

# L'ÉCOLE DE SPORT UFOLEP

Découvrir pour mieux choisir



**Un apprentissage de l'association**

**Une activité d'éveil et de découverte**

**Un contenu pédagogique adapté**

**Un encadrement compétent et qualifié**





### 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?

Nous proposons de 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:

- **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?

Un animateur, breveté d'Etat, titulaire d'un diplôme STAPS, ou titulaire d'un diplôme fédéral, a vocation à intervenir auprès d'enfants dans une approche des diversités des pratiques, avec l'aide de parents pour l'animation des séances éducatives.

#### QUAND?

Hors du temps scolaire dans un cadre associatif

#### QUEL COÛT ?

L'UFOLEP met en place un projet pour les jeunes enfants et assure la mise en œuvre des séances sur l'année scolaire par le biais d'un éducateur diplômé :

- L'intervention de l'éducateur est facturée à l'association. Le financement du projet se fait par les cotisations des familles et la recherche de financement public.
- Un dispositif d'accompagnement est mis en place à titre gratuit afin de fournir les éléments administratifs et pédagogiques nécessaires au fonctionnement et afin de mettre en place un montage financier n'ayant pas de coût pour l'association.

#### QUI SOMMES-NOUS?

Le comité départemental UFOLEP est un comité sportif regroupant 20 associations et 700 licenciés. Nos valeurs, au sein de la Ligue de l'Enseignement et la Fédération des Associations Laïques de la Sarthe, sont la laïcité et le respect de tous, la non spécialisation précoce, l'accessibilité et l'éducation par le sport. Notre proximité historique dans la complémentarité de l'école publique nous encourage à être présents dans le champ de l'accompagnement éducatif et dans la dynamique partenariale des quartiers.



## Une progression sur une année

### 3 cycles de 3 mois :

- Un cycle de psycho motricité
- Un cycle de socio motricité
- Un cycle de découverte d'un environnement extérieur

## CYCLE 1 : PSYCHO MOTRICITÉ

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



## CYCLE 1 : PSYCHO MOTRICITÉ (suite)

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



## CYCLE 2 : SOCIO MOTRICITÉ

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

Les cycles	Les objectifs	Les comportements attendus	Des situations concrètes	Variables
<b>JEUX COLLECTIF</b>	Coopérer Intercepter Se placer Se positionner Respecter S'impliquer	Se situer par rapport à un partenaire ; S'adapter aux changements de situations ; Développer l'esprit d'initiative (prises de risques) d'anticipation ; Accepter et respecter des règles de jeu ;	Organiser des éducatifs en effectif réduit et en infériorité et supériorité numérique ; Multiplier et varier les cibles en grandeur et nombre ; Proposer des situations de jeu avec un ou plusieurs partenaires et ou adversaires ;  Exemples : - Balle au capitaine - La balle brûlante - Le déménageur - Stop/ballon - La thèque (adapté)	- Complexifier les éducatifs, en jouant avec des ballons de forme et de taille différentes ; - Réduire en nombre et en taille les cibles ; - Varier les dimensions des aires de jeu ; - Rechercher des situations à égalité numérique ; - Proposer des règles plus élaborées ;
<b>JEUX D'OPPOSITION</b>	S'opposer Déséquilibrer Pousser Tirer Soulever Retourner Immobiliser	Accepter et respecter les temps de jeu ; Se maîtriser et respecter l'adversaire ; Accepter le contact ; Comprendre et contrer les intentions de l'adversaire ; Observer et contrôler le bon comportement ;	Proposer des situations de jeu ,avec objet (pince à linge, foulards...),en binôme ou en équipe, avec un rôle précis ;  Exemples : - combat de coqs - la tortue - Les sumos - Les crocodiles	- Varier les positions par rapport aux points d'appuis ; - Passer de jeux avec objet à des situations en contact directe ; - Faciliter la mixité de sexe, de poids et de taille



