MÉTROPOLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

Le Vallon du Soleil

Base nature et sports

ACTIVITÉS SPORTIVES

S1 - VTT

S2 - GOLF COUNTRY

S3 - LANCERS

S4 - MOTRICITE

S5 - PETANQUE

S6 - GYMNASTIQUE

S7 - TENNIS

S8 - BASKET

S9 - HOCKEY SUR GAZON

S10 - SPEEDMINTON

S11 - FLAG

S12 - CROSSE CANADIENNE

S13 - HANDBALL

S14 - CIRQUE

S15 - COURSE D'ORIENTATION

S16 - THEQUE

S17- ULTIMATE FEESBEE

S18 - CATCHER BALL

S19 - SOFTBALL

S20 - CESTA ET XISTER

S21 - PETECA OU INDIAKA

S22 - SPIKEBALL

MÉTROPOLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

Le Vallon du Soleil

Base nature et sports

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S1

INTITULE
VTT

PUBLIC
A partir de 7 ans (minimum 1m20), sachant faire du vélo sans les petites roues.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs selon législation en vigueur, présence obligatoire de l'animateur du site Groupe de 10 enfants maximum.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Travail sur les fondamentaux VTT : Equilibre – Motricité – Trajectoire – Freinage - Franchissement

DÉROULEMENT
Accueil des enfants, attribution des vélos et vérification des casques + consignes de sécurité et de déroulement de la séance. Evaluation du groupe (jeux en ateliers). Vérification des connaissances et aptitudes. Jeux final et ou parcours. Bilan de séance. Dépose du matériel VTT au local de rangement.

DURÉE
Variable en fonction de l'âge : De 1h à 1 heure30.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Circuit VTT, pinède, ou surface plane pour apprentissage

MATÉRIEL FOURNI
Vélos, casques, chronomètre, sifflet si besoin.

MATÉRIEL À APPORTER
Chaussures de sport fermées obligatoires.

ADAPTATIONS
En fonction de l'âge et du niveau des pratiquants et de ses objectifs, l'animateur VTT peut faire varier les parcours et les difficultés de l'atelier dans chaque zone technique.

MÉTROPOLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

Le Vallon du Soleil

Base nature et sports

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S2

INTITULE
Golf country

PUBLIC
A partir de 7 ans. Maximum 12 enfants par partie.

ENCADREMENT REQUIS
Selon la réglementation en vigueur. Animateur du site obligatoire. Se conformer au règlement de l'activité qui vous sera donné dès votre arrivée.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Le golf country est un sport de précision se jouant en plein air, qui consiste, à taper la balle à l'aide d'un club, afin de toucher un plot numéroté (6 à 8 mis en place) placé de 4m à 20m du plot de départ. Le parcours doit être réalisé avec le moins de coup possible. La partie se joue en individuel ou par équipe. Précision, endurance, technicité, concentration sont les qualités requises pour cette activité.

DÉROULEMENT
Prise en main. Explication de la séance en insistant sur l'énoncé des consignes de sécurité. Remise des feuilles de parcours. Bilan de séance. LES CONSIGNES DEVRONT ETRE TRES STRICTES. Bien les faire respecter car le maniement des clubs peut être dangereux.

DURÉE
Variable en fonction de l'âge : de 1h à 1 heure30.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Les restanques du Vallon du Soleil

MATÉRIEL FOURNI
Coupelles de départ, plots lestés avec fanions numérotés, clubs de golf, balles, feuilles de route + planchettes, stylo.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport, chaussures de sport fermées.

ADAPTATIONS
Selon l'âge possibilité de modifier la durée de la séance, la taille et la difficulté du parcours. Mise en place d'une « compétition » individuelle ou par équipe.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S3

INTITULE
Lancers d'objets (wortex, disques volants, balles…)

PUBLIC
A partir de 6 ans. Groupe de 12 à 24 enfants en fonction du nombre d'ateliers mis en place.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs /accompagnateurs selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Selon les ateliers choisis : aisance du geste, précision des lancers, force et distance du lancer. La dissociation segmentaire du corps, doit permettre de trouver un équilibre qui permet de convertir la vitesse du lanceur (course d'élan) en puissance, dans le jet de l'engin. Transfert de la vitesse horizontale en force verticale.

DÉROULEMENT
En individuel ou par équipes : se lancer un « objet », selon l'objectif défini à l'avance.

