



SAVOIR SE DÉPLACER SUR UNE CORDE

DÉVELOPPER LA PRATIQUE
MULTISPORT DE NATURE
CHEZ LES JEUNES





« Aux jeunes ne traçons pas un seul chemin ;
ouvrons-leur toutes les routes. »

—
Léo Lagrange

Mentions de responsabilité

Auteurs : Olivier Caudron et Damien Chigot (Fédération française de spéléologie)

Coordination, suivi éditorial, mise en page : PRNSN

Crédits photographiques : p. 1, 6, 10, 10, 13 : Gérard Cazes (Fédération française de spéléologie) /

p. 5, 6 : ARochau (Adobe Stock)

PRNSN, juin 2020

SAVOIR SE DÉPLACER SUR UNE CORDE

Savoir se déplacer sur une corde, c'est pouvoir atteindre des lieux habituellement inaccessibles et découvrir des milieux peu connus des jeunes pratiquants, en toute sécurité.

Cette compétence permet de se déplacer dans toutes les directions, quel que soit l'environnement (grotte, falaise, canyon, arbre). Le parcours acrobatique en hauteur, la via ferrata, la via corda, le canyonisme, ou encore la spéléologie, sont autant d'activités ludiques – présentant des niveaux d'engagement variables – qui offriront aux jeunes l'occasion d'approprier leurs éventuelles appréhensions et d'assouvir leur soif de découverte.

La corde est à la fois un élément de sécurité et un support de déplacement indispensable pour atteindre des milieux difficilement accessibles (grotte, falaise, canyon encaissé). Savoir progresser sur une corde horizontale, descendre ou monter pour franchir des obstacles est une compétence nécessaire pour accéder à ces milieux, naturels pour la plupart. Cet apprentissage développe chez les jeunes pratiquants l'autonomie et l'aisance dans des milieux variés.

Savoir se déplacer en milieu mixte P. 5

Organiser une activité de canyonisme P. 7

Organiser une activité de spéléologie P. 11





Approche par les savoirs sportifs



En quoi consiste une approche par « savoir sportif » ?

La notion de savoir sportif permet d'aborder la pratique des activités sportives comme un moyen, permettant au jeune d'acquérir de nouvelles compétences, et non pas comme une simple finalité.

Pour l'éducateur, quel est l'intérêt d'une approche par les savoirs sportifs ?

S'appuyer sur les savoirs sportifs encourage l'éducateur à mettre en place une offre d'activités multisport. La particularité de cette approche est de placer les jeunes au centre de la réflexion. L'objectif de l'approche par les savoirs sportifs est d'éclairer les éducateurs sur les enjeux éducatifs et pédagogiques fondamentaux, tout en leur apportant une méthode et des conseils concrets pour la mise en place des activités.

Quel est le bénéfice de cette approche pour les jeunes sportifs ?

L'approche par les savoirs sportifs privilégie l'immersion dans un milieu et s'appuie sur les notions de découverte et de plaisir. Grâce à cette approche, les compétences acquises sont démultipliées. Ces apports sont à la fois transférables et durables. D'une part, ils peuvent être mobilisés au bénéfice d'autres activités sportives et d'autre part, ils sont disponibles tout au long de la vie. De plus, ils peuvent être utiles dans les activités et déplacements de la vie courante, au-delà de leur usage sportif.



Par ailleurs, l'approche par les savoirs sportifs est complémentaire des offres sportives traditionnelles à destination des jeunes. En effet, chaque jeune - après avoir découvert plusieurs activités en pratiquant le multisport et avoir pris conscience de ces capacités - peut s'investir dans une pratique plus intensive, voire compétitive, s'il est motivé. Il peut alors rechercher la performance, et éventuellement, accéder au sport de haut niveau s'il est talentueux.

Francis Gaillard,
responsable du Pôle ressources
national sports de nature (PRNSN)



SAVOIR SE DÉPLACER EN MILIEU MIXTE

Les techniques de déplacements sur corde et le matériel utilisé dépendent de l'environnement dans lequel les pratiquants évoluent, mais également de l'activité elle-même.

