



## LES ÉCOLES DE SPORT UFOLEP



Ufolep 44

### DÉCOUVRIR POUR MIEUX CHOISIR

**Offrir un éveil à la pratique sportive pour les enfants à partir de 5 ans, dans un cadre associatif : c'est la vocation des écoles de sport Ufolep.**

#### **Pourquoi ?**

Pour accéder à la pratique sportive par la multiactivité et avoir une approche différente de celle que propose l'UFOLEP depuis de nombreuses années, en raison de sa structuration par commission nationale sportive mono disciplinaire.

Pour affirmer la volonté de notre fédération de se développer autour d'une véritable pratique pluridisciplinaire. À cet effet, nous proposons dans un premier temps une démarche et des contenus pédagogiques visant à faire découvrir aux enfants de 5 à 7 ans la diversité des pratiques physiques et leur permettre d'acquérir des expériences sportives dans le cadre d'activités ludiques.

#### **Comment ?**

En proposant des contenus pédagogiques adaptés planifiés en trois cycles d'un trimestre chacun (*détail dans les pages 3 à 6 du cahier*) :

- un cycle de psychomotricité : découvrir son corps par des parcours gymniques, athlétiques et des jeux d'expression ;
- un cycle de socio-motricité : apprendre à jouer avec les autres par des jeux collectifs et des jeux d'opposition ;

un cycle de découverte de l'environnement extérieur : appréhender la nature grâce à des jeux de plein air, des parcours d'équilibre et autres jeux de découverte.

#### **Avec quel encadrement ?**

À ce jour, seuls les titulaires de qualifications sportives (BEE-SAPT, BPJEPSAT, licence STAPS...) peuvent intervenir, mais les pôles « formation et vie sportive » de l'UFOLEP travaillent à l'élaboration d'une qualification fédérale permettant l'encadrement de la multiactivité. Nous souhaitons pouvoir mettre en œuvre des sessions de cette nouvelle formation dès la prochaine saison sportive.

Le développement d'une pratique « multi activité » dans le cadre des écoles de sport en direction des enfants de 5 à 7 ans n'est que la première étape d'un dispositif que nous voulons promouvoir en direction des autres tranches d'âge : les adolescents (notamment à travers le dispositif de l'accompagnement éducatif mis en place par les ministères de la Santé, de la Jeunesse et des Sports et de l'Éducation nationale) et les adultes, chez qui nous percevons une demande de pratiques multisports de loisirs. Ces pratiques se développent déjà dans quelques comités : un chantier important en totale adéquation avec notre Plan National de Développement.

# 14



## POURQUOI S'ENGAGER DANS LE PROJET DE DÉVELOPPEMENT DES ÉCOLES DE SPORT ?

- Pour proposer un projet à forte dimension éducative, offrant la possibilité à nos jeunes licenciés des activités d'éveil et de découverte avec un contenu pédagogique adapté au développement de l'enfant.
- Pour s'inscrire dans une politique jeunesse territoriale et prétendre à des subventionnements : collectivités locales et État (ce dispositif intègre complètement les priorités de la campagne 2008 du CNDS).
- Pour proposer une pratique sportive sur des équipements intérieurs et extérieurs non spécialisés (salle des fêtes, terrain en herbe, cour d'école...).
- Pour développer, aussi bien en milieu urbain qu'en milieu rural, du lien social autour de ces écoles de sport.
- Pour étendre la pratique multisport à d'autres tranches d'âge, jusqu'au public adulte.
- Pour créer de nouvelles associations ou fédérer des associations non affiliées à l'UFOLEP.
- Pour augmenter le nombre de licenciés jeunes.
- Pour valoriser notre fédération vis-à-vis des collectivités territoriales (savoir faire pédagogique par le sport).
- Pour répondre à des besoins en matière d'évolution des pratiques, promouvoir la multiactivité, s'affirmer en véritable fédération multisports.
- Pour proposer une pratique là où les fédérations délégataires n'ont pas de solution à apporter.
- Pour diversifier notre champ de pratiques sportives.
- Pour créer des temps d'emploi d'éducateurs sportifs ou de complément pour nos professionnels (salariés des comités, adjoints des délégués, salariés du dispositif « Soyez sport ») et contribuer à la pérennisation des postes.
- Pour permettre un travail transversal entre les différents secteurs au sein des fédérations départementales de la Ligue de l'enseignement (avec l'USEP, en particulier).
- Pour développer la dimension familiale en intégrant les parents dans le projet et ainsi bénéficier d'un accompagnement et d'une dotation de la fédération (en matériel et outils pédagogiques).



