

SPORTS INNOVANTS



Comité Départemental 02
Sport en Milieu Rural

Disc Golf

Le Disc-Golf se pratique avec les mêmes règles de base que le Golf. Pas de club, ni de balle, juste des frisbees (disques) qu'il faut lancer dans une corbeille (ou panier). Il s'agit d'effectuer un parcours le plus souvent de 9 ou 18 trous, en un minimum de lancers.

A la différence du golf, le disque est lancé à la seule force du bras.

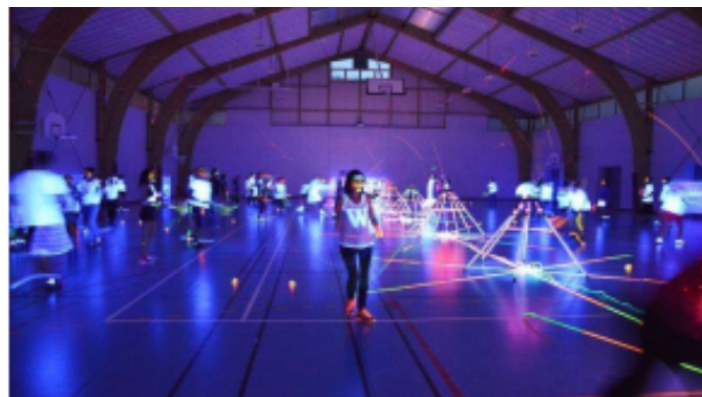


Tchouk Ball

Le Tchoukball est un sport collectif avec 2 équipes qui s'affrontent sur un terrain style Hand Ball.

L'équipe qui possède le ballon dispose de 3 passes au maximum avant d'envoyer la balle sur un des cadres de renvoi.

L'autre équipe cherche pendant ce temps à se placer de manière à récupérer le ballon après son rebond sur le cadre, avant qu'il ne touche le sol.



Le Blackminton

Le Blackminton est la version festive du badminton, sans filet et se pratique dans le noir. En lumière noire les raquettes sont fluorescentes, les volants et les courts le sont aussi. Le Blackminton combiné avec de la bonne musique est une expérience sportive inoubliable.

Kin ball

Le Kin-Ball est un sport collectif où 3 équipes de quatre joueurs se rencontrent en même temps sur un terrain carré.

Lorsqu'une équipe est nommée par un attaquant adverse lançant le ballon, ses joueurs doivent le rattraper avec n'importe quelle partie du corps avant qu'il ne touche le sol. L'équipe qui a attrapé le ballon le relance pour une autre équipe et ainsi de suite. Le ballon est relativement léger compte tenu de sa taille : il a un diamètre de 1m22 et il pèse à peine 1 kilo.



Poull Ball

Le Poull-Ball est un nouveau sport collectif inventé en 2009 en Belgique où le Fair-play tient une place prépondérante. Deux équipes de 5/6 joueurs se rencontrent sur un terrain rectangulaire style Basket-Ball.

Le but du jeu est de renverser une des deux cibles (n'importe laquelle) avec la balle (55cm de largeur), après un minimum de 3 passes sans pénétrer dans la zone interdite (autour de la cible).



Comité Départemental 02
Sport en Milieu Rural

La Marche Nordique

La Marche Nordique est un sport qui peut se pratiquer seul ou en groupe. C'est un sport très complet, il fait autant travailler les bras, avec le propulsion donné, qu'autant les jambes.

Ce sport est très connu mais beaucoup pensent que ce n'est qu'une simple randonnée.



Tir Laser

Le Tir laser se pratique avec un pistolet laser ou bien une carabine. Mais de nouvelle façon de tirer apparaissent avec le tir à l'arc laser.

Ce sport allie concentration, calme et précision, et se pratique aussi bien en extérieur qu'en intérieur.

Laser Run

Le Laser Run est un sport individuel inspiré du Biathlon. Celui-ci consiste à combiner tir au pistolet ou à la carabine laser et course à pied.

Le but est de courir sur un parcours donné, et à la fin de ce parcours, faire un tir au pistolet ou carabine laser sur des cibles. Si une cible est manquée, le coureur a une pénalité, et il doit alors courir 100m de plus sur le parcours de pénalité.



SPORTS NATURE



Comité Départemental 02
Sport en Milieu Rural

Les activités d'orientation

Une carte spéciale d'orientation, une boussole et c'est parti pour une activité sportive de plein air, un défi mental praticable par tous ! Sport pour tous par excellence, les activités d'orientation offrent de belles opportunités de loisirs, de réflexion et de compétition pour les plus athlétiques. Elles permettent de se promener en pleine nature, découvrir son territoire, trouver les balises, ou courir le plus vite possible sur un parcours adapté.



