







# Descriptif des activités sportives

## « Handi : Cap sur le sport ! »

### Pôle 1 Handisport et sports adaptés :

<p><b><u>Basket Fauteuil / Parcours Fauteuil</u></b></p>  	<p>Deux ateliers seront proposés en rotation :</p> <p><b>Parcours Fauteuil :</b> Un parcours-fauteuil vous permet de vous initier au maniement de celui-ci.</p> <p><b>Basket Fauteuil :</b> Le Comité Départemental Handisport, par cet atelier, vous lance le défi de prendre place dans un fauteuil et d'apprendre à le manier tout en ne perdant pas la balle des yeux ! Vous utilisez beaucoup vos bras ! Objectif : faire rentrer la balle dans le panier de l'équipe adverse bien sûr ! Mais serez-vous Cap ?</p> <p>(Capacité maximum de 30 enfants) Durée des activités 45 min.</p> 
<p><b><u>Tirs de précision :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tir Laser</li> <li>- Fléchettes pendulaires</li> <li>- Sarbacane</li> </ul>  	<p><b>Sarbacane :</b> Encadrée par le Comité Départemental Handisport, cet atelier de tir vous demande du souffle, de la précision et des capacités visuelles suffisantes. Votre objectif est d'acquérir, par la concentration, la précision nécessaire pour vous rapprocher du cœur de la cible. Arriverez-vous à vous mettre dans la peau d'un véritable indien ?</p> <p><b>Tir Laser :</b> Encadré par le Comité Départemental Handisport et en partenariat avec le Comité Départemental de tir, votre défi sera le suivant : plongé dans la pénombre, vous devrez à l'aide de carabines équipées de dispositifs laser (sans projectiles), toucher des cibles placées à différents niveaux. Précision, concentration et capacités visuelles suffisantes sont nécessaires.</p> <p><b>Fléchettes pendulaires :</b> La fléchette pendulaire est un dérivé du jeu de fléchette à l'horizontale. Votre défi sera d'atteindre une cible posée horizontalement au sol, en lâchant quand il le faut une fléchette oscillante.</p> <p>(capacité de 10 par ateliers / Capacité totale de 30 enfants) Durée de l'activité 45 min. (15 min, 15min, 15 min)</p> 

## **Boccia :**



Cette activité ressemble à la pétanque. L'objectif de chaque équipe est d'envoyer ses boules (en cuir de deux couleurs : bleue et rouge) le plus près possible de la boule blanche appelée le jack. L'avantage de la Boccia, c'est que les boules peuvent être maniées à l'aide d'une seule main même en étant assis en fauteuil !



(Capacité maximum de 18 enfants)

Durée de l'activité 45 min.

## **Judo :**



Le Comité Départemental de Judo vous propose de découvrir les règles simples de cette discipline, vous participerez à un petit parcours afin de vous approprier l'espace.

Ensuite, il vous sera proposé un exercice fondamental : la chute arrière, ou comment savoir tomber sans se faire mal. Votre défi, trouver le bon équilibre, l'adresse et la coordination. Vous découvrirez également la chute avant à deux avec l'un des partenaires en position à genoux, l'autre debout, enfin, l'immobilisation au sol d'un partenaire puis son retournement à partir de la position quatre pattes. Vous participerez ensuite à une « Ronde japonaise » (tous ensemble), puis au bilan et au salut final.

(Capacité maximum de 15-20 enfants)

Durée de l'activité 45 min.

## **Quiz Orientation :**






Votre défi, réussir un parcours ponctué par des quiz et des jeux, sur la notion de handicap. Le parcours Quiz Orientation est mis à votre disposition par l'USEP en partenariat avec le Comité Départemental Handisport, il fonctionne en autonomie, à votre rythme, par petits groupes encadrés par les accompagnateurs ou l'enseignant de la classe.

Il vous faudra maîtriser les bases de la lecture (ou être aidé par un adulte pour participer à cet atelier).

(Capacité de 30 enfants)

Durée de l'activité 45 min.

## Pôle 2 Comités sportifs Départementaux :

<p><b><u>Hockey sur gazon :</u></b></p>  <p>Fédération Française de Hockey</p>	<p>Le Comité Départemental de Hockey vous défie de participer à des « jeux scolaires adaptés hockey » (exemple : l'épervier) ; mais aussi des ateliers avec slalom et tir au but ; des matches, ainsi que des jeux « découverte » (exemple : chamboule-tout version hockey)</p> <p>(Capacité maximum de 30 enfants)</p> <p>Durée de l'activité 45 min.</p>
<p><b><u>Rugby adapté :</u></b></p>  <p>FFR</p>	<p>Plusieurs défis encadrés par le Comité Départemental de Rugby vous sont proposés :</p> <p>-Défi 1 : rugby (passe à 10 évolutive) ou « flag rugby ». Le choix sera adapté, en fonction des possibilités de pratique. Pour pouvoir jouer il vous faut être mobile, pouvoir jouer en équipe, être capable d'attraper, de lancer, de vous repérer dans l'espace. Le contact minimum est celui avec la balle et l'arrachage des flags (lanières) sur les ceintures : le contact est très modéré.</p> <p>-Défi 2 : « un parcours moteur » (course avec ballon, marque, passe, contact / percussion, placage) vous est proposé. Il vous faut être mobile. Le parcours est modulable à volonté en fonction des possibilités de pratiques.</p> <p>-Défi 3 : « la passe » (dans des cerceaux, des croix, des multi-passes, un chat ballon, au pied). Contact uniquement avec la balle. Le défi peut être individuel ou collectif et plus ou moins technique selon les possibilités de pratiques.</p> <p>(Capacité maximum de 60 enfants)</p> <p>Durée de l'activité 45 min.</p>
<p><b><u>Taekwondo :</u></b></p>  <p>FÉDÉRATION FRANÇAISE DE <b>TAEKWONDO</b> ET DISCIPLINES ASSOCIÉES</p>	<p>Le Comité Départemental de Taekwondo vous présentera les technique de bases de ce sport moderne qui s'adresse à tous, tout en diffusant ses valeurs principales : le respect de soi et des autres.</p> <p><i>"La voie des pieds et des poings" sera t'elle la votre ?</i></p> <p>(Capacité maximum de 30 enfants)</p> <p>Durée de l'activité 45 min.</p>

