



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# 2 HEURES DE SPORT EN PLUS AU COLLEGE Catal'offre





**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

Le dispositif « 2 heures de sport au collège » (2HSC) propose à des collégiens, éloignés d'une pratique sportive régulière, une activité physique nouvelle et ludique, bénéfique pour leur santé, leur estime de soi, leur bien-être et leur inclusion.

Cette offre doit être adaptée aux besoins et aux attentes de ces jeunes qui aujourd'hui ne pratiquent ni à l'association sportive scolaire (AS), ni en club, ni parfois même chez eux.

L'enjeu pour les fédérations sportives est d'oser, d'innover et de proposer une offre différente de celle qu'elles proposent traditionnellement, et qui doit être complémentaire de l'EPS et de l'association sportive scolaire.

Le ministère des sports de la jeunesse et de la vie associative, en coopération avec le ministère de l'éducation nationale, les accompagne dans l'élaboration de cette offre nouvelle.

## **Qu'est-ce que le Catal'offre ?**

Il s'agit d'un recueil d'offres imaginées par les fédérations et labellisées « 2HSC », et qui peut inspirer aussi à terme l'ensemble des structures sportives.

Catal'offre permet de découvrir les activités proposées, les publics ciblés, les effets escomptés et comment très concrètement elle s'organise (taille des groupes, espaces de pratique, matériels...).

## **A qui s'adresse le Catal'offre ?**

Cet outil est destiné aux :

- clubs sportifs qui peuvent ainsi plus facilement proposer une offre aux collèges de proximité ;
- chefs d'établissements qui peuvent ainsi construire un projet d'établissement avec les clubs, les jeunes et la communauté éducative.



## FICHES FEDERALES

FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME .....	5
FEDERATION FRANCAISE DE BADMINTON .....	9
FEDERATION FRANCAISE DE BASKET .....	13
BASKET INCLUSIF .....	13
FEDERATION FRANCAISE DE BASKET .....	17
BASKET MULTIPLAISIRS .....	17
FEDERATION FRANCAISE DE BASKET .....	21
BASKET SANTE .....	21
FEDERATION FRANCAISE DE BASKET .....	25
BASKET TONIK .....	25
FEDERATION FRANCAISE DE CYLISME .....	29
E-CYCLING .....	29
FEDERATION FRANCAISE DE CYLISME .....	33
PUMPTRACK .....	33
FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME .....	37
RANDONNEE EN VTT .....	37
FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL .....	41
FITFOOT .....	41
FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL .....	43
FOOT EN MARCHANT .....	43
FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL .....	45
GOLF FOOT .....	45
FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE .....	49
FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL .....	53
HAND A 4 .....	53
FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL .....	57
HANDFAUTEUIL .....	57
FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL .....	60
HANDFIT .....	60
FEDERATION FRANCAISE DE MONTAGNE ET ESCALADE .....	63
FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD .....	67
ROLLER .....	67
FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD .....	71
SKATEBOARD .....	71



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD .....	75
TROTINETTE .....	75
FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY A XIII .....	79
PARA RUGBY A XIII.....	79
FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY A XIII .....	81
TAG XIII.....	81
FEDERATION FRANCAISE DE SAVATE BOXE FRANCAISE ET DA .....	83
FEDERATION FRANCAISE DE SPORT BOULES .....	87
FEDERATION FRANCAISE DE SPORTS DE GLACE : .....	90
DISCIPLINES EXPRESSION .....	90
FEDERATION FRANCAISE DE SPORTS DE GLACE : .....	93
DISCIPLINES DE PRECISION .....	93
FEDERATION FRANCAISE DE SPORTS DE GLACE : .....	96
DISCIPLINES DE PRECISION .....	96
FEDERATION FRANCAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES.....	99
FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS.....	102
SHORTENNIS .....	102
FEDERATION FRANCAISE DE TRIATHLON.....	105
FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY .....	109
FEDERATION FRANCAISE DE VOL LIBRE .....	113
.....	118



## FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME

### 1. Pourquoi cette offre?

Pour aborder l'athlétisme autrement en l'adaptant au public identifié par l'établissement et aux possibilités locales. La diversité de propositions va permettre à chacun de s'essayer à de nouvelles disciplines en choisissant les spécialités qui conviennent le plus à ses capacités et surtout à ses aspirations.

Les élèves auront l'opportunité d'explorer, à travers le jeu, plusieurs univers avec le monde des rotations, celui des franchissements et celui des trajectoires.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Les ateliers athlétiques proposés s'inscrivent dans la logique interne de chacune des disciplines de l'athlétisme. Lors des activités, la dynamique collective et le jeu participent à l'éveil moteur et contribuent à la découverte de nouvelles sensations. La dynamique de progrès proposée permet une meilleure connaissance de son corps et une meilleure prise de conscience de ses besoins.

L'équipe pédagogique en lien avec le tissu associatif local sera à même de choisir parmi les offres fédérales, la plus attractive et en adéquation avec la réalité locale (public identifié par l'établissement et possibilités locales en matière d'installations et de matériel mis à disposition).

Les activités, peu pratiquées habituellement au sein de l'établissement, telles que la perche, les lancers en rotation, l'envol par du matériel facilitant... pourront venir enrichir et compléter l'offre didactique proposée et susciter l'intérêt des volontaires participant au programme.

→ Le programme « Kid'Athlé » offre la possibilité de **découvrir de nouvelles disciplines et de nouvelles sensations**. Il propose 5 cycles d'apprentissage répartis sur l'année scolaire dédiés à l'appréhension des intentions motrices propres à chaque discipline de l'athlétisme et au développement des sensations corporelles qui leurs sont liées. Ces propositions ne se veulent pas figées, mais plutôt inspirantes et adaptables aux possibilités locales et aux univers retenus (rotations, trajectoires, franchissements)

En fonction des publics participants, l'équipe pédagogique pourra colorer son offre didactique avec du :

→ **santé/bien être** en s'inspirant de la démarche et de l'organisation du concept « Athlé Fit » : séances de remise en forme conduites sous forme de circuit de préparation physique générale (PPG)

→ **défi individuel et collectif** en proposant aux élèves de préparer plus spécifiquement les épreuves de leur choix dans le registre de « L'Hex'Athlon ». Tel un décathlonien ou une heptathlète, un élève pourra choisir de réaliser 6 épreuves en enchainant (2 courses 2 sauts 2 lancers), mais les élèves pourront aussi, par groupe de 2 ou 3, tenter ce défi en se répartissant les épreuves et en collaborant pour établir le résultat final.

### 3. Pour quels publics ?

Ce dispositif s'adresse à 3 types de publics. **Les élèves volontaires en décrochage** sportif souhaitant découvrir de nouvelles sensations à travers des disciplines qu'ils ont peu, voire jamais pratiquées.

**Les élèves en surpoids** pourront utiliser leur masse comme un atout majeur dans le monde des rotations et des trajectoires. La coordination et le renforcement musculaire seront au centre des apprentissages proposés pour faciliter la pratique des lancers et participer à la santé de ses pratiquants.

Enfin, **les filles** et/ou garçons qui accordent une importance particulière à l'amélioration de leur silhouette pourront par l'émulation du collectif, le jeu ou le défi observer leurs progrès et se fixer des objectifs.

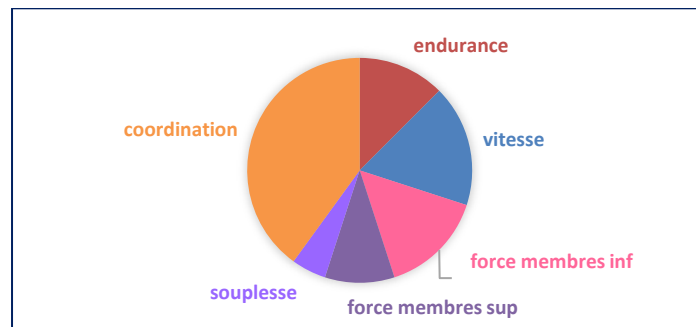


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Sur le plan cognitif** : prendre plaisir à pratiquer, se concentrer et avoir des intentions de réalisation, mieux comprendre son corps, ses forces et ses axes de progression, arriver à se transcender pour soi ou pour son équipe, choisir ce qui correspond le mieux à ses aspirations, se fixer des objectifs, s'accepter comme on est, faire de son physique une force.
- **Sur le plan émotionnel** : prendre conscience de ses émotions et savoir gérer son stress, savoir gérer l'enchaînement de ses échecs et de ses réussites, réguler son effort, savoir exprimer ses émotions de façon maîtrisée à l'encadrant et/ou au groupe
- **Sur le plan social** : développer des relations constructives avec les autres dans l'acceptation des différences, la coopération et l'entraide, être capable de jouer différents rôles et de donner et recevoir différents types de feed-back, apporter sa contribution individuelle au groupe d'entraînement ou à l'équipe.

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

20 élèves maximum par éducateur voire en groupes plus restreints pour faciliter les apprentissages

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le matériel pour les ateliers très spécifiques (perche, hauteur, haies, marteau d'initiation, disque...) sera du ressort du club en fonction de ses possibilités. Du petit matériel pédagogique complémentaire (plots, lattes, coupelles, vortex ou balles) suffira pour assurer la mise en place des ateliers programmés.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

La pratique peut se faire partout. Sur des installations spécifiques de types salle/piste, en gymnase ou sur des terrains naturels adaptés. Toute surface non glissante peut être utilisée.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	Une page 2HSC est dédiée sur le site fédéral de la FFA et l'accès au volet pédagogique de « la saison des U12 »* est gratuit (cf. ressources téléchargeables)
Lettre d'information fédérale :	Informations régulières dans la newsletter club et licenciés + E-mailing dédié sur les 2HSC
Webinaire dédié 2HSC :	Lors des webinaires bimensuels à destination des clubs, les dispositifs de politiques publiques dont les 2HSC sont rappelés à nos structures fédérales
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	Oui, les cadres sont des relais d'information du dispositif via les ligues régionales
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	Oui, les actions 2HSC en direction du monde scolaire sont éligibles pour les clubs
Formation fédérale dédiée :	Non pas spécifiquement, mais les formations fédérales s'appuient sur l'utilisation de nos outils fédéraux qui sont support du dispositif 2HSC. Les contenus pédagogiques dédiés sont gracieusement mis à disposition des encadrants de ce dispositif

## 9. Ressources téléchargeables

Cycles d'apprentissage et situations pédagogiques de la [saison des U12](#)

Fiches et vidéos pédagogiques dédiées au 2HSC ([Athlé'Fit – Hex'Athlon](#))

[Guide de mise en place administrative et pédagogiques des 2HSC FFA à destination des clubs](#)

**Site internet :** <https://www.athle.fr>

**Contact @ 2HSC fédération :** [2HSC FFAthlétisme](#)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre





**GOVERNEMENT**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## FEDERATION FRANCAISE DE BADMINTON

### 1. Pourquoi cette offre ?

Le badminton est le **seul sport** où le volant grâce à sa trajectoire « freinée » permet à l'élève de lire **facilement** la trajectoire et permet aux pratiquants d'être **rapidement en situation de réussite**. Même avec une technique limitée, des échanges peuvent alors démarrer rapidement que ce soit en 1vs1 ou 2vs2 favorisant la **mixité**, **l'échange** et le **partage**. Le badminton est également un **sport complet** tant sur le plan physique que mental car le joueur doit poser des problèmes et trouver en retour des solutions aux problèmes posés par son adversaire.

### 2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le **badminton** peut se jouer en simple (1vs1), le double homme ou dame (2vs2) ainsi qu'en **mixte** (2vs2 : un garçon avec une fille). En plus de ces tableaux classiques, des matchs par équipe (ronde italienne, ronde suisse, montante-descendante, tournante, jeu sur ½ terrain...) peuvent être organisés afin de favoriser la **cohésion**, le **partage** et la **réflexion collective**. Ce sport accessible et facile à mettre en place peut se pratiquer sous forme coopérative afin de réaliser par exemple, le plus d'échange possible avec son partenaire et ceci afin de favoriser **l'entraide** et la **coopération**, et aussi dans l'adversité.

#### Un badminton réinventé, des pratiques innovantes pour tous :

- Le Plumfoot est également une activité très ludique et originale alliant badminton et foot. Elle peut être jouée en salle comme en extérieur, en version freestyle (démonstration) tout comme en version filet (matchs). On peut y jouer en solo (jongles), à plusieurs (passes), ou en confrontation directe (matchs en simple, en double ou en triple)



- Le Mouve'minton permet d'allier badminton et fitness. Que ce soit pour l'échauffement ou pour développer la coordination et l'aérobic, le mouve'minton permet de mettre les joueurs en action de façon ludique, amusante, en groupe et en musique.



- Certaines situations peuvent se faire en extérieur mais cela demande des conditions climatiques excellentes et du matériel spécifique (volant de « Airbadminton » résistant à un vent max de 10km/h).



- Le **3vs3** est un jeu permettant à 6 élèves de s'affronter sur un terrain. La dimension tactique de ce jeu est très intéressante car les possibilités spatiales sont réduites du fait de la présence de 3 joueurs. La réflexion sera donc primordiale pour gagner l'échange.





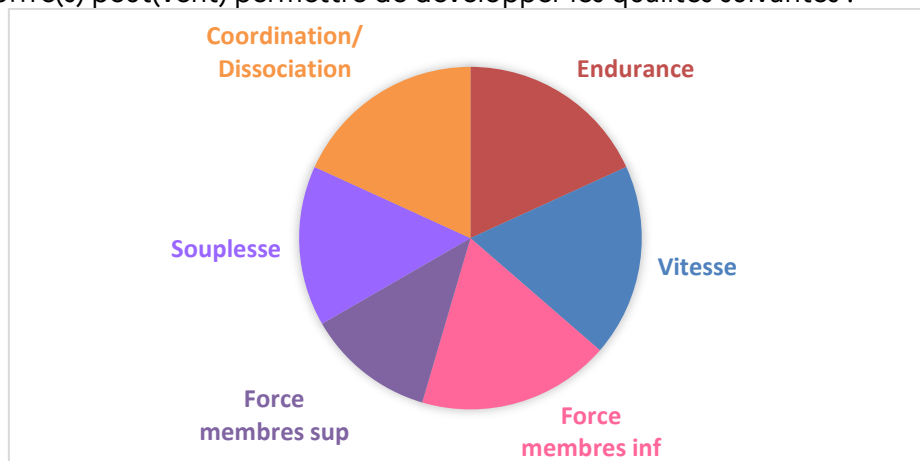
## 10. Pour qui ?

Filles, garçons, élèves valides ou en situation de handicap moteur ou mental (sport adapté), élève à mobilité réduite (surpoids, taille...), le badminton propose différentes adaptations en fonction des capacités de l'élève (réduction de la taille du terrain, filet plus bas, jeu sur ½ terrain, taille de raquette différente...). La **mixité de pratique** peut permettre aux filles **ET** aux garçons de jouer ensemble mais également aux valides de jouer avec un élève en situation de handicap. Cette mixité peut se retrouver en 2vs2 (2 filles vs 2 garçons ou 1 gars/une fille vs un gars/une fille).

## 11. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

- **Social** : Développement des relations constructives, communiquer de façon constructive.
- **Affectif** : Avoir conscience de ses émotions et apprendre à gérer son stress
- **Cognitif** : Prendre conscience de ses capacités, prendre des décisions constructives et sous pression temporelle,

Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités suivantes :



## 12. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement, espace....)

Pour jouer au badminton, il n'est pas forcément nécessaire d'être sur un terrain « officiel ». Un espace de jeu peut être tracé ou délimité par des plots et une partie peut s'engager. Il vous faudra cependant une raquette, quelques volants et une paire de chaussures.

## 13. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

**PARTOUT** ! Dans l'idéal, un gymnase avec des terrains tracés permet de mettre les élèves dans les meilleures conditions. Mais pour débiter, il existe beaucoup de situations où un simple espace de jeu aménagé suffit.



### 14. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	
Formation fédérale dédiée :	

### 15. Ressources téléchargeables :

<u>Thématique</u>	<u>Lien</u>
<a href="#">Tuto fauteuil roulant 1</a>	<a href="https://youtu.be/cQMVm7rMIL4">https://youtu.be/cQMVm7rMIL4</a>
<a href="#">Tuto fauteuil roulant 2</a>	<a href="https://youtu.be/EBsh7QRJRwo">https://youtu.be/EBsh7QRJRwo</a>
<a href="#">Tuto fauteuil roulant 3</a>	<a href="https://youtu.be/02ccTdVbUvI">https://youtu.be/02ccTdVbUvI</a>
<a href="#">Esprit bad « parabad »</a>	<a href="https://youtu.be/dVxC3UwFqXY">https://youtu.be/dVxC3UwFqXY</a>
	<a href="https://youtu.be/b1NLrcKrRPs">https://youtu.be/b1NLrcKrRPs</a>
<a href="#">Esprit bad « plumfoot »</a>	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=55rFdDlFC6M&amp;list=PLE-Y2Ueg1p2h1w_Ur1g3KqyBZPME2EI2f">https://www.youtube.com/watch?v=55rFdDlFC6M&amp;list=PLE-Y2Ueg1p2h1w_Ur1g3KqyBZPME2EI2f</a>
<a href="#">Esprit bad « Airbadminton »</a>	<a href="https://youtu.be/vg-35PDd6VI?list=PLE-Y2Ueg1p2h1w_Ur1g3KqyBZPME2EI2f">https://youtu.be/vg-35PDd6VI?list=PLE-Y2Ueg1p2h1w_Ur1g3KqyBZPME2EI2f</a>
<a href="#">Fiches atelier</a>	Jeux et ateliers de badminton  

Site internet : [www.ffbad.org](http://www.ffbad.org)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## **FEDERATION FRANCAISE DE BASKET BASKET INCLUSIF**

### **1. Pourquoi cette offre ?**

La Fédération Française de Basket-Ball a travaillé sur des programmes adaptés à différents types de pratiquants, « nouvelles pratiques » qui **s'adaptent parfaitement aux personnes éloignées de la pratique sportive.**

Pour que la différence ne soit plus un critère de rejet.

Pour donner les moyens aux associations de :

- Sensibiliser à la diversité, à la différence, aux handicaps.
- S'Investir dans l'ouverture à la curiosité, à la tolérance, à la bienveillance.

Pour proposer des formes de basket qui permettront à tout un chacun de s'exprimer avec ses capacités

### **2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

**Certains de nos clubs, disposent des labels du « Vivre ensemble »**, décernés par la fédération, où les éducateurs qualifiés, proposent ces types de pratiques et les adapte au public. Dans un premier temps, la santé, la bienveillance, le respect, l'inclusion et l'insertion sont les principaux axes de notre « Vivre ensemble ».

Une de ces pratiques : « **Le basket Inclusif** » est :

- un programme fédéral, conçu par le Service Vivre Ensemble qui regroupe plusieurs formes de pratiques définies mais permet également aux associations d'utiliser d'autres formes jouées
- une pratique ludique, ouverte, généreuse, citoyenne
- un outil d'éducation à la diversité
- une philosophie d'accueil, de tolérance, de compréhension mutuelle de tous les pratiquants, sans discrimination ou stigmatisation

**Pour en savoir plus :** [Le Basket inclusif présentation et vidéo](#)

### **3. Pour qui ?**

Toutes les personnes qui souhaitent jouer, jouer au basket, pratiquer le basket et qui jusqu'à présent n'ont pas pu, n'ont pas voulu, n'ont pas osé...

Pour tous avec mixité de genre ; d'âge ; de niveau (technique) de pratique ; de situation / condition physique – motrice, psychique – mentale, sensorielle.

Le Basket Inclusif est conçu pour toutes les personnes ayant une mobilité, debout ou assise, autonome ou avec un accompagnement.

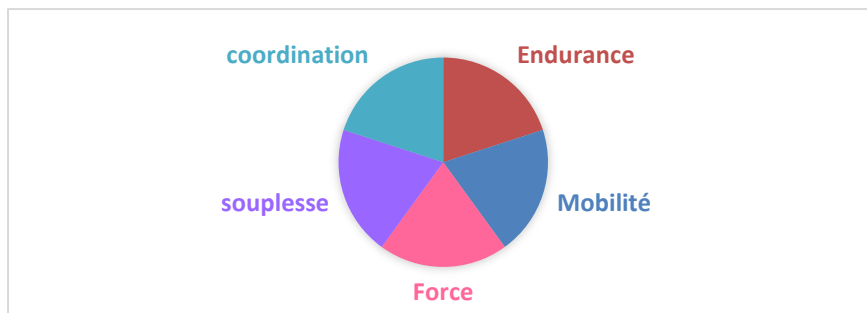


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences dans les domaines suivants :

- **Social** : capacité d'écoute empathique, développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements pro-sociaux.
- **Affectif** : prendre conscience, réguler et *gérer son stress*
- **Cognitif** : *Connaissance de soi et capacité de maîtrise de soi*

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Nos activités peuvent facilement s'adapter au nombre de participants (jusqu'à 20 jeunes) tout en permettant de favoriser l'interaction entre les élèves et de créer une ambiance conviviale.

#### 6. De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement, espace...)

- **Espace et terrain** : Terrain de basket, espace intérieur/extérieur, paniers de basket
- **Matériel pédagogique** : Ballons de basket, plots, cerceaux, sono, tapis de sol etc...

#### 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

- **À l'intérieur** : dans un gymnase, une salle de sport ou un espace polyvalent.
- **À l'extérieur** : sur un terrain de basket, ou un espace dégagé.

