

## FRONSADAIS SPORT NATURE, UN LABORATOIRE MULTISPORTS DE PLEIN AIR

Cette école de sports de nature girondine expérimente les préceptes éducatifs de l'Ufolep en matière de sports de nature, organisés en différents « savoirs ». Le trail est associé à d'autres pratiques, envisagées comme autant de terrains d'expérience. Abordée à travers des jeux, la course d'orientation permet de travailler le repérage dans l'espace, l'autonomie et la prise de décision. La combinaison du trail et de la sarbacane - appelée trailathlon - est celle de l'effort physique et de la concentration. La slackline, elle, est une école de l'équilibre et de la maîtrise de soi. La progression des compétences est présente et se traduit par la délivrance d'« ailes » de différentes couleurs, inspirées des ceintures au judo et matérialisées par des tours de cou. Un modèle d'association ludique et varié à reproduire !



Retrouvez les clubs multisports de nature sur [ufolep.org](http://ufolep.org)



## LES ÉCOLES MULTISPORTS NATURE

Un programme éducatif sur la découverte  
et l'initiation aux sports de plein air et de nature.



**ufolep**  
TOUS LES SPORTS AUTREMENT

Fédération sportive de  
**Ligue de l'enseignement**  
un avenir par l'éducation populaire

# LES APPRENTISSAGES UFOLEP

OBJECTIFS	NATURE DE L'APPRENTISSAGE	APTITUDES DE L'ENFANT
<b>SAVOIR SE DÉPLACER EN TERRAIN VARIÉ</b>	Marcher, courir, sauter, ramper, franchir, grimper, bondir, éviter	Être capable d'adapter son comportement et sa technique de déplacement aux contraintes d'un environnement naturel ou urbain.
<b>SAVOIR PILOTER ET GLISSER</b>	Démarrer, pédaler, pousser, freiner, piloter, franchir, sauter, glisser, grimper, éviter, circuler, s'équiper, régler, réparer	Être capable de rouler à vélo en autonomie et glisser en skate ou à ski en toute sécurité
<b>SAVOIR S'ORIENTER</b>	Se déplacer, découvrir, anticiper, imaginer, se questionner, construire, projeter, sécuriser, se dépasser	Être capable de construire et d'anticiper un déplacement, un itinéraire dans un terrain inconnu
<b>SAVOIR NAGER</b>	Se déplacer, s'immerger, respirer, plonger, se propulser, s'équilibrer	Être capable d'évoluer dans toutes les dimensions de l'espace aquatique de manière autonome et indépendante
<b>SAVOIR MAÎTRISER SA PRÉCISION ET GÉRER SA CONCENTRATION</b>	Souffler, respirer, analyser, canaliser, affiner, préciser, se centrer sur soi-même, exprimer, verbaliser, communiquer	Être capable de passer d'un état d'excitation, à un état de concentration et d'exécution d'une tâche précise. Être capable de gérer ses émotions dans une situation délicate ou à risque.
<b>SAVOIR S'INTÉGRER DANS L'ENVIRONNEMENT, L'OBSERVER ET LE COMPRENDRE</b>	Observer, comprendre, identifier, protéger, écouter, regarder, toucher, sentir, percevoir, s'intégrer, partager, manger, goûter, cuisiner	Être capable d'observer, d'analyser et d'identifier les caractéristiques d'un site naturel (sécurisé/protection)
<b>SAVOIR S'ENTRAIDER ET PORTER SECOURS</b>	S'aider, tirer, pousser, encourager, échanger, discuter, décider, partager, rire, se faire plaisir, se mobiliser, accepter	Savoir gérer sa propre sécurité et celle des autres, savoir coopérer dans un but commun : progresser ensemble, s'aider et s'entraider.



**Apprends à grimper avec Lord Gravity**

Trace ta voie pour atteindre les sommets. Ce savoir - faire te permettra de prendre de la hauteur, gérer ta sécurité et celle de tes partenaires.



**Apprends à courir avec Star Trail**

Trace ta voie sur tous les sentiers. Ce savoir - faire te rendra agile et endurant sur tous les terrains



**Apprends à naviguer avec Jack-Spaddle**

File sur l'eau à l'aide de ta pagaie. Ce savoir-faire t'apprendra à te propulser et à maîtriser ta planche.



**Apprends à glisser avec Glisse-man**

Ride avec ta planche sur la route, sur la neige ou sur les vagues. Ce savoir - faire te permettra de maîtriser ta technique de glisse avec plaisir et sécurité.



**Apprends à rouler avec Cyclo-Boy**

Dans les chemins comme sur la route, pour t'amuser ou te déplacer, tu manieras avec agilité ton VTT en toutes circonstances



**Apprends à t'orienter avec Carte-Woman**

Rejoins le point d'arrivée à l'aide de ta boussole et de ta carte. Ce savoir - faire contribuera à te rendre autonome en ville comme à la campagne.



**Apprends à viser avec Flèche Mcqueen**

Trace la trajectoire de ta flèche jusqu'à la cible. Ce savoir - faire améliorera tes tirs.



**Apprends à maîtriser ta concentration avec Slack-Woman**

Traverse la sangle en marchant dessus avec précision. Ce savoir - faire te permettra de muscler ta concentration



**Apprends à nager avec Water-Girl**

Plonge, respire, brasse et crawl. Ces savoir - faire te permettront de pratiquer toutes les activités nautiques



**Apprends à secourir avec Captain Rescousse**

Ce savoir - faire t'aidera à gérer ta sécurité et celle des autres



**Apprends à préserver avec Guide-Lanterne**

Découvre les richesses de l'environnement qui t'entoure. Ce savoir-faire t'apprendra à comprendre et intégrer la nature.

