



# DÉVELOPPER LA PRATIQUE MULTISPORT DE NATURE CHEZ LES JEUNES



ACTION > GUIDE

---

DÉVELOPPER LA PRATIQUE  
MULTISPORT DE NATURE  
CHEZ LES JEUNES

---

Ouvrage collectif

Pôle Ressources National  
Sports de Nature (PRNSN)

# SOMMAIRE

- P. 9 PRÉFACE
- P. 11 AVANT-PROPOS

## 01 CONTEXTE

- P. 14 Le multisport de nature, de quoi parle-t-on ?
- P. 17 Une multitude d'avantages
- P. 18 Un moyen de transmission de valeurs éducatives
- P. 19 Le multisport au service du développement territorial

## 02 CONSTRUIRE VOTRE PROJET MULTISPORT

- P. 24 Projets éducatif et pédagogique
- P. 26 Prise en compte du contexte
- P. 29 Caractéristiques du public jeune et incidences pédagogiques
- P. 34 Mixité
- P. 36 Formats
- P. 45 Précautions à prendre

## 03 APPROCHE PAR LES SAVOIRS SPORTIFS

- P. 50 Devenir autonome, ça s'apprend !
- P. 52 Savoir rouler
- P. 56 Savoir s'orienter
- P. 60 Savoir grimper
- P. 64 Savoir naviguer
- P. 68 Savoir glisser
- P. 72 Savoir courir
- P. 76 Savoir combiner et enchaîner

## 04 DÉVELOPPER SON OFFRE

- P. 84 S'appuyer sur une structure
- P. 94 Connaître le cadre réglementaire
- P. 102 Financer son projet

## 05 ANNEXES

- P. 106 Ressources
- P. 108 Listes des sigles

Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes [Texte imprimé].  
Sous la direction de Francis Gaillard.  
Vallon Pont d'Arc : Pôle ressources national sports de nature, 2018.  
(Guide, n° 4)  
ISBN : 979-10-92485-16-5

### PÔLE RESSOURCES NATIONAL SPORTS DE NATURE

CREPS Auvergne-Rhône-Alpes  
Passage de la première armée  
07150 Vallon Pont d'Arc  
Tél. : +33 4 75 88 15 10  
prn.sportsnature@jeunesse-sports.gouv.fr  
[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)



« Aux jeunes ne traçons pas un seul chemin ;  
ouvrons-leur toutes les routes. »

—  
**Léo Lagrange**



## PRÉFACE

Le multisport de nature constitue une réponse aux attentes sportives des jeunes. Parce que les jeunes pratiquants aimeraient pouvoir s'adonner facilement à plusieurs sports de nature, il est nécessaire que les prescripteurs s'organisent et imaginent de nouvelles collaborations afin de proposer des offres adaptées.

J'ai le sentiment que l'intégration du multisport de nature, dans le paysage sportif actuel, contribuera à l'augmentation du nombre de jeunes pratiquants.

L'activité physique de la population française nécessite d'être soutenue, tout comme celle de nos voisins européens. Il est donc de ma responsabilité de promouvoir toute initiative qui contribue à mettre en mouvement les Françaises et les Français, tout au long de leur vie. C'est l'ambition que j'ai pour augmenter le nombre de pratiquants de 3 millions d'ici 2022.

Plus particulièrement du fait du contact avec la nature, les sports de nature améliorent le bien-être social et mental. De plus, la France est un territoire d'exception pour la pratique des sports de nature. Elle est dotée d'un réseau de sites, espaces et itinéraires dédiés à la pratique des activités sportives en milieu naturel, identifiés, accessibles et entretenus. Tous les éléments sont donc réunis pour atteindre l'objectif d'une France qui bouge mais également qui est en bonne santé.

Par ailleurs, les sports de nature permettent de transmettre des valeurs et constituent de ce fait de puissants outils éducatifs. En pratiquant le multisport de nature, les jeunes découvrent des milieux naturels variés qu'ils apprennent à respecter et à protéger. Ils reçoivent à cette occasion une éducation à l'environnement, bénéfique à une population française de plus en plus urbaine.

Encourager la création d'offres multisports de nature à destination des jeunes s'inscrit dans la politique de développement maîtrisé des sports de nature engagée par le ministère des Sports. J'ai la conviction que ces activités contribuent également à impliquer tous les acteurs du sport dans la grande cause nationale qu'est la sauvegarde de la biodiversité.

Enfin, j'invite chacun des acteurs du sport à prendre conscience des bénéfices qu'apporte le multisport de nature dans la formation des sportifs. En confrontant les jeunes à des situations sportives variées, le multisport de nature permet d'acquérir des compétences larges pouvant être réinvesties par le jeune dans son sport de prédilection. Autre avantage, la pratique multisport de nature renforce la capacité d'adaptation, composante essentielle de la performance chez les sportifs de haut niveau. Ainsi, dans la perspective des jeux olympiques et paralympiques, et dès ceux de Paris 2024, le multisport de nature peut contribuer à la réussite des sportifs qui font rayonner la France.

À tous les prescripteurs d'activité à destination des jeunes, je recommande vivement la lecture de ce guide qui vous apportera un éclairage nouveau.

Imaginez, innovez et développez des offres multisports de nature pour répondre aux aspirations sportives des jeunes!

**Laura Flessel,**  
ministre des Sports



## AVANT-PROPOS

### LE MULTISPORT DE NATURE, POUR UNE ACTIVITÉ SPORTIVE RÉGULIÈRE DES JEUNES !



La pratique sportive de nature est d'ores et déjà une réalité française, au moins pour les 15 - 70 ans. Quelques chiffres permettent de mesurer l'étendue du phénomène :

- 75 % des Français<sup>1</sup> déclarent pratiquer au moins une activité sportive de nature, soit environ 35 millions de personnes ;
- le nombre de séances de sports de nature déclaré est d'environ 2,7 milliards<sup>2</sup>, soit 78 par personne et par an<sup>1</sup> ;
- le chiffre d'affaires de dépense en matériel est d'environ 5,5 milliards d'euros, soit 0,40 euro par jour et par personne.

Ces pratiques s'inscrivent autour de trois motivations principales : se changer les idées, le contact avec la nature, la santé.

**Le principal chiffre à retenir est celui de la multipratique : le nombre de pratiques annuelles déclarées est de 3,2 par personne.**

Il existe néanmoins des freins : le coût, l'éloignement des sites, la méconnaissance de l'offre.

Qu'éveillent en nous ces informations, mesurées auprès des « grandes personnes », quand il s'agit de penser la pratique sportive des futures générations ?

**Les « jeunes » pourront-ils accéder plus facilement à ces activités que leurs aînés ? Comment aider les 6-18 ans à dépasser les questions budgétaires, d'accès aux sites, de maîtrise technique et de partenaires de pratique ?**

Répondre à leur aspiration de pratique est un enjeu de société. Il est acquis que, pour préserver leur capital santé, il faut les aider à être plus actif physiquement. Nul ne peut ignorer que l'âge d'or des apprentissages mérite d'être mis à profit pour acquérir des habiletés

motrices qui seront utiles tout au long de la vie. Savoir répondre au besoin naturel de contact avec la nature et offrir les clés de compréhension de notre environnement est une chance inespérée pour en faire des terriens responsables.

En ce sens, faciliter l'accès de la pratique multisport de nature pour les jeunes est une voie à étudier pour améliorer leurs situations motrices, physiques, psychologiques et / ou sportives.

Développer le « multisport », ce n'est pas faire de l'ombre ou concurrencer les structures unisport déjà en place. Il convient plutôt de percevoir le multisport comme une offre complémentaire à l'existant, permettant de répondre de manière concrète aux besoins des jeunes sportifs.

Ce guide se veut être un outil pratique à destination des prescripteurs d'activités pour les jeunes. Il donne des éléments méthodologiques pour concevoir une offre adaptée : construire son projet multisport de nature, créer sa structure, appréhender les pratiques...

**Pour cela, les « savoirs sportifs » ont été portés au cœur de la réflexion.**

Chaque chapitre est indépendant, le lecteur peut donc se référer au guide en fonction de ses besoins. Pour faciliter la lecture, des focus sont faits sur des points importants, des questions fréquentes, des expériences. Ils mettent en avant des éléments à retenir, à aller voir, à suivre...

Que ce guide vous permette de réaliser vos projets en matière d'offre multisport de nature, afin que la pratique sportive des jeunes se développe !

**Francis Gaillard,  
responsable du Pôle Ressources National  
Sports de Nature (PRNSN)**

1 - Au cours des 12 derniers mois, échantillon représentatif de la population française de 15 à 70 ans. Baromètre sports et loisirs de nature 2016.

[http://doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice\\_display&id=2615](http://doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice_display&id=2615)

2 - Soit 15 fois le nombre annuel d'entrées payantes au cinéma, pour comparaison.





# CONTEXTE

---

- Le multisport de nature, de quoi parle-t-on ? **P.14**
- Une multitude d'avantages **P.17**
- Un moyen de transmission de valeurs éducatives **P.18**
- Le multisport au service du développement territorial **P.19**



## LE MULTISPORT DE NATURE, DE QUOI PARLE-T-ON ?

Proposer à des jeunes une pratique multisport de nature, c'est leur donner l'opportunité de découvrir et s'adonner à plusieurs activités sportives sans concurrence entre elles.



La pratique des activités multisports de nature peut s'appréhender :

- sous différents formats : quotidien, hebdomadaire, en stage, en itinérance ;
- au sein d'une même séance, d'un cycle de séances ou en stage ;
- comme un loisir ou en compétition ;
- individuellement ou en équipe ;
- selon différents moyens de déplacement : à pied, à vélo, en bateau, à ski, etc. y compris en orientation ;
- pratiquées indépendamment l'une de l'autre ou enchaînées ;
- quels que soient les milieux : nautique, aérien, terrestre / vertical, enneigé, sous-terrain / urbain, périurbain ou rural / artificiel, aménagé, naturel.

Lorsque les activités sont mises en œuvre dans cet esprit, et afin de faciliter la lecture du guide, nous utiliserons le terme générique de « multisport » pour désigner les pratiques multisports de nature.

La variété et la créativité sont des éléments indissociables du multisport. Elles font partie intégrante de sa logique interne. Plusieurs éléments entrent en jeu :

- la notion de déplacement, parfois associée à l'autonomie ;
- la cohérence entre les milieux parcourus et les activités supports ;
- la découverte du patrimoine territorial et de la culture sportive locale ;
- la mixité, le collectif, l'équipe.

L'Union nationale des centres sportifs de plein air (UCPA) est un acteur majeur dans le multisport de nature. Comment voyez-vous l'évolution de l'offre multisport chez les jeunes dans les prochaines années ?



La question est difficile. Dans un environnement informationnel extrêmement riche, le champ des possibles d'activités sportives s'est lui aussi considérablement élargi ces dernières années. Dans cette concurrence avec d'autres pratiques de loisirs, concurrence entre pratiques sportives, l'offre d'une pratique sportive multisport a clairement un avantage concurrentiel auprès du public « jeune ». En effet, l'adolescence et la jeunesse sont un temps privilégié pour expérimenter et valoriser ces expériences dans sa construction personnelle et sociale. Plus qu'une logique de zapping, c'est la dimension « expérientielle » qui est importante. Mettre en jeu sa motricité, vivre des émotions et les partager avec les autres, sont des dimensions à privilégier dans la construction de l'offre.

Mais l'offre n'est pas seulement une réponse à la demande. En effet, une offre de qualité va créer de la demande. C'est dans cette optique que les prestataires d'offres sportives multisports doivent porter des ambitions novatrices. Je mets ici de côté la dimension éducative et pédagogique, non sans avoir évidemment rappelé qu'elle est première, notamment pour une association telle que l'UCPA (dit autrement, il s'agit ici de s'assurer de la cohérence pédagogique, au regard des ambitions éducatives de la structure, des activités choisies et des modalités de mise en œuvre proposées).

J'identifie ainsi les pistes de réflexion suivantes :

- le choix du milieu selon des critères de sécurité, facilité d'accès et notamment la diminution des coûts de transport pour se rendre sur site, stockage, transport du matériel, sécurisation du terrain de pratique... et découlant de ce choix les activités sportives que je choisis ;
- l'encadrement ou comment trouver « la perle rare » disposant des compétences techniques pour encadrer en sécurité différentes activités ;

- le « scénario » ou le projet, c'est-à-dire quelle histoire je raconte, quel défi je recherche, quels apprentissages je vise... et en « phosphorant » sur ces objectifs je construis une organisation pédagogique qui va faire mon offre ;
- la dimension collective (cette dimension très intéressante du raid sur l'autonomie et la responsabilisation collective mérite de trouver son opérationnalisation dans les produits multisports parce qu'elle est très riche sur le plan des interactions sociales, et donc des émotions vécues et des apprentissages) ;
- la richesse motrice... l'idée du multisport est bien là, il faut donc veiller à ce que la « contrainte » de l'encadrement ou du choix du milieu ne vienne pas appauvrir cette dimension ;
- le besoin de nature et la capacité à raconter une histoire (motrice) où chaque support d'activité apporte une dissonance technique intéressante sur le plan de la motivation (varier les plaisirs techniques et moteurs pour créer et vivre différentes expériences dans le milieu naturel).

Lionel Vialon,  
conseiller technique national, UCPA



## Quelle est la place du multisport dans la conception des Jeux olympiques de la jeunesse ?

Les Jeux olympiques de la jeunesse (JOJ), versions d'été et d'hiver, sont des épreuves mondiales organisées sous l'égide du Comité international olympique (CIO) à destination des jeunes sportifs. Les JOJ ne se réduisent pas à une version « miniature » des JO. Ce sont des compétitions adaptées aux jeunes, « laboratoires » où peuvent être testées les innovations en matière de format de compétition. Un tiers des épreuves sont propres aux JOJ, c'est le cas par exemple des épreuves mixtes qui sont apparues dès 2010 lors des JOJ de Singapour.

Lors des JOJ, l'approche multisport se retrouve dans la prise en compte du jeune sportif. L'hyperspécialisation précoce est effectivement un moyen suffisant pour performer dans les catégories jeunes, néanmoins c'est un frein à la capacité de performance à long terme. Outre les lacunes qui apparaissent, aussi bien physiques que techniques, un athlète adulte hyperspécialisé depuis ses débuts risque d'avoir des difficultés pour s'adapter aux évolutions régulières des formats compétitifs. L'exemple de l'escalade est significatif. Ce sport de nature entrera au programme des JO de Tokyo en 2020 et se disputera via un format multidisciplinaire (difficulté, bloc et vitesse) qui imposera chez les meilleurs grimpeurs d'être performants sur un large éventail d'habiletés.

Dans la conception des épreuves à destination des jeunes, les instances fédérales (internationales et nationales) ont un rôle majeur pour concevoir des épreuves ludiques et attractives pour les jeunes tout en garantissant une formation pertinente pour la suite de la carrière sportive. Il y a un enjeu fort à ce que les futurs formats soient universels et économiquement viables.

La vision des éducateurs et des entraîneurs doit évoluer ; le multisport est au service de la performance et de la formation sportive. En complément de l'activité principale, le multisport contribue à un développement sportif harmonieux et permet que les jeunes deviennent encore plus acteur de leur projet sportif.

**Antoine Goetschy,**  
directeur associé pour  
les Jeux olympiques de la jeunesse



## UNE MULTITUDE D'AVANTAGES

**Développer une offre multisport, c'est répondre à une demande réelle et forte. C'est aussi construire des passerelles entre le sport scolaire et le sport fédéral, afin que les jeunes puissent poursuivre leur pratique en dehors du temps scolaire.**

Dans le milieu scolaire, il y a un véritable engouement pour le multisport. En 2017, le raid multisport, une des formes compétitives du multisport, est pratiqué par 74 252 licenciés de l'Union nationale du sport scolaire (UNSS). L'activité se situe dans le « top 10 » tous sports confondus et en deuxième position parmi les sports de nature. 3 072 associations sportives d'établissement proposent le multisport et il est encadré par 6 375 personnes (professeurs d'éducation physique et sportive ou animateurs agréés).

Du fait de ses différentes modalités d'organisation, et de la capacité d'adaptation au contexte territorial, la mise en place d'une offre multisport est envisageable partout

en France. C'est une manière intéressante et efficace de mettre en valeur les spécificités, la culture et les richesses d'un territoire.

Le multisport doit se penser comme une offre complémentaire aux activités sportives, classiques ou de nature, déjà en place. Du fait des nombreuses collaborations possibles entre les structures existantes, le multisport incite au rapprochement des clubs, à la mutualisation des moyens, à la création de nouveaux services. Il participe au décloisonnement des structures sportives. Avec le multisport, on passe d'une logique sportive par discipline, à une réponse à l'attente multiple du pratiquant.



### Comment s'est structurée l'offre multisport nature de l'École sports de nature Ufolep du Fronsadais ?

Tout d'abord, notre association, créée en septembre 2016, a pour objectif de faire découvrir aux enfants et aux jeunes les sports de nature.

L'idée de proposer plusieurs activités de nature dans une même offre est venue de mon vécu d'éducateur d'athlétisme. J'ai toujours voulu sortir les enfants du schéma classique de l'athlétisme qui se résume à faire des tours de stades et des répétitions de gammes. Déjà j'organisais l'échauffement comme un temps ludique, en partant courir dans un espace naturel de proximité sur des sentiers monotraces sinueux et accidentés. Souvent, de retour sur la piste je constatais une certaine frustration des enfants qui auraient préféré rester en milieu naturel, plus ludique à leurs yeux. De plus, je distinguais aussi une certaine lassitude lors de la répétition des gammes, phase indispensable à la progression technique en athlétisme, activité très codifiée. J'ai constaté que la course en milieu naturel – « brute » et variée – permet à la fois une approche plus globale de la mobilisation du schéma corporel mais aussi un investissement plus dynamique des enfants, car déconnectés des standards et des codes de l'activité. À partir de ce moment-là, pour ne pas proposer uniquement du trail, j'ai recherché et expérimenté toutes les activités sportives que je pourrais facilement

intégrables dans les séances, et susceptibles de développer le répertoire d'expériences en pleine nature des jeunes. J'ai choisi la course d'orientation pour travailler sur les repères spatio-temporels, l'autonomie et la prise de décision ; le trailathlon (trail / sarbacane) pour combiner dépassement et concentration ; la sarbacane pour travailler la concentration et la gestion de son corps ; la slackline pour travailler sur la maîtrise de soi et la confiance en autrui. Par ailleurs, ces activités favorisent la connaissance des milieux parcourus et permettent d'apprendre à « s'intégrer dans un environnement naturel ».

Pour surmonter les difficultés techniques, logistiques et parfois réglementaires, nous nous sommes affiliés au comité Ufolep de Gironde. Nous avons développé le dispositif des Écoles sports de nature en adaptant le projet pédagogique par compétence, porté par l'Ufolep et en créant un dispositif de progression technique symbolisé par des « ailes » à l'image des ceintures de couleurs en arts martiaux.

Aujourd'hui, ce dispositif de multisport nature accueille des enfants dès l'âge de quatre ans, dans un environnement éducatif varié, ludique et dynamique leur offrant la possibilité de développer des compétences motrices larges.

**Loïc Blanchet,** président de l'École sports de nature Ufolep du Fronsadais



## UN MOYEN DE TRANSMISSION DE VALEURS ÉDUCATIVES

**Encourager les pratiques sportives dans la nature, au contact des éléments, tout en les respectant, c'est favoriser l'accès des jeunes à ces activités et aux valeurs éducatives qu'elles portent.**

Au-delà des seules techniques dont l'apprentissage enrichit les jeunes pratiquants, les sports de nature sont de formidables vecteurs d'éducation à l'adaptabilité et à l'apprentissage de la sécurité active. Ils favorisent également la découverte, l'éducation à l'environnement vers un développement durable, mais aussi l'apprentissage de la vie collective, le partage d'émotions, socle de tout épanouissement personnel. Ainsi, la pratique des sports de nature contribue au bien-être physique et mental.

Les sports de nature complètent les activités sportives traditionnelles pour partir à la découverte de la nature, la comprendre, apprendre à la respecter et la partager. À l'heure où les enjeux environnementaux sont au cœur des politiques publiques d'éducation, les sports de nature sont un puissant outil de sensibilisation.

Par ailleurs, ils apportent une réponse aux questions de santé publique en développant chez les pratiquants un « capital santé » utile tout au long de la vie.

La pratique multisport de nature transmet les valeurs éducatives des sports de nature :

- éduquer culturellement, en découvrant les territoires et leur histoire sportive ;
- éduquer socialement, en apprenant le partage, la collaboration et l'entraide ;
- éduquer à la santé et à la sécurité, en adaptant son engagement physique et la prise de décision au regard des risques perçus et de ses limites personnelles ;
- éduquer à l'environnement pour un développement durable, en apprenant à respecter et protéger les espaces naturels plus ou moins sensibles ;
- éduquer à la citoyenneté, en respectant les règles, le vivre ensemble et le respect d'autrui ;
- éduquer à l'autonomie, voire au renoncement, en s'adaptant à des environnements variés et incertains tout en adaptant son moyen de déplacement.



**Les sports de nature sont un puissant outil de sensibilisation.**

En milieu scolaire, ces spécificités sont traduites par une compétence que doit acquérir chaque élève en cours d'éducation physique et sportive (EPS) : se déplacer en sécurité en s'adaptant à des environnements variés naturels ou artificiels. Cette compétence (ou logique interne de l'activité multisport de nature) apparaît comme un point de départ intéressant pour l'éducateur qui aura à construire des cycles de progression.

Par exemple, au collège, elle se décline en fonction des tranches d'âges et des niveaux de pratique. Pour cela, il faut privilégier l'engagement sans appréhension au début des apprentissages pour ensuite mettre l'accent sur la gestion de ses ressources pour pouvoir réaliser en totalité le parcours. Au lycée, le multisport se décline autour de la compétence suivante : réaliser une performance en équipe dans un espace naturel, selon des modes de déplacement combinés, tout en gérant la sécurité et les ressources de l'équipe.

La compréhension des spécificités du multisport est un élément essentiel pour l'encadrant, éducateur sportif professionnel ou bénévole. L'adaptation aux publics qu'il encadre est un enjeu clé de la réussite et du plaisir de tous.



## LE MULTISPORT AU SERVICE DU DÉVELOPPEMENT TERRITORIAL

**Mettre en œuvre une offre sportive axée sur la pratique multisport apporte une réponse aux attentes de tous les publics, qu'ils soient licenciés ou pratiquants libres, résidant ou touriste, en matière d'offre sportive.**

Par ailleurs, cela contribue au développement touristique et économique des territoires tout en facilitant la bonne gouvernance locale de la filière sportive. Tels sont les avantages que présente la pratique multisport de nature au service du développement territorial.

Le développement de la pratique sportive multisport répond, en premier lieu, à une demande des pratiquants.

Du point de vue de l'aménagement du territoire, les collectivités territoriales sont engagées depuis longtemps dans le développement du multisport.

En effet, dans le cadre de leur compétence optionnelle « construction, entretien et fonctionnement d'équipements culturels et sportifs et d'équipements de l'enseignement préélémentaire et élémentaire d'intérêt communautaire », les communautés de communes gèrent en lieu et place de leurs communes membres, les espaces,

sites et itinéraires (ESI) de pratique de sports de nature et leurs accès (entretien et développement des sentiers de randonnée pédestre, vélo, sites d'escalade, via ferrata, accès aux zones d'embarquements et de débarquements des rivières...).

Les collectivités ont dans un premier temps géré les lieux de pratique en réponse aux demandes des clubs locaux et des forces vives du territoire. Dorénavant, de plus en plus de collectivités s'engagent dans des stratégies de développement de leur territoire par les sports de nature. Pour ce faire, elles organisent l'offre sportive de leur territoire sous des appellations de type stations sports de nature, pôle de pleine nature, station pleine nature... toutes ces structurations ont en commun d'améliorer la qualité de l'offre sportive et de positionner le multisport comme principe de base de leur politique de développement.

Développer des lieux de pratiques diversifiées sur un territoire contribue à élargir l'offre sportive de nature. Ce qui permet de répondre à la demande locale et à la question de la saisonnalité de certaines activités.

De plus, organiser plusieurs formes de pratiques de sports de nature permet de mettre en valeur la diversité du patrimoine culturel et environnemental du territoire (petit patrimoine bâti, patrimoine vernaculaire, mise en valeur d'espace naturel sensible, etc.) qu'il soit accessible à pied, à vélo ou en bateau.

Cela permet également de diversifier les produits touristiques « sports de nature » et de développer les services connexes à la pratique (encadrement des activités, service de portage de bagages, service de soin et bien-être après l'effort, production, vente, location de matériel, entretien et développement des lieux de pratique...). De la sorte, le territoire peut conquérir de nouvelles clientèles et développer une activité économique qui ne peut pas être délocalisée.

In fine, l'ensemble des effets positifs que peut entraîner le développement du multisport en matière d'aménagement - et en s'appuyant sur les spécificités du territoire - participe à renforcer son attractivité et ainsi à favoriser l'installation de nouvelles populations.

En matière d'offre sportive proposée sur le territoire, **le développement de club multisport ou d'école multisport présente également plusieurs avantages.**

En effet, les pratiquants accèdent d'autant mieux à l'offre d'animation du territoire (pratiques organisées, encadrement, entraînement fédéral, manifestations de sports de nature...) qu'ils la trouvent en un seul « endroit ». Par ailleurs, créer une structure multisport permet d'optimiser l'organisation des activités au sein de l'offre. Par exemple, grâce à cette vision globale, les organisateurs éviteront de planifier sur un même jour et un même créneau horaire les activités destinées aux mêmes jeunes ; ils pourront également mieux prendre en compte le critère de saisonnalité des activités.

Quant aux associations et clubs de sport, ils gagnent à se structurer sous la forme d'une association ou d'une école multisport pour être mieux identifiés et soutenus par la collectivité. De plus, s'ils se regroupent, partagent des objectifs communs, la collectivité les associera plus facilement aux projets de développement qui impactent



leurs activités. Ils pourront alors exprimer leurs besoins et être force de proposition. Leurs connaissances du terrain, des attentes des pratiquants, de l'organisation de manifestations, de la mise en place d'activités sportives dans le cadre de dispositifs liés aux politiques publiques, etc. constituent un apport d'expertise précieux pour la collectivité. Cette dernière peut alors mettre à disposition des structures des moyens financiers et matériels mieux dimensionnés et justifiés. Le partenariat devient gagnant-gagnant. Enfin, se structurer - sous la forme d'un club ou d'une école multisport par exemple - facilite la mutualisation de certaines ressources et moyens permettant à ces clubs d'optimiser leur fonctionnement (mutualisation de véhicules, de services en matière de secrétariat et d'encadrement sportif, etc.).

Favoriser l'animation sportive de nature localement par le biais d'un club ou d'une école multisport de nature est également intéressant pour la collectivité territoriale. Celle-ci peut être directement à l'initiative de la création de l'école / club et la gérer en direct. Cette solution sera généralement privilégiée dans le cadre d'une stratégie de diversification multisport de nature mise en œuvre par la collectivité, pour pallier l'absence d'associations ou de clubs. Sur un territoire où il existe déjà un ou plusieurs clubs proposant la pratique de différents sports de nature, la collectivité peut être à l'initiative de la création d'un club multisport, dans l'objectif de faciliter les interactions entre des acteurs locaux impliqués dans le développement des sports de nature. La collectivité y trouvera l'avantage d'identifier un interlocuteur privilégié à même d'apporter une expertise de terrain, de renseigner sur l'état des lieux de pratique, voire de réaliser une veille de l'état d'entretien (le tout pourra être formalisé dans une convention d'objectif et de moyen, ou dans une convention de partenariat).

### Sur la base de Blangy, comment s'est construite l'offre sportive multisport à destination des jeunes pratiquants ?

Fruit de la fusion entre les clubs sportifs de canoë de Neuve-Maison et d'Hirson, Thiérache Sport Nature s'installe sur le site de Blangy en septembre 1997. Outre ses activités de club, l'association développe au fil des années une offre touristique autour des sports de pleine nature, essentiellement à destination des groupes d'enfants (scolaire, centre aéré et centre social...). Elle embauche deux permanents qui partent en formation pour obtenir les diplômes nécessaires. Un partenariat avec l'office de tourisme local est établi afin de commercialiser les prestations non gérées par Thiérache Sport Nature. De 2000 à 2004, l'association bénéficie d'emplois-jeunes pour passer à la vitesse supérieure. Un club d'escalade est créé, l'association investit dans un minibus de vingt-trois places, de nouvelles activités sont proposées. Outre la course d'orientation, l'escalade passe en site naturel avec l'acquisition du site du Pas Bayard par la ville d'Hirson.

