



Espace
gardDécouvertes
Centre Départemental d'Activités et de Loisirs de Méjannes-le-Clap

Livret pédagogique

Des sports de nature

A l'attention des enseignants

Sommaire

1. Spéléologie

2. VTT 3-6 ans

3. VTT 6 ans et +

4. Escalade

5. Orientation

6. Canoë-kayak

7. Tir à l'arc

1. Spéléologie

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 1			
<p>Etre capable de s'équiper seul en suivant les consignes</p> <p>Etre capable de marcher jusqu'à l'entrée de la grotte</p> <p>Explications et informations relatives à la grotte</p>	<p>Grotte du Barry ou de l'Orage</p> <p>Combinaisons + casques</p> <p>Sentier d'accès, le moniteur coordonne la marche</p> <p>Utiliser son éclairage correctement ainsi que les consignes de sécurité</p> <p>Progression en file indienne, le moniteur sécurise les passages glissants</p>	<p>Mettre les combinaisons en enlevant les chaussures</p> <p>Régler les casques avec les systèmes de sécurité adéquate</p> <p>Ne pas se doubler, ne pas courir, faire attention aux branches, aux rochers et s'entraider</p> <p>Ne pas se doubler, ne pas s'aventurer n'importe où, écouter les informations relatives aux grottes</p>	60 mn
SEANCE 2			
<p>Etre capable de s'équiper seul en suivant les consignes</p> <p>Etre capable de marcher jusqu'à l'entrée de la grotte</p> <p>Etre capable de découvrir et de s'orienter en fonction des observations, et de progresser à deux</p>	<p>Combinaisons + casques</p> <p>Sentier d'accès, le moniteur coordonne la marche</p> <p>Première salle de la grotte déplacement et progression facile</p>	<p>Mettre sa combinaison en positionnant correctement ses vêtements</p> <p>Le groupe passe en tête et découvre la grotte, guidage, et initiation à des passages étroits</p> <p>Ne pas courir, ne pas se doubler</p>	60 mn
SEANCE 3			
<p>Etre capable de s'équiper seul</p> <p>Etre capable de marcher jusqu'à l'entrée de la grotte</p> <p>Visite de la grotte retour en orientation binôme</p>	<p>Combinaisons + casques</p> <p>Sur le sentier, le moniteur coordonne la marche derrière</p> <p>Progression sécurisée par le moniteur puis le groupe passe en t</p>	<p>Sans courir et sans se doubler</p> <p>Progression constante jusqu'à l'entrée</p> <p>Ne pas s'aventurer n'importe où, écouter les informations relatives à la formation des grottes, expérience de l'obscurité et progression dans le noir</p>	50 mn

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 4			
<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 trouver la sortie</p>	<p>Secteur de la grotte adapté, le moniteur sécurise les passages.</p> <p>Secteur de la grotte sécurisé par des rubalises et guidage topographique</p>	<p>Placé 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, se référer à la topographie</p>	60 mn
SEANCE 5			
<p>Etre capable de progresser sur un terrain glissant, passage étroit, passage en opposition glissade contrôlée, réception</p> <p>Etre capable de se repérer à l'aide de la topographie dans une nouvelle cavité</p>	<p>Grotte de l'orage</p> <p>Topographie de la grotte de l'orage</p>	<p>Utiliser son éclairage correctement, Ne pas courir, ne pas se doubler, positionner son corps sur les glissades et les passages étroits.</p> <p>Repérer les différentes salles sur la topographie, descriptif orale</p>	60 mn
SEANCE 6			
<p>Etre capable de progresser en groupe, les enfants sécurisent le passage en tête, le groupe s'entraide sur les obstacles</p>	<p>Grotte de l'orage et traversée</p>	<p>Positionner ses mains et pied en fonction du relief, ramper dans les passages étroits, transporter le sac de sécurité</p>	50 mn

Matériel fourni : combinaisons - casques - frontales

Matériel à prévoir : vêtements - usagés - bottes

2. VTT 3- 6 ans

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 1			
Etre capable de s'équiper seul et de choisir un vélo à sa taille	Vélo ou draisienne selon la taille et le niveau Casques	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	50 mn
SEANCE 2			
Etre capable de démarrer seul et de tenir en équilibre sur son vélo en mouvement	Terrain plat sans obstacle	Pour démarrer : Bien positionner ses pédales Sur draisienne, bien placer ses pieds au sol	50mn
SEANCE 3			
Etre capable de suivre un petit parcours matérialisé avec de larges virages	Parcours matérialisé plat	Démarrer au signal du moniteur Regarder loin devant Bien positionner ses mains et ses pieds Ne pas figer son regard	50mn
SEANCE 4			
Etre capable de s'arrêter à un point donné	Parcours matérialisé Terrain plat, revêtement lisse et marqué au sol	Bien positionner ses mains sur les freins Regarder loin devant et repérer le point d'arrêt	50mn
SEANCE 5			
Etre capable d'effectuer un slalom simple avec arrêt	Parcours matérialisé avec slalom et marquage au sol Revêtement lisse	Prendre des repères visuels au loin Enchaîner le slalom et visualiser le point d'arrêt	50mn
SEANCE 6			
Etre capable de circuler en groupe sur un terrain plat	Circuit balisé plat et sans obstacle	Suivre le parcours sans faire d'écart Garder une distance de sécurité	50mn

