

# Descriptif des activités sportives



## Pôle ateliers sportifs :

<b>T</b>	<b>Tennis</b>	La ligue de tennis du Val-de-Marne vous proposera différents types d'ateliers tels que jeux de balles, maîtrise de la raquette et de la balle, motricité. Pour les élèves à mobilité réduite, du tennis fauteuil sera proposé. Pré-requis : avoir des capacités visuelles suffisantes.
<b>FO</b>	<b>Football</b>	Le district football du Val-de-Marne vous proposera différents types d'ateliers tels que des jeux réduits avec buts réduits, un atelier de découverte technique (conduite suivi d'un tir), et un jeu préscolaire (puissance 4 : jeu avec des cerceaux). Pré-requis : être capable de se déplacer et avoir des capacités visuelles suffisantes.
<b>BM</b>	<b>Badminton</b>	Le comité départemental du badminton du Val-de-Marne vous proposera 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'échange de volants. Pré-requis : avoir des capacités visuelles suffisantes.
<b>TS</b>	<b>Tir Sportif</b>	Organisé par le comité départemental de tir sportif du Val-de-Marne. Posté au maximum à 8 mètres d'une cible, vous devrez viser au plus juste en vous servant de la carabine légère laser mise à votre disposition. Pré-requis : avoir des capacités visuelles suffisantes.
<b>TT</b>	<b>Tennis de table</b>	Le comité départemental de tennis de table du Val-de-Marne vous proposera plusieurs ateliers ludiques pour une initiation agréable à cette activité. Pré-requis : avoir des capacités visuelles suffisantes.
<b>BK</b>	<b>Basket</b>	Le comité départemental de basket vous fera découvrir les joies du basket à trois contre trois. C'est un sport collectif dont le but est de marquer plus de point que l'adversaire. Deux équipes composées chacune de trois joueurs s'affrontent pour une durée de 5 à 7 minutes sur une moitié de terrain de basket. Un règlement spécifique décliné en une petite dizaine de points sera expliqué au début de l'activité puis affiché sur le terrain et/ou donné aux enseignants et référents.

		Pré-requis : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Physiques : être capable d'attraper un ballon, de dribbler, de faire des passes et de shooter.</li> <li>- Intellectuels : être capable de comprendre le règlement et de le respecter.</li> </ul>
<b>RG</b>	<b>Rugby</b>	Organisé par le comité départemental de rugby du Val-de-Marne. Le rugby est un sport collectif opposant deux équipes de joueurs autour d'un ballon ovale sur un terrain rectangulaire avec des poteaux à chaque bout. L'équipe qui, à la fin du temps réglementaire, a marqué le plus de points à gagner la rencontre. Le comité vous proposera également un parcours avec différents ateliers (passes, plaquages, slalom, lancer en touche, etc.) Pré-requis : Etre capable de se déplacer (possible en fauteuil), d'attraper et lancer un ballon. Avoir des capacités visuelles suffisantes. Accepter le contact avec boudin ou déflager (ceinture autour du boudin si fauteuil).

### Pôle activités USEP :

<b>KB</b>	<b>Kin-Ball</b>	Activité préparée par l'USEP 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 frappe dedans pour la renvoyer. Si elle tombe au sol, c'est perdu ! Même si vous avez le bras long... coopération obligatoire ! Pré-requis : avoir des capacités visuelles suffisantes.
<b>LB</b>	<b>Loupat Ball</b>	Activité préparée par l'USEP Val-de-Marne. S'inspirant du jeu de « la balle au prisonnier », vous serez 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. Reflexes, placements, et stratégies sont de mises. Pré-requis : avoir des capacités visuelles suffisantes.
<b>LD</b>	<b>Lancers Divers</b>	Activité préparée par l'USEP Val-de-Marne. Divers ateliers de lancers vous seront proposés : lancers de vortex, lancers d'anneaux, lancers de balles comètes, lancers de distance, et lancers sur cibles.

