

PLAN- MERCREDI

De quoi s'agit-il?

Un accueil de loisirs pour découvrir différents sports.
Les éducateurs sportifs au sein de l'UFOLEP vont être mis à disposition pour animer des activités physiques les mercredis.



Quand ?

Tous les mercredis à partir de la rentrée 2018.

Pour qui ?

Les enfants scolarisés de la maternelle au CM2.

Pourquoi ?

Promouvoir le caractère éducatif des activités sportives et pour le bien-être de tous.

FICHE PROJET

ACTIVITES

PHYSIQUES

Maternels / Primaire

OBJECTIFS :

Faire découvrir un sport nouveau
Développer la concentration et la dextérité
Sensibiliser sur le respect de l'environnement

DEROULEMENT :

Séance 1 : Le lancer de précision

Séance 2 : Les lancers de distances

Séance 3 : Meilleur lancer

Séance 4 : Match-Play

Séance 5 : Parcours à obstacles

Les principes et règles du jeu :

Le disc-golf est un jeu de pleine nature basé sur les règles du golf. On y joue à l'aide de disques (frisbee) classique ou spécifiques (plus petits et plus lourds). Ces disques sont lancés en direction d'une cible qui sert de « trou ».

Ces cibles peuvent être de simples objets comme des arbres, des plots... ou des poteaux.

Les « vrais » cibles de disc-golf sont des paniers métalliques fixes ou des paniers en tissu pliables et transportables.

LE SPORT

Le DISC-GOLF



Types d'activités

Sport principalement individuel
Activité pleine nature
Mixte et intergénérationnel

Rôle de l'animateur

Il doit choisir un espace de jeu avec peu de passage et/ou le baliser en conséquence.

Le lancer du disque peut représenter un danger. Ainsi l'animateur doit veiller à l'échauffement des poignets et épaules, fortement sollicités, avant les phases de jeu.

Des consignes simples pour la sécurité sont importantes et appuyer sur le respect de l'environnement.

FICHE PROJET

ACTIVITES

PHYSIQUES

Maternels / Primaire

OBJECTIFS :

Savoir s'informer
Savoir gérer la spécificité d'un terrain
Savoir piloter un document
Savoir gérer ses efforts

DEROULEMENT :

Séance 1 : Se situer et se repérer dans un espace donné (classe, cour, forêt...)
Séance 2 : Parcourir un itinéraire simple
Séance 3 : Se donner des repères et les codés
Séance 4 : Coder et décoder un déplacement
Séance 5 : Chasse au trésor

Les principes et règles du jeu :

Le but est de relier le plus vite possible un nombre précis de point de contrôle matérialisés (balises) et reproduits sur une carte. Cette formule est possible en marchant ou en courant.

Le niveau de difficulté est adapté aux capacités des participants : les balises sont plus ou moins simples à trouver, le rythme peut être lent ou rapide.

LE SPORT

La course d'orientation



Types d'activités

Sport éducatif
Individuel ou collectif
Activité pleine air
Un jeu de piste grandeur nature

Rôle de l'animateur

L'animateur d'activités d'orientation place le pratiquant dans des conditions optimales de sécurité et de respect de l'environnement et contribue au développement durable.

FICHE PROJET

ACTIVITES

PHYSIQUES

Maternel / Primaire

OBJECTIFS :

Développer l'autonomie et l'initiative
Savoir échanger
Savoir marquer

DEROULEMENT :

Séance 1 : Jongler, frapper avec précision

Séance 2 : Servir, se déplacer, récupérer et frapper

Séance 3 : Frapper en coup droit et revers, se déplacer selon les 4 axes

Séance 4 : Jouer avec les limites du terrain, faire déplacer

Séance 5 : Viser les trous, protéger son terrain

Séance 6 : Match 1vs1, montée descente

Les principes et règles du jeu :

Le Badminton est un sport à la base relativement simple, agrémenté par la suite de règles plus rigoureuses et mettant du piment à la pratique.

Il s'agit de faire tomber le volant dans le terrain de l'adversaire, c'est -à-dire de l'autre côté du filet et dans les limites définies au sol.

LE SPORT

Le badminton



Type d'activité

Sport de raquette en simple ou en double
Activité en gymnase principalement

Rôle de l'animateur

La démarche pédagogique s'appuie sur quelques thématiques jugées essentielles, introduites avec progressivité et avec le support de situations variées (jeux, tâches...) Les consignes portant sur les situations sont bien comprises par les élèves, au besoin il n'hésite pas à les reformuler.

FICHE PROJET

ACTIVITES

PHYSIQUES

Maternel / Primaire

OBJECTIFS :

Découvrir une activité ludique
Développer la communication au sein d'une équipe
Autonomie de l'enfant par l'auto-arbitrage

DEROULEMENT :

Séance 1 : Course collective vers l'essai

Séance 2 : Jeu du gain des zones

Séance 3 : Epervier foulard

Séance 4 : Concours d'essais

Séance 5 : Jeu des tentatives

Les principes et règles du jeu :

Le flag-rugby est une forme de rugby sans contact approprié pour une pratique en milieu scolaire et pour les entraînements de rugby. Le Flag-Rugby peut se pratiquer sur toutes sortes de surface : dur, herbe, sable, parquet... en intérieur ou en extérieur. Le terrain de jeu doit comprendre une surface de jeu divisée en deux « camps », et deux zones d'en-but.

LE SPORT

FLAG RUGBY



Types d'activités

Sport collectif
Sans contact
Facile d'accès et très peu de matériel

Rôle de l'animateur

Il doit permettre aux pratiquants de s'approprier les éléments essentiels du jeu par la pratique ludique. L'auto-arbitrage implique qu'il reste dans un rôle de conseil.

L'animateur a par ailleurs la responsabilité de l'aménagement des conditions de jeu (terrain, nombre de joueurs, règles...) et de la programmation des séances avec équilibre entre situations pédagogiques et jeu global.