## CYCLE 3 : DECOUVERTE D'UN ENVIRONNEMENT SPECIFIQUE

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	Les comportements attendus	Des situations concrètes	Variables
<b>ACTIVITES DE GLISSE</b>	tomber glisser s'arrêter tourner slalomer	Respecter des notions de sécurité ; Se déplacer en maîtrisant l'équilibre; Savoir maîtriser son déplacement ( s'arrêter, changer de direction, franchissement d'obstacle...); Réguler sa vitesse	Proposer des situations de jeu pour dédramatiser la chute et familiariser l'enfant avec ce mode de déplacement;  Exemples : - Se déplacer et se laisser tomber ; - Proposer des situations ludiques afin de libérer l'appréhension du déséquilibre ; - Adapter des jeux traditionnels et ou collectifs à ce mode de déplacement ;	- Placer des obstacles sur les parcours; - Varier les modes de déplacements (avant, arrière) - Aller vers des jeux structurés ( hockey, relais, ...)
<b>ORIENTATION ET JEUX EXTERIEURS</b>	Se repérer Se situer Observer Mémoriser Se rassurer	Savoir se situer dans un espace précis ; Observer et retranscrire des informations sur un plan ; Se déplacer dans un milieu connu ;	Organiser des situations de jeu pour permettre à l'enfant de se repérer et de se situer dans un espace défini et sécurisé ;  Exemples : - Dessiner un lieu ; - Rechercher des objets par rapport à un dessin ; - Rechercher un lieu photographier ; - Chasse au trésor ;	- Augmenter l'aire de jeu; - Augmenter le nombre d'objet recherché ; - Familiarisation avec les points cardinaux ; - Intégrer l'orientation dans les grands jeux (ex : douaniers/contrebandiers, poules / renards / vipères...);
<b>V A R I A N T E S</b>				
<b>VELO</b>	Se déplacer S'arrêter tourner Maîtriser l'engin	Respecter des notions de sécurité routière; Se déplacer en maîtrisant l'équilibre; Savoir maîtriser son déplacement ( s'arrêter, changer de direction, franchissement d'obstacle...); Réguler sa vitesse	Proposer des parcours pour permettre de maîtriser les notions de base (vitesse, freinage, changement de direction...)  Exemples : - Parcours de maniabilité ; - Courses à thème ;	- Complexifier les parcours ( utiliser des accessoires disponibles dans l'environnement proche) ; - Proposer une sortie ( sécurisée) sur route ; - Modifier les appuis (tendre le bras, enlever un pied...);
<b>PONEY</b>	Se familiariser Respecter Soigner Aimer	Se sentir à l'aise avec un animal ; Maîtriser et canaliser ses gestes ; Connaître et respecter les comportements de l'animal ;	Proposer une découverte, par l'intermédiaire d'un centre équestre, du poney ; Apprendre à se familiariser avec cet animal en le soignant, le nourrissant et le montant ;  Exemples : - brosser l'animal - prendre différentes positions sur l'animal ; - Parcours en déplacement	- finir par une promenade ;





Existe-t-il dans votre commune des animations sportives multi activités pour les 5-7 ans ?

Peu ou pas d'activités sportives sont proposées aux enfants de 5 à 7 ans, l'UFOLEP vous propose de mettre en place une école de sport pour ces enfants au sein d'une association.

### L'école de sport c'est :

- des animations sportives, des jeux éducatifs, un apprentissage ludique de qualité pour les jeunes enfants de votre commune et des communes voisines.
- un encadrement par un éducateur diplômé et spécialisé.
- des objectifs d'apprentissage avec une progression sur l'année.

### L'UFOLEP vous apporte :

- un intervenant diplômé, (mis à disposition et facturé par l'UFOLEP si nécessaire),
- le matériel sportif et pédagogique.
- les supports de communication sur l'école de sport : des flyers, des affiches...
- un soutien dans la recherche de financement du projet (CNDS, dispositifs locaux...)

### Les rôles de chacun

#### L'UFOLEP s'engage à :

- Assurer à titre gratuit un suivi et une mise en place personnalisés avec chaque partenaire en fonction du contexte local notamment pour la détermination des coûts de fonctionnement.
- Assurer à titre gratuit l'accompagnement technique pour la promotion du dispositif école de sport en :
  - ⇒ Fournissant annuellement à l'association tout document de promotion relatif aux écoles de sport (affiches, flyers, diplômes).
  - ⇒ Fournissant annuellement à l'association les documents types d'inscription.
  - ⇒ Proposant une progression pédagogique à travers des pratiques variées.
- Fournir un intervenant qualifié (si nécessaire) pour animer les séances de l'école de sport et apporter le matériel nécessaire à la mise en œuvre (hors matériel spécifique).
- Fournir à titre gratuit un soutien dans la recherche de financement du dispositif (CNDS et dispositifs locaux).
- Permettre le cas échéant à l'association de faire découvrir une ou plusieurs de ses activités.

#### L'association support s'engage à :

- organiser la mise à disposition d'une installation sportive dont elle est responsable en relation avec les services municipaux
- assurer la communication locale (diffusion des flyers dans les écoles etc...)
- assurer la gestion des inscriptions par la présence directe sur l'atelier ou par toute autre organisation qu'elle souhaitera mettre en place
- assurer la gestion des licences des enfants (multi activités R2 code : 29102)
- désigner un responsable de l'école de sport au sein de l'association



**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT  
SARTHE



**UFOLEP 72**

Simon CHOISNE

18 rue Béranger - 72018 Le Mans cedex 2

Tel. : 02 43 39 27 23 - Fax. : 02 43 39 27 26

email : [ufolep72@laligue.org](mailto:ufolep72@laligue.org)

Site : [www.fal72.org/ufolep72](http://www.fal72.org/ufolep72)

la ligue de  
l'enseignement

FAL 72

