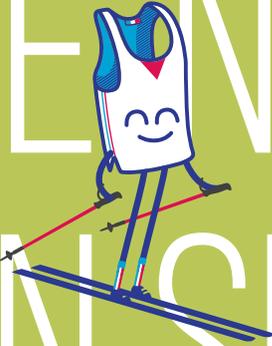


# LES SPORTS DE NATURE EN SÉJOURS SCOLAIRES





**Conception graphique** Délégation à la communication bureau de la création graphique et de la production multimedia • **CRÉDITS PHOTOS** Bruno Longo /UCPA (2<sup>e</sup> de couverture ; p. 5 ; p. 16) ; Gérard Cazes / Tous droits réservés (p. 22) ; Paul Villecourt /UCPA (p. 26 ; p. 40) ; Vincent Colin /UCPA (p. 33) ; Patricia Breton/UCPA (p. 46) ; UCPA / Tous droits réservés (p. 52) ; PNRSN/ Stock photo/Scigelova (3<sup>e</sup> de couverture) • **Impression** Atelier d'impression du MENESR • **Sous la coordination de** : Bernard André, IG EPS ; Christian Audeguy, Dgesco ; Lionel Vialon, UCPA. **Ont contribué** : Pierre Bareille, collège François Mitterrand (40) ; Jacky Bouvard, FF Vol libre ; Patricia Breton, UCPA ; Claude Catelin, UCPA ; Gilles Chaudesaigues, UCPA ; Marc Chevalier, Staps Paris ; Aziz Chlieh, PRNSN ; Frédéric Dadoy, UCPA ; Charles Daubas, FF ski ; Xavier Drognet, collège Pierre Delarbre (07) ; Benoît Dugrivet, UCPA ; Véronique Éloi-Roux, IG EPS ; Patrice Estanguet Lycée Paul Rey (64) ; Laurent Fouchard, collège Jean Moulin (93) ; Élise Gapaillard, FF équitation ; Sébastien Gault, UCPA ; Fabienne Grellou, lycée Madeleine Daniélou (92) ; Jean-Philippe Gross, UCPA ; Matthieu Guerin, UCPA ; Xavier Hernandez, UCPA ; Yann Imine, collège Robert Doisneau (95) ; Pierre Jézéquel, UCPA ; Philippe Julien, lycée Pierre et Marie Curie (36) ; Fabienne Kuntz-Roussillon, inspection de l'enseignement agricole ; Sylvain Labastarde, Collège Provisoire de Montévrain (77) ; Matthieu Lefeuvre, FF vol libre ; Claire Lagache, FF Spéléologie ; Rodolphe Legendre, UCPA ; Philippe Lepetit, collège Béatrice de Savoie (73) ; Joaquim Lombard, FF cyclisme ; Benoît Loucel, UCPA ; Jérôme Louvet, IA-IPR académie de Grenoble ; Charlotte Marion, UCPA ; Michel Mouton, Staps Bordeaux ; Jean-Charles Paulus, Lycée de la Matheysine (38) ; Michel Pellegrino, UCPA ; Michel Plateau, FF surf ; Alexandre Pons, collège de l'Eyrieux (07) ; Anne-Laure Pujo, UCPA ; Agnès Raybaud, IA-IPR académie de Nice ; Céline Reculet, FF Canoë-kayak ; Stéphane Renahy, UCPA ; Marie-Hélène Rey, UCPA ; Boris Ribreux, collège Geneviève Anthonioz-de Gaulle (74) ; Sabrina Rocher, collège Édouard Vaillant (38) ; Claire Simon, École européenne de Strasbourg (67) ; Richard Thomas, FF études et sports sous-marins ; Cédric Thomine, collège Henri Ageron (07) ; Madeleine Valleux, UCPA ; Yannick Vanpouille, Staps Lyon ; Fabienne Venot, FF randonnée pédestre ; Sylvie Viens, FF montagne escalade.



# AVANT-PROPOS

**Le sport peut être un formidable vecteur d'apprentissages, de vivre ensemble et d'ouverture vers d'autres horizons.** Les sports de nature permettent de vivre pleinement des expériences dans ces trois dimensions.

- Le sport et notamment les sports de nature développent chez les jeunes des capacités cognitives, de concentration, de confiance et de contrôle de soi. Le contexte non compétitif – au centre de notre modèle pédagogique – laisse une place importante pour valoriser les progrès, les succès et favorise l'épanouissement individuel où le plaisir de la pratique renforce les acquis.

- Partir en séjour scolaire, c'est aussi vivre ensemble ailleurs, ce qui rend possibles des relations élèves-enseignants moins contraintes par le cadre de l'établissement, plus ouvertes grâce à des apprentissages qui sortent de l'ordinaire. En groupe, en classe, en séjour, au cœur de la pratique comme sur les temps de vie quotidienne, les élèves apprennent ensemble. Ces apprentissages collectifs fabriquent le lien social et participent à une plus grande tolérance, un plus grand respect des différences.

- Enfin, préparer les nouvelles générations à s'inscrire dans un développement durable nécessite d'éveiller les jeunes à un environnement naturel, complexe et fragile mais aussi de leur donner les clés pour le décrypter et le comprendre. Découvrir cette nature contribue à enrichir les jeunes générations, à leur inspirer le respect de notre environnement et les éveiller à sa conservation.

Le séjour scolaire représente donc un formidable outil pédagogique et, associé aux pratiques sportives de pleine nature, il constitue un véritable atout éducatif. Nous défendons l'idée que le séjour scolaire est d'intérêt général. L'UCPA – en tant qu'éducateur sportif pour tous – s'inscrit pleinement dans cette mission en partenariat avec le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche, à la suite d'une convention signée en 2014.

Pour autant, ces séjours sont parfois plus difficiles à mettre en œuvre que d'autres projets. Des freins peuvent apparaître : temps et disponibilité pour l'organisation ou sentiment d'une responsabilité trop importante.

# AVANT-PROPOS

Ce guide est une réponse claire et argumentée pour dépasser ces obstacles, s'associer avec des partenaires et démocratiser les sports de nature à l'école, dans les établissements scolaires et à l'université.

Ce travail collectif animé par l'UCPA est le fruit d'une collaboration des acteurs de différents champs ministériels : enseignants et cadres techniques des fédérations sportives. Il répond aux questions des organisateurs, enseignants et partenaires. Il contribue à lever les difficultés à sortir avec sa classe, découvrir un nouvel environnement et apprendre de soi et des autres dans ce temps privilégié. L'initiative s'inscrit dans la continuité de la campagne sur le rôle

éducatif des sports de nature, « Tous dehors », animée par le pôle ressource des sports de nature.

Ce guide rend lisibles les apprentissages attendus et les enjeux socio-éducatifs des sports de nature pratiqués dans un séjour scolaire. Cette opportunité doit rester intacte, pour offrir à tous les élèves la chance de vivre cette expérience, inoubliable et fondatrice.

**Alain Christnacht,**  
président de l'UCPA

**Rodolphe Legendre,**  
directeur de la stratégie éducative et sportive, directeur technique national

# ÉDITO

**Qu'il s'agisse d'éducation physique et sportive ou de sport scolaire, la possibilité de pratiquer en pleine nature est une liberté que l'École doit encourager, dès le plus jeune âge.**

J'avais souhaité que l'année scolaire 2015-2016 soit l'Année du sport, de l'école à l'université. Ce dispositif a permis à des milliers d'écoliers, de collégiens, de lycéens et d'étudiants de découvrir et de partager de nouvelles disciplines sportives. Une dynamique a donc été engagée et elle se poursuivra. J'ai en effet voulu que l'année scolaire 2016-2017 soit l'Année de l'olympisme, de l'école à l'université

La pratique par les élèves d'un sport en salle, dans un gymnase, sur un terrain ou dans la nature obéit aux mêmes objectifs d'éducation, de santé, de respect des règles. C'est pourquoi il est primordial de donner à tous, filles et garçons, l'opportunité de faire du sport ensemble, chacun selon son niveau et ses possibilités.

La montagne, la mer, les cours d'eau, les grands espaces sont de merveilleux terrains d'apprentissage de la maîtrise des risques et de l'autonomie, mais aussi d'épanouissement, d'entraide

et d'émotions partagées. Je souhaite rappeler combien la collaboration de mon ministère avec les fédérations sportives et les fédérations scolaires, mais aussi les clubs sportifs, les associations et les collectivités est précieuse. Quant aux activités physiques et sportives dans le périscolaire, grâce aux communes et aux intercommunalités, elles sont une opportunité complémentaire de mettre les élèves au contact de la nature et de découvrir une multitude de territoires.

Enfin, la promotion de l'éducation au développement durable et au respect de l'environnement participe, à l'instar des pratiques sportives, de l'apprentissage de la citoyenneté. Le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche s'associe donc logiquement au ministère de la Ville, et la Jeunesse et des Sports et à l'UCPA pour la publication de ce guide des sports de nature en séjours scolaires.

**Najat Vallaud-Belkacem**  
ministre de l'Éducation nationale  
de l'Enseignement supérieur  
et de la Recherche

# ÉDITO

**Les attentes des Français en matière d'offres de pratiques sportives de nature se renforcent et répondent à des besoins profonds.** Il est clair que la sensibilité à la nature, dans un contexte où les modes de vie sont de plus en plus urbanisés, se conjugue avec le besoin de se ressourcer, de faire du bien-être un paramètre fondamental de l'équilibre individuel et collectif. Pour autant, les difficultés de mise en œuvre constituent encore un frein dans l'accès à ces pratiques.

Or, vécues comme une aventure, ces activités sportives sont une opportunité pour les pratiquants, et notamment les jeunes, de vivre une expérience unique, seul ou à plusieurs, de partager des émotions et de renforcer ainsi le lien social. Notamment, la prise en compte de la dimension sécuritaire, liée au cadre particulier de l'activité en extérieur, participe à faire de ces pratiques des moments privilégiés.

Pour ces raisons, j'ai souhaité que nous agissions ensemble pour valoriser le rôle éducatif des sports de nature dans les séjours scolaires, en les inscrivant dans des projets partagés qui donnent du sens aux apprentissages. En effet, adapter des savoirs et des savoir-faire en milieu naturel s'inscrit pleinement dans la définition de l'acquisition des

compétences : il s'agit de proposer une situation nouvelle qui permette d'appréhender l'adaptabilité et la réactivité des jeunes, dans un cadre différent et, par conséquent, stimulant.

La politique de développement maîtrisé des sports de nature, portée par le ministère chargé des sports et largement partagée par les administrations partenaires (environnement, tourisme, agriculture, éducation nationale, etc.), les collectivités territoriales et le mouvement sportif a pour volonté d'assurer un partenariat fort entre les différents ministères concernés et participe de façon logique à l'élaboration de ce guide.

Enfin, je tiens à remercier particulièrement l'UCPA pour avoir piloté ce travail et j'invite les établissements à développer l'offre de sports de nature à destination des jeunes. Je vous assure du soutien de l'ensemble des services et en particulier du réseau national des sports de nature animé par le pôle ressources national sports de nature.

**Thierry Braillard,**  
secrétaire d'État auprès du ministre de la Ville, de la Jeunesse et des Sports,  
chargé des sports

# SOMMAIRE

LES INTÉRÊTS ÉDUCATIFS ..... page 6

LE SÉJOUR DE A À Z ..... page 9

EXEMPLE D'ÉCHÉANCIER ..... page 10

LES RELATIONS ENTRE L'ENSEIGNANT  
ET LA STRUCTURE D'ACCUEIL,  
LE PARTENAIRE ET LE PRESTATAIRE  
DE SERVICE ..... page 17

CANOË-KAYAK ..... page 27

ÉQUITATION ..... page 29

ESCALADE SUR SITE  
NATUREL ..... page 31

KITESURF ..... page 34

PARAPENTE ..... page 36

PLONGÉE ET ACTIVITÉS  
SUBAQUATIQUES ..... page 38

RANDONNÉE PÉDESTRE ..... page 40

SKI ALPIN, SNOWBOARD ..... page 43

SPÉLÉOLOGIE ..... page 45

SURF ..... page 47

VOILE ..... page 50

VTT ..... page 52

MULTISPORTS  
ET RAID MULTISPORTS ..... page 54



# LES INTÉRÊTS ÉDUCATIFS



**Faire vivre à des élèves un voyage scolaire éduque à la citoyenneté et s'inscrit dans la logique de construction du socle commun de compétences, de connaissances et de culture.** Partir en voyage scolaire, c'est créer un cadre de valeurs partagées et intégrées par tous pour bien vivre cette expérience ensemble. C'est un projet collectif qui, au-delà des objectifs d'apprentissage du socle commun, favorise aussi le renforcement du lien social et la solidarité et participe à une démarche d'éducation à la citoyenneté. Le séjour doit permettre de former des citoyens autonomes qui connaissent, comprennent et respectent les règles du collectif mais également doivent être en capacité d'en adopter

d'autres : vis-à-vis d'eux-mêmes (hygiène de vie), vis-à-vis du groupe (respect de l'autre), vis-à-vis de leur environnement (sensibilisation et défense des milieux naturels).

Quelle que soit la nature des activités pratiquées ainsi que le type du séjour, l'ensemble de ces éléments va participer à l'enrichissement des cinq domaines du socle :

- **l'utilisation d'un vocabulaire spécifique, le choix du matériel le plus adapté**, la connaissance et le respect des règles, les prises de décisions en commun pour réussir ou renoncer si nécessaire ;
- **la pratique de l'entraide, de la communication, du partage** qui sont autant d'actions qui témoigneront de cette mise en œuvre à travers la construction d'une éducation générale ouverte et commune à tous, fondée sur des valeurs qui permettent de vivre dans une société tolérante et de liberté ;
- **la construction d'une éducation multiple d'un point de vue culturel, social, physique** en confrontant chaque participant à l'effort, à l'autonomie et à la responsabilité pour réaliser un projet commun.

