

Page d'accueil CPA

Introduction

Les activités de pleine nature sont suffisamment riches et particulières pour constituer un domaine à part entière dans le programme d'EPS de l'Education Nationale.

On y retrouve :

- la connaissance d'un milieu nouveau,
- l'acquisition de techniques spécifiques,
- la lecture d'informations changeantes et l'adaptation à des situations évolutives,
- l'apprentissage de règles de sécurité,
- le respect d'un environnement sensible.

Depuis de longues années déjà, le CPA propose la découverte de plusieurs de ces activités (escalade, canoë/kayak, VTT, orientation, voile, spéléo, tir à l'arc) dans les sites naturels les plus remarquables du Pays du Montmorillonnais.

Le CPA s'appuie pour cela sur une équipe de permanents diplômés ainsi que sur différents programmes d'activités adaptés aux multiples objectifs des enseignants.

Intérêts pédagogiques des sports de pleine nature pour les scolaires

Les activités de pleine nature sont des activités ludiques très variées, qui participent à la découverte de soi et de l'autre. Les différentes interactions permettent la mise en place de situations pédagogiques variées.

Les activités de pleine nature à forte valeur technique demandent une maîtrise basée sur 3 niveaux : l'équilibre, la propulsion et les trajectoires. En effet, dans le plein air, nous sommes toujours en train d'essayer d'avancer, sans tomber et pour cela il faut prendre les bonnes décisions, les « bons passages ».

La difficulté de la maîtrise technique est augmentée par l'environnement. Les conditions changeantes (terrain accidenté, le courant, direction et force du vent, nature du sol,...) créent sans cesse des incertitudes qui obligent la personne à s'adapter, prévoir, se dépasser, faire confiance aux autres, avoir une meilleure confiance en soi.

Les activités de pleine nature sollicitent fortement les personnes au niveau moteur, mais aussi au niveau collectif. Elles contribuent donc au développement de l'individu sur 4 dimensions.

★ Dimension corporelle :

- coordination des gestes,
- sens de l'équilibre,
- connaissance de son schéma corporel,
- agilité, adresse, souplesse, force, résistance.

- ★ Dimension cognitive :
 - prise de repères visuels,
 - mise en place de stratégies pour organiser ses actions,
 - prise de conscience de ses actions motrices.

- ★ Dimension affective :
 - prise de confiance en soi,
 - plaisir, sensations,
 - maîtrise de ses inhibitions, de ses peurs,
 - plaisir à réussir.

- ★ Dimension citoyenne :
 - coopération,
 - respect des autres,
 - respect du matériel,
 - respect de l'environnement,
 - tenir des rôles.

La pratique de ces activités constitue une véritable éducation à la gestion de la personne dans sa propre réussite et dans celle des autres. Elle place l'individu dans son rôle de «citoyen actif ».

Cette approche est une richesse pour le participant mais aussi pour l'enseignant qui pourra exploiter au travers d'activités de pleine nature des notions abordées en classe. Ce partenariat permet de ce faire à deux niveaux :

- soit en préparant un séjour et en demandant à ce que les interventions soient ciblées sur telle ou telle dimension (par ex : le développement durable...),
- soit en exploitant après le séjour ce que les enfants ont vécu pour intégrer des valeurs abordées durant le séjour.

Programmes d'activités

★ Formules initiation :

L'activité est au cœur du projet et l'essentiel est ici l'apprentissage, le développement des savoirs, des savoir-faire et des savoir-être.

Séance de découverte : une ou deux séances dans le cours du séjour permettent aux enfants de découvrir une activité et son site naturel.

Cycle d'initiation : d'une durée de trois à six séances, ce cycle permet d'entrer d'une manière plus solide dans la connaissance technique de l'activité. Il permet de faire évoluer les aptitudes motrices et d'amener l'enfant vers un début d'autonomie en lui faisant découvrir les règles de sécurité fondamentales. De plus une sensibilisation approfondie du milieu permettra de responsabiliser les enfants sur les conséquences environnementales de leurs actes.

Cycle d'approfondissement : à partir de sept séances, le cycle permet d'accéder à une certaine maîtrise des savoirs fondamentaux de la pratique. Les évolutions motrices et techniques personnelles deviennent importantes et l'enfant intègre la « culture » de l'activité.

★ Formules thématiques :

L'activité devient moyen et outil d'exploration. La priorité sera le jeu, le relationnel et la découverte de l'environnement.

Sport et Défis : Challenges, défis à relever..., les activités de pleine air se prêtent idéalement à ce type de projet à condition de maîtriser les bases techniques des activités. Cela peut prendre la forme d'une journée des **Défis**.

Sport et environnement : Certains sites naturels du pays Montmorillonnais permettent le mélange : activité de plein air – interprétation du milieu, que ce soit sous l'angle nature / environnement ou sous l'aspect historique / culturel (légendes...).