Nous avons un « plan infra » avec la rénovation de nombreux « Playgrounds » sur le territoire, qui peuvent être un lieu de pratique idéal s'il se trouve proche du collège bénéficiaire.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	Oui
Webinaire dédié 2HSC :	Non
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	Oui
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	Oui
Formation fédérale dédiée :	Oui

## 9. Contacts et ressources

**Pour toutes informations :**

**Contacts :**

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD Présidente de la Commission Jeunesse

Service Jeunesse :

- Najib CHAJIDDINE Responsable du Service Jeunesse 01 53 94 26 73
- Nzumba KAMALANDUA Chargée de missions 01 53 94 25 31 ; 06 89 80 23 80
- Sarah AL ASHRAM Assistante 01 53 94 25 84
- Mail : [jeunesse@ffbb.com](mailto:jeunesse@ffbb.com)

**Nom de la Fédération : Fédération Française de Basket-Ball**

**Site internet : <http://www.ffbb.com>**



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre





## FEDERATION FRANCAISE DE BASKET BASKET MULTIPLAISIRS

### 1. Pourquoi cette offre ?

La Fédération Française de Basket-Ball a travaillé sur des programmes adaptés à différents types de pratiquants, « nouvelles pratiques » qui **s'adaptent parfaitement aux personnes éloignées de la pratique sportive.**

Pour répondre à cette demande venant du **jeune public qui préfère des activités physiques non compétitives mais qui pourront être stimulantes, entraînant en musique, ludiques et diversifiées.** La Fédération Française de Basket-ball souhaite que **les adolescents** puissent trouver dans ses activités **un lieu de rassemblement, véritable source de plaisir** où ils pourront **se sentir plus à l'aise et avec un sentiment parfois d'autonomie** que peuvent rechercher les jeunes de cette tranche d'âge.

Le basket-ball est un sport qui **véhicule des valeurs éducatives importantes** comme le respect, la discipline, l'esprit d'équipe, la tolérance, l'insertion et l'inclusion, qui **vont contribuer à l'épanouissement des jeunes, à leur intégration sociale et à leur développement personnel dans un bien vivre ensemble actif.**

### 2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

**Des éducateurs formés pour co-construire un sport éducatif adapté au public cible des 2HSC car les éducateurs de nos clubs sont habitués à recevoir un large éventail de public et savent adapter les séances aux besoins et à la demande du public ainsi qu'au matériel à leur disposition.**

« **Le Basket Multi Plaisirs** », une des formules « **être bien dans ses baskets** » qui, est axé sur le **côté innovant et ludique** mais également sur le **développement de la solidarité et de la confiance en soi.**

- **Basket Fun** : Freestyle, jeux à thèmes, jeux d'échauffement
- **Basket Liberté** : Création de chorégraphie, flash mob, battle
- **Basket Challenge** (Scolaire) : 4 ateliers sous forme d'épreuves individuelles ludiques, sous une musique spécifique, pour favoriser l'apprentissage à son rythme des fondamentaux : passe, dribble, tir (adapté au public scolaire)
- **Basket 3x3** : nouvelle pratique de jeu, différente du 5x5 traditionnel

### 3. Pour qui ?

Mes activités proposées dans « **Le Basket Multi Plaisir** » sont ouvertes à **tous les collégiens, filles ou garçons, éloignés de la pratique sportive régulière.**

Pour ces adolescents à **la recherche d'amusement, d'originalité, et d'autonomie,** qui ne sont pas forcément attirés par la compétition mais plus par « la mode » de leur génération avec des activités individuelles allant vers du collectif.

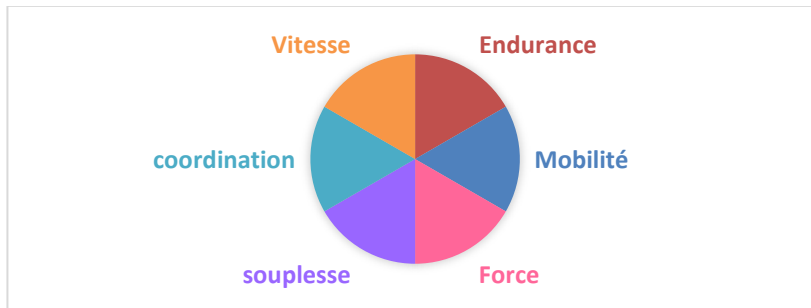


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements pro-sociaux.
- **Affectif** : avoir conscience de ses émotions, de sa frustration, de son stress et apprendre à les gérer, exprimer ses émotions de façon positive
- **Cognitif** : prendre conscience de ses capacités, prendre des décisions sous pression temporelle, développer la capacité à atteindre son objectif, savoir penser de façon critique

Cette offre peut permettre de développer sans en avoir conscience les qualités physiques suivantes :



16.

#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Nos activités peuvent facilement s'adapter au nombre de participants (jusqu'à 20 jeunes) tout en permettant de favoriser l'interaction entre les élèves et de créer une ambiance conviviale.

#### 6. De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement, espace...)

- **Espace et terrain** : Terrain de basket, espace intérieur/extérieur, paniers de basket
- **Matériel pédagogique** : Ballons de basket, plots, cerceaux, sono, tapis de sol etc...

#### 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

- **À l'intérieur** : dans un gymnase, une salle de sport ou un espace polyvalent.
- **À l'extérieur** : sur un terrain de basket, ou un espace dégagé.

Nous avons un « plan infra » avec la rénovation de nombreux « Playgrounds » sur le territoire, qui peuvent être un lieu de pratique idéal s'il se trouve proche du collège bénéficiaire.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	Oui
Webinaire dédié 2HSC :	Non
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	Oui
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	Oui
Formation fédérale dédiée :	Oui

## 9. Contacts et ressources

**Pour toutes informations :**

**Contacts :**

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD Présidente de la Commission Jeunesse

Service Jeunesse :

- Najib CHAJIDDINE Responsable du Service Jeunesse 01 53 94 26 73
- Nzumba KAMALANDUA Chargée de missions 01 53 94 25 31 ; 06 89 80 23 80
- Sarah AL ASHRAM Assistante 01 53 94 25 84
- Mail : [jeunesse@ffbb.com](mailto:jeunesse@ffbb.com)

**Nom de la Fédération : Fédération Française de Basket-Ball**

**Site internet : <http://www.ffbb.com>**



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## **FEDERATION FRANCAISE DE BASKET BASKET SANTE**

### **1. Pourquoi cette offre ?**

La Fédération Française de Basket-Ball a travaillé sur des programmes adaptés à différents types de pratiquants, « nouvelles pratiques » qui **s'adaptent parfaitement aux personnes éloignées de la pratique sportive.**

Le basket-ball est un sport qui **véhicule des valeurs éducatives importantes** comme le respect, la discipline, l'esprit d'équipe, la tolérance, l'insertion et l'inclusion, qui **vont contribuer à l'épanouissement des jeunes, à leur intégration sociale et à leur développement personnel dans un bien vivre ensemble actif.**

### **2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

**Certains de nos clubs, disposent des labels du « Vivre ensemble »**, décernés par la Fédération, où les éducateurs qualifiés, proposent ces nouvelles pratiques. La santé, la bienveillance, le respect, l'inclusion et l'insertion en sont les principaux axes.

Une de ces pratiques : « **Le Basket Santé** ».

C'est : un programme fédéral, conçu par le Service Vivre Ensemble sous l'égide de la Commission Médicale fédérale (COMED) ; une des composantes du Plan National Sport Santé Bien-Etre (PNSSBE) développé par le Ministère de la Santé, le Ministère des Sports et le Comité National Olympique et Sportif (CNOSF). Ce PNSSBE est substitué par la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024.

Débuter, maintenir ou reprendre une activité physique collective, attractive et ludique, de manière sécurisée, adaptée et individualisée, sans compétition.

**3 objectifs adaptés à la diversité des pratiquants :**

- Préventif
- Curatif
- Accompagnement

Pour le maintien ou l'amélioration des capacités, dans une logique de santé physique, mentale, sociale, d'hygiène de vie et de prévention par le sport.

**Pour en savoir plus :** [Le Basket santé présentation et vidéo](#)



### 3. Pour qui ?

Tous les publics : Un basket accessible qui peut être utile à tous

- Anciens pratiquants, novices
- Actifs, sédentaires ou inactifs
- Publics à besoins spécifiques : porteurs d'une ou plusieurs pathologies non transmissibles, pratiquants nécessitant une attention particulière

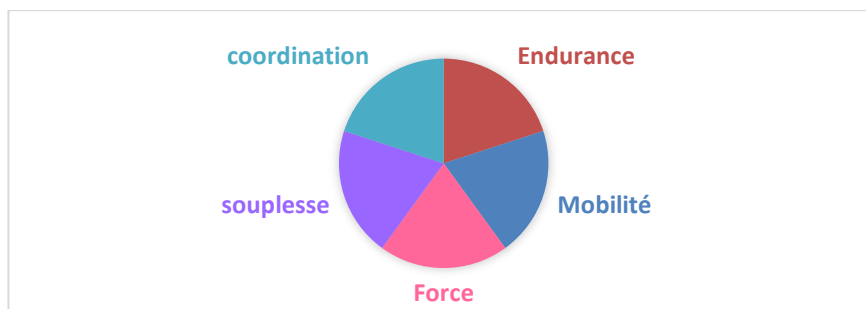
Le Basket Santé est une pratique mixte et intergénérationnelle.

### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements prosociaux.
- **Affectif** : prendre conscience, réguler et gérer son stress
- **Cognitif** : prendre conscience de ses capacités, connaissance de soi

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Nos activités peuvent facilement s'adapter au nombre de participants (jusqu'à 20 jeunes) tout en permettant de favoriser l'interaction entre les élèves et de créer une ambiance conviviale.

### 6. De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement, espace...)

- **Espace et terrain** : Terrain de basket, espace intérieur/extérieur, paniers de basket
- **Matériel pédagogique** : Ballons de basket, plots, cerceaux, sono, tapis de sol etc...

### 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

- **À l'intérieur** : dans un gymnase, une salle de sport ou un espace polyvalent.
- **À l'extérieur** : sur un terrain de basket, ou un espace dégagé.

Nous avons un « plan infra » avec la rénovation de nombreux « Playgrounds » sur le territoire, qui peuvent être un lieu de pratique idéal s'il se trouve proche du collège bénéficiaire.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	Oui
Webinaire dédié 2HSC :	Non
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	Oui
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	Oui
Formation fédérale dédiée :	Oui

## 9. Contacts et ressources

**Pour toutes informations :**

**Contacts :**

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD Présidente de la Commission Jeunesse

Service Jeunesse :

- Najib CHAJIDDINE Responsable du Service Jeunesse 01 53 94 26 73
- Nzumba KAMALANDUA Chargée de missions 01 53 94 25 31 ; 06 89 80 23 80
- Sarah AL ASHRAM Assistante 01 53 94 25 84
- Mail : [jeunesse@ffbb.com](mailto:jeunesse@ffbb.com)

**Nom de la Fédération : Fédération Française de Basket-Ball**

**Site internet : <http://www.ffbb.com>**



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre





## **FEDERATION FRANCAISE DE BASKET BASKET TONIK**

### **1. Pourquoi cette offre ?**

Aujourd'hui, les rythmes de vie accélérés, les activités chronophages multiples réduisent le temps disponible aux loisirs et beaucoup de personnes recherchent davantage une activité immédiatement consommable et utile. Il est nécessaire de maintenir une activité physique régulière pour améliorer le bien-être et la qualité de vie.

Pour intégrer la notion de temps et de rythme, La Fédération Française de Basket-ball propose une forme de pratique accessible à tous, sous format court modulable, transposable dans tous les lieux, permettant une activité physique à plusieurs, ludique et dont les effets peuvent être rapidement visibles : le BaskeTonik.

### **2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

**Certains de nos clubs, disposent des labels du « Vivre ensemble »**, décernés par la Fédération, où les éducateurs qualifiés, proposent ces nouvelles pratiques.

La santé, la bienveillance, le respect, l'inclusion et l'insertion en sont les principaux axes.

Une de ces pratiques : « **Le BaskeTonik** », le basket en musique et en version Tonik.

Les gestes et mouvements sont synchronisés sur des rythmes choisis en définissant l'intensité. Il est possible de répéter des séries d'exercices ou bien de réaliser des enchaînements d'exercices chorégraphiés.

Le BaskeTonik relève des cours collectifs du Fitness, accessible à tous à partir de 13 ans, développe la coordination, l'anticipation, aide à tonifier et à muscler le corps, forge les personnalités, l'esprit d'équipe et la sociabilité.

**Pour en savoir plus : [Le BaskeTonik présentation et vidéo](#)**

### **3. Pour qui ?**

**Pratiques intergénérationnelles et mixtes** qui s'adressent à toutes les personnes qui ont envie de :

- Bouger sans parcourir des kilomètres
- S'activer de manière ludique et utile
- Travailler dans un environnement connu, agréable et efficace

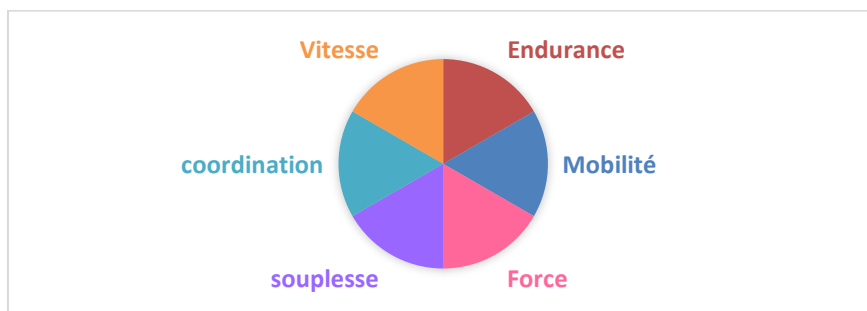


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements prosociaux.
- **Affectif** : prendre conscience, réguler et *gérer son stress et ses frustrations*
- **Cognitif** : *connaissance de soi, capacité à gérer ses émotions, capacité à atteindre ses objectifs*

Cette offre peut permettre de développer sans en avoir conscience les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Nos activités peuvent facilement s'adapter au nombre de participants (jusqu'à 20 jeunes) tout en permettant de favoriser l'interaction entre les élèves et de créer une ambiance conviviale.

#### 6. De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement, espace...)

- **Espace et terrain** : Terrain de basket, espace intérieur/extérieur, paniers de basket
- **Matériel pédagogique** : Ballons de basket, plots, cerceaux, sono, tapis de sol etc...

#### 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

- **À l'intérieur** : dans un gymnase, une salle de sport ou un espace polyvalent.
- **À l'extérieur** : sur un terrain de basket, ou un espace dégagé.

Nous avons un « plan infra » avec la rénovation de nombreux « Playgrounds » sur le territoire, qui peuvent être un lieu de pratique idéal s'il se trouve proche du collège bénéficiaire.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	Oui
Webinaire dédié 2HSC :	Non
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	Oui
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	Oui
Formation fédérale dédiée :	Oui

## 9. Contacts et ressources

**Pour toutes informations :**

**Contacts :**

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD Présidente de la Commission Jeunesse

Service Jeunesse :

- Najib CHAJIDDINE Responsable du Service Jeunesse 01 53 94 26 73
- Nzumba KAMALANDUA Chargée de missions 01 53 94 25 31 ; 06 89 80 23 80
- Sarah AL ASHRAM Assistante 01 53 94 25 84
- Mail : [jeunesse@ffbb.com](mailto:jeunesse@ffbb.com)

**Nom de la Fédération : Fédération Française de Basket-Ball**

**Site internet : <http://www.ffbb.com>**



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## **FEDERATION FRANCAISE DE CYLISME E-CYCLING**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le vélo est l'une des rares activités physiques et sportives qui ne se pratiquent pas debout sur ses pieds mais sur un engin avec une propulsion très différente de notre propulsion à pied. La présence de cet engin exige des nouveaux apprentissages en termes de conduite, équilibre et propulsion qui sont une source infinie d'apprentissages techniques très ludiques. Grâce à sa vitesse supérieure à la course, le vélo permet à l'enfant de découvrir de nouvelles sensations et de nouvelles émotions à appréhender.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le E-cycling est une nouvelle discipline de haut-niveau en compétition ou loisirs. Il s'agit d'une pratique physique où on pédale sur un vélo fixe avec un écran (tablette numérique ou vidéoprojecteur) devant soi. Il peut s'agir d'une vue de vraie paysage filmée en 360° ou sous format de jeu vidéo individuel ou collectif. Elle permet une activité ludique à plusieurs grâce à des challenges entre élèves ou à plusieurs. Elle est susceptible de plaire aux adolescents grâce à son lien innovant avec les nouvelles technologies et avec les écrans et les jeux vidéos. Cette pratique en salle n'est pas soumise aux mauvaises conditions climatiques et peut se réaliser tout au long de l'année scolaire Cette activité d'intérieur permet de réaliser des efforts physiques avec le soutien de ses copains. Il ne nécessite pas de compétences techniques particulières en vélo. Des challenges collectifs peuvent être réalisés. Avec des pratiques en immersion dans différents territoires, cela peut aussi permettre de découvrir le patrimoine culturel ou géographique d'une région et ainsi donner envie de pratiquer le vélo en extérieur par la suite.

### **3. Pour quels publics ?**

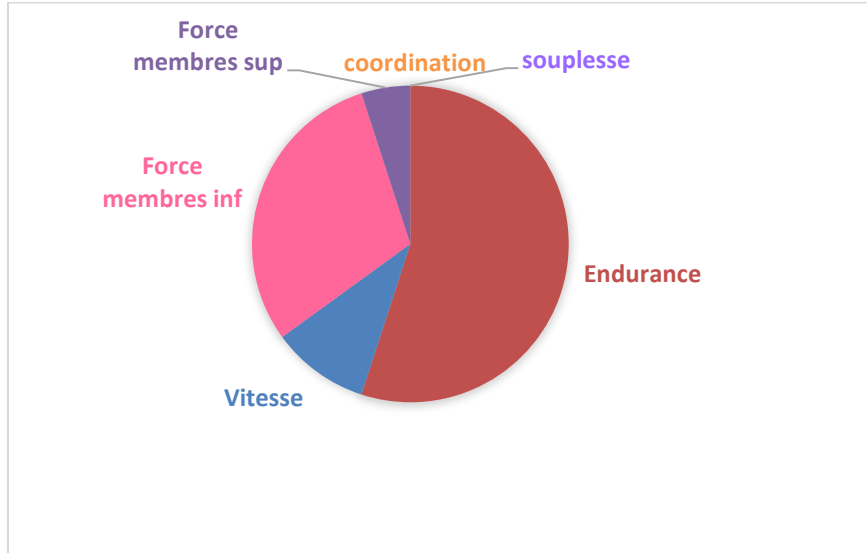
Pour tous les élèves, chacun adaptant son effort à ses propres capacités. Les différences de niveau sont ainsi gommées entre les élèves ce qui peut favoriser la pratique des moins sportifs. Les jeunes filles non-sportives sont notamment mieux intégrées au groupe grâce à cette activité. Des compétences techniques de conduite et d'équilibre à vélo ne sont pas indispensables ce qui aide à la pratique d'un public ne maîtrisant pas le vélo. De ce fait, il est aussi plus accessible à un public en situation d'handicap. Cette activité peut engager des publics qui aiment l'informatique et les nouvelles technologies. Des challenges collectifs peuvent être mis en place (par exemple : réaliser 10 kms le plus rapidement par équipes de 4 élèves, les élèves plus forts réalisant plus de kilomètres) et permettent de tisser du lien social et d'augmenter le côté ludique de cette activité.

### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

- **Social** : Développer des relations constructives : développer des liens sociaux, développer des attitudes et des comportements prosociaux
- **Affectif** : Avoir conscience de ses émotions et de son stress et réguler ses émotions et son stress
- **Cognitif** : Avoir conscience de soi : connaissance de soi, capacité d'auto-évaluation positive. Capacité de maîtrise de soi : capacité à atteindre ses buts



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

12 à 16 élèves selon les caractéristiques du publics/disponibilités du matériel

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Dans une salle ou préau de 30 à 50m<sup>2</sup>

Dans l'établissement idéalement dans une salle de cours aéré mais peut se réaliser aussi en salle de sport ou préau.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Matériel apporté par le club :

- 2 à 6 smart-trainers
- 2 à 6 tablettes numériques
- 2 à 6 vélos de route
- 3 prises électriques et rallonges électriques
- 1 écran TV ou vidéoprojecteur
- Application Kinomap avec offre club FFC



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	X <a href="http://www.ffc.fr">www.ffc.fr</a>
Webinaire dédié 2HSC :	X Newsletter clubs
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X
Formation fédérale dédiée :	X Éducateur fédéral Route/piste

## 9. Ressources téléchargeables



Site internet : [www.espace-ressources-clubs.ffc.fr](http://www.espace-ressources-clubs.ffc.fr)

Contact @ 2HSC fédération : [jc.romagny@ffc.fr](mailto:jc.romagny@ffc.fr)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre





## FEDERATION FRANCAISE DE CYLISME PUMPTRACK

### 1. Pourquoi cette offre?

Le vélo est l'une des rares activités physiques et sportives qui ne se pratiquent pas debout sur ses pieds mais sur un engin avec une propulsion très différente de notre propulsion à pied. La présence de cet engin exige des nouveaux apprentissages en termes de conduite, équilibre et propulsion qui sont une source infinie d'apprentissages techniques très ludiques. Grâce à sa vitesse supérieure à la course, le vélo permet à l'enfant de découvrir de nouvelles sensations et de nouvelles émotions à appréhender.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

La pratique de cette activité est fortement liée à un apprentissage de différentes techniques nécessitant également un engagement physique et psychologique. Elle apporte rapidement aux pratiquants des sensations de vitesse, de sauts dans un lieu sécurisé. Il s'agit d'une nouvelle discipline sportive qui plaît énormément aux adolescents.

Cette activité consiste en un effort court et intense avec des phases de récupération où on peut observer les autres pratiquants. A chaque essai, l'élève essaye de passer les obstacles de manière rapide. Différentes techniques existent et sont apprises afin d'évoluer plus rapidement sur la piste. Ces techniques sollicitent l'ensemble du corps et notamment les membres supérieurs (bien plus que les autres activités cyclistes). Ces techniques demandent également un engagement physique et psychologique.

Le fait d'être sur un seul site permet une pratique commune malgré des différences de niveaux inter-élèves.

### 3. Pour quels publics ?

Activité adaptée pour tous les élèves disposant de l'attestation Savoir Rouler à Vélo. Cette activité se pratique aussi de manière libre et plaît aux adolescents en recherche d'une activité « free ». Elle peut donc plaire à des enfants n'aimant pas une activité physique structurée comme en EPS ou en club. Les jeunes filles apprécient cette activité car elle demande une forte technique à acquérir et un apprentissage sérieux permet une forte progression. Cette pratique étant très ludique, elle convient à des élèves de tous niveaux. Elle peut ne pas être adaptée aux enfants en situation d'handicap lourd.