Les parcours acrobatiques en hauteur (PAH) et les via ferrata sont des parcours permanents, très sécurisés. Ils permettent une première approche de la verticalité. Néanmoins, le déplacement exclusif sur câbles et éléments artificiels à vocation ludique (agrès) n'est pas suffisant pour acquérir des compétences de déplacement sur corde. Par ailleurs, les équipements de sécurité (absorbeurs de choc) utilisés sur les parcours de via ferrata ne conviennent pas aux personnes de moins de 40 kg. Par conséquent, il est indispensable d'encorder les enfants, même si cela réduit leur autonomie dans la pratique.

La via corda et la grimpe d'arbre proposent des parcours aménagés de manière temporaire et sécurisé. Elles nécessitent pour se déplacer et gérer sa sécurité d'effectuer des manipulations de base. Le caractère éphémère des aménagements favorise le sentiment d'exploration.

En canyoning, les déplacements s'effectuent le plus souvent en descente (parfois sur corde oblique) et la maîtrise de la remontée sur corde n'est qu'une technique complémentaire pour les encadrants (remontée pour résoudre un incident, tension de corde). En spéléologie, la remontée sur corde fait partie de l'activité et doit être maîtrisée par l'ensemble des participants. La gestion de la sécurité est au cœur de ces activités. Lors de la pratique de ces deux activités, le jeune est en immersion complète dans les milieux qu'il traverse.



**C'est une activité ludique,
à fort potentiel pédagogique**

La spéléologie, le canyoning et le déplacement en falaise s'intègrent totalement à une pratique multisport, en offrant une multiplicité de situations de déplacements hors agrès nécessitant des compétences qui peuvent s'acquérir dans d'autres disciplines : marche en terrain instable, orientation, escalade, désescalade, nage... tout en gardant une spécificité liée aux déplacements sur corde.





ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE CANYONISME

Le canyonisme consiste à progresser dans un talweg (ligne joignant les points représentant les endroits les plus profonds d'une vallée.) pouvant se présenter sous forme de torrents, ruisseaux, rivières, gorges, avec ou sans présence permanente d'eau, et pouvant présenter des cascades, des vasques, des biefs et des parties subverticales.

Mise en place

Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

L'activité de canyonisme, quelle que soit la zone d'évolution, se pratique dans un environnement spécifique impliquant le respect de mesures de sécurité particulières mentionnées à l'article L212-2 du Code du sport. Elle nécessite un encadrement renforcé et l'utilisation de matériel spécifique.

Il est nécessaire de faire appel à des intervenants disposant des compétences indispensables (pédagogiques, techniques et de sécurité). Il est fortement recommandé qu'ils soient diplômés dans l'activité.

Logistique

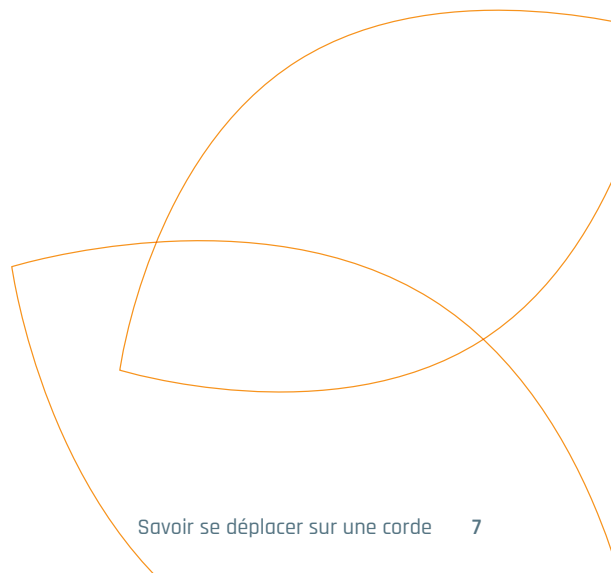
Les accueils collectifs de mineurs (ACM) sont souvent la première occasion de découvrir le canyonisme. Cette activité est de plus en plus souvent proposée dans le cadre de projets scolaires, à partir du collège. Il est aussi possible de faire appel à un guide professionnel ou de se rapprocher d'un club affilié à une fédération sportive pour mettre en place un cycle dans cette activité.