Organisation pédagogique

Le choix de l'organisation pédagogique dépendra :

- ❶ Des objectifs de l'enseignant.
- ❷ Du support choisi.
- ❸ De l'âge des enfants.
- ❹ Des conditions matérielles.

Quel que soit le type d'organisation choisi, elle s'inscrit dans une perspective de conquête progressive de l'autonomie des enfants.

L'animateur quand à lui, se rendra disponible pour observer, analyser, réguler et remédier.

Construction de situations d'apprentissage

Activité de l'animateur	Situation pédagogique	Activité de l'élève
<ul style="list-style-type: none"> - Fait découvrir. - Anime. - Incite. 	<ul style="list-style-type: none"> - Situation de découverte de l'activité. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prend contact avec un milieu. - Découvre l'activité <p>ACTIVITE D'EXPLORATION</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Observe les conduites des enfants. - Situe le niveau. - Fixe des objectifs à atteindre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Une situation de départ, de référence. 	<ul style="list-style-type: none"> - Entre dans l'activité. - Procède par Essais/erreurs.
<ul style="list-style-type: none"> - Propose un ou des problèmes à résoudre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Situations d'apprentissage diversifiées et évolutives. 	<ul style="list-style-type: none"> - Recherche la solution motrice. <p>ACTIVITE D'ANALYSE ET DE RECHERCHE</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Constate les transformations. - Fait prendre conscience des facteurs de réussite. 	<ul style="list-style-type: none"> - « Situation repère », « de référence ». 	<ul style="list-style-type: none"> - Mesure, compare ses résultats.
<ul style="list-style-type: none"> - Propose une nouvelle situation pour constater les acquis. 	<ul style="list-style-type: none"> - Situations de réinvestissement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Réutilise les habiletés acquises.

Présentation des activités proposées par le CPA

Activités	Lieux de pratique	Apports éducatifs principaux
Canoë/Kayak	<ul style="list-style-type: none"> - Le Grand étang. - La Gartempe 	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptation motrice liée à l'équilibre, la propulsion et à la direction. - Lecture d'un milieu complexe (courant, obstacles...). - Grande richesse ludique. - Découverte et respect de l'environnement (faune, flore).
Escalade	<ul style="list-style-type: none"> - Site naturel du Roc d'enfer. - Escalade d'arbre dans la vallée du Peu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise en compte de la sécurité personnelle et collective. - Adaptation motrice liée à des déplacements inhabituels sur des surfaces verticales. - Gestion importante du stress et de l'émotion. - Prise d'assurance et de responsabilité. - Evolution dans un milieu insolite et ludique.
VTT	<ul style="list-style-type: none"> - vallée, bois alentours. - dans le paysage du bocage du pays montmorillonnais. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise en compte de la sécurité personnelle et collective. - Adaptation motrice liée à l'équilibre et à la nécessité de choisir constamment le bon itinéraire. - Découverte ou redécouverte d'un moyen de locomotion pratique, utile et non polluant. - Nombreuses randonnées possibles sur des itinéraires variés et complémentaires (bois, bocage...).
Orientation	<ul style="list-style-type: none"> - Vallée du Peu. - Village du Peu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Activité riche sur le plan cognitif (observation, analyse, décision...) ainsi que sur le plan physique (course, endurance...). - Support ludique dans les épreuves ou les découvertes de sites. - Peut s'adapter à des milieux très variés et se développer dans les établissements. - Permet de s'engager en sécurité. - Prise de décision, faire des choix, travail en équipe.
Voile	<ul style="list-style-type: none"> - Grand étang. 	<ul style="list-style-type: none"> - Adaptation motrice liée à l'équilibre et à la propulsion. - Lecture d'un milieu complexe. - Découverte de milieux normalement inaccessibles. - Découverte et respect de l'environnement. - Prise d'assurance et de responsabilité.

Tir à l'arc	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de tir. - Parcours dans le bois de la vallée du Peu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Prise en compte de la sécurité personnelle et collective. - Développement des responsabilités, de l'autonomie sur le parcours. - Valorisation importante. - Développement de la concentration. - Développement de son schéma corporel.
Spéléo	<ul style="list-style-type: none"> - Grotte de Font Serein. 	<ul style="list-style-type: none"> - Découverte du milieu souterrain. - Protection et respect du milieu karstique, et autres milieux hydrologique. - Apprendre à se déplacer dans un milieu nouveau, fermé et évolutif : progression en marchant, en rampant, à quatre pattes, déplacement sur corde en horizontal. - Dépassement de soi.

Répartition des activités en fonction des tranches d'âges

	Cycle 1	5 ans	6 ans	7 ans	Cycle 3	Collège	Lycée
Canoë/Kayak					*	*	*
Escalade		*	*	*	*	*	*
VTT				*	*	*	*
Orientation		*	*	*	*	*	*
Voile					*	*	*
Tir à l'arc				*	*	*	*
Spéléo					*	*	*

Pour les personnes en situation de handicap, nous nous adaptons aux capacités du groupe.