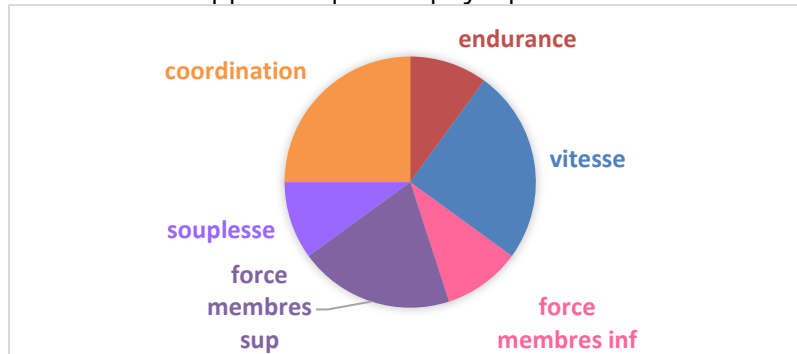
### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : Développer des relations constructives : développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements prosociaux, savoir demander de l'aide
- **Affectif** : réguler ses émotions : exprimer ses émotions de façon positive, gérer ses émotions. Gérer son stress : réguler son stress au quotidien, capacité à faire face en situation d'adversité
- **Cognitif** : Avoir conscience de soi : connaissance de soi, capacité d'auto-évaluation positive, capacité d'attention à soi. Capacité de maîtrise de soi : capacité à gérer ses impulsions, capacité à atteindre ses buts



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



## 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

12 à 20 élèves. Cette pratique nécessitant un temps de récupération important entre les différents tours, il peut être utilisé un vélo pour 2 ou 3 élèves.

Pour les élèves en situation d'handicap, cette activité peut être difficile à aménager.

## 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Cette activité nécessite la présence d'une piste de pumptrack qui est située en extérieur. La présence de pluie peut gêner à la pratique.

## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Les créations de PumpTrack au niveau national sont en pleine expansion, proposant un espace ludique, protégé, sécurisé et très complémentaire à la pratique du vélo. La pratique du Pump track se déroule sur un circuit enrobé composé d'obstacles (bosses) et de virages sur une longueur d'environ 200 mètres linéaires et de 2 mètres de large.

Le club fournit :

- 5 à 10 vélos type VTT ou BMX
- Casques de vélos intégraux

Il est demandé aux élèves :

- Le port d'une tenue manches longues et jambes longues
- Le port de gants longs de VTT est conseillé

## 8. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

Le groupe peut être de 6 à 20 élèves puisque les élèves ne pratiquent pas tous en même temps. En fonction de la longueur de la piste, les exercices peuvent être réalisés par 2 à 6 élèves en même temps.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 9. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X
Formation fédérale dédiée :	X Educateur fédéral BMX

## 10. Ressources téléchargeables

[Présentation Pump track](#)

[Guide pédagogique Pumptrack](#)



**Site internet :** [Dispositif 2 heures de sport en plus au collège - Site fédéral \(ffc.fr\)](#)

**Contact @ 2HSC fédération :** [jc.romagny@ffc.fr](mailto:jc.romagny@ffc.fr)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## **FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME RANDONNEE EN VTT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le vélo est l'une des rares activités physiques et sportives qui ne se pratiquent pas debout sur ses pieds mais sur un engin avec une propulsion très différente de notre propulsion à pied. La présence de cet engin exige des nouveaux apprentissages en termes de conduite, équilibre et propulsion qui sont une source infinie d'apprentissages techniques très ludiques. Grâce à sa vitesse supérieure à la course, le vélo permet à l'enfant de découvrir de nouvelles sensations et de nouvelles émotions à appréhender.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le VTT est un vélo qui permet d'explorer les terrains naturels et de découvrir les paysages, la faune et la flore locale sur des chemins plus ou moins escarpés. Il permet aussi de découvrir ses capacités physiques et techniques et de gagner en confiance en soi. Cette activité peut être en lien avec des projets pédagogiques portants sur le développement durable. Cette activité s'inscrit dans la continuité du programme interministériel Savoir Rouler à Vélo et permet de consolider les acquis en matière de sécurité routière. En partant du collège, une randonnée en groupe à VTT ou en Cyclisme sur Route permet d'explorer les alentours de l'établissement en scolaire à travers une activité physique. Certains chemins ou sentiers plus ou moins techniques ou avec du dénivelé permettent d'apprendre à piloter son vélo à travers une approche très ludique.

Cette activité est aussi l'occasion de développer la compétence d'orientation (se situer sur une carte, suivre un itinéraire. L'utilisation d'une carte (papier ou sur téléphone) est un bon support pour apprendre à s'orienter.

En début de cycle les fondamentaux (équilibre, propulsion, conduite) de l'activité peuvent être vus à l'intérieur de l'établissement scolaire.

### **3. Pour quels publics ?**

Activité adaptée pour tous les élèves disposant de l'attestation Savoir Rouler à Vélo. La distance et la difficulté du parcours étant adaptable au niveau des élèves par exemple :

- **En début de cycle : objectif 5 à 8km en fonction du public et du parcours**
- **En fin de cycle : objectif 8 à 15km en fonction du public et du parcours**

Pour les élèves en difficulté (non-sportifs par exemple) il faut privilégier les parcours sans dénivelé.

Différents jeux (carré magique, jacques a dit.) proposés au fil du parcours permettent de diminuer la difficulté perçue.

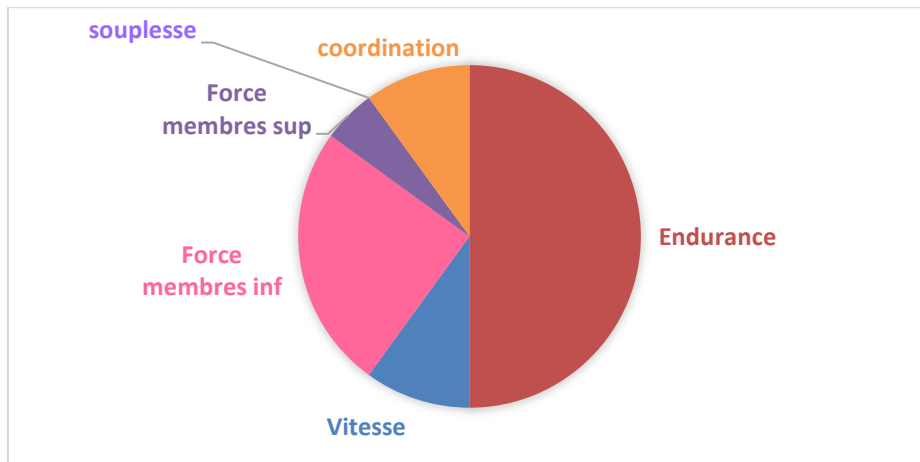


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- Social : développer des relations constructives : développer des liens sociaux et développer des attitudes prosociaux
- Affectif : Réguler ses émotions : exprimer ses émotions de manière positive, gérer ses émotions. Gérer son stress
- Cognitif : Avoir conscience de soi : connaissance de soi, capacité d'auto-évaluation positive, capacité d'attention à soi. Capacité de maîtrise de soi : capacité à atteindre ses buts

Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

2 éducateurs pour le groupe avec au maximum 24 élèves.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Dans l'établissement (cour d'école) : parcours habiletés techniques pour vérifier les fondamentaux du cyclisme. En dehors de l'établissement, sur les petites routes, chemins.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

- VTT en parfait état (vérification des éléments de sécurité par l'éducateur et les élèves)
- Casque de vélo
- Gants conseillés en VTT
- Kit de réparation (pompe, multi outils) et boissons et nourriture
- Vêtements adaptés à la pratique et à la météo

Ces équipements peuvent être fournis par le club, le collège ou être demandé à chaque élève.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	X <a href="http://www.ffc.fr">www.ffc.fr</a>
Webinaire dédié 2HSC :	X Newsletter clubs
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X
Formation fédérale dédiée :	X Éducateur fédéral VTT

## 9. Ressources téléchargeables



Site internet : <https://ffc.fr/>

Page dédiée : [www.espace-ressources-clubs.ffc.fr](http://www.espace-ressources-clubs.ffc.fr)

Contact @ 2HSC fédération : [jc.romagny@ffc.fr](mailto:jc.romagny@ffc.fr)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre





## **FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL FITFOOT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le football, sport populaire dans le monde entier, très médiatisé est souvent plébiscité par les jeunes. Sport avec des valeurs de coopération, de solidarité, de respect, de tolérance ou d'entraide, il nécessite dans ses différentes formes de pratiques des habiletés motrices, physiques et mentales comme par exemple la coordination, la maîtrise de son corps dans l'espace, la concentration sur ses gestes, la rapide prise d'information sur l'environnement...

La FFF cherche à aider les jeunes à pratiquer l'activité physique régulières par des activités ludiques, sécurisantes et accessibles pour plus grande nombre. L'ensemble de ces disciplines sont associés au projet éducatif fédéral (PEF) porté par les clubs avec le principe d'éducation intégrée.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le FIT FOOT est une activité déployée actuellement par la FFF et dans ses clubs et mêle activité physique et bien être.

Cette activité a pour principe de proposer des enchaînements physiques et gymniques sous forme de chorégraphie avec musique.

4 activités peuvent être proposées dans le FITFOOT : FitFoot Danse, FitFoot Cardio, FitFoot Renfo ou FitFoot Jeu.

### **3. Pour quels publics ?**

La plupart des publics peuvent participer même si le public féminin apprécie particulièrement cette activité.

La dépense physique sera réelle mais maîtrisée. Cela peut permettre une reprise d'activité pour les personnes en surpoids, ou ceux éloignés de la pratique.

Les débutants pourront aussi s'épanouir car le temps pour s'organiser est plus important !

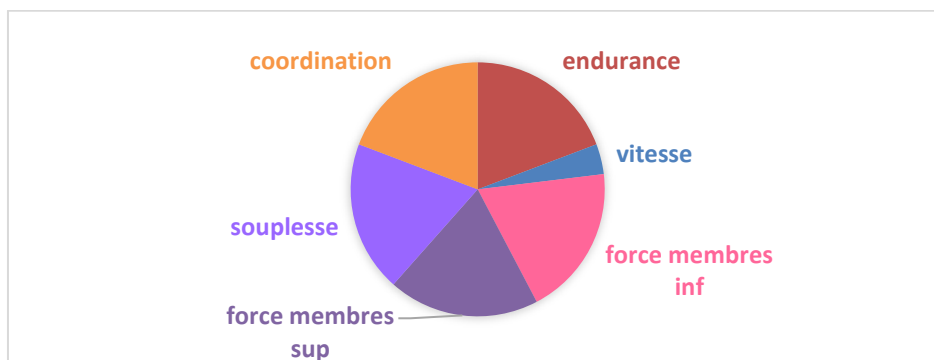
### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives en développant des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
- **Emotionnelles** : gérer son stress en situation d'adversité et réguler ses émotions de façon positive.
- **Cognitif** : développer des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

De 14 à 30 joueurs possibles par équipes ou individuellement. Les différents statuts peuvent être mis en place (organisateur, arbitre, joueur).

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Cette activité peut être pratiquée en extérieur sur différentes surfaces (pelouse, synthétique, mais aussi cour d'école) et évidemment en gymnase.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Des enceintes pour la musique et des ballons pour le mien avec'activité. Même avec très peu de matériel, toutes les séances sont réalisables. Les clubs sont capables de fournir ce matériel.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	<b>X (via les ligues et districts)</b>
Webinaire dédié 2HSC :	
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	<b>X</b>
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	
Formation fédérale dédiée :	<b>Attestation Fédérale FITFOOT</b>

### 9. Ressources téléchargeables

- Présentation des activités fédérales : [Les pratiques loisirs \(fff.fr\)](http://fff.fr)

Guide du FIT FOOT : [3d62eb9ef5c9d2f9861446c0a9a978e5.pdf \(fff.fr\)](http://fff.fr)

Site internet : <https://www.fff.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : [lmouret@fff.fr](mailto:lmouret@fff.fr)



## **FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL FOOT EN MARCHANT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le football, sport populaire dans le monde entier, très médiatisé est souvent plébiscité par les jeunes. Sport avec des valeurs de coopération, de solidarité, de respect, de tolérance ou d'entraide, il nécessite dans ses différentes formes de pratiques des habiletés motrices, physiques et mentales comme par exemple la coordination, la maîtrise de son corps dans l'espace, la concentration sur ses gestes, la rapide prise d'information sur l'environnement...

La FFF cherche à aider les jeunes à pratiquer l'activité physique régulières par des activités ludiques, sécurisantes et accessibles pour plus grande nombre. L'ensemble de ces disciplines sont associés au projet éducatif fédéral (PEF) porté par les clubs avec le principe d'éducation intégrée.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le FOOT en MARCHANT est une activité déployée actuellement par la FFF et dans ses clubs. Cela consiste à jouer au football avec l'interdiction de courir. Les règles se rapprochent du futsal avec un 5x5 sur un terrain de handball. Mais les aménagements sont possibles et multiples (taille du terrain, nombre de joueurs).

L'intérêt est que cela mobilise des ressources différentes du jeu traditionnel, car sans prise de vitesse les joueurs doivent adapter leur placement et déplacement.

L'activité physique est quand même réelle bien que moins intense et plus sécurisante (pas de contact, pas de tir à pleine puissance).

### **3. Pour quels publics ?**

La plupart des publics peuvent participer même si le public féminin apprécie particulièrement cette activité.

La dépense physique sera réelle mais maîtrisée. Cela peut permettre une reprise d'activité pour les personnes en surpoids, ou ceux éloignés de la pratique.

Les débutants pourront aussi s'épanouir car le temps pour s'organiser est plus important !

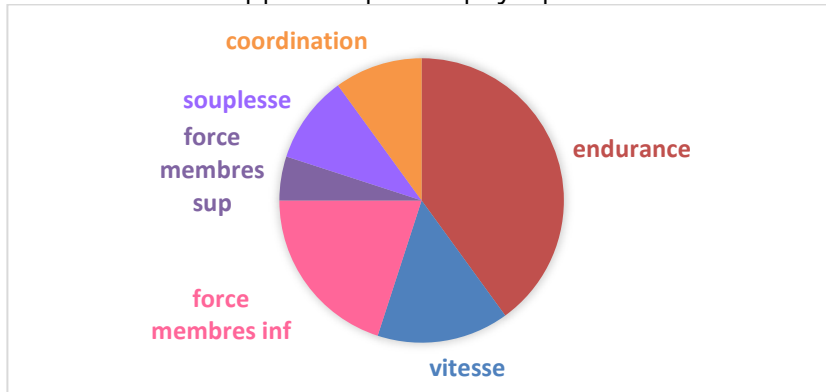
### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives en développant des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
- **Emotionnelles** : gérer son stress en situation d'adversité et réguler ses émotions de façon positive.
- **Cognitif** : développer des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

De 14 à 30 joueurs possibles par équipes ou individuellement. Les différents statuts peuvent être mis en place (organisateur, arbitre, joueur).

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Cette activité peut être pratiquée en extérieur sur différentes surfaces (pelouse, synthétique, mais aussi cour d'école) et évidemment en gymnase.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Le petit matériel pédagogique suffit (chassubles, coupelles, cerceaux, plots...) et les ballons (ballon de futsal conseillé, mais les autres ballons sont possibles).

Avec un minimum de matériel, toutes les séances sont réalisables.

Les clubs sont capables de fournir ce matériel.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	<b>X (via les ligues et districts)</b>
Webinaire dédié 2HSC :	
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	<b>X</b>
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	
Formation fédérale dédiée :	<b>Attestation Fédérale FOOT EN MARCHANT</b>

### 9. Ressources téléchargeables

Présentation des activités fédérales : [Les pratiques loisirs \(fff.fr\)](https://www.fff.fr)

Site internet : <https://www.fff.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : [lmouret@fff.fr](mailto:lmouret@fff.fr)



## **FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL GOLF FOOT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le football, sport populaire dans le monde entier, très médiatisé est souvent plébiscité par les jeunes. Sport avec des valeurs de coopération, de solidarité, de respect, de tolérance ou d'entraide, il nécessite dans ses différentes formes de pratiques des habiletés motrices, physiques et mentales comme par exemple la coordination, la maîtrise de son corps dans l'espace, la concentration sur ses gestes, la rapide prise d'information sur l'environnement...

La FFF cherche à aider les jeunes à pratiquer l'activité physique régulières par des activités ludiques, sécurisantes et accessibles pour plus grande nombre. L'ensemble de ces disciplines sont associés au projet éducatif fédéral (PEF) porté par les clubs avec le principe d'éducation intégrée.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le GOLF FOOT est une activité déployée actuellement par la FFF et dans ses clubs. Cela consiste à jouer au golf avec les pieds, sur différents parcours à créer, avec différentes cibles.

L'organisation est multiple et variée, selon le lieu, le matériel à disposition et le groupe.

Il peut se pratiquer en individuel ou en équipes, avec une contrainte de temps ou de nombre de coups à jouer

### **3. Pour quels publics ?**

La plupart des publics peuvent participer. Il pourra même être proposé aux participants d'imaginer des parcours et se créer des défis.

Pour les débutants, il faudra simplement réduire les distances, pour ne pas rendre trop dur le défi.

Pour les personnes éloignées de la pratique, la charge physique ne sera pas trop exigeante, car il n'y a que la marche.

Un échauffement ciblé sur les membres inférieurs sera nécessaire.

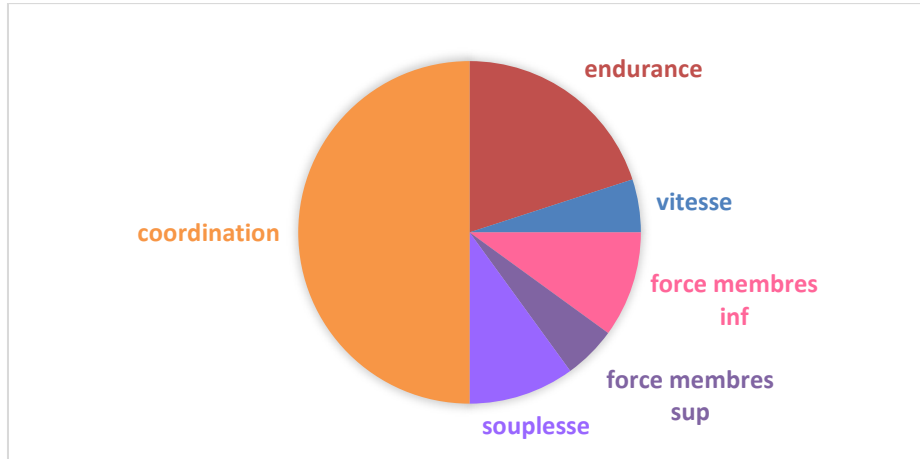
### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives en développant des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...).
- **Emotionnelles** : gérer son stress en situation d'adversité et réguler ses émotions de façon positive.
- **Cognitif** : développer des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...).



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives en développant des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...).
- **Emotionnelles** : gérer son stress en situation d'adversité et réguler ses émotions de façon positive.
- **Cognitif** : développer des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...).

## 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

De 14 à 30 joueurs possibles par équipes ou individuellement. Les différents statuts peuvent être mis en place (organisateur, arbitre, joueur).

## 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Cette activité peut être pratiquée en extérieur sur différentes surfaces (pelouse, synthétique, mais aussi cour d'école) et évidemment en gymnase.

## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Le petit matériel pédagogique suffit (chasubles, coupelles, cerceaux, plots...) et les ballons (ballon de futsal conseillé, mais les autres ballons sont possibles).

Avec un minimum de matériel, toutes les séances sont réalisables.

Les clubs sont capables de fournir ce matériel.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	<b>X (via les ligues et districts)</b>
Webinaire dédié 2HSC :	
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	<b>X</b>
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	
Formation fédérale dédiée :	<b>Attestation Fédérale GOLF FOOT</b>

## 9. Ressources téléchargeables

- Présentation des activités fédérales : [Les pratiques loisirs \(fff.fr\)](http://fff.fr)
- Guide de la pratique du GOLF FOOT : [c5cd2b640de26373e90eeecb4b1c1c8c.pdf \(fff.fr\)](http://fff.fr)



Site internet : <https://www.fff.fr/>  
Contact @ 2HSC fédération : [lmouret@fff.fr](mailto:lmouret@fff.fr)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre





## **FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Par ses contenus ludiques, riches et variés, à travers les différentes disciplines de la gymnastique, les jeunes apprennent à se mouvoir différemment et à produire ensemble des chorégraphies gymniques, des parcours acrobatiques amenant à maîtriser la prise de risque, dans le respect de valeurs morales inhérentes à l'activité gymnique et développées par la FFGym. Le respect, la solidarité, l'entraide et l'engagement sont des valeurs qui permettent aux jeunes de mieux vivre ensemble dans leur vie personnelle.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

La « gymnastique » s'appuie sur différentes disciplines comme la gymnastique artistique, rythmique, le parkour, l'aérobic, le trampoline, le tumbling et la gymnastique acrobatique. Ces disciplines sont ludiques et attrayantes permettant de se mouvoir librement, seul ou à plusieurs, en faisant appel à l'imagination des jeunes.

La gymnastique rythmique se pratique avec des engins légers (cerceau, ballon, ruban...), elle est basée sur des manipulations simples.

L'aérobic est une activité dansée et acrobatique sur des musiques rythmées.

La gymnastique artistique propose des enchaînements d'acrobaties et d'éléments de transition dansés sur différents agrès.

Le parkour allie l'art du déplacement utilisant différents modules ou blocs adaptés ;

La gymnastique acrobatique, implique une motricité inhabituelle et présente des pyramides avec plusieurs partenaires en mélangeant les acrobaties et des liens dansés.

Toutes ces activités peuvent se pratiquer seul ou en groupe, avec ou sans musique.

### **3. Le trampoline : discipline acrobatique à partir d'impulsion sur un trampoline**

L'intervention pédagogique portera essentiellement sur la créativité et la vitesse d'exécution des éléments. La fin de cycle donne lieu à une production gymnique.

### **4. Pour quels publics ?**

Les activités gymniques proposées peuvent s'adapter à tous les profils d'élèves, (sous réserve des compétences de l'éducateur en faisant varier les paramètres de temps, d'espace, d'intensité, de quantité de charges de travail et des consignes d'exécution.

