




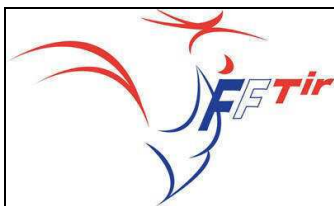


Descriptif des activités sportives

Pôle 1 Handisport et sports adaptés :

<p>(Les participants passent sur ces deux activités)</p> <p>Basket Fauteuil :</p>  <p>Parcours Fauteuil :</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Le Comité Départemental Handisport, par cette activité, lance le défi à tous les participants 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 15 enfants)</p> <p>Un parcours-fauteuil vous permet de vous initier au maniement de celui-ci.</p> <p>(Capacité maximum de 12 enfants) Durée des activités 45 min.</p>
<p>(Les participants passent sur ces 3 activités)</p> <p>Sarbacane :</p> <p>Tir laser :</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>Encadrée par le Comité Départemental Handisport,</p>



Fléchettes pendulaires :



cette activité de tir vous demande du souffle, de la précision et des capacités visuelles suffisantes. Votre objectif est d'acquiescer, par la concentration, la précision nécessaire pour vous rapprocher du cœur de la cible. Arriverez-vous à vous mettre dans la peau d'un vrai indien ?

Encadré par le Comité Départemental Handisport et en partenariat avec le Comité Départemental de tir, votre défi est le suivant : plongé dans la pénombre, vous devez 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.

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.

(capacité de 10 par ateliers)
Durée de l'activité 45 min. (20min, 20min, 20min)

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 ! (et ainsi même en étant assis en fauteuil).

(Capacité maximum de 18 enfants)
Durée de l'activité 45 min.

Baseball :



Le Comité Départemental de Baseball vous défie sur un atelier de « batting », avec une cage dans laquelle il faut tirer. Alors « cap » de manier la batte ?

Durée de l'activité 45 min.

Pôle 2 Comités sportifs Départementaux :

Rugby adapté :



Plusieurs défis encadrés par le Comité Départemental de Rugby vous sont proposés :

-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.

-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.





-Défi 3 : « la passe » (dans des cerceaux, des croix, des multi-passes, un chat ballon, au pied). Le contact n'est uniquement qu'avec la balle. Le défi peut être individuel ou collectif et plus ou moins technique selon les possibilités de pratiques.


(Capacité maximum de 50 enfants)

Durée de l'activité 45 min.



<p>Football :</p> 	<p>La Comité Départemental de Football vous propose de tester le tir au but, le relais en conduite de balle, et bien sûr de défier vos camarades lors de matches.</p> <p>(Capacité maximum de 30 enfants) Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Hockey sur gazon :</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 20 enfants) Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Golf :</p> 	<p>Le Comité Départemental de golf vous propose des mises en situation avec des marquages au sol ou grâce à des cibles. Vous pourrez apprendre la prise en main du club, le contact de la balle, le dosage, la distance.</p> <p>Des mises en situation avec cerceau et drapeau vous seront également proposées. Serez-vous « cap » d'intégrer la logique du jeu, d'apprendre à vous déplacer en sécurité ; et bien sûr d'atteindre la cible ?</p> <p>(Capacité maximum de 18 enfants : les enfants s'initieront par groupe de 9 qui alterneront) Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Tennis de table :</p> 	<p>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 ?</p> <p>Durée de l'activité 45 min.</p>





Pôle 3 USEP:


<p>Kin-ball :</p>  	<p>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 une quatrième personne frappe dedans pour la renvoyer. Si elle tombe au sol, c'est perdu ! 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 !</p> <p>Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Loupat-ball :</p> 	<p>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 ?</p> <p>Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Jeux de lancers :</p> 	<p>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 ?</p> <p>Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Orientation quiz :</p>	<p>Un parcours animé par des quiz et des jeux, sur la notion de handicap, est mis à votre disposition par l'USEP.</p>




	<p>Il vous faudra maîtriser les bases de la lecture (ou être aidé par un adulte pour participer à cet atelier).</p> <p>Durée de l'activité 45 min.</p>
---	--

Pôle 4 Comités sportifs Départementaux :

