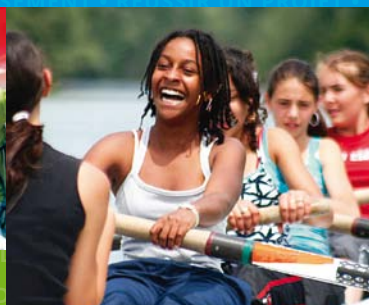


# LES SPORTS DE NATURE, tous dehors !

BON SENS • PRISE DE DÉCISION RAPIDE • ÉMERVEILLEMENT • PROGRÉSSION • EFFORT • OBSERVATION • VIGILANCE • CONSIGNES • INTÉGRATION DE RÈGLES • RELATION ACTIVE AVEC L'ÉQUIPE • ÉMULATION • ABOUITISSEMENT • RÉUSSIR UN PROJET • PASSION • MAÎTRISE • DÉCOUVERTE • ÉQUILIBRE • PRÉVENTION • BIEN ÊTRE • RESSOURCEMENT • DÉCISION RAPIDE • ÉVEIL • ENGAGEMENT • PARTAGE • ÉPANOUISSEMENT • SANTÉ • MILIEU VARIANT • ENGAGEMENT • OBSERVATION • CHOIX COLLECTIF • ÉNERGIE • ADRÉNALINE • ÉMERVEILLEMENT



PARTAGE • SOLIDARITÉ • ÉMERVEILLEMENT • PROGRÉSSION • EFFORT • OBSERVATION • VIGILANCE • CONSIGNES • INTÉGRATION DE RÈGLES • RELATION ACTIVE AVEC L'ÉQUIPE • ÉMULATION • ABOUITISSEMENT • RÉUSSIR UN PROJET • PASSION • MAÎTRISE • DÉCOUVERTE • ÉQUILIBRE • PRÉVENTION • BIEN ÊTRE • RESSOURCEMENT • DÉCISION RAPIDE • ÉVEIL • ENGAGEMENT • PARTAGE • ÉPANOUISSEMENT • SANTÉ • MILIEU VARIANT • ENGAGEMENT • OBSERVATION • CHOIX COLLECTIF • ÉNERGIE • ADRÉNALINE • ÉMERVEILLEMENT

Document à l'usage des animateurs,  
enseignants, éducateurs, moniteurs...

Édition 2015



[www.sportsdenature.gouv.fr](http://www.sportsdenature.gouv.fr)  
[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

Sentir le vent dans les voiles, faufler son bateau entre courant et cailloux, glisser dans la poudreuse, explorer grottes et canyons, chercher son chemin...

**ANIMATEURS, ÉDUCATEURS, ENSEIGNANTS, MONITEURS**, vous pouvez favoriser l'accès des jeunes à ces activités et ces milieux, en encourageant les pratiques sportives dans la nature, au contact des éléments, tout en les respectant. 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. Les sports de nature vous invitent à sortir des pratiques usuelles pour partir à la découverte de la nature et apprendre à la respecter, la comprendre et la partager. À l'heure où les enjeux environnementaux sont au cœur des politiques publiques d'éducation, les sports de nature sont une réponse qui fait aussi écho aux problèmes de santé.

### **CETTE CAMPAGNE DÉSIRE VOUS INVITER À SORTIR, DANS LA NATURE AVEC VOS GROUPES DE JEUNES.**

Pour vous accompagner, elle vous propose d'accéder à des ressources pédagogiques, des formations continues, des expériences vécues par vos homologues et à l'information actualisée sur la réglementation. **Le développement pérenne de cette politique éducative** par les sports de nature passe par une mobilisation du réseau éducatif au sens le plus large qui soit : éducation populaire, éducation physique, éducation à l'environnement, associations sportives, de jeunesse et professionnelle, collectivités, État... tous acteurs de l'éducation par les sports de nature pour l'avenir des générations futures.



