

Sportissima

Collège



Grimper... Courir... Ramper... Dévaler... Viser... Naviguer :
L'élément naturel dans tous ses états

Conditions de pratique

- Public visé : collège
- Vêtements de sports
- Chaussures fermées et chaussures pour aller dans l'eau (canoë-kayak)
- Montre, gourde, casquette

Objectifs

- Découvrir ses capacités
- Développer ses aptitudes
- Réguler ses efforts pour bien gérer son corps
- Maîtriser ses réactions émotionnelles
- Appréhender le groupe et aborder la notion d'entraide

Programme évolutif selon âge, période et effectif



	Matin	Après Midi	Soir
Jour 1	Arrivée et installation Visite du centre	A la recherche de sa gestuelle (escalade)	Film thématique DVDthèque*
Jour 2	Lecture de carte et parcours en forêt (orientation)	Appréhension du milieu aquatique (canoë-kayak)	Rando nocturne à la frontale accompagnée
Jour 3	Parcours de maniabilité (VTT)	A la recherche de sensations (parcours aventure)	BOUM !*
Jour 4	Etude de la trajectoire (descente de rivière en canoë-kayak)	Réactivité et efficacité (course d'orientation)	Jeux collectifs en salle*
Jour 5	Gestion de l'effort sur circuit balisé (VTT)	Bilan du séjour et départ	

*Proposition d'animation sur place en autonomie

Fiche pédagogique

THEMES	OBJECTIFS	MOYENS	INTERVENANTS
1ère séance Escalade 2ème séance	Etre capable de se déplacer en verticalité Etre capable d'assurer la sécurité du grimpeur Etre capable de maîtriser ses émotions sur un parcours d'aventure aérien	Rochers aménagés, cordes, mousquetons, descendeurs, baudriers, casques Parcours d'aventure câblé avec main courante, rappel et tyrolienne Baudriers, longues, cordes, descendeurs, casques	1 Brevet d'Etat
1ère séance Orientation 2ème séance	Etre capable, en pénétrant dans un milieu inconnu, de se situer puis de se déplacer à l'aide d'une carte Etre capable d'appliquer la règle des trois « P » : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Positionner la carte orientée ▪ Placer le pouce sur le point de station ▪ Prévoir ses points de repères 	Utilisation d'une carte spécifique au 1/5000 Parcours guidé du groupe sous conduite de l'éducateur Course au score de 30 balises par équipe de 2 au milieu des installations sportives de la structure Utilisation d'une autre carte spécifique au 1/5000 Parcours papillon de 21 balises ou course au score de 20 balises par équipes de 2 en milieu naturel	1 Brevet d'Etat
1ère séance VTT 2ème séance	Trouver des solutions efficaces pour réduire les distances de freinage Utiliser le braquet adapté Réaliser un enchaînement de virages serrés Franchissement d'obstacles	VTT de taille adaptée, casques Différentes natures de sol Différentes natures de sol Différentes pentes Randonnée en terrain peu accidenté Tracés de cheminements sinueux délimités par de la rubalise Petites zones trialisantes avec marches, rondins... Randonnée en terrain moyennement accidenté	1 Brevet d'Etat
1ère séance Canoë-kayak 2ème séance	Etre capable de diriger son embarcation sur plan d'eau Etre capable de diriger son embarcation en eau vive	Plan d'eau calme Canoës ou kayaks, pagaies, gilets, casques Rivière de classe moyenne Canoës ou kayaks, pagaies, gilets, casques	1 Brevet d'Etat

Activités optionnelles en supplément (*nous consulter pour connaître les tarifs*)

- Spectacle de magie
- Veillée contée
- Balade nocturne contée
- Rando nocturne à pied
- Rando nocturne en VTT
- Visite de la grotte de la salamandre
- Atelier secourisme
- Atelier du cuir
- Visite de la ferme pédagogique
- Animation de vie collective