Matériel fourni : vélos ou draisienne selon la taille et le niveau - casques

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

3. VTT 6 ans et plus

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 1			
Etre capable de s'équiper seul en suivant les consignes	Vélos Casques	Régler le casque à sa taille	15 mn
Etre capable de démarrer avec le vélo sur un terrain lisse	Terrain plat sans obstacle	Bien positionner ses pédales	15 mn
Etre capable de démarrer, de ralentir et de s'arrêter		Ne pas se doubler Avancer en groupe à faible allure en marquant des pauses	30 mn
SEANCE 2			
Etre capable de s'équiper et de régler sa selle seul	Vélo et casques	Mettre son casque et le régler à sa taille ainsi que sa hauteur de selle	15 mn
Repérer les différents composants constituant les freins	Freins avant et arrière	S'arrêter dans une zone délimitée	15 mn
Etre capable de se déplacer sur un terrain plat avec des ralentissements sans poser le pied	Parcours matérialisé avec obstacles	Ne pas se doubler Conservé les mêmes écarts de sécurité Regarder devant pour anticiper les changements d'allure Doser son freinage	30 mn
SEANCE 3			
Etre capable de vérifier son vélo	Vélos+ casques	Régler le matériel à sa taille	15 mn
Etre capable de passer les vitesses	Terrain plat	Changer de pignons sans sauter une vitesse	10 mn
Etre capable d'évoluer sur un parcours en adaptant la vitesse à l'allure		Utiliser tous ses braquets sur terrain plat puis choisir le plus adapté	35 mn

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 4			
Etre capable de vérifier l'état de son vélo seul	Casque + vélo	Régler protection et matériel à sa taille et s'assurer du bon état de son vélo	15 mn
Etre capable de se déplacer à vélo dans des chemins larges et vallonnés	Chemin de type DFCI sans gros cailloux avec quelques pentes	Adapter son braquet à son allure Utiliser ses freins avec précaution	45 mn
SEANCE 5			
Etre capable de maintenir son équilibre dans les virages		Respecter le circuit	30 mn
Etre capable de maintenir son équilibre dans les montées et les descentes	Parcours de maniabilité sur un terrain adapté	Bien se positionner sur les pédales en déplaçant son poids du corps d'avant en arrière Gérer l'intensité du freinage selon la pente	30 mn
SEANCE 6			
Etre capable de préparer son équipement en toute autonomie		Choisir son matériel, le régler et le vérifier	15 mn
Etre capable de se déplacer dans tous les chemins en observant le milieu naturel	Circuits en milieu naturel adaptés aux niveaux physique et technique du groupe	Respecter les consignes de sécurité Gérer ses braquets et son freinage ainsi que la position de son corps dans les pentes, tout en portant son regard assez loin	45 mn

Matériel fourni : casques et vélos

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

4. Escalade

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 1			
<p>Etre capable de reconnaître le matériel spécifique</p> <p>Etre capable de s'équiper seul et régler son matériel</p> <p>Etre capable de se déplacer à l'horizontale</p>	<p>Casques, baudriers, longues, cordes</p> <p>Falaises ou S A E</p>	<p>Choisir un matériel selon sa morphologie</p>	50mn
SEANCE 2			
<p>Prendre confiance dans le matériel</p> <p>Etre capable de se positionner dans le vide en poids sur le matériel</p>	<p>Rappel</p> <p>Falaises ou S A E</p>	<p>Lâcher la corde à la descente et trouver sa position d'équilibre</p>	50mn
SEANCE 3			
<p>Apprendre la technique d'assurage</p> <p>Etre capable de grimper une voie d'escalade</p> <p>Etre capable d'assurer son binôme</p>	<p>Voies d'escalade aménagées et matériel d'assurage</p>	<p>Suivre la progression de son binôme avec attention</p>	50mn
SEANCE 4			
<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 Baudriers, longues</p> <p>Parcours câblé à l'horizontale sur rocher naturel</p>	<p>Placer correctement ses longues et en avoir toujours une sur le câble</p>	50mn
SEANCE 5			
<p>Maitriser ses affects face à une situation impressionnante</p> <p>Etre capable de passer au dessus du vide sans blocage</p>	<p>Tyroliennes, pont de singes Déplacements latéraux sur paroi d'escalade Baudriers, longues, casques</p>	<p>Se positionner correctement au départ</p>	50mn
SEANCE 6			
<p>Etre capable de faire un saut pendulaire</p>	<p>Saut pendulaire Baudriers longues</p>	<p>Se positionner correctement et accepter de sauter</p>	50mn