## Pôle Handisport et sports adaptés :

<b>CF</b>	<b>Cécifoot</b>	<p>Organisé par le comité départemental « handisport ». Le cécifoot est l'adaptation du football pour les déficients visuels. Ce sport permet l'affrontement de deux équipes composées de 6 joueurs (seul le gardien de but n'est pas non voyant) sur des terrains aménagés avec des repères sonores.</p> <p>Cette discipline permet de développer des qualités d'assurance et d'autonomie nécessaires dans la vie quotidienne car les gestes du football habituel sont les mêmes.</p> <p>Pré-requis : être capable de se déplacer, d'attraper et de lancer un ballon. Avoir une acuité auditive suffisante.</p>
<b>BK F</b>	<b>Basket en fauteuil/parcours fauteuil</b>	<p>Encadré par le comité départemental « handisport ».</p> <p>Il est proposé une activité basket en fauteuil où l'objectif est de faire rentrer la balle dans le panier de l'équipe adverse en s'aidant de ses bras pour inscrire au moins un point de plus qu'elle.</p> <p>Un parcours fauteuil permettra, également, de s'initier au maniement de celui-ci.</p> <p>Pré-requis : avoir des capacités visuelles suffisantes.</p>
<b>SBC</b>	<b>Sarbacane</b>	<p>Encadré par le comité départemental « handisport ».</p> <p>Activité de tir dont l'objectif est d'acquérir, par la concentration, la précision nécessaire pour se rapprocher le plus possible du cœur de la cible, en projetant une fléchette à l'aide d'une sarbacane.</p> <p>Pré-requis : avoir des capacités visuelles suffisantes.</p>
<b>SP</b>	<b>Sports adaptés</b>	<p>Animé par le comité départemental proposant des activités physiques et sportives pour les personnes en situation de handicap mental ou atteintes de troubles psychiques.</p>
<b>QZ</b>	<b>Orientation Quizz</b>	<p>Un parcours animé par des quizz et des jeux, sur la notion de handicap, sera mise à votre disposition par l'USEP.</p> <p>Pré-requis : maîtriser les bases de la lecture (ou être aidé par un adulte).</p>

## Pôle découverte, information et détente :

*Différentes activités en libre service. Les inscriptions se dérouleront le jour-même.*

<b>ESC</b>	<b>Escrime</b>	Organisé par le comité départemental d'escrime du Val-de-Marne. L'escrime est un sport d'adresse et de rapidité, emblématique de l'époque chevaleresque. Une découverte de la pratique sera proposée par le comité sportif du Val-de-Marne et quelques clubs. Pré-requis : Accepter le fait d'être en situation d'opposition avec quelqu'un d'autre.
<b>EQT</b>	<b>Equitation</b>	Organisé par le comité départemental d'équitation du Val-de-Marne. Grâce à l'équitation, vous connaîtrez les joies de partager un moment de confiance avec le cheval. Pré-requis : Ne pas être effrayé par la présence d'un cheval.
<b>KR</b>	<b>Karaté</b>	Organisé par le comité départemental de Karaté du Val-de-Marne. Vous vous initierez à ce sport mêlant technique et authenticité. Pré-requis : Ne pas avoir peur du contact de l'autre.
<b>JU</b>	<b>Judo</b>	Organisé par le comité départemental de Judo du Val-de-Marne. Dirigez vous vers « la voie de la souplesse » en découvrant l'initiation proposée. Pré-requis : Ne pas avoir peur du contact de l'autre.
<b>TA</b>	<b>Tir à l'arc</b>	Organisé et encadré par le comité départemental de tir à l'arc du Val-de-Marne. Exercez votre précision à l'aide des arcs et des flèches mises à votre disposition. Pré-requis : Avoir des capacités visuelles suffisantes. Ne pas avoir peur de manier un arc et des flèches.

Pour information activités proposées en 2008