Pour le parkour par exemple, les élèves en surpoids peuvent avoir des obstacles adaptés en variant notamment les hauteurs, les formes et distances permettant ainsi un réel engagement adapté aux capacités de chaque élève.-

Pour la chorégraphie, les jeunes construisent leur projet à partir des motivations et des compétences de chacun, sachant que chaque élève doit se sentir bien dans le groupe et apporter une touche personnelle à la production choisie. Le jeune en surpoids doit par conséquent avoir toute sa place.



### 5. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

En présentant la gymnastique sous forme ludique et innovante, les activités utilisées sont conçues pour leur procurer un bien-être physique et psychologique.

Ces pratiques ont des effets à différents niveaux :

- cognitif : prendre conscience de ses propres possibilités, être capable de se concentrer – construire son schéma corporel,
- émotionnel : maîtriser ses émotions, savoir gérer son stress, sa peur,
- social : être capable d'aider, de conseiller, savoir être à l'écoute des autres pour monter ensemble un projet chorégraphique et faire en sorte que chacun trouve sa place.

Ces offres peuvent permettre de développer les qualités physiques suivantes :

Qualités physiques prédominantes	Endurance	Vitesse	Force	Souplesse	Coordination	Expression
GAF* / GAM						
GR*						
Trampoline						
Tumbling						
Aérobic						
GAC*						
Parkour						

\* : GAF : gymnastique artistique féminine – GAM : gymnastique artistique masculine – GR : gymnastique rythmique – GAC : gymnastique acrobatique

### 6. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'offre proposée peut aller jusqu'à la prise en charge de 20 jeunes

### 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Ces activités se pratiquent dans un gymnase ou dehors (préau, cour, ...) avec du matériel simple ou sans matériel. En fonction de l'activité choisie, cela pourra aller de la salle de cours (aérobic), à la cour ou préau (le parkour) au gymnase (Gymnastique artistique – acrobatique). Un minimum de 4 m2/élève.

### 8. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

L'utilisation du gymnase avec le matériel dédié :

- tapis de réception,
- petit matériel (bloc de mousse, plans inclinés, poutre basse...),
- engins de Gymnastique Rythmique (cerceaux, ballons, rubans, cordes),
- agrès gymnique comme les barres, le saut, la poutre, le trampoline.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 9. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X
Formation fédérale dédiée :	

## 10. Ressources téléchargeables

Sur le site internet de la FFGym :

- Présentation des activités fédérales,
- Le dispositif « la gym, c'est classe »,
- « Génération gym »,
- Les fiches pédagogiques des différentes disciplines

**Site internet :** <https://www.ffgym.fr/>

**Contact @ 2HSC fédération :** [frederique.blancon@ffgym.fr](mailto:frederique.blancon@ffgym.fr)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## **FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL**

### **HAND A 4**

#### **1. Pourquoi cette offre?**

Le **handball** est un sport collectif qui permet de rassembler tous types de profils de joueurs et de joueuses et de faire en sorte qu'ils prennent plaisir à le pratiquer.

Le handball permet à ses pratiquants d'améliorer leur condition physique et leur état de santé, leur coordination grâce au maniement du ballon à la main et leur esprit d'équipe grâce à une pratique collective à larges vertus éducatives (respect des règles du jeu et des autres : partenaires, adversaires et arbitres). Filles et garçons peuvent donc trouver leur place dans une équipe de handball quelle que soit la forme de l'activité choisie (handball à 7 traditionnel, hand à 4, beach, handfit, hand fauteuil).

Les activités rattachées au handball vont donc permettre aux jeunes de collège de partager le plaisir à se dépenser, à apprendre et à jouer différents rôles dans le cadre de la pratique (joueur, gardien de but, arbitre, observateur, coach).

#### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le **Hand à 4** est une pratique qui se joue sur un terrain plus petit que celui du handball à 7 avec 3 joueurs de champ et 1 gardien de but (20m X 12m pour le terrain de Hand à contre 40m X 20m pour le terrain de Handball à 7).

Il est facile d'organiser sa mise en œuvre dans un gymnase ou dans une cour de collège et permet de mettre en activité simultanément beaucoup de jeunes avec du matériel simple et adapté.

Ce hand à 4 permet à chaque jeune d'être un vrai acteur de la pratique. En effet, l'effectif réduit va permettre de mettre tout le monde en activité physique et de toucher le ballon très souvent et d'accéder plus facilement au tir pour marquer des buts, d'où un plaisir accru !

Ainsi, au niveau des apprentissages moteurs tous les participants vont pouvoir courir, sauter, manipuler une balle à la main pour dribbler, passer, tirer et marquer des buts.

La pratique permet aussi d'accéder facilement à la fonction d'arbitre, ou de coach ou d'observateur d'un match. La prise de responsabilité est donc favorisée quel que soit le statut du jeune durant la pratique.

#### **3. Pour quels publics ?**

Ce Hand à 4 va pouvoir concerner des pratiquants l'ensemble des collégiens, dont ceux qui sont en surpoids ou avec des problèmes de santé car la taille réduite du terrain va pouvoir permettre de limiter les courses.

Cette pratique sans contact peut permettre d'associer sans difficulté des filles avec des garçons.

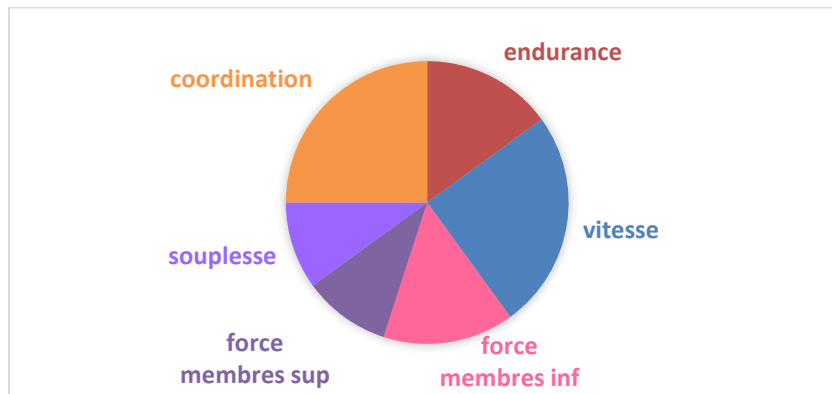


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- Sur le plan **cognitif** : prendre des décisions constructives en tant que joueurs mais aussi en tant que coach ou arbitre
- Sur le plan **émotionnel** : réguler ses émotions et les réguler en les exprimant de façon positive dans le cadre d'une pratique sportive collective amenant la mise en place de situations avec des vainqueurs et des perdants
- Sur le plan **social** : développer des relations et une communication constructive dans le cadre d'une pratique sportive collective amenant à devoir collaborer avec des partenaires et à s'opposer à des adversaires

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

8 jeunes suffisent à créer 2 équipes qui vont pouvoir s'affronter durant les rencontres et les jeux préparatoires à l'acquisition de savoir-faire techniques et tactiques. L'effectif cible accueilli (16 soit 4 équipes) peut aller jusqu'à 20 jeunes sans problème car plusieurs terrains peuvent être utilisés en même temps dans le gymnase (1 à 3) et il est possible de donner différents rôles à l'ensemble des participants (joueurs de champ, gardien de but, arbitres, coaches, observateurs missionnés pour comptabiliser les tirs, les buts ou les arrêtes de gardiens par exemple).

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

L'animateur pourra utiliser un gymnase et y installer 2 ou 3 terrains en fonction de l'effectif accueilli. En cas de pratique en extérieur, il pourra utiliser la cour du collège ou un terrain en herbe ou un city stade.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement, ....)

L'animateur devra utiliser :

Des systèmes de marquage au sol pour délimiter les espaces avec des plots ou des bandes en plastique souple non glissantes, des ballons souples et sécurisants pour les gardiens de but, des chasubles, des plots, des sifflets poire pour les arbitres, des buts amovibles. Ce matériel spécifique pourra être fourni par le club pour les animations.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	X (avec informations sur le Hand à 4)
Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X (mis en place par le passé et reproductibles)
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X

## 9. Ressources téléchargeables

- [Documentation sur le Hand à 4 le centre de ressources de la FFHandball](#)

Site internet : <https://www.ffhandball.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : : [h.mauffrais@ffhandball.net](mailto:h.mauffrais@ffhandball.net)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre





## **FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL HANDFAUTEUIL**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le handball est un sport collectif qui permet de rassembler tous types de profils de joueurs et de joueuses et de faire en sorte qu'ils prennent plaisir à le pratiquer. Le handball permet à ses pratiquants d'améliorer leur condition physique et leur état de santé, leur coordination grâce au maniement du ballon à la main et leur esprit d'équipe grâce à une pratique collective à larges vertus éducatives (respect des règles du jeu et des autres : partenaires, adversaires et arbitres).

Filles et garçons peuvent donc trouver leur place dans une équipe de handball quelle que soit la forme de l'activité choisie (handball à 7 traditionnel, hand à 4, beach, handfit, hand fauteuil).

Les activités rattachées au handball vont donc permettre aux jeunes de collège de partager le plaisir à se dépenser, à apprendre et à jouer différents rôles dans le cadre de la pratique (joueur, gardien de but, arbitre, observateur, coach).

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le hand fauteuil est une pratique inclusive permettant de développer des savoir-faire comportementaux et sportifs dans le cadre d'une activité en fauteuil permettant d'évoluer sur des terrains dont il est possible d'adapter la taille en fonction de l'effectif des joueurs.

L'activité va se caractériser par des situations de jeux préparatoires à l'acquisition de savoir-faire techniques et tactiques et des rencontres où le plaisir sera mis en avant.

Les collégiens vont pouvoir découvrir une pratique en fauteuil qui va leur permettre d'engager tout le haut de leur corps et de manier de façon associée et combinée un ballon (avec les mains) et un fauteuil sportif.

### **3. Pour quels publics ?**

Le hand fauteuil est une pratique qui permet de cibler des jeunes filles et garçons en situation de handicap moteur (handicap temporaire suite à une blessure par exemple ou handicap permanent) mais aussi des jeunes valides désireux de pratiquer le handball dans sa version "fauteuil".

Cette pratique "assise" va permettre aux élèves en surpoids et avec des problèmes de santé d'avoir une pratique qui va renforcer le haut du corps et protéger le bas du corps tout en leur donnant le goût de l'effort de façon adaptée et progressive.

L'animateur pourra intégrer des jeunes souhaitant évoluer "debout" par exemple sur le poste de gardien de but lors des phases de jeu. Toutes ces options d'associations d'élèves à différents profils s'inscrivent pleinement dans la stratégie fédérale de mise en place du concept de "handensemble" qui permet la mise en place d'une activité inclusive.

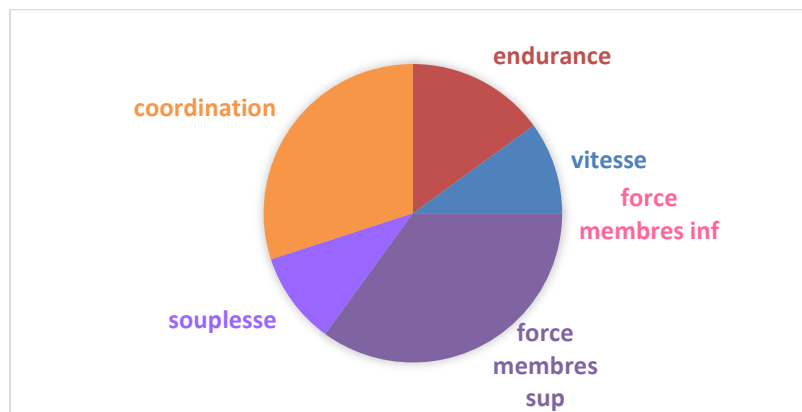


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- **Sur le plan cognitif** : avoir conscience de soi au travers d'exercices réalisés en situation assise dans un fauteuil et de se maîtriser face à l'incapacité d'évoluer en station debout
- **Sur le plan émotionnel** : avoir conscience de ses émotions et les réguler face à une situation de difficulté motrice et d'adversité
- **Sur le plan social** : développer sa capacité à communiquer de façon constructive en se mettant en situation d'écoute empathique, développer également des relations constructives entre élèves valides et handicapés et développer sa capacité à résoudre des difficultés en sachant par exemple demander de l'aide

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

8 à 14 jeunes (selon caractéristiques du public et disponibilité matériel) peuvent être accueillis pour cette activité qui permet de découvrir une pratique sportive nécessitant le maniement d'un fauteuil.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

L'animateur pourra utiliser un gymnase (en fonction de l'effectif accueilli, un ½ terrain peut suffire). En cas de pratique en extérieur, il pourra utiliser la cour du collège ou un city stade. Il conviendra de faire pratiquer cette activité en fauteuil sur des surfaces dures (sol synthétique de gymnase, parquet, béton de cour...).



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

L'animateur devra utiliser :

Des fauteuils sportifs ;

Des ballons de handball ;

Des réducteurs de but ;

Des chasubles, des plots...

Ce matériel spécifique sera fourni par le club pour les animations.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	X (avec informations sur le Handfauteuil)
Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X (mis en place par le passé et reproductibles)
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X
Formation fédérale dédiée :	X

## 9. Ressources téléchargeables

- [Documentation sur le hand fauteuil sur le centre de ressources de la FFHandball](#)

Site internet : <https://www.ffhandball.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : [h.mauffrais@ffhandball.net](mailto:h.mauffrais@ffhandball.net)



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## **FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL HANDFIT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le **handball** est un sport collectif qui permet de rassembler tous types de profils de joueurs et de joueuses et de faire en sorte qu'ils prennent plaisir à le pratiquer.

Le handball permet à ses pratiquants d'améliorer leur condition physique et leur état de santé, leur coordination grâce au maniement du ballon à la main et leur esprit d'équipe grâce à une pratique collective à larges vertus éducatives (respect des règles du jeu et des autres : partenaires, adversaires et arbitres). Filles et garçons peuvent donc trouver leur place dans une équipe de handball quelle que soit la forme de l'activité choisie (handball à 7 traditionnel, hand à 4, beach, handfit, hand fauteuil).

Les activités rattachées au handball vont donc permettre aux jeunes de collège de partager le plaisir à se dépenser, à apprendre et à jouer différents rôles dans le cadre de la pratique (joueur, gardien de but, arbitre, observateur, coach).

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le Handfit est la pratique sport santé de la fédération française de handball. Il s'agit d'une offre de pratique collective basée sur le "Plaisir-santé-Bien être" qui propose 5 temps d'activité :

1. Le Hand Roll : une discipline d'auto-massage, visant à échauffer les muscles, éliminer les tensions, gagner en souplesse, en amplitude et en performance ;
2. Le Hand Balance : un ensemble de jeux collectifs favorisant la prévention des chutes, l'amélioration ou la stabilisation de la coordination motrice et du système neuromusculaire ;
3. Le Cardiopower : une phase de haute intensité qui propose une succession d'exercices brefs mais intenses. Elle permet d'entretenir la fonction cardiaque et de lutter contre les facteurs de risque (liés notamment à la sédentarité) et le déconditionnement musculaire ;
4. Le Handjoy : un ensemble de situations ludiques, variées, évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants et qui agissent notamment sur la motricité, l'équilibre et les capacités cognitives ;
5. Le Cooldown : elle favorise la récupération, la relaxation et le bien-être du corps.

### **3. Pour quels publics ?**

Ce Handfit va pouvoir concerner des jeunes de collège qui ont l'habitude de l'activité sportive mais aussi ceux qui ne pratiquent pas régulièrement car il a un met en avant l'amélioration et la protection de la santé de ses pratiquants.

Cette activité va pouvoir notamment intéresser :

- Les jeunes collégiens avec des problèmes de santé ;
- Les jeunes filles.

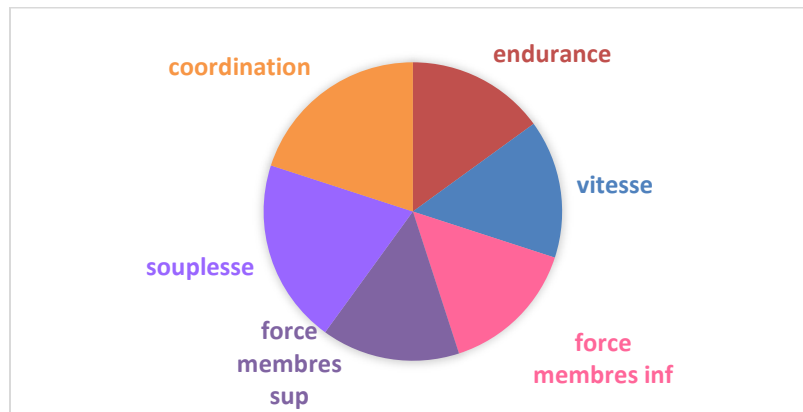


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- Sur le plan **cognitif** : avoir conscience de soi au travers d'exercices réalisés dans le calme
- Sur le plan **émotionnel** : avoir conscience de ses émotions et les réguler en les exprimant de façon positive
- Sur le plan **social** : développer sa capacité à résoudre des difficultés en sachant par exemple demander de l'aide

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

15 à 20 jeunes (effectif réduit à 8 publics à besoins particuliers) peuvent être accueillis sans difficulté pour cette activité qui permet d'enchaîner des temps en autonomie, en binôme ou en groupes plus élargis.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

L'animateur pourra utiliser un gymnase (en fonction de l'effectif accueilli, un ½ terrain peut suffire) ou même une salle du collège aménagée. En cas de pratique en extérieur, il pourra utiliser la cour du collège ou un terrain en herbe ou un city stade.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

L'animateur devra utiliser :

- Des tapis pour les exercices au sol ;
- Des ballons de handball et/ou des swiss ball et/ou du petit matériel de fitness ;
- Des buts amovibles ;
- Des chasubles, des plots...

Ce matériel spécifique sera fourni par le club pour les animations.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	X (avec informations sur le Handfit)
Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X (mis en place par le passé et reproductibles)
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X

## 9. Ressources téléchargeables

- [Documentation sur le Handfit sur le centre de ressources de la FFHandball](#)

Site internet : <https://www.ffhandball.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : h.mauffrais@ffhandball.net



## FEDERATION FRANCAISE DE MONTAGNE ET ESCALADE

### 1. Pourquoi cette offre?

Bien encadrée, l'escalade n'est pas une activité sportive plus risquée qu'une autre. Et surtout c'est une activité de partage, d'échange et de défis personnels, toutes valeurs indispensables dans notre société d'aujourd'hui. C'est aussi une activité riche sur le plan moteur, mettant en action l'ensemble des muscles du corps. Elle sollicite le plan mental, pour trouver des solutions aux problèmes posés par l'itinéraire, pour accepter de s'engager dans un mouvement ou pour faire confiance au matériel et ses partenaires. Elle offre la possibilité de se confronter à une prise de risque raisonnée et à une prise de décision adaptée

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

**Le bloc** c'est l'escalade avec peu de contrainte de sécurité car il se pratique sans corde, la sécurité est assurée par des tapis de réception. C'est la possibilité de progresser rapidement : le pratiquant se prend au jeu car il essaie de nouveaux passages. Il est souvent en situation de réussite même si certains blocs lui résistent. Chacun se confronte à ses propres limites. C'est une discipline où lorsqu'on se repose entre 2 essais, on en profite pour échanger avec les autres pratiquants (sur les techniques, les méthodes, les choix...). **Le caractère ludique se retrouve dans les infinies possibilités offertes par les itinéraires et son propre corps mais aussi par une pratique collective à jeux et défis partagés.**

**La vitesse**, se pratique avec 1 grimpeur et 2 assureurs. Une fois les techniques de sécurité maîtrisées, il s'agit de progresser pour améliorer sa vitesse dans l'itinéraire. Si elle peut se pratiquer en confrontation, elle peut aussi se pratiquer dans le but d'améliorer sa propre performance. Là encore, le traitement didactique, les essais où chacun s'améliore font le piment de l'activité.

### 3. Pour quels publics ?

Pour tout jeune femme ou jeune homme valide, ou avec quelques pathologies ou gênes de santé (obésité, asthme etc....) ou en situation de handicap, (moteur léger, sensoriel ou psychique léger pour lesquels il existe des équipements et une pédagogie adaptée -par exemple de nombreux autistes pratiquent l'escalade). Les itinéraires simples, avec une hauteur adaptée permettent à tous un accès facilité à l'activité. Le bloc comporte des sauts ou des chutes sur des tapis ce qui peut limiter l'accès à certains publics en situation de handicap. Certains clubs qui accueilleront les séances, ont cependant mis en place des systèmes permettant d'installer des cordes sur les blocs ce qui peut pallier ce problème (sur le plan pédagogique, les cordes rendent la pratique moins ludique car les contraintes de sécurité avec corde réapparaissent).

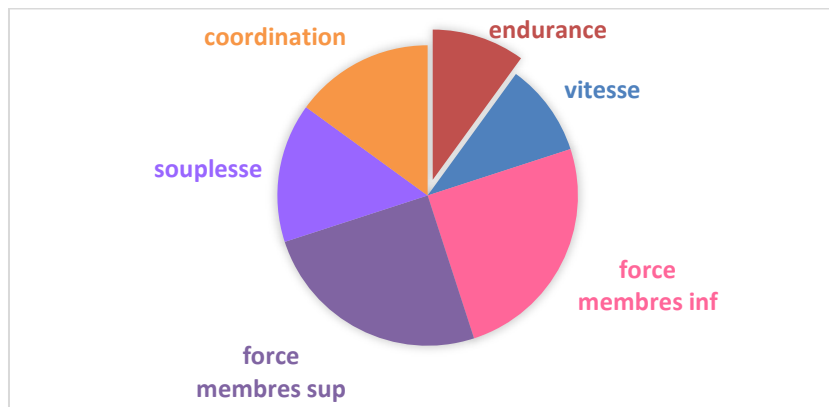


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives, savoir s'encourager et s'entraider, accorder sa confiance,
- **Affectif** : avoir conscience de ses émotions, notamment de sa peur, de sa frustration, de son stress et apprendre à les gérer
- **Cognitif** : prendre conscience de ses capacités, prendre des décisions sous pression temporelle, capacité à faire des choix responsables

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Pour un encadrant : Entre 8 et 12 jeunes c'est l'idéal pour la vitesse. Pour le bloc un groupe, 8 à 12 jeunes permet de bien les accompagner, mais il est possible de monter jusqu'à 16 selon le dimensionnement de la structure artificielle. Si l'établissement scolaire possède son propre équipement d'escalade, c'est le professeur d'EPS qui peut intervenir auprès des jeunes. Si c'est un club qui accueille les jeunes collégiens, un enseignant qualifié pourra prendre en charge l'encadrement avec le professeur éventuellement.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Pour le bloc, les séances peuvent se dérouler en salle comportant un fronton de blocs avec tapis de réception de type bloc ou en **extérieur** en site naturel, dans ce cas le club mettra à disposition des élèves des tapis portables dénommés crash-pads. Pour une pratique offrant des blocs variées, en salle, un minimum de linéaires de blocs d'une vingtaine de mètres ou plus est souhaité.