De 2005 à 2007, Thiérache Sport Nature demande et obtient de la préfecture de l'Aisne l'habilitation à la commercialisation. Dans le même temps, l'Éducation nationale donne son agrément pour l'accueil de classes vertes et classes d'eau. Les emplois-jeunes sont arrivés à terme, mais l'association a bien négocié le virage et compte cinq permanents en poste malgré la très nette baisse des aides.

La période 2008 - 2013 voit le travail avec l'Éducation nationale porter ses fruits, de plus en plus de scolaires sont accueillis. Dans le même temps, un nouveau public est touché. Grâce à la création de la société d'économie mixte locale intégrale en 1997 et à son action à destination des entreprises, nous sommes sollicités pour organiser des activités dans le cadre de séminaires. Thiérache Sport Nature se dote d'un bus 30 places et crée de nouvelles activités : géocaching, minirallye, miniraid, sarbacane, jeux de piste, jeux traditionnels.

En avril 2013, en anticipation de l'éventuelle attribution de la base de Blangy, Thiérache Sport Nature recrute quatre emplois d'avenir qu'elle compte former aux métiers du sport (BPJEPS, CQP et diplômes fédéraux) ainsi qu'au transport en commun. Parallèlement à la mise en place des nouveaux rythmes scolaires, l'association diversifie et élargit son offre pour intervenir dans toutes les écoles du canton en leur proposant les sports de pleine nature. En 2014, toujours en prévision d'une éventuelle attribution de la base de pleine nature de Blangy à Thiérache Sport Nature, cette dernière devient organisme de formation et lance les premières sessions d'une formation intitulée « jeux et activités motrices » en direction des personnels encadrant les temps d'activités périscolaires.

Durant toute cette période, l'association a développé ses sections sportives. De 55 en 1997, le nombre de licenciés a dépassé les 150 en 2017.

En 2017, Thiérache Sport Nature répond à un appel d'offres concernant la base de pleine nature construite par la communauté de communes des Trois Rivières et occupe de nouveaux locaux avec l'investissement d'un mur escalade intérieur.

Avec ses cinq CDI et huit CDD (permanents et saisonniers), tous issus du territoire et les dépenses directes et indirectes engendrées par son activité, Thiérache Sport Nature est encore cette année parmi les acteurs économiques du territoire.

**Johann Galet,  
Thiérache Sport Nature**





# CONSTRUIRE VOTRE PROJET MULTISPORT

Projets éducatif et pédagogique P.24

Prise en compte du contexte P.26

Caractéristiques du public jeune  
et incidences pédagogiques P.29

Mixité P.34

Formats P.36

Précautions à prendre P.45



## PROJETS ÉDUCATIF ET PÉDAGOGIQUE

La création d'une offre multisport nécessite une formalisation de l'intention éducative et des moyens afférents. Le projet pédagogique devient à ce titre un outil intéressant, son principal atout est la diversité des sports qu'il propose, la possibilité de combiner leur pratique sans pour autant être adhérents de plusieurs clubs.

La prise en compte des spécificités du multisport reste un élément essentiel pour l'encadrant et l'éducateur. L'adaptation aux publics encadrés est un enjeu clé de la réussite du projet et de l'épanouissement des jeunes.



## EN ACCUEIL COLLECTIF DE MINEURS

Proposer une offre sportive, en particulier à destination des mineurs, nécessite de définir des objectifs éducatifs et des moyens pédagogiques puis de les formaliser dans un document. Dans le cadre de l'accueil des mineurs dans les centres de vacances ou les centres de loisirs avec ou sans hébergement, tout organisateur (prescripteur de sports de nature) est tenu de fournir son projet éducatif lors de la déclaration (cf. article R227-2 du Code de l'action sociale et des familles).

Le projet éducatif traduit l'engagement des organisateurs, les priorités, les principes et définit le sens des actions. Il reprend des valeurs éducatives inhérentes aux sports de nature. Il permet aux familles de mieux connaître les objectifs de l'organisateur à qui elles confient leurs enfants et de confronter ces objectifs à leurs propres valeurs et / ou attentes. Pour les intervenants et les animateurs, c'est l'occasion de connaître les priorités et les moyens mis à leur disposition pour mettre en œuvre ces objectifs. Enfin, il permet aux partenaires extérieurs, tels que des élus ou des financeurs, d'appréhender le sens de vos actions et donc de mieux vous accompagner.

Ce projet éducatif prend en compte en particulier la spécificité des publics accueillis et celle du territoire. Il décrit les orientations et les moyens que vous devez mobiliser pour sa mise en œuvre (sites de pratique, matériel, personnes ressources). Formalisé, il s'agit le plus souvent d'un projet pluriannuel qui vise à favoriser la continuité de l'action éducative au sein de votre structure.

Le directeur ou le coordonnateur de la structure met en œuvre le projet éducatif mentionné ci-dessus et en précise les conditions de réalisation dans un document - élaboré en concertation avec les personnes qui interviennent - que l'on nomme communément « projet pédagogique ». Il est propre à chaque structure d'accueil selon ses caractéristiques, résulte d'une préparation collective et traduit l'engagement d'une équipe pédagogique dans un temps et un cadre donnés. La totalité du projet n'est pas forcément écrite.

Le projet pédagogique est la concrétisation du projet éducatif. Ce projet pédagogique s'inscrit dans un environnement réglementaire, social et géographique précis :

- selon un public donné (âge, spécificités, attentes, etc.) ;
- en fonction des ressources humaines, financières, matérielles identifiées ;
- au sein d'installations spécifiques (sites de pratiques, itinéraires, hébergement, etc.) ;
- à des dates données et horaires prévisibles ;
- selon des modalités de fonctionnement de l'équipe pédagogique.

Il est une réponse à vos objectifs éducatifs. Il est conçu comme un contrat de confiance entre l'équipe pédagogique, les intervenants (spécialistes des sports de nature), les parents et les enfants. Ce projet permet de donner du sens aux activités proposées. Il aide à construire les démarches pédagogiques.

**Le projet éducatif traduit l'engagement des organisateurs et définit le sens des actions.**

## PRISE EN COMPTE DU CONTEXTE

La construction d'un projet multisport est évidemment conditionnée par le contexte dans lequel elle s'inscrit. Il est incontournable de faire le point sur l'ensemble des possibilités de pratique. Un diagnostic permettra de mesurer le potentiel sportif du territoire, il peut avoir une incidence sur l'organisation et les formats de la pratique multisport.

### SITES DE PRATIQUE

L'idée est de dresser l'inventaire des lieux de pratique sur son territoire. Cela passe par l'identification et la reconnaissance des sites (falaises, cavités, plans d'eau), espaces (cartes de course d'orientation, domaine nordique) et itinéraires (parcours de randonnée, de trail ou encore de vélo tout-terrain, balisés ou non) pouvant être empruntés dans le cadre d'une offre multisport pour les jeunes.

Les sports de nature ne se limitent pas uniquement aux lieux naturels de pratique. De nombreux espaces et sites aménagés ou artificiels, souvent proches des zones urbaines, permettent la mise en place d'une offre multisport. On pense bien évidemment en premier aux structures artificielles d'escalade (SAE) mais il y a aussi les bassins d'eau vive, les pistes de BMX ou les parcours permanents urbains d'orientation. Ces lieux de pratique artificiels ou aménagés sont parfaits pour l'initiation. Les lieux de pratique naturels rendront l'activité plus authentique.

Dans un cycle escalade, par exemple, proposer l'initiation sur SAE mais ne pas oublier de proposer des sorties en falaise sur des sites écoles.

Pour vous aider dans cette démarche, il ne faut pas hésiter à vous rapprocher des acteurs sportifs locaux. Le mouvement sportif (comité, clubs) mais aussi les acteurs du tourisme (guides, syndicats d'initiatives et offices de tourisme, bases de loisirs) seront à même de vous indiquer toutes les possibilités pour la pratique locale.

Tout en ayant l'objectif d'un développement maîtrisé des sports de nature, profitez de ce diagnostic et de la connaissance du territoire pour imaginer et mettre en place les activités qui ne seraient pas ou peu développées. Il est tout à fait possible, par exemple, de proposer une approche de l'orientation via les photographies aériennes et donc de remédier à un déficit de cartes spécifiques de course d'orientation.



Profitez d'un diagnostic territorial pour imaginer et mettre en place des activités originales.

## ENCADREMENT

L'identification des personnes pouvant encadrer les activités est indispensable dans la construction du projet. Selon les caractéristiques de l'offre multisport (forme d'organisation, possibilités financières, etc.), les dirigeants optent pour un encadrement bénévole ou pour un encadrement professionnel, et souvent une association des deux.

Dans les structures associatives, l'encadrement **bénévole** est souvent majoritaire, légitime et précieux. Si les connaissances et les compétences dans l'activité sont suffisamment maîtrisées, il n'y a pas de frein pour solliciter un animateur bénévole. Il revient au responsable de la structure de s'assurer que l'intervenant est effectivement apte à encadrer l'activité et qu'il est bien couvert en responsabilité civile pour l'ensemble de ses actions d'animation. Néanmoins, si les associations trouvent les moyens financiers, ont la volonté d'abaisser la charge des bénévoles ou qu'elles souhaitent recourir à des compétences dont elles ne disposent pas, elles peuvent également professionnaliser leur encadrement.

Les connaissances du bénévole doivent porter en priorité sur :

- le milieu d'évolution (spécificités, risques), les modalités d'organisation et de pratique (taux d'encadrement) ;
- la mise en place des éléments de sécurité ;
- le matériel, l'équipement et l'adaptation aux caractéristiques du public.

Les compétences attendues sont :

- assurer sa sécurité et celle du groupe ;
- choisir le type de terrain et la difficulté en fonction des caractéristiques des jeunes ;
- transmettre les fondamentaux de l'activité.

Dans les structures publiques (écoles municipales multisports) ou en milieu scolaire, l'encadrement est prioritairement assumé par des professionnels : éducateurs territoriaux, professeurs d'éducation physique et sportive ou bien éducateurs indépendants.

L'intervenant professionnel est tributaire de la réglementation du Code du sport ou de celle de l'Éducation nationale<sup>3</sup> (cf. Encadrement professionnel, p. 98).

Faire appel à un éducateur sportif titulaire d'une qualification professionnelle favorise une prestation de qualité et une intervention auprès des jeunes pertinente. Même s'il y a un coût administratif inhérent à l'emploi sportif, la sollicitation d'un professionnel pour l'encadrement d'une ou plusieurs activités permet d'alléger la charge pesant sur les dirigeants et les bénévoles.

Les associations *Profession Sport & Loisirs* sont une aide précieuse pour la réalisation des démarches administratives liées au salariat. Ces associations sont reconnues « tiers de confiance » par l'Urssaf et participent au dispositif *Impact emploi*. Ainsi, les associations *Profession Sport & Loisirs* se chargent de toutes les démarches administratives liées à l'emploi (contrat de travail, feuille de paye et déclarations aux services fiscaux et aux organismes de protection sociale : Urssaf, Pôle emploi, institutions de retraite complémentaire).

Le groupement d'employeurs est un outil de mutualisation qui se développe chez les acteurs associatifs. Il permet d'adapter une offre professionnelle aux besoins des structures, pendant que les salariés bénéficient d'emplois durables et de qualité.

Enfin, le recours à la prestation de services est une modalité simple pour l'association qui dans ce cas rétribue sur facture. Par ailleurs, faire appel à des prestataires offre l'occasion aux professionnels plutôt investis dans l'activité touristique saisonnière, de compléter leurs revenus annuels avec des séances régulières auprès des jeunes.

Pour aider au choix des intervenants, il est important de comparer les prestations et se renseigner sur :

- la qualité professionnelle des prestations (expérience, rigueur dans l'organisation, qualité et état du matériel) ;
- capacité à travailler avec les autres intervenants ;
- assimilation du projet de la structure et capacité d'adaptation.

Les règles régissant l'encadrement professionnel sont développées dans la partie intitulée *Développer son offre* (p. 82).

<sup>3</sup> - Circulaire Interministérielle n° 2017-116 du 6-10-2017. Encadrement des activités physiques et sportives dans les écoles maternelles et élémentaires publiques. [http://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin\\_officiel.html?cid\\_bo=118162](http://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?cid_bo=118162)



## MATÉRIEL, LOGISTIQUE ET INFRASTRUCTURE

Toutes les activités sportives nécessitent l'utilisation de matériel, les sports de nature ne dérogent pas à cette règle. Certaines en demandent peu, telles que la course à pied, la course d'orientation, alors que d'autres imposent des investissements conséquents (voile, kayak, vélo tout-terrain). **La question du matériel est donc essentielle dans la construction d'une offre multisport.**

Selon l'activité, il est pertinent soit de fournir le matériel, ou à l'inverse exiger un matériel individuel adapté et répondant aux normes de sécurité, le cas échéant. Néanmoins, dans le but de favoriser l'accès au plus grand nombre de jeunes aux activités de la structure, la fourniture du matériel spécifique est recommandée, en particulier pour la phase d'initiation.

Certains matériels sont des équipements de protection individuelle (EPI) qui sont, selon la directive européenne 89 / 686 / CEE, « tout dispositif ou moyen destiné à être porté ou tenu par une personne en vue de la protéger contre un ou plusieurs risques susceptibles de menacer sa santé ainsi que sa sécurité ». Cette directive européenne est transposée dans les articles R4311-8 à 11 du Code du travail qui reprennent cette définition des EPI et définissent un EPI « neuf » et « d'occasion ». À titre d'exemple, les casques (vélo, montagne...) sont des EPI.

Concernant la pratique sportive ou de loisirs, dans la mesure où les EPI sont utilisés dans le cadre de prestations « sportives » ou de « loisirs », ils peuvent faire l'objet d'une réglementation spécifique au titre des dispositions combinées du Code du travail (articles précités) et de l'article L422-2 du Code de la consommation ainsi que les articles R322-27 à 38 du Code du sport.

Le suivi régulier et rigoureux du matériel est un gage de bon fonctionnement et de longévité. **Les EPI nécessitent un suivi minutieux** contribuant à garantir une pratique des activités dans des conditions optimales de sécurité.

Le stockage et le transport du matériel sont des composantes à prendre en compte, car elles peuvent s'avérer problématiques. Disposer d'un local, d'une remorque pour vélos, pour bateaux est un atout pour proposer certaines activités. Comme pour l'encadrement, la mutualisation du matériel entre structures est une réponse pertinente aux questions de coûts, de stockage et de transport.

L'idéal est de disposer de sites de pratique variés à proximité ; malheureusement, dans la plupart des cas, il est nécessaire de disposer de moyens de déplacement. Outre la disponibilité, les coûts liés au déplacement peuvent être conséquents pour les groupes. La question des transports doit de fait être prise en compte dans la construction de l'offre multisport pour des mineurs ne disposant pas d'une autonomie de déplacement.

Bien que les sports de nature se déroulent principalement en extérieur, la possibilité d'avoir accès à des vestiaires et des sanitaires constitue un atout dans l'offre, car elle répond aux attentes des pratiquants et aux exigences liées à la mixité des publics.



## CARACTÉRISTIQUES DU PUBLIC JEUNE ET INCIDENCES PÉDAGOGIQUES

**Chaque activité sportive sollicite de manière singulière le pratiquant sur le plan moteur, affectif, etc. Il convient donc de bien agencer les enchaînements et les combinaisons d'activités pour proposer une offre multisport cohérente au regard des possibilités des jeunes pratiquants.**

L'« encadrement » est amené à faire des choix dans la construction de l'offre afin de garantir un équilibre entre les phases de sollicitation et les temps de récupération nécessaires. Cela passe par la prise en compte de la charge sportive dans sa globalité, aussi bien sur le plan physique que mental.

Il faudra veiller à compenser les temps d'effort physique par du repos, tout comme les moments de forte implication mentale par de la détente.

Quelques éléments permettent d'évaluer la charge sportive :

- le type d'effort (continu ou discontinu) ;
- le métabolisme et les filières énergétiques (aérobie ou anaérobie) sollicités ;
- les groupes musculaires majoritairement impliqués (membres inférieurs, supérieurs, sangle abdominale) ;
- le niveau de concentration et de vigilance ;
- la traumatologie de l'activité (sports portés ou activités plus traumatisantes) ;
- la fréquence des sollicitations (offre multisport proposée et autres activités sportives pratiquées en dehors de la structure).

**La prise en compte de l'ensemble des caractéristiques des jeunes est essentielle pour appréhender au mieux leur développement au cours de la pratique multisport.**

Il y a des périodes propices pour le développement des qualités sportives qu'il convient de ne pas ignorer. Par exemple, pour les qualités aérobies, l'âge d'or du développement de la VO2max se situe entre 10 et 15 ans<sup>4</sup>.

Chaque sport de nature mobilise de manière singulière les jeunes sur le plan énergétique. Cette thématique n'est pas développée dans ce guide, néanmoins de nombreux ouvrages sont accessibles sur le sujet, afin que les éducateurs acquièrent les connaissances nécessaires pour accompagner les sportifs dans leur développement. Les caractéristiques physiques, psychologiques, ainsi que les apprentissages sociaux abordés ci-après, sont présentés sur la base des textes produits par la Fédération française de triathlon<sup>5</sup>.

4 - Gacon et Assadi. Athlétisme en milieu scolaire vitesse maximale aérobie évaluation et développement. In Revue EP&S n°222, 1990.  
5 - Livret École française de triathlon, Fédération française de triathlon. www.fftri.com





### Le multisport, une pratique accessible à tous

Le multisport offre la possibilité aux jeunes en situation de handicap de relever de nombreux défis, sources d'expériences épanouissantes.

Dépassement de soi, plaisir du partage, sensation de liberté ou expériences nouvelles sont des expressions fréquemment utilisées lorsque les activités physiques et sportives de nature sont évoquées. Ces sentiments n'échappent pas aux jeunes en situation de handicap, bien au contraire. Ils sont souvent exacerbés parce que le chemin pour y parvenir est plus complexe et nécessite souvent davantage d'efforts voire d'inventivité. De plus, les pratiques partagées avec des jeunes valides sont des expériences enrichissantes pour chacun.

Une situation de handicap est le résultat de l'interaction entre les incapacités rencontrées et l'inadaptation totale ou partielle de son environnement. Pour construire une société inclusive, il est nécessaire de rechercher la plus grande autonomie possible pour chaque personne.

Les sports de nature laissent peu de place à la passivité et impliquent pour le pratiquant d'être un acteur réfléchi, volontaire et engagé. Pour de nombreux jeunes en situation de handicap, la difficulté première, malgré une envie forte, réside dans le dépassement des limites qu'ils s'imposent ou subissent parfois.

L'expérience d'une activité sportive de nature inclusive repose sur trois composantes : premièrement l'accès à des sites de pratique et des équipements adaptés, deuxièmement l'engagement dans une activité sportive de nature adaptée sans être dénaturée ; enfin, la construction de liens sociaux significatifs et réciproques.

**Par le dépassement de soi et l'image positive qu'ils véhiculent, les sports de nature peuvent être vus comme de réels vecteurs de résilience.**

Le handicap est pluriel et chaque situation de handicap nécessite de la compréhension, de l'adaptation, de la facilitation. Pour accompagner les structures proposant du multisport et accueillant des jeunes en situation de handicap, les fédérations sportives constituent des organismes ressources.

#### Ressources à consulter :

Handiguide des sports, le guide national des structures sportives accueillant des personnes en situation de handicap

[handiguide.sports.gouv.fr](http://handiguide.sports.gouv.fr)

Guide Handisport 2018

[guide.handisport.org](http://guide.handisport.org)



## CARACTÉRISTIQUES PHYSIQUES

**Chez l'enfant de 6 à 7 ans**, l'organisation de base de la motricité est terminée (l'enfant est capable de courir, lancer, sauter...). La forme générale des « gestes adultes » est globalement acquise même si des transformations minimales peuvent encore se produire au cours de la maturation.

Les habiletés plus complexes faisant appel à des notions de dynamique (corps en mouvement) et le développement de la force évoluent jusqu'à la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte.

**Entre 7 et 11 ans**, l'enfant est très actif et a besoin de bouger dans un espace important. À cet âge-là, la dimension ludique est très présente. Il prend plaisir lors de son engagement dans l'activité, l'éducateur veillera donc à proposer des situations adaptées et répondant à cet objectif.

La différenciation entre les filles et les garçons est une étape nécessaire au moment de la puberté.

**Jusqu'à environ 11 ans**, il existe très peu de différences physiques et morphologiques entre les garçons et les filles.

**Vers 12 ans**, les filles atteignent le stade pubertaire. Celui-ci est marqué par plusieurs indicateurs :

- pic de croissance ;
- apparition des caractéristiques sexuelles secondaires (poussées mammaires, apparition de poils pubiens, poils sous les aisselles, arrivée des premières règles) ;
- rapport œstrogène / progestérone (hormones) en augmentation conduisant à une prise de masse grasse sous cutanée et à un rapport poids / puissance moins favorable.

**À partir de 13 ans**, les garçons atteignent à leur tour le stade pubertaire. Sous l'influence de l'hormone mâle (testostérone), la pilosité pubienne se développe et le timbre de la voix devient plus grave. La poussée de croissance est plus tardive que chez les filles et intervient autour de 14 ans. Les masses osseuses et musculaires se développent de façon importante.

**Cette période « sensible » nécessite donc de la part de l'éducateur une approche pédagogique adaptée.**

**À la puberté**, les différences entre l'âge calendaire (chronologique) et l'âge biologique (niveau de maturation) sont accentuées. Ainsi, deux enfants pouvant avoir le même âge civil n'ont pas forcément le même niveau de maturation.

Ces évolutions induisent des changements de repères, des difficultés de représentation et de coordination pendant cette période.

Face à ce « corps maladroite » et pour tenir compte à la fois des différences entre les filles et les garçons, et des évolutions morphologiques et physiologiques, l'éducateur doit adapter ses contenus à chacun des publics.

Il peut notamment proposer des situations permettant aux jeunes de s'engager tout en améliorant la connaissance et la maîtrise de leur corps. Pour cela, le degré de coordination ou l'intensité doivent être régulés au sein des exercices. C'est à cette condition que les jeunes poursuivront leur engagement dans l'activité.

**Entre 15 à 18 ans**, la force musculaire maximale est atteinte vers 18 ans pour les femmes alors que côté hommes, sous l'effet des hormones, la masse musculaire adulte croît pour se stabiliser peu à peu entre 20 et 30 ans !



## CARACTERISTIQUES PSYCHOLOGIQUES

À partir de 6 ans, les capacités intellectuelles des enfants les amènent à devenir plus curieux. Ils n'hésitent alors pas à aller explorer l'environnement. L'éducateur peut, en instaurant un cadre clair et sécurisé, leur laisser la possibilité de découvrir les solutions de la tâche proposée.

Pour cela, il peut utiliser la pédagogie par essai / erreur qui répond à ce besoin de curiosité. L'enfant peut ainsi être acteur de son apprentissage et découvrir lui-même les solutions aux problèmes posés. Les jeux tels que la chasse au trésor et le géocaching permettent d'aborder les notions de représentation dans l'espace et d'orientation tout en s'amusant. À l'adolescence, le taux d'abandon des activités sportives étant important, l'éducateur devra faire preuve de créativité afin de proposer des situations nombreuses, variées et valorisantes avec une récupération physique et mentale suffisante.

À tout âge, l'enfant a besoin de sécurité à la fois physique, psychologique et sociale (se sentir intégré dans un groupe) pour pouvoir s'engager sereinement. Il revient donc à l'éducateur de mettre en place les conditions nécessaires pour que les enfants évoluent en toute sécurité : aménagement matériel, consignes, gestion du groupe, règles de vie...

De cette manière, l'éducateur peut favoriser l'engagement de tous les jeunes et la coopération au sein de son groupe. Pourquoi certains éducateurs y arrivent-ils et pas d'autres ?

Tout le monde veut « gagner », mais **il ne faut pas ne valoriser que la victoire, car l'échec permet la progression**. Néanmoins, la plupart des enfants ne savent pas quand ils ont gagné ou quand ils ont perdu. Tant qu'ils prennent du plaisir, c'est une victoire en soi.

N'oublions pas que l'enfant va s'identifier à la personne qui l'accompagne et il voudra lui ressembler. Dans la vie de tous les jours, les parents montrent souvent l'exemple aux enfants. Pendant la pratique sportive organisée, c'est à l'encadrant que revient ce rôle. Si l'encadrant n'est pas satisfait par l'enfant et qu'il lui fait comprendre d'une manière non retenue, cela peut créer une très forte perte de confiance en soi chez l'enfant, et l'amener à arrêter une pratique qui pourtant l'épanouissait. Les enfants ne comprennent pas les choses comme les adultes, il faut donc faire attention à ne pas réagir de façon excessive, que ce soit dans la victoire comme dans « l'échec relatif »

d'autant plus que souvent, l'enfant n'est dans l'échec que si on lui dit qu'il y est. Il n'a pas de définition propre et précise de l'échec, ni même de la victoire d'ailleurs. L'important, c'est l'attitude positive de l'éducateur qui va transformer l'échec de l'enfant en une victoire. Si l'enfant sent qu'il a satisfait l'encadrement, il aura gagné. Il faut lui apprendre que la victoire est une notion vaste et qu'il est plus important de gagner pour soi-même plutôt que contre les autres.

**De 7 à 11 ans** environ, le mode de pensée évolue. Les enfants se sociabilisent et deviennent capables de prendre l'avis des autres. Ils perçoivent également les liens de cause à effet (causalité), ce qui leur permet d'avancer dans leurs raisonnements. À partir de 7 ans, on note une amélioration sensible de la capacité de concentration et d'attention. La capacité de traitement de l'information (nombre et complexité des tâches demandées) augmente ensuite avec l'âge.

Toutefois, durant cette période, l'enfant prend encore en compte un nombre trop important de stimuli présents dans l'environnement pour répondre à une tâche précise. Ceci se traduit par des lenteurs et / ou des erreurs. L'éducateur peut alors limiter la quantité d'informations à traiter au sein de sa situation en réduisant le nombre de tâches à effectuer, mais également le nombre d'adversaires, de partenaires, ou d'objets présents dans la situation.

À partir de 12 ans, parmi les stimuli présents dans la situation, seuls les plus pertinents sont sélectionnés et traités. Le traitement devient efficient : c'est l'étape d'attention sélective. L'éducateur peut alors complexifier les situations.

L'enfant est également capable d'engager des raisonnements lui permettant, à partir de ses propres expériences, de déduire des solutions (raisonnement hypothético-déductif). Cette capacité est complétée par l'évolution permanente de son système cérébral. L'enfant gagne ainsi en autonomie.

Les ressources mnésiques (mémoire) des enfants restent limitées. Ceci réduit leur capacité à filtrer, stocker, coder, transformer ou encore retrouver des informations. Par conséquent, l'enfant met plus de temps à programmer et décider de la réponse à apporter. Les retours d'expérience (feedback) effectués par l'éducateur sont essentiels à l'ancrage des apprentissages moteurs.

Il est important que l'éducateur limite la quantité d'information à traiter, notamment chez les plus jeunes. Il devra privilégier des objectifs clairs et concrets dans ses consignes.

Il est également important de connaître les motivations d'abandon de la pratique chez les jeunes. Plus les enfants sont jeunes, plus ils sont attirés par d'autres sources d'intérêt et rejettent le caractère sérieux et exclusif d'une pratique unique, l'insuffisance des relations amicales et le manque de travail en équipe.

## APPRENTISSAGES SOCIAUX

Les enfants de 6 à 13 ans expriment le besoin d'être confortés dans leurs choix et leurs actions. Ce renforcement permet l'émergence d'une motivation qui incite l'enfant à poursuivre son engagement dans l'activité.

L'éducateur doit donc veiller à encourager et à mettre en valeur les réussites des enfants. Il doit également rendre acceptables les échecs en expliquant qu'ils sont une expérience nécessaire sur la voie du progrès.

De cette manière, il favorise l'émergence du plaisir pris dans la pratique d'une activité. Ceci est un facteur de poursuite du sport tout au long de la vie.

L'enfant a également besoin de s'affirmer, de prendre des décisions. Ce désir d'autonomie s'accroît en période pubertaire où l'enfant cherche à s'éloigner du cocon familial pour se rapprocher de ses pairs afin de construire son identité. L'éducateur peut répondre à cette volonté d'autonomie mais il ne doit pas oublier de guider les jeunes pour les amener à la réussite dans un cadre sécurisé et sécurisant.