<p>Gymnastique :</p>  <p>Fédération Française de gymnastique</p>	<p>Le Comité Départemental de gymnastique vous propose un atelier d'initiation : roulades, équilibres, sauts... et même un atelier trampoline. Prêts à tester votre équilibre ?</p> <p>(Capacité maximum de 20 enfants) Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Judo :</p>  <p>FF Judo</p>	<p>Le Comité Départemental de Judo vous propose un défi par lequel vous apprendrez les règles simples qui régissent cette discipline, vous participerez à un petit parcours afin de vous approprier l'espace et l'appréhender mieux.</p> <p>Ensuite, il vous sera proposé un exercice fondamental : la chute arrière, ou comment savoir tomber sans se faire mal. L'intérêt de cet exercice est qu'il fait à la fois appel à l'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, une initiation à l'immobilisation au sol d'un partenaire puis retournement à partir de la position quatre pattes, vous sera enseigné. Vous participerez ensuite à une « Ronde japonaise » (tous ensemble), puis au bilan et au salut final.</p> <p>(Capacité maximum de 15 enfants) Durée de l'activité 45 min.</p>

<p>Tennis :</p> 	<p>Le Comité Départemental de Tennis vous propose des exercices de jonglage balle/raquette, mais aussi d'envois/renvois sur cibles, ou encore d'échanges en coopération/ voire d'opposition. Arriverez-vous à maîtriser la balle jaune ?</p> <p>(Capacité maximum de 18 enfants sur deux terrains de tennis) Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Jeux d'échec :</p> 	<p>Le Comité Départemental de Jeux d'Échecs vous propose une initiation aux règles du jeu. Des intervenants familiers du « milieu scolaire adapté » vous proposeront leurs analyses et vous vous mesurerez à eux lors de matches. Quelle sera votre stratégie ?</p> <p>(Capacité maximum est de 21 enfants) Durée de l'activité 45min.</p>
<p>Basket-ball :</p> 	<p>Le Comité Départemental de Basket-ball vous invite à participer aux ateliers suivants :</p> <p>Atelier 1 : parcours d'initiation (course avec ballon, passe, tir...) Atelier 2 : concours de tir Atelier 3 : matches</p> <p>L'équipe arrivera t elle à accompagner la balle dans le panier ?</p> <p>(Capacité d'accueil entre 15 et 20) Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Lutte :</p> 	<p>Le Comité Départemental de Lutte vous propose plusieurs activités :</p> <p><u>Crocodile</u> : un crocodile à 4 pattes doit toucher, attraper ou faire tomber (trois parties, trois règles évolutives) les autres pour les transformer en crocodile.</p>

	<p><u>Les déménageurs</u> : 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.</p> <p><u>Gulliver</u> : 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.</p> <p><u>Passage arrière</u> : 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.</p> <p><u>Lutte au foulard</u> : 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...</p> <p><u>Lutte à mi-hauteur</u> : 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.</p> <p>(Capacité maximum de 20 enfants) Durée de l'activité 45 min.</p>
<p>Badminton :</p> 	<p>Le Comité Départemental du Badminton du Val-de-Marne vous propose, après un petit échauffement (10/15 minutes), un exercice de 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 !</p> <p>(Capacité maximum de 18 enfants) Durée de l'activité 45 min.</p>

<p>Equitation :</p> 	<p>Le Comité Départemental d'Equitation propose des promenades avec des poneys, par groupe de trois, à l'aide d'un attelage. Mais aussi une initiation à l'équitation : vous monterez les poneys. Un atelier de « soin » : c'est-à-dire que vous vous occuperez des poneys et des préparations afin de les monter.</p> <p>(Capacité maximum de 16 enfants) Durée de l'activité une demi-journée (soit le temps de deux rotations)</p>
<p>Nautique :</p> <p>-Aviron :</p>  <p>-Canoë kayak :</p> 	<p><u>Attention toutes les activités nautiques sont conditionnées par l'obtention par <u>chaque élève du test validé par l'Education Nationale (cf CPC) nécessaire avant la pratique des sports nautiques.</u></u></p> <p><u>De plus, n'oubliez pas votre maillot de bain ainsi que votre serviette et un bonnet !!</u></p> <p>Le Comité Départemental d'aviron vous propose une initiation à l'aviron à travers des embarcations de tailles différentes, ainsi que des animations à l'ergomètre. (C'est à dire avec une machine d'entraînement permettant à une personne de reproduire le geste de l'aviron). Départ à l'aventure sur le plan d'eau de la plaine des sports !</p> <p>(Capacité maximum sur l'eau est de 15 enfants et 3 sur le bord de l'eau.)</p> <p>Le Comité Départemental de Canoë Kayak vous propose une initiation au canoë kayak sur des embarcations de tailles différentes, des biplaces, un C9 (9 places dans le canoë) A vos pagaies !</p> <p>(Capacité maximum de 25 enfants)</p> <p>Durée de l'activité une demi-journée (soit le temps de deux rotations)</p>