Le canyonisme implique l'utilisation d'équipements de protection individuelle (EPI) spécifiques, notamment les : casque, harnais, cordelette, dispositif de freinage, corde semi-statique, etc. Les EPI sont classés en trois catégories en fonction de leur utilisation et du degré de risque pour lequel ils protègent. Si ces catégories imposent des contraintes au fabricant, leur bon fonctionnement, leur entretien et leur durée de vie relèvent, quant à eux, de la responsabilité de l'encadrant ou de leur propriétaire.

Le matériel doit être adapté à la morphologie du public : le poids des pratiquants détermine le diamètre des cordes à utiliser pour offrir une sensation de glisse régulière. Le descendeur doit permettre d'ajuster le freinage initial, de le faire évoluer facilement au cours de la descente pour s'adapter à la configuration (hauteur, pente) de l'obstacle.

Suivant le lieu de pratique, le matériel indispensable diffère, néanmoins le port du casque est indispensable. Sensibiliser les jeunes pratiquants à l'importance de la gestion du matériel renforce leur autonomie en matière de sécurité.

Le canyonisme se pratique le plus souvent dans des cours d'eau de montagne réputés pour leur fraîcheur. Du fait de sa géomorphologie, le canyon offre peu de soleil au pratiquant ; la gestion du froid est donc une question inhérente à cette activité. La protection thermique n'est pas qu'un gain de confort, c'est avant tout un gain de sécurité. Un équipement mal adapté accentue la fatigue du pratiquant et peut engendrer une perte de dextérité des extrémités, voire une hypothermie. Une combinaison isotherme protège également des chocs.



Comment débiter ?

Les lieux de pratique

Le canyonisme se pratique dans quasiment toutes les régions de moyenne et haute montagne, en métropole et outre-mer. Les canyons sont naturellement creusés par l'eau. Leur morphologie est très variable. Elle est fonction de la nature de la roche encaissante, de la pente, du mode de creusement initial : ainsi il est possible de parcourir des canyons quasi horizontaux ou au contraire très verticaux, plutôt ouverts ou très encaissés. L'enseignant privilégiera un canyon ouvert et ensoleillé pour faire découvrir l'activité.

Les contraintes de progression seront liées à la configuration du site mais également au type de roche encaissante et de la végétation alentour.

Variation des lieux de pratique c'est, à chaque fois, s'ouvrir à un nouvel environnement et se confronter à une nécessaire adaptation de la pratique.

La situation idéale d'apprentissage pour la descente sur corde est une verticale d'une dizaine de mètres où le pratiquant n'a pas de contact avec la paroi et la mise en suspension est aisée. Après que la gestuelle de la descente, le placement au-dessus du vide, l'adaptation et la régulation du freinage ont été appréhendées, les situations peuvent être complexifiées. L'éducateur peut proposer des déplacements qui nécessitent des appuis sur la paroi, le franchissement d'obstacles (surplombs, terrasses, marmites suspendues), des déplacements latéraux.

Le déplacement en contact avec l'eau ajoute aussi de la difficulté. Là encore, il faut veiller à l'introduire de manière progressive : du ruissellement qui rend la paroi et le sol glissants, jusqu'à des cascades dans lesquelles le pratiquant voit ses repères perturbés.

L'idéal pour initier de jeunes pratiquants est de privilégier un site offrant des verticales simples, de faibles hauteurs, pas ou peu arrosées. Les arrivées dans des vasques sont à proscrire dans un premier temps. En effet, les débutants ayant du mal à lâcher la corde dans la vasque d'arrivée, il faut prévoir un aménagement spécifique (rappel guidé ou débrayé-tiré par exemple). Les phases d'attente éventuelles avant ou après un obstacle doivent être réalisées dans des espaces confortables, garantissant la sécurité des pratiquants. Enfin, dans le cas d'un enchaînement de verticales, la vigilance de l'encadrant doit être renforcée. L'apprentissage des déplacements sur corde repose sur le développement d'une

gestuelle globale nécessitant de gérer son équilibre et d'optimiser sa progression dans un milieu subvertical à vertical. Il est complété par l'acquisition d'une motricité, fine induite par l'utilisation d'un matériel spécifique de taille réduite (mousquetons, descendeurs...) et la nécessité de faire évoluer son freinage en fonction de la situation de descente ou de la configuration du milieu.