**Ce temps fort de la vie de l'élève sera l'occasion d'enrichir ses connaissances et compétences transversales dans différents champs** en opérationnalisant des savoirs fondamentaux, en expérimentant avec son corps les lois physiques, les contraintes et capacités physiologiques et psychologiques, les forces naturelles (air, eau, etc.). Il permettra de découvrir un milieu naturel inédit (connaissance du monde) riche de multiples connaissances historiques, culturelles, scientifiques et techniques nouvelles, afin de comprendre le fonctionnement de celui-ci et d'intégrer sa préservation en construisant des compétences relatives à l'écologie et au développement durable.

Cette éducation à multiples visées en séjours scolaires prendra un sens particulier d'un point de vue de la pratique des APPN. La sollicitation des élèves sera à la fois physique, technique, affective, informationnelle et décisionnelle. Ceci contribuera pour chaque participant à :

- **prendre confiance en soi** progressivement avec l'acquisition de nouvelles compétences pour s'engager physiquement dans un milieu naturel nouveau ;
- **maîtriser des techniques de base et des gestes indispensables** afin d'assurer sa propre sécurité et celle des autres dans un environnement nouveau ;

- **apprendre, comprendre et intégrer les paramètres qui permettent de savoir si l'on peut s'engager ou renoncer** dans un itinéraire ou une pratique après avoir évalué ses propres compétences, son état physique, psychologique et émotionnel au regard des contraintes du milieu naturel et des conditions météorologiques ;
- **gérer son effort** pour être capable de partir et revenir à son point de départ en sécurité et de façon autonome et responsable.

**Faire vivre un séjour scolaire en pratiquant des APPN, c'est engager l'élève au cours de sa scolarité à réfléchir autrement**, à mobiliser des connaissances, à choisir des démarches et des procédures adaptées pour penser, résoudre un problème, réaliser une tâche complexe ou un projet, en particulier dans une situation nouvelle ou inattendue. La logique de partage et d'échanges avec ses camarades, ses enseignants mais aussi avec les autres acteurs de ce projet sera un moment privilégié d'ouverture culturelle, d'autonomie, d'exercice de liberté pour construire un citoyen responsable. La pratique des APPN offre la possibilité à tous d'éprouver des sensations fortes et inédites tout en expérimentant de nouvelles motricités : glisser, pédaler, voler, surfer dans un environnement qui nous oblige à en comprendre les risques.

### **« Les APPN en séjours scolaires, un temps fort de l'année de cinquième »**

Témoignage d'**Éric Arieu**, principal, collège Alain Fournier, Orsay

Le séjour plein air Lozère évasion que nous organisons au collège Alain Fournier depuis une dizaine d'années constitue un temps fort de l'année de cinquième. Ce projet pédagogique, véritable plus-value pour l'établissement, est **un puissant levier porteur de valeurs communes dont les retombées positives sont perceptibles** sur la totalité du cursus du collégien. Première expérience de vie en collectivité pour un certain nombre, ce séjour alimente les axes 3 et 4 de notre projet d'établissement : « communiquer et bien vivre ensemble » et « donner le meilleur de soi-même en persévérant, cultiver l'esprit de découverte et d'initiative ». Des groupes à effectif réduit sont

constitués dans diverses APPN dont l'encadrement est assuré conjointement par les enseignants d'EPS et des diplômés d'État.

Ce partenariat a fait l'objet d'une réflexion commune entre les différents intervenants. Il permet aux élèves de vivre, dans les meilleures conditions de sécurité, de nouvelles expériences tant sur le plan moteur, affectif que social. Les élèves acquièrent ainsi des compétences dans les domaines sécuritaire, technique et culturel. Dans le cadre de la réforme du collège, **nous entendons donner à ce projet pédagogique un nouvel élan en privilégiant une approche pluridisciplinaire** associant les sciences de la vie et de la Terre, les mathématiques et l'EPS sur le thème de l'eau et du développement durable. ■



# LE SÉJOUR DE A À Z



## EXEMPLE D'ÉCHÉANCIER POUR UN SÉJOUR SCOLAIRE À LA NEIGE

Cet exemple d'échéancier – *voir double page suivante* – présente les étapes incontournables de l'organisation d'un séjour scolaire. Il ne peut se substituer à la mise en œuvre d'un projet spécifique, en rapport avec le contexte de l'établissement, les élèves, la destination projetée et les partenaires envisagés.

### ÉDUCATION ET SÉCURITÉ

L'adolescent cherche à tester et à éprouver ses limites. Le plonger dans un environnement naturel, parfois inconnu, nécessite de prendre en compte ce comportement et de l'anticiper. Aussi **l'apprentissage de la sécurité reste et demeure une priorité** pour les enseignants comme pour l'ensemble des acteurs éducatifs.

La nature du risque mérite d'être analysée. Il n'est pas question d'exposer les élèves à un risque réel. L'enjeu est davantage d'agir d'une part sur le risque perçu par les élèves et d'autre part, sur sa capacité à discerner et à comprendre les risques objectifs. La valeur ajoutée éducative d'un séjour scolaire dans un environnement naturel est donc de **former chacun aux bonnes clefs de lecture pour prendre des décisions adaptées** et évoluer dans les meilleures conditions de sécurité.

Établissements scolaires et enseignants, établissements sportifs et moniteurs mutualisent et mobilisent les moyens nécessaires à une sécurité optimale des élèves.



## AMONT

### L'IDÉE DU SÉJOUR

## AMONT

### PHASE DE PRÉPARATION

Un an avant au mois de juin année n-1



De septembre à octobre

#### ÉVALUER

- avec les élèves (besoins et correspondance avec les programmes, projet d'établissement, etc.)

#### PRÉPARER

- avec les élèves (cycle d'APS)
- avec les partenaires (mutualisation de matériel et d'encadrement, devis de prestations, transport, etc.)

#### FORMALISER

- avec les collègues EPS (objectifs, financements, modalités pratiques, devis, activités, etc.)
- avec les collègues (motivations pour participer, EPI, etc.)
- avec l'administration (construction avec le gestionnaire du budget ; validation avec le chef d'établissement des orientations éducatives du projet en lien avec le projet d'établissement, proposition de dates compte tenu des contraintes du calendrier)
- avec les partenaires (devis, organisation, structure du site d'accueil, prestations offertes, etc.)

Rédaction d'une note présentant le projet pédagogique



Accord en juin du CA de l'établissement



#### COMMUNIQUER

- avec les élèves (nature du projet, caractéristiques du séjour, etc.) : utiliser différents supports tels que des vidéos
- avec l'équipe éducative (présentation du site, des partenaires, du programme et des enjeux)
- avec les parents (courrier d'information et d'autorisation)

#### PRÉPARER

- avec les élèves (préparation physique, responsabilisation de groupes sur des éléments de vie collective, préparation matériel et équipement, etc.)
- avec les élèves et les parents : informer sur les équipements individuels nécessaires, organiser une bourse d'échanges
- avec les partenaires (devis, organisation, structure du site d'accueil, prestations offertes, spots, programme, matériel sportif, etc.)
- avec l'équipe (trousse à pharmacie, petit matériel EPS, etc.)
- avec l'infirmière scolaire et les parents (problème de santé, intolérance, etc.)
- avec l'administration (formulaire d'autorisation de sortie, demande d'encadrants scolaires, assurances, etc.)
- pour les parents (blog de suivi de classe transplantée, communication pendant le séjour, etc.)

#### FORMALISER

- avec les élèves (contrat d'élève, etc.)
- conventionner/fixer le contrat de prestation avec les partenaires

#### RÉSERVER

- confirmer auprès des prestataires



## PENDANT

### PHASE DE DÉROULEMENT

De novembre à mars

#### COMMUNIQUER

- **avec les élèves** : présenter les règles de vie pour vivre et faire ensemble, le planning de la semaine, le membre de l'équipe éducative, les points de sécurité et d'autonomie, etc.
- **avec les parents** : avoir les fiches de liaison permettant de pouvoir communiquer avec eux si besoin
- **avec l'administration** : contacter le chef d'établissement à l'arrivée et à la fin du séjour mais aussi en cas d'urgence, faire savoir les absents
- **avec les partenaires** : confirmer la présence à l'arrivée du groupe sur le séjour
- **avec les collègues** : organiser une réunion quotidienne pour les calages et les réajustements, les retours d'expériences, les problématiques et les réussites, la dynamisation de l'équipe, etc.

#### GÉRER

- **faire le point sur les inaptitudes partielles ou totales**
- **regrouper les autorisations parentales et les fiches de liaison, les contrats élèves**
- **regrouper les petits matériels** (planches support, sifflets, chronos, trousse de premiers secours, etc.)
- **faire le point sur les traitements médicaux** des élèves et les ordonnances médicales associées
- **faire des points quotidiens ludiques** avec les élèves pour aborder le climat du séjour tant sur la vie collective que sur les activités
- **vérifier les valises et les tenues de sport** pour s'assurer que les élèves aient bien ce qu'il faut en activité

## APRÈS

### PHASE D'ÉVALUATION

D'avril à juin

#### DISCUTER

- **avec les élèves** : impressions
- **avec les collègues** : bilans et évolutions, harmonisation des notes, etc.
- **avec les familles** : absences, attitudes, etc.

#### RENDRE COMPTE

- **avec les financeurs et les institutions** (bilan, etc.)
- **évaluations disciplinaires et sociales des élèves** (socle commun/collège, programmes, etc.)

#### COMMUNIQUER

- **remercier les partenaires, collègues, financeurs et bénévoles**
- **communiquer en valorisant vidéos et photos, articles et reportages, etc.**

Rédaction  
d'un bilan  
global  
du séjour



En outre, l'enseignant doit prendre en compte sous un angle éducatif des pratiques qui peuvent être fréquentes dans certains milieux (comme par exemple le ski hors-piste ou le surf de vagues). L'apprentissage de la sécurité présente un réel intérêt social. Il sensibilise et responsabilise l'élève à des activités physiques et sportives qui pourraient le mettre en danger si les risques objectifs n'étaient pas compris et analysés. Ces apprentissages permettent ainsi de **limiter des comportements hasardeux et risqués**. Ils sont transférables et valorisables en matière de prévention de la santé.

## UN MOYEN DE DÉCOUVERTE ET DE COMPRÉHENSION DE L'ENVIRONNEMENT

Les APPN constituent un levier majeur pour découvrir et appréhender la nature parce qu'elles sont populaires, « fun », parfois perçues comme extrêmes.

En bénéficiant d'une représentation socialement valorisée auprès des jeunes, elles sont donc **un outil privilégié de sensibilisation à l'environnement et à sa protection**, parce qu'une bonne maîtrise du fonctionnement d'un milieu (état d'un manteau neigeux pour le ski hors-piste, pic de la vague pour le surfeur, etc.) est un pilier central de la progression technique. Elles permettent de faire des liens avec d'autres connaissances en météorologie, géographie, écologie, etc. et de leur donner un sens, une utilité, directs et concrets.

Les APPN sont des outils pour la découverte des milieux naturels. Elles constituent une clé pédagogique pour donner envie aux élèves de poursuivre cette expérience des sports de nature et comprendre la nécessité **de respecter et préserver ce terrain de jeux**.

## S'ENGAGER ET RENONCER

Apprendre l'engagement corporel c'est **donner la possibilité à l'élève de s'engager ou de refuser l'engagement, en pleine connaissance de cause**. L'apprentissage des APPN, c'est en effet l'apprentissage du renoncement en adéquation avec ses capacités physiques, psychologiques, affectives et les conditions environnementales et aussi en fonction des capacités de ses camarades : celui du choix simple dans la prise d'une vague en surf (ce qui

implique de renoncer à d'autres choix), ou du renoncement plus collectif dans le cadre d'une itinérance par exemple.

Être capable de s'engager ou renoncer démontre une capacité à lire le milieu, à analyser les conditions de pratique du moment au regard de ses compétences et de son état de forme. L'apprentissage de l'engagement physique c'est **l'apprentissage de l'autonomie au travers de la prise de décision**, de la responsabilisation pour préserver son intégrité et celle des autres. Cela nécessite donc une immersion progressive et accompagnée de l'élève.

## LES ÉLÈVES EN SITUATION DE HANDICAP

Les séjours scolaires proposant des APPN peuvent intégrer des élèves en situation de handicap. Ils leur sont la plupart du temps accessibles en fonction d'un certain nombre de critères (degré d'autonomie, capacités physiques, capacité à communiquer, possibilités d'adaptation des activités et de la vie collective, etc.). Ils doivent être étudiés en amont de l'inscription en lien avec les organisateurs du séjour. Certains d'entre eux disposent de fiches de renseignements qui leur permettent d'avoir une connaissance du profil des élèves concernés puis de **réfléchir aux adaptations du lieu d'accueil, du matériel et/ou de l'encadrement** qu'ils peuvent mettre en place pour les accueillir dans les meilleures conditions possibles.

La pratique sportive collective des APPN implique d'être attentif à l'autre et de progresser avec tout le monde. Elle force la solidarité et **favorise l'intégration des jeunes en situation de handicap, la rencontre de l'autre** et rompt leur isolement.

## LA VIE COLLECTIVE LORS D'UN SÉJOUR APPN

Le séjour scolaire de pleine nature permet aux élèves d'apprendre à vivre ensemble à tous les moments de la journée. À travers la découverte d'un environnement naturel inconnu, les élèves et les enseignants partagent de nouvelles sensations et émotions. Le séjour permet ainsi aux élèves de créer et de **s'approprier de nouveaux repères d'espace/temps nécessaires à la construction d'une expérience collective et au partage d'une culture commune**, celle du plein air, et plus spécifiquement de l'activité sportive concernée.

L'expérience vécue en activité, notamment **la progression sur le plan de l'autonomie et de la responsabilisation** doit trouver des prolongements sur les temps de vie quotidienne. Repas, sommeil, hygiène corporelle, sont autant de temps propices à des apprentissages sociaux et citoyens indispensables pour la construction de repères durables chez l'élève.