## **Épanouissement / La plénitude**

Les manifestations de joie, de bonheur du pratiquant sportif lorsqu'il est en harmonie avec la nature, sont cette plénitude. L'individu cherche à se connaître, s'aimer, se faire aimer, se faire respecter.

## **Solidarité / Le trait d'union**

Les sentiments qui poussent les hommes à s'accorder, créent une dépendance mutuelle entre eux. De cet état, naît une complicité et une force qui ont leur pleine expression dans la cordée, l'équipage, la caravane....

## **Nature / Un existant changeant**

Si un état est dit « naturel », cela ne signifie pas qu'il est neutre et immuable mais varié et incertain. L'action sportive en nature doit donc être réaliste, humble, adaptée et évolutive.

## **Équilibre / Une quête**

Un équilibre peut être instable ou stable, mais c'est toujours la quête d'un état de repos exprimant la juste combinaison des forces de l'action, de la maîtrise de soi et de la pondération.

## **Adaptabilité / Un cheminement**

L'adaptabilité est l'état d'accord, d'harmonie d'une personne avec le milieu dans lequel elle est plongée. Elle représente aussi l'effort nécessaire pour réaliser cet accord et caractérise l'expérience, le travail, la technicité et pour partie, l'intelligence humaine.

## **Maîtrise / Entre domination et retenue**

Connaître, reconnaître et exprimer ses émotions et ses sentiments en leur gardant les limites de la raison ; voilà un challenge des sports de nature alliant l'audace et la modestie.

*Il faut fréquenter les bibliothèques, certes ; il convient, assurément, de se faire savant.*

*Étudiez, travaillez, il en restera toujours quelque chose. Et après ?*

*Pour qu'il existe un après, je veux dire quelque avenir qui dépasse la copie,*

*sortez de la bibliothèque pour courir au grand air ;*

*si vous demeurez dedans, vous n'écrirez jamais que des livres faits de livres.*

*Ce savoir, excellent, concourt à l'instruction, mais celle-ci a pour but autre chose qu'elle-même.*

*Dehors, vous courrez une autre chance.*

*Michel SERRES*

*Le Tiers-Instruit, p.99, Folio/essais n°199*

PROJET • INTÉGRATION DE RÈGLES • NOUVEAU PROJET • PASSION • MAÎTRISE • DÉCOUVERTE • ÉQUILIBRE • PRÉVENTION • BIEN ÊTRE • RESSOURCE

PROJET • ENGAGEMENT

PROJET • CHOIX COLLECTIF

PROJET • CHOIX COLLECTIF



## ***Les sports de nature sont un moyen de courir cette chance... Mais comment faire pour que les activités que vous organisez la provoquent ?***

**Le projet éducatif traduit votre engagement en tant qu'organisateur** (prescripteur de sports de nature), vos priorités, vos principes et définit le sens de vos actions. 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 ;
- aux équipes pédagogiques dont vous vous entourez de connaître vos priorités et les moyens que vous mettez à leur disposition pour mettre en œuvre ces objectifs.

Ce projet prend en compte notamment la spécificité des publics accueillis et 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.

**Organiser des sports de nature pour les mineurs est un acte éducatif.**

Le choix de ces activités ne doit pas être « déconnecté » de votre projet éducatif mais doit se faire en conséquence. Quelle activité répond le mieux aux objectifs de mon projet ?

**Le projet pédagogique est la concrétisation du projet éducatif.**

Ce projet s'inscrit dans un environnement réglementaire, social et géographique précis :

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

Le projet est réalisé avec votre équipe pédagogique. C'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.

**Encadrer des sports de nature avec des mineurs est un acte pédagogique.**

L'animation de ces activités nécessite une démarche pédagogique particulière porteuse de sens.

Comment je conduis l'activité avec les enfants pour qu'elle ait une réelle utilité pour eux ? Comment je l'organise pour qu'elle m'aide à atteindre mes objectifs éducatifs ?





