

PLAQUETTE SPORT



Comité Départemental 02

Sport en Milieu Rural

SPORTS INNOVANTS



Disc Golf

Le Disc-Golf suit les règles du golf, mais sans club ni balle : il faut lancer un frisbee dans une corbeille. Le but est de compléter un parcours de 9 ou 18 trous en un minimum de lancers, uniquement avec la force du bras.

Le Tchoukball est un sport collectif où deux équipes s'affrontent sur un terrain type Handball. L'équipe en possession du ballon a jusqu'à trois passes pour le lancer sur un cadre de renvoi. L'autre équipe tente alors de récupérer le ballon après son rebond, avant qu'il ne touche le sol.

Tchouk Ball



Kin ball

Le Kin-Ball est un sport collectif opposant trois équipes de quatre joueurs sur un terrain carré. Lorsqu'une équipe est désignée par un adversaire lançant le ballon, elle doit l'attraper avant qu'il ne touche le sol, puis le relancer vers une autre équipe. Le ballon, malgré son diamètre de 1m22, est très léger (environ 1 kg)

Le Poull-Ball, inventé en 2009 en Belgique, est un sport collectif misant sur le fair-play. Deux équipes de 5 à 6 joueurs s'affrontent sur un terrain type Basket-Ball. L'objectif est de faire tomber une des deux cibles avec une balle de 55 cm, après au moins trois passes, sans entrer dans la zone interdite autour des cibles.

Poull Ball





Flag Rugby

Le flag rugby est une version sans contact du rugby, où les joueurs portent des drapeaux à la ceinture. L'objectif est de marquer des essais, et lorsqu'un joueur se fait retirer un drapeau, l'action s'arrête. Ce sport met l'accent sur la rapidité, la stratégie et le travail d'équipe.

Le Tir laser, avec pistolet, carabine ou arc, allie concentration, calme et précision. L'objectif est de viser et toucher des cibles à l'aide de ces équipements. Il se pratique en intérieur comme en extérieur.

Tir Laser



Hoop Picket

Le hoop-picket est un sport collectif inventé en 2022. Joué en équipe mixte, l'objectif est de lancer un cerceau autour de piquets pour marquer des points. Le jeu se joue en quatre quart-temps de 8 minutes, favorisant coopération, fair-play et activité physique.

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.

Ultimate



SPORTS NATURE



Course d'orientation

Avec une carte, l'orientation est un sport de plein air accessible à tous, alliant réflexion et activité physique. Il permet de se promener en nature, découvrir son environnement, trouver des balises ou courir sur un parcours adapté.

Tir à L'Arc

Le Tir à l'Arc est un sport de précision où les enfants s'exercent à viser le centre d'une cible avec leur arc. Ce sport, qui demande concentration et adresse, est limité à 12 participants par session (selon le code du sport).



Marche Nordique

La Marche Nordique, pratiquée seul ou en groupe, est un sport complet sollicitant autant les bras, grâce à la propulsion, que les jambes. Souvent confondue avec une simple randonnée, elle est pourtant bien plus dynamique.

SPORTS DE RAQUETTE



Badminton

Le Badminton est un sport de raquette où deux ou quatre joueurs s'affrontent sur un terrain séparé par un filet. L'objectif est de frapper un volant avec une raquette pour le faire tomber dans le terrain adverse. L'échange se termine lorsque le volant touche le sol ou en cas de faute.

Tennis de Table

Le Tennis de Table est un sport de raquette où deux ou quatre joueurs s'affrontent autour d'une table séparée par un filet. L'objectif est de marquer des points en frappant une balle avec une raquette pour la renvoyer dans le terrain adverse.



Tennis

Le tennis est un sport de raquette où deux ou quatre joueurs s'affrontent sur un terrain séparé par un filet. L'objectif est de marquer des points en frappant une balle avec une raquette pour la renvoyer dans le terrain adverse.

Le touch tennis est une version simplifiée du tennis, jouée sur un terrain plus petit avec des raquettes plus courtes et un ballon plus souple. L'objectif est de marquer des points en frappant la balle pour qu'elle rebondisse dans le terrain adverse. Ce sport rapide et accessible se pratique en simple ou en double.