Avec 35 associations représentant plus de 1500 jeunes licenciés, l'Ufolep de Loire-Atlantique a développé depuis plusieurs années un réseau très dynamique d'écoles de sport souvent appuyées sur des amicales laïques.

## EXEMPLE D'UNE PROGRESSION SUR UNE ANNÉE

Les quatre tableaux suivant proposent une progression dans les apprentissages sur trois trimestres : travail sur la psycho-

motricité, la socio-motricité, et découverte d'un environnement spécifique.

# PREMIÈRE PARTIE : PSYCHOMOTRICITÉ (1<sup>ER</sup> TRIMESTRE)

Techniques d'expression variées réalisées à travers des jeux et des mobilisations dans l'espace.  
Le corps est au centre du travail, lequel est axé sur le plaisir et sur le développement de la confiance en soi.

| LES CYCLES                 | LES OBJECTIFS ÊTRE CAPABLE DE   | LES COMPORTEMENTS ATTENDUS   | DES SITUATIONS CONCRÈTES  | VARIABLES   |
|----------------------------|---|--|---|---|
| <b>PARCOURS GYMNIQUE</b>   | S'équilibrer<br>Rouler<br>Sauter<br>Tourner<br>Ramper<br>Grimper<br>Se balancer | Accepter de prendre des risques mesurés ;<br>Se repérer dans l'espace ;<br>Mémoriser et reproduire des actions ;<br>Prendre conscience de ses aptitudes gestuelles.  | Proposer des enchaînements de situations sous forme de parcours avec le matériel disponible.<br><br>Exemples :<br>• Marcher ou ramper sur une poutre ou un banc ;<br>• Rouler sur un tapis ou un plan incliné ;<br>• Utiliser l'espalier ou une corde pour se balancer, grimper, se suspendre ;<br>• Figure simple acrosport.                           | Complexifier les parcours (enchaînement de situations, recherche d'esthétisme) ;<br>Faire imaginer et créer des situations enchaînées.<br><br>Exemples :<br>• Sur une poutre ou un banc, faire un demi-tour et une marche arrière ;<br>• Exécuter une roulade départ ou arrivée debout ;<br>• Se balancer et revenir au point de départ ;<br>• Acrosport en groupe (2 à 3 enfants).                           |
| <b>PARCOURS ATHLÉTIQUE</b> | Sauter<br>Lancer<br>Courir  | Différencier la notion de courir et sauter ;<br>Se déplacer dans l'espace<br>Découvrir différentes manières de se mouvoir et de lancer ;<br>Prendre conscience de la notion de temps et de réactivité ;<br>Appliquer une consigne. | Proposer des situations sous forme d'ateliers, en utilisant l'environnement disponible (intérieur et extérieur).<br><br>Exemples :<br>• Courir en ligne droite ;<br>• Sauter par dessus un obstacle ;<br>• Lancer un objet ;<br>• Faire découvrir les notions de coordination et de latéralisation en utilisant des cerceaux ;<br>• Réagir à un signal. | Varié les situations en augmentant, complexifiant et ou modifiant les objectifs (fréquence, intensité, distance, cible...) ;<br>Introduire les différentes notions de confrontation et de collaboration ;<br><br>Exemples :<br>• Courir en équipe (passage de témoin...) ;<br>• Sauter plus loin, plus haut, avec appuis différents ;<br>• Introduire des repères visuels (couleurs...) ou auditifs (signal). |