## LES TEMPS FORTS D'UNE JOURNÉE

**Dormir** Si les meilleures conditions pour la pratique de l'activité sont tôt le matin, il peut être nécessaire d'adapter les horaires pour pratiquer au bon moment dans les meilleures conditions. Ainsi, le séjour est l'occasion d'aborder des connaissances physiologiques sur les rythmes de vie et d'**adopter des comportements plus respectueux pour une meilleure alternance des temps d'activité, de repos et d'apprentissage.**

**S'alimenter** Avant une activité sportive, **chaque élève doit impérativement manger de façon équilibrée et appropriée à l'activité physique** qu'il a prévue de pratiquer. C'est à l'encadrement d'y être vigilant et de veiller à transmettre ces connaissances. Le séjour est également un temps privilégié pour prévenir les idées reçues et les tendances de consommations qui peuvent être nocives pour l'intégrité physique et psychologique dont les adolescents peuvent être la cible (boissons énergisantes, alcool, cannabis, etc.).

Le repas doit être un temps permettant aux adolescents de manger correctement sans se presser et de favoriser l'échange et la communication entre les élèves et avec les élèves et les adultes (enseignants, personnels du centre, moniteurs, etc.). Il peut également être pris sur le lieu des activités (pique-nique ou repas en refuge) ce qui prolonge le temps d'immersion dans le milieu.

Le repas est aussi un temps privilégié pour sensibiliser les élèves à une bonne hydratation en dehors des repas (1,5 litre par jour + 0,5 litre par heure d'activité pour repère).

Les horaires des repas peuvent être adaptés selon les activités pratiquées (randonnée en montagne, exploration d'une cavité en spéléologie, horaires des marées en surf de vagues), afin d'ajuster l'équilibre alimentaire et les apports nutritionnels en corrélation avec l'activité et les conditions de pratique (froid, chaleur, etc.).

Lors d'un séjour scolaire, **le repas devient donc un temps pédagogique, qui permet de sensibiliser les élèves aux bons réflexes alimentaires.**

**S'équiper avant de partir en activité** L'activité commence dès la préparation de l'élève à celle-ci, l'objectif éducatif étant d'accompagner progressivement l'élève dans sa capacité à choisir une tenue adaptée à l'activité physique et de prévoir d'emporter ce dont il pourrait avoir besoin (vêtements supplémentaires, coupe-vent, protection solaire, eau...). Ainsi, avant de partir en activité, **il est important de vérifier que tous les élèves aient un équipement adapté à l'activité et à la météo**. C'est le rôle de l'adulte d'accompagner l'élève vers plus d'autonomie pour la pratique de l'activité et ceci passe par la préparation à cette dernière.

**La pratique sportive** Le séjour sports de nature se démarque d'un séjour basé sur des sports s'exerçant dans des équipements aménagés ou d'un séjour linguistique. Plus que les temps forts de la vie en collectivité, l'activité elle-même crée l'intensité du séjour. Découvrir un nouveau milieu, se retrouver dans l'inconnu, voire l'inconfort, se dépasser, s'entraider déclenchent des émotions et apportent au groupe une dimension spécifique qu'il est difficile de retrouver ailleurs. **L'aventure du plein air est génératrice de sensations et d'émotions fortes**, de solidarité et laisse des souvenirs inoubliables.

La pratique d'une APPN peut être un moment où l'élève ne se sent pas à son aise (changement de milieu, pratique inconnue, etc.). C'est donc **un moment où les élèves ont besoin d'être accompagnés et écoutés**. L'équipe éducative doit se rendre disponible pour conseiller, rassurer les élèves et réagir aux signes indiquant une éventuelle appréhension que les élèves peuvent transmettre (perte du forfait de ski, prétextes divers, maux de ventre ou de tête, etc.).



Pour plus d'éléments sur le rôle éducatif des sports de nature : [www.sportsdenature.gouv.fr/role-educatif](http://www.sportsdenature.gouv.fr/role-educatif)



# LES RELATIONS ENTRE L'ENSEIGNANT ET LA STRUCTURE D'ACCUEIL, LE PARTENAIRE ET LE PRESTATAIRE DE SERVICE

## LE CADRE RÉGLEMENTAIRE

### Les sports de nature

La définition des sports de nature est indiquée dans le Code du sport, article L. 311-1 : « Les sports de nature s'exercent dans des espaces ou sur des sites et itinéraires qui peuvent comprendre des voies, des terrains et des souterrains du domaine public ou privé des collectivités publiques ou appartenant à des propriétaires privés, ainsi que des cours d'eau domaniaux ou non domaniaux. »

Complétée par l'instruction JS du 12 Août 2004, « Leur pratique s'exerce en milieu naturel, agricole et forestier – terrestre, aquatique ou aérien – aménagé ou non. »

Les fédérations et les gestionnaires d'espaces définissent les zones de pratiques les plus caractéristiques, les labélistent ou définissent des normes, apportent toute l'information de niveaux, de sécurité et de gestion des secours sur ces espaces.

### **« Définir clairement l'organisation et les fonctions de chacun »**

Témoignage de Laurent Fouchard, agrégé d'EPS au collège Jean Moulin, à Neuilly-Plaisance

#### **Quels sont les avantages et les inconvénients d'avoir recours à un prestataire unique ?**

Le recours à un prestataire unique a l'avantage de n'avoir qu'un seul interlocuteur qui devra répondre à l'ensemble du cahier des charges qui a été établi avec lui.

Cela suppose de définir clairement avec lui les points liés à la logistique en termes de transport, d'hébergement, de restauration, d'emploi du temps, puis les points techniques liés à la pratique et à l'encadrement des APPN par un personnel qualifié, enfin les solutions de replis possibles envisagées en cas d'impossibilité de pratiquer pour raisons climatiques ou autres.

L'inconvénient est la relative rigidité de la prestation, qui rend parfois difficile une adaptation sans supplément financier.

#### **Et l'intérêt d'une organisation « en direct » ?**

Si l'organisation du séjour et des activités est complètement prise en charge par les enseignants organisateurs, alors chaque poste doit être envisagé précisément. Cela suppose donc une étude en amont concernant le transport, le lieu de séjour, l'hébergement, le choix de l'APPN qui va être enseignée (pour le ski par exemple, cela suppose d'envisager l'aspect matériel, location, remontées mécaniques, stockage, etc.), la nature de l'encadrement par des enseignants d'EPS seuls ou avec des professionnels qualifiés, les effectifs des différents groupes, la progression pédagogique et didactique dans l'APPN.

Cette modalité de fonctionnement permet de disposer d'une plus grande autonomie et d'adaptation si

nécessaire. En revanche, elle demande rigueur et anticipation afin de pallier tout problème pouvant survenir. La connaissance du lieu de séjour et des infrastructures médicales de proximité est indispensable. De plus, elle suppose de la part des enseignants organisateurs des connaissances et compétences précises dans l'APPN enseignée s'ils assurent seuls l'encadrement.

#### **Quels sont les points de vigilance concernant plus particulièrement l'APPN ?**

Si la pratique des APPN est organisée par les responsables du projet en sollicitant des professionnels qualifiés pour l'encadrement, alors le projet pédagogique doit être construit en partenariat avec ces derniers afin de définir clairement l'organisation et les fonctions de chacun. Les enseignants responsables du projet doivent veiller à ce que les objectifs éducatifs soient compris et intégrés par les professionnels qualifiés. Cela suppose donc une compétence reconnue minimale sur les modalités de mise en œuvre des APPN.

Dans tous les cas, quelles que soient les modalités d'organisation pour les séjours comportant des sports de nature, les enseignants organisateurs se trouvent dans la situation d'analyse des différentes responsabilités, obligations et compétences des acteurs qui feront le séjour et de sa cohérence au regard du projet pédagogique de celui-ci.

Le chef d'établissement et sur place le professeur organisateur sont les responsables du séjour. Ils doivent certes s'appuyer sur l'expertise et les préconisations des prestataires (un ou plusieurs) de services et professionnels qualifiés, mais sans jamais oublier qu'ils gardent la main quant aux décisions importantes, notamment celles relatives à la sécurité des élèves. ■

## L'encadrement

Un certain nombre de textes précisent et rappellent les missions des professeurs (Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation B.O. du 30 juillet 2013) et les règles de droits (note de service 94-116 du 9 mars 1994) complétées par la circulaire 2004-138 du 13 juillet 2004 qui porte sur les risques particuliers liés à l'enseignement de l'EPS. Ces textes constituent une base pour l'organisation de l'enseignement des activités physiques et sportives (APS).

La circulaire 2011-117 du 3 août 2011 relative aux sorties et voyages scolaires au collège et au lycée n'apporte pas de précisions réglementaires concernant l'encadrement des APS. Des dispositions académiques peuvent être rassemblées dans une circulaire académique à l'intention des chefs d'établissements et des enseignants.

**Le professeur d'EPS** est qualifié et dispose des prérogatives pour l'enseignement de toutes les activités physiques et sportives, quelles qu'elles soient, que ce soit dans l'établissement scolaire ou en dehors, pendant le temps scolaire dans le cadre de ses missions. Prérogative ne signifie pas capacité à enseigner dans toutes les activités. Le professeur est responsable de la mobilisation de compétences adaptées aux situations d'apprentissage proposées. Les conseils de professionnels et la formation continue peuvent aider à cette analyse préalable.

**Concernant les professeurs d'autres disciplines**, ils peuvent encadrer s'ils disposent des qualifications requises et répondent aux obligations réglementaires du Code du sport. Dans le cas contraire, ils sont en co-encadrement avec un enseignant d'EPS ou un intervenant extérieur, professionnel de l'enseignement de cette activité.

Les cadres réglementaires qui se rapprochent mais qui ne s'appliquent pas sont notamment ceux du Code du sport (art. L.212-2 et art. L.322-1 à art. 322-177) et ceux du Code de l'action sociale et des familles relatifs à l'accueil collectif de mineurs (art. R. 227-13 et arrêté du 25 avril 2012).

## Les modes d'organisation entre les enseignants, la structure d'hébergement et de restauration

Il n'y a pas de réglementation spécifique pour les structures d'hébergement accueillant une classe du secondaire.

Néanmoins, pour les accueils collectifs de mineurs dans le cadre du Code de l'action sociale et des familles, la norme demandée est un ERP (établissement recevant du public de type R). Mais dans le cadre d'un

projet particulier (camping, itinérance, etc.), cette norme ne doit pas faire obstruction à l'objet du projet.

L'ERP de type R possède les normes les plus vigilantes en matière de sécurité.

## LES DIFFÉRENTS MODES D'ORGANISATIONS ENTRE LES ENSEIGNANTS ET LE PRESTATAIRE DE L'ACTIVITÉ

### **Cas 1 Les professeurs n'encadrent pas les APPN**

L'organisation du séjour se fait sans que le personnel de l'établissement ne soit intervenant dans l'encadrement des sports de nature, ce qui n'exclut évidemment pas l'accompagnement. Elle délègue à un prestataire extérieur qu'elle choisit en fonction d'un certain nombre d'éléments de qualité pédagogique, de garanties de mise en œuvre conformes à la réglementation et aux exigences de l'établissement. Le responsable du séjour est responsable du contenu pédagogique et de la continuité pédagogique avec les autres activités du séjour.

### **Cas 2 Les professeurs encadrent toutes les APPN**

L'organisateur du séjour a étudié toutes les conditions de compétences, de responsabilité, a observé toutes les obligations d'information, de sécurité et de moyens pour mettre en place l'encadrement des sports de nature pendant son séjour.

### **Cas 3 Les professeurs co-encadrent avec un prestataire**

Les modalités du projet font que les face-à-face pédagogiques sont partagés entre les professeurs de l'établissement et le(s) prestataire(s) de l'activité de sports de nature. La cohérence du partage des tâches en fonction des niveaux, des objectifs est primordiale. L'encadrement est soit conjoint, soit alterné, sur la même activité ou sur une autre.

# LES QUESTIONS QUE JE DOIS ME POSER POUR CONSTRUIRE LE PROJET

## Quels sont mes niveaux de connaissances et de compétences dans l'activité ?

**Mes connaissances** de l'activité doivent porter en priorité sur :

- l'environnement naturel et le milieu de pratique, les modalités de pratique, les usages, les classifications de terrains et leurs spécificités, la saisonnalité, les incidences de la météo sur les éléments, les risques liés à l'activité, l'organisation et le déclenchement des secours...
- la gestion de la sécurité passive et préventive, le choix du matériel, la vérification des diplômes des encadrants, les labels du centre ;
- le matériel de pratique, l'équipement et l'adaptation aux différents publics.

**Mes compétences** dans l'activité doivent porter sur les notions suivantes :

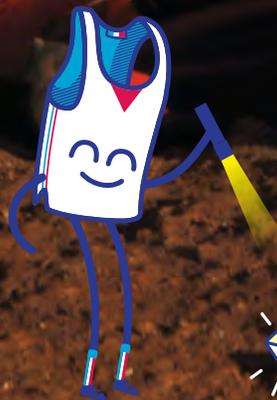
- être capable d'assurer ma propre sécurité et celle de mon groupe dans la plupart des situations ;
- être capable de choisir le type de terrains d'évolution de mon groupe en fonction de son niveau sans le mettre en difficulté ;
- être capable d'enseigner les fondamentaux de l'activité et l'organisation des acquisitions motrices lors de la progression.

## Quel est l'intérêt d'avoir un partenaire ? Comment le choisir ?

Le prestataire d'APPN doit disposer de la compétence d'encadrer les élèves au regard du niveau, des objectifs éducatifs et des conditions de pratique. Il possède tout le matériel et l'équipement réglementaire à l'encadrement de la classe ou dans le cas minima, dispose d'un accès privilégié chez un autre prestataire de location pour cette mise à disposition. Il connaît le(s) site(s) de pratique et est capable de proposer à l'équipe pédagogique toutes les décisions nécessaires aux besoins, attentes, niveaux, conditions et aux adaptations de pratique. Enfin, le prestataire est intégré localement et peut disposer de contacts pour organiser un service global (transports sur activité, restauration, hébergements, accès et droits aux pratiques, relations partenaires... et autres prestataires).

**Pour choisir son partenaire**, outre la capacité à répondre très clairement aux questions réglementaires, il est important de comparer les offres et plus particulièrement de se renseigner sur :

- la qualité professionnelle supposée de la prestation : expérience (par exemple demander les coordonnées des établissements « clients » et



se renseigner sur la satisfaction auprès des collègues), organisation, qualité de la proposition, qualité et état du matériel, précision de la réponse, proposition détaillée jour par jour... (certaines fédérations labélisent des écoles ou des professionnels selon des critères spécifiques) ;

- la capacité à travailler en relation avec l'équipe pédagogique et s'adapter au projet pédagogique de la classe et à répondre aux exigences du projet ;
- la capacité de co-construire un projet multidisciplinaire et d'interagir avec les différents prestataires partenaires.

