

Date : du 03 avril au 08 avril 2024

Lieu : Port-Louis (Esplanade des Pâtis)

Publics visés : Scolaires (Primaires cycles2/3)

Ecoles : Chandernagor / Ste Anne



OBJECTIFS GENERAUX

- Promouvoir la pratique sportive auprès des jeunes élèves des classes primaires.
- Sensibiliser aux valeurs de l'olympisme et paralympisme.
- Utiliser le sport comme outil pédagogique dans les enseignements.
- De découvrir des disciplines olympiques et paralympiques en collaboration avec le mouvement sportif, en organisant des ateliers de pratique sportive.

PROJET

Objectif : Organiser et animer une journée de pratique et découverte sportive scolaire.

Compétences scolaires visées :

1. Produire une performance maximale, mesurée à échéance donnée.
2. Conduire et maîtriser un affrontement collectif et individuel
3. Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variées.

Organisation :

CHANDERNAGOR

Mardi 02 avril 14h00 – 16h00

Cycle 2 : (CE1-CE2) Classe d'Hayate

1. Athlétisme lancer de Vortex
2. Goalball (Handisport)

Jedi 04 avril 14h00 – 16h00

Cycle 3 (CE2/CM1/CM2) classe de Daniel

1. Initiation Boxe éducative (Club boxe citadelle)
2. Tir à l'arc fauteuil (Paralympique)

Total élèves : 46

STE ANNE

Mardi 02 avril 09h15-11h45

Cycle 3 : (CM1/CM2) CLASSE D'Amélie

3. Athlétisme Cross 2024 m en 3 boucles
4. Tir à l'arc fauteuil (Paralympique)

Jedi 04 avril 09h15 – 11h45

Cycle 2 (CP/CE1/CE2) classe de Gwen

3. Initiation Boxe éducative (Club boxe citadelle)
4. Goalball (paralympique)

Total élèves : 43

Cycle 1-2 (GS-CP) Séance reportée au mardi 9 avril 2024 à partir de 14h

1. Course déficient visuel avec guide (paralympique)
2. Athlétisme Lancer

A PROPOS DES DISCIPLINES :

CROSS

2 défis possibles

- ✓ Les élèves peuvent parcourir les 2024 m en solo ou duo (3 boucles à parcourir).
- ✓ Possibilité de réaliser la totalité du parcours en relais par binôme (1 boucle en alternance avec son camarade et la dernière obligatoirement en duo)

Il est donné comme consigne de ne pas s'arrêter sur le parcours, l'élève peut marcher mais s'il décide de s'arrêter pour récupérer, il pourra le faire uniquement sur le point de départ. Les participants auront un délai de 30 min pour réaliser les 2024 m.

GOALBALL

Le **goalball** est un **sport collectif réservé aux joueurs déficients visuels**. Spécifique à l'univers paralympique, ce sport possède quelques similitudes à la fois avec le bowling et le handball.

Les joueurs doivent porter des masques opaques afin de neutraliser les inégalités de vision et de protéger les yeux. Les équipes sont composées de 3 joueurs de champ et de 3 remplaçants. Le nombre de remplacements est limité à 4 par match, dont au moins un en première mi-temps (sinon aucun changement).

Le **but du goalball** est de lancer la balle dans le but adverse, défendu par trois adversaires. Un match comporte **deux mi-temps de 12 minutes**. Les arrêts de jeu sont décomptés. En cas d'égalité à la fin du temps réglementaire, une prolongation de 2 fois 3 minutes est engagée. En cas d'égalité à la fin de ce temps additionnel, une séance de penaltys déterminera l'équipe victorieuse.

Si une équipe possède dix buts de plus que l'autre, le match est arrêté.

Le terrain (un terrain de volley-ball de 9m x 18m) est divisé en 6 parties égales de 3m, soit 3 parties dans chaque camp. Le but, qui mesure toute la largeur du terrain, soit 9m, est plus large que la somme des tailles des trois défenseurs adverses. Il y a des repères tactiles au sol dans la zone défensive pour aider les joueurs à se replacer (morceaux de ficelle fixés au sol par un adhésif).

La balle émet un son en roulant.

Chaque équipe peut bénéficier d'un temps mort par mi-temps.

BOXE EDUCATIVE

La boxe éducative assaut est une forme de pratique ouverte à toutes et à tous (de 6 à 77 ans). Elle se différencie de la boxe amateur et professionnelle sur deux exigences fondamentales :

- Ne pas nuire à son adversaire ;
- Etre sanctionné pour tout comportement violent.

La logique de l'activité « Boxe » reste identique, quelles que soient les formes de pratique. Seule la puissance des touches les différencie. La puissance doit expressément différencier la boxe éducative assaut où l'on touche, des autres pratiques. Les élèves doivent s'imposer par **leurs qualités techniques et tactiques**, mais en aucun cas par la puissance des coups. La vitesse d'exécution n'est en rien modifiée, mais doit s'accompagner d'une maîtrise totale de l'impact sous peine d'être sanctionnée.

La présence de l'arbitre est importante puisqu'il veille en permanence à la sécurité des boxeurs. L'application et le

respect des règles d'arbitrage et techniques garantissent **une pratique en sécurité**. Plusieurs interdictions comme le fait de frapper fort ou d'en avoir l'intention, de toucher une zone interdite, de tenir ou de pousser, d'avoir un comportement antisportif... peuvent disqualifier le boxeur sans le sanctionner au préalable.