Épanouissement   Solidarité   Nature   Équilibre   Adaptabilité   Maîtrise

Bouger

Sauter

Se salir

Courir

Attraper

Observer

Toucher

Fouiner

## LES SPORTS DE NATURE, POURQUOI ?

Avant 6 ans, l'enfant est en mouvement permanent. Dans sa soif de découverte, sortir, jouer dehors est la première activité du jeune enfant.

C'est une opportunité car l'immersion dans le milieu naturel permet d'exploiter la diversité et la richesse des éléments (eau, terre, air, neige) et de mettre en éveil tous ses sens. Par curiosité, il observe, explore de lui-même son environnement proche puis, au gré de ses observations, de plus en plus lointain.

Les sports de nature lui permettent de le faire grâce à des modes de déplacements variés qu'il commence à maîtriser. Il voit ainsi le monde sous différents angles et trouve de nouveaux repères. Il expérimente et apprend à se situer dans cet espace ouvert et changeant. Il affine, notamment, progressivement sa relation au temps (le rythme des saisons par exemple).

Par une organisation de l'activité soucieuse de donner plaisir et réussite, sortir dans la nature est incontournable pour son éveil sensoriel et moteur.

# À LA DÉCOUVERTE DU MONDE DE LA NATURE ET DE SOI

## LES SPORTS DE NATURE, COMMENT ?

Pour découvrir le milieu, favoriser :

- l'imaginaire, le conte, le jeu
- l'aménagement d'espaces ouverts sécurisants mais riches
- le désordre et l'exploration individuelle autonome dans les meilleures conditions de sécurité
- la découverte de nombreux supports (raquettes, patinettes, luge, skis, vélo, embarcations...)
- la mise en situation de réussite
- le passage à l'action
- les embarcations collectives pour se familiariser avec le milieu dans les meilleures conditions de sécurité (barque, ânes, charrettes, luges, chiens de traîneau)
- l'alternance des séquences d'activités courtes, variées, progressives (temps d'attention limité)
- la gestion fine des aspects matériels grâce à des consignes d'organisation claires (changement de tenue, regroupement)
- la prise de conscience de l'effort



## ILS L'ONT FAIT ET TÉMOIGNENT



### Muriel Hochard

Conseillère technique fédérale au comité régional de randonnée pédestre de Lorraine.  
<http://lorraine.ffrandonnee.fr>

### LES CHEMINS DE LA BIODIVERSITÉ : LIER PRATIQUE DE LA RANDONNÉE PÉDESTRE ET ACTIVITÉS DE DÉCOUVERTE DE LA NATURE.

Toute l'année, j'anime des randonnées pédestres autour de la notion de corridor écologique auprès de classes de maternelles et primaires. Ces dernières ont un projet pédagogique sur la thématique et j'interviens trois séances dans l'année pour illustrer sur le terrain ce qu'ils ont vu en classe.

Cette action a pour objectifs la connaissance et le respect de l'environnement, la sensibilisation aux comportements responsables mais aussi la pratique régulière de la randonnée. Enfin, ces sorties sont l'occasion d'aller vers l'équité sociale et la solidarité entre les élèves.

Ces randonnées ont contribué à (re)donner aux enfants le goût de l'effort et à leur apprendre à connaître de manière plus précise leur village. Dans deux communes, des actions ont ensuite été menées afin de favoriser les déplacements pédestres domicile-école.



### Marcel Guenot

Président de la section départementale USEP 70  
<http://usep70.free.fr>

### SEMAINE DE LA RANDONNÉE : RESPONSABILISER LES ENFANTS VIS-À-VIS DE L'ENVIRONNEMENT PAR LA RANDONNÉE PÉDESTRE.

Tous les ans l'USEP 70 organise des randonnées pour les enfants de cycle 1. Ces randonnées se déroulent sur tout le département. L'objectif de cette démarche est de donner aux enfants les clés pour devenir des citoyens responsables, autonomes et curieux de leur environnement.

Au cours de ces marches encadrées par leur propre enseignant et des parents, ils abordent les notions de sécurité de repérage dans l'espace et dans le temps mais également ils apprennent à contrôler leurs émotions dans un environnement naturel qu'ils méconnaissent souvent.