### **Quelles sont les obligations réglementaires de l'intervenant extérieur ?**

**Cas du professionnel** Le prestataire d'un service sportif est tributaire de la réglementation du Code du sport. L'éducateur sportif doit posséder sa carte professionnelle et l'avoir à disposition des services de l'État dans toutes les situations d'activité professionnelle. Conformément aux dispositions du Code du sport, son activité professionnelle est couverte par une assurance (RC professionnelle personnelle, ou celle de son personnel).

**Cas du bénévole** Il est tout à fait envisageable de faire appel aux services d'un intervenant bénévole (parent d'élève, membre d'un club sportif, etc.). Ce dernier n'est alors pas contraint par les obligations du Code du sport. Il est de la responsabilité du chef d'établissement de s'assurer de sa compétence (qualifications professionnelles ou fédérales, expériences). Les qualifications fédérales sont nombreuses, aussi il est recommandé de se rapprocher de la fédération pour une meilleure évaluation du niveau de compétence (et d'une éventuelle obligation de recyclage). Enfin, il ne faut pas oublier de souscrire une couverture en responsabilité civile pour cet intervenant occasionnel bénévole, soit par l'établissement scolaire, soit par l'intermédiaire de la structure associative au sein de laquelle le bénévole est licencié.

Dans le cadre d'une offre sur commande à un prestataire d'activité, devront figurer les mentions légales, le nombre d'heures de prise en charge, le jour par jour, le contenu exhaustif du service (redevances, matériel, prestations connexes).

Il est conseillé d'ajouter un cahier des charges qui précise la prise en compte d'éléments pédagogiques et les exigences réglementaires du prestataire.

# LA SÉCURITÉ, LE RISQUE, LES CONDITIONS D'AUTORISATION ET LES FICHES SANITAIRES

L'obligation de moyens est la capacité de chaque acteur à prévoir toutes les mesures et moyens qui apportent les meilleures conditions de sécurité.

ANALYSE DES MOYENS LIÉS À LA SÉCURITÉ	CE QUI RELÈVE DE L'ENSEIGNANT	CE QUI RELÈVE DE L'ENCADRANT (prestataire ou enseignant lui-même)
Conception	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Projet pédagogique du séjour</li> <li>• Choix du/des site(s)</li> <li>• Choix du prestataire</li> <li>• Choix des compétences pédagogiques</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lecture du projet pédagogique de l'enseignant et échanges</li> <li>• Proposition de prestation qui lie projet et sécurité (champ des possibles)</li> </ul>
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respect des règles</li> <li>• Éléments pratiques de l'organisation : transports, lieux de pratiques, matériels, temps et durées.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaissance locale des terrains d'évolution et des conditions</li> <li>• Respect des règles</li> <li>• « Plan B » (adaptation en cas de changement)</li> </ul>
Réalisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Équipement des élèves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contenus pédagogiques portant sur la connaissance du milieu, les risques objectifs</li> <li>• Groupes de niveaux</li> <li>• Choix du terrain</li> <li>• Techniques et matériels les plus efficaces en matière de sécurité</li> </ul>

## La particularité du ratio d'encadrement

Dans les sports de nature, **le ratio d'encadrement varie en fonction d'un certain nombre d'éléments liés à l'efficacité pédagogique mais aussi et surtout à la capacité à assurer la sécurité de tous.** Or, ces ratios sont bien inférieurs à celui d'une classe entière. De plus, certaines activités sont limitées en volume (par exemple le nombre d'embarcations en nautisme). Les prestataires des sports de nature travaillent avec des ratios étudiés en fonction des publics, conditions de pratiques et démarches pédagogiques. Il convient de discuter avec eux des raisons de ces ratios, mais globalement ils répondent généralement à une gestion raisonnée de la sécurité. Les élèves peuvent être limités dans leurs pratiques et posséder des certificats qui déterminent ces limites. Toutes les informations sanitaires doivent être transmises aux structures d'accueil.

# LE SUIVI DE LA PRESTATION PENDANT LA DURÉE DU SÉJOUR

La garantie d'un séjour de qualité passe par la possibilité d'une relation privilégiée entre le professeur chef de projet et les contributeurs au projet que sont les prestataires de service ou les accompagnants du séjour. Une fois le programme défini et tous les éléments de gestion de la prestation discutés, une concertation efficace doit prendre le relais. Cette relation portera sur un briefing en début de séjour (ou de séance pour une prestation unique) qui définit :

- les conditions de terrain et de praticabilité, rôle et place de chacun ;
- les évolutions de ces conditions, notamment la météo ;
- les zones d'évolution prévues, leurs spécificités et toutes les remarques nécessaires à la prévention de points caractéristiques ;
- les conditions de transport pour se rendre à l'activité (bus, navettes, remontées mécaniques, etc.) ;
- la communication entre le responsable du séjour et les éducateurs sportifs (téléphones, radios si besoin) ;
- toutes les informations sur la composition des groupes et les spécificités d'individualités ;
- les protocoles de déclenchement et de gestion des secours.

**Un briefing et débriefing quotidien** qui portera sur :

- tous les éléments de suivi du programme et les adaptations ;
- tous les éléments d'atteinte du projet pédagogique ;
- tous les éléments d'organisation de la prochaine journée avec discussions sur les décisions à prendre en fonction des besoins adaptatifs.

Un bilan intermédiaire peut être fait afin d'ajuster les référentiels aux attentes et de faire passer des messages aux élèves. En fin de semaine, un bilan entre l'équipe d'encadrement et le professeur chef de projet sera fait. Des notes de ces échanges sont prises afin d'en conserver une trace, de construire le rapport au chef d'établissement, de conforter l'équipe enseignante dans les choix qui ont été faits et justifier ces décisions auprès des différents tiers (parents d'élèves, etc.).



# CANOË-KAYAK

Le canoë-kayak, moyen de déplacement sur l'eau

inventé par les Inuits et les Indiens d'Amérique, est aujourd'hui une activité nautique très pratiquée en France. Les diverses embarcations, adaptées à l'eau calme, l'eau vive ou encore la mer, ont chacune leur originalité mais respectent toujours cette règle qui fait l'essence même de ce sport : elles sont propulsées à l'aide d'une pagaie. Naviguer en canoë-kayak c'est conduire son bateau dans un milieu naturel singulier avec des sensations de glisse et une garantie d'émotions.



## IDÉES REÇUES

**« Je considère le canoë-kayak comme une activité à risques. »**



Les embarcations permettent d'être stable et de remonter facilement à bord. Les équipements (combinaisons, gilets de sécurité) assurent le confort et permettent en cas de dessalage de nager facilement !

**« J'ai peur de ne pas arriver à naviguer. »**



**Cette activité peut être pratiquée par tous.** Réussir à naviguer en canoë-kayak est rendu accessible par un choix judicieux de l'embarcation et du milieu.

**« Je ne pense pas avoir les compétences pour enseigner l'activité. »**



**Les compétences requises pour enseigner le premier niveau en canoë-kayak peuvent être rapidement acquises.** De nombreux documents d'accompagnement tels que « les Pagaies couleurs » de la FFCK définissent clairement des progressions pédagogiques exploitables. De plus, la pratique de cette activité en milieu scolaire se fait majoritairement en eau calme, en se rapprochant d'une structure

disposant de matériel et pouvant mettre à disposition des encadrants professionnels diplômés en canoë-kayak.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

### Motricité

Naviguer en canoë-kayak demande de réaliser un projet de déplacement sur l'eau. Le caractère fuyant de celle-ci rend ce milieu assez exclusif. Cela nécessite à l'élève de remettre en cause une motricité de terrien pour **gérer simultanément la propulsion, la direction et l'équilibration de son embarcation**, tout en sollicitant des ressources motrices, cognitives et affectives nouvelles afin de réaliser son trajet.

### Méthodes et outils pour apprendre

En pratiquant le canoë-kayak, **l'élève construit des repères sur soi**. De la prise de vitesse à la gestion du dérapage, vers le développement de la proprioception pour s'équilibrer et la lecture du milieu pour une attitude proactive, l'élève

augmentera son niveau de ressources pour répondre à un projet de navigation toujours plus complexe. C'est entre jeux de propulsion, d'équilibre et d'orientation qu'il développera ces nouveaux pouvoirs moteurs valorisant son implication.

### **Vie sociale**

L'activité canoë-kayak se pratique en groupe. Pour assurer sa propre sécurité et celle des autres, l'élève devra **faire preuve de coopération et d'entraide**. En construisant cette dynamique indispensable au canoë-kayak, l'élève comprendra l'intérêt de respecter et partager des règles en assumant un rôle social pour sa propre réussite et celle des autres.

### **Santé et sécurité**

L'enseignement scolaire du canoë-kayak permet d'**éduquer l'élève à des habitudes de pratique raisonnées et raisonnables**. De la connaissance de soi et vers l'autonomie, l'élève apprendra à gérer son équipement et son matériel, à prévenir les blessures en s'échauffant et à s'engager lucidement grâce à la lecture du milieu et des risques. Cet enseignement façonnera le pagayeur pour maintenant, plus tard et ailleurs.

### **Culture sportive et patrimoine culturel**

Le canoë-kayak est un moyen de transport ancestral, un sport de haut niveau représenté par deux de ses disciplines aux Jeux olympiques, une pratique de loisir ou encore touristique, ce qui le dote d'un intérêt culturel riche. La découverte du milieu aquatique, où les usages et aménagements anthropiques s'entrecroisent, permet **une approche concrète sur l'organisation de notre société contemporaine**.

## **APPORTS SOCIO-ÉDUCATIFS DU CANOË-KAYAK**

**Mieux se connaître** : la navigation en canoë-kayak fait appel à la notion de choix, où il faut s'engager physiquement et émotionnellement, construisant ainsi la lucidité et l'autonomie.

**Être solidaire** : les interactions nécessaires pour s'entraider et veiller les uns sur les autres, avant tout pour des raisons de sécurité, participent à développer la solidarité chez les élèves.

**Éprouver des sensations, se dépasser** : les émotions de glisse, d'engagement que l'activité génère sont partagées avec le groupe. Cela contribue à la cohésion, la coopération, l'empathie ou encore au respect de l'autre.

**Respecter l'environnement** : évoluer dans le milieu aquatique permet de l'appréhender, le comprendre et finalement le protéger.



### **COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

- **SVT, PHYSIQUE-CHIMIE, HISTOIRE-GÉOGRAPHIE** : impacts et aménagements de l'homme sur les milieux aquatiques.
- **SVT, GÉOGRAPHIE** : hydrologie et hydrographie.
- **SVT** : écosystèmes aquatiques.
- **MATHÉMATIQUES, PHYSIQUE** : débits et forces de l'eau.
- **HISTOIRE-GÉOGRAPHIE** : histoire du canoë-kayak.
- **TECHNOLOGIE** : bateaux (formes et matériaux).

# ÉQUITATION

L'équitation se décline en  
34 activités sportives, artistiques

ou de loisirs, qui se pratiquent dans un environnement aléatoire et nécessite de s'équilibrer en avançant sur un cheval. De par les nombreuses adaptations à son mode de vie, à son comportement, à son langage, on peut considérer que le cheval à lui seul est une APPN.



## IDÉES REÇUES

**« J'estime que l'équitation, c'est un sport de filles. »**

Certaines disciplines plaisent particulièrement aux garçons ! Le horse-ball ou le tir à l'arc à cheval par exemple.

**« J'ai peur des chevaux. »**

Les chevaux de club sont des animaux sélectionnés et dressés spécifiquement pour permettre un apprentissage de l'équitation dans des conditions de sécurité optimales. En dépassant sa peur, le jeune se met en situation de réussite !

**« Je trouve les chevaux imprévisibles. »**

Au contraire ! À l'état naturel, les chevaux sont des proies, leur seule défense était la fuite et ils ont conservé cet instinct. C'est donc en apprenant à observer et à anticiper des situations que l'élève comprendra que le cheval est un animal très prévisible.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

L'équitation est une APPN qui ne se pratique pas seul... mais à deux. Et là est toute sa particularité. Dans le cadre scolaire, ce duo inédit « cavalier-cheval » permet de dé-

velopper de nouvelles compétences motrices comme sociales. Le cadre naturel dans lequel l'activité se pratique ainsi que sa grande variabilité nécessitent une adaptation permanente.

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps**

L'équitation développe chez l'élève une nouvelle forme de motricité pour répondre à la spécificité de l'activité qui le place sur le dos d'un équidé. Le cavalier est en équilibre dans le mouvement ce qui est bon pour le développement de sa coordination et de sa musculature. La coordination des mouvements l'aide à se latéraliser.

**S'approprier des méthodes et des outils par la pratique physique et sportive**

La pratique de l'équitation nécessite une adaptation constante à un monde nouveau. L'élève va apprendre à connaître le matériel nécessaire à la pratique de l'équitation, à s'équiper et à équiper sa monture. Par ailleurs, les différentes mises en situations lui permettront d'acquérir des techniques et outils variés, à pied (effectuer un pansage complet, etc.) comme à cheval (connaître les aides que le cavalier doit employer pour faire une demande à son cheval, etc.).

**Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**

Le cheval est un animal dont les réactions pa-

raissent imprévisibles pour un néophyte. La construction et la connaissance des règles de sécurité sont donc essentielles. L'appréhension de certains élèves va permettre de développer les notions d'entraide et de coopération. Ils vont découvrir et acquérir le sens des responsabilités vis-à-vis du cheval (un cheval peut être confié à chaque cavalier qui devra le nourrir, s'assurer de sa bonne santé apparente, etc.) et de leurs camarades à cheval, on doit faire attention aux autres (les distances de sécurité entre chaque cheval, certains chevaux qui s'entendent plus ou moins, etc.).