Le besoin d'appartenance à un groupe est aussi très important. Les enfants aiment être reconnus par autrui et sentir qu'ils appartiennent à un groupe.

Lors de la pratique des activités physiques et sportives, se créent des relations d'amitié et de collaboration. Pour l'éducateur, il s'agit de proposer des situations dans lesquelles les enfants peuvent pratiquer en groupe (relais, jeux d'équipes...). Il doit par ailleurs veiller à ce qu'aucun enfant ne soit exclu. Cette condition est garante du plaisir pris à pratiquer le sport, ce qui permet un engagement durable dans l'activité.

Les enfants s'engagent prioritairement dans un sport afin d'améliorer leurs habiletés, de s'amuser, de répondre à leur goût des défis.

L'éducateur devra donc mettre en place les conditions pour répondre à ces motivations prioritaires et fidéliser son public.

L'approche pédagogique par le biais des « activités multisports de nature » offrant variété et diversité doit permettre de favoriser une pratique sportive durable des enfants.

Chez certains enfants, il existe une forte envie de se comparer aux autres. L'éducateur peut alors s'appuyer sur cette motivation pour favoriser l'engagement dans l'activité.

Toutefois, il doit veiller à favoriser l'émergence d'une motivation intrinsèque (centrée sur les progrès individuels) et faire attention à ce que la motivation extrinsèque (basée sur la comparaison aux autres) ne soit pas exacerbée.

L'entourage, en premier lieu les parents, à une influence importante chez les jeunes sportifs. Une attitude bienveillante place le jeune dans de bonnes dispositions. **La confiance, les encouragements, l'accompagnement et la reconnaissance, toutes ces actions positives aident les jeunes à s'épanouir et à persévérer dans les activités sportives.** À l'inverse, un entourage trop exigeant, ayant des attentes sportives trop élevées, est générateur de stress qui altère les motivations du jeune sportif.

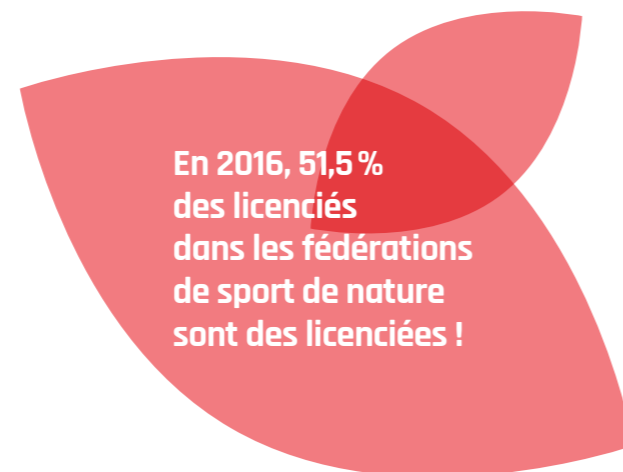


## MIXITÉ

La mixité est un enjeu essentiel dans notre société. Les sports de nature, au regard de leur organisation et leur modalité de pratique, contribuent à une pratique sportive « partagée » entre les sexes.

Bien souvent, les filles et les garçons peuvent pratiquer la même activité, dans le même lieu, en même temps, sous forme de cohabitation ou de collaboration. Organiser son offre multisport de nature en prenant en compte la mixité, c'est donner l'opportunité aux jeunes de mieux comprendre, appréhender et respecter les forces et les faiblesses de chacun.

De plus, permettant un accès égal au public masculin et féminin, les sports de nature renforcent le taux de femmes parmi tous les licenciés sportifs qui, néanmoins, reste encore faible.



**L'activité raid multisport est une des rares disciplines sportives où la mixité est fortement présente dans ses formats compétitifs. En effet, pour y participer, il est fréquent de devoir composer des équipes mixtes.**

Les femmes sont plus présentes dans les fédérations dites de sports de nature que dans l'ensemble des fédérations sportives. Plus de la moitié (51,5 %) des licences en sports de nature est délivrée à des femmes contre 38 % toutes licences confondues dans les autres fédérations. Globalement, les licences féminines sont majoritairement terrestres (61 % de licences féminines). Les femmes sont moins représentées dans les fédérations de sports nautiques (34 %) et encore moins au sein des fédérations de sports aériens (un peu plus de 10 %). La part prépondérante des femmes dans les fédérations de sports terrestres s'explique principalement par leur surreprésentation dans les fédérations d'équitation (83 % de licences féminines) et de randonnée pédestre (63 %). Ces deux fédérations délivrent, à elles seules, plus de la moitié des licences sportives terrestres<sup>6</sup>.



6 - Répartition des licences masculines et féminines par fédération française agréée. MÉOS, ministère des Sports, 2015. [www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr) (rubrique Publications > Statistiques)



**Quels bénéfices peut-on attendre d'une pratique sportive mixte et partagée chez les jeunes ?**

La définition de la mixité de genre livrée en introduction témoigne d'une opinion de plus en plus favorable à la mixité de genre alors que dans les faits, cette mixité continue de poser problème dans le sport et dans les situations de compétition, en particulier. Ses partisans font alors valoir le potentiel éducatif de la mixité, situation qui permettrait « d'aller à la rencontre de l'autre sexe et de donner l'opportunité aux jeunes de mieux comprendre, appréhender et respecter les forces et les faiblesses de chacun » pour reprendre votre définition de la mixité.

Dans les faits, l'apprentissage de l'autre (sexe) est possible dans toute interaction sociale dès lors où elle réunit en un même lieu des membres de chacun des deux sexes. Observez une cour de récréation et vous noterez que les enfants y apprennent très vite « les forces et les faiblesses de chacun ». La cour d'école est un espace de relative autonomie dont les enfants disposent pour construire leurs relations. Les sociologues ont d'ailleurs pu noter que les garçons occupaient souvent, le centre de la cour, laissant aux filles la périphérie. Ainsi ce qui se joue dans la cour participe à la construction de l'identité sexuée dès le plus jeune âge. Les sports de nature sont aussi des espaces potentiellement mixtes mais qui requièrent des participants de se surpasser ensemble en vue de performer.

Ils offrent alors des situations propices au dépassement de soi et des croyances sur soi... et lorsqu'ils sont mixtes, ils donnent aussi l'opportunité de dépasser les idées reçues que l'on a sur l'autre sexe. Combien de sportifs ont pu faire valoir dans leur performance, des qualités prétendument de l'autre sexe (l'émotivité d'un garçon ou encore la combativité d'une fille, par exemple). Si beaucoup de progrès restent à accomplir pour que le sport ne soit plus un lieu d'édification du genre et d'attribution de rôles sociaux, les sports de nature offrent quant à eux, des espaces remarquables pour dépasser la (trop simpliste et donc erronée) division de l'humanité en deux sexes bien définis et exclusifs l'un de l'autre.

**Stéphanie Cornu,**  
chargée de mission développement  
du sport féminin,  
Pôle ressources national sports,  
éducation, mixité, citoyenneté  
(PRN SEMC)





## FORMATS

L'offre multisport peut se traduire selon des modalités diverses. Le contexte dans lequel elle s'inscrit, les objectifs éducatifs visés et les moyens d'action mis en place vont conditionner le format, la manière dont sont dispensés les sports de nature auprès de jeunes.

Il n'y a donc pas de hiérarchie d'intérêt selon les modalités, chacune ayant ses spécificités et répondant avantagement à un objectif poursuivi. Les formats peuvent également se combiner pour apporter encore plus de variété et surprendre le public.

### PRATIQUE RÉGULIÈRE

#### Enchaînement de séances

Ce format a pour principe de varier l'activité support à chaque séance. Si la structure organisatrice propose plusieurs séances par semaine, c'est un format qui est pertinent.

Cette approche basée sur la variété est une source de motivation importante pour les jeunes qui ont l'opportunité de découvrir, sur une durée assez courte, plusieurs sports de nature.

Un enchaînement de séances avec des sports de nature variés ne doit pas se concevoir comme une simple juxtaposition d'activités pouvant être assimilée à un zapping sportif. Il faut veiller à ce que l'enchaînement soit cohérent avec le projet éducatif de l'offre sportive.

Les éducateurs doivent également être vigilants en ce qui concerne la charge et les sollicitations qu'impose une pratique sportive variée. Avoir une bonne connaissance des activités proposées permet d'appréhender le type de sollicitation et donc de programmer des enchaînements cohérents et adaptés au public :

- alternance des contraintes musculaires et articulaires : les sports portés (ski de fond, vélo) avec des activités plus traumatisantes (course à pied, course d'orientation) ;
- alternance des groupes musculaires majoritairement sollicités : haut du corps (escalade, canoë-kayak) et les membres inférieurs (vélo tout-terrain) ;
- alternance des demandes énergétiques : fortes (activité d'endurance), modérée (spéléologie) voire relativement faible (tir).

#### Multiactivité dans une même séance

Le principe est de proposer un enchaînement d'activités au sein d'une même séance. C'est certainement avec ce format que les notions de créativité et de combinaison sont les plus présentes.

Avec cette approche, les jeunes passent d'une activité à l'autre dans un temps très court. Ce format permet d'aborder l'enchaînement de manière spécifique.

Les animateurs seront sensibles :

- au choix, à l'ordre et à l'importance des activités dans la séance. Les activités s'enchaînent, elles s'influencent mutuellement. Par exemple, proposer du kayak puis du vélo a un impact logistique ; il faut prévoir un deuxième jeu de vêtements secs et identifier une zone adaptée pour se changer. Les vêtements doivent être appropriés aux conditions climatiques, non seulement pour des raisons de confort mais pour profiter pleinement de la totalité de la séance ;
- à la manière dont les activités se déroulent, c'est-à-dire prendre en compte les contraintes inhérentes aux sports proposés afin que la séance se réalise dans de bonnes conditions. Par exemple, anticiper les temps d'attente sur des ateliers de tir ou de corde et s'organiser en conséquence ;
- à la conception de la séance dans sa globalité afin que les objectifs éducatifs soient effectivement atteints ;
- au volume global de la séance, en évaluant précisément les sollicitations des différentes activités et en adaptant chacune aux possibilités des jeunes.

Dans le cadre d'une offre multisport régulière, clore une année de pratique par la participation à un raid multisport ou à un séjour itinérant multisport est une source de motivation pour les jeunes.

## OFFRE PONCTUELLE

### Séjour sportif

La pratique multisport de nature constitue fréquemment le fil conducteur des offres de loisirs sportifs, de stage de mise en forme ou de cohésion de groupe. L'expérience

historique de l'UCPA, sa vision multiactivité et sa connaissance du marché des vacances sportives pour les jeunes éclaire le concept de séjour sportif.



## LA MULTIACTIVITÉ SELON L'UCPA, ÉCOLE MULTISPORT DE NATURE

### Répondre aux attentes des pratiquants

Les pratiques dites multisports constituent un secteur important à l'UCPA avec près de deux cents programmes. L'UCPA considère qu'un programme est multisport quand il concerne au moins trois activités issues de filières monovalentes distinctes et encadrées chacune par des spécialistes.

Les stages multisports séduisent notamment les adolescents et les jeunes adultes. Plus qu'un phénomène de zapping, l'attractivité du multisport pour ces pratiquants s'explique par l'envie de cumuler des expériences de pratiques sportives qui sont souvent valorisées socialement et donc enrichissent le parcours du jeune. Tester pour pouvoir ensuite dire que l'on connaît est important chez les adolescents et les jeunes adultes.

Les stages multisports effectués sur le temps des vacances permettent ainsi la découverte de nouveaux sports qui sont souvent difficilement accessibles au quotidien. Les jeunes se déclarent également séduits par la combinaison de la pratique sportive avec des moments de détente. L'envie de détente prédomine dans l'approche « littoral », alors que l'idée de tester de nouvelles activités occupe une part prépondérante dans la destination montagne.

**Le choix d'un stage multisport est plus un choix volontaire de mixer des activités qu'un choix par défaut ou d'indécis.**

Il existe ainsi des adeptes du multisport comme il existe des adeptes d'une activité. En outre, le passage d'un stage monoactivité vers un stage multisport est plus fréquent que le passage d'un stage multisport à un stage monoactivité.

Les stages multisports séduisent des sportifs réguliers, notamment adeptes à l'année de la course à pied, natation, randonnée pédestre, cyclisme, c'est-à-dire les activités sportives les plus pratiquées par les Français<sup>7-8</sup>. L'intérêt du multisport réside dans la pratique cumulative qu'il peut entraîner, en effet le pratiquant d'au moins une activité sportive, a plus de chance d'en pratiquer régulièrement une autre que le néophyte.

### Une approche didactique et pédagogique en fonction de l'attente des pratiquants

Pour les publics débutants et les enfants, il s'agit de faire découvrir plusieurs activités sportives et leurs rudiments techniques, pour être sûr de s'amuser lorsqu'on ne connaît pas forcément ses goûts sportifs.

L'enjeu avec ce public repose sur l'élargissement du répertoire d'habiletés perceptivo-motrices :

- découverte d'une grande variété d'espaces d'évolution et de jeu ;
- sensibilisation et valorisation des environnements naturels comme terrains de jeu à respecter (séjours à thèmes, notamment chez les enfants) ;
- dynamique de groupe : coopération, entraide ;
- création possible de vocations pour une catégorie d'activités sportives.

Pour les sportifs polyvalents et touche-à-tout, la découverte est aussi au rendez-vous, mais l'attente en matière de rythme de pratique sportive est alors forte, la dépense physique, le plein de sensations et certains apprentissages incontournables sont à intégrer.

L'ambition avec ce public est alors de développer la polyvalence sportive dans un milieu naturel :

- défi et dépassement de soi ;
- aventure, autonomie et adaptabilité ;
- apprentissages techniques liés au matériel, à la sécurité, à la lecture de l'environnement, etc. ;
- coopération et esprit d'équipe.

L'approche pédagogique, toujours collective et ludique, va ainsi être différente selon la typologie du public.

### L'articulation des activités, l'objectif à viser

Les programmes multisports ne pouvant pas comporter un grand nombre de séances pour chaque activité, les temps d'apprentissage sont réduits. De ce fait, les contenus pédagogiques sont définis pour le niveau d'initiation. Pour se perfectionner, la participation à de nouveaux stages ou la pratique dans un club s'avère nécessaire.

### Pour éviter de réduire le multisport à une simple accumulation d'activités, ce qui limiterait sa portée éducative, il faut rechercher une cohérence de l'offre

Le multisport est générateur de transformations spécifiques chez le pratiquant : développement personnel, polyvalence, adaptabilité, compétences propres et transversales, sociomotricité, appropriation d'environnements variés. Mais, c'est une erreur de penser que tout est dans tout. Pour chaque programme, il est donc important d'identifier une cohérence éducative : sensorialité plurielle pour le stage « touche à tout », immersion dans un milieu et gestion énergétique d'une aventure itinérante, empathie et solidarité collective pour le raid ludique.

**Ainsi, les programmes cherchent à raconter une histoire et visent à engager les pratiquants dans une dynamique de progrès moteur ou social.** Surtout, ces stages s'attachent à faire vivre des émotions aux stagiaires, qui participent à la construction de soi et qui peuvent être source de motivations futures.

Enfin, il semble que le nombre optimal d'activités programmées sur une semaine dans le cadre d'un stage multisport est de trois activités (voire quatre). Au-delà, les jeunes n'ont pas le temps d'apprécier pleinement les activités sportives proposées (technique, plaisir, progression).

### Encadrement par des spécialistes et continuité pédagogique : une équation délicate à résoudre

Pour un spécialiste d'une activité, le « stage multisport » est un programme « patchwork ». Le moniteur doit donner du sens à son activité au regard de la dynamique générale. L'approche par le milieu de pratique peut souvent faciliter cette mise en cohérence pédagogique du stage. Si le moniteur souhaite faire entrer rapidement les jeunes dans le réel de l'activité, il doit aller vite et mettre en œuvre une pédagogie plutôt directive en prenant en compte notamment les impératifs liés aux activités en environnement spécifique et donc les consignes techniques liées à la sécurité. Parce qu'il doit délivrer un message fort aux

stagiaires avec peu de séances par activité, la démarche pédagogique utilisée est donc forcément inscrite dans une logique descriptive et déclarative. Le moniteur doit essayer dans la mesure du possible de s'appuyer sur les apprentissages précédents abordés sur d'autres activités. Ce n'est pas forcément facile sur le plan des habiletés techniques, mais cela constitue un vrai plus sur la lecture du milieu.

Le fait de **proposer plusieurs activités pose la question de la polyvalence des encadrants.** Faire appel à des spécialistes de l'activité (au-delà de la dimension réglementaire de l'encadrement selon le Code du sport) apporte des garanties en matière d'apprentissage technique et d'appréhension de la logique interne de l'activité et répond ainsi de manière satisfaisante à la demande de découverte des stagiaires. Pour autant, positionner un moniteur référent est nécessaire pour générer une meilleure dynamique de groupe et donner du sens à l'assemblage d'activités. Au regard du milieu de pratique, varier les supports d'itinérance permet d'enrichir la découverte de la diversité des milieux naturels en y associant des sensations et des expériences motrices différentes. Ce moniteur référent peut également jouer le rôle de logisticien pour améliorer la gestion des déplacements sur les sites et la gestion du matériel.



7 - Baromètre Sports et loisirs de nature 2016, Pôle Ressources National Sports de Nature (PRNSN) ; Université Lyon 1 ; Fédération française des industries sport et loisirs (FIFAS).

8 - Enquête : la pratique sportive des 16-25 ans et les tendances 2017, UCPA.

**Quelques exemples de stages multisports organisés par l'UCPA**

Après trois jours et demi d'initiation à une variété d'activités sportives (orientation, course, vélo tout-terrain, canoë...), les adolescents vivent une aventure de deux jours de raid multisport en équipe durant lesquels ces derniers vont devoir s'initier collectivement à la science de la course au service de la stratégie retenue, de la solidarité et de la gestion de l'effort.

<b>Défi Raid Les Orres (Hautes-Alpes) épisode I Sport'Camp ouvert aux 14 - 17 ans, sans prérequis technique</b>		
Lundi	Matin sortie randonnée pédestre pour évaluer le niveau physique du groupe	Après-midi : course d'orientation pour les initier à la lecture de carte et aux techniques de recherche de balises
Mardi	Journée hot-dog (canoë gonflable en binôme avec pagaie double) : découverte du support et de la rivière	
Mercredi	Sortie journée vélo tout-terrain avec matinée en plateau pour revoir les bases du pilotage (réglage du vélo tout-terrain, freinage, passage de vitesse, position de base, passage en courbe, montée, descente...). L'après-midi une descente vallée pour la mise en pratique avec retour en bus	
Jeudi	Le raid commence : préparation du matériel et du bivouac, information sur les outils connectés qui permettront de suivre les équipes	Départ en début d'après-midi, en équipe de deux, pour une course d'orientation montante vers le lieu du bivouac
Vendredi	Matin : course d'orientation descendante vers le point de récupération des vélos tout-terrain, parcours vélo tout-terrain orientation en équipe, puis fin de descente en groupe	Arrivée au point d'embarquement bateau. Fin du raid le soir avec remise des résultats
Samedi	Retour à la maison	

Deux jours pour se remettre à niveau à vélo tout-terrain, canoë, randonnée et course d'orientation avant d'attaquer un raid multisport de trois jours en autonomie avec un moniteur. Au programme parcours vélo tout-terrain, descente de la Durance et randonnée ou trail avec suivi des coureurs grâce aux outils connectés qui permettent aussi de revivre l'aventure.

<b>Défi Raid Les Orres (Hautes-Alpes) épisode II stages multisports, Sport'Camp ouvert aux 14 - 17 ans, prérequis : une première expérience du raid, niveau d'intensité plus élevé que l'épisode I</b>		
Dimanche	Accueil du groupe à 14 h 30 par l'accompagnateur pour une présentation du programme de la semaine suivi d'une randonnée course d'orientation pour se « mettre en jambes »	
Lundi	Vélo tout-terrain avec matinée en plateau pour revoir les bases du pilotage Pique-nique	Après-midi : descente vallée pour profiter du site et refaire les derniers réglages techniques
Mardi	Journée hot-dog (canoë gonflable en binôme avec pagaie double) : découverte du support et de la rivière	
Mercredi	Début du raid multisport en équipe de deux avec suivi GPS pour des questions de sécurité et la possibilité de repartir avec sa trace.	
Jeudi	Enchaînement de trois jours de raid multisport en autonomie (matériel) avec l'accompagnateur : une journée de vélo tout-terrain avec descente et montée en cross-country, une journée d'eau vive et une journée de randonnée. Tous les soirs se passent en bivouac et le raid multisport s'achève le vendredi en fin d'après-midi par un retour aux Orres. L'ordre des étapes du raid multisport est susceptible d'être modifié en fonction des conditions météorologiques	
Vendredi		
Samedi	Retour à la maison	



## MANIFESTATION SPORTIVE MULTISPORT

Qu'elle soit à visée compétitive ou simplement sous forme de rencontre, la pratique multisport est fortement présente dans l'offre pour les jeunes.

La forme compétitive se caractérise bien souvent par le raid multisport. Le raid consiste à enchaîner au minimum trois sports de nature différents ou deux activités linéaires et un atelier, le tout non motorisé et sur terrain naturel varié. La pratique se déroule en équipe, généralement mixte.

Il peut y avoir également des rencontres sportives multisports qui n'ont pas pour vocation première de proposer des situations de compétition. Ce format convient aussi bien pour une pratique individuelle ou en équipe. L'objectif est de proposer un choix de sport de nature sous forme d'atelier ou de situation permettant à de nombreux jeunes de s'initier et de découvrir plusieurs sports de nature dans un même lieu et une même journée.

C'est un format propice à la promotion des activités de nature sur les territoires.



### Pourquoi intégrer les sports de nature dans les journées multisports organisées par l'Usep ?

Depuis de nombreuses années, le comité Usep de Haute-Vienne déploie une politique de développement des sports de nature sur son territoire. Dans ce cadre, nous organisons régulièrement des journées multisports.

Ces journées ont pour but de faire découvrir aux jeunes des activités qu'ils n'ont pas l'habitude de pratiquer à l'école, par exemple la slackline, le funcross (athlétisme en nature et ludique), le stand up paddle, la voile, etc.

En effet, varier les pratiques de plein air permet de sensibiliser aux différents milieux (naturels et urbanisés) qui nous entourent, tout en variant les expériences motrices et en développant des compétences qui nous paraissent essentielles, telles que savoir s'orienter, savoir rouler. Cette démarche répond aussi à la préoccupation de favoriser les « déplacements propres et actifs ».

Selon nous, proposer des sports de nature contribue à l'épanouissement de tous les enfants. En effet, la multitude des supports et des activités proposés garantit que chacun puisse s'y retrouver, être en réussite et prendre du plaisir à la pratique.

La découverte et la préservation de l'environnement sont au cœur du dispositif, c'est pourquoi nous faisons vivre aux jeunes des aventures sportives en milieu naturel et intégrons des ateliers d'éducation à l'environnement dans ces manifestations.

En organisant ce type d'événements, nous démontrons aux équipes éducatives qu'il est possible de proposer le multisport de nature en tous lieux, y compris de proximité, et bien souvent avec peu de matériel spécialisé. Par la suite, nous les accompagnons dans la mise en place de cycles d'activités (conseils et mise à disposition de matériel). Nous constatons un engouement et des retours positifs lorsque les collègues ont osé le multisport de nature.

**Julien Roussel, professeur des écoles, détaché auprès de l'Usep Haute-Vienne en tant que délégué Usep**



### Y a-t-il des dispositifs fédéraux qui incitent les jeunes inscrits dans une offre multisport à pratiquer le raid ?

Depuis janvier 2017, la Fédération française de triathlon (FFTRI) est délégataire de l'activité raids. Plusieurs dispositifs ont été mis en place pour favoriser les jeunes à pratiquer le raid multisport.

Un diagnostic de la pratique chez les jeunes et un projet de recherche ont été lancés pour connaître les effets des compétitions de raid de longue durée sur les marqueurs de santé du jeune pratiquant. Les résultats permettront le développement en toute sécurité de cette pratique chez les jeunes.

En matière d'organisation de la pratique compétitive, la FFTRI a mis en place le championnat de France jeune, avec neuf titres décernés. Par ailleurs, elle incite les jeunes à la pratique grâce à une série de mesures telles que l'organisation d'épreuves spécifiques, le classement jeune aux challenges régionaux, les points majorés pour le trophée des clubs.

La FFTRI utilise également le levier de la formation pour favoriser la pratique du raid multisport par les jeunes. Un cursus fédéral consacré à cette activité a été créé. La qualification de l'encadrement est intimement liée au développement des écoles de raid : l'analyse des clubs accueillants des jeunes permet de souligner l'importance de la structuration de la pratique et de l'encadrement qualifié, en effet, 70 % de l'encadrement chez les jeunes est qualifié.

Dans le domaine de l'accompagnement de projet, la FFTRI propose des outils à destination des clubs, des ligues et des éducateurs, tels que des stages de découverte, une aide méthodologique à la création de « section raid », etc.

Enfin, le développement de la pratique du raid multisport passe par un rapprochement avec le sport scolaire, ce qui se concrétise par des partenariats entre les sections sportives scolaires et les clubs, une offre de formation continue des professeurs d'éducation physique et sportive dans le domaine du raid multisport, collaboration avec l'Union nationale du sport scolaire, etc.

À partir de 2018, la FFTRI met sur pied un stage national d'entraînement et de perfectionnement pour les meilleurs pratiquants français.

**Claire Grossœuvre, conseillère technique nationale, Fédération française de triathlon**



## L'ITINÉRANCE

Évoluer sur tout type de terrain en s'adaptant à un environnement changeant et incertain est une motivation pour le pratiquant d'une activité sportive de plein air. Varier les modes de déplacement pour parcourir différents milieux stimule le pratiquant multisport.

En passant d'une logique juxtaposée d'activités à une approche enchaînée, contextualisée avec un objectif d'itinérance, l'engagement de la motricité du pratiquant va prendre une autre dimension :

- dans le rapport à l'espace : lecture de l'environnement, décodage de l'information, choix stratégiques, utilisation des supports de l'organisation (carnet de route ou roadbook) ;
- dans le rapport aux autres : coopération, entraide, stratégie, organisation (en particulier grâce à l'introduction de la notion de challenge collectif) ;
- dans le rapport au risque : évolution en autonomie, responsabilisation, gestion des émotions, respect des consignes de sécurité ;

- dans le rapport au temps : gestion de l'effort, stratégie ;
- dans le rapport au matériel : connaissance des supports de déplacement (kayak, vélo, roller, etc.), capacité de manipulation, gestion du matériel personnel ;
- dans le rapport au corps : gestion de l'effort, dimension énergétique, espace sensoriel, etc.

L'itinérance sur plusieurs jours avec des bivouacs est une composante importante du multisport de nature. C'est surtout **un moment fort dans la vie sportive des jeunes**. C'est également l'opportunité de vivre en groupe vingt-quatre heures sur vingt-quatre, ce qui suppose d'apprendre à vivre ensemble et de respecter des règles communes de fonctionnement.



## PRÉCAUTIONS À PRENDRE

**Le but du multisport est de donner l'opportunité aux jeunes de découvrir une variété de sports de nature. Néanmoins, la mise en place de l'offre doit se faire dans le respect des règles et usages garantissant avant tout la sécurité des pratiquants mais aussi une pratique sportive adaptée, durable, raisonnée. En somme : respectueuse de soi, des autres et de l'environnement.**

### ACCÈS AUX ESPACES, SITES ET ITINÉRAIRES

Selon l'article L311-1 du Code du sport, « les sports de nature s'exercent dans des espaces ou sur des sites et itinéraires qui peuvent comprendre des voies, des terrains ou 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 ».

L'accès et la pérennisation des lieux de pratique sont des enjeux essentiels pour mettre en place une offre multisport durable. Le législateur a donné la compétence de gestion des sports de nature aux conseils départementaux en instaurant la commission départementale des espaces, sites et itinéraires (CDESI) chargée de mettre en œuvre les plans départementaux des espaces, sites et itinéraires (PDESI). Les sites de pratique inscrits dans les PDESI sont de ce fait plus accessibles, car mieux identifiés et entretenus.