### PREMIÈRE PARTIE (SUITE) : PSYCHOMOTRICITÉ (1<sup>ER</sup> TRIMESTRE)

| LES CYCLES  | LES OBJECTIFS ÊTRE CAPABLE DE  | LES COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DES SITUATIONS CONCRÈTES  | VARIABLES  |
|---|--|---|---|--|
| JEU D'EXPRESSION                                  | S'exprimer<br>Mimer<br>Imaginer<br>Créer<br>Reproduire                           | Accepter d'être regardé ;<br>Faire appel à son imaginaire ;<br>Se mouvoir en rythme ;<br>Se faire comprendre et communiquer avec son corps.                                       | Proposer des jeux d'expression gestuelle avec ou sans matériel et ou support musical.<br><br>Exemples :<br>• Faire mimer des thèmes (animaux, émotions...);<br>• Proposer une situation à partir d'une histoire, d'une musique;<br>• Créer une danse avec un objet.   | Introduire la notion de groupe et de représentation;<br><br>Exemples :<br>• Introduire la notion d'observation et d'adaptation<br>• Faire créer et ou imaginer une histoire.   |
| JEU DE COORDINATION, D'ADRESSE ET DE MANIPULATION | Lancer<br>Contrôler<br>Réceptionner<br>Toucher<br>Faire rebondir<br>Faire rouler | Déplacer un objet dans l'espace ;<br>Apprendre différents gestes adaptés aux engins et projectiles ;<br>Accepter de partager différents objets ;<br>Se concentrer et s'appliquer. | Proposer des situations sous forme d'ateliers en utilisant différents supports.<br><br>Exemples :<br>• Utiliser des engins comme prolongement du bras (mini-raquettes, cônes, lattes...);<br>• Utiliser des projectiles pour déterminer une trajectoire (ballons de baudruche, volants...);<br>• Mettre en place des jeux de coopération (notion de partage). | Varié et enchaîner les situations, introduire la notion de parcours, (déplacements, cibles fixes, mobiles...).<br><br>Exemples :<br>• Introduire la notion d'échange ;<br>• Modifier la cible dans l'espace ;<br>• Varier les trajectoires ;<br>• Augmenter le nombre de projectiles (vers le jonglage). |

## DEUXIÈME PARTIE : SOCIO-MOTRICITÉ (2<sup>E</sup> TRIMESTRE)

Construire des apprentissages qui favorisent la réactivité et la coopération. Apprendre à jouer en groupe.

| LES CYCLES               | LES OBJECTIFS<br>ÊTRE CAPABLE DE   | LES COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DES SITUATIONS CONCRÈTES  | VARIABLES   |
|--------------------------|--|---|---|---|
| <b>JEUX COLLECTIFS</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Coopérer</li> <li>Intercepter</li> <li>Se placer</li> <li>Se positionner</li> <li>Respecter</li> <li>Simplifier</li> </ul>            | <p>Se situer par rapport à un partenaire ;</p> <p>S'adapter aux changements de situations ;</p> <p>Développer l'esprit d'initiative (prises de risques) d'anticipation ;</p> <p>Accepter et respecter des règles de jeu.</p>                  | <p>Organiser des situations ludiques à effectif réduit et en infériorité ou supériorité numérique ;</p> <p>Multiplier et varier les cibles en grandeur et nombre ;</p> <p>Proposer des situations de jeu avec un ou plusieurs partenaires ou adversaires.</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balle au capitaine</li> <li>• La balle brûlante</li> <li>• Le démenageur</li> <li>• Stop/ballon</li> <li>• La théque (adapté)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Complexifier les éducatifs, en jouant avec des ballons de forme et de taille différentes ;</li> <li>• Réduire en nombre et en taille les cibles ;</li> <li>• Varier les dimensions des aires de jeu ;               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechercher des situations à égalité numérique ;</li> </ul> </li> <li>• Proposer des règles plus élaborées.</li> </ul> |
| <b>JEUX D'OPPOSITION</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>S'opposer</li> <li>Déséquilibrer</li> <li>Pousser</li> <li>Tirer</li> <li>Soulever</li> <li>Retourner</li> <li>Immobiliser</li> </ul> | <p>Accepter et respecter les temps de jeu ;</p> <p>Se maîtriser et respecter l'adversaire ;</p> <p>Accepter le contact ;</p> <p>Comprendre et anticiper les intentions de l'adversaire ;</p> <p>Observer et contrôler le bon comportement</p> | <p>Proposer des situations de jeu avec objet (pincés à linge, foulards...), en binôme ou en équipe, avec un rôle précis ;</p> <p>Exemples :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Combat de coqs</li> <li>• La tortue</li> <li>• Les «sumos»</li> <li>• Les crocodiles</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Varier les positions par rapport aux points d'appuis ;</li> <li>• Passer des jeux avec objet à des situations en contact direct ;               <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faciliter la mixité de sexe, de poids et de taille.</li> </ul> </li> </ul>  |