La section départementale de l'USEP 70 met à disposition des associations affiliées des parcours de randonnées ainsi que les fiches pédagogiques qui les accompagnent, sur son site internet. Au cours de l'année les enseignants préparent leur randonnée en organisant au sein de l'établissement des séances de lecture de carte et de découverte du milieu naturel. Ces regroupements permettent aux enseignants de mutualiser les moyens pour organiser des sorties de plein air et de faire se rencontrer des enfants d'écoles différentes.





Épanouissement Solidarité Nature Équilibre Adaptabilité Maîtrise

Grimper

Pédaler

Explorer

Glisser

Nager

Fabriquer

Inventer

## LES SPORTS DE NATURE, POURQUOI ?

Entre 6 et 10 ans l'enfant est avide d'action, d'exploration. Sa motricité s'affine et il a envie d'apprendre. Si au début ses activités sont largement individuelles, son intérêt pour les activités en groupe grandit.

Pratiquer dehors, dans la nature, augmente la palette des apprentissages possibles. Son évolution dans un environnement varié et changeant le conduit à prendre des décisions pour gérer son interaction avec les éléments naturels, terre, eau, air et neige. Les mouvements de l'eau, la variabilité des terrains, le vent, la nature d'une roche, son évolution dans des lieux inconnus et donc imprévisibles obligent l'enfant à adapter sa motricité à ces évolutions. Il doit orienter son observation et commence à réfléchir à son action. Ceci lui permet, entre autre, d'être acteur de sa propre sécurité. Le milieu naturel est un moyen de se valoriser, de s'évaluer par rapport aux autres. Son attrait croissant pour les activités scientifiques peut largement être facilité au contact de la nature et des ressources qu'elle met à disposition pour l'expérimentation. L'entraide et la solidarité au sein du groupe peuvent l'aider à appréhender les dimensions nouvelles de l'espace dans lequel il évolue. Il prend progressivement conscience de son immersion dans l'environnement, et devient plus sensible à ses différentes composantes : relief, faune, flore, autres pratiquants. Pratiquer dans la nature lui permet de se mouvoir dans un environnement changeant et d'accroître sa prise de conscience.

# À L'ASSAUT DE NOUVEAUX APPRENTISSAGES

## LES SPORTS DE NATURE, COMMENT ?

Pour évoluer dans le milieu naturel, favoriser :

- les situations d'aventure et d'exploration
- les nouvelles expériences motrices (se hisser, pagayer, ramper, avancer avec des raquettes, des skis, glisser)
- les expériences scientifiques (biologie, écologie, aérologie...)
- la maîtrise technique des supports (renforcement de l'équilibration, de la locomotion et de la manipulation)
- la découverte des différents milieux (rivière, mer, montagne, lac, campagne, blocs...)
- les situations de prise de responsabilité (s'occuper de son cheval, assurer son partenaire en escalade...)
- la variété des activités pour élargir le répertoire moteur



## ILS L'ONT FAIT ET TÉMOIGNENT



**Basile Janssen**  
Responsable Mineurs,  
Responsable de l'Accueil et de la  
Vie Collective UCPA Hourtin (33)

### **CROQ' NATURE : DÉCOUVRIR L'ENVIRONNEMENT GRÂCE AUX SPORTS DE NATURE.**

L'été, j'organise, en partenariat avec l'ONF, des séjours avec hébergement dont l'objectif est la découverte de l'environnement. Pour favoriser cette immersion à chaque moment du séjour, voile et vélo sont utilisés pour se rendre vers des espaces remarquables. Des parcours d'orientations sont créés pour aller découvrir les métiers historiques du forestier. Les enfants construisent également des cabanes « traditionnelles » du forestier pour y dormir. Grâce à cette expérience, j'ai la conviction de l'absolue nécessité de sensibiliser les jeunes (de plus en plus urbains) au milieu naturel. J'ai constaté leur méconnaissance de la nature mais également la richesse de cette dernière comme support pédagogique pour développer le sens de la citoyenneté et de la protection de l'environnement. Elle permet également l'épanouissement de l'individu et peut être support à l'imaginaire. J'ai, en effet, observé l'émerveillement des jeunes pour des choses aussi simples que dormir à la belle étoile. Il est important d'inciter les jeunes à ne plus considérer leurs vacances comme une succession de temps qu'on consomme mais comme une aventure qu'on vit, dont on est acteur.