Les cours d'eau sont sensibles à l'ensemble des activités humaines, y compris sportives. Dans le cadre du canyonisme les principales perturbations sont le piétinement et le dérangement que ce soit sur les sédiments, les berges ou les zones lisses. Certaines zones sensibles nécessitent un comportement adapté. À ce titre, il conviendra de programmer cette activité en dehors des périodes de fraie, de diversifier les sites de pratique, de cheminer sur un même passage, etc.

Les choix pédagogiques

Une approche globale de l'activité peut être envisagée dans le cadre d'une découverte des modes de déplacements sur corde. Cela permet d'appréhender l'intérêt des techniques de progression sur corde en s'acculturant au milieu. Néanmoins, l'utilisation de supports plus aseptisés (falaise de faible hauteur, pont, gymnase, structure spécifique...) simplifiant la communication visuelle et sonore et permettant une multiplicité de situations pédagogiques accélère l'acquisition de la gestuelle indispensable à un déplacement efficace.

Dans la phase de perfectionnement, un aller-retour entre sites de pratique et sites d'entraînement facilitera les apprentissages, entre mise en pratique et régulation, et la relation au vide.

Une évolution progressive des difficultés et de la confrontation au vide, complétée par la fréquentation d'une large variété de sites de pratique permettra de conforter les acquis et de renforcer la confiance en soi. Au fur et à mesure, le pratiquant développe sa capacité d'adaptation au canyon (verticalité, encaissement, eau). Par la suite, l'encadrant associe les jeunes souhaitant pratiquer de manière plus autonome à la mise en place des agrès en vue de permettre la descente du groupe en sécurité.



Manuel professionnel de canyionisme

Au-delà d'un référentiel de formation, les contenus pédagogiques et les illustrations détaillent les sujets essentiels pour pratiquer le canyionisme en sécurité : connaissance du milieu, préparation d'une sortie, techniques fondamentales et progression en équipe, encadrement de groupes et enseignement de l'activité, gestion d'accident et de secours.

[creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/
manuel-professionnel-canyionisme](https://creps-rhonealpes.sports.gouv.fr/manuel-professionnel-canyionisme)

Médailles en descente de canyon

Ce dispositif, mené en partenariat avec le Syndicat national des professionnels de la spéléologie et du canyon (SNPSC), s'inscrit dans un plan de développement partagé de la pratique de la spéléologie et la descente de canyon. Il a pour but de valoriser la formation, particulièrement des jeunes.

Ces médailles viennent récompenser les différentes étapes de la formation menant le pratiquant à l'autonomie.

ffspeleo.fr/parcours-jeune-22.html

Manuel technique de canyionisme

Cet ouvrage s'adresse à tous, du futur pratiquant curieux de l'activité au canyioniste chevronné.

Il est conçu pour fédérer tous les acteurs de l'activité autour d'une même passion mais surtout d'une même exigence : rendre la pratique de cette discipline encore plus sûre. Chacun, selon son niveau technique, son expérience et ses attentes trouvera dans ce manuel une synthèse des techniques d'équipement, de progressions verticale et aquatique, d'assistance et d'encadrement.