### **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**

Monter à cheval est un plaisir qui permet de se ressourcer. La chaleur du cheval est relaxante et procure une détente favorable à la complicité avec l'animal. Par ailleurs, le cavalier apprend à s'entretenir et à prendre en compte une multitude d'éléments (météo, cheval attribué, discipline pratiquée).

### **S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain**

Pratiquer l'équitation, c'est porter un regard différent sur la faune et la flore avec le souci de respecter l'animal et de préserver l'environnement. Entrer dans le monde équestre c'est faire l'apprentissage de différents rôles, d'un vocabulaire spécifique, des règles à tenir pour préserver sa sécurité et celle de son cheval tout en explorant de nouvelles sensations.



## **APPORTS SOCIO-ÉDUCATIFS DE L'ÉQUITATION**

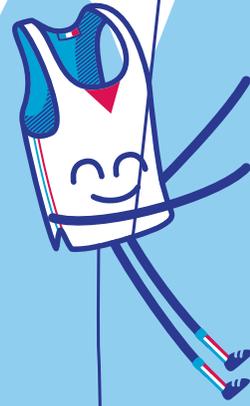
Apprendre à monter à cheval, c'est apprendre à communiquer autrement. La relation développée entre l'élève et l'équidé permet de sensibiliser à la communication non verbale. L'équitation c'est aussi apprendre à faire confiance à l'autre. Et l'autre, en l'occurrence, est un animal de 500 kilos ! L'équitation c'est aussi savoir se faire confiance pour maîtriser cet animal et pour dépasser ses craintes. Sur un cheval, l'élève va être à 100 % concentré. Le séjour équestre va offrir l'opportunité à l'élève, à la classe, de réussir de nouvelles choses et de renforcer son estime de soi.

### **COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

- **MATHÉMATIQUES** : calculs des distances parcourues, figures de manège, plans du centre équestre, vitesses aux différentes allures, etc.
- **FRANÇAIS** : Don Quichotte avec Rossinante, Crin blanc, la mythologie par les chevaux, etc.
- **HISTOIRE** : le cheval et les grottes de Lascaux, les statues équestres et les rois de France, etc.
- **GÉOGRAPHIE** : les races de chevaux sur les territoires français, européen, mondial, le climat, les spécificités de la région dans laquelle se déroule la classe transplantée, etc.
- **SVT** : sensibilisation à la faune et la flore, diversité/unité/parenté des êtres vivants, rôle de la circulation sanguine dans l'organisme, etc.

# ESCALADE SUR SITE NATUREL

L'escalade sur site naturel (blocs ou falaise d'une longueur de corde) présente une richesse informationnelle et gestuelle supérieure à l'escalade sur structure artificielle. La lecture de l'itinéraire, le niveau d'incertitude, le choix des prises, la technique de pieds ainsi que les sensations spécifiques au rocher offrent une grande diversité de sensations et mobilisent beaucoup de compétences spécifiques, le tout dans un environnement naturel.



## IDÉES REÇUES

**« Je trouve que l'escalade, c'est dangereux. »**



Les risques liés à la verticalité sont limités à la fois par l'aménagement du milieu et par l'apprentissage de techniques de sécurité : une chute est toujours sécurisée par une corde ou une parade. Le choix d'un site de pratique adapté aux élèves et bien équipé accompagné de la maîtrise rigoureuse des techniques et protocoles de sécurité permettent une pratique non dangereuse. L'escalade est aujourd'hui la neuvième activité pratiquée en UNSS.

**« L'escalade, ce n'est pas accessible à tous (vertige, surpoids). »**



Les sites naturels peuvent offrir des voies très faciles, peu inclinées et présentant beaucoup de prises et de reliefs donc accessibles à tous les débutants.

Le vrai vertige physiologique est très rare et l'appréhension de la hauteur s'approprie progressivement par l'aménagement des situations et le choix des voies en fonction des élèves.

**« L'escalade est une activité dite "en environnement spécifique". »**



Les sites de blocs et les sites sportifs d'une longueur ne relèvent pas de l'environnement

spécifique tel que défini par le Code du sport. Seules les falaises équipées de plusieurs longueurs ou les falaises classées en « terrain d'aventure » relèvent de l'environnement spécifique.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

**Développer sa motricité et s'exprimer avec son corps (collège), la rendre efficace et favoriser la réussite (lycée)**

L'escalade présente une motricité spécifique et complète dans un environnement varié et incertain développant les capacités de lecture d'itinéraire et d'adaptation de sa motricité aux exigences de la voie. Cela passe par la maîtrise d'un déplacement impliquant équilibre et déséquilibre en mouvement. Les projets d'actions sont facilement évaluables.

**S'approprier seul ou à plusieurs les méthodes et outils**

Grimper nécessite de lire un topo, choisir une voie, repérer les prises, essayer et comparer des méthodes pour réussir un mouvement et développer son répertoire gestuel puis évaluer ses réussites et ses choix.

**Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (collège) et savoir gérer sa vie physique et sociale (lycée)**

L'escalade implique des règles et des procédures précises et rigoureuses pour assurer sa sécurité et celle de ses partenaires. La confiance et l'entraide dans la cordée sont primordiales. La pratique nécessite également de comprendre et respecter les autres usagers du site (randonneur, forestier, agriculteur, etc.)

**Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable (sécurité)**

L'escalade fait travailler tout le corps et implique de gérer relâchement, effort et respiration. L'élève va apprendre à s'économiser pour mieux gérer son effort. Il faut aussi identifier les risques, organiser sa sécurité et maîtriser son engagement.

**S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (collège) et accéder au patrimoine culturel (lycée)**

L'escalade est une activité en plein développement en pratique de loisirs ou de compétition, en ville ou dans un environnement naturel.

C'est une pratique à la fois individuelle et collective.

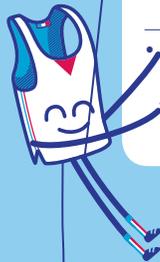
## **APPORTS SOCIO-ÉDUCATIFS DE L'ESCALADE**

L'escalade mobilise particulièrement l'entraide et la responsabilisation mutuelle au sein de la cordée et du groupe. La confiance en l'autre et le respect des règles sont obligatoires.

C'est une activité nécessitant de gérer ses émotions et de prendre des décisions en situation d'incertitude.

### **COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

- **SVT** : géologie : étude des roches et formation des falaises, flores et faunes endémiques, physiologie de l'effort.
- **HISTOIRE-GÉOGRAPHIE** : histoire des lieux, utilisation des falaises dans l'histoire, du milieu rupestre au site d'escalade, aménagements du milieu, impacts, développement durable, économie.
- **MATHÉMATIQUES, PHYSIQUE** : notions de physique appliquées à l'escalade (effet poulie, force de choc, facteur de chute), résistance des matériaux.
- **FRANÇAIS** : rédaction de textes avant et après le séjour, lecture des topos, toponymie autour des sites et des noms des voies.





# KITESURF

Né à la fin des années 1980, le kitesurf est une activité de glisse aérotractée nautique qui permet de ressentir des sensations particulièrement grisantes. Il associe une aile de traction « le kite » et un moyen de glisse (surf, foil, twin-tip, etc.). Il peut aussi se décliner sur d'autres surfaces naturelles (terre ou neige) offrant ainsi de multiples expériences de découvertes.

## IDÉES REÇUES



**« Le kitesurf, c'est dangereux. »**

Si l'image de dangerosité demeure parfois, les accidents graves en kitesurf sont très rares et sont généralement liés à une pratique engagée. Les avancées technologiques du kitesurf ont permis de sécuriser l'activité et de la rendre accessible aux plus jeunes.

**« C'est dur, ce n'est pas pour moi. »**

Le kitesurf n'est pas une activité de force. La traction sur la barre de pilotage est faible puisque les efforts se répercutent directement sur le point d'accroche de l'aile (harnais). Le kitesurf est particulièrement accessible sur le plan physiologique et physique. Il associe pilotage de l'aile et glisse. La présence d'un matériel adapté et de conseils appropriés permettent rapidement les premières glisses.

**« En kite, je peux boire la tasse ou me noyer. »**

La maîtrise du « test d'aisance aquatique » que tout enseignant d'EPS peut valider est une condition suffisante pour pratiquer l'activité. La traction de l'aile associée au port du gilet facilite grandement l'aisance dans l'eau et la flottabilité.

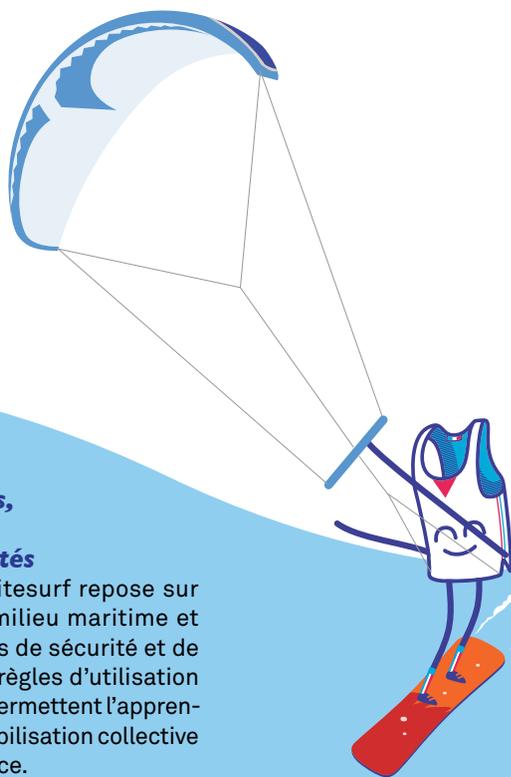
## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps**

Le couple aile/planche sollicite la coordination et met en jeu le corps entier afin de maintenir un équilibre dynamique. Il permet d'apprendre à ressentir les mouvements, à rechercher des solutions motrices de plus en plus fines, à mettre en relation permanente la prise d'informations visuelles avec les sensations et de construire ainsi la réponse gestuelle. **Apprendre à maîtriser sa vitesse sollicite notamment coordination, équilibre et gestion de ses émotions.**

**S'approprier des méthodes et des outils par la pratique physique et sportive**

L'enseignement du kitesurf permet de mettre en place des méthodes liées à la préparation de l'activité (mise en œuvre et vérification du matériel, conditions aérologiques et météorologiques, etc.), à la prise de repères visuels, à l'observation du milieu et de son évolution. **Les efforts de coordination sollicités favorisent la recherche de procédés, d'ajustements et contribuent à développer son répertoire gestuel.** Les exercices peuvent être référencés sur un carnet de progression, en y associant le ressenti et l'analyse de l'élève.



### **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**

L'enseignement du kitesurf repose sur la connaissance du milieu maritime et notamment des règles de sécurité et de priorité sur l'eau. Les règles d'utilisation des sites de pratique permettent l'apprentissage de la responsabilisation collective et le partage de l'espace.

### **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**

Pratiquer le kitesurf permet d'éprouver de nouvelles sensations, à travers **une expérience de glisse exceptionnelle et une communion étroite avec la nature et les éléments** (l'air et le vent, l'eau et les vagues, etc.). L'équilibre, la coordination, la synchronisation gestuelle sont développés et conditionnés par l'apprentissage de la gestion de son effort, de son alimentation, de son hydratation, etc.

### **S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain.**

Entre air et eau, pratiquer le kitesurf c'est entrer dans la culture « vol libre » régie par ses propres règles de fonctionnement et de sécurité. C'est un univers, souvent nouveau pour l'élève, étroitement lié à la nature, au vent, à l'espace marin. **Le kitesurf est une activité furtive et silencieuse qui permet de découvrir et d'explorer le milieu naturel**, de mieux comprendre l'espace marin et ses spécificités.

Le développement de cette activité émergente est aussi étroitement lié aux innovations du monde moderne. La technologie du kitesurf est par exemple utilisée en marine marchande pour diminuer la consommation des navires et ainsi limiter l'impact sur l'environnement.

### **COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

- **MATHÉMATIQUES** : géométrie.
- **PHYSIQUE** : mécanique des fluides, forces aérodynamiques et hydrodynamiques, vitesses.
- **HISTOIRE-GÉOGRAPHIE** : histoire d'un sport innovant, lecture d'un paysage.
- **TECHNOLOGIE** : étude des innovations techniques et technologiques du kitesurf.
- **SVT** : étude de la faune et de la flore du littoral.
- **LANGUE ÉTRANGÈRE** : vocabulaire anglophone très utilisé dans l'activité.

# PARAPENTE

Le parapente est une activité de glisse aérienne dans laquelle

le pilote se trouve confronté à la troisième dimension.

C'est l'apprentissage de la masse d'air, élément invisible et en perpétuel mouvement. La compréhension de la mécanique de vol, de l'aérologie, de la réglementation, etc. sont des compléments à l'apprentissage. Il n'y a pas de pratique sans théorie et pas de théorie sans pratique. Le parapente est une activité physique intense en relation avec un état d'esprit et des connaissances préalables afin d'éprouver des sensations de vitesse, de glisse, de force conduisant à des émotions uniques bénéfiques au bien-être et au développement de l'estime de soi.

## IDÉES REÇUES

« Et si je tombe dans un trou d'air. »



La nature ayant horreur du vide, le trou d'air n'existe pas. Le pilote peut rencontrer des turbulences ; les connaissances théoriques au sol lui apprennent à les anticiper.

« Je ne me sens pas de sauter dans le vide. »



Sauter n'est pas voler : au décollage le pilote effectue une course d'élan afin de quitter le sol progressivement.

« S'il y a du monde en l'air, je peux y aller ! »



Apprendre à faire la bonne analyse météo est importante, pour ne pas se retrouver dans des conditions qui ne sont pas adaptées à son niveau.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps**

La simplicité du support permet de développer des motricités de plus en plus fines mettant en jeu le corps entier afin de maintenir l'équilibre du couple voile/pilote

avec gestion de l'ensemble des forces gravitationnelles.

**S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils**

L'enseignement du parapente permet de mettre en place des méthodes, des projets de planification et des actions pour rendre plus efficace l'apprentissage en pente école et lors des vols. Les exercices au sol et en vol sont référencés sur le carnet de progression du pilote.

**Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**

Les règles de sécurité et de priorité en vol (éviter entre les différents aéronefs, utilisation des espaces aériens) prennent directement un sens pour l'élève car elles conditionnent le décollage, le vol et l'atterrissage en sécurité. Les règles d'utilisation des sites permettent aux élèves d'**apprendre la responsabilisation collective** et développent l'esprit collectif d'entraide ainsi que la citoyenneté.

**Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**

Pratiquer le parapente permet d'éprouver un nouveau bien-être, celui d'une communion depuis le ciel avec la nature, de la satisfaction de son projet d'évoluer dans



la masse d'air, de nouvelles sensations de glisse et de pilotage. La simplicité du support et le changement des conditions météorologiques et environnementales induisent une maîtrise et une connaissance de ses ressources et du milieu afin de pouvoir s'adapter continuellement.

**S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain**

Pratiquer le parapente, c'est véritablement entrer dans un nouveau monde régi par ses propres règles de fonctionnement et de sécurité et dépendant de la météorologie et de l'aérodynamique. Voler c'est entrer dans le milieu du « vol libre » et découvrir l'apprentissage des différents rôles à tenir, du vocabulaire spécifique, des règles de vol à vue et des règles de sécurité qui prennent un sens direct pour piloter le plus efficacement son aile.

– Le parapente participe à l'**exploration des possibilités motrices et cognitives dans un milieu naturel** « espace 3D ». Il confronte l'élève à de nouveaux problèmes d'équilibration sur les axes de roulis, tangage et lacet. Ces trois axes vont permettre l'exploration d'un environnement ; l'élève passera progressivement de l'état d'humain en contact avec le sol à celui « d'oiseau ». Cette activité

individuelle doit se pratiquer en groupe où l'entraide est indispensable à toutes les étapes. L'échange d'expériences sera une nouvelle occasion de rendre constructive et signifiante « la rencontre avec l'autre ».

– La pratique du parapente est un moment privilégié pour **acquérir de nouveaux repères sur soi, les autres et l'environnement**. Au-delà des compétences motrices, le parapente permet l'acquisition de compétences sociales en volant sur des sites fréquentés, et des compétences méthodologiques et environnementales pour apprendre à évoluer en sécurité et en respectant un environnement naturel. En jouant sur les émotions des élèves, le plaisir d'agir et l'investissement dans des projets individuels et collectifs, chaque vol pourra donc être un projet en soi.

**COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

- **MATHÉMATIQUES** : géométrie.
- **PHYSIQUE** : mécanique des fluides, forces, vitesses, altitude.
- **GÉOGRAPHIE** : découverte d'un territoire, lecture d'un paysage.
- **SVT** : milieu montagnard, météorologie.
- **LANGUE ÉTRANGÈRE** : termes techniques et lecture des cartes OACI.



gée et de l'enseignant. Ils développent leur autonomie et se responsabilisent en raison de la communication spécifique sous l'eau. L'organisation sous forme de binôme crée une interdépendance qui implique **une solidarité réciproque**. L'entraide est permanente et nécessaire. La notion d'adversaire n'existe pas. La plongée est une activité d'équipe : vérifier le matériel de son coéquipier, veiller sur son binôme, prendre en compte les autres plongeurs dans son déplacement.

### ***Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable***

La pratique de ces activités obéit à des règles d'ordre physiologique, qui participent à la santé. Une bonne hygiène de vie est nécessaire. Celle-ci va permettre aux élèves d'apprendre à mieux se connaître, d'être à l'écoute de leur corps, de gérer leur stress, leur dépense énergétique et leur alimentation.

### ***S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain et accéder au patrimoine culturel***

Les différentes sociétés humaines ont développé des rapports au milieu aquatique variés et uniques. La découverte de ces pratiques permet de s'ouvrir au monde qui nous entoure, elle invite au voyage et à une approche environnementale plus lucide.

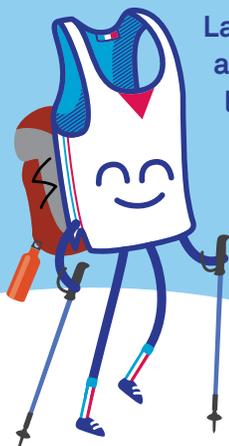
## **COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

- **SVT** : connaissance de la biodiversité sous-marine (faune et de la flore spécifique à ce milieu), connaissance sur le fonctionnement du corps humain : circulation sanguine, ventilation, échanges gazeux, audition et vision, squelette et appuis plantaires, équilibre vertical et propulsion.
- **HISTOIRE ET GÉOGRAPHIE** : histoire de la plongée de l'Antiquité jusqu'à nos jours, expériences profondes de la Comex, découverte du scaphandre autonome, aménagements du milieu, parcs marins nationaux.
- **MATHÉMATIQUES** : calcul mental
- avec manipulation des heures et minutes (intervalles de plongée), calcul sur la consommation d'air en relation avec la pression dans la bouteille, utilisation d'interfaces informatiques avec un ordinateur de plongée.
- **PHYSIQUE** : pression atmosphérique, hydrostatique et absolue, variations de volumes, flottabilité des corps dans l'eau (principe d'Archimède).
- **FRANÇAIS** : communication non verbale : gestuelle sous forme de signes et langage du corps.

Retour en vidéo sur un séjour

plongée : <https://www.youtube.com/watch?v=L7IKHxAxLoc>

# RANDONNÉE PÉDESTRE



La randonnée pédestre est une activité « douce », accessible à tous et particulièrement propice à l'ouverture à l'environnement et à l'interdisciplinarité. Facile à organiser, sur une demi-journée ou durant plusieurs jours en itinérance, elle permet de vivre une expérience singulière, individuelle et collective, notamment si l'on effectue une nuit en refuge.

## IDÉES REÇUES

**« Les jeunes n'aiment pas marcher. »**



Ce n'est pas faux. La randonnée n'a pas une attractivité naturelle chez les jeunes. Elle a souvent une représentation d'activité ennuyeuse et fatigante. Par contre, si elle est organisée comme un moyen pour atteindre un but, comme un support d'expérience inhabituelle (refuge, point de vue, dépassement, vie collective), elle génère un retour positif chez les jeunes.

**« La marche n'a pas d'intérêt du point de vue de l'EPS, il n'y a pas de performance physique ou motrice. »**



Simple moyen de déplacement ou activité à part entière, la marche permet de développer de nombreuses compétences relevant de l'EPS : endurance, gestion du rythme, adaptation au terrain, orientation, etc. La randonnée favorise une pratique en groupe qui nécessite d'intégrer la vitesse de déplacement des moins rapides. Les temps de contemplation partagés sont des moments forts pour le vivre ensemble.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

**Développer sa motricité et s'exprimer avec son corps (collège), la rendre efficace et favoriser la réussite (lycée)**

La randonnée pédestre nécessite d'adapter sa progression aux différents terrains (marcher en montée, en descente) et apprend à gérer son allure et son effort. C'est une activité où l'hétérogénéité se gère facilement et où chaque élève peut être en réussite sur des itinéraires adaptés.

**S'appropriier seul ou à plusieurs les méthodes et outils**

Choisir un itinéraire, faire un sac, lire une carte, suivre un balisage, s'orienter, prévoir un rythme de marche sont des compétences traitées lors d'une séance de randonnée.

**Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (collège) et savoir gérer sa vie physique et sociale (lycée)**

La randonnée pédestre amène à avoir un objectif collectif, à adapter son rythme, à respecter les règles de progression en groupe, de vie en refuge.

**Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable (sécurité)**

La marche est la première activité physique des français. C'est aussi la plus naturelle et la plus accessible. La randonnée pédestre en milieu montagnard permet de découvrir cette activité dans un environnement riche et motivant.

La préparation des sorties permettra d'aborder les points fondamentaux nécessaires à une pratique dans les meilleures conditions : analyser la météo, le parcours, le profil, s'équiper, planifier (plan de marche, zones de vigilance, points de vue, itinéraire de repli), savoir renoncer même provisoirement.

**S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (collège) et accéder au patrimoine culturel (lycée)**

La randonnée pédestre permet d'observer et d'étudier la spécificité du milieu montagnard, la faune, la flore et de découvrir de nouveaux environnements, de nouveaux modes de vie. C'est aussi une activité de loisir praticable très facilement par tous, tout au long de la vie.



## **APPORTS SOCIO-ÉDUCATIFS DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE**

La randonnée pédestre permet de vivre et de partager une expérience en rupture avec son milieu de vie, de découvrir une activité de loisir dans un nouvel environnement.

Les différentes compétences abordées lors de séances de randonnée pédestre seront plus profondément mobilisées en « itinérance » avec au moins une nuit en refuge :

- une vraie expérience en rupture avec le quotidien (notamment urbain) des élèves ;
- une expérience particulière du vivre ensemble ;
- une réelle immersion dans le milieu montagnard ;
- une durée de pratique de la marche mobilisant des ressources inhabituelles.

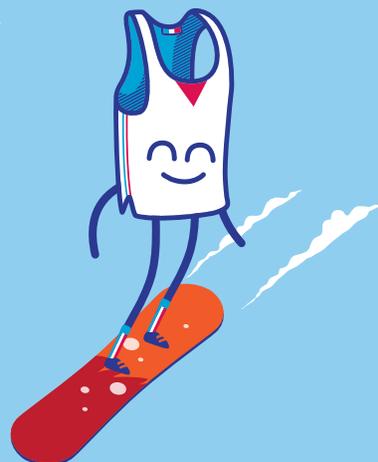
### **COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

- **SVT** : géologie, cycle de l'eau, glaciers ; climat, météorologie ; les étages de végétation, adaptations, forêts, flores et faunes endémiques ; physiologie de l'effort, effets de l'altitude ; orientation.
- **HISTOIRE-GÉOGRAPHIE** : histoire, patrimoine ; économie, agriculture, tourisme ; aménagements du milieu, impacts, développement durable.
- **MATHÉMATIQUES** : cartographie, échelles, angles, orientation.
- **PHYSIQUE** : pression, météorologie, profil, distance.
- **FRANÇAIS** : rédaction de textes avant et après le séjour.



# SKI ALPIN, SNOWBOARD

Skier (ou surfer), c'est se déplacer en glissant sur des pentes enneigées, piloter des skis (un snowboard) et se confronter à la gestion de différents déséquilibres.



## IDÉES REÇUES

« **Le ski sur piste, ce n'est pas vraiment un sport de nature.** »

Même si les domaines skiables sont préparés, balisés et sécurisés, la nature du milieu montagnard, l'influence de la météo et la spécificité du matériel de ski imposent une adaptation constante de l'individu aux contraintes de l'environnement et de ses éléments naturels.

« **Le ski, c'est technique.** »

Le ski est certes une activité technique, mais accessible sans prérequis, notamment physique et moteur. Avec un encadrement compétent et du matériel récent (l'arrivée des skis paraboliques depuis une vingtaine d'années a été une révolution pour l'accessibilité), il est facile d'acquies rapidement maîtrise, aisance et autonomie. Les sensations de glisse sont grisantes dès le niveau débutant. « Se voir » progresser tous les jours est très motivant et apporte beaucoup de satisfaction.

« **Le ski, c'est dangereux.** »

La chute fait partie de l'activité mais avec une mise en apprentissage adaptée, il faut simplement apprendre à se relever ! En outre, l'apprentissage des règles de sécurité sur les pistes permet rapidement aux élèves d'être autonomes et limite les risques d'accident. Skier demande sans

cesse de prendre des décisions (anticipation, trajectoire et vitesse en fonction du terrain et des autres) et apprend ainsi un engagement réfléchi sur les plans physique, moteur et mental.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

**Développer sa motricité et s'exprimer avec son corps (collège), la rendre efficace et favoriser la réussite (lycée)**

Glisser amène à la création de nouveaux repères proprioceptifs et kinesthésiques. Le skieur doit adapter sa motricité à un milieu changeant, parfois incertain. Il doit considérer l'inclinaison de la pente, la qualité de la neige, l'état de la piste, sa largeur, la visibilité, d'éventuels obstacles et doit constamment prendre des décisions dans l'action (choix des trajectoires, maîtrise de la vitesse, anticipation, etc.).

**S'appropriier seul ou à plusieurs les méthodes et outils**

Aller au ski, c'est savoir se préparer, gérer son matériel (skis, bâtons, chaussures, gants, lunettes, casque, forfaits) et s'équiper en fonction de la météo. Les outils numériques (vidéo, tablette) peuvent être facilement exploitables sur les pistes et favorisent l'analyse et la compréhension des actions motrices.

**Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (collège) et savoir gérer sa vie physique et sociale (lycée)**

Le ski est un sport individuel qui se pratique généralement en groupe. Skier en sécurité, c'est connaître « les 10 règles du skieur », les respecter et tenir compte des autres usagers. Cette faculté à prendre en compte les règles et les autres skieurs permet de développer une attitude autonome et responsable. De plus, assumer différents rôles au sein du groupe (serre-fil, aider un camarade qui a chuté, travailler en binôme, etc.) favorise le vivre ensemble.

**Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable (sécurité)**

L'activité ski nécessite une bonne synchronisation gestuelle et développe équilibre, agilité et coordination. Parce qu'il se pratique en altitude et le plus souvent sur une journée entière, le ski améliore également les capacités aérobies. Dans le cadre d'un stage massé, l'élève peut apprendre à gérer ses efforts, sa fatigue, son alimentation, son hydratation et sa récupération. L'accès à l'autonomie dans ses choix d'itinéraires et décisions d'actions amène à une responsabilisation personnelle.

**S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (collège) et accéder au patrimoine culturel (lycée)**

Le ski, en France, n'est pas facilement accessible. La pratique scolaire permet à des élèves qui ne peuvent pas y avoir accès en famille, de vivre l'expérience de la montagne et de ses activités.

La découverte de l'environnement montagnard, de la faune et la flore fait partie

intégrante de l'enseignement du ski. Elle participe à la formation de la personne, du citoyen et développe une culture du patrimoine.

Pratiquer le ski, c'est évoluer dans un milieu unique, de plaisir et de bien-être. Les émotions ressenties donnent souvent l'envie d'une pratique future orientée vers d'autres activités de glisse.



**COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

La pratique du ski fait appel à des compétences transversales communes à un certain nombre de disciplines enseignées à l'École, notamment celles concernant les systèmes naturels et techniques (domaine 4) :

- **MATHÉMATIQUES** : géométrie, pourcentage, vitesse, proportionnalité, etc.
- **SVT** : cycle de l'eau, nivologie, développement durable, météo, etc.
- **SCIENCES PHYSIQUES** : l'eau dans notre environnement, les grandeurs physiques associées, le centre de gravité, la composition de l'air, les forces, etc.
- **GÉOGRAPHIE** : l'histoire et l'environnement socio-économique du milieu montagnard.

La spécificité et la technicité de l'activité nécessitent également l'appropriation d'un langage spécifique pour penser et communiquer (domaine 1), pour pouvoir progresser et évoluer en sécurité sur le domaine skiable.

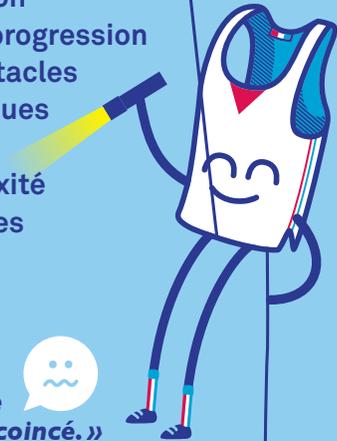
**Retour en vidéo sur un séjour ski :**

<https://www.youtube.com/watch?v=f1YxUu94XU4>

# SPÉLÉOLOGIE

La spéléologie permet

d'explorer le milieu souterrain. La progression dans les cavités fait appel à des modes de progression spécifiques. Dans certaines cavités, les obstacles verticaux nécessitent la maîtrise de techniques de progression sur corde. Il n'y a pas de compétition, l'exploit réside dans la complexité des mouvements, l'autonomie, l'efficacité des déplacements et la profondeur de la cavité.



## IDÉES REÇUES

« *La spéléologie, c'est dangereux.* »

Très peu d'accidents surviennent en spéléologie, mais ils sont cependant très médiatisés.

« *C'est une activité sale et anxiogène.* »

Le milieu inconnu (et sa représentation) peut engendrer une appréhension. Le choix du site, l'équipement (combinaison) et la façon d'amener les jeunes dans l'activité sont primordiaux pour permettre de diminuer ce sentiment d'inquiétude et d'hostilité.

« *Les chauves-souris sucent le sang.* »

Les chauves-souris sont des animaux protégés. Les pratiquants évitent de visiter les cavités lors des périodes d'hibernation et de reproduction pour ne pas les déranger. Elles sont craintives et se nourrissent d'insectes.

« *La spéléologie est dangereuse en cas de pluie.* »

Le choix des cavités est fait en fonction de la météo. La majorité des grottes d'initiation sont sèches et sans écoulement.

« *Je risque de rester coincé.* »

Dans une étroiture, la proprioception au contact du rocher s'apprend et la gestuelle s'organise en fonction.

« *Les cordes ne sont pas suffisamment résistantes.* »

Tout le matériel de sécurité est normé et testé, il est donc adapté aux contraintes de la pratique.

« *J'ai peur du noir et suis claustrophobe.* »

Le noir fait partie de l'activité, la pratique se fait toujours avec une lampe sur le casque. Le milieu souterrain est calme et apaisant.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

Sport individuel, la spéléologie se pratique en équipe. Elle permet :

- de connaître et de s'adapter à un nouveau milieu en maîtrisant ses émotions et en s'adaptant aux contraintes ; le silence et l'obscurité nécessitent de se référer au groupe pour se repérer ;
- de s'organiser dans des locomotions spécifiques (opposition, ramper, pro-

- gression sur cordes, etc.) ;
- d'acquérir un vocabulaire adapté et spécifique ;
  - de développer la sociabilisation des élèves par l'entraide ;
  - de solliciter à la fois le contrôle et le dépassement de soi : forces mentale et physique sont nécessaires pour franchir une difficulté. L'élève en situation d'aventurier explorateur s'affranchit d'une partie des contraintes. La satisfaction d'avoir réussi un exploit permet de mettre en confiance et de convaincre que l'on peut surmonter des difficultés.

Une meilleure connaissance de soi développe **des capacités d'analyse pour évaluer la situation, et s'engager ou renoncer en fonction des indicateurs relevés.**

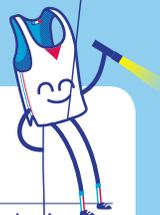
L'enseignement de la spéléologie intègre une dimension environnementale permettant la compréhension du milieu souterrain. Par l'acquisition de gestes techniques, mais aussi en appréhendant les nouvelles technologies (éclairage, outils mécaniques, topographie 3D...), l'élève s'approprie la culture « spéléo ». Elle lui permet de prendre conscience que l'on peut accéder à des milieux « confidentiels » paraissant inaccessibles, en sécurité.

## APPORTS SOCIO-ÉDUCATIFS DE LA SPÉLÉOLOGIE

Un séjour spéléo c'est vivre la préparation et l'organisation d'un projet collectif, partager une expérience hors du commun vécue avec ses camarades.

La répartition des tâches permet de responsabiliser l'élève pour pouvoir mener à bien le projet collectif. La préparation de la sortie (matériel, cheminement), l'organisation du rôle de chacun lors de l'exploration et le retour (nettoyage, rangement) permettent aux élèves de **se responsabiliser** et de **développer des habitudes**

**collectives.** Partager une aventure permet de souder un groupe et développer des comportements d'entraide. L'activité permet de connaître l'environnement et notre impact sur celui-ci.



### COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX

Activité complète, la spéléologie permet d'être support de projets pouvant être exploités dans de nombreuses matières scolaires au-delà de l'EPS, de la simple observation à l'expérimentation scientifique.

- **ÉDUCATION AU DÉVELOPPEMENT DURABLE** : ressource en eau
- **GÉOLOGIE** : hydrologie souterraine, observation des formes de galerie, réalisation de schémas, mesure de pendages ; géologie régionale : formation des grottes.
- **MATHÉMATIQUES, TICE** : lecture et/ou réalisation d'une topographie.
- **GÉOGRAPHIE, MATHÉMATIQUES** : cartographie.
- **SVT** : observation de cavernicoles avec stratégies de piégeage.
- **ARTS PLASTIQUES** : photographie souterraine, art pariétal.
- **HISTOIRE** : histoire ou préhistoire.
- **PHYSIQUE-CHIMIE** : mesure de paramètres souterrains : température de l'air et de l'eau, humidité, conductivité, etc.
- **FRANÇAIS** : littérature sur le milieu souterrain.

Un lien sur des projets pédagogiques :

<http://www.ffspeleo.fr/espace-scolaire-exemples-175.html>

# SURF

Le surf est une activité qui traduit l'action d'utiliser l'énergie d'une vague en glissant sur son épaule ou poussé par son écume. C'est la surface naturelle sur laquelle on glisse qui définit l'activité. Pour ce faire, les supports sont multiples, planches de surf, bodyboard, corps du nageur dans les vagues, stand up paddle. La reconnaissance de la vague que l'on choisit à son approche, la lecture de son évolution permanente lorsqu'on la surfe offrent une grande diversité de sensations et mobilisent des compétences spécifiques, liées à la prise d'information et à l'ajustement de la réponse motrice dans un environnement naturel.



## IDÉES REÇUES

« **Le surf est une activité à risques.** »

Les accidents graves en surf sont extrêmement rares. La grande majorité des victimes de noyades à l'océan sont des baigneurs. Il n'est pas rare que des surfeurs, qui maîtrisent la lecture de l'environnement, portent assistance à des baigneurs en détresse.

« **L'apprentissage du surf est complexe et laborieux.** »

Surfer c'est traiter une somme d'informations simultanées dans un milieu aquatique mouvant et en évolution quasi permanente. L'initiation à l'activité permet de faciliter et simplifier ce décodage. Matériel adapté et conseils appropriés lors de situations choisies permettent les premières glisses dès la première heure de pratique.

« **Il faut être bon nageur pour apprendre à surfer.** »

Les premières étapes de l'apprentissage du surf se réalisent en zone sécurisée, proche du bord, dans laquelle le pratiquant a pied dans des conditions de vagues (de mousse) d'une hauteur n'excédant pas le haut des jambes. Celles-ci permettent la familiarisation rapide à l'activité.

« **La pratique du surf nécessite de posséder une forme physique d'un niveau élevé.** »

En dépit d'un milieu « énergivore », l'encadrant apporte une vigilance importante au « bon réglage » entre dépense physique, plaisir et réussite. D'ailleurs l'adaptation de la pratique permet également à certains types de handicap de mettre ce public en situation de réussite.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps (collège), développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite (lycée)**

L'ajustement à l'évolution de la vague mobilise des capacités de prise d'informations visuelles, de réponses motrices et actions correctives permanentes permettant de livrer et donner à voir une gestuelle individuelle.



### **S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique physique et sportive, les méthodes et outils pour apprendre**

La dimension « énergivore » de l'activité invite à rechercher les facteurs individuels facilitants (efficacité motrice) et collectifs :

- « lecture » du comportement des vagues et du groupe ;
- prise de repères visuels ;
- observation du milieu d'évolution ;
- respect des consignes.

### **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**

L'apprentissage du surf sollicite l'entraide et la vigilance collective au milieu.

Surfer c'est apprendre à s'équiper, à observer la mer pour comprendre les mouvements d'eau et pouvoir ensuite les utiliser. C'est aussi tenir compte des autres surfeurs. En partageant avec les autres élèves sur ces différentes perceptions, l'élève s'exprime à l'oral et enrichit ses connaissances.

### **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable (collège), savoir gérer sa vie physique et sociale (lycée)**

Le surf invite à anticiper les difficultés et produire des actions correctives, communiquer avec les autres membres de son groupe, écouter un briefing de séance, sensibiliser à l'hygiène de vie et ainsi gérer avec plus d'efficacité ses ressources physiques pour profiter totalement de sa session.

### **S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (collège), accéder au patrimoine culturel (lycée)**

Le temps du séjour permet une immersion efficace dans le milieu océanique et la culture surf :

- observer pour pratiquer au meilleur moment ;
- prendre le timing pour être en phase

- avec la houle, la marée ;
- préparer son corps et son esprit pour être alerte et vigilant et retirer le plaisir de la pratique.

Les attitudes et comportements qui en résultent contribuent à des modes d'expression qui résonnent dans les écrits, la musique, la mode, etc. Ces éléments qui ont un fort écho dans l'imaginaire des jeunes aujourd'hui, permettent de développer des valeurs multiculturelles d'ouverture et de curiosité vers les autres.



### **COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

- **SVT** : étude faune et flore du littoral, étude des courants marins locaux et généraux, physiologie de l'effort.
- **Histoire-géographie** : connaissances du milieu, érosion des côtes et construction des bancs de sable, impacts, développement durable, économie, histoire, culture et économie de l'activité (les hommes, le matériel, les destinations propices).
- **Mathématiques, physique** : notions de physique appliquées à la formation de la houle (fonctionnement et propagation d'une onde, comportement de la houle à la côte, déferlement), prévisions météorologiques et de houle, modèles numériques de prévision ; étude de la conception des différents supports de glisse (cotes, volumes, profils).
- **Français** : rédaction de textes avant et après le séjour ; reformulation des expériences et sensations vécues en utilisant le vocabulaire « surfistique ».
- **Anglais** : vocabulaire anglophone très utilisé dans l'activité.

# VOILE

Le nautisme à la voile est l'art de se déplacer sur l'eau en utilisant le vent, dans un environnement incertain et varié. C'est une activité de loisir ou de compétition qui se pratique avec différents types d'embarcations (dériveur, catamaran, planche à voile...) et qui permet d'éprouver des émotions et sensations de glisse et de vitesse.



## IDÉES REÇUES

« La voile, c'est une activité dangereuse. »

En apprenant dans une structure labélisée FFV, les conditions de sécurité et d'encadrement seront optimales. La maîtrise du « test d'aisance aquatique », que tout enseignant d'EPS peut valider, est une condition suffisante pour pratiquer.

« La voile est réservée à une élite sportive. »

Il existe différentes formes de pratique de la voile accessibles à tous de la régata à la croisière pour se confronter ou simplement découvrir un nouvel espace avec des embarcations et supports divers et variés pour s'adapter à tous les niveaux et gabarits.

« Les conditions climatiques (vent et vagues) sont rudes et il fait froid sur l'eau. »

L'évolution de l'équipement (combinaisons Néoprène, chaussons, coupe-vent, etc.) rend la pratique agréable en tout temps et toute saison.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

La pratique de la voile permet à l'élève « d'adapter ses déplacements à des environnements variés » en utilisant son corps médié par une embarcation pour produire un déplacement efficace et sécuritaire en éprouvant des sensations de glisse, de plaisir et de bien-être dans des projets de navigation individuels et collectifs. Elle contribue ainsi à l'éducation à la santé, à la sécurité, à la responsabilité et à l'autonomie. La voile permet un apprentissage concret de la gestion du couple prise de risque/sécurité et est donc particulièrement adaptée pour des adolescents qui apprendront à préserver leur sécurité tout en éprouvant des sensations fortes.

Elle participe à l'exploration des possibilités motrices et cognitives dans un milieu naturel afin de passer progressivement de l'état de terrien à celui de marin et permet d'atteindre les compétences du socle commun.

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps**

La multiplicité des supports permet de développer des motricités de plus en plus complexes pour maintenir un équilibre, produire et entretenir des forces propulsives. La voile nécessite la maîtrise d'un vocabulaire technique spécifique pour communiquer, analyser et décrire ses actions (border, choquer, lofer, abattre, louvoyer, etc.).

**S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils**

L'enseignement de la voile permet de

mettre en place des méthodes de travail pour préserver l'intégrité de tous (vérifications des embarcations, des conditions météorologiques, etc.). L'utilisation de supports différents (planche à voile, funboard, laser, catamaran, etc.) permet d'acquérir des connaissances et des compétences pour manipuler divers outils et engins liés à la navigation (girouette, anémomètre, supports météo, rose des vents, polaires des vents, cartographie, etc.).

