

Projet pédagogique

Activités

de pleine nature



Renseignements :

CPA Lathus

05.49.91.83.30

accueil@cpa-lathus.asso.fr



▶ LES PRINCIPES PÉDAGOGIQUES

La démarche de notre équipe pédagogique s'appuie sur :



**les règles collectives,
la responsabilité,
la sécurité,
l'intégrité,
les émotions fortes,
la gestion du risque.**



**Nos animations favorisent
l'épanouissement de soi et
la confiance dans le collectif.**

▶ LES OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES



- s'adapter face à des situations évolutives,**
- respecter un environnement sensible,**
- maîtriser ses réactions émotionnelles,**
- acquérir des techniques spécifiques,**
- respecter les règles de sécurité,**
- respecter les autres,**
- prendre conscience du milieu naturel.**

▶ LA DÉMARCHE PÉDAGOGIQUE

Le choix de l'organisation pédagogique dépend :

**des objectifs de l'enseignant,
du support choisi,
de l'âge des enfants,
des conditions matérielles et du site.**

Elle s'articule autour de deux formules :

■ FORMULES « SPORT » :

L'activité est au cœur du projet et l'essentiel est l'apprentissage, le développement des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être.

- **Formule découverte** : une ou deux séances permettant de découvrir une activité ou un site naturel.
- **Formule d'initiation** : 3 à 6 séances, permettant d'entrer dans la connaissance technique de l'activité.
- **Formule d'approfondissement** : à partir de 7 séances, permettant d'accéder à une certaine maîtrise des savoirs fondamentaux de la pratique.

■ FORMULES THÉMATIQUES :

L'activité devient un moyen et un outil d'exploration. La priorité sera le jeu, le relationnel et la découverte de l'environnement.

- **« Sport et défis »** : challenges, défis à relever... Cela peut prendre la forme d'une « journée défis ».
- **« Sport et environnement »** : cela permet de mélanger l'activité de plein air à l'interprétation du milieu, sous un angle environnemental, historique ou culturel.



▶ LES DIFFÉRENTES APPROCHES

Nous nous attachons à contribuer au développement de l'individu sur 4 dimensions :

■ Dimension corporelle

- coordination des gestes,
- sens de l'équilibre,
- connaissance de son schéma corporel,
- agilité, adresse, souplesse, force, résistance.



■ Dimension cognitive

- prise de repères visuels,
- mise en place de stratégies pour organiser ses actions,
- prise de conscience de ses actions motrices.

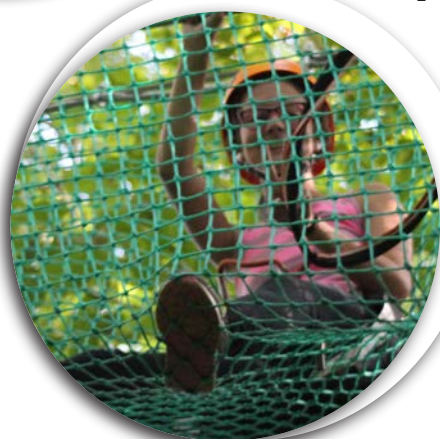
■ Dimension affective

- prise de confiance en soi,
- découverte du plaisir et des sensations,
- gestion de l'intensité de l'effort,
- maintien de sa concentration,
- maîtrise de ses inhibitions, de ses peurs,
- relâchement dans l'action, en évitant les tensions excessives physiques et psychologiques,
- prise de plaisir à réussir.



■ Dimension citoyenne

- coopération,
- respect des autres,
- respect du matériel,
- respect de l'environnement,
- tenue d'un rôle.



▶ LES SPORTS D'EAU*



Canoë-kayak

Activité de déplacement sur l'eau dans une petite embarcation, mue par une pagaie.

Découvrir les manoeuvres de base.
Apprendre à diriger son embarcation.
S'équilibrer, propulser et s'engager sans danger.

Maîtriser un bateau dans un espace.
Percevoir, choisir ses trajectoires.
Réfléchir aux manoeuvres à réaliser.
Prendre du plaisir à naviguer.

Stand-up Paddle

Activité facile d'accès, qui permet, par une pratique ludique, de naviguer à la pagaie debout sur une planche.

Travailler l'équilibre et la kinesthésie.
Découvrir autrement la rivière, les paysages et l'environnement.

Raft - Hot dog

Bâteaux gonflables, structures souples et déformables qui amortissent les chocs.

Découvrir, la rivière, le passage du Roc d'Enfer, la vallée de la Gartempe de façon ludique.
Respecter les consignes.

Voile

Découverte de la voile par l'intermédiaire de jeux (ex : organisation de régates) et d'explications théoriques et pratiques.

Diriger le catamaran à l'aide du gouvernail (ex : virer de bord face au vent).
Propulser avec la voile (s'arrêter et partir de toutes les allures).
Se positionner sur le bateau pour équilibrer le bateau et changer de direction.