**Se renseigner sur les modalités d'accès aux sites de pratique et obtenir les autorisations nécessaires,**

### CONDITIONS CLIMATIQUES

En dehors de leur version « indoor », comme l'escalade sur une structure artificielle ou le tir à l'arc en salle, les sports de nature sont soumis à une forte influence des conditions météorologiques. **L'environnement et le milieu de pratique peuvent devenir dangereux et impacter le déroulement des activités.** L'incidence va d'une diminution du confort de pratique (froid, humidité), à des situations critiques et dangereuses où la sécurité et l'intégrité des pratiquants ne sont plus assurées.

Pour éviter de se retrouver dans ces situations, quelques précautions sont à prendre en amont de la séance :

- intégrer les prévisions météorologiques dans la conception de la séance, à l'aide de différents sites spécialisés permettant d'avoir des prévisions calculées avec différents modèles mathématiques ;
- vérifier que la zone d'évolution n'est pas concernée par une alerte relative aux phénomènes dangereux ;

**c'est éviter d'éventuels conflits d'usage** avec les propriétaires fonciers (privés ou publics), les gestionnaires d'espaces naturels (Office national des forêts, Voies navigables de France...), les associations de protection de l'environnement, les autres usagers (pêcheurs, chasseurs) ou même d'autres pratiquants sportifs.

Le multisport, c'est l'opportunité de sensibiliser et éduquer les jeunes sportifs à suivre une attitude attentionnée. Le développement des sports de nature impose un respect de l'environnement, des infrastructures et des réglementations de protection, les comportements respectueux contribuent à préserver un milieu sensible et fragile.

Afin d'établir ces démarches administratives, rapprochez-vous des organes fédéraux locaux des différentes disciplines. Ils seront à même de vous accompagner et vous éclairer sur les conditions d'accès aux sites de pratiques. Les administrations, du fait de la connaissance territoriale et de leur vision interactive vous guideront également dans les réglementations.

- connaître les incidences météorologiques spécifiques aux activités : risque de crues, d'orages, d'avalanches, de très basses ou inversement de très hautes températures, vents violents ;
- exiger un équipement individuel adapté (vêtements) et prévoir un « fond de sac » permettant de faire face (moyen de communication, couverture de survie, ravitaillement) ;
- ajuster le programme et basculer sur un plan de repli, prévu et repéré en amont ;
- enfin savoir renoncer si les conditions ne permettent pas d'assurer une pratique en toute sécurité.

Les jeunes pratiquants n'ont ni l'expérience ni les ressources pour évoluer dans des conditions météorologiques dégradées. L'encadrement est responsable de la sécurité et doit prendre les bonnes décisions au bon moment.



## LA SÉCURITÉ, UNE EXIGENCE

Quelle que soit l'activité sportive, l'encadrant doit organiser et assurer la sécurité de ses pratiquants. Du fait des caractéristiques des lieux de pratique, l'encadrement des sports de nature nécessite une rigueur dans l'organisation et une prise en compte des différents éléments de sécurité. Ceci est d'autant plus vrai pour les activités en environnement spécifique, où l'évolution en sécurité est un axe majeur dans l'intervention de l'animateur.

### Sécurité passive

La sécurité passive regroupe tout ce qui a trait aux connaissances et est mise en œuvre par l'encadrant sur le plan de la sécurité en direction des jeunes pratiquants. Elle est de la responsabilité de l'animateur.

Il s'agit de :

- concevoir des situations de pratique adaptées aux capacités des jeunes. La progression et l'apprentissage passent par des situations où il y a une tâche proposée correspondant à un niveau supérieur aux ressources du sujet, mais qui peut être atteint. En pédagogie c'est ce qu'on appelle le décalage optimal ;
- reconnaître les zones d'évolution et vérifier les prévisions météorologiques pour s'assurer des bonnes conditions de pratique ;
- imposer ou fournir du matériel en bon état et respectant les normes en vigueur ;
- disposer d'une trousse de premier secours et d'un moyen de communication en état de marche pour être en capacité d'alerter les secours rapidement.

### Sécurité active

L'encadrant forme le pratiquant afin qu'il acquière les compétences nécessaires à la gestion de sa propre sécurité et qu'il puisse participer à celle des autres. Cet apprentissage doit être mis en place par l'animateur dans son offre sportive.

Il devra :

- apprendre aux jeunes à identifier les menaces et évaluer la prise de risque. L'objectif est de les rendre de plus en plus autonomes dans la gestion des risques ;
- donner des consignes d'organisation précises et s'assurer qu'elles sont bien comprises et respectées ;
- responsabiliser les jeunes, afin qu'ils respectent l'environnement d'évolution et les autres pratiquants.

### Savoir adapter et éventuellement renoncer

C'est une règle d'or lorsque l'on encadre des activités sportives et en particulier les sports de nature.

Au regard du niveau réel des pratiquants, du temps d'activité ou des conditions météorologiques, il est souvent nécessaire d'adapter le programme prévu. Faire des choix, raccourcir ou annuler sont des mesures qui ne sont pas toujours évidentes à prendre mais qui permettent de garantir la pertinence de l'intervention auprès des jeunes pratiquants.

Pour éviter, sauf cas de force majeure, de trop devoir adapter, l'encadrant devra veiller à préparer au mieux son intervention avec une bonne connaissance des activités, des sites de pratique et des caractéristiques des jeunes encadrés. La préparation passe par l'anticipation de solutions de replis qui doivent, si besoin, se substituer au projet initial.







# APPROCHE PAR LES SAVOIRS SPORTIFS

Devenir autonome, ça s'apprend ! P. 50

Savoir rouler P. 52

Savoir s'orienter P. 56

Savoir grimper P. 60

Savoir naviguer P. 64

Savoir glisser P. 68

Savoir courir P. 72

Savoir combiner et enchaîner P. 76



## DEVENIR AUTONOME, ÇA S'APPREND !

La pratique multisport de nature vise à rendre les jeunes autonomes dans leurs déplacements, quels que soient les milieux traversés et les activités sportives pratiquées. L'expérience vécue lors de cette pratique sportive et les compétences qu'elle permet d'acquérir guident alors chaque jeune dans sa progression. La notion de « savoirs sportifs » développée dans ce chapitre place les jeunes au centre de la réflexion et de la construction de l'offre multisport.

L'apprentissage de l'autonomie dépasse les questions de la perception individuelle de la pratique sportive, de la présence ou non d'une finalité compétitive ou du rattachement à une ou des fédérations sportives. Il repose sur l'expérience vécue et l'acquisition de compétences par la pratique multisport.

Les compétences acquises sont alors :

- durables, car elles sont acquises et disponibles tout au long de la vie ;
- transversales, car les capacités développées sont transférables dans les activités et déplacements de la vie courante, au-delà de leur usage sportif ;
- sécuritaires, car elles sensibilisent à la compréhension des dangers et pointent les limites de l'autonomie obtenue.

La notion de « savoirs sportifs » permet d'aborder la pratique des activités sportives comme un support et un moyen permettant aux jeunes d'acquérir de nouvelles compétences et non pas comme une simple finalité. De cette manière, les jeunes sont positionnés au centre de la réflexion et de la construction de l'offre multisport. **L'objectif de l'approche par « savoirs sportifs » est d'éclairer les éducateurs sur les enjeux éducatifs et pédagogiques fondamentaux**, tout en leur apportant une méthode et des conseils concrets pour la mise en place des activités. Cette approche privilégie l'immersion dans un milieu, s'appuie sur les notions de découverte et de plaisir, enfin, elle privilégie les transferts techniques entre activités sportives.

Cette conception est complémentaire des offres sportives traditionnelles à destination des jeunes. En effet, chaque jeune, après avoir découvert plusieurs activités et pris conscience de ses capacités grâce au multisport, peut s'investir dans une pratique compétitive s'il est motivé. Il peut alors rechercher la performance, voire accéder au sport de haut niveau s'il est talentueux.

Sept « savoirs sportifs » ont d'ores et déjà été construits. Bien entendu, cette première liste n'est pas exhaustive. Les sports de nature offrent bien d'autres possibilités d'en imaginer et d'en proposer de nouveaux. Cette perspective doit permettre l'émergence d'offres multisports à destination des jeunes sur l'ensemble du territoire national. Qu'elles soient créées en milieu urbain ou rural, en zones littorale, montagneuse ou de plaine, qu'elles reposent sur des activités terrestres, nautiques ou aériennes, les offres multisports de nature à destination des jeunes contribuent à faire d'eux des citoyens épanouis et responsables !



Le multisport forme des sportifs complets.





# SAVOIR ROULER

Sur le plan moteur, la pratique du vélo permet de construire un nouvel équilibre. Le travail autour des trois fondamentaux de l'activité que sont l'équilibre, la propulsion et la conduite, permet de construire un répertoire moteur riche et élaboré. La pratique du cyclisme développe de nouvelles coordinations motrices et dissociations segmentaires.



Le « savoir rouler » doit également traduire l'acquisition de compétences de base telles que la mécanique (réparer une crevaison, riveter une chaîne, etc.), la sécurité à vélo (rouler sur la voie publique en toute sécurité).

Développer le « savoir rouler » auprès des jeunes peut se concevoir avec différentes approches selon le type de vélos et le lieu de pratique. Le « savoir rouler » dans une offre multisport chez les jeunes peut se concevoir avec de multiples facettes.

On distingue trois disciplines majoritairement pratiquées chez les jeunes :

- le vélo de route, qui se pratique sur des voies carrossables, généralement goudronnées (par exemple le réseau routier) ;
- l'activité BMX se déroule sur un espace spécifiquement aménagé, généralement en terre, où le parcours présente de nombreux sauts et des virages relevés ;

- le vélo tout-terrain (VTT) est couramment pratiqué chez les jeunes, que ce soit sur les sentiers, les chemins, les pistes ou les routes.

Le cyclo-cross et la piste sont des activités plus confidentielles mais ayant également des spécificités intéressantes pour développer chez les jeunes le « savoir rouler ». Le « savoir rouler » peut s'acquérir sur différents types de vélo (vélo tout-terrain et vélo de route principalement), car il ne traite pas des apprentissages techniques propres à une discipline mais s'intéresse à la maîtrise des fondamentaux quel que soit le type de vélo.

Au-delà de l'enjeu sportif, l'objectif de développement des modes de déplacement doux et respectueux de l'environnement, rend essentiel le fait que les jeunes s'initient au vélo et apprennent à rouler en toute sécurité.

## SAVOIR ROULER À VÉLO TOUT-TERRAIN

Proposer le vélo tout-terrain (VTT) dans une offre multisport, c'est donner la possibilité aux jeunes d'apprendre à rouler sur différents types de voies : sentiers, chemins, pistes ou routes. Appréhender l'équilibre et la motricité, gagner en maniabilité et franchissement d'obstacles ou encore gérer son effort sont autant de savoirs que le pratiquant doit intégrer pour apprécier l'activité. Que ce soit sur une boucle ou lors d'une itinérance, l'activité vélo tout-terrain lui permet de découvrir des environnements variés, du lieu de pratique de proximité aux grands espaces naturels.

La pratique du vélo tout-terrain se décline sous de nombreuses formes de pratiques compétitives, en perpétuelles évolutions. On peut distinguer principalement :

### Le cross-country (XC)

C'est la discipline d'endurance du vélo tout-terrain, elle se décline en de multiples formes : cross-country en boucle, en ligne, marathon, contre la montre, par étapes, etc. La première forme (les coureurs font plusieurs fois le même circuit) est celle retenue pour les Jeux olympiques, d'où le nom de cross-country olympique. La durée de l'épreuve dépend de la catégorie concernée. La variété des terrains rencontrés sur le parcours doit permettre l'expression des qualités techniques (pilotage, franchissement) et physiques (gestion d'un effort avec des variations de rythme).

### Le cross-country eliminator (XCE)

Il se pratique sur un format de course qui voit s'affronter quatre coureurs sur un circuit d'environ un kilomètre. Les deux coureurs les plus rapides peuvent participer à la manche suivante, tandis que les deux derniers sont éliminés.

### La descente (DH)

C'est une épreuve individuelle contre la montre sur un profil descendant, parsemé d'obstacles. Le parcours très technique doit privilégier les paramètres de vitesse et de pilotage. Le temps de course est compris entre 2 et 5 minutes pour un parcours de 1,5 à 3,5 kilomètres. La technicité du matériel (cadre avec double suspension, freins à disque, etc.) nécessite un budget important. L'équipement obligatoire du pilote comprend un casque intégral monobloc, des coudières, des gants complets, une protection dorsale et des genouillères.

### Le trial

La discipline consiste à franchir des zones naturelles ou artificielles faisant appel à des notions d'équilibre et de maîtrise du vélo sans avoir d'autre appui que les pneus (sous peine de pénalités). La difficulté

des franchissements est liée aux différentes classes de compétiteurs. Le classement s'établit en fonction du cumul des pénalités, le vainqueur étant celui qui totalise le moins de points. Les épreuves sont ouvertes, à la fois, aux VTT trial (roues de 26 pouces) et aux vélos trial (roues de 20 pouces) ; le port du casque rigide est obligatoire.

### L'enduro

Organisé majoritairement dans les régions à profil montagneux, l'enduro est une épreuve composée de spéciales (sections chronométrées) et de liaisons (sections non chronométrées) dont le classement est effectué sur la base du cumul des temps mis par le coureur à parcourir les spéciales (chronométrage individuel). Les liaisons se font soit à vélo tout-terrain soit en utilisant une remontée mécanique. Les spéciales (trois au minimum par épreuve) sont à profil descendant et ne doivent pas comporter de plus de 15 à 20 % de pédalage. L'équipement obligatoire du pilote est similaire à celui imposé en descente, à savoir casque intégral monobloc, coudières, gants complets, protection dorsale et genouillères.

Il est à noter que le vélo tout-terrain se pratique aussi largement sous une forme non compétitive, appelée randonnée vélo tout-terrain.

## ORGANISER UNE ACTIVITÉ À VÉLO TOUT-TERRAIN

L'activité vélo doit être abordée comme un sport mécanique nécessitant de porter une attention particulière au matériel utilisé par les jeunes cyclistes pour leur permettre de progresser.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

La pratique du vélo tout-terrain requiert le respect de quelques règles de sécurité. Le port du casque est désormais obligatoire pour les moins de 12 ans, néanmoins il est préconisé pour tous les publics et pour toutes les activités du cyclisme. On peut compléter la liste des équipements à prévoir par une tenue adaptée (cuisard ou short et maillot) et des gants.

La sécurité à vélo repose aussi sur l'utilisation d'un vélo en parfait état de fonctionnement (freins efficaces, pas de jeu dans les différents axes, des vitesses qui passent bien). Il faut envisager l'activité vélo comme un sport mécanique nécessitant de prêter une attention particulière au matériel utilisé par les jeunes cyclistes pour leur permettre de progresser. Enfin, l'organisation pédagogique classique comprend un éducateur devant le groupe et un autre en position de serre-file, avec une attention particulière lors des déplacements sur route ouverte à la circulation routière.

#### Logistique

La logistique avec un groupe de vététistes peut rapidement devenir compliquée (utilisation de remorques, etc.) aussi il est préférable de donner rendez-vous aux jeunes cyclistes directement sur les lieux d'entraînement ou à proximité (temps de déplacement court). Pour la mise en place des séances, relativement peu de matériel est nécessaire (quelques coupelles, quilles, passage sous barre, bascule, etc.), sachant qu'une fois les premiers apprentissages réalisés sur terrain sécurisé la mise en place d'ateliers techniques repose avant tout sur l'exploitation d'une zone d'évolution plus vaste pour faire travailler les différents savoirs fondamentaux.

### Comment débiter ?

La mise en œuvre du « savoir rouler » suppose de faire travailler les jeunes sur les trois fondamentaux de l'activité que sont :

- **L'équilibre**, à l'aide de nombreux exercices permettant de solliciter l'équilibre sur les différents axes (longitudinal, latéral) et en travaillant sur les cinq appuis ;
- **la propulsion**, grâce à de nombreux exercices liés aux changements de vitesses, au freinage, à la motricité, à la technique du pédalage, etc. ;
- **la conduite**, par de nombreux exercices liés au pilotage du vélo et à la prise d'information sur le terrain.

L'articulation des apprentissages autour de ces trois fondamentaux permet de construire progressivement la technique nécessaire à une pratique en autonomie du vélo. L'éducateur veillera à varier les situations d'apprentissage pour amener le jeune pratiquant à l'obtention du « savoir rouler ».

#### Les lieux de pratique

La mise en œuvre du « savoir rouler » doit se faire, pour commencer, sur des espaces sécurisés, sans circulation routière. Une cour d'école ou tout autre espace plat et sécurisé permet à l'éducateur de commencer les apprentissages dans de bonnes conditions. Une fois les premiers apprentissages réalisés, l'éducateur pourra progressivement aller en milieu ouvert à la circulation publique (petite route, chemin) nécessitant de la part des jeunes cyclistes de s'approprier les règles de circulation à vélo. Enfin, la recherche de terrains variés (à vélo tout-terrain dans des sous-bois offrant quelques difficultés naturelles) permet de finaliser les apprentissages. Les fédérations françaises de cyclisme et de cyclotourisme labellent des sites de pratiques (sites VTT FFC, bases FFCT) offrant des itinéraires balisés et conventionnés pour la pratique du vélo tout-terrain.

#### Les méthodes d'organisation

Une sortie type vélo tout-terrain avec un groupe de jeunes peut prendre la forme suivante : sortie de deux heures, pauses comprises, alternant des temps de déplacements et des temps de travail sur des ateliers techniques (travail du freinage, travail du changement de vitesse, travail du pilotage, ou tout autre exercice technique).

#### Les choix pédagogiques

Il faut évidemment adapter le contenu pédagogique au niveau du groupe et chercher à favoriser les situations de mise en réussite du jeune cycliste. Les exercices peuvent comprendre différents niveaux ou degrés de difficultés pour pouvoir intéresser tout le groupe. Enfin, la dimension ludique des différents exercices doit toujours être privilégiée en mettant en place des exercices sous forme de jeux, de confrontation directe (deux parcours identiques avec slalom entre quilles à effectuer le plus vite possible), de confrontation par équipe (relais par équipe sur un parcours d'habiletés).

### Ressources pédagogiques fédérales

#### Le label École Française de Cyclisme

Cette labellisation repose sur le respect d'un cahier des charges garantissant de bonnes conditions d'apprentissage et l'utilisation d'une méthode pédagogique validée par la Fédération française de cyclisme (FFC) comportant cinq niveaux, matérialisés par l'obtention des bracelets de couleurs (blanc, vert, bleu, rouge, noir) qui permettent de valoriser le jeune cycliste dans ses apprentissages.

[www.fcc.fr/ecole-francaise-de-cyclisme/](http://www.fcc.fr/ecole-francaise-de-cyclisme/)

L'ensemble des éléments pédagogiques sont rassemblés dans une mallette (kit pédagogique) contenant des passeports du cycliste, un carnet de l'éducateur, des bracelets de couleurs, des posters.

Boutique en ligne dédiée aux écoles françaises de cyclisme :

[api.doublet.pro/efc.html](http://api.doublet.pro/efc.html)

#### Éco-vélo

Dans les programmes d'apprentissage de la Fédération française de cyclisme, tous les contenus sont regroupés sous l'appellation Éco-vélo. Ce dispositif articule les apprentissages techniques avec les compétences de base.

### Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'animation, les fédérations coordonnent des cursus de formation pour les éducateurs avec l'appui de l'Institut de formation. Ouvertes aux licenciés, ces formations sont organisées en trois filières de deux modules :

- animateur jeunes et entraîneur jeunes ;
- entraîneur club et entraîneurs club expert ;
- entraîneur cyclisme pour tous et entraîneur coach cyclisme santé.

Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour le vélo tout-terrain, en dehors des diplômes généralistes, il existe quatre qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- DEJEPS mention Vélo tout-terrain spécialité Perfectionnement sportif ;
- BPJEPS spécialité Activités du cyclisme, mention VTT ;
- UCC Vélo tout terrain associée au BPJEPS Activités physiques pour tous ;
- BAPAAT support technique Vélo tout -terrain.



Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)

# SAVOIR S'ORIENTER

Savoir s'orienter ou savoir orienter est indispensable pour acquérir une autonomie de déplacement en milieu naturel. Planifier un trajet, se rendre à un rendez-vous, lire un plan, une carte ou encore découvrir et se repérer dans un environnement plus ou moins connu, sont autant d'actions qui font partie du quotidien. C'est pourquoi former les jeunes à l'orientation est essentiel.

L'activité d'orientation peut se combiner avec de nombreuses autres activités. La course d'orientation à pied est la plus fréquente mais il est également possible de proposer la course d'orientation à vélo tout-terrain, à ski de fond, en kayak et pourquoi pas à cheval. Le « savoir orienter » peut s'acquérir quel que soit le moyen de déplacement privilégié.

Quand on pense à l'orientation, on imagine généralement l'utilisation d'une carte et éventuellement

d'une boussole. Il existe plusieurs types de cartes qui se différencient selon la norme cartographique utilisée : l'échelle ou l'équidistance. Le choix du support cartographique a une incidence sur la précision et le niveau de détail des éléments représentés. Néanmoins, il est tout à fait possible d'utiliser des plans simplifiés ou même des photos aériennes. Le carnet de route (roadbook) ou le « fléché allemand » sont aussi des modalités d'orientation intéressantes pour développer de nouvelles notions d'orientation chez les jeunes.

## SAVOIR S'ORIENTER À L'AIDE D'UNE CARTE

Selon le contexte (les sites de pratique, le niveau des jeunes, les objectifs), l'éducateur peut proposer l'activité orientation avec une multitude d'approches.

L'objectif étant d'aller vers l'autonomie et de décider seul, la pratique individuelle est une condition nécessaire pour que le pratiquant puisse mesurer l'effet de ses décisions. La pratique en groupe est bien entendu possible ; par l'attribution de tâches et d'un rôle à chaque membre, elle contribue au développement des relations sociales chez les jeunes.

La variété en course d'orientation est une richesse. Les jeunes ayant été formés avec des approches diversifiées auront développé des capacités d'adaptation leur permettant de résoudre tous types de situations d'orientation simples ou complexes. Par exemple, la construction et la conduite d'un itinéraire identique peuvent être différentes selon que l'orienteur utilise une carte à l'échelle 1:10 000° à la norme de la Fédération internationale de course d'orientation (IOF) ou une carte au 1:25 000° à la norme de l'Institut national de l'information géographique et forestière français (IGN). La représentation cartographique n'a pas la même précision, donc l'approche technico-tactique sera différente.



**C'est une activité ludique, à fort potentiel pédagogique.**

En plus des bienfaits d'une activité sportive d'endurance, elle permet de :

- développer l'autonomie et la prise d'initiative, en apprenant à s'orienter dans un espace tout en décidant et choisissant son chemin librement ;
- expérimenter et s'adapter à des espaces inconnus tout en apprenant à connaître et respecter l'environnement ;
- maîtriser la lecture d'un plan simplifié ou d'une carte tout en se déplaçant ;
- échanger et discuter sur les choix d'itinéraire en respectant l'avis de chacun et en assumant les réussites et les erreurs ;
- apprendre à gérer ses émotions et gagner en confiance et en estime de soi.

## ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE COURSE D'ORIENTATION PÉDESTRE

L'objectif de la course d'orientation est de parcourir le plus rapidement possible un circuit matérialisé par des balises, que le coureur doit découvrir par l'itinéraire de son choix, en utilisant une carte et éventuellement une boussole.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

La course d'orientation peut parfois procurer beaucoup d'émotions aux pratiquants et il est important qu'ils puissent maîtriser leur appréhension et évoluer sereinement même dans un terrain inconnu.

Ainsi, toute erreur dans la conception et le traçage des exercices ou dans la formulation des consignes de départ entraîne échec, retard et angoisse. Si la pratique en groupe très réduit peut être envisagée au début de l'initiation, il sera nécessaire que le jeune se confronte individuellement à l'environnement qui l'entoure.

La course d'orientation se déroule sur des espaces ouverts à d'autres pratiques utilitaires ou récréatives. Dans le but d'une pratique pérenne et respectueuse, il est indispensable d'anticiper les éventuelles difficultés relationnelles, voire des conflits, avec les propriétaires fonciers (par exemple les propriétaires privés), les gestionnaires (par exemple l'Office national des forêts) ou les autres usagers (par exemple les chasseurs). Rapprochez-vous des mairies ou des structures fédérales de la Fédération française de course d'orientation (FFCO) pour vous faire connaître et identifier les modalités d'accès aux différents sites.

#### Logistique

Proposer la course d'orientation nécessite peu de matériel, au minimum quelques balises (toiles, pinces), des boussoles, des cartons de contrôles et évidemment des cartes imprimées. Même si c'est un avantage, il n'est pas indispensable d'avoir accès à une grande carte de course d'orientation à la norme IOF. Il est tout à fait possible de proposer dans le cadre d'une offre multisport, des situations de course d'orientation avec d'autres types de support (plan, photographie aérienne ou carte IGN).

Il y a de plus en plus de cartes de course d'orientation en France et il existe également des Espaces sports orientation (ESO). Il s'agit d'un site de pratique où un réseau de postes est installé à titre permanent, sur des détails caractéristiques du terrain, matérialisé par des balises, et qui permet toutes les pratiques de l'orientation. Ce réseau figure sur une carte mère, placée sur un panneau d'information. Des parcours d'orientation sont proposés et s'adressent à un large public : scolaires (école, collège, lycée), centres de loisirs, familles, dans un cadre organisé ou en pratique libre. Toute personne souhaitant s'entraîner, tout groupe désirant organiser une initiation, dispose ainsi d'un équipement permettant la réalisation de circuits d'orientation sans contrainte de mise en place et d'enlèvement (pose et dépose des balises).

Rapprochez-vous des collectivités territoriales, des comités départementaux ou des clubs de course d'orientation afin de connaître les conditions d'acquisition et d'utilisation des ESO. Le recensement et la géolocalisation des structures fédérales (clubs, comités), des cartes de course d'orientation disponibles (initiation, compétition, O'VTT) et des parcours permanents est consultable sur le site de la FFCO (rubrique *Où pratiquer*). Si vous souhaitez réaliser une carte de course d'orientation, les structures fédérales peuvent vous accompagner et vous aider dans la réalisation de ce projet. Le coût pour une carte d'initiation est d'environ 1 000 euros par kilomètre carré de surface cartographiée.



## Comment débiter ?

L'initiation des jeunes débutants nécessite l'introduction progressive de la difficulté qui s'opère par le choix du support cartographique, de la zone d'évolution et des parcours proposés.

### Les supports cartographiques

Un plan simplifié : c'est une première représentation symbolique avec un nombre restreint de symboles et d'information à traiter. Ce support permet d'aborder la notion essentielle de la représentation sur la carte des éléments caractéristiques du terrain (relation éléments / symbole, position des éléments les uns par rapport aux autres). Les éléments caractéristiques peuvent être artificiels (plots, bancs, tables).

Une carte d'initiation (proximité) : la symbolique se rapproche de celle utilisée pour les cartes de course d'orientation. Le nombre de symboles (forme et couleur) et d'information augmente. La surface cartographiée est plus vaste et plus variée.

Une carte de course d'orientation : la norme utilisée est celle codifiée par l'IOF. Les symboles sont nombreux et les caractéristiques du terrain peuvent être complexes.

### Les lieux de pratique

L'objectif est d'assurer la sécurité et l'intégrité du pratiquant. Il est donc nécessaire de débiter l'apprentissage dans un milieu familier et connu du pratiquant (cour d'école, complexe sportif) puis partiellement connu (parc urbain clos) pour aller progressivement vers des milieux inconnus. Dans les espaces naturels inconnus, il est indispensable de sécuriser la zone d'évolution par un repérage en groupe du périmètre ou par des consignes très claires à respecter (exemple : ne pas franchir les routes, ne pas dépasser la ligne à haute tension).

### Les méthodes d'organisation

L'organisation et le déroulement de la séance doivent mettre les jeunes dans de bonnes conditions pour l'apprentissage.

Pour un public débutant, dans un terrain inconnu, les parcours jalonnés (itinéraire balisé et matérialisé sur le terrain avec des marques) sont une bonne forme d'organisation. Outre l'aspect sécurisant pour le pratiquant, cela permet un travail d'apprentissage de l'activité avec la découverte des lignes ou mains courantes. C'est aussi un moyen de sécuriser les situations pédagogiques pour l'apprentissage des sauts de ligne telle que couper à travers la forêt entre deux sentiers.

Pour effectuer un contrôle régulier et avoir un maximum de temps d'échange avec les jeunes orienteurs, une organisation en étoile, puis en papillon et enfin en petits circuits est à privilégier.