DURÉE
Maximum 1 heure, échauffement, exercices spécifiques, mise en situation globale.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Stade, terrain central.

MATÉRIEL FOURNI
Les vortex, les balles, les disques volants, disques numérotés, barres de sol et (ou) cerceaux, anneaux etc. Feuilles de scores.

MATÉRIEL À APPORTER
Des chaussures fermées sont fortement recommandées.

ADAPTATIONS
Selon les moyens physiques de chaque enfant, aménager les distances et les objectifs.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S4

INTITULE
Jeux de motricité, coordination à l'aide d'objets divers.

PUBLIC
Jusqu'à 8 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Un adulte pour huit enfants de - 6 ans, 1 pour 12 enfants de 6 à 8ans. Présence obligatoire d'un intervenant du Vallon du Soleil.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Améliorer leur comportement moteur, par l'intermédiaire d'exercice de manipulation, de motricité fine, et de coordination motrice globale.

DÉROULEMENT
Prise en main. Enoncé des règles de sécurité. Objectifs spécifiques pour chaque exercice : moteur, cognitifs. Passage individuel par atelier, par groupe de 4 environ en fonction de l'âge des participants et de l'objectif visé. Chaque exercice est réalisé avec des consignes bien précises. Retour au calme, bilan.

DURÉE
En fonction de l'âge des enfants : de 40 minutes à 1h. De 5 à 10 minutes par ateliers.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
½ stade.

MATÉRIEL FOURNI
Cerceaux, balles, plots, barres etc.

MATÉRIEL À APPORTER
Si le centre possède du matériel spécifique, il sera opportun de s'en munir.

ADAPTATIONS
Possibilité d'effectuer des séances à dominante : motricité globale, fine et coordination, équilibre et posture, proprioception, schéma corporel, organisation perceptive, spatiale et temporelle, amélioration de la détente.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S5

INTITULE
Pétanque

PUBLIC
À partir de 3 ans. Tout public.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure selon législation en vigueur. Un animateur par partie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Favoriser l'adresse, la stratégie, la mise en confiance, l'esprit d'équipe.

DÉROULEMENT
Différentes possibilités de jeu : - 2 équipes face à face, sont espacées de 5 à 15 mètres (selon l'âge). Un cerceau est placé au milieu. Le but du jeu (en jouant alternativement) est de placer un maximum de boules à l'intérieur du cerceau. 1 boule compte un point pour l'équipe. - Jeux de pétanques.

DURÉE
Selon l'habileté des enfants, la durée est variable, et peut aller de 30 minutes à 1h30 avec des jeux différents.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Terrain de pétanque, central ou tout chemin adapté.

MATÉRIEL FOURNI
Boules en plastique lestées ou boules en acier selon l'âge de l'enfant, livret de jeu, cercle de départ.

MATÉRIEL À APPORTER
Aucun.

ADAPTATIONS
En fonction du nombre d'enfants, former des équipes pour effectuer un tournoi. Les enfants s'arbitrent eux même. L'animateur détient la feuille de score, et veille au bon déroulement de l'activité.

MÉTROPOLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

Le Vallon du Soleil

Base nature et sports

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S6

INTITULE
Baby-gym

PUBLIC
De 3 à 8 ans. Maximum 16 enfants par séance.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure selon législation en vigueur. Présence obligatoire d'un intervenant du Vallon du Soleil.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Développer le sens de l'équilibre, la coordination. Renforcer la motricité des mouvements, la souplesse, la force. Travailler la confiance en soi.

DÉROULEMENT
Echauffement, passages par ateliers, avec un adulte référent par groupe. Rotation sur les différents ateliers. Progression des exercices en cours de séance. Phase de retour au calme.

DURÉE
En fonction de l'âge, la durée de la séance sera variable de 30 minutes à 1h.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
La pelouse (½ terrain synthétique).

MATÉRIEL FOURNI
Tapis, ainsi que les différents modules nécessaires.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue sportive conseillée.

ADAPTATIONS
Possibilité d'évoluer vers un parcours en continu, afin de favoriser l'autonomie de l'enfant.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S7

INTITULE
Tennis

PUBLIC
Tout âge.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Perception et réaction adaptée à la situation proposée. Coordination et apport technique en fonction du niveau.