L'escalade est un sport consistant à atteindre le haut d'une paroi rocheuse, d'un bloc ou d'un mur d'escalade. Le terrain de jeu du *grimpeur* va des blocs de faible hauteur aux parois de plusieurs dizaines de mètres.

L'escalade est souvent considérée comme un sport à risques, bien qu'il convienne de distinguer différentes pratiques ; l'escalade libre, comme nous la pratiquons au CPA LATHUS, se pratique avec un équipement permettant d'évoluer en toute sécurité. La corde et autres équipements ne sont utilisés que pour la protection. Le grimpeur n'utilise que ses mains, ses pieds et d'autres parties du corps pour la progression.

DES COMPETENCES SPECIFIQUES AUX COMPETENCES GENERALES

En escalade, l'élève apprend à construire des règles collectives et à faire preuve de responsabilité.

L'activité est sans danger à condition de connaître et de respecter les règles de sécurité en vigueur. Aussi, nous traitons didactiquement la sécurité afin qu'elle s'intègre à la séance en tant que contenu d'enseignement à part entière. Les éléments de sécurité active font donc partie des compétences à construire au cours de la séance.

Dans la construction du projet pédagogique, il est nécessaire de prendre en compte pour la mise en œuvre que :

- Les liens qui unissent la réciprocité de responsabilité (pareur-assureur), instaurent coopération et solidarité.
- Ces valeurs sont fortes et durables car :
 - Elles sont réellement utiles à la sécurité, à l'intégrité physique du camarade ;
 - Elles permettent de se sentir moins seuls dans un environnement nouveau, souvent perçu comme hostile et dangereux ;
 - Elles s'établissent à partir d'émotions fortes.

LA DEMARCHE PEDAGOGIQUE

L'escalade est une activité à risques. C'est pourquoi notre souci est de conduire l'enfant vers l'autonomie et la responsabilité face aux risques que comporte l'activité.

PHASE EXPLORATOIRE : prise de contact et découverte.

SECURITE : les pieds ne dépassent pas une hauteur limite de 50 cm au dessus du sol.

PHASE DE SITUATION D'APPRENTISSAGE

- **Escalade en bloc** : on entend une forme de grimpe qui ne nécessite pas de matériel spécifique de sécurité.

SECURITE : niveau à ne pas dépasser :

- 1 m 50 à la tête en Maternelle et au cycle des Apprentissages Fondamentaux,
- 2 m à la tête au cycle des Approfondissements.

- **Escalade en moulinette** : on entend une forme de grimpe qui nécessite :
 - L'utilisation de matériel spécifique de sécurité : baudrier, corde, mousquetons, ...
 - Et une connaissance des techniques d'assurage.

SECURITE : introduction et apprentissage du travail à 3 pour l'escalade en moulinette.

ORGANISATION D'UNE SEANCE D'ESCALADE

Nous prévoyons un moment d'échauffement, au sol (étirements, ...) et (ou) au mur.
La séance comprendra des situations pédagogiques choisies de manière équilibrée en fonction du niveau des enfants, dans les domaines :

- Découverte et mise en confiance
- Postures
- Parcours
- Jeux
- Vers le perfectionnement technique.

Nous choisirons une organisation qui permet aux enfants un maximum d'activité tout en respectant les règles de sécurité.

LES QUATRES POLES DEVELOPPES

AFFECTIF		
Disponibilité affective par rapport à :		
la relation avec les autres	l'enjeu	l'intégrité physique
<ul style="list-style-type: none"> · l'animateur · les camarades 	<ul style="list-style-type: none"> · surmonter ses appréhensions · vaincre la difficulté · accepter l'échec 	<ul style="list-style-type: none"> · dominer la peur de se faire mal · accepter la chute · accepter l'effort

TECHNIQUE		
Aspect mécanique. Pouvoir :		
s'équilibrer	organiser sa posture	se déplacer
<ul style="list-style-type: none"> · P.M.E. (Position de Moindre Effort) · points de repos · accepter les déséquilibres 	<ul style="list-style-type: none"> · placements · richesse motrice ou répertoire gestuel = répertoire varié des gestes d'escalade. 	<ul style="list-style-type: none"> · propulsion · transfert de poids · désescalade

INFORMATIONNELLE	
Elle est à la fois :	
perceptive	analytique
<ul style="list-style-type: none"> · tactile 	<ul style="list-style-type: none"> · lecture de la voie

<ul style="list-style-type: none"> · visuelle · kinesthésique 	<ul style="list-style-type: none"> · anticipation · mémorisation · programmation · itinéraire <p>Il s'agit de mettre les indices perçus en relation : tactique, stratégie.</p>
---	--

ENERGETIQUE

ce sont toutes les notions de :

- P.M.E. (Position de Moindre Effort)
- relâchement dans l'action
- savoir éviter les tensions excessives, physiques et psychologiques
- rythme d'escalade (vite, lent)
- respiration
- gestion de l'intensité de l'effort.