L'organisation dite en réseau de poste est un moyen d'apprentissage de la compétition, qui permet à chacun de choisir et de trouver les postes en fonction de son niveau. Avec un temps imparti, les jeunes apprennent à percevoir les notions et contraintes temporelles. Pour l'encadrement, la sécurisation de l'espace d'évolution peut être facilitée par des lignes d'arrêts simples et précises.

### Le traçage et la difficulté des parcours

La réussite de l'apprentissage est étroitement liée à la conception des parcours d'orientation. Le traçage des parcours, c'est la conception d'une mise en situation d'apprentissage nécessaire aux acquisitions techniques et savoir-faire de l'orienteur.

Pour garantir la progression et la motivation des jeunes, il est important d'adapter le niveau de difficulté au regard des capacités des coureurs. Cela concerne, entre autres, les sollicitations physiques mais aussi les dimensions techniques et technico-tactiques.

Pour aider les animateurs, la FFCO a conçu une méthode d'apprentissage comprenant six niveaux de difficulté. Les principes et difficultés de traçage y sont détaillés et corrélés à des compétences et des savoir-faire techniques nécessaires à l'acquisition de chaque niveau :

- vert : acquisition des fondamentaux ;
- bleu : acquisition des techniques de base ;
- jaune : acquisition des notions de relief, de végétation et de visée ;
- orange : acquisition des automatismes de base ;
- violet : anticipation et adaptation ;
- noir : stratégie et performance.

## Ressources pédagogiques fédérales Formations et qualifications

### Dossier pédagogique O'ABC

Ce document propose des contenus pédagogiques pour la mise en place d'un cycle d'apprentissage à la course d'orientation. Les fiches pédagogiques élaborées par la commission Jeunes de la FFCO et les cadres techniques répondent aux exigences des programmes de l'Éducation nationale tout en respectant les principes fondamentaux de l'activité.

[www.ffcoorientation.fr/jeunes/oabc](http://www.ffcoorientation.fr/jeunes/oabc)

### Méthode fédérale

Ce document a deux objectifs : définir la formation du coureur d'orientation, du débutant jusqu'au coureur de haut niveau et mettre en relation les niveaux de compétences et savoir-faire avec les niveaux traçage.

[www.ffcoorientation.fr/licencie/fede/reglementation](http://www.ffcoorientation.fr/licencie/fede/reglementation)

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'animation, la FFCO coordonne un cursus de formations. Ces formations, ouvertes aux licenciés, sont au nombre de trois :

- animateur (BF1) ;
- moniteur (BF2) ;
- entraîneur (BF3).

Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour la course d'orientation, en dehors des diplômes généralistes, il existe trois qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- BAPAAT support technique : course d'orientation ;
- CQP animateur de course d'orientation ;
- CS course d'orientation.



Mise en œuvre de l'activité  
et les conditions d'encadrement

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)



# SAVOIR GRIMPER

Savoir grimper c'est franchir des obstacles verticaux sur des terrains présentant des contraintes variées et, de ce fait, acquérir de nouvelles formes de motricité.

L'apprentissage des techniques de progression, garantes de sa propre sécurité et de celles de ses partenaires, est le socle des activités telles qu'évidemment l'escalade mais aussi la via ferrata, la via corda, l'alpinisme, la cascade de glace, le dry tooling, ou le parkour. Ces activités se caractérisent en fonction du milieu (artificiel, naturel aménagé ou non) dans lequel elles se pratiquent, du niveau d'équipement et du niveau d'engagement requis. Leur point commun est de confronter le pratiquant à la verticalité.

Par ailleurs, lors d'une pratique en milieux naturels, le « savoir grimper » donne l'occasion au pratiquant de découvrir de nouveaux sites et milieux, d'en mesurer la fragilité et d'être plus sensible à leur protection.

## L'ESCALADE

Les formes de pratiques de l'escalade s'hybrident selon le lieu de pratique et les modalités recherchées. À titre d'exemple, l'escalade encordée (en moulinette ou en tête) ou non (sur bloc) est plus adaptée dans le cadre d'une offre multisport, lorsqu'elle est pratiquée sur les lieux suivants :

- les structures artificielles d'escalade (SAE) ;
- les sites naturels équipés (type secteur découverte en falaise) ;
- les sites naturels non-équipés (type bloc).

L'éducateur choisit la forme de l'activité en fonction des objectifs pédagogiques visés et de ses contraintes d'organisation. Il sélectionne des voies adaptées au niveau de pratique du public qu'il encadre, pour cela il se réfère à la cotation appliquée en France qui indique la difficulté des voies selon des niveaux allant de 1 à 9.

À ces chiffres sont accolées les lettres a,b ou c et parfois un + pour désigner un degré intermédiaire, par exemple : 4a, 4a+, 4b, 4b+, etc.

L'apprentissage de l'escalade repose sur le développement des capacités de progression en milieu vertical, tout en garantissant une pratique sécurisée. Par ailleurs, chaque forme de l'activité peut être associée à une recherche de performance.

L'activité d'escalade s'insère parfaitement dans une offre globale multisport, d'une part en raison des bénéfices escomptés et d'autre part, parce qu'elle permet de varier les sollicitations (physiques, mentales, techniques).



**Cette activité favorise un développement harmonieux du corps.**

Elle contribue au renforcement de la proprioception et développe les aspects suivants :

- capacités psychologiques (gestion des émotions, avoir confiance en soi et faire confiance à ses partenaires...);
- capacités mentales (anticipation, représentation, motivation) ;
- motricité (agilité, coordination, équilibre, dissociation, etc.) ;
- qualités physiques de force et de résistance ;
- assurer sa propre sécurité (savoir choisir et utiliser le matériel) ;
- savoir mettre en œuvre des techniques et méthodes d'évolution sur paroi ;
- assurer la sécurité de son ou ses partenaires (savoir assurer, communiquer).

## ORGANISER L'ACTIVITÉ D'ESCALADE

Chaque lieu de pratique de l'escalade présente des avantages et des inconvénients. La SAE autorise une pratique en toute saison et à toute heure ; les sites naturels d'escalade permettent le contact avec la nature et de ce fait, implique une évolution dans un environnement changeant (différentes qualités de rocher, conditions météorologiques, etc.).

La variété des formes de pratique de l'escalade offre la possibilité d'une individualisation et d'une progressivité de l'apprentissage (escalade avec ou sans corde, grimper en tête ou en moulinette, bloc, etc.).

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Il est nécessaire de faire appel à des intervenants disposant des compétences indispensables (pédagogiques, techniques et de sécurité) et si possible diplômés dans l'activité.

L'escalade implique l'utilisation d'équipements de protection individuelle (EPI) spécifiques, notamment les : casque, harnais, cordelette, bloqueur, dispositif de freinage, corde dynamique, sangle, mousquetons. Les EPI sont classés en trois catégories en fonction de leur utilisation et du degré de risque pour lequel ils protègent. Si ces catégories imposent des contraintes au fabricant, leur bon fonctionnement et leur entretien relèvent, quant à eux, de la responsabilité de l'encadrant.

Suivant le lieu de pratique, le matériel indispensable diffère. Par exemple, le port du casque est indispensable sur les sites naturels d'escalade, l'usage d'un tapis en mousse portatif (crash pad) est fortement recommandé dans le cadre d'une pratique d'escalade de bloc. Sensibiliser les jeunes pratiquants à l'importance de la gestion du matériel renforce leur autonomie en matière de sécurité.

#### Logistique

Pour identifier les lieux de pratique de l'escalade (SAE, « secteur découverte » en falaise, rocher) et les modalités d'accès aux différents sites, vous pouvez vous renseigner auprès des structures fédérales (club local, comité départemental) ou des collectivités locales.

Que l'on pratique en salle ou en extérieur, le port d'une tenue adaptée est indispensable au confort du pratiquant. En site naturel, le choix des vêtements est guidé par les conditions météorologiques et la nécessité ou non d'une marche d'approche (transpiration, respiration).

Pratiquer l'escalade impose l'utilisation d'une importante quantité de matériel : chaussons d'escalade, casque d'escalade, corde, baudrier, système d'assurage, mousquetons à vis, magnésie, etc. Selon la pratique et le lieu choisi, le matériel peut varier : dégaines pour l'escalade en tête, chaussures pour la marche d'approche... La question du transport du matériel dans de bonnes conditions est essentielle pour le préserver ; constituer des kits complets facilite la répartition et le transport du matériel.

### Comment débiter ?

L'escalade peut parfois procurer des émotions fortes au pratiquant, en particulier en milieu naturel. Pour que les jeunes pratiquants puissent maîtriser leur appréhension et évoluer sereinement, l'encadrant doit construire sa séance en ayant une bonne connaissance des sites (repérage, utilisation de topoguide), du niveau de pratique des jeunes et avoir défini des objectifs éducatifs et sportifs. En milieu naturel, le site choisi doit offrir des voies d'un niveau de difficulté adapté au public encadré, ce qui est souvent le cas des sites classés en « secteur découverte » selon les normes fédérales.

Pour effectuer ses choix pédagogiques, l'encadrant doit intégrer le fait que le débutant est mobilisé de manière simultanée sur les plans moteur, cognitif et affectif. L'encadrant accompagne le jeune pratiquant afin qu'il surmonte cette difficulté. La répartition de l'ensemble des pratiquants en petits groupes est la forme d'organisation idéale pour optimiser les conditions d'apprentissage et favoriser l'épanouissement dans la pratique.



Trois modalités de pratique peuvent être utilisées dans le cadre de séances d'initiation à l'escalade, qu'elles se déroulent en structure artificielle ou en site naturel. Plusieurs approches pédagogiques coexistent, chacune privilégiant le bloc ou la moulINETTE ou grimper en tête dans le cadre d'une initiation à l'escalade. Toutes s'accordent sur l'importance de la progressivité des situations pédagogiques proposées. Les techniques peuvent être mixées au sein d'une offre multisport afin d'optimiser les apprentissages.

**L'escalade de bloc** consiste à grimper des blocs de faibles hauteurs. Cette pratique nécessite l'utilisation de tapis de mousse au sol et la mise en place de parade pour assurer la sécurité. Convivial et ludique, le bloc présente l'avantage de ne pas exposer le débutant à la peur du vide et de la chute, il peut donc sereinement expérimenter ses mouvements et observer, partager, échanger avec ses partenaires, c'est « l'école du geste ». Ainsi, les jeunes pratiquants franchissent ensemble et plus rapidement des difficultés croissantes. Par ailleurs, le matériel requis pour pratiquer le bloc est très réduit. En SAE, une paire de chaussons d'escalade suffit.

**La moulINETTE** est une technique qui permet de se confronter à la verticalité en toute sécurité, le partenaire assure le grimpeur avec une corde préalablement installée en haut de la voie sur un relais. Cette technique procure généralement plus d'émotion au débutant, cependant il peut apprivoiser le vide et acquérir les manœuvres de base avec moins d'appréhension. Grimper une voie permet au pratiquant de travailler de plus longs enchaînements de mouvements, lors desquels il doit gérer son effort. Il faut veiller à ce que l'assureur ne crée pas un « cinquième appui » qui perturberait l'équilibre du grimpeur pendant l'ascension en exerçant une trop forte mise en tension de la corde. L'assurage à l'aide d'une corde exige que les pratiquants connaissent le matériel et sachent l'utiliser, maîtrisent les techniques d'assurage en moulINETTE et qu'ils communiquent à l'aide du vocabulaire spécifique à l'escalade.

**L'escalade en tête** consiste à grimper une paroi sans que la corde ne soit préalablement installée sur un relais. Au cours de sa progression, le grimpeur relie sa corde aux points d'assurage rencontrés à l'aide de dégaines éventuellement préinstallées. La protection du grimpeur est assurée par son partenaire avec une technique différente de celle utilisée en moulINETTE. Grimper en tête expose le pratiquant à un risque de chute plus important.

Pour cette raison, l'escalade en tête requiert des niveaux de pratique et d'autonomie plus élevés, donc un temps d'apprentissage plus long. Proposer la pratique de l'escalade en tête dans le cadre d'une offre multisport à destination des jeunes exige un encadrement compétent et vigilant.

Au fil des séances, le jeune débutant acquiert de l'expérience et atteint un premier niveau d'autonomie qui lui permet d'identifier toute situation dangereuse, de communiquer avec ses partenaires, d'utiliser le matériel adéquat, donc de pratiquer l'escalade en toute sécurité.



## Ressources pédagogiques

### Escalades pour tous

Yves Renoux (coord.) ; Hervé Brezot (coord.).  
Fédération sportive et gymnique du travail, 2017

### L'escalade, tu connais ?

Catherine Destivelle ; Yannick Chambon (ill.).  
Les éditions du Mont-Blanc, 2017

## Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels titulaires de diplômes généralistes souhaitant développer ou étendre leurs compétences, la Fédération française de la montagne et de l'escalade (FFME) et la Fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM), leurs comités départementaux et régionaux coordonnent des cursus de formations.

La FFME propose cinq qualifications d'encadrement :

- initiateur escalade SAE ;
- moniteur escalade grands espaces ;
- moniteur escalade sportive ;
- entraîneur escalade niveau 1 ;
- entraîneur escalade niveau 2.

La FFCAM propose trois qualifications d'encadrement :

- initiateur SAE ;
- initiateur sur site naturel d'escalade, qualification « Grandes voies équipées » ;
- instructeur en escalade.

Lorsque l'activité d'escalade se déroule en environnement spécifique, les titulaires des diplômes généralistes ne peuvent pas encadrer.

Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour l'escalade, en dehors des diplômes généralistes, il existe sept qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- DEJEPS mention Escalade de la spécialité Performance sportive ;
- DEJEPS mention Escalade en milieux naturels de la spécialité Perfectionnement sportif ;
- diplôme d'État d'alpinisme - guide de haute montagne ;
- CS Activités d'escalade ;
- CQP animateur d'escalade sur structure artificielle ;
- BAPAAT support technique Escalade.



Mise en œuvre de l'activité  
et les conditions d'encadrement

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)



# SAVOIR NAVIGUER

Savoir naviguer, c'est créer, réaliser, ajuster un projet de déplacement sur l'eau (plan d'eau calme [étang, lac], en mer ou en rivière), en considérant conjointement des facteurs liés à l'environnement, à la sécurité, à la technique et à la culture sportive. Savoir naviguer, c'est aussi respecter le milieu naturel en adoptant une attitude écoresponsable.

Trois grandes familles d'activités sont principalement pratiquées pour apprendre à naviguer. La voile permet au pratiquant d'utiliser la force du vent et les courants pour déplacer son embarcation (optimiste, catamaran, planche à voile, etc.). L'aviron et les sports dits de pagaie dans lesquels les embarcations sont essentiellement mises en mouvement grâce à la force du ou des pratiquants.

## SAVOIR NAVIGUER AVEC UNE PAGAIE

Les activités rassemblées sous l'appellation sports de pagaies sont nombreuses et variées, elles se distinguent entre autres caractéristiques par le milieu dans lequel elles sont organisées : eau calme, eau vive ou mer.

Ces activités sont en général désignées par le terme activités du canoë-kayak et disciplines associées qui recouvre l'ensemble des supports de pratique : individuels ou collectifs, rigides ou gonflables, fermés ou ouverts, sur lesquels le pratiquant évolue assis, à genoux ou debout. Selon les sites de pratique, le niveau des jeunes et ses objectifs, l'éducateur peut proposer l'activité canoë-kayak selon une multitude d'approches.

L'image la plus couramment associée au canoë-kayak est une embarcation mono ou biplace propulsée à l'aide d'une pagaie double, il s'agit typiquement du kayak de loisirs que l'on peut louer sur les sites touristiques adaptés à cette pratique. Néanmoins, l'utilisation d'embarcations gonflables telles que le raft, le « canoraft » ou le « packraft » s'est développée.

Ces supports rendant la notion d'équilibre secondaire, ils permettent d'emprunter des sections de rivière que la difficulté rendrait inaccessible sans un important niveau de maîtrise de l'activité.



**Le canoë-kayak est une activité ludique, ainsi qu'un excellent support pédagogique.**

En plus des bienfaits physiques qu'apporte cette activité sportive d'endurance peu traumatisante, car sans impact au sol, elle permet de :

- développer l'autonomie et la prise d'initiative, en apprenant à naviguer et à construire son déplacement librement, et en s'adaptant au fur et à mesure de son action ;
- expérimenter et s'adapter à un milieu inconnu tout en apprenant à connaître et respecter l'environnement ;
- progresser dans une utilisation optimale et cohérente des forces et contraintes du milieu pour être efficace dans le déplacement ;
- identifier et éviter les dangers objectifs, facilitant une pratique ultérieure autonome ;
- se responsabiliser et assurer sa propre sécurité et celle des autres ;
- apprendre à gérer ses émotions, gagner en confiance et estime de soi.

## ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE KAYAK MONOPLACE

Le kayak est une activité de déplacement d'une embarcation sur l'eau, qu'il faut conduire et propulser sans se déséquilibrer. Elle met en jeu une motricité spécifique présentant une posture inhabituelle, des problèmes informationnels nouveaux, avec l'utilisation des bras pour la propulsion et des membres inférieurs pour la transmission et l'équilibration.

Dans un kayak monospace, le pratiquant se déplace assis avec une pagaie double (deux pales) et il est seul. Ces trois éléments sont importants : assis, son centre de gravité est abaissé ce qui lui apporte de la stabilité (dans un canoë, il est à genoux !) ; la pagaie double lui permet de produire les actions symétriquement, à droite et à gauche (ce qui n'est pas le cas en canoë où la pagaie simple augmente la difficulté technique de la propulsion) ; enfin, le fait d'être seul dans son bateau permettra au pratiquant une meilleure observation et compréhension des résultats de ses actions.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Le kayak étant une activité qui se déroule sur l'eau et comporte un risque de renversement, la première condition pour la pratiquer est de savoir nager vingt-cinq mètres et de s'immerger. Ensuite, selon le lieu de pratique (eau calme, mer ou rivière) et selon la classe de cette dernière (classée de I à VI, du moins au plus difficile), l'équipement individuel du pratiquant et de l'embarcation évoluera pour répondre aux exigences des articles A322-42 à A322-52 du Code du sport.





### Logistique

L'activité kayak nécessite un matériel spécifique et pouvoir la proposer implique un investissement initial important si l'on ne bénéficie pas de structure support tel qu'un club sportif ou base de loisirs. En effet, il faut au minimum pouvoir mettre à disposition les kayaks et les pagaies, en disposant de tailles différentes pour pouvoir les adapter à la morphologie des pratiquants. De plus, les gilets de sécurité (en fait les « aides à la flottabilité ») et les casques (obligatoires à partir de la classe III mais souvent portés dès la classe II dans le cadre d'une pratique de perfectionnement) sont des équipements de protection individuelle (EPI) et sont soumis à un suivi et un contrôle réglementaire. Et, si l'activité se déroule sur une rivière, le déplacement des pratiquants et du matériel avant ou après la descente nécessite pour les navettes de disposer d'au moins un minibus et

une remorque. Pour une structure, proposer l'activité kayak avec son propre matériel est ainsi un engagement lourd qui, le plus souvent pour des raisons financières comme de responsabilité, ne sera pas fait, au profit de la sollicitation d'une base ou d'un club généralement associatif ou municipal.

Rapprochez-vous des collectivités territoriales, des comités départementaux ou des clubs de canoë-kayak afin de connaître les conditions d'utilisation des équipements et du matériel. Le site web de la Fédération française de canoë-kayak (FFCK) permet de trouver et de géolocaliser des structures fédérales (clubs, comités, bases) proche de chez vous.

[www.ffck.org](http://www.ffck.org)  
(rubrique Trouve ton club)

### Comment débiter ?

L'un des objectifs principaux est de développer rapidement l'autonomie des pratiquants, dans le domaine de la sécurité tout d'abord (vis-à-vis de soi : dessaler, vider son bateau, embarquer) et ensuite dans la conduite du kayak.

### Les lieux de pratique

Le choix du lieu de pratique est déterminant, il doit garantir la sécurité et l'intégrité du pratiquant ainsi que permettre une progression optimale. Une zone avec absence de courant est à privilégier pour la ou les premières séances. Naviguer en zone calme permet de minimiser l'appréhension liée à l'eau et d'apprendre les bonnes conduites en cas de dessalage. Sur le plan cognitif, cela favorise la prise de conscience des réactions de l'embarcation aux différentes actions réalisées avec la pagaie et limitera la perte de repères par rapport au référentiel habituel du terrien. Enfin, sur le plan moteur, la zone calme permet de prendre le temps d'intégrer les bonnes attitudes et habitudes (prise de la pagaie, verticalité pendant la propulsion et gestion de l'angle ; action des membres inférieurs, amplitude et dissociation buste / bassin ; maîtrise du dérapage de l'arrière du kayak, etc.) sans la pression d'une conduite de trajectoire imposée par le déplacement lié au courant.

Par la suite, la complexification du milieu de pratique doit être progressive pour ne pas que l'appréhension du courant et la méconnaissance des actions du champ de force que représente le courant ne soient limitantes et empêchent la mise en œuvre des acquis en eau calme.

### Les choix pédagogiques

Pour aider les cadres, la FFCK a conçu une méthode d'enseignement et d'évaluation comprenant six niveaux de difficulté. Chacun d'entre eux valide des savoir-faire techniques, des compétences sécuritaires et des connaissances sur l'environnement :

- pagaie blanche : initiation, évoluer avec plaisir sur un support flottant individuel ou dans un bateau collectif ;
- pagaie jaune : découverte, se déplacer sans appréhension en maîtrisant la direction de son embarcation.

À partir de la pagaie verte, le niveau est validé par milieu (eau calme, eau vive ou mer). Ci-dessous, les éléments pour l'eau vive :

- pagaie verte : perfectionnement, naviguer de façon économique et avec précision en prenant en compte les éléments naturels ;
- pagaie bleue : confirmation, naviguer en classe II avec précision en utilisant les mouvements d'eau et le relief.

À partir de la pagaie rouge, le niveau est validé par milieu et par activité (en eau vive : rivière sportive, slalom, descente ou freestyle). Ci-dessous les éléments pour la rivière sportive :

- pagaie rouge : spécialisation, naviguer avec anticipation en classe III et franchir avec aisance des passages de classe IV ;
- pagaie noire : expertise, maîtriser des techniques de navigation sur des rivières de classe IV et plus. Veiller à la sécurité collective.

L'encadrant doit diversifier les situations qu'il propose à son public. À défaut de pouvoir faire appel à sa créativité et son imagination, sur une activité qu'il ne maîtrise pas toujours complètement, la FFCK propose pour les cadres un référentiel de situation dans des fiches *Pagaies couleurs*.

C'est en effet de la variété des situations proposées et de la multiplication des expériences de glisse, de propulsion, tout en conservant un caractère ludique aux activités proposées, que les jeunes mesureront l'intérêt et la richesse des activités du canoë-kayak, et que leur adhésion à long terme pourra être acquise.

### Ressources pédagogiques fédérales

#### Les Pagaies couleurs

Il s'agit d'un recueil d'outils sous forme de cédérom ou en miniclasseur de :

- 430 fiches de situations pédagogiques ;
- 70 fiches antisèches regroupant des apports de connaissances ;
- des fiches de progression qui permettent d'adopter des attitudes pédagogiques et de choisir des stratégies d'enseignement adaptées au niveau des pratiquants ;
- des fiches d'évaluation.

[www.ffck.org/federation/formation/pagaies-couleurs](http://www.ffck.org/federation/formation/pagaies-couleurs)

### Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels titulaires de diplômes généralistes souhaitant développer ou étendre leurs compétences, la FFCK et ses comités départementaux et régionaux coordonnent des cursus de formations. Ces formations, ouvertes aux licenciés, sont au nombre de trois :

- assistant moniteur fédéral pagaie couleur (AMFPC) ;
- moniteur fédéral pagaie couleur (MFPC) ;
- entraîneur fédéral (trois niveaux : EF1, EF2, EF3).

Lorsque l'activité de kayak se déroule en environnement spécifique, les titulaires des diplômes généralistes ne peuvent pas encadrer. Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour le kayak, en dehors des diplômes généralistes, il existe huit qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres.

- BAPAAT support technique : canoë-kayak ;
- CQP moniteur de canoë-kayak options  
Canoë-kayak en eau calme et en eau vive  
et Canoë-kayak en eau calme et en mer ;
- BPJEPS mention Educateur sportif, spécialités  
Activités du canoë-kayak et disciplines associées :
  - en eau vive,
  - en eau vive jusqu'à la classe III, en eau calme, en mer,
  - en mer,
- DEJEPS perfectionnement sportif :
  - canoë-kayak et disciplines associées en eau vive,
  - canoë-kayak et disciplines associées en eau calme.



Mise en œuvre de l'activité  
et les conditions d'encadrement

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)



# SAVOIR GLISSER

Savoir glisser, c'est se déplacer d'un point A à un point B avec des variations de terrains, se repérer dans un environnement plus ou moins connu, appréhender les accélérations, gérer sa vitesse et conserver l'équilibre sont des compétences inhérentes à ce savoir.

Certaines activités de glisse nécessitent une propulsion de la part du pratiquant (ski de fond, roller), alors que d'autres utilisent la gravitation pour dévaler des pentes. Le « savoir glisser » ne s'acquiert pas seulement en pratiquant des activités hivernales, contrairement à ce que l'on pourrait penser.

## SAVOIR GLISSER EN MILIEU ENNEIGÉ

En milieu naturel enneigé, il existe de nombreuses activités et techniques de glisse. Les plus connues sont sans doute le ski alpin, le snowboard et le ski de fond. Néanmoins, d'autres activités sont aussi accessibles aux jeunes telles que le ski de randonnée, le ski alpinisme, le biathlon ou encore le saut à ski et le combiné nordique.

La pratique des sports de glisse hivernale peut être individuelle ou collective (jeux collaboratifs, jeux d'opposition, relais, etc.). Elle contribuera ainsi au développement de relations sociales chez les jeunes.

Les sports de glisse sont des activités ludiques, développant des qualités physiologiques (endurance), musculaires, techniques (gestion des déséquilibres, gestion des rotations, etc.), et permettant de travailler autour de la gestion des émotions et de la prise de risques (modérés).

Par la pratique des sports de nature dans les espaces enneigés, les jeunes découvrent des terrains naturels sensibles. Ils peuvent ainsi prendre conscience de la fragilité des lieux de pratique, apprendre à les respecter et contribuer à leur préservation par des comportements adaptés.



### Valeurs éducatives

Les sports de glisse favorisent :

- l'adaptation à des espaces inconnus, en apprenant à se connaître et à identifier les dangers potentiels ;
- le respect des autres pratiquants présents sur un même espace ;
- l'autonomie et la prise d'initiative ;
- la confiance en soi et l'estime de soi.



## ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE SKI DE FOND

À condition de disposer d'un site de pratique accessible, l'activité ski de fond peut être proposée selon une multitude d'approches.

Il peut se pratiquer sur un terrain aménagé (plateau pédagogique), sur des pistes balisées, sur des modules spécifiques (nordic-cross) ou en hors-piste.

Deux techniques existent :

- la technique classique (système anti-recul sous les skis, deux traces parallèles guident les skis) ;
- la technique libre, appelée également pas de patineur ou « skating » (déplacement sur un plan lisse, avec des skis lisses).

Le ski de fond peut également être associé à une autre discipline sportive : le tir, avec utilisation de carabines laser, de carabines à plomb (tir à dix mètres) ou de carabines 22 Long Rifle (tir à cinquante mètres) ; la discipline est alors appelée biathlon. Organiser un atelier de développement technique permet de travailler dans un environnement restreint, proche du lieu de départ des pistes, en proposant une activité variée, ludique et riche d'enseignements techniques. Elle est un préalable intéressant à toute activité de déplacement et de découverte plus longue.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Le ski de fond fait partie des activités en environnement spécifique au regard du Code du sport. Usuellement, un encadrant pour douze pratiquants est préconisé. La zone de chaque atelier sera délimitée par le matériel adapté.

Le ski de fond se pratiquant en milieu naturel enneigé, il conviendra de vérifier que les élèves sont suffisamment équipés en fonction des conditions climatiques, c'est-à-dire protégés du soleil, du froid et de l'humidité (lunettes de soleil, crème solaire, bonnets, gants, vêtements imperméables, etc.).

#### Logistique

Du matériel pédagogique utilisé dans les écoles primaires et / ou écoles de sport sera utilisé : plots, cerceaux, cordes, cônes, ballons, foulards, rubalise, etc. L'utilisation des bâtons de ski comme matériel pédagogique est peu recommandée, en raison des risques d'accident.