DÉROULEMENT
Sur le terrain découpé selon le nombre de joueurs présents. Travail en opposition ou en collaboration.

DURÉE
1h30

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Le court de tennis.

MATÉRIEL FOURNI
Raquettes adaptées à l'âge et la taille des enfants, balles. Le découpage du terrain sera effectué par nos soins.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue sportive conseillée.

ADAPTATIONS
Mise en place de mini tournois, afin de concrétiser le travail technique effectué préalablement.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S8

INTITULE
Basket-ball

PUBLIC
A partir de 4 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Maîtriser du mieux possible le ballon, (savoir-faire technique), apprendre à se situer dans l'espace (schémas corporel), et avoir un projet commun (se diriger vers la cible au moyen du collectif).

DÉROULEMENT
Tout d'abord, travail technique avec ballon, ensuite, une partie jeu, où le travail collectif et la mise en application du travail technique sera recherché, avec déplacement dans l'espace.

DURÉE
1h30, découpée en quatre moments distincts. Prise et retour du matériel, mise en place et échauffements avec renforcement des gestes acquis. Un moment consacré au travail en lui-même concernant l'acquisition de nouvelles conduites motrices. Dans tous les cas, un grand moment sera consacré au jeu, avec mise en application (si possible) du travail effectué. Dans le meilleur des cas et si le temps consacré à la séance le permet, il sera bon d'effectuer un retour au calme, avec discutions sur le ressenti de la séance.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Le terrain multisports.

MATÉRIEL FOURNI
Les ballons, chasubles pour différencier les équipes, plots, matériel pédagogique, règle du jeu, exercices.

MATÉRIEL À APPORTER
Un chronomètre, un sifflet.

ADAPTATIONS
Si l'opposition n'est pas réalisable, (trop ou trop peu d'effectif) mettre en place des petits concours du type, lancers franc, shoot, passe à dix, avec ou sans progression vers le panier….

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S9

INTITULE
Hockey sur gazon

PUBLIC
A partir de 8 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Absence totale de contact physique, cette activité favorise le Fair-Play, donne des notions de responsabilités et de sécurité, développe la motricité fine, l'adresse, l'équilibre, dissociation des membres, coopération ou opposition individuellement et collectivement.

DÉROULEMENT
Règles de sécurité énoncées et rappelées pendant toute la séance. Mise en place de situations ludiques favorisant la maitrise de la balle à l'aide de la crosse, mise en place de situations de parcours ludiques et techniques, être capable de se repérer et s'orienter dans l'espace.

DURÉE
Variable selon l'âge. 1h environ.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Le terrain multisports ou surface gazonnée.

MATÉRIEL FOURNI
Les crosses, les balles, plots ou des coupelles afin de délimiter l'aire de jeu, des chasubles. Fiches de jeu et d'exercices

MATÉRIEL À APPORTER

ADAPTATIONS

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S10

INTITULE
Speedminton

PUBLIC
A partir de 8 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Temps de réaction, coordination, sens de l'équilibre, se repérer dans l'espace, orienter la frappe du volant, en ayant comme objectif final d'atteindre la zone adverse.

DÉROULEMENT
Les joueurs, 1 ou 2 par équipe, doivent s'envoyer un « speeder » dans un carré de 5.5m de côté situé à 12,80 m, ou se tient l'autre équipe qui doit renvoyer le projectile avant que celui-ci ne touche le sol. Le projectile devant impérativement rester dans l'aire de jeu. L'animateur devra expliquer comment tenir la raquette par des exercices simples, pour en arriver au plus vite à une situation d'échange.

DURÉE
1 heure. Moments répartis entre apprentissage et compétitions adaptés au niveau des enfants.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Stade, terrain goudronné, terrain de tennis, herbe, etc., (se joue sur toute surface).

MATÉRIEL FOURNI
Raquettes, speeder (volants). Un set de marquage au sol peut être fourni.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport.

ADAPTATIONS
La distance entre les 2 aires de jeu du terrain est adaptable en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S11

INTITULE
Flag

PUBLIC
De 8 ans à 13 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Si possible, trois adultes : un arbitre, et un « coach » par équipe.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Evolution dans l'espace, gestion de l'espace, développement tactique de l'équipe. Par de petites consignes (ex : interdiction de courir balle en main, interdiction de rendre la balle à celui qui vient de vous la donner), impliquer tous les joueurs de l'équipe.