[librairie.ffspeleo.fr/achat/produit_details.
php?id=374&catid=15](https://librairie.ffspeleo.fr/achat/produit_details.php?id=374&catid=15)

Formations et qualifications

Le canyionisme est classé en environnement spécifique, les titulaires des diplômes généralistes ne peuvent pas encadrer cette activité. Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle délivrée par le ministère en charge des Sports. Il existe plusieurs diplômes ayant chacun des prérogatives d'interventions propres, dont :

- DEJEPS mention Canyionisme qui permet l'enseignement, l'animation, l'encadrement ou l'entraînement du canyionisme.
- BPJEPS mention monovalente Canoë-kayak et disciplines associées et le BPJEPS, spécialité Educateur sportif, mention Activités du canoë-kayak et disciplines associées en eau vive qui permettent l'encadrement des activités de canyionisme dans les canyons, notamment sans utilisation de corde, cotés jusqu'à V1, A5 et EII inclus.



Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement

www.sportsdenature.gouv.fr
(rubrique agir > espace activités)

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'animation, la Fédération française de spéléologie propose une large variété de formations à la pratique du canyionisme, tout comme la Fédération française de la montagne et de l'escalade (fédération délégataire) et la Fédération française des clubs alpins et de montagne.

L'offre de la Fédération française de spéléologie s'étage de la découverte de l'activité à la progression en équipe et peut aboutir à la formation de cadres fédéraux (initiateur, moniteur, instructeur).





ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE SPÉLÉOLOGIE

La spéléologie est une activité qui consiste à explorer des cavités souterraines plus ou moins horizontales qui peuvent se développer sur plusieurs kilomètres. La majorité d'entre elles sont creusées dans les calcaires par l'eau.

Les sites de pratique peuvent être naturels ou anthropiques (souterrains, mines, carrières...). La spéléologie permet différentes approches : scientifique, sportive, technique et contemplative. De ce fait, elle constitue un support éducatif puissant.

Mise en place

Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

L'activité de la spéléologie, quelle que soit la zone d'évolution et la nature du site, se pratique dans un environnement spécifique impliquant le respect de mesures de sécurité particulières mentionnées à l'article L212-2 du Code du sport. Elle nécessite un encadrement renforcé et l'utilisation de matériel spécifique.

Il est nécessaire de faire appel à des intervenants disposant des compétences indispensables (pédagogiques, techniques et de sécurité).

Il est fortement recommandé qu'ils soient diplômés dans l'activité. Si les éducateurs professionnels encadrent habituellement seuls, la Fédération française de spéléologie a fait le choix de privilégier un encadrement à deux dans le cadre d'une pratique fédérale bénévole destinée aux pratiquants mineurs.

Logistique

Les accueils collectifs de mineurs (ACM) sont souvent la première occasion de découvrir la spéléologie. Cette activité est de plus en plus souvent proposée dans le cadre de projets scolaires, à partir du collège, voire avant. Il est aussi possible de faire appel à un guide professionnel ou de se rapprocher d'un club affilié à une fédération sportive pour mettre en place un cycle dans cette activité.

La progression dans les gouffres verticaux nécessite l'apprentissage des techniques sur cordes, qu'il s'agisse de la descente en rappel, de la remontée sur corde et le franchissement de main courante.

Le matériel sera conforme à la morphologie du public : le diamètre des cordes sera adapté au poids des pratiquants afin d'offrir une sensation de glisse régulière. Le descendeur et le système de freinage annexe devront permettre d'adapter le freinage initial et de le faire évoluer facilement au cours de la descente afin de l'adapter à la configuration de l'obstacle (hauteur, pente). Même si les températures sous terre ne sont pas très basses, un matériel de protection contre le froid est recommandé, tout comme l'utilisation d'un matériel d'éclairage performant. Ces deux éléments limitent les facteurs de fatigue et favorisent les déplacements en toute sécurité.

Le bon réglage du matériel de remontée est essentiel pour garantir un apprentissage facile des techniques de montée : longueur de grande longe permettant un mouvement ample, pédale statique optimisant la poussée, positionnement bas du bloqueur ventral. Même si le bloqueur de pied peut s'utiliser dès le début de l'apprentissage, des remontées sans celui-ci peuvent être programmées afin de maîtriser la qualité de la poussée.

Comment débiter ?