### TROISIÈME PARTIE : DÉCOUVERTE D'UN ENVIRONNEMENT SPÉCIFIQUE (3<sup>E</sup> TRIMESTRE)

Appréhender un environnement instable et varié par des jeux de plein-air, des parcours d'équilibre et autres jeux de découverte.

| LES CYCLES                                | LES OBJECTIFS<br>ÊTRE CAPABLE DE                                | LES COMPORTEMENTS ATTENDUS  | DES SITUATIONS CONCRÈTES  | VARIABLES  |
|---|---|---|---|--|
| <b>ACTIVITÉS<br/>DE GLISSE</b>            | Glisser<br>S'arrêter<br>Tourner<br>Slalomer<br>Chuter           | Respecter des notions de sécurité ;<br>Savoir maîtriser son déplacement<br>(s'arrêter, s'équilibrer changer de direction,<br>franchir des obstacles...);<br>Réguler sa vitesse. | Proposer des situations de jeu<br>pour dramatiser la chute et familiariser<br>l'enfant avec ce mode de glisse<br>Exemples :<br>• Se déplacer et se laisser tomber ;<br>• Proposer des situations ludiques afin<br>de se libérer de la peur du déséquilibre ;<br>• Adapter des jeux traditionnels<br>et ou collectifs à ce mode de glisse... | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer des obstacles sur les parcours ;</li> <li>• Varier les modes de déplacements<br/>(avant, arrière)</li> <li>• Aller vers des jeux structurés<br/>(hockey, relais, ...).</li> </ul>  |
| <b>ORIENTATION<br/>ET JEUX EXTÉRIEURS</b> | Se repérer<br>Se situer<br>Observer<br>Mémoriser<br>Se rassurer | Savoir se situer dans un espace précis ;<br>Observer et retranscrire<br>des informations sur un plan ;<br>Se déplacer dans un milieu connu.                                     | Organiser des situations de jeu pour<br>permettre à l'enfant de se repérer et de se situer<br>dans un espace défini et sécurisé ;<br>Exemples :<br>• Dessiner un lieu ;<br>• Rechercher des objets par rapport à un dessin ;<br>• Rechercher un lieu photographié ;<br>• Chasse au trésor.  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accroître l'aire de jeu ;</li> <li>• Augmenter le nombre d'objets recherchés ;</li> <li>• Se familiariser avec les points cardinaux ;</li> <li>• Intégrer l'orientation dans les grands jeux<br/>(ex : douaniers/contrebandiers,<br/>poules/renards/vipères...).</li> </ul> |

CE MODÈLE PEUT ÉVIDEMMENT SE DÉCLINER AVEC D'AUTRES ACTIVITÉS SUPPORT : JEUX TRADITIONNELS, ACTIVITÉS CYCLISTES, PONEY, ETC.

# UNE JOURNÉE D'ANIMATION POUR LES ÉCOLES DE SPORT

Il est important de proposer au cours de la saison sportive des temps de rencontre, l'organisation de journées impliquant les parents dans l'organisation dans un cadre festif et convivial.

Ces animations peuvent se dérouler au sein de l'association en regroupant plusieurs écoles de sport lorsque le comité départemental fédère plusieurs associations.