DÉROULEMENT
Deux équipes, l'équipe attaquante, possède 3 tentatives pour amener le ballon jusqu'à la ligne médiane en partant de la ligne des 5 m située devant son propre en-but. Si l'équipe atteint le milieu du terrain, elle obtient 3 nouvelles tentatives. Si l'équipe atteint le milieu du terrain en 1 seule tentative, celle-ci bénéficiera de 3 nouvelles tentatives sans cumul des tentatives. L'équipe a droit d'effectuer une seule passe vers l'avant. La première. Les autres se font vers l'arrière. Une tentative s'arrête quand le ballon tombe au sol, ou que le possesseur du ballon se fait « déflaguer » ou lorsqu'il y a interception par un joueur adverse, sans que la balle ne tombe à terre. La défense peut alors immédiatement attaquer. L'autre équipe perd toutes ses tentatives restantes. Aucun contact n'est autorisé,

DURÉE
Aucune durée n'est précisée, toutefois s'arranger pour que les 2 équipes effectuent le même nombre de tentatives.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
½ terrain pelousé.

MATÉRIEL FOURNI
Les flags, les plots ou autres marquages déterminant les différentes zones de jeux, le ballon, des dossards, un sifflet.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport.

ADAPTATIONS

ACTIVITÉS SPORTIVES

Variation du nombre de joueurs par équipe (5 à 9 joueurs), du nombre de passes, du nombre de tentatives, des dimensions du terrain.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S12

INTITULE
Crosse canadienne (jeu d'adresse)

PUBLIC
A partir de 10 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Développer toutes les actions afin d'améliorer l'adresse, diriger les lancers à l'aide des crosses, anticiper les déplacements, évaluer les trajectoires des balles, avec prises d'informations et repérage dans un espace différent (verticalité).

DÉROULEMENT
Evolution d'un échange statique à deux joueurs, vers une complexification de celui-ci avec un accroissement des déplacements ainsi que du nombre de participants. La finalité étant une confrontation entre deux équipes de cinq joueurs, dont un goal, sur un terrain d'approximativement 40m x 20m, avec un but à chaque extrémité de 1m20 de côté. Les joueurs n'ont pas le droit de courir avec la balle dans le panier de la crosse. Le goal est le seul joueur de son équipe à pouvoir arrêter la balle avec toutes les parties de son corps.

DURÉE
1h30

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
½ stade.

MATÉRIEL FOURNI
Les crosses canadiennes et les balles.

MATÉRIEL À APPORTER
Un chronomètre.

ADAPTATIONS
Faire voyager la balle d'un point A vers un point B, le plus rapidement possible. Faire participer tout le groupe en même temps en créant plusieurs équipes qui réaliseront un nombre défini de passes dans un minimum de temps, ou effectueront un trajet précis chronométré.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S13

INTITULE
Handball

PUBLIC
A partir de 6 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Travailler en collaboration avec des partenaires, le début de la séance étant consacrée à l'amélioration individuelle dans la conduite de balle.

DÉROULEMENT
Par petits groupes, mêler les déplacements (courses) avec échanges de balles en progressant vers un but, pour en arriver à une opposition entre deux équipes.

DURÉE
1h30

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Les plateaux multi-sports.

MATÉRIEL FOURNI
Les ballons.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport.

ADAPTATIONS
Selon le nombre, faire évoluer le nombre de joueurs dans chaque équipe.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S14

INTITULE
Cirque

PUBLIC
De 3 à 10 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateur accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur et animateur du site ou animateur diplômé obligatoire.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
3 grandes disciplines peuvent être abordées : Le jonglage, l'équilibre et la motricité

DÉROULEMENT
Echauffement, séance sous forme d'ateliers 1 animateur par atelier pour les maternels, 5 à 10 minutes par ateliers

DURÉE
45 minutes à 1 heure.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
½ stade

MATÉRIEL FOURNI
Balles de jonglages, foulards, assiettes chinoises, échasses, pédalgo, rolla-bolla, boule chinoise, tapis

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport

ADAPTATIONS
Effectuer les ateliers sous forme de parcours, soit en continue.