**Franck Guignard-Perret**  
Directeur des sports nautiques et animations Ville de Palavas-les-Flots (34)

### **CLASSES D'ÉDUCATION MARITIME : LA VOILE COMME MOYEN D'ÉDUCATION AU SENS LARGE PLUS QU'UNE FINALITÉ TECHNIQUE.**

La classe d'éducation maritime est un dispositif mené en collaboration étroite entre l'équipe éducative du centre nautique et les enseignants qui intègrent la démarche dans le projet d'école. Au cours de l'année, nous faisons découvrir conjointement la voile et le milieu de pratique aux enfants. Le programme est modulable à souhait et se prépare à la carte avec les enseignants.

Les enfants pratiquent la voile, moyen d'adaptation au milieu ambiant. Dans ce contexte spécifique, la vie en collectivité, conduit l'ensemble de la classe à vivre une expérience unique de socialisation. Afin que les enfants soient confrontés aux problématiques environnementales du milieu fragile et menacé sur lequel ils évoluent, nous organisons des animations sur la faune et la flore.

L'objectif est de permettre à tous les enfants d'utiliser et de transférer les connaissances acquises au centre nautique aux disciplines scolaires (mathématiques, météorologie, géographie, géométrie, biologie, instruction civique...).

Le partenariat avec les enseignants est d'une grande richesse. Il permet une remise en question constante pour tenter de s'adapter au mieux aux attentes de chaque enseignant.





Épanouissement Solidarité Nature Équilibre Adaptabilité Maîtrise

Se dépasser

S'échapper

Se réaliser

Se confronter

S'essayer

## LES SPORTS DE NATURE, POURQUOI ?

Entre 11 et 14 ans, l'adolescent est friand de confrontations aux autres mais aussi de nouveaux espaces où il pourra progressivement construire son autonomie.

Il a les moyens de donner du sens à son action en étant progressivement à l'origine de ses projets. Son immersion dans la nature est de plus longue durée. Elle permet les situations d'entraide dans l'activité ainsi que la vie collective, ce qui le responsabilise.

Les sports de nature lui apprennent à cerner ses limites physiques. Il doit gérer sa fatigue pour préserver sa propre intégrité en allant au bout de son projet. Il apprend à identifier les exigences techniques et mentales requises pour se dépasser. Intégrant cette diversité de facteurs, les sports de nature bousculeront les hiérarchies préétablies en mettant en lumière de nouvelles compétences insoupçonnées.

Pratiquer une activité au cœur de la nature l'oblige à se repositionner par rapport à de nouvelles règles imposées par le milieu et à s'épanouir différemment que dans l'effort physique.



# CONSTRUIRE SON AUTONOMIE ET DÉCOUVRIR SES PROPRES LIMITES

## LES SPORTS DE NATURE, COMMENT ?

Pour pratiquer dans un environnement naturel, favoriser :

- la définition d'un but, d'un objectif (une itinérance, un sommet, une descente de rivière) donnant du sens à la pratique
- des activités nécessitant une préparation
- la compréhension et l'appropriation de son environnement proche (pratiques de sports de nature de proximité, découverte du patrimoine naturel et humain)
- l'immersion à travers les pratiques d'itinérance (raids, randonnées à étapes, traversées de massif...) et le bivouac
- la prise d'autonomie dans l'action collective (conception de l'itinéraire, organisation logistique, orientation sur le terrain par équipe par exemple)
- la possibilité d'évaluer ses capacités corporelles pour une meilleure adéquation entre choix des modalités de pratique et contraintes du terrain (par l'adaptation de son rythme en fonction du profil de l'étape, des autres, du poids du sac...)
- la prise en compte des différences entre garçons et filles