### Gymnastique :



Le Comité Départemental de gymnastique vous propose un parcours gymnique: roulades, équilibres, sauts... et même un atelier trampoline. Votre défi tester votre équilibre, rebondir, sauter...

(Capacité maximum de 15-20 enfants)

Durée de l'activité 45 min.

### Pôle 3 USEP:

#### Kin Ball :



Cette activité est préparée par l'USEP du Val-de-Marne. Une très grosse balle (1m22 de diamètre) arrive sur vous ! Rien à craindre, elle est très légère, et vous n'êtes pas « Le Prisonnier » ! Il faut la rattraper à trois, et le quatrième frappe dedans pour la renvoyer. Si elle tombe au sol, c'est perdu pour l'une des équipes adverses ! Dans ce jeu pas de « buts » ni de « camps », trois équipes de quatre personnes s'affrontent sur le terrain. Même si vous avez le bras long... la coopération est obligatoire !

(Capacité maximum de 40-50 enfants)

Durée de l'activité 45 min.

#### Loupat – Ball :



Cette activité préparée par l'USEP du Val-de-Marne, s'inspire du jeu de « la balle au prisonnier », vous êtes équipé d'un gilet velcro. Le joueur doit à la fois assurer ses arrières... et ses « avants », pour éviter de se faire « agripper » par la balle et d'être par la même sorti de la zone de jeu. Réflexes, placements, et stratégies sont de mise. Serez-vous assez rusé ?

(Capacité maximum de 40-50 enfants)

Durée de l'activité 45 min.

#### Jeux de Lancers :



Activité préparée par l'USEP Val-de-Marne. Divers ateliers de lancers vous sont proposés : lancers de vortex, lancers d'anneaux, lancers de balles comètes, lancers de distance, et lancers sur cibles. Après un bon échauffement, serez-vous capable de pulvériser vos records ?

(Capacité maximum de 40-50 enfants)

Durée de l'activité 45 min.

## Pôle 4 Comités sportifs Départementaux :

### Badminton :



Le Comité Départemental du Badminton du Val-de-Marne vous propose, après un petit échauffement (10/15 minutes), une prise en main de la raquette, des jeux sous forme de jonglage, d'échanges ciblés et d'échanges de volants. Vos capacités visuelles sont mises à l'épreuve. A vos raquettes !

(Capacité maximum de 15-20 enfants)

Durée de l'activité 45 min.

### Lutte :



Le Comité Départemental de Lutte vous propose une approche ludique de la lutte :

Crocodile : un crocodile à 4 pattes doit toucher, attraper ou faire tomber (trois parties, trois règles évolutives) les autres pour les transformer en crocodile.

Les déménageurs : 2 équipes : la première constitue un groupe d'objets au milieu du tapis (ils doivent s'attacher pour être le plus efficace possible) et la deuxième équipe doit ramener les objets en dehors de la zone le plus rapidement possible.

Gulliver : un enfant allongé sur le dos voudra se remettre sur le ventre tandis que son adversaire l'en empêchera. Les enfants sont déjà en contact au départ du jeu.

Passage arrière : l'un est à 4 pattes, l'autre est debout les mains sur les épaules de son adversaire, il doit passer derrière pendant que celui qui est à 4 pattes doit l'en empêcher.

Lutte au foulard : 1 contre 1, chacun a son foulard dans le dos, le but est d'attraper celui de son adversaire pour marquer 1 point. En fonction du handicap, ce jeu se déroulera debout, au sol, déjà au contact ou pas...

Lutte à mi-hauteur : les enfants sont à genoux, on marque 10 points quand on met l'adversaire sur le dos et 1 point si on arrive à passer derrière lui en le saisissant. Les enfants sont en contact au début et pendant le combat.

(Capacité maximum de 15-20 enfants)

Durée de l'activité 45 min

### **Tennis de table :**



Le Comité Départemental de Tennis de Table du Val-de-Marne vous propose plusieurs ateliers ludiques pour une initiation agréable au maniement de la raquette. Il vous sera demandé des capacités visuelles suffisantes.

Prêt à relever le défi ?

Capacité maximum de 24 enfants

Durée de l'activité 45 min

### **Basket adapté :**



Le Comité Départemental de Basket-ball vous invite à participer aux ateliers suivants :

Atelier 1 : parcours d'initiation (course avec ballon, passe, tir...)

Atelier 2 : concours de tir

Atelier 3 : matches

L'équipe arrivera t elle à accompagner la balle dans le panier ?

(Capacité maximum 20 enfants)

Durée de l'activité 45 min.