MÉTROPOLE TOULON PROVENCE MÉDITERRANÉE

Le Vallon du Soleil

Base nature et sports

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S15

INTITULE
Course d'orientation C.O. avec ou sans boussole ou vélo, C.O. avec questions, C.O. des plantes…

PUBLIC
A partir de 6/7 ans, effectif maximal 70/90 participants soit 9 à 18 équipes simultanément (suivant type de C.O choisie). Adaptable aux enfants d'âge maternel (en petits groupes)

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur. Animateur du vallon du Soleil facultatif pendant l'activité.

INTERET PEDAGOGIQUE
Selon type de C.O choisie (et espace de recherche) : - Lecture de plan (photographie, modélisé ou en stylisé) et repérage spatial. - Collaboration entre participants. - Dimension physique. - Utilisation de la boussole, prise d'azimuts. - Découverte d'espèces végétales ou animales (C.O avec plantes du site). - Développement ou évaluation de connaissances spécifiques (C.O à partir de questions).

DEROULEMENT
Sur tout le site ou sur un espace plus restreint (à définir à la réservation), les participants recherchent à l'aide d'un plan et d'une feuille de route des balises. La localisation peut être indiquée par azimut/distance ou indiquée sur le plan. Les équipes partent simultanément sur le parcours (mais sur des balises différentes). Recherche en étoile, en mini parcours ou en continu. Un classement peut être établi selon la rapidité, le nombre de balises retrouvées (si toutes ne le sont pas à la fin d'un temps donné), les erreurs…

DUREE
1 à 2h selon niveau de difficulté et l'étendue de la zone de recherche. Possibilité de définir le temps de recherche (minimum 20 minutes pour la mini C.O 8 balises).

INFRASTRUCTURES A RESERVER
Espace nature selon type de C.O. Stade si initiation à la prise d'azimuts.

MATERIEL FOURNI
Mise en place des balises et poinçons, feuille de correction. L'ensemble des supports doivent être récupérés et imprimés par vos soins : plans, photos, feuille de route. Possibilité de prêt en cas d'oubli de petit matériel (stylos, sifflet, chronomètre, boussoles).

ACTIVITÉS SPORTIVES

Point d'eau à disposition sur le parcours.

MATERIEL A APPORTER
Stylos, 1 sifflet, 1 chronomètre (boussoles si C.O avec prise d'azimut), 12 questions et 24 réponses si C.O thématique. Pensez à demander les supports d'activité avant votre venue (à imprimer par vos soins).

ADAPTATIONS
Dimension physique, niveau technique, C.O thématique (contenu à définir) à partir de questions (végétation, animaux, patrimoine culturel…), initiation à l'utilisation de la boussole… Pour les maternels : recherche de poinçons. Possibilité de module avec progression.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S16

INTITULE
La thèque

PUBLIC
A partir de 6 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Pour une équipe : développement de l'adresse, de la coordination de la vitesse, le tout avec un certain sens tactique. Pour l'autre équipe : se servir des qualités individuelles pour la réalisation du projet collectif afin d'être le plus efficace (placement, récupération, vitesse d'exécution, passes …).

DÉROULEMENT
Deux équipes de 5 à 9 joueurs, l'une est là pour « batter » les balles, et courir le plus vite possible de base en base, une fois la balle tapée. L'autre pour réceptionner la balle, et la faire revenir le plus rapidement possible dans le camp de son équipe. Le batteur est éliminé si la balle qu'il a frappé est attrapée sans toucher le sol, ainsi que tous les joueurs s'ils sont touchés entre deux bases par la balle tenue par un réceptionneur.

DURÉE
1 heure minimum afin de permettre à tous les enfants de passer à tous les postes.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
½ terrain pelousé.

MATÉRIEL FOURNI
Balles, battes, cerceaux pour symboliser les bases.

MATÉRIEL À APPORTER
Casquettes.

ADAPTATIONS
Si à la troisième tentative le batter n'a toujours pas frappé la balle, celle-ci sera placée sur plot pour trois nouveaux essais.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S17

INTITULE
Ultimate feesbee

PUBLIC
A partir de 10 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur. Activité en autonomie. Privilégier l'auto arbitrage.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
L'enfant doit apprendre à se projeter selon la trajectoire du disque, développer son anticipation dans les déplacements afin de le réceptionner en mouvement.