La vitesse peut se pratiquer sur toute structure artificielle d'escalade à corde comportant des voies très faciles avec grosses prises de mains et de pieds. Dans certaines salles, la sécurité peut aussi être réalisée à l'aide d'enrouleur automatique.

On peut aussi pratiquer en extérieur, à l'occasion d'une sortie découverte de milieu naturel et ainsi sortir de son milieu de vie habituel ou organiser la pratique en salle de manière originale en préparant une chorégraphie de danse en musique ou cirque vertical.





## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Pour la pratique avec corde, le club fournira harnais, dispositifs d'assurage.

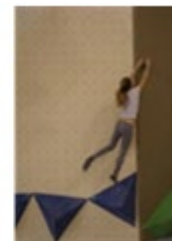
Pour les collégiens, une tenue de sport classique. L'activité nécessite des chaussons d'escalade, le club ou le collège peut en mettre à disposition mais la pratique avec des chaussures de sport un peu rigides reste possible.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	<b>oui</b>
Webinaire dédié 2HSC :	<b>Prévu en 2024</b>
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	Contact : <a href="mailto:territoire@ffme.fr">territoire@ffme.fr</a>
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	<b>oui</b>
Formation fédérale dédiée :	<b>En cours</b>

## 9. Ressources téléchargeables

[240704\\_FFME-Dispositif-2HCollege.pdf](#)



Site internet : <https://www.ffme.fr>

Page dédiée 2HSC : <https://www.ffme.fr/ffme/espace-structure/>

Contact @ 2HSC fédération : DTNA [p.soncourt@ffme.fr](mailto:p.soncourt@ffme.fr)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## **FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD**

### **ROLLER**

#### **1. Pourquoi cette offre?**

**Des pratiques de glisse accessibles à tous pour explorer la sensation de liberté.**

Le ROLLER dispose d'un large panel d'activités avec une approche individuelle ou collective pour renforcer la confiance en soi. La glisse pour tous devient le moteur d'expression au service des politiques publiques (la mixité, l'inclusion, le développement durable, la santé et le bien-être...).

Avec LE ROLLER, le collège se transforme en terrain de jeu. Une alternative dynamique pour rester actifs et en bonne santé tout en s'amusant.

#### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le roller procure rapidement des sensations de vitesse et de liberté grisantes. C'est aussi une multitude de sports possibles : individuel ou collectif, artistique ou d'opposition. Ainsi ce sport est parfait pour répondre à de nombreux enjeux sociétaux :

- Promouvoir la mobilité active et les déplacements ;
- Favoriser la mixité et le partage ;
- Encourager l'expression libre et artistique

**Le roller course :** Les élèves peuvent profiter de sensations de vitesse et adapter leurs trajectoires.

**Le roller derby et le hockey :** ces sports collectifs sont faciles à mettre en place pour surprendre les élèves. En participant à cette activité, les élèves ont l'occasion de se connecter avec leurs pairs, de partager des expériences et de construire des relations.

**Le roller dance :** un moyen original qui permet de bouger et danser pour faire émerger sa créativité.

#### **3. Pour quels publics ?**

Le roller est accessible à tous, garçons et filles, sportifs ou non, chacun peut adapter sa pratique à son niveau et ses capacités. Le coté urbain et socialisant, permet de susciter l'intérêt des collégiens les plus éloignés de la pratique en leur donnant un espace d'expression sécurisé.

#### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Les collégiens bénéficient d'une expérience enrichissante qui va au-delà de l'aspect physique du sport. Ils acquièrent des compétences psychosociales (CPS) précieuses qui sont essentielles pour leur développement personnel.

##### **Compétences Sociales :**

- **Communication :** les élèves sont encouragés à interagir, à patiner en groupe et à collaborer.
- **Collaboration :** des activités telles que des jeux de relais ou des exercices de synchronisation de mouvements favorisent le travail d'équipe, et la coopération. Ils apprennent à respecter les règles de sécurité et à se soutenir mutuellement dans l'apprentissage de nouvelles compétences, renforçant ainsi leurs compétences sociales.



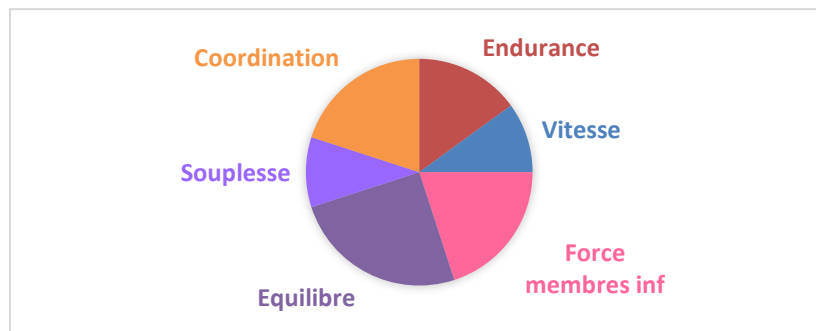
**Compétences Émotionnelles :**

- **Gestion du stress :** le roller suscite une gamme d'émotions que les élèves sont encouragés à reconnaître et à exprimer. Les éducateurs peuvent organiser des discussions sur la gestion du stress et des émotions, offrant aux élèves l'occasion de développer leur intelligence émotionnelle en apprenant à faire face aux défis et aux obstacles avec calme et résilience.

**Compétences Cognitives :**

- **Concentration :** Les élèves sont amenés à développer leurs compétences cognitives en se concentrant sur des aspects techniques tels que l'équilibre ou la coordination
- **Planification :** la vitesse de déplacement, en roller, et l'impossibilité de s'arrêter instantanément implique le développement des capacités d'anticipation et d'analyse de l'environnement. Les élèves apprennent à évaluer les situations, à anticiper les obstacles et à ajuster leur technique en conséquence.

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



**5. Pour des groupes de combien de jeunes ?**

De 15 à 20 jeunes. Possibilité de réduire en fonction du public et du matériel disponible.

**6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe**

En tous lieux, dans un gymnase, une cour d'école, sous un préau, sur un skatepark. Sur une surface dure et suffisamment lisse. Un sol plat est préférable, mais une légère pente sera acceptable et pourra même faire l'objet d'apprentissages spécifiques.

**7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)**

Des rollers et des protections : genoux, coudes, poignets et casques. Un peu de matériel pédagogique est également nécessaire (plots, balles, crosses...).



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	<b>X</b>
Lettre d'information fédérale :	<b>X</b>
Webinaire dédié 2HSC :	<b>X</b>
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	<b>X</b>
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	<b>X</b>
Formation fédérale dédiée :	

## 9. Ressources téléchargeables

Le roller mix : <https://ffroller-skateboard.fr/ecole-de-roller/roller-mix/>

Le projet rouler glisser : <https://ffroller-skateboard.fr/rouler-glisser-annexes/>

Un exemple de projet roller : [https://sporteef-my.sharepoint.com/:p/g/personal/juliette\\_anfriani\\_grand-insep\\_fr/EZC0jfoeO5KirnM0-GIUk0BTzq0vqeV29IA4nAzlenONg?e=FnrKL2](https://sporteef-my.sharepoint.com/:p/g/personal/juliette_anfriani_grand-insep_fr/EZC0jfoeO5KirnM0-GIUk0BTzq0vqeV29IA4nAzlenONg?e=FnrKL2)



Site internet : <https://ffroller-skateboard.fr/2h-de-sport-au-college/>

Contact @ 2HSC fédération : [thierry.cadet@ffroller-skateboard.com](mailto:thierry.cadet@ffroller-skateboard.com)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## **FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD SKATEBOARD**

### **1. Pourquoi cette offre?**

**Un sport urbain olympique et tendance pour développer l'audace et l'engagement.**

Le SKATEBOARD propose des activités pour maîtriser l'équilibre, le déplacement et renforcer la confiance en soi. Très en vogue, la glisse pour tous devient le moteur d'expression au service des politiques publiques (la mixité, l'inclusion, le développement durable, la santé et le bien-être...).

Avec le skateboard, le collège se transforme en terrain de jeu. Une alternative créative pour rester actifs et en bonne santé tout en s'amusant.

Comme les autres APSA, les sports du ROULER GLISSER développent l'équilibre, la coordination et l'expression. La glisse devient synonyme de vitalité et de joie de vivre.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Se déplacer et faire des figures sur une planche à roulettes offre une alternative aux sports traditionnels et attire des élèves éloignés des activités conventionnelles.

C'est un sport urbain dynamique et fun, les élèves peuvent expérimenter des sensations de glisse et de liberté tout en développant leur créativité, leur équilibre et leur coordination. Au-delà de la pratique sportive, le skateboard représente un univers culturel à part entière.

Discipline originale, son approche favorise l'expression du corps en mouvement et peut engager de multiples activités créatives (personnalisation de planches, construction de modules, organisation d'expositions...).

### **3. Pour quels publics ?**

Le skateboard est particulièrement adapté pour intégrer tous les élèves, quelles que soient leurs capacités physiques et même ceux moins enclins à participer à des activités sportives. Un élève habituellement moins fort peut se distinguer sur un skateboard. Son accessibilité, sa sécurité et sa nature inclusive en font une option attrayante pour encourager la participation de tous, favorisant ainsi la mixité et l'inclusion au sein de l'établissement.

### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

En consacrant deux heures de skateboard au collège, les élèves bénéficient d'une expérience enrichissante qui va au-delà de l'aspect physique du sport. Ils acquièrent des compétences psychosociales (CPS) précieuses qui sont essentielles pour leur développement personnel.

#### **Compétences Sociales :**

- **Collaboration** : les élèves peuvent apprendre à travailler ensemble, à partager des conseils et à encourager leurs pairs lorsqu'ils pratiquent le skateboard.



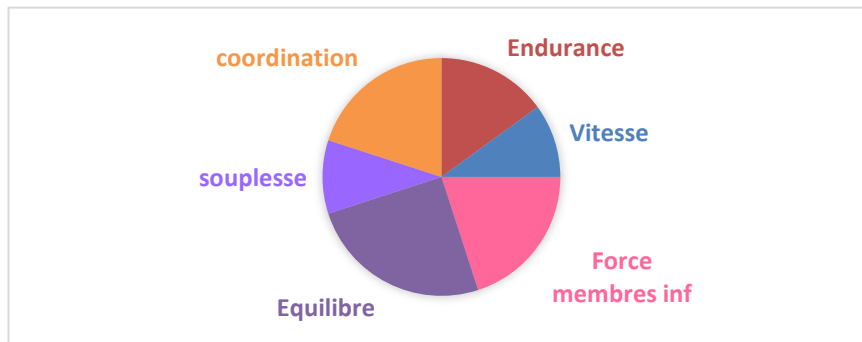
- **Communication** : la pratique du skateboard peut encourager les élèves à communiquer efficacement, que ce soit pour donner des instructions, demander de l'aide ou exprimer des encouragements.
- **Esprit d'équipe** : en pratiquant le skateboard en groupe, les élèves peuvent développer un esprit d'équipe en se soutenant mutuellement et en célébrant les progrès individuels et collectifs.

**Compétences Émotionnelles :**

- **Gestion du stress** : la pratique du skateboard peut aider les élèves à gérer leur stress et leurs émotions en leur offrant une activité physique divertissante et libératrice.
- **Confiance en soi** : en apprenant de nouvelles compétences et en surmontant des défis, les élèves peuvent renforcer leur confiance en eux et leur estime de soi.
- **Abnégation** : la persévérance nécessaire pour maîtriser le skateboard peut aider les élèves à développer leur capacité à faire face à l'adversité et à rebondir après des échecs.

**Compétences Cognitives :**

- **Résolution de problèmes** : la pratique du skateboard implique souvent la résolution de problèmes, que ce soit pour trouver l'équilibre, choisir la meilleure trajectoire ou surmonter des obstacles.
- **Créativité** : les élèves peuvent exprimer leur créativité en expérimentant de nouveaux mouvements et en imaginant des façons originales d'utiliser leur planche.
- **Pensée critique** : en analysant leurs performances et en recevant des retours d'information, les élèves peuvent développer leur capacité à évaluer et à améliorer leurs compétences en skateboard.



**5. Pour des groupes de combien de jeunes ?**

De 15 à 20 jeunes. Possibilité de réduire en fonction du public et du matériel disponible.

**6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe**

En tous lieux sur un sol praticable, c'est-à-dire dur et suffisamment lisse. Un sol plat est préférable, mais une légère pente sera acceptable et pourra même faire l'objet d'apprentissages spécifiques. Possible dans un gymnase, une cour d'école, sous un préau, sur un skatepark...





**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

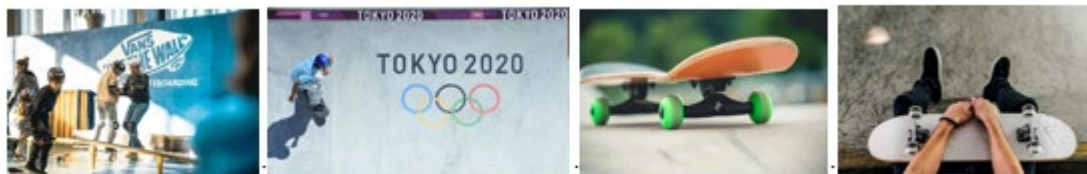
Des skateboards et des protections : genoux, coudes, poignets et casques. Un peu de matériel pédagogique est également nécessaire (plots, balles, crosses...).

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	<b>X</b>
Lettre d'information fédérale :	<b>X</b>
Webinaire dédié 2HSC :	<b>X</b>
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	<b>X</b>
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	<b>X</b>
Formation fédérale dédiée :	

## 9. Ressources téléchargeables

Un exemple de projet skateboard : [https://sporteef-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/juliette\\_anfriani\\_grandinsep\\_fr/EfmB8EujbExJgD8u9xOAQTwbtcNvmRo6qCvpa39vJZ5i9Q?e=ValiNj](https://sporteef-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/juliette_anfriani_grandinsep_fr/EfmB8EujbExJgD8u9xOAQTwbtcNvmRo6qCvpa39vJZ5i9Q?e=ValiNj)



**Site internet :** <https://ffroller-skateboard.fr/2h-de-sport-au-college/>  
**Contact @ 2HSC fédération :** thierry.cadet@ffroller-skateboard.com



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## **FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD TROTINETTE**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Une pratique de glisse populaire accessible au plus grand nombre.

Idéale pour encourager l'activité physique au collège, pour faire bouger les jeunes, encourager la mobilité active et la responsabilité citoyenne, cette offre est indispensable en raison de l'usage massif de la trottinette. Son accessibilité, sa sécurité et sa variété d'environnements de pratique en font une option incontournable pour promouvoir le déplacement en toute sécurité chez les jeunes.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Accessibilité, liberté, mobilité : la trottinette offre immédiatement une expérience à la portée de tous, ludique et exaltante. L'activité de trottinette englobe diverses possibilités, telles que la maîtrise du déplacement quotidien, les courses ou la réalisation de figures techniques. C'est une activité qui est déjà connue des élèves dans le cadre privé, ce qui permet de capitaliser sur des savoir-faire existants.

### **3. Pour quels publics ?**

La trottinette est particulièrement adaptée pour capter les élèves moins enclins à participer à des activités sportives. Sa nature inclusive en fait une option attractive pour encourager la participation de tous, favorisant ainsi la mixité au sein de l'établissement.

### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

En consacrant deux heures à la trottinette au collège, les élèves bénéficient d'une expérience enrichissante qui va au-delà de l'aspect physique du sport. Ils acquièrent des compétences psychosociales (CPS) précieuses qui sont essentielles pour leur développement personnel.

#### **Compétences Sociales :**

- **Collaboration** : la trottinette favorise la coopération et le travail d'équipe lors des sessions de pratique en groupe. Les élèves peuvent échanger des conseils, encourager leurs pairs et développer un sens de la camaraderie, renforçant ainsi leurs relations interpersonnelles.

#### **Compétences Émotionnelles :**

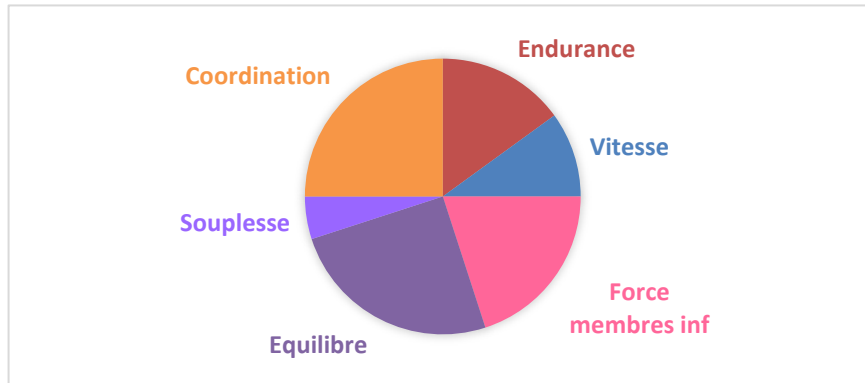
- **Confiance en soi** : la pratique de la trottinette offre un espace pour l'expression émotionnelle et la gestion du stress. Les élèves peuvent canaliser leurs émotions à travers l'activité physique, ce qui peut contribuer à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à renforcer la résilience émotionnelle.

#### **Compétences Cognitives :**

- **Prise de décision** : la trottinette exige une planification et une coordination précises, stimulant ainsi les compétences cognitives telles que la prise de décision rapide.
- **Résolution de problèmes** : en naviguant à travers différents terrains, les élèves développent leur capacité d'adaptation, leur créativité et leur pensée critique.



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

De 15 à 20 jeunes. Possibilité de réduire en fonction du public et du matériel disponible.

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

En tous lieux sur un sol praticable, c'est-à-dire dur et suffisamment lisse. Un sol plat est préférable, mais une légère pente sera acceptable et pourra même faire l'objet d'apprentissages spécifiques. Possible dans un gymnase, une cour d'école, sous un préau, sur un skatepark...

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Des trottinettes et des protections : genoux, coudes, poignets et casques. Un peu de matériel pédagogique est également nécessaire (plots, balles, crosses...).

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	<b>X</b>
Lettre d'information fédérale :	<b>X</b>
Webinaire dédié 2HSC :	<b>X</b>
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	<b>X</b>
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	<b>X</b>
Formation fédérale dédiée :	



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 9. Ressources téléchargeables

Découvrez ici [Un exemple de projet trottinette](#)



Site internet : <https://ffroller-skateboard.fr/>

Page dédiée 2HSC : <https://ffroller-skateboard.fr/2h-de-sport-au-college/>

Contact @ 2HSC fédération : [thierry.cadet@ffroller-skateboard.com](mailto:thierry.cadet@ffroller-skateboard.com)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## **FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY A XIII PARA RUGBY A XIII**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Grâce à ses valeurs véhiculées, son code moral et ses principes fondamentaux, le Rugby à XIII constitue une véritable méthode éducative. Aider les jeunes filles et les jeunes garçons à se sentir bien dans leur vie quotidienne, à vivre en harmonie avec leur entourage, à être de bon citoyen, est une volonté de la FFRXIII par la découverte d'une activité para Rugby XIII ou de Rugby à XIII. Pour cela une pratique parfaitement sécuritaire avec des contenus respectant la logique interne de l'activité, les notions de stratégies collectives dans les phases offensives et défensives le respect des règles et des partenaires sont proposés. L'objectif est de réinscrire le Rugby à XIII dans la culture sportive populaire et d'en faire apprécier ce jeu grâce à ces deux heures de pratique en plus pour les collégiens.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Proposition d'initiation à la pratique du **Para Rugby à XIII** particulièrement inclusive. Cette activité permettra aux collégiens d'appréhender la maîtrise de la mobilité en fauteuil, d'apprendre à faire une passe-marquer, un essai, s'organiser collectivement, coopérer, respecter les règles et l'adversaire, le droit à l'erreur et l'égalité des chances grâce à des règles simplifiées et facile à assimiler. L'entrée dans l'activité s'envisage par le prisme de l'inclusion et l'accès au monde du handicap mais avec une dépense énergétique certaine.

### **3. Pour quels publics ?**

Les activités proposées sont ciblées pour un public ayant pour ambition de rentrer dans l'activité sportive en partageant une expérience et un regard différent sur le monde sportif. Des élèves en quête de sens sur la pratique sportive (décrocheurs, filles, en situation de handicap) pourront parfaitement trouver une motivation et réalisation personnelle dans la pratique du Para Rugby XIII.

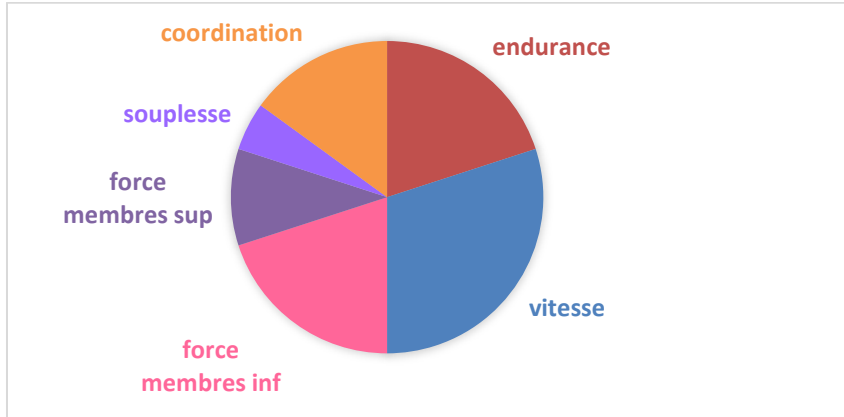
### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Compétence cognitive** : avoir confiance en soi / savoir penser de façon critique / maîtrise de soi / maîtrise de ses émotions / prendre des décisions constructives / capacité à faire des choix responsables.
- **Compétence émotionnelle** : exprimer ses émotions de façon positive.
- **Compétence sociale** : communiquer de façon constructive / capacité d'écoute empathique / développer des liens sociaux.