TouchTennis



LES ACTIVITÉS D'EXPRESSION



Acrosport

L'acrosport est une activité gymnique artistique qui combine gymnastique au sol et éléments de cirque. Elle consiste à créer des pyramides humaines, des figures réalisées en équipe de deux, trois, quatre ou plus.

Gymnastique Rythmique

La gymnastique rythmique est une discipline alliant souplesse, grâce et adresse, pratiquée seule ou en groupe. Elle se déroule en musique et utilise cinq engins : le cerceau, le ballon, les massues, le ruban et la corde.



LES ACTIVITÉS PARALYMPIQUES



Boccia

La Boccia est un sport de précision dérivé de la pétanque, adapté aux personnes en situation de handicap moteur. Le but est de lancer des boules le plus près possible d'une boule cible, appelée "jack". Elle se joue individuellement ou par équipe, sur un terrain plat, avec des règles similaires à celles du bowling.

Le Cécifoot est une variante du football adaptée aux personnes malvoyantes ou non-voyantes. Les joueurs, équipés de lunettes opacifiantes, évoluent sur un terrain guidé par des sons. Le ballon, sonore, permet aux joueurs de se repérer. L'objectif est de marquer des buts tout en respectant les règles classiques du football.

Cécifoot



GoalBall

Le Goalball est un sport pour les malvoyants ou non-voyants, où les joueurs doivent marquer des buts en lançant un ballon sonore dans le but adverse, tout en défendant leur propre cage. Le jeu se joue en silence et les joueurs se repèrent grâce au bruit du ballon.

Défi Sportif à l'aveugle

Un défi sportif à l'aveugle est une activité où les participants, souvent non-voyants ou malvoyants, relèvent des épreuves sportives adaptées. Ces défis utilisent des équipements sonores ou tactiles pour aider les joueurs à se guider, offrant ainsi une expérience inclusive et stimulante.



Duathlon

Le duathlon est une épreuve combinée où les participants réalisent plusieurs disciplines dans un ordre précis, sans pause entre elles. Différentes formules existent, variant les distances et les enchaînements selon le niveau et l'âge des participants.

Nous pouvons vous présenter plusieurs formules :

Run & Bike ou Run & Bike + Atelier d'adresse

Course à pied + Atelier d'adresse

Course d'orientation + Atelier d'adresse

Vélo + Atelier d'adresse

Pour les ateliers d'adresse, vous pourrez retrouver :

Tir à l'arc

Disc Golf

Tir Laser

Sarbacane



Et bien d'autres possibilités...

Biathlon laser

Le biathlon laser est une épreuve combinée qui associe course à pied et tir de précision avec un pistolet laser, sans munitions et en toute sécurité. Le but est d'enchaîner les disciplines alternant effort physique et maîtrise de soi.

Nous pouvons vous présenter plusieurs formules :

Course + Tir Laser

Course relais + Tir Laser

Parcours sportif + Tir Laser

Cette discipline permet de développer l'endurance et la coordination, d'apprendre la gestion de l'effort, et de travailler la concentration et la précision.

Le pistolet utilisé émet un signal infrarouge vers une cible électronique, c'est sans aucun danger et adapté aux enfants.



Savoir rouler à vélo

Le savoir rouler à vélo est un programme qui se découpe en trois blocs de compétences. Il a pour objectif de pratiquer quotidiennement une activité physique, être autonome à vélo et se déplacer de manière écologique et économique.

Bloc 1 : Savoir pédaler

Je maîtrise les fondamentaux du vélo. Il s'agit d'acquérir un bon équilibre et d'apprendre à conduire et piloter son vélo correctement : pédaler, tourner, freiner.

Bloc 2 : Savoir circuler

Je découvre la mobilité à vélo en milieu sécurisé. Il s'agit de savoir rouler en groupe, communiquer pour informer les autres d'une volonté de changer de direction et découvrir les panneaux du code de la route.