Les lieux de pratique

Les sites de pratique sont variés et vont présenter des faciès, des conditions climatiques ou un environnement différent en fonction de la région dans laquelle ils se situent. Cavités, souterrains, mines, tunnels de lave, sont autant de lieux de pratique offrant des approches singulières de l'activité. Pour les débutants, il est judicieux de choisir un lieu peu ventilé et plutôt sec.

En spéléologie, varier les lieux de pratique c'est, à chaque fois, s'ouvrir à un nouvel environnement, une nouvelle culture et se confronter à une nécessaire adaptation de sa pratique.

La situation idéale d'apprentissage pour la descente ou la remontée sur corde est une verticale d'une dizaine de mètres où le pratiquant n'a pas de contact avec la paroi et la mise en suspension est aisée. Quand la gestuelle de la descente ou de la montée, le placement au dessus du vide, la régulation du freinage sont appréhendés, l'éducateur complexifie les situations en rajoutant des appuis sur la paroi, des déplacements latéraux puis des passages de fractionnements et de déviations.

Il conviendra de choisir, pour les premières descentes ou montées, des sites où les verticales sont simples, de faibles hauteurs. Les phases d'attente éventuelles avant ou après un obstacle doivent être réalisées dans des espaces confortables garantissant la sécurité des pratiquants. Par exemple en bas d'un puits le groupe doit être abrité des chutes d'objets. Si l'accès au rappel nécessite l'utilisation d'une main courante, l'attente ne doit pas être trop longue. Enfin, dans le cas d'un enchaînement de verticales, la vigilance de l'encadrant doit être renforcée.

Le choix des sites d'apprentissage est essentiel dans l'acquisition des techniques de progression et des modes de déplacement. L'encadrant, dans la mesure du possible, choisit des sites qui permettent la multiplicité des situations d'apprentissage ainsi que l'activité de plusieurs pratiquants de manière simultanée.

La principale préoccupation du spéléologue – et son devoir – est de minimiser l'impact de son passage sur son lieu de pratique.

Le spéléologue s'efforce de préserver non seulement la beauté et la fragilité des paysages souterrains, mais

également tout ce qui peut avoir un intérêt culturel ou scientifique. Un comportement adapté est de rigueur : respecter les mesures de protection et différer la visite si nécessaire, ne pas déranger la faune cavernicole (particulièrement les chauve-souris), ne pas détruire ou salir les concrétions, etc.

Les choix pédagogiques

Une approche globale de l'activité peut être envisagée. En milieu naturel, elle permet d'appréhender l'intérêt des techniques de progression sur corde en s'acculturant au milieu. Néanmoins, pour simplifier la communication visuelle et sonore et favoriser l'acquisition de la gestuelle indispensable à un déplacement efficace en sécurité, l'éducateur peut organiser l'activité dans des lieux qui ne sont pas dédiés à la pratique de la spéléologie (falaise de faible hauteur, pont, gymnase, structure artificielle d'escalade ou de spéléologie).

Une évolution progressive des difficultés et de la confrontation au vide, complétée par la fréquentation d'une large variété de sites de pratique, permet de conforter les acquis et de renforcer la confiance en soi. Au fur et à mesure, le pratiquant développe sa capacité d'adaptation au milieu souterrain (obscurité, verticalité, espace plus ou moins vaste) et va au-delà des représentations souvent associées à cet univers.

Par la suite, l'encadrant associe les jeunes souhaitant pratiquer de manière plus autonome à la mise en place des agrès en vue de permettre la progression du groupe en sécurité.

La découverte de cette activité se fait de plus en plus souvent dans le cadre des ACM ou pendant le temps scolaire. Néanmoins, la pratique dans une structure professionnelle ou club affilié à une fédération sportive, reste une solution efficace pour progresser vers l'autonomie de pratique.

Ressources pédagogiques

Manuel technique de spéléologie

La « technique » est au service du spéléologue pour l'exploration du monde souterrain. Sa maîtrise est essentielle pour garantir une pratique en toute sécurité de la spéléologie. Ce manuel décrit les différents matériels et techniques liés à la pratique de la spéléologie : pour la progression, l'équipement, l'aide à un équipier...