### Comment débiter ?

#### Les lieux de pratique

Le ski de fond se pratique sur des domaines nordiques entretenus, balisés et sécurisés, la liste des domaines est accessible depuis le site web de Nordic France.

[www.nordicfrance.fr](http://www.nordicfrance.fr)

Ces domaines nordiques mettent en place des espaces dédiés aux différentes formes de pratiques. Pour commencer l'activité, il existe des plateaux pédagogiques, plats et à proximité du départ des pistes qui permettent de mettre en place facilement des ateliers d'initiation et notamment de propulsion. Ces plateaux sont complétés par des espaces en pente permettant de travailler les virages et le freinage. Renseignez-vous auprès du service des pistes de chaque domaine pour connaître les espaces disponibles.

#### Les méthodes d'organisation

Il est préférable de définir des niveaux permettant de travailler avec des groupes homogènes et de faire progresser l'ensemble du groupe. De plus, il faut organiser le terrain afin de rendre l'atelier facilement identifiable et compréhensible.

#### Les choix pédagogiques

De nombreux ateliers peuvent être mis en place mais il est intéressant de se concentrer sur quelques ateliers spécifiques et de les faire évoluer soit par leur difficulté, soit par les consignes données. La majeure partie du travail pédagogique se fait sans bâtons pour des questions de sécurité mais également pour travailler les ancrages et la propulsion. À la suite du travail en ateliers, des déplacements peuvent être envisagés sur des pistes balisées en respectant les difficultés croissantes (vert, bleu, rouge, noir).



## Ressources pédagogiques

### Directives techniques nationales

Les directives techniques nationales de la Fédération française de ski (FFS) existent depuis 2010 sous la forme d'un DVD.

[www.ffs.fr/federation/directives-techniques-nationales](http://www.ffs.fr/federation/directives-techniques-nationales)

Des vidéos pédagogiques sont disponibles en ligne sur le site Canalsport de l'Insep.

[www.canal-sport.fr](http://www.canal-sport.fr)

### Savoir skier nordique

Mises en place par le groupe départemental EPS 74, ces ressources documentaires et vidéo présentent des démarches et des situations d'apprentissage pour les différents niveaux.

[www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/spip.php?article27](http://www.ac-grenoble.fr/ecole/74/eps74/spip.php?article27)

## Formations et qualifications

L'activité ski de fond est classée en environnement spécifique, les titulaires des diplômes généralistes ne peuvent donc pas encadrer cette activité. Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle.

Pour le ski de fond, il existe quatre qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- diplôme d'État de moniteur national de ski nordique de fond (à partir de 2013) ;
- brevet d'État 1<sup>er</sup> degré de ski nordique de fond (avant 2013) ;
- diplôme d'État spécialisé en entraînement en ski nordique de fond (à partir de 2017) ;
- brevet d'État 2<sup>e</sup> degré de ski nordique de fond (avant 2017).

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leurs compétences d'animation et d'encadrement, la FFS propose et coordonne un cursus de formations d'éducateurs bénévoles. Ces formations, ouvertes aux licenciés, sont au nombre de quatre :

- moniteur fédéral 1<sup>er</sup> degré (MF1) pour l'initiation ;
- moniteur fédéral 2<sup>e</sup> degré (MF2) pour le perfectionnement ;
- entraîneur fédéral pour l'entraînement ;
- le coach ski forme (orientation multiglisse et sport santé).



Mise en œuvre de l'activité  
et les conditions d'encadrement

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)





# SAVOIR COURIR

De la course « plaisir » à la course « compétition » en passant par courir « pour être en forme » ou « pour améliorer son endurance », individuellement, en relais ou en équipe, autant de déclinaisons sont possibles pour cette activité accessible au plus grand nombre selon ses envies, ses besoins et ses objectifs.

Il est possible de pratiquer en peu de temps, presque en tous lieux et quel que soit le moment de la journée. Une paire de chaussures adaptées suffit pour accéder au plaisir de se défouler comme à celui de s'entraîner.

Il faut distinguer la course à pied sur piste de celle pratiquée en nature.

Sur piste, les notions d'efficacité et de performance priment. La recherche d'une foulée efficace implique un renforcement et un travail technique spécifique et adapté à la distance, parallèlement au développement énergétique. Pour les jeunes, les distances sont le 800 à 3 000 mètres.

Utilisée comme une fin en athlétisme, la course est un moyen pour bien d'autres sports, alors autant en connaître les principes généraux pour optimiser les qualités athlétiques des jeunes. Le « savoir courir » est une base à acquérir, car il est mobilisé dans de très nombreuses activités.

## SAVOIR COURIR EN MILIEU NATUREL

Pour les jeunes pratiquants, la course en milieu naturel doit être une activité ludique propice à se dépenser et développer ses capacités physiques. De plus, la pratique en milieu naturel permet d'immerger le sportif dans un environnement qui lui est bien souvent étranger : chaque sortie dans la nature peut être une occasion de découvrir de nouveaux espaces, de connaître leurs caractéristiques et leurs diversités, mais aussi d'apprendre à les respecter. En courant dans la nature, milieu varié et incertain, les jeunes développent leurs capacités d'adaptation ce qui leur permet de devenir des coureurs plus complets.

Hors stade, plusieurs formes de pratique existent selon la catégorisation de la Fédération française d'athlétisme (FFA).

**Le cross** : activité qui se déroule dans un espace délimité (parc, champs, hippodrome...), utilisant des chemins. Les distances pour les jeunes évoluent progressivement en fonction des catégories, de 3 kilomètres à 14 ans jusqu'à 10 kilomètres à 21 ans. Le cross est une pratique de base pour tous les jeunes quelle que soit leur orientation à terme : piste, route ou montagne.

**La course sur route** : peut se dérouler sur des distances officielles (10 kilomètres, semi-marathon, marathon) ou sur des distances libres. La réglementation permet de courir un 5 kilomètres à partir de 14 ans, un 10 kilomètres à partir de 16 ans, et un semi-marathon à partir de 18 ans. Pour les jeunes, cela permet de valider un niveau d'endurance.

**La course en nature** qui trouve des déclinaisons dans :

- la course en montagne : les distances vont de 4 à 12 kilomètres avec des dénivelés positifs qui peuvent aller de 300 à 1 000 mètres. C'est une initiation qui pourra déboucher sur une pratique du trail à l'âge adulte. Cette pratique relativement méconnue est pourtant d'une grande richesse. Elle développe les capacités d'adaptation, la lecture de parcours, la proprioception, la force des membres inférieurs, en particulier du pied, la capacité à poursuivre un effort dans la durée et stimule également la volonté, la résistance mentale ;
- le trail propose des distances plus longues que la course en montagne (à partir de 21 kilomètres). Les bâtons sont possibles uniquement sur cette discipline et les athlètes sont autonomes en ce qui concerne le ravitaillement. Il est possible que les parcours soient exigeants et techniques avec parfois de gros dénivelés. Il faut prendre en compte les chocs notamment dans les descentes, qui peuvent être traumatisants. Dans ce format de distance (supérieure à 21 kilomètres), cette activité est déconseillée aux très jeunes coureurs en période de croissance, elle est plutôt réservée aux coureurs ayant une préparation physique adaptée à ce type d'effort.

## ORGANISER UNE ACTIVITÉ CROSS-COUNTRY

Le cross-country est une activité à la croisée de l'athlétisme sur piste et de la course à pied en nature, dont les intérêts sont multiples et qui offre une ouverture sur les autres disciplines.

Cette pratique permet de développer les bases physiologiques, techniques, les aspects tactiques et le mental. Elle offre un cadre sécurisé qui permet tout de même de stimuler les capacités d'adaptation par un certain nombre d'incertitudes liées au terrain, aux conditions météorologiques et aux autres participants qu'ils soient coéquipiers ou adversaires.

Les activités sont relativement simples à organiser dès lors que l'on dispose d'un espace naturel. Classement individuel et classement collectif permettent de valoriser la participation. Pour rendre les séances plus variées et ludiques, il est possible de mettre en place des ateliers d'adresse, de tir, de précision, empruntés aux séances d'initiation au biathlon nordique.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Pour une pratique d'animation ou d'entraînement, la FFA recommande qu'au moins un des éducateurs soit titulaire du brevet de secourisme.

#### Logistique

Généralement deux à trois boucles (de 500 mètres, 1 000 mètres ou 1 500 mètres) suffisent pour faire des distances variables selon l'âge. Un traçage précis avec un odomètre permet d'avoir un retour sur la vitesse de déplacement du jeune. Le balisage se matérialise avec de la rubalise, elle peut être accrochée avec des piquets ou autour des éléments en place (barrières, arbres, etc.).



### Comment débiter ?

La pratique peut s'envisager sur ses propres qualités ou celles développées dans un autre sport, mais il sera toujours plus appréciable pour un jeune d'avoir vécu quelques séances d'entraînement spécifique pour mieux gérer son effort et ainsi prendre plus de plaisir tout en étant plus efficace.

#### Les lieux de pratique

Les lieux les plus intéressants pour la préparation sont les parcs dotés de buttes naturelles et d'obstacles naturels qui pourront être franchis en courant, car ils se rapprochent de ce qui pourra être rencontré en milieu naturel.

Bien évidemment, les parcours en forêt sont d'excellents terrains de préparation. Mais il est également possible, en milieu urbain, d'utiliser un stade avec ses gradins, sa pelouse, le bac à sable, etc. pour inventer des parcours. Le maître-mot est la variété.

#### Les méthodes d'organisation

Disposer de plots ou de coupelles, permet de matérialiser l'espace. Des codes couleurs pourront être utilisés pour signaler les variations d'allures souhaitées.

L'encadrant essaiera de constituer des groupes de niveaux homogènes afin de produire l'émulation. Si l'objectif est le travail collectif, les situations pourront être réalisées par équipes homogènes entre elles mais hétérogènes en leur sein.



**Les choix pédagogiques**

Les séances seront d'autant plus motivantes qu'elles créeront du défi.

Pour travailler l'endurance de manière ludique, il est possible d'organiser :

- un « crossathlon » qui est une formule motivante. Les jeunes devront réaliser un parcours varié en course, s'arrêter à chaque tour sur une zone identifiée pour lancer au choix trois vortex ou balles ou ballons lestés par exemple, dans des cibles, avant de repartir. La réussite en lancer permet d'avoir un bonus à l'arrivée, ou bien l'échec peut être utilisé pour réaliser, à l'image du biathlon en ski, une petite boucle de pénalité ;
- une activité qui s'apparente à une course d'orientation en étoile (après avoir trouvé la balise, revenir au point central) par équipe de trois à quatre coureurs qui doivent toujours rester ensemble. Cette formule est plaisante et stimule l'esprit d'équipe. En ayant un plan du site, l'objectif est de trouver le plus vite possible une dizaine de « balises » ou points facilement identifiables. Elles seront éloignées de 200 à 800 mètres du point central. Cette activité pratiquée sur un terrain varié, peut permettre de courir plus d'une heure sans vraiment s'en rendre compte. Sur chaque balise mettre un mot, l'ensemble des mots, quand ils sont trouvés, répondent à une énigme posée au début de l'activité, par exemple.

Afin d'améliorer les capacités du coureur, le travail intermittent est utilisé. Chaque coureur va travailler en fonction de son niveau de vitesse maximale aérobie après avoir réalisé un test à l'effort, par exemple le VAM-EVAL.

Entre 95 et 105 %, il va développer plutôt sa puissance maximale aérobie, alors que dans des intensités plus modérées (85 à 90 %), il sera sur le travail du temps de soutien et sur des allures qu'il va retrouver en cross et course sur route et en montagne.

Les récupérations seront courtes (inférieures ou égales au temps de course) et actives autant que possible.

Les changements de rythme sont une des spécificités du cross-country. Pour travailler cet aspect, le « fartlek » est un type de séance qui peut être utilisée. D'origine suédoise, ce terme signifie variation d'allures.

Ces variations peuvent s'envisager de deux manières :

- crescendo (exemple : 6 minutes à allure faible, 4 minutes à allure modérée, 2 minutes à allure haute) ;
- ou en vite-relâché-vite (exemple : réaliser plusieurs fois une boucle de 800 mètres en 40 secondes vite / 20 secondes course relâchée).

Il est également possible de travailler sur une distance établie par des plots. Exemple de situation : des fractions de 500 mètres allure cross + 300 mètres à allure plus soutenue + 100 mètres à allure rapide.

L'autre spécificité du cross-country est le départ rapide suivi d'un retour à un train de course. Des situations dédiées au travail de cette spécificité peuvent être mises en place sur la pelouse, avec des plots sur la diagonale du terrain. Exemple de situation : effectuer des séries de 50 mètres départ très rapide + 30 mètres allure rapide + 30 mètres allure moyenne + 1 tour de stade à l'allure du cross.

Il est possible également pour les plus jeunes ou des non-spécialistes de concevoir des séances ludiques s'appuyant sur l'équipe.

**Exemples de situation**

Trois exemples de situations (bien sûr, les durées et les distances devront être adaptées au contexte).

1. Pour les plus jeunes : sur une boucle (120 mètres), mettre plusieurs stations selon le nombre de participants. Pour trente jeunes, constituer des équipes de six et mettre 5 stations équidistantes. Sur chaque station, un seau rempli de bouchons. Chaque athlète part de sa « station maison » avec un bouchon dans la main qu'il doit mettre, après avoir réalisé le tour, dans le seau d'une équipe adverse qui lui sera spécifié. Les temps de course et de marche peuvent être imposés (30 secondes / 30 secondes ou 40 secondes / 20 secondes ou 45 secondes / 15 secondes, etc., à effectuer pendant 10 minutes ou 2 x 8 minutes...). À chaque tour, les coureurs se débarrassent d'un bouchon et tentent de vider leur seau. À la fin du travail, on compte le nombre de bouchons restant dans le seau. L'équipe gagnante est celle qui a le moins de bouchons.

2. Sur une boucle de 250 mètres, des équipes de trois jeunes, un témoin de relais. La consigne est de toujours courir à deux. Le troisième est en mode récupération active. Le passage du relais est libre sur la boucle, ou organisé à un point précis du parcours. À vous de définir un temps de travail (4, 5, 6 minutes...). Le but est de réaliser la plus grande distance possible par équipe. On peut également dans un second temps proposer plusieurs séries à réaliser et l'objectif sera d'être régulier d'une série à l'autre.
3. Sur une boucle de 250 mètres, avec plots tous les 50 mètres, réaliser par équipe de trois (toujours deux qui courent), la plus grande distance possible en x fois 30 secondes avec 30 secondes de récupération sur place. Le décompte du nombre de plots effectués par chaque équipe pendant la durée de course permet le calcul rapide de la distance totale.

Ci-dessus, nous avons abordé plus particulièrement ce qui touche au « moteur » du coureur.

Le renforcement musculaire et le travail des appuis sont également à prendre en compte, afin d'être plus efficace et de ne pas se blesser.

Des défis peuvent être faits en condition physique, notamment sur des situations de gainage. Pour développer la proprioception, des exercices tels que des équilibres variés, yeux ouverts / yeux fermés, sur place / en déplacement avant, arrière, latéral sont efficaces.

Pour travailler la technique, des exercices progressifs peuvent être proposés utilisant la marche sur le talon, sur la plante puis suivront des déroulés de pied, en avant, en arrière. Ils évolueront vers des exercices de rebonds d'un appui sur l'autre, sur le même appui, sur deux appuis simultanés. La technique pourra être réinvestie en situation, notamment pour aborder les virages, les descentes. Des ateliers pourront être organisés pour améliorer le temps de franchissement de passages techniques. La vidéo pouvant venir en appui, elle permet au coureur de constater ses défauts et à l'encadrant de lui donner des conseils avisés. Et bien sûr la régularité et la répétition sont les clés pour réaliser des progrès dans l'action.

**Ressources pédagogiques fédérales****Entrainement-athle.fr**

La plateforme de partage de ressources pédagogiques.

[www.entrainement-athle.fr](http://www.entrainement-athle.fr)

**Kid's cross**

[www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=4920](http://www.athle.fr/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=4920)

**Fiches pédagogiques Anim'Cross**

Fiches pédagogiques pour le développement du cross-country chez les moins de 12 ans.

[www.athle.fr/asp.net/main.shop/shop.aspx?productid=263](http://www.athle.fr/asp.net/main.shop/shop.aspx?productid=263)

**Formations et qualifications**

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'encadrement, la Fédération française d'athlétisme (FFA) a mis en place un cursus de formations.

Ces formations se déclinent en trois niveaux :

- 1<sup>er</sup> degré course hors stade et 1<sup>er</sup> degré demi-fond ;
- 2<sup>e</sup> degré course hors stade et 2<sup>e</sup> degré demi-fond ;
- 3<sup>e</sup> degré course hors stade et 3<sup>e</sup> degré demi-fond.

Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour l'athlétisme, en dehors des diplômes généralistes, il existe quatre qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres :

- CQP athlétisme ;
- DEJEPS athlétisme ;
- DESJEPS athlétisme ;
- BPJEPS + CS athlétisme.



**Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement**

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)



# SAVOIR COMBINER ET ENCHAÎNER

Les pratiques enchaînées, recherchées pour leur variété et leur caractère ludique, ne constituent pas une simple juxtaposition de disciplines. Ce sont des sports à part entière qui ont leur propre stratégie et qui apporte une cohérence éducative. Savoir combiner et enchaîner différentes activités demande au pratiquant de la polyvalence et une certaine faculté d'adaptation.

Le « savoir combiner et enchaîner » s'acquiert par la pratique d'une grande variété de disciplines enchaînées, plus ou moins standardisées et avec des formats différents (triathlon, aquathlon, duathlon, swimrun, raid multisport). De nombreux formats ont leur pendant hivernal.

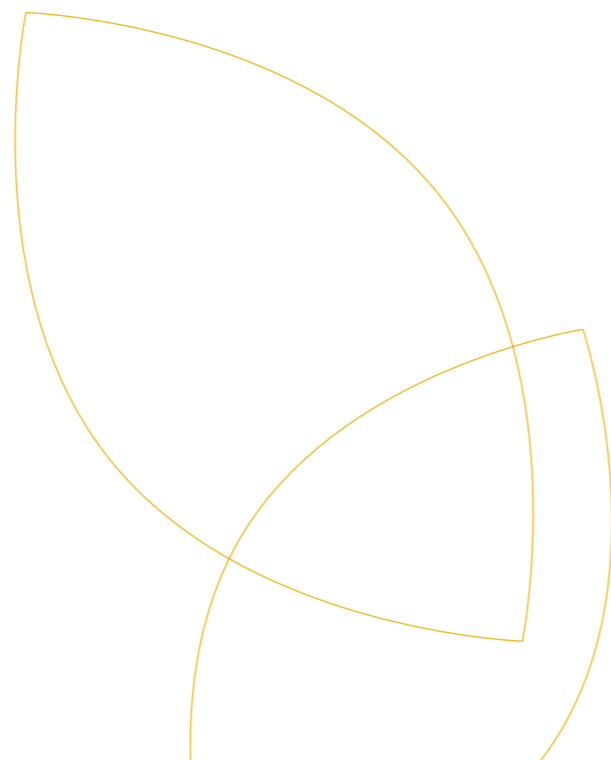
## SAVOIR ENCHAÎNER

Basé sur l'endurance, l'enchaînement permet de développer et de diversifier ses expériences motrices, ce qui demande au pratiquant une certaine polyvalence ainsi que des facultés d'adaptation. Les sportifs, et plus spécifiquement les pratiquants de sports de nature, pratiquent en moyenne plusieurs activités. Au fil des saisons, pour varier les émotions et selon l'offre de proximité et l'accessibilité aux lieux de pratique, beaucoup de sportifs sont attirés par le multisport. Les disciplines enchaînées captent ces pratiquants multisports, à la recherche de la variété et de la complémentarité, aussi bien que de nouveaux challenges.

Changer de support et varier les milieux sont autant de richesse et de complexité qui nécessitent pour le pratiquant de diversifier ses habiletés motrices, techniques, physiques par l'acquisition de compétences spécifiques mais également transversales.

Les changements de mode de locomotion opérés lors des transitions ne représentent qu'un faible pourcentage du temps de pratique, pourtant ils ont toute leur importance et constituent un temps fort, technique et stratégique. Synonymes de changement de milieu et de matériel, ces transitions nécessitent d'être préparées et anticipées dès l'organisation de l'activité. Elles demandent des adaptations physiologiques et sensorimotrices pour repartir sur une nouvelle activité. Le passage de la position allongée et portée dans l'eau à la position debout pour commencer une section de course à pied en est un bon exemple.

Ces transitions constituent aussi un moment court de regroupement avec d'autres concurrents, pendant lequel il est nécessaire de conserver, voire de retrouver, un niveau élevé de concentration. En effet, un grand nombre d'informations doit être traité et les choix tactiques à opérer pour garantir la performance rendent les phases de transition complexes. En raid multisport, par exemple, le passage de la course à pied au VTT orientation, nécessite de changer de chaussures, récupérer la carte, de monter sur son vélo, de s'orienter, éventuellement de s'alimenter.



## ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE RAID MULTISPORT

Le raid multisport est la discipline enchaînée qui présente le plus de diversité et de liberté. Aucun format n'est imposé ni au niveau des activités, ni de leur enchaînement, ni de la distance. Le raid consiste à enchaîner au minimum trois sports de nature différents ou deux activités linéaires et un atelier, le tout non motorisé et sur terrain naturel varié.

L'environnement naturel et les spécificités des milieux traversés déterminent et conditionnent l'enchaînement des activités possibles dans le projet de déplacement. Généralement, le parcours est tenu secret jusqu'au dernier moment pour renforcer l'esprit de découverte, de surprise et la mise en place de la stratégie. La dimension d'aventure s'installe. Pratiquer dans un milieu naturel qui, par définition, est varié et changeant, permet de réaliser des raids toujours différents.

La seconde spécificité de cette discipline est la pratique en équipe, souvent mixte, qui rajoute une dimension importante dans l'activité mais également dans l'enchaînement des disciplines et l'organisation des transitions.

### Mise en place

#### Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Qu'il s'agisse de raids multisports de quelques heures ou de plusieurs jours de pratique, en autonomie et avec ou non gestion de sommeil, les espaces de transition sont les seuls points de ravitaillement et de changement de matériel possibles.

Le pratiquant doit donc estimer et prévoir ce qu'il emporte, et ce dont ses équipiers et lui-même auront besoin pour les futures sections. Pendant la transition, l'équipe se responsabilise et s'assure que le matériel obligatoire de progression et de sécurité est complet et emporté. Dans certaines épreuves, des portes horaires et des « dark zone » (progression interdite sur des plages horaires définies) sont mises en place tout au long de la course. L'arrivée à une transition est alors vécue comme une nouvelle étape franchie et rythme la progression des participants.

Étant donné la diversité des disciplines enchaînées, la force d'une équipe est de travailler en complémentarité. Chacun, en fonction de sa spécialité, de ses compétences et de son état de forme, va pouvoir être à la tête du groupe sur une section. L'entraide, le partage et la coopération sont incontournables dans cette activité qui constitue une aventure humaine. Chaque section, tout en étant un projet collectif, est vécue différemment par chaque membre de l'équipe. Les coéquipiers évoluent en toute autonomie en assurant leur sécurité et celle de l'équipe. Tout au long de la progression, les choix devront être partagés : stratégie, choix des itinéraires ou des options, voire dans certains cas, de renoncement imposé par le milieu et ses variations.

Du point de vue de l'organisateur, le tracé et le choix du parcours sont déterminants et doivent être en concordance avec le public et le niveau de difficulté souhaité. Les parcours linéaires demandent plus de logistique pour acheminer le matériel des participants jusqu'aux zones de transition. Pour simplifier l'organisation, tout en garantissant une sécurité optimale, les parcours en marguerite sont recommandés, car ils permettent de centraliser les transitions sur une même zone et de voir revenir les coureurs après chaque section.

La zone de transition devra être organisée de façon à ce que les équipes puissent retrouver facilement leur matériel en toute équité et avec une logique de circulation.





### Logistique

Les possibilités de choix des activités composant un raid multisport sont un facteur facilitant qui permet à chaque organisateur de s'appuyer sur les atouts de son territoire. Les disciplines les plus couramment enchaînées restent néanmoins la course à pied, le vélo tout-terrain et le kayak, avec ou sans orientation. Les activités techniques telles que les activités de corde et les activités nautiques nécessitent des compétences spécifiques et un contexte adapté. La mise en place d'ateliers (par exemple de tir) peut s'adapter à tous les parcours. Il ne faut pas négliger la gestion du flux et la sécurité de l'atelier.

L'utilisation du support orientation permet de faciliter la mise en place du parcours (pas ou peu de balisage), cependant il faut bien veiller à reconnaître finement le parcours au préalable en identifiant toutes les options possibles. Tous types de cartes peuvent être utilisés (IGN, IOF, vue aérienne, etc.). Par ailleurs, la mise en place de balises ou points de contrôle obligatoires permet de rassembler et canaliser les équipes de coureurs.

La pratique du raid multisport en terrain familier est courante. Pour éviter la monotonie, tout en restant sur les lieux de pratique habituels, il est possible de varier les enchaînements et la manière d'aménager les différentes

activités. La mise en place de base d'entraînement de type « station de raid » est un moyen de faciliter l'accès à l'activité raid multisport de nature.

### Comment débiter ?

Le raid multisport peut être pratiqué quel que soit le niveau de pratique sportive des jeunes. Il permet de découvrir des activités et des milieux variés. Le choix de l'espace de pratique pour chaque activité, du niveau de difficulté et d'engagement sera fait en fonction du type de public. Par la suite, ces niveaux peuvent être augmentés de façon progressive. La pratique en équipe et l'enchaînement d'activités doivent être privilégiés pour conserver la logique de ce sport. Cependant, les compétences spécifiques à chaque discipline pourront être travaillées lors de séances ou cycles thématiques.

Pour les débutants et notamment les jeunes, plus le parcours est varié et rythmé, plus il est ludique. Par la multiactivité et l'enchaînement des activités, l'individu apprend à se connaître et à gérer son effort. Il appréhende des milieux naturels variés, acquiert des compétences transversales qu'il pourra réinvestir dans d'autres situations.

### Les lieux pratiques

Assurer la sécurité et l'intégrité du pratiquant étant une priorité, le choix du site se fera en fonction de l'autonomie des équipes. L'apprentissage doit se faire dans un milieu aménagé et sécurisé (balisé, délimité, avec des consignes de sécurité précises). Le raid multisport est d'ailleurs souvent une discipline dite support en milieu scolaire, pratiquée dans l'enceinte de l'établissement ou dans un espace naturel proche (parc, forêt...). La progression aura pour but l'acquisition de l'autonomie individuelle et collective (gestion de sa sécurité, lecture du milieu, etc.).

Lorsque l'activité raid multisport est pratiquée en pleine nature, l'encadrant devra respecter les réglementations en vigueur en matière d'accès aux sites de pratiques et d'utilisation de ces espaces naturels. Les renseignements peuvent être pris auprès des comités départementaux des activités concernées, des clubs et des mairies.

### Les méthodes d'organisation

Choisir le site, reconnaître les parcours et acquérir une parfaite connaissance de toutes les variantes qu'ils offrent, sont des étapes d'organisation déterminantes dans la réussite du projet. L'organisateur doit anticiper le temps d'effort et imaginer des itinéraires dits « de réchappe » en fonction de son public. Les activités sont choisies en fonction du degré d'expertise et donc d'autonomie des raideurs.

Plusieurs méthodes de suivi des équipes peuvent être utilisées : retour régulier au point de contrôle, géolocalisation et moyen de communication.

Pour rendre l'activité raid multisport attractive, il est essentiel de jouer sur la technicité, le caractère ludique du parcours, la composition des équipes (mixité, hétérogénéité), et ce, quel que soit le public visé.

### Ressources pédagogiques fédérales

#### École Française de Triathlon

La Fédération française de triathlon (FFTRI) qui a délégué de quatorze activités enchaînées, a déjà mis en place une mallette pédagogique pour l'activité triathlon. Certains outils, communs aux autres disciplines, peuvent être utilisés dans le cadre de l'organisation d'une activité de raid multisport.

[www.fftri.com/ecole-francaise-de-triathlon](http://www.fftri.com/ecole-francaise-de-triathlon)

### Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'animation, la Fédération française de triathlon (FFTRI) coordonne un cursus de formations. Ces formations, ouvertes aux licenciés, sont au nombre de deux :

- initiateur : encadrement de l'activité découverte et initiation au raid multisport ;
- moniteur : entraînement et perfectionnement en raid multisport.