Bloc 3 : Savoir rouler à vélo

Je circule en situation réelle. Il s'agit d'apprendre à rouler en autonomie sur la voie publique et à s'appropriier les différents espaces de pratique.



POUR LES 3-6 ANS



Éveil Athlétique

L'éveil athlétique initie les enfants aux bases de l'athlétisme à travers des jeux et activités variées. Il leur permet de découvrir la course, le saut et le lancer de manière ludique et adaptée à leur âge.

La motricité regroupe l'ensemble des capacités permettant de bouger et de coordonner ses mouvements. Elle se développe chez l'enfant à travers des activités favorisant l'équilibre, la coordination et la maîtrise du corps.



Activités d'orientation

L'activité d'orientation pour les 3-6 ans est un jeu de découverte où les enfants cherchent des balises simples à l'aide d'indices visuels. Elle stimule leur curiosité tout en explorant leur environnement de manière ludique.

Le baby basket est une initiation ludique au basketball pour les tout-petits. À travers des jeux adaptés, les enfants découvrent le maniement du ballon, les passes et les tirs tout en développant coordination et esprit d'équipe.

Motricité



Baby BasketBall





Baby Football

Le baby football est une initiation ludique au football pour les plus jeunes. À travers des jeux adaptés, ils découvrent le dribble, la passe et le tir tout en développant coordination et esprit d'équipe.

Le baby handball est une initiation ludique au handball pour les jeunes enfants. À travers des jeux adaptés, ils découvrent les bases du lancer, de la passe et du jeu en équipe tout en s'amusant.

Baby Handball



Baby Kin Ball

Le baby Kin-Ball est une initiation ludique au Kin-Ball pour les plus jeunes. Avec un ballon léger et de grande taille, les enfants apprennent la coopération, le respect et la coordination à travers des jeux adaptés.



Baby Tchouk Ball

Le baby Tchoukball est une initiation ludique où les jeunes enfants découvrent le lancer, le rebond et la réception du ballon sur un cadre de renvoi. L'activité favorise la coopération et la motricité tout en s'amusant.



J'apprends à pédaler pour les 3-6 ans

J'apprends à pédaler est un programme structuré en blocs de compétences du programme SRAV. Nous travaillons sur le bloc 0 et 1 et nous amorçons le bloc 2. Il a pour objectif d'apprendre aux enfants à pédaler en autonomie, à maîtriser leur équilibre et à découvrir les premières notions de signalisation.

Bloc 0 : draisienne

Dans un premier temps, nous retirons les pédales des vélos afin que les enfants roulent en draisienne. Pendant ce temps, on observe leur équilibre, leur maintien de trajectoire et leur confiance sur le vélo.

Bloc 1 : pédaler

Dans un deuxième temps, au cas par cas on va leur remettre les pédales, sur un circuit différent de ceux qui pratiquent la draisienne.

Bloc 2 : signalétique

Dans un troisième temps, on va rajouter des panneaux stop, apprendre aux enfants à mettre le bras pour tourner également leur apprendre à circuler dans les doubles sens d'une route.



PROPOSITION D'ÉVÉNEMENTS



Olympiades

Une journée d'olympiades consiste en diverses épreuves sportives et ludiques où des équipes s'affrontent dans des activités variées. L'objectif est de favoriser l'esprit d'équipe et le dépassement de soi, avec des points attribués à chaque épreuve. L'équipe avec le plus de points à la fin remporte la journée.

Tournoi

Un tournoi est un événement où des équipes ou participants s'affrontent dans plusieurs matchs ou épreuves pour déterminer un vainqueur. Il se termine par une finale pour désigner le champion.



Semi-nocturne

Une veillée en ALSH est un temps d'animation en soirée où les enfants participent à des jeux, contes ou activités collectives dans une ambiance conviviale. Elle favorise l'échange, le partage et la détente avant le coucher.

Sortie vélo

Sorties vélo à la journée ou demi-journée, avec une séance préalable pour vérifier le niveau et le matériel des élèves. Activité ludique (chemins, découvertes culturelles) encadrée par des éducateurs sportifs formés SRAV.