<http://bibliothèque.ffspeleo.fr/achat/index.php?catid=16>

Les petits sportifs découvrent la spéléologie

Un livret pédagogique et ludique destiné à faire découvrir le monde naturel souterrain aux jeunes de 7 à 15 ans.

ffspeleo.fr/livret-petits-sportifs-150-248.html

Espace scolaire

Organiser son projet, exemples de projets, fiches pédagogiques, etc.

ffspeleo.fr/espace-scolaire-172.html

Médailles en spéléologie

Ce dispositif, mené en partenariat avec le Syndicat national des professionnels de la spéléologie et du canyon (SNPSC), s'inscrit dans un plan de développement partagé de la pratique de la spéléologie et la descente de canyon. Il a pour but de valoriser la formation, particulièrement des jeunes.

Ces médailles viennent récompenser les différentes étapes de la formation menant le pratiquant à l'autonomie.

<https://www.ffspeleo.fr/parcours-jeune-22.html>

Formations et qualifications

La spéléologie est classée en environnement spécifique, les titulaires des diplômes généralistes ne peuvent pas encadrer cette activité. Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle délivrée par le ministère en charge des Sports. Il existe plusieurs diplômes ayant chacun des prérogatives d'interventions propres dont :

- DEJEPS mention Spéléologie
- DESJEPS mention Spéléologie

Pour les bénévoles ou les professionnels souhaitant développer ou compléter leur compétence d'animation, la Fédération française de spéléologie propose une large variété de formations à la pratique de la spéléologie.

Espace ACM

Organiser un projet de spéléologie en accueil collectif de mineurs.

ffspeleo.fr/espace-accueil-collectif-de-mineurs-286.html

La spéléologie dans des dispositifs éducatifs au collège. Les cahiers des sports de nature, n° 2

Pratique sportive et activité d'exploration culturelle, scientifique ou artistique, la spéléologie est atypique dans le paysage des sports de nature. S'appuyant sur des expériences scolaires variées, cet ouvrage offre les ressources pour que les équipes pédagogiques s'engagent, avec leurs élèves, dans cette belle aventure.

revue-eps.com/fr/la-speleologie-dans-des-dispositifs-educatifs-au-college_o-15683.html



L'offre s'étage de la découverte de l'activité à la progression en autonomie et peut aboutir à la formation de cadres fédéraux (initiateur, moniteur, instructeur).



Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement

www.sportsdenature.gouv.fr
(rubrique agir > espace activités)





LES SAVOIRS SPORTIFS, UNE APPROCHE POUR DÉVELOPPER LA PRATIQUE MULTISPORT DE NATURE CHEZ LES JEUNES

La notion de savoir sportif a été au cœur de l'élaboration du guide intitulé **Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes**. Sept savoirs sportifs ont été initialement publiés, en étroite relation avec les fédérations sportives : **Savoir rouler, Savoir s'orienter, Savoir grimper, Savoir naviguer, Savoir glisser, Savoir courir, Savoir combiner et enchaîner.**

Pour chaque savoir sportif, des informations et des conseils sont présentés sur :

- **l'intérêt pour les jeunes** d'acquérir les compétences qui y sont liées ;
- les **différentes formes de pratiques et les activités** à privilégier pour développer ce savoir ;
- les méthodes d'organisation concrètes pour la mise en place **d'une ou plusieurs activités.**

Consulter et télécharger les savoirs sportifs sur

🌐 **sportsdenature.gouv.fr**
(rubrique Agir > Guides et fiches techniques > Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes)

Le Pôle ressources national sports de nature, en collaboration avec ses partenaires fédéraux et institutionnels, a publié un guide pour Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes.

Ce guide, à destination des prescripteurs d'activités pour les jeunes, a été conçu comme un outil pratique et sera, nous l'espérons, une source d'inspiration pour former des sportifs complets. Il donne des éléments méthodologiques pour concevoir une offre adaptée : construire son projet multisport de nature, créer sa structure, appréhender les pratiques. Des témoignages d'acteurs, des notions essentielles, le signalement de ressources complémentaires, enrichiront la lecture de chacun.



sportsdenature.gouv.fr