En raison de la récente structuration de l'activité raid multisport, aucun diplôme professionnel spécifique n'existe. Néanmoins, une intervention contre rémunération nécessite d'être titulaire d'un diplôme généraliste. Si une activité est proposée dans un environnement spécifique, la qualification adéquate est exigée.



Mise en œuvre de l'activité  
et les conditions d'encadrement

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)





**L'Ufolep a développé la notion de « savoirs » - dont les auteurs de ce guide se sont inspirés lors de la rédaction - en quoi consiste-t-elle ?**

Depuis 2005, l'Ufolep est engagée dans une dynamique de développement d'une offre de loisirs définie autour du multisport, c'est-à-dire de la possibilité de pratiquer plusieurs activités différentes au sein d'une même structure associative.

À l'origine, cette initiative s'est développée autour de l'enfance et du slogan « Découvrir pour mieux choisir », dix ans plus tard, cette proposition séduit un public plus large toujours en demande d'offre sportive plus variée et plus souple. Ainsi l'Ufolep répond à cette demande par une dizaine d'offres de loisir multisport qui permettent au licencié de pratiquer plusieurs activités dans son parcours sportif et d'optimiser l'organisation de son temps de loisir (en famille, pendant les vacances, en lien avec le travail, etc.).

Notre stratégie de développement modifie l'organisation des structures affiliées à l'Ufolep et a un impact sur l'action et la formation de nos éducateurs. Ce qui se traduit dans les écoles multisports par l'élaboration d'un projet d'animation par cycle et par famille d'activités.

Dans le même temps, les publics expriment le besoin de « prendre l'air » et d'être au contact d'un environnement naturel lorsqu'ils pratiquent des activités physiques. L'Ufolep y répond en élaborant des programmes éducatifs spécifiques privilégiant l'initiation aux sports de nature, déclinés par les animateurs dans les écoles multisports affiliées.

Pour un jeune, pratiquer le multisport de nature dans nos écoles lui permettra d'acquérir de nombreuses connaissances et compétences.

#### **Savoir rouler, piloter et glisser**

Développer toute activité modifiant, voire perturbant, les postures d'équilibre traditionnelles du terrien : vélo, VTT, patinette, roller, ainsi que les activités de glisse (ski, surf, etc.). Le savoir rouler et piloter favorise une utilisation du vélo dans les déplacements quotidiens et sensibilise aux règles et aux dangers de la mobilité urbaine. De plus, il permet d'acquérir des notions de base en matière d'entretien et de connaissances mécaniques de son vélo.

#### **Savoir se déplacer en terrain varié**

Mobiliser ses ressources physiques, psychologiques et motrices, permettant d'adapter son comportement et son déplacement aux contraintes d'un milieu naturel ou urbain.

#### **Savoir s'orienter**

Construire et anticiper un déplacement, un itinéraire : d'un point de départ vers un point d'arrivée, dans un environnement parfois inconnu et à l'aide d'outils. Cet apprentissage s'inscrit dans une démarche d'éducation à l'autonomie et à la sécurité active.

#### **Savoir nager**

Apprentissage fondamental et indispensable à l'approche et à la pratique de toute activité nautique. Cette compétence se développe prioritairement en bassin et piscine mais l'approche du savoir nager en milieu naturel peut constituer parfois une réponse complémentaire pour des publics éloignés des infrastructures couvertes et peut également permettre de développer un axe de progression complémentaire pour des pratiquants plus aguerris.

#### **Savoir gérer sa propre sécurité et celle des autres**

Comprendre les risques inhérents à la pratique d'activités sportives de nature (gestion de son équipement, prévention des risques, etc.), apprendre les conduites à tenir face à une situation d'urgence (premiers secours). Il s'agit d'engager le pratiquant dans une démarche d'éducation citoyenne.

#### **Savoir coopérer dans un but commun : progresser ensemble, s'aider et s'entraider**

Développer un état d'esprit, un savoir être essentiel dans la pratique sportive de nature. La force du groupe, de la cordée, de l'équipage est une notion indissociable de la progression et de la sécurité du pratiquant de sports de nature.

#### **Savoir maîtriser ses émotions, sa précision et gérer sa concentration**

Apprendre à passer d'un état d'excitation à un état de concentration pour l'exécution d'une tâche fine et précise (par exemple en biathlon), fait partie du bagage technique et émotionnel du pratiquant de sports de nature.

#### **Savoir s'intégrer dans l'environnement et le comprendre**

Doter le pratiquant des connaissances nécessaires pour interpréter le milieu naturel dans lequel il progresse est un élément essentiel pour sa sécurité et son autonomie. De plus, le pratiquant de sports de nature n'est pas qu'un usager de la nature, il doit contribuer à sa préservation et sa protection. La pratique sportive doit être le support éducatif qui permette au jeune de découvrir la richesse des milieux (éducation « à la nature »), d'apprendre à s'adapter aux caractéristiques spécifiques de chaque milieu (éducation « par la nature ») et enfin de prendre conscience de la fragilité des milieux et d'adopter un comportement adapté pour les préserver (éducation « pour la nature »).

**Vincent Bouchet,**  
conseiller technique national, Ufolep







# DÉVELOPPER SON OFFRE

---

S'appuyer sur une structure **P. 84**

Connaître le cadre réglementaire **P. 94**

Financer son projet **P. 102**



## S'APPUYER SUR UNE STRUCTURE

Pour mettre en place une offre multisport, plusieurs types de structure peuvent convenir. À vous de choisir celui qui sera le mieux adapté à vos besoins !

### STRUCTURE ASSOCIATIVE

Les associations sportives ouvertes sont les structures les plus simples à créer pour proposer une offre sportive. Le club sportif associatif est la pierre angulaire de l'organisation du sport en France. La création d'une association loi de 1901 est très simple. Néanmoins, pour bénéficier du soutien des pouvoirs publics ou adhérer à une fédération sportive agréée, ces structures doivent respecter des dispositions garantissant un fonctionnement démocratique au sein de la structure. Les fédérations sportives proposent très souvent aux associations des statuts types reprenant les principaux articles obligatoires.

Le type de club choisi dépend des finalités poursuivies :

- **le club omnisport** propose, dans le cadre de ses activités, d'autres sections unisports ou même une section multisport. Le but est de répondre à une demande de diversité de la part des adhérents ;

- **le club unisport** propose une section unisport permettant à ses adhérents de se spécialiser dans une ou plusieurs disciplines ;
- **le club multisport affilié** éventuellement à une fédération agréée ou affinitaire (Ufolep, FFCAM, FSGT, Léo Lagrange, EPMM, etc.) ou à plusieurs fédérations délégataires). La pratique multisport est son objet principal.

Sur un même territoire, il n'est pas rare de voir cohabiter plusieurs clubs unisports. Afin de proposer une offre multisport, la mise en place de conventions entre les structures est un moyen. L'objectif de ces accords sera de mutualiser les forces, les services, les moyens et ressources humaines et donner un cadre afin que les sportifs puissent accéder aux différentes activités que ce soit de manière unilatérale ou réciproque, ponctuelle ou régulière.



### Comment organisez-vous l'offre multisport au sein de votre club ?

Nous accueillons au sein d'Outdoor 07 tous les pratiquants à partir de sept ans. L'association a été créée en 2003, l'école multisport fonctionne depuis septembre 2015. Elle propose trois groupes de niveau : de 7 à 11 ans, de 11 à 13 ans et de 13 à 15 ans, voire plus lorsque les adolescents rentrent au lycée et surtout en fonction de l'offre des compétitions multisports.

Nous pratiquons la course d'orientation, le vélo tout-terrain, le ski nordique, le kayak, selon des cycles de vacances à vacances, tous les samedis matin de 9 à 12 heures. Nous offrons un week-end famille au ski et un stage d'entraînement aux adhérents pour les vacances de Pâques.

Nous tenons compte des niveaux physiques des jeunes et des règles techniques et de sécurité définies par la Fédération française de triathlon.

Nous disposons d'un encadrement qualifié :

- un breveté d'État en course d'orientation ;
- un breveté d'État en kayak ;
- quatre professeurs d'EPS ;
- un éducateur de vélo tout-terrain ;
- deux titulaires du brevet fédéral initiateur multisport ;
- deux éducatrices en ski de fond ;
- et de nombreux parents accompagnateurs (cela fait partie de nos conditions d'adhésion).

En matière de matériel, nous avons progressivement fait l'acquisition :

- pour la pratique de la course d'orientation, de balises, de boussoles et de matériel de chronométrage spécifique ;
- pour la pratique du vélo tout-terrain, de casques, de sacs à dos et de housses ;
- pour la pratique du kayak, d'une remorque pouvant recevoir les bateaux et le matériel (pagaies, gilets de sauvetage et casques).

Par ailleurs, par le biais d'une convention signée avec la mairie nous disposons d'une salle et de la possibilité d'emprunter les minibus de la ville.

Anne Simon,  
présidente de l'association Outdoor 07

## LES ÉCOLES DE SPORT ET D'AVENTURE DE LA FFCAM

« Les écoles de sports et d'aventure constituent la base de la filière jeune à la Fédération française des clubs alpins et de montagne, qui permet à la fois d'attirer les jeunes pratiquants en leur faisant découvrir les bases techniques, mais de leur offrir aussi, tout au long de leur parcours sportif, des possibilités qui répondent à leurs attentes individuelles (progression technique jusqu'au meilleur niveau, partage et convivialité lors d'événements et regroupements, encadrement adapté visant à leur transmettre le goût de l'engagement associatif, soutien financier au travers de tarifications spécifiques...). »

Nicolas Raynaud,  
président de la Fédération française  
des clubs alpins et de montagne (FFCAM)

**École d'aventure** est un label déposé par la FFCAM. Son but est d'amener les jeunes à découvrir la diversité des sports de montagne, dans un milieu non aseptisé, pour une véritable éducation à la montagne. En faire des sportifs polyvalents - dans l'acception la plus positive et dynamique du terme, passionnés mais aussi agueris techniquement, responsables et respectueux de la nature, aussi heureux l'été que l'hiver de se mesurer aux éléments, toujours prêts à sortir.

Deux niveaux d'école sont préconisés :

- trappeurs (7 - 12 ans) ;
- aventuriers (12 - 18 ans).

Il est important que la pratique se développe dans plusieurs domaines.

### Critères de labellisation :

Neuf milieux naturels peuvent être investis par une École d'aventure :

- rocher partiellement équipé ;
- haute montagne ;
- terrain enneigé ;
- cascade de glace ;
- moyenne montagne : sentiers et forêts ;
- souterrain ;
- aquatique ;
- aérien ;
- parcours en hauteur.

Ces neuf milieux sont regroupés dans quatre domaines de pratique dans lesquels toutes les activités de la FFCAM s'intègrent :

1. Haute montagne et rocher partiellement équipé ;
2. Terrain enneigé : randonnée raquettes, ski alpinisme, cascade de glace ;
3. Sentiers et forêts : randonnée, vélo de montagne, orientation ;
4. Spéléo, canyon, parapente, parcours en hauteur.

L'école doit proposer au moins neuf sorties (journées ou demi-journées) réparties sur une année dans au moins trois domaines différents.

S'il existe une autre école dans le club, il doit exister une relation entre les différentes écoles (ex : réunions entre responsables, passage des jeunes ou de cadres d'une école à l'autre...).

**L'encadrement** doit faire apparaître la volonté du club de s'impliquer dans le bon fonctionnement de son école et celle du professionnel d'intégrer les bénévoles dans son travail. Il doit correspondre à la réglementation en vigueur reprise dans le document *Réglementation mineurs* de la FFCAM, réactualisé chaque année.

Il doit également :

- donner la possibilité aux jeunes de coencadrer des sorties, s'ils sont en capacité de le faire ;
- délivrer une information sur la formation des cadres, sur les passerelles vers les groupes espoirs escalade, alpinisme, ski de montagne de la FFCAM ;
- de club doit utiliser le *Livret jeune aventure* de la FFCAM.

### Aspects financiers

Le label École d'Aventures nécessite une cotisation spécifique en plus de la cotisation du club. Le club doit disposer d'un secteur budgétaire spécifique. Les cotisations de l'école ainsi que les subventions internes et externes obtenues pour cette école doivent être intégrées sur cette ligne. L'équilibre du budget doit être visé. Le budget de l'école devra être présenté lors de la visite de labellisation.

### Organisation administrative

Un responsable de l'école doit être clairement identifié et facilement joignable. L'école doit avoir un cahier de suivi des équipements de protection individuelle, à jour et conforme aux normes en vigueur. Une information précise aux parents doit être assurée sur le fonctionnement de l'école et sur les conditions d'encadrement des différentes sorties et stages (type de transport, qualification des encadrants, lieu, programme prévisionnel, type d'hébergement...).

Le tableau suivant donne le nombre minimum de journées nécessaires par domaine, donc par milieu et par activité, pour labelliser une école d'aventure. L'objectif de cette école est double : proposer plusieurs activités aux jeunes et leur faire découvrir l'alpinisme et l'aventure en montagne. C'est pourquoi il est imposé de proposer des activités dans au moins trois des quatre domaines, avec un minimum de trois jours dans chacun des trois domaines choisis.

Condition de labellisation				
Vous devez proposer des activités dans au moins 3 parmi ces 4 domaines	Domaine 1 Haute montagne et / ou rocher partiellement équipé	Domaine 2 Terrain enneigé et / ou cascade de glace	Domaine 3 Moyenne montagne : sentiers et forêts	Domaine 4 Souterrain Aquatique Aérien Parcours en hauteur
Durée minimum par an : 3 jours dans au moins 3 domaines différents	3 journées ou 4 demi-journées au minimum	3 journées ou 4 demi-journées au minimum	3 journées ou 4 demi-journées au minimum	3 journées ou 4 demi-journées au minimum
Choix d'une ou plusieurs activités	École de neige École de glace Course facile Évolution en terrain non équipé	Raquette à neige Ski nordique Ski de montagne Surf alpinisme Cascade de glace	Randonnée pédestre Course d'orientation Cartographie / Orientation Randonnée vélo de montagne	Spéléologie Canyonisme Parapente Via ferrata et Parcours en hauteur
Encadrement	Bénévole et / ou professionnel	Bénévole et / ou professionnel	Bénévole et / ou professionnel	Bénévole et / ou professionnel

Exemples :

1. offre composée d'un jour école de neige, deux jours de terrain non équipé, un jour canyonisme, cinq jours spéléologie, trois jours randonnée vélo de montagne. Bon pour labellisation, car les activités choisies font partie de trois domaines différents (domaines 1, 3 et 4) et il y a au moins trois jours par domaine ;
2. offre composée de trois jours spéléologie, trois jours raquette et trois journées ski de montagne. Pas bon pour la labellisation, car seulement deux domaines sont représentés.



## STRUCTURE COMMERCIALE

Développer une offre multisport peut également passer par une approche professionnelle et commerciale. C'est notamment le cas des organisateurs de manifestations sportives qui peuvent être constitués en société commerciale. À la différence des associations, les actionnaires peuvent se partager les bénéfices engendrés par l'activité économique.

Il existe plusieurs formes de sociétés en fonction des risques financiers encourus par les associés, du capital minimum de départ, de la liberté de fonctionnement, du régime fiscal, etc. Certaines sociétés (SARL et SAS) peuvent avoir un associé unique (EURL, SASU).

**Inclure les sports de nature dans une offre sportive est un bon moyen de proposer une offre complète.**



**Quelles sont les particularités d'une offre multisport de nature destinée à un public urbain, telle que celle proposée par la base de loisirs de Cergy Neuville ?**

Notre politique multisport se décline en deux axes. Le premier est une offre multisport traditionnelle, développée dans de nombreuses structures similaires à la base de Cergy Neuville. En complément des activités nautiques classiques, nous proposons également aux jeunes du raft, du ski nautique et l'accès à une vague de surf.

L'approche principale pour capter les jeunes urbains est de proposer la pratique des activités sportives via des défis ou des challenges. La notion d'aventure est une puissante source de motivation pour ces pratiquants. La pratique des activités sportives n'est plus appréhendée comme une finalité mais plutôt comme un moyen de vivre de nouvelles aventures.

Les sports de nature deviennent des modalités de déplacements ludiques permettant de parcourir les milieux variés. La formule d'activités enchaînées a un succès indéniable auprès des jeunes pratiquants urbains. Chaque mercredi après-midi, cette offre se formalise en école d'aventure. Sur la période estivale, plus de 50% des stages proposés sont des challenges d'aventure sous forme de raid multisport.

En 2017, l'innovation s'est traduite par la mise en place d'une offre sportive dite immersive. À l'image des « Escape games », l'idée est de faire entrer l'imaginaire du sportif dans la pratique. Les jeunes sont amenés à résoudre un enchaînement d'énigmes au moyen d'activités sportives.

Avec cette politique, l'île de loisirs de Cergy-Pontoise est de plus en plus perçue, par les jeunes franciliens comme une plateforme d'aventure urbaine.

**Nicolas Cook,**  
directeur général des services,  
SMEAG base de loisirs de Cergy-Pontoise

## COLLECTIVITÉ TERRITORIALE

Pour répondre à une demande croissante des administrés, des communes et EPCI mettent en place des écoles municipales de sport proposant la pratique du multisport. L'encadrement est généralement assuré par des

éducateurs sportifs territoriaux. Les municipalités peuvent aussi faire appel à des encadrants professionnels diplômés ou à des bénévoles issus des clubs locaux et ayant les compétences requises.

L'objectif des écoles multisports municipales est l'initiation, c'est-à-dire la découverte des activités sportives. Inclure les sports de nature dans une offre sportive est un bon moyen de proposer une offre complète.

En pratiquant une multitude d'activités, les jeunes élargissent leur éventail de connaissances sportives. Lorsqu'il y a une volonté de pratiquer une des disciplines, les jeunes sont plus à même de faire un choix éclairé et de s'orienter vers un club unisport pour se perfectionner. Les offices municipaux et intercommunaux des sports jouent un rôle essentiel dans le développement des activités sportives sur un territoire. Ils coordonnent, appuient et accompagnent les associations sportives.

Il est intéressant de se rapprocher de ces services et de les solliciter lors de la création d'une structure proposant une offre multisport de nature.

Une collectivité peut créer un office municipal des sports, il s'agit souvent d'une association chargée de gérer l'activité multisport sur son territoire. En cas d'accident, c'est la collectivité qui sera responsable des dommages causés par l'association, seulement si les administrateurs de l'association sont nommés par la collectivité et que le budget est principalement constitué de subventions versées par la collectivité.



**Pour quelles raisons la communauté de communes Pays Haut Languedoc et Vignobles a-t-elle créé une école intercommunale de multisport ?**

Lors de l'élaboration de la stratégie du pôle de pleine nature Montagnes du Caroux, les acteurs impliqués ont souhaité y inscrire un « axe jeunesse » fort. La pratique des activités physiques de nature est un bon support pour transmettre des valeurs et construire le lien social. De plus, la découverte de la nature permet aux enfants de prendre conscience de la valeur naturelle, paysagère et environnementale de leur lieu de vie et ainsi d'en être fiers. Enfin, la pratique des activités physiques de nature est bénéfique pour la santé physique et mentale.

Le territoire du pôle de pleine nature Montagnes du Caroux, à cheval sur deux communautés de communes, est un secteur historiquement privilégié pour la pratique des sports de nature, pratique soutenue par des clubs sportifs dynamiques et les communautés de communes qui se sont saisis de la question de la pratique des sports de nature par les jeunes.

Aujourd'hui, les jeunes apprécient pouvoir pratiquer différentes activités avant éventuellement d'en choisir une et de s'inscrire dans un club unisport. C'est pour toutes ces raisons que les acteurs du territoire ont inscrit la création d'école multiactivité dans le plan d'action du Pôle de pleine nature Montagnes du Caroux. L'objectif est de créer un système simple pour les familles, qui permette la découverte de plusieurs activités en vue d'adhérer à un club.

**Quel format d'offre multisport est privilégié et quels partenaires sont impliqués dans le projet ?**

En raison de la nature montagneuse du territoire rendant les déplacements difficiles et des volontés politiques en œuvre sur chaque communauté de communes, il a semblé plus pertinent de créer deux écoles, une pour chaque communauté de communes avec des configurations différentes.

La communauté de commune Grand Orb pense proposer cette offre via son service Enfance et Jeunesse, en conventionnant avec les clubs locaux ou en faisant appel à des professionnels. La direction départementale de la Cohésion sociale de l'Hérault est partenaire de ce projet, car l'accès à la pratique sportive dans les territoires ruraux est un des objectifs du ministère des Sports. La Caisse d'allocations familiales pourrait aussi devenir partenaire.

La communauté de communes du Minervois au Caroux, tout juste fusionnée, s'oriente plutôt vers la création d'une association, réunissant les clubs locaux.

**Olivia Barthélemy,**  
chargée de mission Tourisme de pleine nature,  
Pays Haut Languedoc et Vignobles



## ÉTABLISSEMENTS D'ENSEIGNEMENT

Le multisport de nature s'inscrit, au même titre que les autres activités physiques programmées au sein de l'établissement scolaire, dans la logique des différents projets pédagogiques : projet d'établissement, projet d'Éducation physique et sportive (EPS) et projet de l'association sportive.

Cette programmation tient compte du contexte de l'établissement : lieu d'implantation, site de pratique, culture sportive locale.

### Association sportive de l'établissement

Chaque établissement scolaire (collège et lycée) est tenu d'avoir une association sportive qui est présidée par le chef d'établissement. Du fait de la diversité des activités proposées, un jeune licencié UNSS a accès à une pratique multisport qui n'est pas uniquement basée sur les sports de nature. Les associations sportives peuvent proposer une offre multisport de nature.

Les associations sportives ont une organisation qui rejoint le fonctionnement d'un club sportif. **Pour optimiser l'offre multisport scolaire, il ne faut pas hésiter à se rapprocher des structures fédérales** afin de prendre connaissance des possibilités

Elle tient compte également de l'environnement sportif avec l'implantation de clubs qui peuvent être une aide pour la mise en place des activités par la mutualisation d'installation ou de matériel.

Outre la pratique multisport qui peut se dérouler dans le cadre des heures obligatoires d'EPS, l'offre multisport peut investir deux types de structures : l'association sportive de l'établissement et la section sportive scolaire.

de lieux de pratique sur le territoire ou trouver des accords de collaboration, par exemple pour emprunter le matériel nécessaire aux activités.

L'USEP pour le premier degré, l'UNSS ou l'UGSEL pour le second degré sont les fédérations nationales en charge du sport scolaire. En collège et lycée, si l'association sportive a une finalité compétitive multisport, elle se traduit bien souvent par la participation aux compétitions de raid au niveau du district, du département, de l'académie ou du territoire national.

## Section sportive scolaire

La mise en place d'une section sportive scolaire est une démarche liée au projet sportif de l'établissement. L'objectif de la mise en place de cette structure est de favoriser la pratique sportive des collégiens et lycéens. Cette pratique multisport se déroule tout en poursuivant un cursus scolaire classique. Bien souvent l'initiative vient des professeurs d'EPS et le soutien du chef d'établissement est indispensable.

Avec un aménagement de l'emploi du temps, la pratique des sports de nature peut se faire plusieurs fois par semaine. Du fait des contraintes liées aux temps de déplacement pour se rendre sur la plupart des sites de pratiques, l'opportunité de disposer de demi-journées consacrées à la pratique est un avantage non négligeable.

L'initiation est un objectif pour les sections sportives multisports. L'entraînement, la préparation aux compétitions (principalement scolaire avec l'UNSS) et la recherche de performance sont aussi des finalités recherchées par ces structures. Ainsi il y a souvent des liens entre la pratique scolaire compétitive et l'offre sportive fédérale, en particulier avec les structures affiliées à la Fédération française de triathlon proposant l'activité raid multisport.

En 2017, quatorze sections sportives scolaires multisports sont implantées sur le territoire, principalement en collège.



**Comment s'articulent les temps de pratique multisport et les enseignements généraux au sein de la section sportive scolaire ?**

La maîtrise des techniques de base dans chacune des activités indépendamment les unes des autres doit être selon moi l'objectif prioritaire que doivent acquérir les jeunes. Au collège puis au lycée, les apprentissages techniques se font plus vite qu'à l'âge adulte. Un temps de maturation est nécessaire pour que les jeunes progressent ; ainsi par exemple faire du kayak en eau vive au mois de septembre et octobre puis couper pour en faire de nouveau en avril est souvent gage de nets progrès dès la reprise.

Au-delà des compétences transversales propres aux sports de nature qui se déroulent en milieux variés (sécurité, incertitude, etc.), certains savoir-faire se retrouvent. L'équilibration nécessaire en skating sera transposable en kayak de ligne où les notions de trajectoire du vélo tout-terrain se retrouveront aussi ailleurs.

En ce qui concerne l'amélioration du potentiel physique, les séances spécifiques peuvent être effectuées mais en gardant toujours à l'esprit la notion de technique ; le nombre d'activités à maîtriser étant grand, il faut rationaliser les séances.

**Qu'est-ce que le multisport apporte aux jeunes de la section sportive scolaire ?**

Le raid multisport s'appuie sur la mise en relation des apprentissages de chaque activité. Il faut non seulement maîtriser les techniques de base mais surtout être capable de prendre du recul, analyser les contraintes et les conditions pour prendre les bonnes décisions.

À la différence de beaucoup de sports dans lesquels le coach est au bord du terrain et joue un rôle essentiellement dans le déroulement de la compétition, en raid multisport les jeunes sont « livrés à eux-mêmes ». Il faut dans le même temps se déplacer, s'orienter, gérer les forces de l'équipe, utiliser le matériel, s'alimenter, etc. C'est un apprentissage long qui demande de l'expérience mais qui peut être travaillé au quotidien notamment dans la répartition des rôles : qui fait quoi ou plutôt qui est responsable de quoi et dans quelle activité ?

Cette notion est importante, le vainqueur n'est pas toujours le plus fort mais souvent le plus organisé ou le plus malin.

**Vincent Faillard,**  
professeur d'EPS, Lycée Arbez Carme Oyonnax





### Qu'apporte la *Formation Sport Nature* à la vie du Lycée du Diois ?

Dispensée au cœur de la Drôme, la *Formation Sport Nature* bénéficie d'un environnement naturel, d'une richesse et d'une variété remarquables.

Chaque année, trente-deux jeunes intègrent le cursus de formation qui leur donne des compétences solides pour s'inscrire, à partir de leur majorité, aux formations des diplômes d'État d'encadrement des sports de moyenne montagne (escalade, kayak, ski nordique, randonnée).

Les élèves bénéficiaires de la structure, presque tous logés en internat, représentent 40 % de l'effectif total du lycée. La présence de ces jeunes recrutés sur candidature assure depuis 1985 la pérennité de l'établissement situé en zone rurale.

Passionnés par les activités de pleine nature, ces jeunes lycéens originaires de la Drôme, des départements voisins, voire d'autres académies, participent à la mixité sociale et culturelle de l'établissement. Le caractère volontaire de la démarche de formation favorise la motivation et un dynamisme pour les apprentissages spécifiques et les enseignements généraux, au profit de la plupart des lycéens, cela crée l'émulation. Des hauts plateaux du Vercors jusqu'à la salle de classe, c'est l'enthousiasme à tous les étages !

Riche de trente-trois années d'expérience, la *Formation Sport Nature* a intégré le réseau des lycées biquilifiants de l'académie de Grenoble en 2016. Cela confère à l'établissement une notoriété et un rayonnement dans le domaine des sports de nature qui dépasse, de très loin, les limites de ce territoire rural et montagnard qu'est le Diois !

**Vincent Astier-Perret,**  
professeur d'EPS  
et enseignant - formateur au Lycée du Diois





## CONNAÎTRE LE CADRE RÉGLEMENTAIRE

### AFFILIATION À UNE FÉDÉRATION

L'affiliation est l'acte par lequel une association devient membre d'une fédération. Elle s'engage alors à respecter les règlements de cette fédération.

Par exemple, certaines fédérations imposent à leurs associations de délivrer une licence à tous leurs adhérents.

Certaines fédérations acceptent également comme membre des sociétés commerciales.

L'affiliation à une fédération agréée permet une reconnaissance par les pouvoirs publics et les institutions.

L'association affiliée à une fédération agréée est considérée comme agréée et peut recevoir des subventions publiques (cf. Sources de financement, p. 102).

L'État peut agréer une fédération pour qu'elle participe à des missions d'intérêt général telles que la formation ou le développement de la pratique sportive pour tous les publics. La fédération peut alors recevoir des subventions de l'État. Ces fédérations peuvent développer une pratique multisport.