Le Tir à L'Arc

Le Tir à l'Arc est un sport de précision et de concentration dans lequel les enfants tentent de tirer leurs flèches au centre d'une cible avec leur arc. Limité à 12 enfants (code du sport)

SPORTS DE RAQUETTE



Comité Départemental 02
Sport en Milieu Rural

Le Badminton

Le Badminton est un sport de raquette qui oppose deux ou quatre joueurs placés dans un terrain séparé par un filet.

Les joueurs marquent des points en frappant un volant, à l'aide d'une raquette pour le faire tomber dans le terrain adverse. L'échange se termine dès que le volant touche le sol, ou s'il y a faute.



Le Tennis de Table

Le Tennis de Table est un sport de raquette qui oppose deux ou quatre joueurs placés autour d'une table séparé par un filet.

Les joueurs marquent des points en frappant une balle à l'aide d'une raquette pour la renvoyer dans le terrain adverse.



Le tennis

Le tennis est un sport de raquette qui oppose deux ou quatre joueurs sur un terrain séparée par un filet.

Les joueurs marquent des points en frappant une balle à l'aide d'une raquette pour la renvoyer dans le terrain adverse.



SPORTS COLLECTIFS

Le Basketball

Le Basketball est un sport collectif opposant deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire. L'objectif de chaque équipe est de faire passer un ballon au sein d'un arceau de 46 cm de diamètre, fixé à un panneau et placé à hauteur du sol : le panier. Le basketball se pratique exclusivement à la main, et les joueurs ne peuvent se déplacer avec la balle qu'en la dribblant au sol.



L'Ultimate

L'Ultimate est un sport collectif utilisant un disque opposant deux équipes. L'objectif est de marquer des points en progressant sur le terrain par des passes successives vers la zone d'en-but adverse et d'y rattraper le disque. L'Ultimate peut aussi bien se pratiquer sur herbe, en intérieur ou sur du sable.

Le Football

Le Football est un sport collectif qui se joue principalement au pied avec un ballon adapté à chaque âge et oppose deux équipes. L'objectif de chaque équipe est de mettre le ballon dans le but adverse sans utiliser ses bras.





Comité Départemental 02
Sport en Milieu Rural

Le Handball

Le Handball est un sport collectif qui se joue avec une balle et uniquement à la main.

Deux équipes de 7 joueurs s'affrontent sur un terrain rectangulaire et leur but est de marquer dans le camp adverse.



Le Rugby

Le Rugby est un sport physique et de contact. C'est un sport qui se joue avec un ballon ovale, principalement sur un terrain de pelouse et qui fait s'affronter 2 équipes.

Le but est d'aller marquer dans le camp adverse en plaquant le ballon au sol.



Le Flag Football

Le Flag Football est un nouveau sport collectifs, venu des Etats-Unis. Il nécessite un ballon de Football Américain et une ceinture Flag Football par joueur (ceinture équipée de 2 rubans, dits « flags »).

2 équipes de 5 joueurs s'affrontent sur un terrain. Cela se joue comme le Football Américain avec une règle modifié : attraper les "flags" remplace les plaquages au sol.



LES ACTIVITÉS D'EXPRESSION



Comité Départemental 02
Sport en Milieu Rural

L'acrosport

L'acrosport est une activité gymnique artistique, qui mélange dans, gymnastique au sol et cirque. Il faut créer, produire des figures humaines appelées pyramides humaines. On peut les réaliser à deux, à trois, à quatre et même plus.



La Gymnastique Rythmique

La gymnastique rythmique est une discipline complète alliant souplesse, grâce et adresse. Elle peut se pratiquer seul ou en groupe.

La GR se pratique en musique à l'aide de cinq familles d'engins : le cerceau, le ballon, les massues, le ruban et la corde

LES ACTIVITÉS DE DÉVELOPPEMENT

MOTEUR

La motricité

La motricité présente différents types d'activités : des activités de déplacement (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, ...) des équilibres, des manipulations (agiter, tirer, pousser) ou projections et des réceptions d'objets (lancer, recevoir).

La motricité, à travers différents parcours, permet d'utiliser l'ensemble des fonctions motrices et d'acquérir des gestes adaptés à un but, organisés dans l'espace, latéralisés, qui symbolisent quelque chose. Elle permet également de construire un schéma corporel.



L'éveil athlétisme

L'Éveil Athlétique est une activité qui s'articule autour de 3 familles qui sont les lancers, les sauts et la course.

Ce sont des activités de performance motrice à dominante énergétique qui s'organise autour d'une action d'impulsion et qui permet de propulser son corps ou un engin, et de se conforter à ses limites ou aux autres.



Les jeux d'opposition

Les jeux d'opposition sont des jeux de corps à corps qui se pratique sur des tatamis, tapis ou dans une salle de motricité. Elle permet de développer la motricité, les capacités perceptives, le contrôle de son agressivité ainsi que le développement sociale.



Jeux de coopération

Les Jeux de Coopération sont des jeux qui vont développer l'esprit d'équipe, la confiance envers les autres et même, ainsi que le respect.

Ces jeux peuvent autant se pratiquer en extérieur qu'en intérieur.