DÉROULEMENT
Deux équipes de sept joueurs, doivent faire progresser un disque volant uniquement en se le lançant. Un point est marqué lorsque l'un des joueurs réceptionne sans le faire tomber le frisbee dans la zone d'embut adverse. Un joueur ne peut garder l'ultimate freesbee plus de 8 secondes dans les mains. L'adversaire n'a pas le droit d'arracher un frisbee tenu. Toute violation, redonnera la balle à l'adversaire. Tous les joueurs non porteurs doivent se positionner à trois mètres minimum. LES JOUEURS N'ONT PAS LE DROIT DE PROGRESSER LE FREESBEE EN MAIN

DURÉE
Périodes de jeux de 5 minutes (2 périodes minimum par partie).

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Terrain multi-sports ou court de tennis.

MATÉRIEL FOURNI
Les disques volants.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport et casquette.

ADAPTATIONS
Selon le nombre de joueurs, de petits tournois sont envisageables.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S18

INTITULE
Catcher ball (choppes la balle !)

PUBLIC
Jusqu'à 6 ans. Maximum 2 groupes de 10 enfants.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Grace à son aspect ludique, cette activité permet d'améliorer la dextérité, la coordination, le déplacement, la précision du geste.....

DÉROULEMENT
Par paire, une balle, deux « raquettes », se lancer la balle et la réceptionner avec des consignes et des objectifs très particuliers.

DURÉE
1 heure.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
Espace plat et dégagé : stade ou restanques.

MATÉRIEL FOURNI
Les balles auto-agrippantes et les raquettes.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport.

ADAPTATIONS
En fonction de l'âge et de la dextérité révélée, l'adaptation et les consignes devront impérativement s'adapter à l'enfant.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S19

INTITULE
Softball

PUBLIC
A partir de 8 ans.

ENCADREMENT REQUIS
2 animateurs de votre strucutre + 1 animateur du Vallon du Soleil.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Découverte d'un sport, adresse, tactique, rapidité, sport d'équipe.

DÉROULEMENT
Le softball est aussi appelé balle molle. Le but du jeu est de faire avancer les coureurs autour de 4 bases, appelées « buts », jusqu'au marbre et de marquer le plus de points possible. La balle est toujours lancée au batteur par dessous : c'est-à-dire quand le bras est sous la hanche et tendu. Le softball se joue à 2 équipe de 9 joueurs, chaque équipe est tour à tour attaquante (batte) et défensive (lancer). Le rôle de l'attaquant est de frapper une bonne balle du lanceur et courir vers une ou plusieurs bases. Le rôle des défenseurs est d'empêcher l'équipe attaquante de marquer des points en éliminant trois attaquants pour pouvoir à leur tour passer à l'attaque. Lorsque l'équipe en défense a éliminé 3 attaquants, elle passe en attaque et l'autre équipe passe en défense. Le passage des deux équipes en attaque et en défense constitue une reprise. Un match se joue en 7 reprises. Les défenseurs utilisent un gant pour attraper la balle.

DURÉE
1 heure.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
½ stade.

MATÉRIEL FOURNI
Tee-Club, battes, gants, balles, une raquette, les bases et le marbre, chasubles.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport.

ACTIVITÉS SPORTIVES

ADAPTATIONS
La balle donnée : Le lanceur doit alors donner la meilleure balle à frapper, il n'est plus considéré comme un joueur défensif.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S20

INTITULE
Cesta et xister

PUBLIC
A partir de 8 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur + 1 animateur du Vallon du Soleil pour la mise en place.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Permet de développer l'action de lancer et de rattraper. Sport d'équipe.

DÉROULEMENT
LA PLACE : c'est l'aire de jeu, rectangulaire, aux dimensions maximum de 50m x 16m. Elle autorise un rebond correct de la balle. LA PELOTE : elle est volumineuse, bien que légère et surtout inoffensive. L'ENGIN DE RECEPTION-PROPULSION : sorte de gouttière courbe. LE DISPOSITIF : Deux territoires identiques sont occupés chacun par 4 joueurs. En aucun cas l'équipe A n'est autorisée à empiéter dans le camp B, et vice versa. Chaque joueur est muni d'un engin de réception-propulsion. Une seule et unique pelote est mise en jeu. Les équipes jouent face à face : c'est un jeu direct. BUT DU JEU : Le joueur qui capte la pelote après un rebond (un seul autorisé) ou à la volée, l'expédie instantanément par-dessus la ligne médiane, nommée corde, dans le camp adverse, dans l'intention de gagner un point. Un seul pas d'élan est toléré. Les passes entre co-équipiers sont proscrites. Il y a faute si la pelote franchit la corde après un ou plusieurs rebonds.