Parmi les fédérations agréées, l'État attribue une délégation par discipline sportive à une seule fédération agréée. La délégation permet à la fédération délégataire d'organiser les compétitions officielles dans la discipline et de sélectionner les athlètes pour les compétitions internationales.

Parmi les délégations accordées à compter du 1<sup>er</sup> janvier 2017, il faut noter que pour la première fois le raid multisport est devenu une activité déléguée, à la Fédération française de triathlon.

**Un club a la possibilité d'être affilié à plusieurs fédérations.** Le but d'une multiaffiliation est de répondre aux attentes des adhérents qui souhaitent participer régulièrement à des manifestations et compétitions sportives parmi les disciplines proposées. Par ailleurs, cela permet au club et aux licenciés de bénéficier des différentes prestations proposées par les fédérations sportives auxquelles il est affilié (formation des bénévoles, etc.).

Mais attention, être affilié implique l'acceptation par le club des règlements de toutes les fédérations auxquelles il est affilié. Par exemple, certaines ne permettent pas d'être adhérent en club affilié sans être également licencié à la fédération.

### CERTIFICATS MÉDICAUX

La présentation d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique du sport ou de la discipline concernée en compétition datant de moins d'un an est obligatoire pour :

- la délivrance d'une licence permettant la pratique compétitive ;
- l'inscription à une compétition pour les pratiquants non titulaires de cette licence.

Dans les disciplines à contraintes particulières telles que l'alpinisme, la plongée subaquatique, la spéléolo-

gie, le parachutisme, les sports mécaniques et les sports aériens, le certificat médical doit préciser la discipline concernée.

Pour le renouvellement des licences permettant la pratique compétitive, sauf pour les disciplines à contraintes particulières, un nouveau certificat médical de moins d'un an doit être présenté tous les trois ans. Dans cet intervalle, le licencié doit remplir un questionnaire de santé.





## ASSURANCES

### Assurance en responsabilité civile

La responsabilité civile est l'obligation de chacun de réparer les dommages qu'il a causés.

Deux grandes familles de responsabilité civile peuvent être distinguées :

- la responsabilité civile contractuelle notamment pour les organisateurs de manifestations sportives ;
- la responsabilité civile délictuelle ou extracontractuelle lorsqu'il n'y a pas de contrat entre la victime et le responsable du dommage. C'est le cas, par exemple, entre deux pratiquants.

La pratique sportive peut entraîner des accidents involontaires qui engagent la responsabilité civile. Un exemple concret pourrait être le suivant : un des bénévoles d'une association provoque involontairement un accident corporel.

L'assurance en responsabilité civile est donc souscrite par l'organisateur ou l'association afin de garantir l'indemnisation des victimes des dommages qu'il a causés. Sont également couverts par cette assurance les pratiquants et les bénévoles.

La souscription d'une assurance en responsabilité civile est obligatoire pour :

- les associations et fédérations sportives ;
- les organisateurs de manifestations sportives.

Cette assurance doit couvrir la responsabilité civile de l'association ou de l'organisateur, des préposés (bénévoles, salariés) et des pratiquants.

Il faut faire référence aux articles L321-1, L321-2, L321-7, L321-8, L331-9 à L331-12 du Code du sport relatifs aux conséquences pécuniaires de la responsabilité civile.

Si l'association adhère à une autre fédération, il convient de prendre connaissance des garanties proposées par leur contrat en responsabilité civile et vérifier qu'il couvre toutes les pratiques comprises dans l'offre multisport.

D'autres fédérations proposent des assurances responsabilités civiles qui couvrent le multisport, il est nécessaire d'étudier quelles sont les exclusions. Les associations non affiliées peuvent également trouver une assurance responsabilité civile directement auprès des sociétés d'assurance.

### Assurance individuelle accident

À côté de l'assurance en responsabilité civile, le contrat assurance individuelle accident permet d'être indemnisé notamment lorsque le responsable du dommage n'a pas été identifié ou lorsque le pratiquant s'est blessé tout seul. L'indemnisation se fait sur la base du montant prévu par le contrat.

L'assurance individuelle accident assure notamment :

- les dommages corporels ;
- l'invalidité ;
- le décès.

L'assurance individuelle accident ne protège pas l'assuré en cas d'un incident provoqué volontairement ou en cas de maladie chronique.

Les fédérations et les associations sportives sont tenues d'informer leurs adhérents de l'intérêt de souscrire une assurance individuelle (article L321-4 du Code du sport).

Dans le cadre d'une manifestation, l'organisateur a l'obligation de souscrire une assurance en responsabilité civile qui couvre notamment sa responsabilité ainsi que celle des pratiquants mais il n'a pas d'obligation légale de souscrire une assurance individuelle accident pour chaque participant.

## OBLIGATIONS DES ÉTABLISSEMENTS SPORTIFS

Les établissements d'activités physiques et sportives (EAPS) sont la réunion :

- d'un équipement, qui peut être fixe (salle de sport par exemple) ou mobile (bateau, parapente, etc.) ;
- permettant une activité physique et sportive ;
- sur une certaine durée (établissements saisonniers ou non).

Ils peuvent être constitués sous la forme d'association ou sous la forme de société.

Il n'est pas obligatoire de justifier d'une qualification professionnelle particulière pour ouvrir un EAPS. Cependant, les exploitants d'EAPS ne doivent pas avoir été condamnés pour certaines infractions pénales listées à l'article L212-9 du Code du sport.

### Obligation d'assurance

Un contrat d'assurance doit être souscrit et doit couvrir la responsabilité civile :

- de l'exploitant de l'établissement ;
- des enseignants et tout préposé de l'exploitant (salarié, dirigeant, cadre, bénévole) ;
- des pratiquants et toute personne habituellement ou occasionnellement admise dans l'établissement pour y exercer les activités qui y sont enseignées.



#### Obligation de secours

L'établissement doit disposer d'une trousse de secours et de moyens de communication pour prévenir les secours (téléphone, émetteur radio pour les activités sur le littoral).

## ENCADREMENT PROFESSIONNEL



Les éducateurs sportifs professionnels enseignent, animent une activité physique ou sportive ou entraînent ses pratiquants contre rémunération. Les vocables moniteurs et entraîneurs sportifs sont aussi parfois utilisés pour les désigner.

L'éducateur peut être salarié d'une association, d'un club, d'une entreprise ou contractuel (et non fonctionnaire titulaire) d'une collectivité locale ou exercer en tant que travailleur indépendant.

Son activité peut être :

- à l'année ou saisonnière (en hiver pour un moniteur de ski par exemple) ;
- à plein temps ou à temps partiel ;
- à destination de débutants ou à de pratiquants confirmés.

**Un éducateur rémunéré doit être titulaire d'une qualification reconnue par l'État** (diplôme ou qualification inscrite au répertoire national des certifications professionnelles) pour exercer.

Cette qualification peut être :

- un diplôme délivré par l'État (BPJEPS délivré par le ministère des Sports ou un diplôme STAPS délivré par le ministère chargé de l'Enseignement supérieur) ;
- un titre à finalité professionnelle qui peut être délivré par une fédération sportive ;
- un certificat de qualification professionnelle qui est délivré par une branche professionnelle.

L'annexe II-1 (article A212-1 du Code du sport) liste toutes les qualifications professionnelles permettant d'exercer des activités physiques et sportives contre rémunération.

Dans l'exercice de leurs missions professionnelles, les fonctionnaires ne sont pas soumis à l'obligation de qualification. Cela concerne par exemple, les professeurs de sport rattachés au ministère des Sports, les professeurs d'éducation physique et sportive de l'Éducation nationale ou les éducateurs territoriaux des activités physiques et sportives qui travaillent auprès des collectivités territoriales.

Les éducateurs sportifs doivent déclarer leur activité auprès de la direction départementale en charge de la Cohésion sociale et de la Protection des populations (DDCSPP) du département dans lequel ils comptent exercer.

La déclaration est notamment l'occasion de vérifier que l'éducateur n'a pas été condamné pour une infraction prévue à l'article L212-9 du Code du sport, incompatible avec l'exercice de la profession.

### Diplômes généralistes

Certains diplômes permettent à leur titulaire d'encadrer toutes les activités sportives à l'exception de celles se déroulant en environnement spécifique. Il s'agit notamment des diplômes d'encadrement de type brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire (BPJEPS) ou brevet d'État d'éducateur sportif (BEES), spécialité Activités physiques pour tous, ou un diplôme universitaire en Sciences et techniques des activités physiques et sportives (STAPS), handisport ou activités physiques adaptées.

Les éducateurs titulaires de ces diplômes doivent toutefois se limiter à des activités de découverte ou d'initiation de la discipline, dans des terrains peu accidentés.

Les sports de nature encadrés par ces éducateurs sont en majorité la course à pied et la marche nordique, la course d'orientation, la randonnée pédestre, le vélo tout-terrain, le canoë-kayak et l'escalade.

Les éducateurs généralistes interviennent le plus souvent auprès de pratiquants en clubs (43 % de leur temps de travail) et de scolaires (20 %) dans le cadre d'un emploi à l'année (pour 83 % d'entre eux)<sup>9</sup>.



**Brevet professionnel de la jeunesse, de l'éducation populaire et du sport, spécialité activités physiques pour tous (BPJEPS APT)**

Le BPJEPS est mis en œuvre depuis 2002 dans de multiples spécialités. La spécialité Activités physiques pour tous est destinée aux personnes désireuses de disposer de prérogatives leur permettant d'être polyvalentes dans le champ des activités physiques et sportives mais aussi aux éducateurs déjà titulaires d'une qualification de niveau IV ou supérieure ainsi qu'à ceux qui souhaitent associer une formation polyvalente à un diplôme de spécialité dans le cadre d'un projet de formation global.

Sur l'échelle des niveaux de qualification, le BPJEPS est un diplôme de niveau IV (équivalent baccalauréat) tout comme l'était le brevet d'État d'éducateur sportif (BEES) 1<sup>er</sup> degré.

Le BPJEPS spécialité Activités physiques pour tous constitue un diplôme polyvalent. Le titulaire de ce diplôme peut encadrer les activités physiques et sportives en autonomie, de manière indépendante ou au sein de n'importe quelle structure professionnelle ou fédérale. Il dispose des prérogatives pour encadrer toutes les activités physiques et sportives contre rémunération (article L212-1 du Code du sport) à des fins de découverte et de loisir hors activités en environnement spécifique. Il peut notamment :

- préparer et mettre en œuvre des actions d'apprentissage, d'animation, d'initiation ;
- assurer l'entretien et le suivi du matériel ;
- valoriser les espaces, sites et itinéraires (ESI) de pratique ;
- sensibiliser à l'environnement et au développement durable ;
- contribuer au fonctionnement et au développement de la structure ;
- organiser, accompagner et encadrer des sorties de découverte.

<sup>9</sup> - Mieux connaître les éducateurs sports de nature. Collectif. Vallon Pont d'Arc : PRNSN, 2017. (Synthèse, n° 1). <http://www.sportsdenature.gouv.fr/publications/mieux-connaître-les-educateurs-sports-de-nature-2017>.



## Diplômes spécifiques à une discipline

Tous les diplômes donnant des prérogatives pour l'entraînement sont spécifiques à une discipline donc non généralistes. L'article A212-1 de l'annexe II-1 du Code du sport liste les qualifications professionnelles.

La liste des qualifications et les informations réglementaires spécifiques à chaque sport de nature sont disponibles dans les *Fiches activités* publiées sur le site du réseau des sports de nature.

## Encadrement auprès des mineurs

Une offre multisport de nature à destination des jeunes concernera, pour la quasi-totalité du public, des mineurs. Selon le cadre dans lequel est organisée l'activité, les règles spécifiques à chaque discipline et les taux d'encadrement varient.

La circulaire interministérielle n° 2017-116 du 6-10-2017, relative à l'encadrement des activités physiques et sportives dans les écoles maternelles et

 **Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement**

 [www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
(rubrique agir > espace activités)

élémentaires publiques, fixe le taux d'encadrement en fonction de l'activité et indique la liste des sports de nature ne pouvant pas être pratiqués, en raison du niveau d'engagement requis.

En accueil collectif de mineurs, c'est l'arrêté du 25 avril 2012 qui prévoit pour chaque activité les conditions de pratique et le taux d'encadrement des participants.



## Activités en environnement spécifique

Lorsque l'activité sportive s'exerce dans un environnement spécifique impliquant le respect de mesures de sécurité particulières, seule la détention d'un diplôme particulier permet son exercice. Ce diplôme doit être délivré par l'autorité administrative dans le cadre d'une

formation coordonnée par les services du ministre des Sports et assurée par des établissements relevant de son contrôle (CREPS, écoles nationales, etc.) pour les activités considérées.



### Article R212-7 du Code du sport

Les activités s'exerçant dans un environnement spécifique celles relatives à la pratique :

1. de la plongée en scaphandre, en tous lieux, et en apnée, en milieu naturel et en fosse de plongée ;
2. du canoë-kayak et des disciplines associées en rivière de classe supérieure à trois conformément aux normes de classement technique édictées par la fédération délégataire en application de l'article L311-2 du Code du sport ;
3. de la voile au-delà de 200 milles nautiques d'un abri ;
4. de l'escalade pratiquée sur les sites sportifs au-delà

du premier relais et « terrains d'aventure », déterminés conformément aux normes de classement technique édictées par la fédération délégataire en application de l'article L311-2 du Code du sport, ainsi que de l'escalade en « via ferrata » ;

5. quelle que soit la zone d'évolution :
  - a. du canyonisme,
  - b. du parachutisme,
  - c. du ski, de l'alpinisme et de leurs activités assimilées,
  - d. de la spéléologie,
  - e. du surf de mer,
  - f. du vol libre, à l'exception de l'activité de cerf-volant acrobatique et de combat.

## ENCADREMENT BÉNÉVOLE

Contrairement à l'encadrement contre rémunération, l'encadrement bénévole n'est pas soumis par la loi à une obligation de qualification, même pour les activités se déroulant en environnement spécifique. Cette non-obligation de qualification doit inviter le responsable de la structure à la même vigilance quant à la vérification des compétences nécessaires à l'encadrement de l'activité prévue. Toutefois, certaines fédérations imposent que les activités organisées par ses clubs soient encadrées par des bénévoles qualifiés.

**Toutes les fédérations sportives proposent des formations à destination des bénévoles.** Ce ne sont pas des formations qui permettent d'encadrer contre rémunération, mais elles permettent aux encadrants bénévoles de se perfectionner et d'être mieux outillés pour initier, voire entraîner, les jeunes.

## FINANCER SON PROJET

### RESSOURCES INTERNES

Les **cotisations** constituent la principale ressource de l'association sportive. Leur montant n'est pas limité et leur versement doit être différencié du paiement de prestations de service. Généralement, les cotisations sont affectées aux frais de fonctionnement de l'association.

Par ailleurs, une association sportive peut exercer une **activité économique** afin de diversifier ses sources de revenus. Elle peut ainsi vendre ou louer des produits (matériels, T-shirt, etc.) et des prestations de service (cours, stages, séjours, etc.). Il faut distinguer si l'activité commerciale est habituelle ou accessoire, et si la vente se fait pour les membres de l'association ou pour le grand public. Auquel cas, les recettes seront éventuellement taxables.

Pour ne pas être assujettie aux impôts commerciaux (TVA, impôts sur les sociétés, contribution économique territoriale, taxe d'apprentissage), une association à but

non lucratif ne doit pas concurrencer directement une société commerciale ou ne pas exercer son activité dans les conditions similaires à celle d'une entreprise : produit proposé, public visé, prix pratiqué, publicité faite (règle dite des 4 P).

Si une association est soumise aux impôts commerciaux, elle bénéficie d'une **franchise d'impôt** à condition que :

- l'activité commerciale ne représente pas une part prépondérante de son budget ;
- le montant des recettes commerciales n'excède pas 61 634 euros en 2017 (montant réévalué chaque année). Ne sont notamment pas prises en compte les recettes « de six manifestations de bienfaisance et de soutiens » telles que les manifestations sportives.

Les conditions d'application et la mise en œuvre de la franchise sur les impôts commerciaux sont précisées dans l'instruction fiscale BOI-IS-CHAMP-10-50-20-20.

### RESSOURCES EXTERNES

L'attribution de **subventions publiques** par les collectivités locales aux associations sportives est encadrée par les articles L113-2 et R113-1 et suivants du Code du sport. Il est ainsi prévu qu'une convention doit être signée entre la collectivité et l'association.

Chaque collectivité définit les conditions d'attribution des subventions. Ainsi, conformément à l'article L121-4 du Code du sport, les associations sportives ne peuvent bénéficier de l'aide de l'État qu'à la condition d'avoir été agréées.

Le Code du Sport précise que le sport est une activité d'intérêt général. Si l'association a véritablement un but non lucratif, alors elle peut recevoir **des dons manuels** en nature ou en espèce. En application de l'article 200 du Code général des impôts, les personnes physiques qui effectuent des dons et versements à des associations sportives peuvent bénéficier d'une réduction d'impôts sur le

revenu, égale à 66 % du montant des sommes prises dans la limite de 20 % du revenu imposable. Le don manuel ne doit faire l'objet d'aucune contrepartie de la part du donataire.

De même, **le mécénat** permet à une entreprise de faire un don à une association sous la forme d'aide financière ou matérielle, sans contrepartie directe ou indirecte. Elle peut alors bénéficier d'une réduction fiscale dans les conditions fixées par l'article 238 bis du Code général des impôts.

Dans le cadre de son action ou d'un projet précis, une association peut solliciter le soutien financier ou matériel d'un particulier ou d'une entreprise en contrepartie généralement d'une communication publicitaire.

**Le partenariat** (ou sponsoring) fait l'objet d'une convention permettant de déterminer clairement les engagements de l'association et du partenaire.





# ANNEXES

---

Ressources P.106

Liste des sigles P.108

## RESSOURCES

Cette sélection de sites et d'ouvrages ressources vient documenter les questions abordées dans ce guide. Par ailleurs, des ressources spécifiques sont signalées dans la partie intitulée *Approche par les savoirs sportifs*, sous-parties *Organiser une activité* (p.54, 57, 61, 65, 69, 73, 77) et dans la partie *Le multisport, une pratique accessible à tous* (p.30).

### Handicaps et activités physiques

Thierry Bourgoïn, et al. EP&S, 2014

[www.revue-eps.com/fr/handicaps-et-activite-physique\\_o-15383.html](http://www.revue-eps.com/fr/handicaps-et-activite-physique_o-15383.html)

### Tout savoir sur les accueils collectifs de mineurs

Ministère de l'Éducation nationale

[www.jeunes.gouv.fr/interministeriel/loisirs/vacances/article/accueils-collectifs-de-mineurs-acm](http://www.jeunes.gouv.fr/interministeriel/loisirs/vacances/article/accueils-collectifs-de-mineurs-acm)

### Les sports de nature en séjours scolaires

Collectif. Ministère de l'Éducation nationale, 2016

[doc.sportsdenature.gouv.fr/doc\\_num.php?explnum\\_id=597](http://doc.sportsdenature.gouv.fr/doc_num.php?explnum_id=597)

### Jeunes en refuges. Guide pratique des sorties en refuge de montagne pour des mineurs encadrés

Emmanuelle Durand (coord.) ; Isabelle Roux (coord.).

Réseau d'éducation à l'environnement montagnard alpin (Reema), mai 2014

[doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice\\_display&id=2165](http://doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice_display&id=2165)

### L'itinérance à cheval ou en attelage. Une expérience de lien entre l'enfant, la nature et l'animal

Collectif. Direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale Rhône-Alpes, 2015

[doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice\\_display&id=2381](http://doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice_display&id=2381)

### Syndrome du manque de nature. Du besoin vital de nature à la prescription de sorties

Réseau école et nature, 2013

[doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice\\_display&id=2023](http://doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice_display&id=2023)

### Sur un territoire, en quoi une offre de sport de nature peut inciter les jeunes à une pratique physique et sportive régulière ?

Direction régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion sociale Midi-Pyrénées, 2012

[doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice\\_display&id=2395](http://doc.sportsdenature.gouv.fr/index.php?lvl=notice_display&id=2395)

### Accompagner la création d'entreprise Sport & Culture

Agence de valorisation des initiatives socioéconomiques (Avisé), Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, 2012

[www.avise.org/ressources/accompagner-la-creation-dentreprise-sport-culture](http://www.avise.org/ressources/accompagner-la-creation-dentreprise-sport-culture)

### Accompagner les groupements d'employeurs associatifs : sport, animation, éducation populaire

Collectif. Agence de valorisation des initiatives socioéconomiques ; Ministère des Sports, 2011

[www.avise.org/sites/default/files/atoms/files/20150901/avise-guidege-maj-finale.pdf](http://www.avise.org/sites/default/files/atoms/files/20150901/avise-guidege-maj-finale.pdf)

### Guide juridique du mécénat. Entreprises et associations

Ministère chargé des Sports, s. d.

[www.associations.gouv.fr/IMG/pdf/mecenat\\_guide\\_juridique.pdf](http://www.associations.gouv.fr/IMG/pdf/mecenat_guide_juridique.pdf)

### Centre de ressources

Base documentaire dédiée aux sports de nature.

[doc.sportsdenature.gouv.fr](http://doc.sportsdenature.gouv.fr)

### Promouvoir la pratique des sports de nature chez les jeunes

Les sports de nature présentent, pour tous les publics, des intérêts variés : sensibilisation à l'environnement, immersion dans un milieu, transmission de valeurs, etc. Pratiquer les sports de nature avec les jeunes dans un objectif éducatif implique des conditions de mise en œuvre spécifiques de la part des animateurs, enseignants, éducateurs sportifs. Une brochure intitulée *Les sports de nature, tous dehors !* oriente le lecteur vers des outils méthodologiques et toute information nécessaire à la mise en œuvre de projets pédagogiques. De plus, elle présente des expériences significatives à travers des témoignages d'acteurs de terrain. Les contenus du colloque sur la promotion des activités physiques et sportives de nature à l'école offrent de nombreux compléments d'information sur la place des sports de nature en milieu scolaire.

[www.sportsdenature.gouv.fr/role-educatif](http://www.sportsdenature.gouv.fr/role-educatif)

### Espace activités

L'information réglementaire et pédagogique relative à chaque activité sportive ou groupe d'activités est délivrée sous forme de *Fiches réglementation* (élaborées avec l'appui des fédérations délégataires de chaque activité) et de *Fiches pédagogie ACM* produites par le Groupe ressources rôle éducatif.

[www.sportsdenature.gouv.fr/agir/espace-activites](http://www.sportsdenature.gouv.fr/agir/espace-activites)

## Les Pôles ressources nationaux

### Pôle ressources national sport, éducation, mixité, citoyenneté

[www.semcsports.gouv.fr](http://www.semcsports.gouv.fr)

### Pôle ressources national sport et handicaps

[www.handicapsports.gouv.fr](http://www.handicapsports.gouv.fr)

### Pôle ressources national sport santé bien-être

[pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr](http://pole-sante.creps-vichy.sports.gouv.fr)



**Les SPORTS DE NATURE, des émotions à faire partager !**

Epanouissement Solidarité Nature Equilibre Adaptabilité Maîtrise

**Animateurs, enseignants, éducateurs...**  
vous disposez d'un réseau et d'outils pour monter votre projet. Informations, réglementation, formations et expériences sur :

[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

Logo of the National Pole for Sports of Nature (Pôle Ressources National Sports de Nature) and the French Republic.



## LISTE DES SIGLES

**APT** : Activités Physiques pour Tous  
**BAPAAAT** : Brevet d'Aptitude Professionnelle d'Assistant animateur Technicien de la Jeunesse et des Sports  
**BEES** : Brevet d'État d'Éducateur Sportif  
**BF** : Brevet Fédéral  
**BPJEPS** : Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport  
**CDESI** : Commission Départementale des Espaces, Sites et Itinéraires relatifs à la pratique des sports de nature  
**CQP** : Certificat de Qualification Professionnelle  
**CS** : Certificat de Spécialisation  
**DDCSPP** : Direction Départementale de la Cohésion Sociale et de la Protection des Populations  
**DEJEPS** : Diplôme d'État de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport  
**DESJEPS** : Diplôme d'État Supérieur de la Jeunesse, de l'Éducation Populaire et du Sport  
**DLA** : Dispositif Local d'Accompagnement  
**DRJSCS** : Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale  
**EAPS** : Éducateur des Activités Physiques et Sportives  
**EPCI** : Établissement Public de Coopération Intercommunale  
**EPI** : Équipement de Protection Individuelle  
**EPS** : Éducation Physique et Sportive  
**ESI** : Espaces, Sites et Itinéraires de sports de nature  
**EURL** : Entreprise Unipersonnelle à Responsabilité Limitée  
**FNPSL** : Fédération Nationale Profession Sport et Loisirs  
**Licence ES** : Licence Entraînement Sportif  
**OPCA** : Organisme Paritaire Collecteur Agréé  
**PDESI** : Plan Départemental des Espaces, Sites et Itinéraires relatifs à la pratique des sports de nature  
**SAE** : Structure Artificielle d'Escalade  
**SARL** : Société À Responsabilité Limitée  
**SAS** : Société par Actions Simplifiée  
**SASU** : Société par Action Simplifiée Unipersonnelle  
**STAPS** : Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives  
**UCC** : Unité Capitalisable Complémentaire  
**UCPA** : Union nationale des Centres sportifs de Plein Air  
**UFOLEP** : Union Française des Œuvres Laïques d'Éducation Physique  
**UGSEL** : Fédération sportive éducative de l'enseignement catholique  
**UNSS** : Union Nationale du Sport Scolaire  
**USEP** : Union Sportive de l'Enseignement du Premier degré

## MENTIONS DE RESPONSABILITÉ

### Directeur de la publication

Francis Gaillard (Pôle ressources national sports de nature)

### Coordination

Benoît Peyvel (Pôle ressources national sports de nature)

### Rédaction

Rémy Alonso (CREPS Auvergne-Rhône-Alpes)

Philippe Bissonnet (Pôle ressources national sport et handicaps)

Vincent Bouchet (Ufolep)

Cyril Carrière (Pôle ressources national sports de nature)

Stéphanie Cornu (Pôle ressources national sport, éducation, mixités, citoyenneté)

Cyril Gautier (UCPA)

Claire Grossœuvre (Fédération française de triathlon)

Joaquim Lombard (Fédération française de cyclisme)

Quentin Orgé (Pôle ressources national sports de nature)

Benoît Peyvel (Pôle ressources national sports de nature)

Henri Luc Rillh (Fédération française de clubs alpins et de montagne)

Laurence Roux (Fédération française de ski)

Lionel Vialon (UCPA)

Laurence Vivier (Fédération française d'athlétisme)

### Suivi éditorial

Émilie Lemaistre, Frédéric Tomczak (Pôle ressources national sports de nature)

### Conception graphique et mise en page

Thalamus - www.thalamus-ic.fr

### Remerciements

Le Pôle ressources national sports de nature remercie les rédacteurs des fiches « savoirs sportifs », les témoins et l'ensemble des contributeurs à la rédaction de cet ouvrage, sans oublier tous ceux qui ont favorisé l'émergence de ce guide, par leurs réflexions et premières propositions.

### Crédits photographiques

Tous droits réservés :

Couverture, p. 12-13, 14, 24, 51, 59, 78, 100 :

Cyril Crespeau

p. 9 : Ministère des Sports - Hervé Hamon

p. 11 : CREPS Auvergne-Rhône-Alpes - Lisa Pigneur

p. 15, 43, 81 : PRNSN - Frédéric Tomczak

p. 16 : JOJ - Xinhua-Zhang Hongxiang

p. 19, 92, 93 : Vincent Astier-Perret

p. 20 : Fédération française de cyclotourisme -

Joaquim Lombard

p. 22-23, 37, 82-83 : Damien Rosso

p. 28-29 : UCPA - Vincent Colin

p. 30, 68, 71 : Haute-Savoie Nordic

p. 31, 73, 94-95 : Pierre Alessandri

p. 34, 84 : JL Korus

p. 35 : Pôle ressources national sport, éducation,

mixités, citoyenneté

p. 39, 44, 48-49, 52, 62-63, 98 : UCPA - Paul Villecourt

p. 47 : Adobe Stock - Mediteraneo

p. 65 : Emma Termier

p. 90 : Adobe Stock - Budimir Jevtic

p. 103 : Adobe Stock - Syda Productions







[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)