### **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**

La construction des règles de sécurité et de priorité sur l'eau (tribord amure, bâbord amure, règles Ripam...) permet de partir et revenir en sécurité. La variété des supports permet de se confronter aux différents rôles de barreur, d'équipier, de tacticien et d'assumer différentes responsabilités.

### **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**

Pratiquer la voile en réalisant son projet de navigation permet d'éprouver un bien-être et de nouvelles sensations de glisse et de pilotage tout en apprenant à gérer son effort physique pour être capable de revenir à son point de départ.

### **S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain**

Pratiquer la voile, c'est entrer dans la culture voile et porter un regard différent sur la nature pour la respecter et la préserver ce qui permet d'éduquer concrètement les élèves à l'écologie et la préservation du milieu marin ou lacustre.

## **APPORTS SOCIO-ÉDUCATIFS DE LA VOILE**

Le séjour voile sera un moment inédit et concret pour acquérir et partager de « nouveaux repères sur soi, les autres et

l'environnement », en éprouvant des sensations de glisse sur l'eau, en préservant son intégrité physique, tout en naviguant en flotte ou avec un équipier pour réaliser un projet de navigation individuel ou collectif et veiller à la préservation du milieu naturel.

### **COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

---

• **SVT** : préservation de l'écosystème du milieu marin ou lacustre (posidonie en méditerranée, recyclage des déchets, nettoyage des plages, etc.).

---

• **PHYSIQUE ET MATHÉMATIQUES** : compréhension de la mécaniques des fluides et forces hydrodynamiques et aérodynamiques qui s'exercent sur la voile et la coque (forces de dérive, de portance, calculs des marnages, des routes de navigation, etc.).

---

• **GÉOGRAPHIE** : cartographie et météorologie pour comprendre les « effets de site », les orientations et variations du vent dans les dépressions, etc.

---

• **FRANÇAIS ou LANGUES ÉTRANGÈRES** : projets de rédaction qui reprend le vocabulaire de voile spécifique dans un carnet de bord qui serait rédigé quotidiennement par les élèves et publié sur un site internet (lien avec les Tice et technologie).

---

• **HISTOIRE** : études des grands explorateurs et « Grandes découvertes » réalisées au moyen d'embarcations à voile.

---

• **TECHNOLOGIE** : étude des innovations techniques et technologiques des embarcations à voile et des matériaux utilisés (voiles en carbone, catamaran ou planche sur foil, etc.).

# VTT

Le vélo tout terrain (VTT) est un vélo destiné à une utilisation sur terrains accidentés, hors des routes goudronnées. Apprendre à piloter cet engin permet de développer des qualités d'adresse et de coordination, de mieux gérer son effort. Le VTT, c'est une porte d'entrée ludique pour découvrir le milieu naturel.

## IDÉES REÇUES

« Le VTT, une activité à risques. »



C'est une activité où les risques sont liés à un certain nombre de facteurs (maîtrise, vitesse, etc.) qu'un encadrement professionnel limite très fortement. L'accidentologie du VTT est très réduite dans les groupes encadrés.

« C'est dur, on ne se fait pas plaisir, c'est fatigant. »



Le rôle de l'encadrement est de trouver les situations permettant de réussir, de mettre en avant des situations ludiques, de progresser, de casser ces représentations, de jouer avec les situations, d'utiliser la gravité (utilisation de parcours descendants, choix stratégiques des répartitions montées/descentes).

« Le VTT, c'est trop facile, on ne se fait pas plaisir. »



Le fait que la chute soit interdite impose une bonne maîtrise de son engin pour s'engager. Cela peut être limitant si les conditions ne sont pas adaptées. C'est une préoccupation des éducateurs de mettre en place des situations conatives (petits jeux, challenges, parcours techniques...)

« En VTT, j'ai peur. »



Il faut une certaine vitesse pour être équilibré (force gyroscopique), mais à 5 ou 6 km/h c'est déjà suffisant. La vitesse est une notion absolue (mesurable) mais aussi relative, d'impression. Jouer sur l'impression de vitesse par le champ visuel permet de gérer des situations affectives.



« Le VTT, c'est pas pour les filles. »



Comme dans beaucoup d'autres activités, les filles font la preuve qu'elles proposent une meilleure adaptation gestuelle que beaucoup de garçons car elles utilisent moins la force.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

**Développer sa motricité et s'exprimer avec son corps (collège), la rendre efficace et favoriser la réussite (lycée)**

Le VTT est un sport surélevé et porté par un engin, qui mobilise des capacités motrices spécifiques et réutilisables. Les notions de vitesse, peu présentes dans d'autres APS, contribuent à l'acquisition de compétences (coordination, lecture du terrain, choix des trajectoires), de maîtrise des émotions et de sensation.

### **S'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre**

Une sortie en VTT demande une préparation importante liée au parcours, aux incertitudes naturelles, aux besoins physiologiques et de sécurité, aux problèmes logistiques et matériels et mobilise les outils et méthodes suivantes : lecture de cartes, topo (dénivelés), mécanique de l'engin et utilisation d'outils pour la réparation et l'entretien.

### **Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités (collège) et savoir gérer sa vie physique et sociale (lycée)**

Le VTT se pratique aussi sur l'espace public géré par le code de la route. La pratique en groupe demande de partager des règles pour la sécurité, d'utiliser des matériels de protections. Le VTT permet l'apprentissage des responsabilités déléguées (tête de file, binômes, serre-file, etc.).

## **COMPÉTENCES ET SAVOIRS TRANSVERSAUX**

Les caractéristiques de pratiques de VTT peuvent servir de support à l'acquisition de compétences transversales :

- **GÉOGRAPHIE, MATHÉMATIQUES** : cartographie.
- **GÉOGRAPHIE, SVT** : lecture de paysages.
- **DÉVELOPPEMENT DURABLE, SVT** : environnement.
- **TICE, GÉOGRAPHIE** : orientation.
- **TECHNOLOGIE, PHYSIQUE, MATHÉMATIQUES** : cycle et mécanique.
- **SVT, PHYSIQUE, CHIMIE, MATHÉMATIQUES** : APS et la biomécanique.
- **HISTOIRE, ÉCONOMIE, LITTÉRATURE** : cyclisme.

### **Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière, raisonnée et raisonnable (sécurité)**

Le VTT développe des compétences de maîtrise du pilotage. Il améliore les capacités aérobies, il permet d'apprendre à gérer son effort le temps d'une sortie et à s'engager sur le plan corporel (passages techniques).

### **S'approprier une culture physique sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain (collège) et accéder au patrimoine culturel (lycée)**

Le VTT est l'ambassadeur du vélo, moyen de transport moderne du milieu urbain. Il permet de se déplacer dans un environnement naturel riche aux plans culturel et patrimonial.

## **APPORTS SOCIO-ÉDUCATIFS DU VTT**

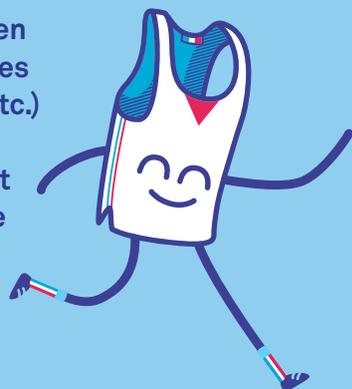
La pratique de séjours en groupe VTT permet de changer les repères éducatifs traditionnels et de mettre en avant des valeurs du vivre ensemble, passant par des échanges sociaux nouveaux et valorisants :

- apprendre à mieux se connaître. Pratiquer le VTT est une action autonome où il faut évaluer les différents aspects de l'environnement immédiat, s'engager, connaître ses limites physiques et psychologiques. C'est l'école de l'humilité ;
- connaître l'environnement et son impact sur celui-ci ;
- partager les mêmes émotions (empathie due aux partages des émotions en rapport avec les différentes situations) ;
- se mettre au service du groupe, des autres. Le groupe en VTT s'étire. Cette contrainte de l'activité se gère par la répartition de fonctions au sein du groupe (serre-file, évolution en binôme) permettant l'apprentissage des responsabilités et développant l'entraide.

# MULTISPORTS ET RAID MULTISPORTS

Un séjour multisports est un choix pédagogique qui consiste à combiner des activités sportives en fonction de l'offre locale. Cela permet de varier les supports (vélo, kayak, corde, stand-up paddle, etc.) pour explorer un milieu naturel.

Le raid multisports se définit par l'enchaînement de sports de nature non motorisés. Il se pratique en équipe et souvent en mixte. La progression est généralement organisée autour d'un projet de déplacement, avec des aspects technique, tactique, ludique et physique.



## IDÉES REÇUES

**« Le raid multisports, c'est du trail ? »**



Beaucoup associent le raid au trail. Le raid est une discipline récente qui n'a pas de format défini tant sur les activités, que sur la forme et la longueur des épreuves. Il se définit par un enchaînement de trois sports de nature minimum, avec souvent de l'orientation.

**« Le raid multisports, c'est réservé à des sportifs de haut niveau. »**



Son format libre permet des raids allant de l'initiation jusqu'à des formats sur plusieurs jours, avec différents niveaux d'autonomie.

**« Le raid multisports, c'est dangereux et engagé. »**



Le choix des activités, des sites et le respect des règles pour chaque activité, en fonction des niveaux des élèves, permettent une pratique dans les meilleures conditions de sécurité. Le raid multisports est aujourd'hui la onzième activité pratiquée en UNSS.

**« Un raid, c'est difficile à organiser. »**



Par son format ouvert, le choix des disciplines est libre, permettant une adaptabilité maximale en fonction des atouts du site de pratique et des attentes éducatives de l'enseignant.

**« C'est trop long pour les jeunes. »**



Par l'enchaînement d'activités différentes, il est possible d'envisager des durées de pratique plus longues que sur une seule activité parce que les mises en jeu motrices sont variées et alternées. La richesse de la combinaison des activités favorise la motivation chez les élèves.

## ENJEUX ÉDUCATIFS ET DE FORMATION

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps, verbaliser les émotions et sensations ressenties**

La pratique multisports permet de développer différentes motricités selon les supports utilisés, toujours dans le but



d'évoluer dans le milieu naturel, sur des terrains variés et changeants. Des locomotions spécifiques, mais complémentaires, sont ainsi sollicitées. Cela développe une capacité d'adaptation.

La connaissance du vocabulaire technique du milieu de progression et des disciplines pratiquées permet d'être précis et de pouvoir échanger avec son équipe. La verbalisation de ses émotions et ressentis est incontournable pour que le collectif puisse réagir et mener à bien son projet (gestion de la fatigue, du stress, du matériel, etc.).

### ***S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils***

Partir sur un raid nécessite de prévoir l'organisation de son matériel : faire son sac avec le matériel obligatoire, les vivres de course, son équipement en fonction de la météo mais aussi de l'itinéraire (passage en altitude, etc.), le kit de réparation si besoin, et prévoir le contenu des sacs retrouvés aux transitions.

**Tout au long de son itinéraire, le raideur doit savoir se repérer, suivre un cheminement balisé, lire un roadbook, une carte** quelle que soit sa forme (IGN, OIF, vue aérienne, etc.), utiliser une boussole et un altimètre. L'équipe doit gérer son rythme et évaluer son temps de progression pour ne pas prendre de « porte horaire » le cas échéant. Cet apprentissage du « partir et revenir », en sports de nature, prend encore plus d'acuité lors d'un raid multisports.

### ***Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités***

Chaque membre de l'équipe a un rôle et des responsabilités définis (capitaine, orienteur, responsable transition, matériel, etc.) devant être assumés et respectés

par tous. Lors de la progression, des choix collectifs sont nécessaires : itinéraire, balise optionnelle, repos, etc. L'écoute de ses coéquipiers et la prise de décision partagée, en endossant des responsabilités individuelles et collectives, sont des facteurs qui peuvent faciliter ou compromettre la réussite du groupe. **Dans l'effort et la fatigue, l'apprentissage du vivre ensemble prend une autre dimension.**

L'équipe évoluant en autonomie dans un milieu naturel, la sécurité collective passe par la responsabilisation de chacun, garant de sa propre sécurité mais également de celle des autres.

### ***Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière***

Le raid développe des capacités d'endurance. Par sa pratique, l'élève apprend à gérer son effort, son alimentation et à s'adapter aux conditions de pratique qui peuvent être changeantes.

La persévérance est une qualité fortement sollicitée. Le raid permet de mieux se connaître, de repousser ses limites pour atteindre son objectif.

**Effort de longue durée, le raid est source de bien-être physique mais aussi mental,** accru par son immersion dans un environnement naturel, voire sauvage, qui permet à l'esprit de s'évader, de se ressourcer.

### ***S'approprier une culture physique, sportive et artistique***

Le raid développe la polyvalence. C'est une aventure sportive et humaine. Il permet d'analyser les risques et d'apprendre à s'engager en sécurité dans un environnement naturel.

Partager une aventure en raid permet de souder un groupe, de se dépasser pour franchir ensemble une difficulté et de créer de la solidarité.





Pratiquer des activités physiques et sportives de pleine nature (APPN) en séjours scolaires, c'est **l'opportunité de faire vivre à ses élèves une expérience de vie collective, riche d'apprentissages multiples et variés.**

Élaboré dans le cadre du partenariat entre le ministère de l'Éducation nationale, de l'Enseignement



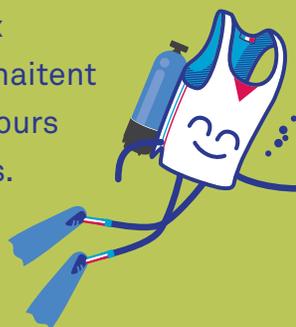
supérieur et de la Recherche et l'UCPA,

ce guide est destiné aux directeurs

d'établissements et aux

enseignants qui souhaitent

organiser des séjours scolaires sportifs.



L'ANNÉE DE 2016  
L'OLYMPISME 2017  
DE L'ÉCOLE À L'UNIVERSITÉ

**UCPa**



MINISTÈRE  
DE L'ÉDUCATION  
NATIONALE, DE  
L'ENSEIGNEMENT  
SUPÉRIEUR ET DE  
LA RECHERCHE

MINISTÈRE  
DE LA VILLE,  
DE LA JEUNESSE  
ET DES SPORTS