**Savoir nager : présentation d'un test de natation.*

▶ LES SPORTS DE GRIMPE



Escalade

Activité consistant à gravir ou descendre une paroi rocheuse, un bloc ou un mur d'escalade.

En salle

Structure Artificielle d'Escalade (SAE)

Sur roche naturelle

Le Roc d'Enfer

Sur tronc d'arbre

Le pin

S'adapter à des déplacements inhabituels sur des surfaces verticales. Prise d'assurance et de responsabilité. Prise en compte de la sécurité personnelle et collective.

Parcours Acrobatique en Hauteur (PAH)

Développer le sens des responsabilités, de la prise d'autonomie sur le parcours. Développer son schéma corporel.

Spéléologie

Grotte de Font-Serin

Activité sportive, riche pour les sciences de la vie et de la terre, qui permet de connaître et de comprendre le milieu sous-terrain.

Se déplacer sur un sol inégal parfois glissant, dans les étroitures et en hauteur.

Rechercher un chemin en tête de groupe en gérant la difficulté et l'effort, mémoriser son itinéraire, utiliser une boussole.

Approfondir ses connaissances scientifiques et de protection de l'environnement (fragilité du biotope d'une grotte, sa faune, sa flore, le cycle de l'eau...).

Maîtriser ses inhibitions face à l'imaginaire véhiculé par les grottes.

▶ LES SPORTS DE PRÉCISION

Tir à l'arc

(sur pas de tir
ou en milieu naturel)

et sarbacane



Le tir à l'arc est un sport axé sur la concentration et la maîtrise de soi pour atteindre la cible avec précision et régularité.

Se familiariser avec l'arme.

Maîtriser les techniques spécifiques à la propulsion (coordination visio-motrice, d'une flèche, mise en tension, orientation, libération).

Se maîtriser soi-même.

Être capable d'atteindre la cible (s'équilibrer, organiser sa posture, adapter ses déplacements et ses gestes, placer l'arc).

Disc'golf

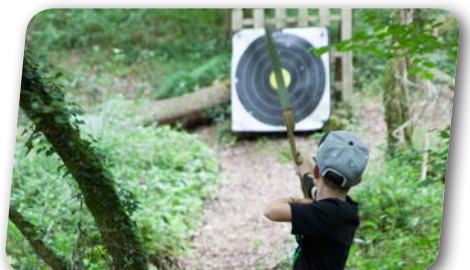


Comme pour les règles du golf, on lance un disc (frisbee) dans des paniers cibles en un minimum de coups.

Développer sa concentration et sa dextérité.

Faire appel à une stratégie.

Coordonner toutes les parties du corps.



▶ LES SPORTS DE TERRAIN

VTT

(Vélo Tout Terrain)

Le VTT est une activité motrice de déplacement avec un engin roulant en milieu naturel et varié.

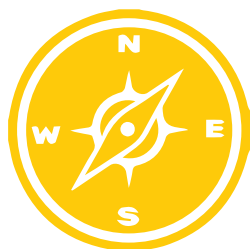


Adapter ses déplacements à différents types d'environnement (gérer son équilibre et celui de l'engin, manipuler les vitesses et gérer les dérailleurs).

Suivre un itinéraire, apprendre à freiner et s'arrêter, orienter et contrôler sa trajectoire, adopter une meilleure position en transférant le poids du corps. Dominer la peur de chuter, gérer ses efforts et adapter son allure, répartir le freinage sur les deux freins.

Course d'orientation

Course individuelle ou en petits groupes dans un temps limité, sur un parcours matérialisé par des postes de contrôle à découvrir.



Prendre des risques pour gagner du temps.

Décider, choisir un itinéraire à partir de la relation carte-terrain. Maîtriser ses appréhensions, se déplacer seul dans un milieu semi-inconnu.

Connaître le milieu : le paysage, le relief, le réseau hydrographique, le patrimoine local...

Mémoriser des postes (calcul mental).

Apprendre à lire une carte et à utiliser une boussole. Savoir orienter la carte et se situer.

La course d'orientation est un support original pour la découverte de l'environnement, se confronter à un challenge sportif ou à un raid multi-activités à base d'orientation.



RÉPARTITION DES ACTIVITÉS EN FONCTION DES TRANCHES D'ÂGES

En années	2,5 - 4	5 - 7	8 -10	11 - 18	adultes
Canoë-kayak			■	■	■
Stand-up Paddle		■	■	■	■
Raft				■	■
Voile			■	■	■
Escalade en salle	■	■	■	■	■
Escalade au Roc d'Enfer			■	■	■
Escalade sur le Pin				■	■
Parcours Acrobatique en Hauteur	■	■	■	■	■
Spéléologie				■	■
Tir à l'arc - pas de tir		■	■	■	■
Tir à l'arc en milieu naturel			■	■	■
Sarbacane		■	■	■	■
Disc'Golf			■	■	■
Vélo Tout Terrain			■	■	■
Course d'orientation	■	■	■	■	■

Pour les personnes en situation de handicap, nous nous adaptons aux capacités du groupe.