## ILS L'ONT FAIT ET TÉMOIGNENT



**Thierry Jeandel**  
Association oxygène, club de ski  
[www.association-oxygene.eu](http://www.association-oxygene.eu)

### **DJEUNS FREERIDE CAMP : INITIATION AU SKI EN DEHORS DES PISTES.**

Les objectifs étaient de leur faire découvrir le ski hors piste (les dangers et les précautions à prendre pour s'en prémunir) mais également de les sensibiliser à la fragilité du milieu naturel montagnard en période hivernale, en bref faire d'eux de futurs freeriders compétents et responsables.

Les jeunes alternaient descentes hors piste et ateliers divers. Le soir, nous étions dans un hébergement en gestion libre et chacun devait aider à la préparation des repas et de la sortie du lendemain.

Pour les jeunes, l'apport technique du ski en dehors des pistes a été considérable et tous ont pu réfléchir sur la notion de risque. Leur plus grande découverte a été celle de la faune de montagne et des nuisances induites par les skieurs. C'est rarement dans les vidéos ou les magazines qu'ils regardent. Ce stage a connu des suites chez certains, deux d'entre eux se sont notamment initiés ensuite au ski de randonnée, presque tous sont revenus en famille participer à des stages de ski.



**Grégory Ronze-Campoy**  
Éducateur sportif/Éducateur à  
l'Institut thérapeutique éducatif  
et pédagogique de Beaulieu

### **CIME EN SOI : S'ÉPANOUIR PHYSIQUEMENT ET PSYCHOLOGIQUEMENT PAR LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE ET DE MONTAGNE.**

Tout au long de l'année, j'accompagne un groupe de jeunes, en situation de handicap social et scolarisés en interne à l'institut, à découvrir certaines activités sportives liées à l'environnement montagnard. Régulièrement au cours de l'année, j'organise des temps de préparation physique ou logistique. Ils sont également investis dans un chantier de remise en état du « jardin des cimes ». Enfin, à l'occasion d'un séjour, ils mettent en application leur pratique régulière de l'escalade, sur grande voie, dans un milieu qu'ils ont appris à découvrir.

L'objectif est de les faire devenir acteurs de leur vie en leur proposant de réinvestir des espaces favorisant la confiance en soi et la socialisation. La démarche doit permettre : le bien être, le goût de l'effort, une progression ou une stabilisation sur les plans moteur, psychique, relationnel et affectif.

Grâce à ce projet, les jeunes acquièrent de l'autonomie que ce soit sur la vie quotidienne ou l'escalade. Quatre jeunes ont grimpé en premier de cordée au moins une fois et ont assuré un adulte présent sur le projet. La réussite du projet est en partie due au partenariat avec l'association *En passant par la Montagne*.



Épanouissement   Solidarité   Nature   Équilibre   Adaptabilité   Maîtrise

Partager

S'engager

Maîtriser

S'évader

Concevoir

Se rebeller

Vibrer

## LES SPORTS DE NATURE, POURQUOI ?

Entre 15 et 18 ans, l'adolescent affirme ses goûts, sa personnalité et souhaite se démarquer. Il cherche à se dédouaner de toute autorité et veut atteindre l'autonomie voire l'indépendance.

Évoluer au contact de la nature renforce ses possibilités d'expression. Sa maîtrise technique l'entraîne constamment vers de nouveaux défis qui le conduisent à se mesurer aux éléments naturels. Ces derniers l'incitent parfois à l'innovation technique et matérielle le confortant ainsi dans son souci de différenciation.

Pratiquer un sport dans la nature est un véritable état d'esprit qui se construit au fil du temps et trouve son apogée à l'adolescence. C'est à cet âge que les habitudes acquises et les espaces investis lui permettent d'envisager des projets de plus grande envergure en autonomie. Mais c'est également à partir de ce moment que l'adolescent est capable de mener ses aventures jusqu'au bout en gérant son effort sur le plus long terme, voire en s'engageant dans une situation compétitive.