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



**5. Pour des groupes de combien de jeunes ?**

L'activité permet d'accueillir 15 à 25 personnes

**6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe**

Gymnase de type A ou B.

**7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)**

Fauteuil d'initiation fourni par le comité Rugby à XIII ballon, flag plots.

**8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?**

Lettre d'information fédérale :	<b>X</b>
Webinaire dédié 2HSC :	<b>X</b>
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	<b>X</b>
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	
Formation fédérale dédiée :	

**9. Ressources téléchargeables**



Site internet : <https://www.ffr13.fr>  
Contact @ 2HSC fédération





## **FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY A XIII TAG XIII**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Grâce à ses valeurs véhiculées, son code moral et ses principes fondamentaux, le Rugby à XIII constitue une véritable méthode éducative. Aider les jeunes filles et les jeunes garçons à se sentir bien dans leur vie quotidienne, à vivre en harmonie avec leur entourage, à être de bon citoyen, est une volonté de la FFRXIII par la découverte d'une activité para Rugby XIII ou de Rugby à XIII. Pour cela une pratique parfaitement sécuritaire avec des contenus respectant la logique interne de l'activité, les notions de stratégies collectives dans les phases offensives et défensives le respect des règles et des partenaires sont proposés. L'objectif est de réinscrire le Rugby à XIII dans la culture sportive populaire et d'en faire apprécier ce jeu grâce à ces deux heures de pratique en plus pour les collégiens.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le **TAG XIII** est une pratique aménagée du rugby à XIII qui conserve toute sa logique interne. C'est une pratique collective d'évitement dont le but est de marquer un essai en portant le ballon et/ou en faisant des passes arrière à des partenaires les mieux placés.

Les joueurs sont tous équipés de TAG, deux bandes de tissu accrochées par des scratches à une ceinture portée autour de la taille. Pour stopper le porteur de balle, le défenseur doit arracher l'un des deux TAG du porteur de balle

### **3. Pour quels publics ?**

Les activités proposées sont ciblées pour un public ayant pour ambition de rentrer dans l'activité sportive en partageant une expérience et un regard différent sur le monde sportif. Des élèves en quête de sens sur la pratique sportive (décrocheurs, filles, en situation de handicap) pourront parfaitement trouver une motivation et réalisation personnelle dans la pratique du Tag XIII.

### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Compétence cognitive** : avoir confiance en soi / savoir penser de façon critique / maîtrise de soi / maîtrise de ses émotions / prendre des décisions constructives / capacité à faire des choix responsables.
- **Compétence émotionnelle** : exprimer ses émotions de façon positive.
- **Compétence sociale** : communiquer de façon constructive / capacité d'écoute empathique / développer des liens sociaux.

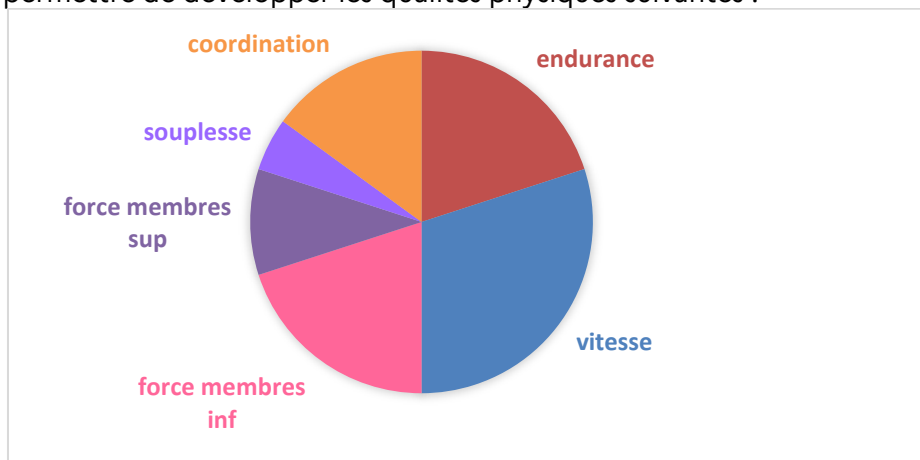


**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'activité permet d'accueillir 15 à 25 personnes

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Pratique extérieur intérieur pour le TagXIII.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Ballons, Flag et Plots

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	
Formation fédérale dédiée :	

### 9. Ressources téléchargeables



Site internet : <https://www.ffr13.fr>  
Contact @ 2HSC fédération



## FEDERATION FRANCAISE DE SAVATE BOXE FRANCAISE ET DA

### 1. Pourquoi cette offre?

La **savate boxe française** (assaut et combat) et ses disciplines associées (savate forme, canne de combat et bâton) offrent une pluralité de pratiques basées sur 4 valeurs, les 4 « E » : **Éthique, Esthétique, Efficacité et Éducation**. Seul l'Assaut, discipline inscrite dans les programmes de l'éducation nationale, à travers sa variante innovante « le duo » et **les disciplines associées** sont proposées dans le cadre des 2HSC. L'ensemble de ces disciplines se base sur le respect du partenaire, de soi, des arbitres et des règles, permettent de développer la confiance en soi et le goût de l'effort ainsi qu'une meilleure connaissance de soi.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

La **savate boxe française discipline « assaut en Duo »** est une forme d'assaut en coopération. Il s'agit de préparer et présenter une « chorégraphie » d'assaut à 2, en mixité. Seule l'esthétique importe. Les armes utilisées sont les pieds et les poings sur des trajectoires rectilignes et circulaires avec comme cibles « lignes basse, médiane et haute » où toute puissance des coups est exclue. Basé sur des formes gestuelles codifiées, cette activité pratiquée en totale mixité est innovante par son caractère ludique et par le fait qu'elle met en jeu la virtuosité technique des participants.

La **canne de combat et bâton** est une pratique dynamique et ludique « toucher sans se faire toucher » qui utilise une arme en bois, qui peut être remplacée par une « frite en mousse ». Le jeune doit résoudre les problèmes posés par la nécessité de prendre une décision rapide afin de donner une réponse adaptée à la situation. Innovante par sa pratique évoquant le monde des mangas et des Jedi, elle a la particularité de pouvoir se pratiquer en fauteuil "la canne fauteuil" destinée à des personnes tant à mobilité réduite que valides et en totale mixité.

La **savate forme**, technique de savate boxe française sans opposition, se pratique en musique et permet la création d'enchaînements chorégraphiés. Innovante par son caractère collectif, sportif, créatif et artistique ; elle se pratique en totale mixité même si son évocation « fitness » peut laisser penser à une pratique plus orientée vers les adolescentes.

Toutes ces disciplines sont ludiques car leurs séances pédagogiques sont construites autour du jeu (cf. livret pédagogique) et se pratique en totale mixité.

### 3. Pour quels publics ?

Pour tous les jeunes éloignés de la pratique physique (jeunes filles et garçons, jeunes en situation de handicap, jeunes ayant des problèmes de santé...). Au cours de chaque séance, les jeunes découvrent la discipline à travers un jeu, des exercices, des assauts. L'enseignant adapte la séance en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants.

L'assaut pourra se pratiquer avec plus ou moins de mouvement grâce à l'aménagement de l'espace (réduisant ainsi fortement le cout énergétique de la tâche) et permettant à des jeunes en surpoids de prendre plaisir à la pratique d'un sport de combat.



La canne de combat et bâton par son évocation « Manga » favorisera l'adhésion des décrocheurs d'EPS en favorisant une réussite rapide des élèves sans pour autant avoir des qualités physiques naturelles particulières. La canne fauteuil est une discipline alternative répondant au besoin d'un public en situation de handicap qui pourra évoluer avec des jeunes valides.

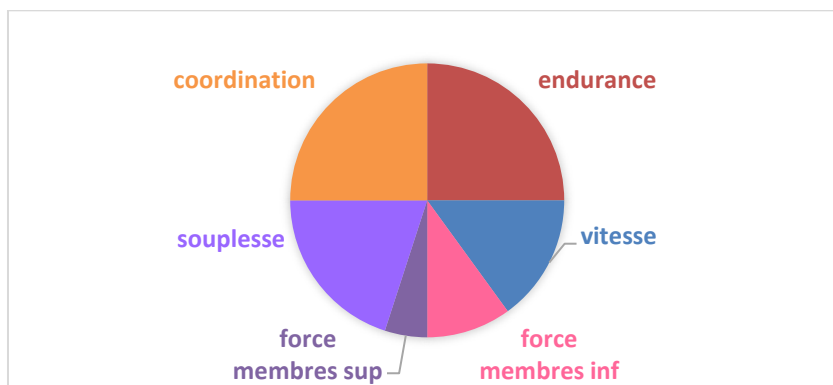
La savate forme, par son absence d'opposition, s'adapte parfaitement à un public d'adolescents redoutant l'affrontement puisque l'adversaire est imaginaire. Néanmoins la découverte de la gestuelle savate boxe française est bien réelle.

#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- Sur le **plan cognitif** : capacité à résoudre des problèmes de façon créative, capacité à gérer ses impulsions.
- Sur le **plan émotionnel** : gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse), capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
- Sur le **plan social** : développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...), développer des attitudes et des comportements pro-sociaux (acceptation, collaboration, coopération entraide

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'offre proposée peut aller jusqu'à la prise en charge de 15 à 20 jeunes

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Pour pratiquer dans des conditions de sécurité optimale, il est préférable de disposer d'un gymnase ou d'une salle équipée d'un revêtement sportif (tapis fermes). Néanmoins nos éducateurs sportifs sont formés pour s'adapter à une déclinaison de pratiques éducatives et ludiques de nos disciplines dans différents espaces intérieurs (salle de classe, préau...) ou extérieurs (cours, parc...).



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Le tireur porte des chaussures souples (baskets légères) et des gants ou canne (fournis par le club). Pour des raisons d'hygiène, les mains sont protégées par des chaussettes ou bandages qui préservent des gants d'une sudation excessive.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	X
Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X

## 9. Ressources téléchargeables

<https://www.ffsavate.com/clubs/outils-clubs/dispositifs-educatifs/>

<https://www.sports.gouv.fr/savate-forme-132>

<https://www.sports.gouv.fr/canne-de-combat-185>

Site internet : <https://www.ffsavate.com>

Contact @ 2HSC fédération : <https://www.ffsavate.com>



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## FEDERATION FRANCAISE DE SPORT BOULES

### 1. Pourquoi cette offre?

Appartenant aux activités physiques socio-ludiques, le Sport-Boules propose des situations variées de lancers de précision (en marchant et en courant) dont l'objectif est la réussite de la cible. Elles respectent les capacités de chacun, tout en privilégiant le caractère ludique des jeux de boules. Les apports éducatifs de ce sport sont également liés aux rapports à l'ensemble des règles nécessaires au fonctionnement de la séance (règles de sécurité, de jeu, du groupe et du club).

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Selon les possibilités matérielles, humaines du club, et le profil du groupe, il est possible d'orienter le cycle vers une ou plusieurs des finalités du Sport-Boules (partie de boules pour les aspects stratégiques, tir en course continue pour les sollicitations cardio-respiratoires, par exemple).

Dans tous les cas, les situations proposées permettent aux jeunes de s'investir individuellement et de collaborer pour réussir.

Les capacités physiques ne sont pas prépondérantes pour réussir mais elles sont sollicitées sans obligation. La stimulation créée par la variété des jeux de point et de tir place l'effort de marche et de course comme un moyen et non comme un but.

Différentes formes de pratiques mixtes sont possibles :

- **Offre ludique** : ateliers de point et de tir, parcours de jeu, où la diversité des cibles et des formes de jeu est privilégiée (jeu aux points, en durée, en stock de boules ...). Les situations sont essentiellement collectives : les points, les réussites, les échecs sont vécus par groupe de 3 ;
- **Offre traditionnelle** : boules 3x3 qui se rapproche de la partie de boules lyonnaises où la faute au point et l'annonce au tir sont les spécificités réglementaires. Les jeux permettent de solliciter la collaboration et la stratégie pour choisir ses actions de point et de tir.

### 3. Pour quels publics ?

Pour des publics plus spécifiques :

- **Offre inclusive** : pratique se rapprochant de la boccia du handisport (boules de couleurs) où les lancers se font avec ou sans mouvement. Les situations sont identiques à l'offre ludique. Les boules peuvent être adaptées (boules molles). Les distances sont réduites, les cibles sont plus grandes et plus visuelles. Le point et tir peuvent se faire avec des repères sonores. Des Jeux associant d'autres pratiques diversifient les propositions : mollky boules, curling-boules



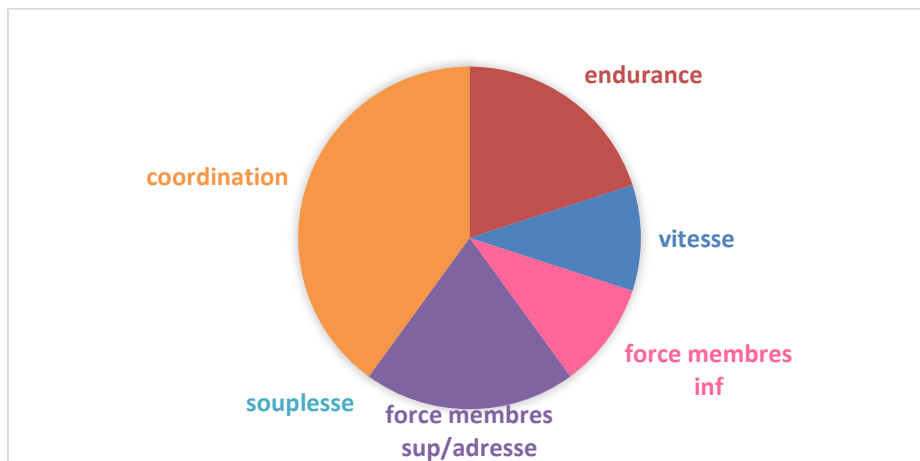
**Offre Fit-boules :** parcours de point et de tir, avec un enchaînement de lancers plus ou moins intense (en musique si les conditions le permettent). L'association des lancers de point, de tir, à d'autres ateliers de mouvements issus du fitness et de la musculation légère (la boule pèse de 700 à 900g) permet de cibler un public d'adolescentes. L'espace de pratique, boulodrome ou zone de jeu, devient « une salle de sport ».

#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social :** attitudes et comportements de collaboration, d'entraide et de coopération
- **Affectif :** régulation des émotions et gestion du stress (réussite / échecs des lancers)
- **Cognitif :** avoir conscience de soi et se maîtriser (l'adresse est une stimulation)

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

La répartition par groupe de 3 est privilégiée.

12 jeunes par groupe (16 si l'espace boulodrome est adapté et sécurisé).

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

- Boulodrome couvert
- Boulodrome extérieur
- Terrain stabilisé ou gymnase





**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

- Boules métalliques et/ou boules molles
- Kit boulodrome (bandes, coupelles, traceur, cerceaux) délimitant l'espace de jeux sur les terrains hors boulodromes
- Délimitation par une disposition alternant couloir de jeu et couloir de sécurité

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	
Webinaire dédié 2HSC :	
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	
Formation fédérale dédiée :	

## 9. Ressources téléchargeables

- [Infos familles](#)
- [Exemples de fiches de jeux](#)
- [Photos](#)
- Vidéos présentation séquences : [point](#) - [tir](#)



Site internet : <https://www.ffsb.fr/>  
Contact @ 2HSC fédération : [t.mahoudeau@ffboules.fr](mailto:t.mahoudeau@ffboules.fr)



## **FEDERATION FRANCAISE DE SPORTS DE GLACE : DISCIPLINES EXPRESSION**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Dans le cadre des 2HSC, le programme des sports de glace se décompose en trois familles : les activités d'expression (exemple patinage artistique), celles de vitesse (exemple Ice Cross), et les disciplines de précision (exemple Curling). Ces trois volets peuvent se décliner sur plusieurs cycles d'apprentissage. Ils ont en commun l'utilisation et le plaisir de pratiquer une ou plusieurs activités, sur une surface glacée.

Les disciplines d'expression permettent d'améliorer la condition physique, l'équilibre sur des patins, le sens artistique et la coordination ; évoluer sur la glace procure du plaisir et de l'épanouissement, en pratiquant la pratique d'activités originales.

L'objectif des 2HSC à la FFSG, est de faire découvrir :

- Les joies de la glisse à un maximum de jeunes, filles et garçons collégiens,
- Des activités artistiques individuelles ou/et en groupe,
- Une forme d'apprentissage ludique et adapté pour tous,
- Des situations pédagogiques vers une motivation et une valorisation de soi (progrès visibles et réalisables).

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Les disciplines d'expression regroupent : le patinage artistique, la danse sur glace le ballet sur glace et le patinage synchronisé elles se pratiquent seules ou à plusieurs. Les collégiens pourront se dépenser de façon originale, ludique et innovante : trouver le goût à l'effort en s'appuyant sur des activités de déplacement, de glisse, de défis, visant l'expression artistique avec le corps. Elles peuvent convenir à un public en recherche de différence ou d'attention, souvent en décrochage dans les APS. Concrètement, les élèves reproduiront des figures ou des sauts sur la glace, ils créeront des chorégraphiques, s'essayeront à des gestuelles, se mettront en scène, analyseront leur prestation grâce à la vidéo. Autant d'outils « du moment » permettant, une pratique sportive différente et originale.

### **3. Pour quels publics ?**

En jouant sur l'attractivité d'une pratique peu rependue dans les cours des EPS et les AS, se caractérisant par la prise de risque sur une surface fuyante, une motricité originale, des défis chorégraphiques, nous sommes à même d'intéresser beaucoup d'élèves dont les adolescents et pré-adolescents, garçons et filles, publics en situation de handicap, décrocheurs ou de jeunes en surpoids.

Grâce à des enseignements progressifs et adaptés à tous les publics, l'éducateur peut facilement intégrer les différents profils, en même temps sur la glace, en créant des groupes mixtes et des situations pédagogiques qui permettent de mettre tout le monde en activité physique.



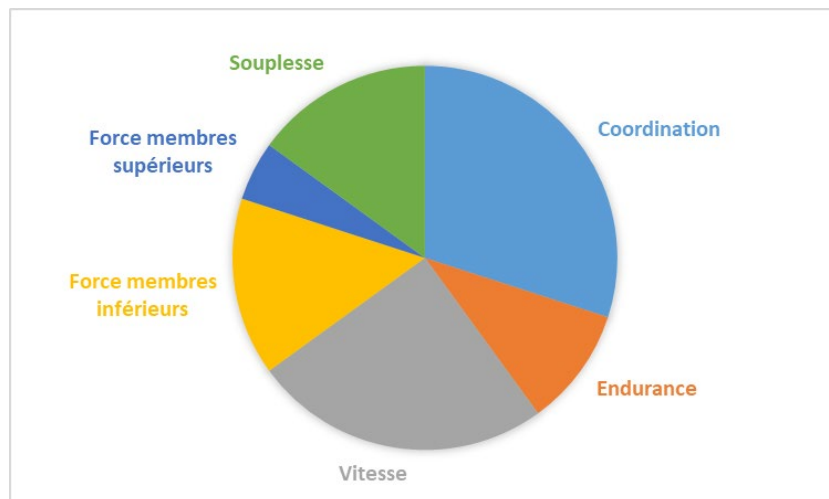
#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

**Compétences sociales** : développer des relations constructives. Développer des liens sociaux. Exemple, construire une chorégraphie en ballet sur glace de façon participative, etc.

**Compétences émotionnelles** : réguler ses émotions. Exprimer ses émotions de façon positive. Exemples, oublier la peur de chuter, changer un état de stress lié au regard des camarades, etc.

**Compétences cognitives** : capacité de maîtrise de soi. Capacité à gérer ses impulsions. Exemples, maîtriser un comportement pour sa sécurité et éviter la mise en danger de ses camarades sur la glace.

Ces offres peuvent permettre de développer en moyenne les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Les groupes pourront se composer de 10 à 20 pratiquants.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

On pratique les sports de glace principalement en patinoire abritée sauf quelques exceptions en extérieur, sur des supports glacés. Toutes les tailles de piste peuvent être utilisées, l'animateur pourra organiser une ou plusieurs activités ainsi que plusieurs groupes en même temps.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

L'environnement des sports de glace est généralement froid, prévoir des gants et surtout des vêtements chauds. Les clubs supports proposent du matériel pédagogique pour les 2HSC, ainsi que les patins ou tout matériel utile à la pratique de l'activité (exemple sonorisation pour la musique des chorégraphies), et l'accès à la glace.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	X
Lettre d'information fédérale :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X

## 9. Ressources téléchargeables

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer\\_de\\_presentation\\_des\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer_de_presentation_des_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide\\_pedagogique\\_-\\_projet\\_d\\_action\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide_pedagogique_-_projet_d_action_2hsc_a_la_ffsg.pdf)



Site internet : <https://www.ffsg.org/>

Page dédiée 2HSC : <https://www.ffsg.org/Nouveau-dispositif-a-la-FFSG-2h-de-sport-en-plus-au-college>



## **FEDERATION FRANCAISE DE SPORTS DE GLACE : DISCIPLINES DE PRECISION**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Dans le cadre des 2HSC, le programme des sports de glace se décompose en trois familles : les activités d'expression (exemple patinage artistique), celles de vitesse (exemple Ice Cross), et les disciplines de précision (exemple Curling). Ces trois volets peuvent se décliner sur plusieurs cycles d'apprentissage. Ils ont en commun l'utilisation et le plaisir de pratiquer une ou plusieurs activités, sur une surface glacée.

Les disciplines de vitesse permettent d'améliorer la condition physique, un état de santé, le surpassement de soi et la confrontation en course avec les camarades. Elles assurent un épanouissement par le plaisir d'évoluer sur de la glace, rendant les activités très ludiques.

L'objectif des 2HSC à la FFSG, est de faire découvrir les joies de la glisse à un maximum de jeunes, filles et garçons collégiens. Découverte du déplacement et de la prise de vitesse sur de la glace, enseignements ludiques et progressifs pour tous, développement des compétences psychosociales, et des apprentissages moteurs. Les situations pédagogiques vont permettre de mettre tout le monde en activité physique, et de jouer sur différents ressorts d'engagement comme passer la ligne d'arrivée, gagner, être le plus rapide, etc...