## UN EXEMPLE DE RENCONTRE

- Proposer des ateliers reprenant les progressions effectuées au sein de « l'école » (psychomotricité sous forme de parcours gymniques et/ou athlétiques).
- Un descriptif simple de chaque atelier et une feuille de route seront remis à chaque équipe afin d'organiser les rotations et d'éviter les temps d'attente sur les ateliers.
- Les parents seront sollicités pour encadrer les équipes, assurer les rotations et participer avec les éducateurs à l'animation des ateliers. Ils devront également prévoir un signe distinctif permettant l'identification des équipes (casquettes, tee-shirts) et des boissons afin que les enfants puissent s'hydrater.
- Un « briefing » sera proposé aux responsables d'équipe en amont du déroulement de la journée. À l'issue de la rencontre, une collation sera organisée et un petit souvenir permettant l'identification de notre fédération (diplôme, casquette, porte-clés) remis à chaque participant. Chacun est bien évidemment invité à organiser la rencontre de manière éco-responsable (cf. *Guide Ufolep sur les manifestations sportives et le développement durable*).
- Ce sera aussi l'occasion d'échanger avec les parents et de promouvoir le projet éducatif des écoles de sport.

Ufolep 44



N° \_\_\_\_\_

Comité départemental des écoles de sport  
44 (NANTES) - MAIRIE NANTAISE

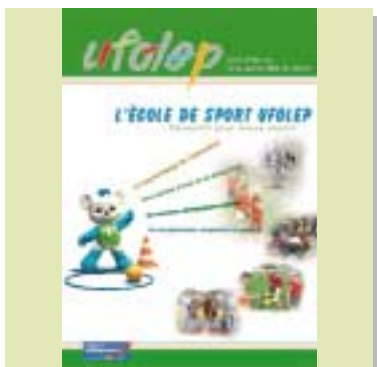
**FEUILLE DE ROUTE**  
Fédération Ufolep (Association agréée par le préfet de la Loire-Atlantique)

NOM : \_\_\_\_\_

| ORDRE DE PASSAGE         | ATELIER                                 |
|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 1 (EXERCICES)                   |
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 2 (LANCE DE CIBLET)             |
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 3 (BOULE)                       |
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 4 (JEU DE BALLE)                |
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 5 (EXERCICES MIXTES)            |
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 6 (AMBIANCE VISUELLE)           |
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 7 (MULTI-LANCE)                 |
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 8 (JEU DE BALLE EN 10 MINUTES)  |
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 9 (JEU DE BALLE EN 10 MINUTES)  |
| <input type="checkbox"/> | ATELIER 10 (JEU DE BALLE EN 10 MINUTES) |

## LES OUTILS MIS À DISPOSITION DE NOTRE RÉSEAU

### 1. CD ROM



Ce cédérom propose un diaporama de présentation du dispositif, un clip vidéo, des argumentaires pour convaincre les élus locaux, la démarche pédagogique et des outils de communication (affiches, flyers) pouvant être personnalisés.

### 3. AFFICHE



Pour promouvoir le dispositif en identifiant clairement l'Ufolep.

### 2. FLYER



Ce document explique le dispositif des écoles de sport, la démarche pédagogique et ses critères. Un emplacement réservé permet au comité départemental ou à l'association de le personnaliser.

### 4. DIPLÔME



Il sera à remettre aux enfants en fin de saison (deux modèles sont proposés).

### 5. KIT MATÉRIEL



Elaboré avec notre partenaire Casal sport, ce kit estampillé «école de sport Ufolep» comprend différents modèles de balles et ballons, des cônes, des lattes, des cerceaux, des cordes à sauter, des foulards, une boîte de pharmacie. Tout ce qui permet de démarrer une école de sport sans équipement spécifique.

Ce cahier n'est que la première étape d'un dispositif que nous souhaitons étendre à d'autres tranches d'âge. Faites-nous part de vos idées et de vos expériences.

**CONTACT :**  
Pierre Chevalier  
(01 43 58 97 59 /  
[pchevalier.laligue@ufolep-usep.fr](mailto:pchevalier.laligue@ufolep-usep.fr))

Document réalisé par l'équipe technique départementale UFOLEP de la Loire-Atlantique et par le Pôle Vie Sportive.