Les sports de nature lui permettent d'explorer en toute confiance des espaces d'exception, car peu accessibles. Explorer en toute confiance ces espaces, le conduit à la liberté.

# OSER, S'ÉVADER, PARTAGER ET GOÛTER À LA LIBERTÉ

## LES SPORTS DE NATURE, COMMENT ?

Pour s'engager dans le milieu naturel, favoriser :

- l'autonomie, la prise d'initiatives (choix d'itinéraires, de trajectoires, prise de décision en situation d'urgence)
- les pratiques itinérantes diverses voire combinées sur des temps de plus en plus longs (à pied, à vélo, à cheval, en kayak)
- la mise en œuvre de défis, de challenges
- la liberté d'expression motrice (réflexion sur des activités innovantes)
- les temps d'échange pendant la préparation, l'action et le retour sur action
- la régulation d'efforts longs en les accompagnant dans leur activité
- l'automatisation de la sécurité active
- l'évaluation des risques et la recherche de limites



## ILS L'ONT FAIT ET TÉMOIGNENT



**Gaëtan Marguin,**  
Directeur Service Enfance / Jeunesse  
Mairie de Tramoyes (01)  
[www.trombes.fr](http://www.trombes.fr)

### TR...OMBES (TREKS EN DOMBES) : ORGANISATION DE SÉJOURS ITINÉRANTS EN DOMBES POUR LES ADOLESCENTS DES ENVIRONS.

Chaque été, il emmène des adolescents une semaine en itinérance à la découverte de leur territoire.

Notre objectif est de mettre les jeunes au cœur de leur territoire et remettre le territoire dans le cœur des jeunes. Ils dorment chaque soir sous tente dans une commune différente. Les dimensions sportives, culturelles, environnementales sont valorisées grâce aux activités de pleine nature et à une sensibilisation sur l'écocitoyenneté, la solidarité ou la sécurité routière pour mieux comprendre le monde qui les entoure. Encadrés par des animateurs, les jeunes découvrent l'itinérance, la vie en collectivité, leur territoire et ses activités potentielles. Ils apprennent à connaître les structures qui peuvent être mises à leur disposition toute l'année et vont à la rencontre des gens du territoire. Ils sont ensuite convaincus du dynamisme territorial. La mutualisation (partenariat entre six centres locaux) bénéficie beaucoup à notre équipe d'animation permettant une offre plus conséquente des activités proposées.



**Laurent Beudet**  
Professeur d'EPS au lycée Jean Monnet d'Annemasse (74)  
partenariat FFCAM  
<http://jean-monnet-annemasse.elycee.rhonealpes.fr>

### MON MONT-BLANC : ASCENSION DU MONT-BLANC ET EXPÉRIENCES SCIENTIFIQUES.

L'objectif était d'accompagner dans le cadre des activités de l'association sportive et des travaux personnels encadrés un groupe de lycéens volontaires tout au long de l'année scolaire dans un projet pluri-disciplinaire porteur de sens : découverte des origines et pratique de l'alpinisme, histoire des sciences, promotion de la santé, engagement dans un projet collectif et dans sa mise en œuvre, sensibilisation à la problématique du réchauffement climatique, préparation physique adaptée.

Une aventure tant physique que scientifique et éducative puisque les élèves ont dû se préparer physiquement à l'ascension de fin d'année (participation aux diverses activités de l'association sportive). Mais ils ont également étudié avant l'ascension et testé au sommet du Mont-Blanc des procédés scientifiques de mesure mis au point par De Saussure. Enfin, ils se sont impliqués tout au long de l'année dans des actions diverses, notamment de communication pour mener jusqu'au bout leur projet de façon collective.

Cette aventure a participé à développer l'estime de soi, le goût de l'effort, l'esprit d'équipe et la solidarité. L'objectif principal était qu'en s'engageant dans un projet volontairement ambitieux les élèves partent à la découverte d'eux-mêmes, des autres et de la haute montagne.