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Les disciplines de vitesse se déclinent comme suit :

Le Short track est une course de vitesse entre 4 coureurs sur un circuit circulaire.

L'Ice cross est une course de vitesse entre 4 coureurs sur un parcours tracé (avec ou sans obstacles).

Au sein de ces disciplines les collégiens pourront, seuls ou en équipe de relais, se dépenser de façon originale, ludique et innovante : trouver le goût à l'effort en s'appuyant sur des activités de prise de vitesse, de glisse, et de défis contre la montre.

Faire la course, aller le plus vite possible, engendrent les défis pour tous les publics, la simplicité des règles permet un engagement spontané. Inclusion du public en situation de handicap dans les groupes (exemple déficience auditive), et en binômes avec des collégiens valides (exemple déficience moteur ou visuelle).

### **3. Pour quels publics ?**

Pratiquer une activité physique différente et innovante, l'attraction et la prise de risque d'une surface fuyante, la curiosité de disciplines peu connues, une motricité originale, des défis par les courses, découvrir son équilibre sur de la glace, sont autant d'éléments permettant une accroche des différents publics pour nos disciplines de vitesse (adolescents et pré-adolescents, garçons et filles, publics en situation de handicap, décrocheurs ou de jeunes en surpoids).

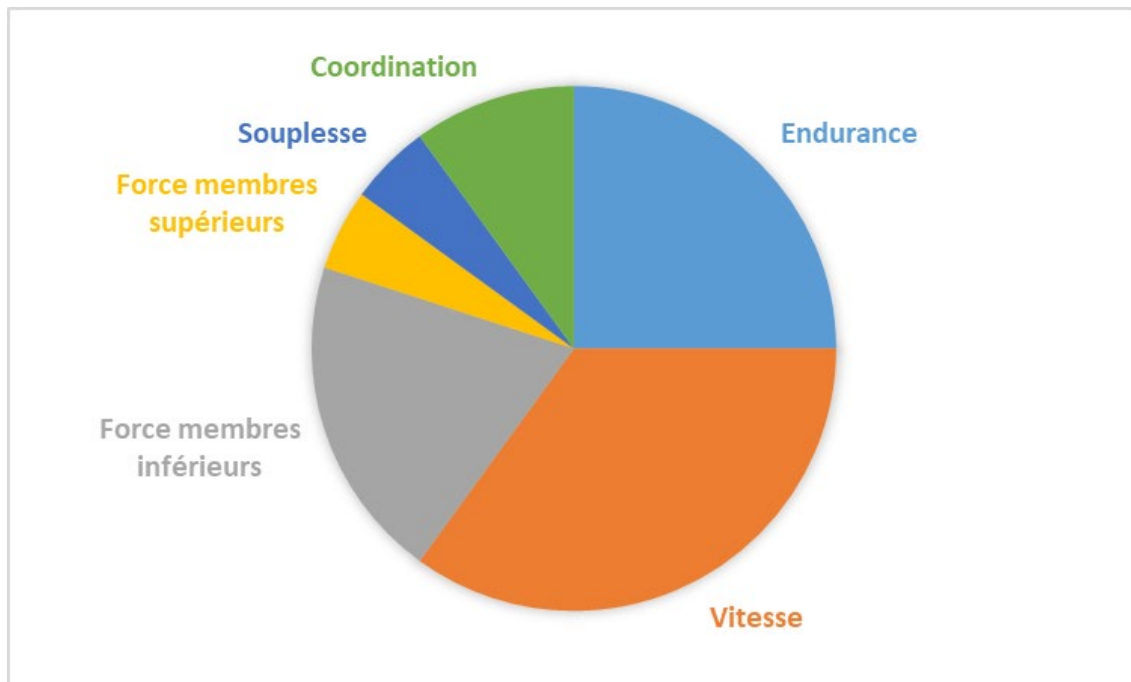
Enseignements progressifs et adaptés à tous les publics, l'éducateur peut facilement intégrer les différents profils en même temps sur la glace, en créant des équipes mixtes et des situations pédagogiques qui permettent de mettre tout le monde en activité physique.



#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

- **Compétences sociales** : développer des relations constructives. Développer les attitudes et comportements pro-sociaux. Exemples, collaboration dans la gestion de course, entraide sur les techniques de déplacement, etc.
- **Compétences émotionnelles** : réguler ses émotions. Exprimer ses émotions de façon positive. Exemple, exprimer de la joie avec des camarades à l'arrivée d'une course, etc.
- **Compétences cognitives** : capacité de maîtrise de soi. Capacité à atteindre ses buts. Exemples, objectifs de victoire, remporter des courses, etc.

Ces offres peuvent permettre de développer en moyenne les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Les groupes pourront se composer de 10 à 20 pratiquants.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

On pratique les sports de glace principalement en patinoire abritée sauf quelques exceptions en extérieur, sur des supports glacés. Toutes les tailles de piste peuvent être utilisées, l'animateur pourra organiser une ou plusieurs activités ainsi que plusieurs groupes en même temps.



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

L'environnement des sports de glace est généralement froid, prévoir des gants et surtout des vêtements chauds. Les clubs supports proposent du matériel pédagogique pour les 2HSC, ainsi que les patins ou tout matériel utile à la pratique de l'activité (exemple cibles, balais et pierres), et l'accès en patinoire.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	X
Lettre d'information fédérale :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X

## 9. Ressources téléchargeables

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer\\_de\\_presentation\\_des\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer_de_presentation_des_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide\\_pedagogique\\_-\\_projet\\_d\\_action\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide_pedagogique_-_projet_d_action_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=o8secsTAsZk&t=17s>



Site internet : <https://www.ffsg.org/>

Page dédiée 2HSC : <https://www.ffsg.org/Nouveau-dispositif-a-la-FFSG-2h-de-sport-en-plus-au-college>



## **FEDERATION FRANCAISE DE SPORTS DE GLACE : DISCIPLINES DE PRECISION**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Dans le cadre des 2HSC, le programme des sports de glace se décompose en trois familles : les activités d'expression (exemple patinage artistique), celles de vitesse (exemple Ice Cross), et les disciplines de précision (exemple Curling). Ces trois volets peuvent se décliner sur plusieurs cycles d'apprentissage. Ils ont en commun l'utilisation et le plaisir de pratiquer une ou plusieurs activités, sur une surface glacée.

Les disciplines de vitesse permettent d'améliorer la condition physique, un état de santé, le surpassement de soi et la confrontation en course avec les camarades. Elles assurent un épanouissement par le plaisir d'évoluer sur de la glace, rendant les activités très ludiques.

L'objectif des 2HSC à la FFSG, est de faire découvrir les joies de la glisse à un maximum de jeunes, filles et garçons collégiens. Découverte du déplacement et de la prise de vitesse sur de la glace, enseignements ludiques et progressifs pour tous, développement des compétences psychosociales, et des apprentissages moteurs. Les situations pédagogiques vont permettre de mettre tout le monde en activité physique, et de jouer sur différents ressorts d'engagement comme passer la ligne d'arrivée, gagner, être le plus rapide, etc...

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Les disciplines de vitesse se déclinent comme suit :

Le Short track est une course de vitesse entre 4 coureurs sur un circuit circulaire.

L'Ice cross est une course de vitesse entre 4 coureurs sur un parcours tracé (avec ou sans obstacles).

Au sein de ces disciplines les collégiens pourront, seuls ou en équipe de relais, se dépenser de façon originale, ludique et innovante : trouver le goût à l'effort en s'appuyant sur des activités de prise de vitesse, de glisse, et de défis contre la montre.

Faire la course, aller le plus vite possible, engendrent les défis pour tous les publics, la simplicité des règles permet un engagement spontané. Inclusion du public en situation de handicap dans les groupes (exemple déficience auditive), et en binômes avec des collégiens valides (exemple déficience moteur ou visuelle).

### **3. Pour quels publics ?**

Pratiquer une activité physique différente et innovante, l'attraction et la prise de risque d'une surface fuyante, la curiosité de disciplines peu connues, une motricité originale, des défis par les courses, découvrir son équilibre sur de la glace, sont autant d'éléments permettant une accroche des différents publics pour nos disciplines de vitesse (adolescents et pré-adolescents, garçons et filles, publics en situation de handicap, décrocheurs ou de jeunes en surpoids).

Enseignements progressifs et adaptés à tous les publics, l'éducateur peut facilement intégrer les différents profils en même temps sur la glace, en créant des équipes mixtes et des situations pédagogiques qui permettent de mettre tout le monde en activité physique.

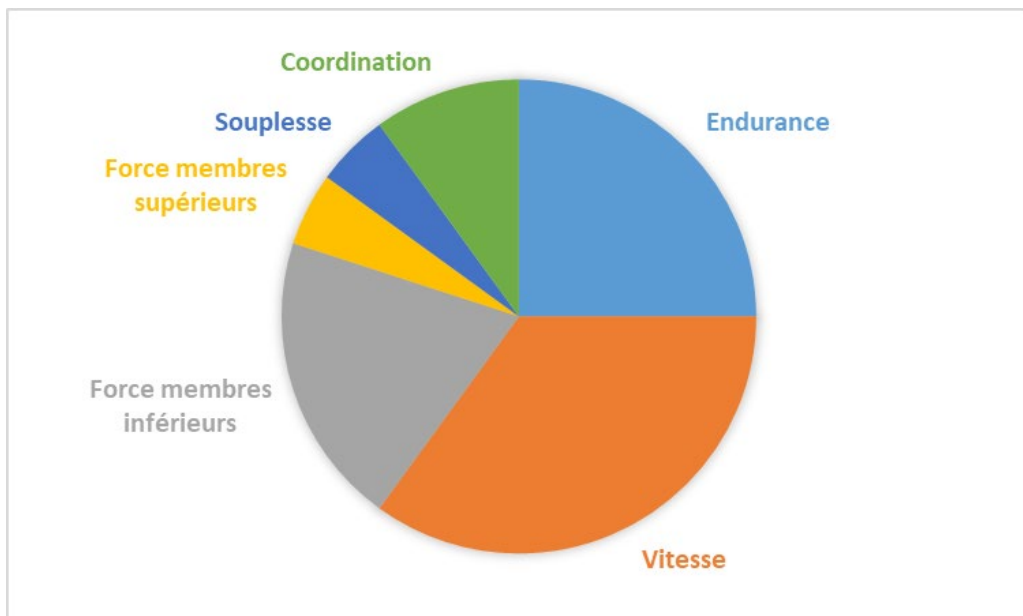




#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

- **Compétences sociales** : développer des relations constructives. Développer les attitudes et comportements pro-sociaux. Exemples, collaboration dans la gestion de course, entraide sur les techniques de déplacement, etc.
- **Compétences émotionnelles** : réguler ses émotions. Exprimer ses émotions de façon positive. Exemple, exprimer de la joie avec des camarades à l'arrivée d'une course, etc.
- **Compétences cognitives** : capacité de maîtrise de soi. Capacité à atteindre ses buts. Exemples, objectifs de victoire, remporter des courses, etc.

Ces offres peuvent permettre de développer en moyenne les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Les groupes pourront se composer de 10 à 20 pratiquants.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

On pratique les sports de glace principalement en patinoire abritée sauf quelques exceptions en extérieur, sur des supports glacés. Toutes les tailles de piste peuvent être utilisées, l'animateur pourra organiser une ou plusieurs activités ainsi que plusieurs groupes en même temps.



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

L'environnement des sports de glace est généralement froid, prévoir des gants et surtout des vêtements chauds. Les clubs supports proposent du matériel pédagogique pour les 2HSC, ainsi que les patins ou tout matériel utile à la pratique de l'activité (exemple cibles, balais et pierres), et l'accès en patinoire.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	X
Lettre d'information fédérale :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X

## 9. Ressources téléchargeables

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer\\_de\\_presentation\\_des\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer_de_presentation_des_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide\\_pedagogique\\_-\\_projet\\_d\\_action\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide_pedagogique_-_projet_d_action_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=o8secsTAsZk&t=17s>



Site internet : <https://www.ffsg.org/>

Page dédiée 2HSC : <https://www.ffsg.org/Nouveau-dispositif-a-la-FFSG-2h-de-sport-en-plus-au-college>



## FEDERATION FRANCAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

### 1. Pourquoi cette offre?

Le Taekwondo est bien plus riche que la simple représentation du sport de combat. Il permet à chacun de découvrir un art martial aux multiples facettes, éducatif, sécurisé et ludique, où chaque mouvement est une leçon, chaque moment est une expérience, et chaque apprentissage est façonné pour un épanouissement personnel, contribuant à la construction de l'individu en tant que citoyen illustré par le projet « [Ambition citoyenne](#) » de la FFTDA.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Par la pratique du **Taekwondo**, les élèves peuvent parvenir à mieux se connaître, à comprendre le monde et développer les capacités nécessaires pour avoir une vie saine et active pour **vivre en société**. L'objectif principal sera d'**initier** les élèves. Pour cela, les élèves pourront découvrir les formes (les Poomsae) enchaînements **chorégraphiés** composés de différentes techniques telles que des blocages, des coups de pied, des coups de poing, des déplacements et des positions spécifiques, divisés en plusieurs mouvements ou séquences. Ils sont conçus pour aider les pratiquants à développer leur **concentration**, leur **équilibre**, leur **coordination** et leur **mémoire**. Les pratiquants doivent maintenir une **stabilité**, un **équilibre** et une posture appropriés tout au long de la séquence d'apprentissage. Cela **développe** la **force** musculaire et la **souplesse**. Les Poomsae doivent être exécutés de manière fluide et continue, sans pause entre les mouvements. Cela démontre la **capacité** du pratiquant à enchaîner les techniques de manière **naturelle** et **gracieuse**. Ils peuvent également inclure des éléments de **philosophie** et de **stratégie** martiale permettant les mises en situation codifiées en duo, découvrir l'aspect opposition dont l'objectif est de marquer des points en touchant des cibles spécifiques ou des zones d'un plastron avec des techniques de pied et de poing. Utiliser différentes stratégies pour scorer, telles que les feintes, les esquives, les contres et les attaques rapides en gérant la distance, le timing dans le **respect des règles** et du **code éthique** qui encourage le **fair-play** et le **respect mutuel**.

### 3. Pour quels publics ?

Le cycle se destine à un **public débutant** et constitue une découverte de l'activité. Nos enseignants qualifiés, feront en sorte d'axer la séance et leur **pédagogie** sur les différents aspects du taekwondo et veilleront à une approche **ludique et attrayante** plus que sur l'acquisition pointilleuse des techniques, avec de **l'encouragement positif** pour renforcer la confiance et la motivation. Cette offre peut intéresser les publics, notamment féminin par l'accent mis sur les **besoins spécifiques** en termes de confiance en soi et d'autodéfense. L'offre valorisant la **progression personnelle**, plutôt que la comparaison avec les autres, peut favoriser un environnement positif pour des personnes en surpoids. La **régulation des émotions et gestion du stress** dans la dualité, pour les élèves faisant face à la colère et l'anxiété et la **prise de décisions constructives** dans l'exercice des poomsae pour les élèves rencontrant des difficultés pour mémoriser, reproduire, faire des choix et résoudre des problèmes.



#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- Cognitifs : **Avoir conscience de soi.**
- Émotionnelles : **Réguler ses émotions**
- Sociales : **Développer des relations constructives**

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Afin de réaliser une animation de qualité, permettant une bonne dynamique de groupe, en ayant une attention particulière aux progressions singulières, un groupe mixte de 20 personnes semble être idéal pour proposer le cycle.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le taekwondo possède l'avantage de pouvoir être initié sans surface en tapis ni matériels conséquents et équipements spécifiques. Néanmoins, afin de favoriser les acquisitions motrices, le travail de coordination, de dissociation segmentaire, de coopération et d'entraide, l'enseignant(e) pourra utiliser du petit matériel pédagogique (coupelles, plots, cerceaux, frites et cibles). Les jeunes seront libres d'évoluer en tenue de sport et dans un espace permettant d'accueillir 20 personnes.



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Le taekwondo s'adapte à tout type de surface et de revêtements intérieur et en extérieur. En effet, en fonction de la météo il est tout à fait possible de proposer des séances en extérieur si l'établissement possède des espaces verts, ou un "city stade", un hall, un préau ou bien en intérieur, dans une salle de classe, un gymnase et/ou un Dojo.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	X
Formation fédérale dédiée :	

## 9. Ressources téléchargeables



Site internet : <https://www.fftda.fr/>

Page dédiée 2HSC : <https://www.fftda.fr/fr/270-pratique-scolaire.html>

Contact @ 2HSC fédération : [claude.carquer@free.fr](mailto:claude.carquer@free.fr)



## FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS SHORTENNIS

### 1. Pourquoi cette offre?

Le tennis scolaire casse aujourd'hui les codes du tennis traditionnel grâce à son approche inclusive permettant facilement la mise en place d'une pratique ludique et innovante mixant filles et garçons, valides comme en situation de handicap, et tous les profils (pro-loisir, pro-compétition, publics éloignés des APS). L'objectif des 2 heures de tennis en plus pour les collégiens est d'impacter un maximum de jeunes par la découverte du **ShorTennis** en tant que levier de développement des compétences psycho-sociales et des qualités physiques.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le ShorTennis se joue sur un terrain de 6x12 mètres avec une hauteur de filet adaptée de 80 cm, une raquette de 21 pouces et une balle en mousse spécifiquement conçue pour permettre aux joueurs/ses en fauteuil de frapper la balle après 1 ou 2 rebonds.

Le ShorTennis propose au choix (et/ou) :

- 17 situations de jeu ludiques orientées loisir, tous publics (cf. livret)
- Des rencontres par équipes mixtes (deux simples F/G et un double mixte) en 30 points utilisant le score cumulatif d'un match en 10 points à l'autre avec application d'un système de points bonus (rencontres jouées entre joueurs/ses valides ou en situation de handicap ou de manière partagée, à savoir 1 valide et 1 en situation de handicap dans chaque équipe).

Pour en savoir plus, veuillez consulter la [vidéo de présentation du ShorTennis](#)

### 3. Pour quels publics ?

Le ShorTennis s'adresse aux élèves de cycle 3 et 4 : filles et garçons, pro-loisir, pro-compétition, décrocheurs, en fauteuil, en surpoids. La pratique du ShorTennis permet de :

- mettre immédiatement l'élève en réussite (format de jeu et matériel adaptés) ;
- maximiser son volume de jeu (toujours en mouvement, vitesse de balle ralentie) ;
- le familiariser avec les variations de puissance et de trajectoire de balles après rebond (balistique) ;
- capter des publics diversifiés, notamment féminin et en situation de handicap (joueur/se en fauteuil), grâce à son accessibilité maximisée et caractère ludo-sportif. Les jeunes sortent de la zone du débutant dès la 1ère séance et joue en collectif, ce qui renforce le plaisir ressenti par chacun.e sur le terrain avec ses coéquipier.e.s (F/G et/ou en fauteuil).

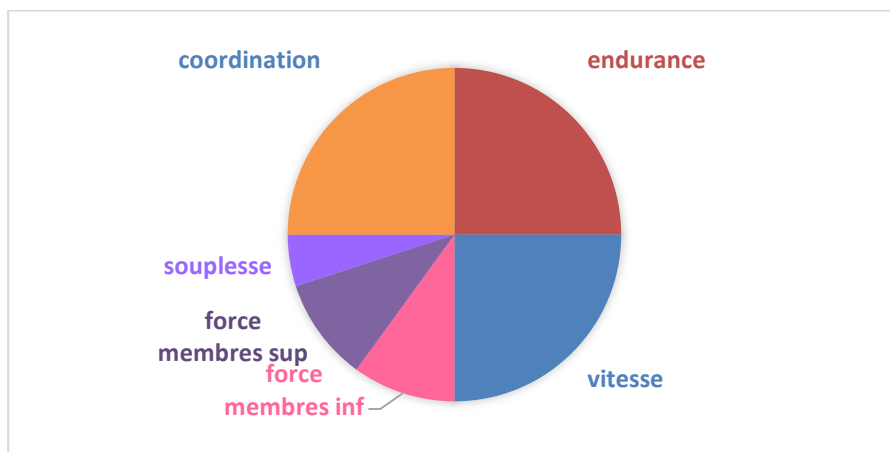


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les collégiens pourront développer les compétences psycho-sociales suivantes :

- **Social** : développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
- **Cognitif** : connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
- **Affectif** : « avoir conscience de ses émotions et de son stress

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Le dispositif ShorTennis peut être proposé à un groupe de 15 à 20 jeunes.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le ShorTennis peut se pratiquer partout, à l'intérieur comme à l'extérieur, sur un terrain de foot synthétique comme en gymnase. Par exemple, dans une structure du type C, 7 terrains de ShorTennis peuvent être aménagés.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Le matériel spécifiquement conçu pour le dispositif ShorTennis est mis à disposition par le club FFT dans le cadre des 2 heures de sport en plus pour les collégiens :

- 20 raquettes de 21 pouces
- 30 balles en mousse
- 2 filets transverses de 18 mètres
- Un sac de transport à roulettes

Le kit complet est [fourni par le club dans le cadre du 2HSC](#).



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	<b>X</b>
Lettre d'information fédérale :	<b>X</b>
Formation fédérale dédiée :	<b>X</b>

## 9. Ressources téléchargeables

- [Livret pédagogique ShorTennis](#)
- [Règlement des rencontres par équipes ShorTennis](#)



Site internet : <https://www.fft.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : <http://www.guidedudirigeant.fft.fr/enseignement-competition/scolaire-universitaire/tennis-scolaire/>





## **FEDERATION FRANCAISE DE TRIATHLON**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le triathlon offre une expérience unique en fusionnant trois disciplines distinctes. Nager, pédaler, courir : une combinaison dynamique qui défie la monotonie et encourage l'exploration de talents multiples.

Le triathlon, expérience multisport stimulante, ouvre de nouvelles perspectives pour les élèves du collège en combinant une variété d'exercices qui sollicitent différents groupes musculaires. Cette discipline favorise le développement de l'endurance, de la force et de la souplesse, contribuant ainsi à la santé cardiovasculaire et musculaire des collégiens.

Le triathlon peut être pratiqué individuellement ou en équipe, renforçant ainsi l'esprit d'équipe et la coopération.