Matériel fourni : baudriers - casques - longues

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

5. Orientation

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 1			
Etre capable de lire et de comprendre une carte	Cartes simplifiées de la zone	Mémoriser les symboles de la légende	50mn
SEANCE 2			
Etre capable de placer sa carte dans le même sens que le terrain	Cartes CO (course d'orientation) simplifiée de la zone Et cartes CO au 1/5000	Prendre des repères visuels autour de soi et les retrouver sur la carte	50mn
SEANCE 3			
Etre capable de se déplacer en groupe et de se resituer en différents points donnés	Cartes CO au 1/5000 Parcours guidé du groupe	Rester en groupe avec le moniteur	50mn
SEANCE 4			
Etre capable de prendre des points de repères et de construire son itinéraire	Cartes CO au 1/5000	Respecter les zones privatives	50mn
SEANCE 5			
Etre capable de se déplacer en binôme et de trouver la balise	Un parcours en étoile Une carte CO au 1/5000	Rester dans le périmètre autorisé	50mn
SEANCE 6			
Etre capable de se repérer en permanence sur la carte	Un parcours en papillon Une carte au 1/5000 Une montre par binôme	Rester dans le périmètre autorisé et respecter le temps affecté à la course	50mn

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

6. Canoë-kayak

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 1			
Etre capable de s'équiper seul en suivant les consignes Historique du canoë et du kayak	Plan d'eau Cèze, bateaux, Gilets, pagaies, shorty (si froid)	Choisir son matériel adapté. Info sur le Maniement de la pagaie Se mettre par Equipe de 2 Instaurer la communication avec son équipier pour diriger le bateau	50mn
SEANCE 2			
Etre capable d'aller droit en bateau Etre capable de vider son bateau seul	Plan d'eau Cèze bateaux gilets pagaies	Reproduire dans l'eau les mouvements de manœuvre de la pagaie afin de maîtriser la trajectoire de son bateau Entente verbale entre les équipiers Conduite à tenir en cas de « dessalage »	50mn
SEANCE 3			
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. Information sur le biotope	Plan d'eau Cèze bateaux gilets pagaies. Observation et écoute	Permuter les équipiers et effectuer les manœuvres propres à sa position Citer des noms d'oiseaux de poissons Trouver les indices de présence du castor	50mn
SEANCE 4			
Etre capable de maîtriser sa direction en courant faible	Rivière Petits courants	Respecter les distances de sécurité adapter son effort, contrôler sa direction anticiper ses trajectoires	50mn
SEANCE 5			
Etre capable de se déplacer sur un slalom balisé avec obstacles	Descente de rivière avec courants.	Maîtriser sa direction et adapter la gite en fonction des courants	50mn
SEANCE 6			
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.	50mn

Matériel fourni : canoës ou kayaks - pagaies - gilets - casques - combinaison néoprène

Matériel à prévoir : maillots de bain - tenues de rechange serviettes - chaussures d'eau fermées

7. Tir à l'arc

Objectifs	Moyens	Consignes	Temps
SEANCE 1			
<p>Etre capable de reconnaître le matériel spécifique</p> <p>Etre capable de se positionner sur le pas de tir et tenir correctement son arc</p>	<p>Pas de tir sécurisé, arc adapté Carquois de flèches...</p> <p>Pas de tir, arc adapté à la taille</p>	<p>Choisir son matériel adapté. Respect des règles de sécurité</p> <p>Se placer correctement sur la ligne de tir... bras d'arc tendu et dirigé vers la cible...</p>	50mn
SEANCE 2			
<p>Etre capable de placer sa flèche correctement sur l'arc...</p> <p>Etre capable de placer correctement ses doigts sur la corde</p>	<p>Pas de tir sécurisé ...</p> <p>1 arc adapté ,1 flèche empennée</p>	<p>Placer sa flèche correctement sur l'arc avec la plume de coq du bon coté.....</p> <p>Placer ses doigts sous la flèche</p>	50mn
SEANCE 3			
<p>Etre capable de tendre la corde et aligner visuellement la flèche au centre de la cible</p>	<p>Pas de tir sécurisé .arc adapté flèche placé sur l'arc..(plume de coq)</p>	<p>Envoyer la flèche au centre de la cible</p> <p>Etre en pleine allonge</p> <p>Emmagasiner toute la puissance de l'arc..</p>	50mn
SEANCE 4			
<p>Etre capable de grouper ses flèches dans la cible</p>	<p>3 flèches à 6 mètres sur 2 vagues</p>	<p>Emmagasiner toute la puissance de l'arc et se concentrer sur la précision</p>	50mn
SEANCE 5			
<p>Etre capable de tirer en variant les distances</p>	<p>3 flèches à 10 mètres sur 2 vagues</p>	<p>Se positionner sur les nouveaux repères au sol</p> <p>Viser en adaptant la nouvelle position à la distance de la cible..</p>	50mn
SEANCE 6			
<p>Etre capable de tirer en variant les distances</p>	<p>3 flèches à 12 mètres sur 2 vagues</p>	<p>Se positionner sur les nouveaux repères au sol.</p> <p>Rester dans la régularité des tirs au travers des jeux.</p>	50mn

Matériel fourni : pas de tir sécurisé - arcs adaptés - carquois de flèches par binôme
1 binôme par cibles

Matériel à prévoir : tenue de sport souple - vêtement près du corps