilibre assis au trot	Poney attaché dans l'écurie Matériel de pansage Tapis, selle Parcours matérialisés dans le manège Poney tenu individuellement par le moniteur dans le manège	Régler le casque à sa taille Ne pas laisser trainer les rênes par terre Rênes ajustées, maintenir l'allure, regarder loin devant, jambes relâchées Tenir le pommeau de la selle, buste légèrement en arrière, regarder loin, jambes relâchées	3h
SEANCE 3			
Etre capable d'effectuer un pansage élémentaire et de nommer les différentes brosses dans l'ordre d'utilisation Etre capable de gérer son poney dans un environnement ouvert	Poneys attachés dans l'écurie Matériel de pansage Parcours forestier 1 poney pour 3 participants	Ne pas crier, courir, faire des gestes brusques autour des poneys Utiliser le matériel dans l'ordre indiqué Rênes ajustées, maîtriser l'allure, ne pas doubler, distance de sécurité	3h
SEANCE 4			
Etre capable de diriger son poney dans un espace clos Etre capable de gérer l'allure de son poney en fonction de la situation	Manège Poney Game - slalom Relais par équipe	Regard loin, jambes relâchées, rênes ajustées	3h

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

Matériel fourni : poney - double poney - bombe