DURÉE
30 minutes à 1 heure.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
1 stade.

MATÉRIEL FOURNI
8 cesta, 2 xister, une balle, des plots pour la délimitation du terrain et de la corde.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport.

ADAPTATIONS

ACTIVITÉS SPORTIVES

En tête à tête.

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE
S21

INTITULE
Pétéca ou Indiaka

PUBLIC
A partir de 6 ans.

ENCADREMENT REQUIS
Animateurs/accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE
Adresse, améliorer la vitesse, la tonicité, la coordination, les réflexes, la concentration et le sens de l'anticipation, notion d'équipe et contrôle de soi-même.

DÉROULEMENT
La Pétéca est un sport traditionnel au Brésil. Mélange de badminton et de volley-ball, il emprunte ses règles aux deux disciplines. Le jeu consiste à s'échanger la pétéca, sorte de gros volant formé de 4 grandes plumes sur une base en caoutchouc entre 2 joueurs de part et d'autre d'un filet. La pétéca se frappe avec la paume de la main, et doit être projetée au-dessus du filet. Il faut la frapper en la poussant, mais sans l'accompagner, ni toucher deux fois. Un frappé est réussi lorsque, après s'être retournée sur elle-même dans une trajectoire tendue, la pétéca redescend socle en avant. Le service est un geste simple d'envoi (service cuillère, pétéca frappée de bas en haut) qui s'effectue derrière la ligne de fond de court. Le jeu se joue en 2 sets gagnants de 12 points. Une équipe marque ne le point que sur son service. Changement de côté quand une des équipe à 6 points.

DURÉE
30 minutes à 1 heure.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER
½ stade ou 1 plateau multi-sports.

MATÉRIEL FOURNI
Pétéc ou Indiaca.

MATÉRIEL À APPORTER
Tenue de sport.

ADAPTATIONS

ACTIVITÉS SPORTIVES

REFERENCE

S22

INTITULE

Spikeball

PUBLIC

A partir de 10 ans.

ENCADREMENT REQUIS

Animateurs/accompagnateurs de votre structure, selon législation en vigueur. Activité en autonomie.

INTÉRÊT PÉDAGOGIQUE

Adresse, améliorer la vitesse, la tonicité, la coordination, les réflexes, la concentration et le sens de l'anticipation, notion d'équipe et contrôle de soi-même.

DÉROULEMENT

2 équipes de 2 joueurs s'affrontent autour d'un trampoline. Les joueurs des 2 équipes s'opposent de chaque côté du trampoline qui est positionné au centre, formant une croix. Le jeu commence lorsque le serveur frappe le ballon sur le filet en direction du joueur opposé. Le but du jeu est de frapper le ballon sur le filet de façon à ce que l'autre équipe ne puisse pas retourner le ballon sur le trampoline. Chaque équipe a un maximum de 3 contacts pour retourner le ballon sur le filet. Lorsque le ballon est dirigé sur le filet, la possession du ballon change de côté. L'échange continue jusqu'à ce qu'une équipe marque un point légalement. Les joueurs peuvent bouger comme ils le veulent pendant le jeu (360°) tant qu'ils ne nuisent pas physiquement au jeu de l'autre équipe.
Tous les joueurs, excepté le receveur, doivent être placés à 6 pieds du trampoline. Le receveur peut se placer à la distance qu'il désire. Dès que le service est fait, tous les joueurs peuvent bouger autour du trampoline et la distance du 6 pieds n'est plus obligatoire. Lorsque le ballon touche le filet, la possession change d'équipe.
Les points s'accumulent pour les deux équipes, peu importe l'équipe qui est au service. Les parties peuvent être de 11, 15 ou 21 ponts. Il doit y avoir 2 points d'écart à la fin d'une partie pour qu'une équipe gagne.

DURÉE

10 minutes à 1 heure.

INFRASTRUCTURES À RÉSERVER

½ stade.

MATÉRIEL FOURNI

Cible avec pieds et son filet rebondissant. Balle spéciale adaptée à ce jeu.

MATÉRIEL À APPORTER

ACTIVITÉS SPORTIVES

Tenue de sport. Chaussures obligatoires.

ADAPTATIONS