

ÉCOLE MULTISPORTS

QUELS PUBLICS ?
QUELLES PRATIQUES ?

Rien n'est obligatoire pour une École du Sport. Il s'agit de concevoir en amont de la création de celle-ci une offre de services et d'activités adaptée au public cible et de la faire évoluer en fonction de la demande.

Voici le découpage le plus courant des publics possibles :

- Les moins de 6 ans
- De 6 à 12 ans
- De 12 à 17 ans

Pour ces trois catégories, différents types d'activités peuvent être développées.



POUR LES MOINS DE 6 ANS

Par exemple, l'activité natation avec une section "découverte" et une section "apprentissage".

Pour démarrer, proposer une étape de familiarisation sous forme d'ateliers pour acquérir une autonomie progressive jusqu'à l'apprentissage d'une technique de nage.

Les notions d'immersion, de flottaison, de propulsion sont abordées : ce sont toutes les bases indispensables pour évoluer ensuite vers des gestes plus techniques...

C'est la phase initiale d'acquisition d'une autonomie privilégiant la sécurité de l'enfant dans l'eau.

DE 6 À 12 ANS

À cet âge, il s'agit de permettre aux enfants de s'initier, de découvrir, de développer leur motricité et leur sens de création au travers de multiples familles d'activités sportives et de loisirs.

Il ne s'agit pas de les spécialiser de manière prématurée mais plutôt de les aider à s'orienter vers leur future activité sportive.



**UNE ACTION
DU PROJET FÉDÉRAL
FNOMS 2018-2021**

ÉCOLE MULTISPORTS

QUELS PUBLICS ?

QUELLES PRATIQUES ?



**EXEMPLES DE FAMILLES D'ACTIVITÉS FAVORISANT LE PARTENARIAT
AVEC LES ASSOCIATIONS (PAR EXEMPLE SOUS FORMES D'INTERVENTIONS)**

JEUX ATHLÉTIQUES

Vers l'athlétisme.

Situations variées de sauts (*hauteur, longueur...*), de lancers, de courses (*vitesse, endurance, obstacles...*) pour développer les capacités motrices de l'enfant, pour lui permettre de mieux maîtriser son corps dans l'espace et acquérir une meilleure efficacité dans le geste.

JEUX CORPORELS ET ACTIVITÉS GYMNIQUES

Vers la gymnastique au sol, la gymnastique rythmique, acrogym, l'expression corporelle...

Les jeux corporels amènent les enfants à la connaissance de leur corps et à l'organisation de leurs possibilités motrices. Par l'aménagement de parcours ludiques et sécurisés, découverte de nouvelles actions motrices (*sauter, rouler, rebondir, se suspendre, s'équilibrer...*).

JEUX D'ADRESSE JEUX DE CIRQUE / JEUX DE RAQUETTES

Vers la pratique du ping-pong, tennis, badminton...

Cette famille d'activités permet à l'enfant de perfectionner sa créativité, et de solliciter son imagination à travers les jeux de cirque. Les jeux d'adresse développeront ces aptitudes motrices telles que la précision, l'habileté manuelle, la vision de l'objet en mouvement, la coordination des sensations visuelles, tactiles et auditives.

JEUX D'OPPOSITION

Vers le judo, le karaté, la boxe...

Par l'apprentissage de règles liées à la sécurité et au respect de l'autre, l'enfant, par des combats dirigés et des jeux, accepte le contact et la chute dans une opposition. Il construit ses rapports à autrui et apprend à gérer ses émotions.

JEUX COLLECTIFS

Vers handball, volley, football, rugby, basket, tennis-ballon...

Les jeux collectifs sont un moyen éducatif, l'apprentissage technique n'étant pas l'objectif principal. Avec ces jeux, on développe l'adresse et la coordination, l'apprentissage des connaissances sur les rôles et statuts des joueurs, la compréhension de l'espace et des stratégies individuelles et collectives.

JEUX DE PLEINE NATURE

Orientation, escalade/accrobranche, VTT, canoë, randonnée, ski...

La nature est un cadre favorable pour satisfaire le besoin d'évasion, de découverte, de curiosité de l'enfant. Les difficultés rencontrées et la confrontation avec le risque (*risques "maîtrisés"*) représentent la véritable "école de la sécurité". Aux travers de situations pédagogiques, permettre à l'enfant d'apprendre ses limites et ses possibilités, l'amener à prendre conscience de ses actes et de leurs conséquences pour lui et pour les autres, le rendre respectueux de l'environnement.

JEUX DE CROSSE

Vers le polo, hockey, crosse québécoise, base-ball...

La pratique des jeux de crosse développe la coordination d'actions en déplacement, en fonction des trajectoires des balles ou palets et des positions des partenaires et adversaires.

JEUX DE GLISSE / ROLLER

Sous forme de jeux, de parcours d'atelier, amener l'enfant à acquérir une aisance dans les sports de glisse, maîtriser les changements de direction, le freinage, l'équilibre, saut d'obstacle, coordonner ses mouvements pour atteindre l'efficacité.



**UNE ACTION
DU PROJET FÉDÉRAL
FNOMS 2018-2021**

ÉCOLE MULTISPORTS

QUELS PUBLICS ?
QUELLES PRATIQUES ?

DE 12 À 17 ANS

Exemples d'activités :

Ils permettent la découverte de nouvelles activités ou de sites naturels en créant une dynamique de groupe et une ambiance conviviale.

EXEMPLE DE PROGRESSION DURANT UN MODULE D'ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE

ACTIVITÉS	PROGRESSION	PROGRAMMATION
ORIENTATION	Lecture de carte Parcours en étoile Course au score Découverte du GPS	Module de 4 semaines ½ journée le samedi AM
CANOE	Initiation canoë plan d'eau Initiation canoë en rivière	Module de 4 semaines ½ journée le samedi AM
ESCALADE	Prise en main du matériel et découverte des règles de sécurité Évolution en verticalité Via Ferrata Sortie en falaise	Module de 4 semaines ½ journée le samedi AM
VTT	Découverte du matériel et des règles de sécurité Parcours de maniabilité Sortie sans dénivelé Sortie avec dénivelé	Modules de 4 semaines



**UNE ACTION
DU PROJET FÉDÉRAL
FNOMS 2018-2021**