Le triathlon, en tant qu'activité sportive complexe, véhicule un ensemble de valeurs éducatives telles que le respect (envers soi-même, les coéquipiers, les adversaires, son matériel, les règles du sport, l'environnement), l'autonomie (gérer individuellement son effort) ou encore la persévérance.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le triathlon a évolué au fil des années pour devenir une activité à la fois ludique et innovante, offrant aux jeunes pratiquants une expérience unique. En associant la pratique des Raids, l'offre s'élargit et l'aspect ludique (en équipe) est renforcé.

En enchaînant 2 disciplines, les pratiquants doivent passer efficacement d'une activité à l'autre, ajoutant une couche de complexité et d'innovation à l'épreuve. La pratique du triathlon permet d'intégrer des éléments technologiques tels que des parcours virtuels ou des courses en réalité augmentée pour offrir une expérience innovante et futuriste.

### **3. Pour quels publics ?**

Les activités s'adressent à tous les élèves volontaires de la 6ème à la 3ème aptes à pratiquer le triathlon et les disciplines enchaînées, y compris les élèves les plus éloignés d'une pratique physique et sportive (non-licenciés, filles, jeunes en situation de handicap...).

Des jeux et des activités ludiques en relais pourront permettre de familiariser les filles avec les disciplines du triathlon, en mettant l'accent sur le plaisir et l'inclusion.

Les séances de course à pied pourront se faire sous forme de jeux et exercices pour développer l'endurance, la coordination et la technique de course, en utilisant des parcours adaptés au niveau de compétence de chacun.

Pratiqués en groupe, les participants handicapés et non handicapés travaillent ensemble, en mettant en avant les talents et les compétences de chacun.

Les séances de navigation peuvent être proposées pour permettre l'apprentissage des techniques de guidage pour les malvoyants, ainsi que des signaux sonores ou tactiles pour les aider à suivre le parcours.

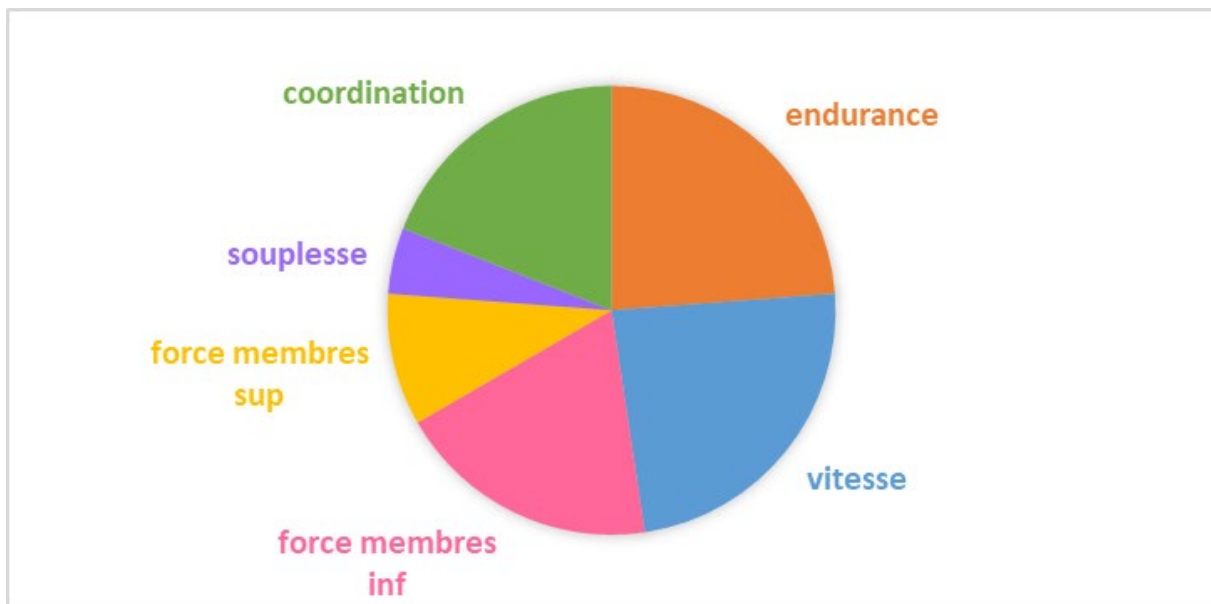
Pour les publics les moins sportifs, le triathlon offre l'avantage de proposer différentes situations relatives à la transition comme par exemple enfiler ses chaussures le plus vite possible ou dans un espace restreint, apprendre à mettre son casque et sa ceinture porte-dossard rapidement.



#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

- **Social** : développer des attitudes et comportements pro-sociaux (acceptation, collaboration, entraide...)
- **Cognitif** : prendre conscience de ses capacités, prendre des décisions sous pression temporelle
- **Affectif** : avoir conscience de ses émotions et réguler ses émotions

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'offre proposée peut aller jusqu'à la prise en charge de 20 jeunes

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

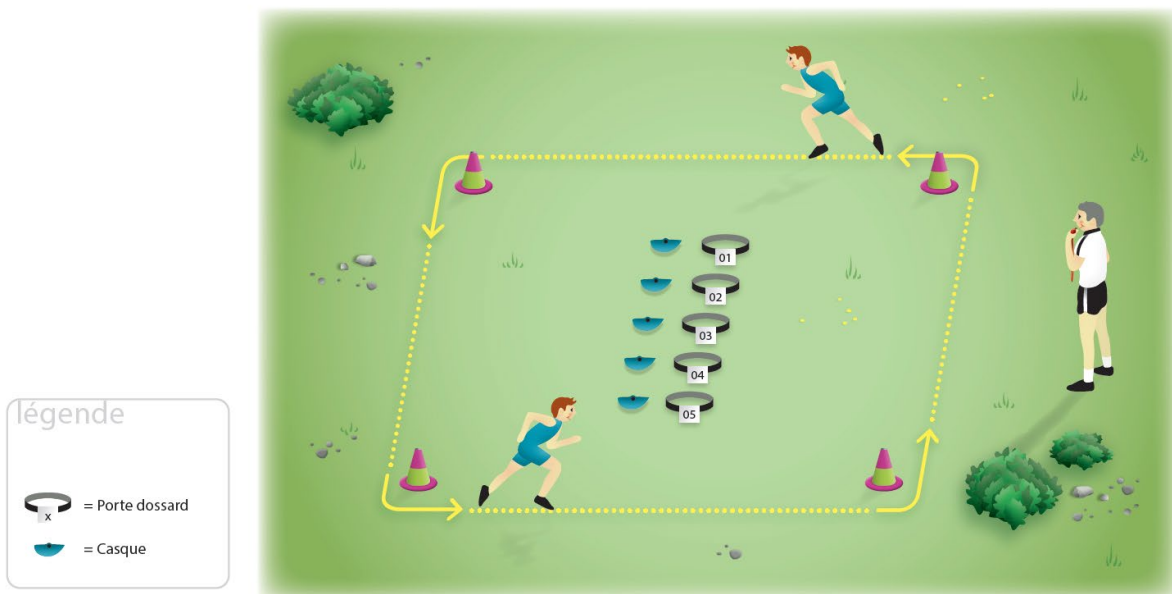
Le matériel pédagogique nécessaire à l'animation de l'activité triathlon dépend de la séance proposée mais peut comprendre :

- plots, vélo (vtt) et casques, chaussures de sport, maillot de bain et bonnet de natation.



### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Le triathlon offre l'avantage de pouvoir se pratiquer dans différents espaces (intérieur ou extérieur) : gymnase, piste d'athlétisme, cour d'école, piscine...



### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	X
Lettre d'information fédérale :	X
Webinaire dédié 2HSC :	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	X
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF)	X

### 9. Ressources téléchargeables

La Fédération française de triathlon met gratuitement à disposition de ses clubs et de ses licenciés, un espace dédié à l'enseignement de ses disciplines.

Les clubs ont ainsi accès à différentes séances clés en main pouvant être proposées pour un public collégien non initié à la pratique du triathlon.

La [plateforme WIKITRI](https://www.wikitri.fr) propose des contenus d'enseignement adaptés à l'âge, au niveau de maturation et aux compétences des enfants.

Page dédiée 2HSC : [https://sites.google.com/d/10e6A9WxXirS\\_0us0AHHgM\\_qkftd-NT0G/p/1B8XWsS2utKJqwUioPhVy5vYD68SpyruS/edit](https://sites.google.com/d/10e6A9WxXirS_0us0AHHgM_qkftd-NT0G/p/1B8XWsS2utKJqwUioPhVy5vYD68SpyruS/edit)

Site internet : <https://www.fftri.com/>  
Contact @ 2HSC fédération : [epecqueur@fftri.com](mailto:epecqueur@fftri.com)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



## FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY

### 1. Pourquoi cette offre?

Outre l'accessibilité de ses pratiques, le volley véhicule des valeurs chères à l'éducation de nos adolescents : partage, solidarité, mixité, engagement et inclusion. L'activité permet de valoriser l'adolescent, en mettant en œuvre des modalités favorisant l'autonomie, la prise de responsabilité, l'estime de soi et la confiance en soi, avec une attention particulière pour les habiletés non motrices (réflexives, sociales, émotionnelles). L'objectif est de rendre l'adolescent acteur de sa pratique sportive et de concourir ainsi au développement d'une nation sportive.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le **Soft Volley** se joue en équipe de 4 joueurs sur un terrain plus petit, avec un filet plus bas (2,00m) et un gros ballon léger et souple, qui permet de lever l'appréhension du contact. Les règles sont similaires à celles du Volley-Ball mais elles sont simplifiées. C'est une pratique plus accessible, ludique et mixte, particulièrement bien adaptée au milieu scolaire.

Le **Fit Volley** associe une première partie de séance de type fitness en musique et une deuxième partie sous forme de jeu avec ballons. Cette activité peut s'adapter à tous les niveaux de pratique. Elle met l'accent sur la préparation physique générale, en associant réentraînement à l'effort et renforcement musculaire, sans jamais oublier le plaisir de jouer et la convivialité du sport collectif.

Le **Volley Assis** est à la base une discipline paralympique, qui peut être adaptée pour répondre aux besoins spécifiques du public concerné. Les joueurs sont assis à même le sol et peuvent utiliser toutes les parties de leur corps pour garder le ballon en jeu. Il vient enrichir l'apprentissage moteur de l'adolescent et c'est un excellent support permettant l'inclusion des élèves non valides.

Ces pratiques viennent répondre à des besoins sociaux nouveaux : une pratique sportive alternative, non compétitive et sans contraintes, avec un accent mis sur le bien-être et l'aspect « fun ».

### 3. Pour quels publics ?

À travers le déploiement de ses nouvelles pratiques, la FFvolley se dote d'outils visant à sensibiliser les personnes inactives, sédentaires et éloignées de la pratique sportive.

L'encadrant sportif s'attachera à adapter l'activité et le niveau de sollicitation énergétique au public accueilli, en prenant en compte la singularité de ces jeunes.

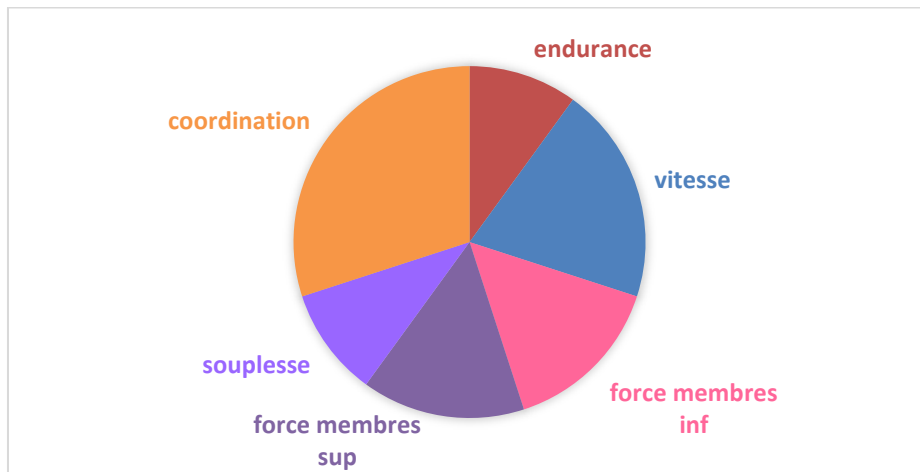


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- **Sur le plan cognitif** : mieux se connaître (prendre conscience de ses capacités physiques, respecter ses limites et ses valeurs), résoudre des problèmes de façon créative ;
- **Sur le plan émotionnel** : réguler ses émotions et gérer son stress en situation d'adversité ;
- **Sur le plan social** : développer des attitudes et des comportements pro-sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide).

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

12 à 20 jeunes peuvent être accueillis (effectif réduit à 8 pour des publics à besoins particuliers), en variant les modes de regroupement : seul, en binôme ou en groupes plus élargis.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

La pratique peut avoir lieu en gymnase, dans une salle aménagée ou en extérieur sur différentes surfaces (pelouse, sable, cour d'école). Une attention particulière sera apportée au revêtement en cas de pratique du Volley Assis (surface lisse permettant de glisser au sol).

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Différents types de ballons peuvent être utilisés (notamment ceux de Soft Volley), ainsi que du petit matériel pédagogique (coupelles, cerceaux...), éventuellement du matériel de renforcement musculaire (tapis de sol, medecine-ball...) et une sono pour le Fit Volley. Il est possible d'installer différents types de filets (kits amovibles pour une pratique en extérieur par exemple).

Le matériel spécifique sera fourni par le club responsable des animations.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

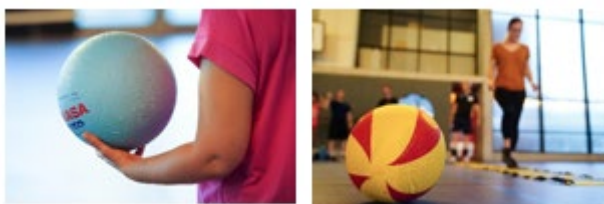
2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Lettre d'information fédérale	X
Webinaire dédié 2HSC	X
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS)	Par les référents régionaux Volley Santé
Crédits mobilisables dans le Projet Sportif Fédéral (PSF)	X
Formation fédérale dédiée	Formations Volley Santé / Volley Assis

## 9. Ressources téléchargeables

- [Plaquette fédérale de présentation du dispositif](#)
- Support pédagogique à destination des clubs (à venir)



Site internet : <http://ffvb.org/277-37-1-Le-Volley-Sante>

Page dédiée 2HSC : <http://ffvb.org/index.php?lvlid=275&dsgtypid=37&artid=1122&pos=8>

Contact @ 2HSC fédération : [isabelle.collet@ffvb.org](mailto:isabelle.collet@ffvb.org)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre





## FEDERATION FRANCAISE DE VOL LIBRE

### 1. Pourquoi cette offre?

Le vol libre est une famille d'activité qui a en commun le jeu avec l'air : delta, parapente, cerf-volant, kite, wing. Depuis 2003, la FFVL a développé le programme Educ'en Ciel qui a pour objectif d'accueillir les jeunes autour de cette culture de l'air, du vent et de l'environnement à travers des activités éducatives comme la mise en place d'ateliers de fabrication de cerfs-volants et de boomerangs mais aussi la pratique physique de loisirs. Le caractère technique, technologique mais aussi ludique de ces deux activités peut ainsi constituer un levier attractif pour des jeunes éloignés de la pratique sportive.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

#### **Le cerf-volant et le boomerang**

Disciplines très anciennes, elles sont accompagnées d'ateliers de constructions et d'épreuves ludiques.

Elles incluent dans leur approche éducative, la vie collective (on construit, on collabore et on pratique ensemble à travers une approche innovante), le développement de connaissances techniques et technologiques (fabrication de son support de vol en boomerang et cerf-volant, utilisation d'une variété de matériaux, découverte de principes physiques, d'aérodynamique et de mécanique de vol, connaissances numériques appliquées à la construction par impression 3D...), le respect des capacités de chacun (on tâtonne, on test, on ajuste progressivement la fabrication de son support de vol à travers une variété d'ateliers favorisant l'entraide), la dimension ludique et sportive (on pratique en salle ou en extérieur). Elles constituent pour les jeunes collégiens un tremplin vers l'obtention du Brevet d'Initiation Aéronautique (BIA) que nos encadrants accompagnent à travers un dispositif de soutien.

#### **Le kite et la wing**

Né dans les années 90, le kite est l'association d'une planche ou d'un engin de roulage à une aile de traction. Kitesurf, snowkite et mountainboard permettent de s'élancer sur tous les terrains. La wing est un nouveau sport de glisse en pleine explosion. Debout sur un engin de roulage ou une planche nautique, on évolue en se faisant tracter par une aile très légère à la structure gonflable.

L'approche éducative de ces deux activités innovantes débute par une pratique terrestre, accessible et sécurisé où l'on découvre le pilotage d'un cerf-volant et d'une l'aile de wing à travers des ateliers variés pouvant aller jusqu'à une pratique avec un support de roulage (char à cerf-volant, mountainboard...). Cette pratique ludique permet au collégien d'apprendre à évoluer dans un milieu naturel, en mouvement perpétuel et aléatoire, ce qui sort le jeune de ses repères habituels. Il lui sera nécessaire d'adapter et de faire évoluer son schéma corporel et ses habiletés motrices.

### 3. Pour quels publics ?

Pratiqués en extérieur ou en intérieur, le cerf-volant et le boomerang sont particulièrement accessibles et nécessitent relativement peu d'aménagements notamment pour les jeunes en situations de handicap moteur, cognitif, psychique ou mental (par exemple, on peut construire son support avec peu d'assistance, le lancer avec une seule main, se positionner en fauteuil pour le rattraper...).



Au-delà du caractère accessible, les ateliers de fabrication de cerf-volant et de boomerang permettent d'attirer les jeunes davantage intéressés par une approche moins traditionnelle de la pratique sportive et tournée vers des connaissances technologiques, physiques, mathématiques...

Pour les situations d'activités physiques, il s'agit d'ateliers ludiques et variées, par exemple : vitesse (effectuer des rattrapages le plus vite possible), précision (faire atterrir le plus proche de soi), endurance (effectuer le plus de rattrapage dans un temps donné), acrobatie (réalisation de figures imposées à la réception du support), team-relais (lancers et réceptions en équipe), « Glorp » (inventer une figure à la réception du support qui devra être reproduite par les autres élèves...). Moins victimes de représentations, on peut enfin noter que les stéréotypes de genre semblent moins marqués dans ces deux disciplines sportives.

La pratique du kite et de la wing sont des activités nautiques mais demeurent également accessibles pour une pratique terrestre par le biais d'équipements adaptés (mountainboard, char à cerf-volant) à condition de disposer d'un terrain extérieur dégagé. Les aspects techniques et technologiques sont également abordés et permettent de développer une véritable culture de l'air. Les situations proposées restent variées : apports théoriques, initiations à travers le cerf-volant, séances de pilotage, déplacement dans l'espace avec un engin de roulage, ateliers et parcours d'évolution, découverte de la pratique nautique avec un engin de glisse. Ces activités sont également un moyen attractif et ludique afin d'aider les jeunes à développer leur aisance aquatique.

#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

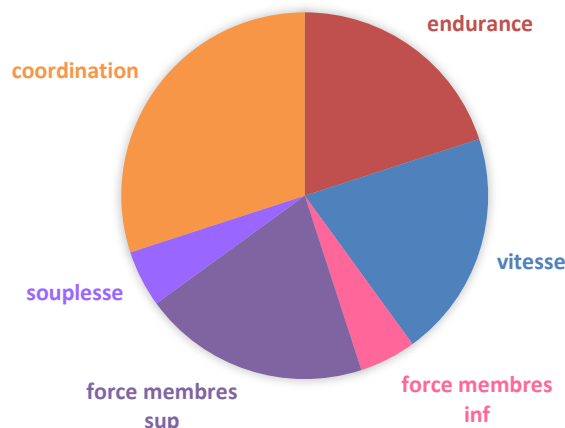
Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

Social : capacité d'écoute, développer des liens sociaux pour résoudre collectivement des difficultés.

Affectif : capacité à faire face aux situations compliquées, exprimer ses émotions de façon positive.

Cognitif : capacité à résoudre des problèmes autrement que par la dimension purement physique et sportive en sollicitant des compétences cognitives et créatrices.

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :





Du point de vue de la motricité, le **cerf-volant** et notamment les activités de lancers en **boomerang** nécessitent un travail de coordination, d'équilibre, d'habileté des mains et du poignet. Le travail du bras, des épaules, la gestion des appuis est ainsi sollicitée. La phase de rattrapé en boomerang réclame également de nombreuses courses sollicitant ainsi les qualités de vitesse de déplacement dans l'espace.

Pour la pratique du **kite et de la wing**, la coordination (liée notamment au pilotage de l'aile) et l'équilibre (savoir s'opposer à la traction de l'aile) sont les deux maîtres-mots. Le travail des bras, des épaules, des dorsaux et des abdominaux (gainage) seront également sollicités.

### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'encadrement de disciplines comme le cerf-volant ou le boomerang permettent d'accueillir avec peu de contraintes un maximum d'une vingtaine d'élèves par séance tandis que des activités comme le kite ou la wing nécessitent un groupe plus restreint d'une dizaine d'élèves.

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le besoin en matériel, en équipement sera systématiquement fourni par l'encadrant et demeure peu contraignant pour des activités comme le cerf-volant et le boomerang qui demandent peu d'espace. Pour les autres disciplines, il est nécessaire de disposer d'un espace de pratique adapté à proximité.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement...)

Le besoin en matériel, en équipement sera systématiquement fourni par l'encadrant et demeure peu contraignant pour des activités comme le cerf-volant et le boomerang qui demandent peu d'espace. Pour les autres disciplines, il est nécessaire de disposer d'un espace de pratique adapté à proximité.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

Site internet fédéral :	<a href="#">lien site web fédéral</a>
Lettre d'information fédérale :	<a href="#">Flyer FFVL</a>
Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :	Oui
Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) :	Oui
Formation fédérale dédiée :	En cours



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 9. Ressources téléchargeables

- [Le vol libre en vidéo \(version longue\)](#)
- [Boomerang – construction et lancer](#)
- [Le programme éduc'en ciel](#)
- [« 2h de sport en plus pour les collégiens »](#)



Site internet : <https://federation.ffvl.fr/>  
Contact @ 2HSC fédération : [ffvl@ffvl.fr](mailto:ffvl@ffvl.fr)



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE

Catalogue de l'offre