La BEA permet le développement chez l'élève **de la vitesse, de l'endurance, de la souplesse et de l'élasticité**. Elle permet également l'initiation de l'élève aux différentes techniques de boxe anglaise : l'attaque, la préparation d'attaque, la défense, la contre-attaque et le contre. Pendant l'apprentissage des techniques et pendant les assauts, à l'entraînement ou en compétition, l'entraîneur tire profit de certaines situations pour inculquer à l'élève des connaissances lui permettant de mieux gérer l'effort, l'espace et le temps afin d'accroître ses chances de remporter l'assaut.

Tout au long du match, les boxeurs doivent demeurer **face à face**. Un boxeur qui tourne le dos à son adversaire ou qui baisse la tête (visage face au sol) est immédiatement sanctionné, puisque ce comportement peut devenir dangereux rapidement.

Pour être autorisé à boxer, les boxeurs(es) doivent être titulaires d'une licence BEA pour la saison en cours. Un assaut ne doit pas opposer deux boxeurs(es) dont l'écart d'âge est supérieur à deux ans (date à date de naissance). Un assaut ne peut pas opposer deux boxeurs(es) dont l'écart de poids dépasse l'écart de poids autorisé pour la catégorie du plus léger. Un assaut ne doit pas opposer une fille à un garçon. Il ne doit pas non plus opposer deux frères ou deux sœurs, ni deux boxeurs(es) d'un même club sauf en championnat. Seul deux boxeurs(es) titulaires d'une licence BEA peuvent se rencontrer. Enfin, un(e) boxeur(se) est autorisé(e) à effectuer deux assauts par jour hors championnat et en championnat

ATHLETISME ET PARA ATHLETISME

Le **para athlétisme** est au programme des Jeux Paralympiques depuis 1960. Il regroupe une grande variété d'épreuves et concerne la majeure partie des types de handicaps représentés aux Jeux Paralympiques.

Le programme paralympique intègre toutes les épreuves de l'athlétisme "traditionnel" hormis le saut à la perche, le lancer de marteau, les épreuves de marches et les courses d'obstacles. Toutefois, toutes les catégories n'ont pas accès à l'ensemble des épreuves. Le para athlétisme est ouvert à de nombreuses catégories de handicaps physiques, visuels et mentaux.

En fonction de leur catégorie de compétition et de leur capacité, il existe des adaptations à chacun. Par exemple, certains athlètes courent en fauteuil roulant, utilisent des prothèses, lancent à partir d'une chaise de lancer. Les déficients visuels peuvent être accompagnés d'un guide pour les courses ou guidés par un entraîneur pour les lancers et les sauts.

Contrairement à une idée reçue, la famille d'épreuves la plus représentée aux Jeux Paralympiques est, loin devant toutes les autres, les lancers (37% des épreuves), et notamment le lancer de poids. Dans ces épreuves, le poids des engins est adapté au handicap, mais aussi leur nature. En effet, il existe aux Jeux Paralympiques une épreuve de lancer de massue pour les athlètes ayant des difficultés singulières à tenir un poids, un disque ou un javelot.

La différence avec l'athlétisme classique :

Les deux principales différences avec l'athlétisme que vous connaissez sont :

- L'attribution de deux couloirs à un athlète déficient visuel et son guide. Par conséquent, il n'y a que 4 places en finale des épreuves de 100m et de 400m (8 couloirs).
- L'organisation des épreuves de lancer assis. Du fait de la nécessité de fixer solidement le siège de lancer de l'athlète au sol et au lanceur de se sangler dans ce dernier, chaque athlète effectue ses six essais à la suite. Si sa performance est ensuite battue par un autre lanceur, il ne pourra plus tenter de reprendre la tête de l'épreuve.

Par ailleurs, la seule épreuve de relais existant désormais est le 4x100m universel, qui a la particularité de mixer les sexes et les grandes catégories de handicap dans chaque équipe.

Du fait du grand nombre de catégories de compétition, l'athlétisme est le premier sport paralympique en termes de nombre d'épreuves au programme. Il représente en effet à lui seul plus de 30% du total des épreuves au programme des Jeux Paralympiques.

ECOLE MATERNELLE : **Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets**

Peu à peu, parce qu'il est sollicité par l'enseignant pour constater les résultats de ses actions, l'enfant prend plaisir à s'investir plus longuement dans les situations d'apprentissage qui lui sont proposées.

Il découvre la possibilité d'enchaîner des comportements moteurs pour assurer une continuité d'action (prendre une balle, puis courir pour franchir un obstacle, puis viser une cible pour la faire tomber, puis repartir au point de départ pour prendre un nouveau projectile...). En agissant sur et avec des objets de tailles, de formes ou de poids différents (balles, ballons, sacs de graines, anneaux...), l'enfant expérimente les propriétés, découvre des utilisations possibles (lancer, attraper, faire rouler...), essaie de reproduire un effet qu'il a obtenu au hasard des tâtonnements. Il progresse dans la perception et l'anticipation de la trajectoire d'un objet dans l'espace qui sont, même après l'âge de cinq ans, encore difficiles.

Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle

- ✓ Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis.
- ✓ Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir.

PARA TIR À L'ARC

Le **para tir à l'arc** est ouvert, aux Jeux Paralympiques, aux athlètes handicapés physiques. Les classificateurs peuvent autoriser l'utilisation de matériels spécifiques afin de compenser le handicap de l'archer.

Ce sport exige précision, force et concentration. Il comprend des épreuves individuelles et mixtes.

Les épreuves

Aux Jeux Paralympiques, il existe trois catégories :

- **Open arc classique** : Les archers tirent debout, à partir d'un siège haut ou d'un fauteuil roulant. Ils tirent à 70 mètres, sur une cible de 122 cm de diamètre composée de 10 cercles concentriques marquant de 1 à 10 points.
- **Open arc à poulies** : Les archers utilisent un arc muni d'un scope, d'une visette et de poulies permettant de limiter la force nécessaire pour maintenir la tension de l'arc. Ils tirent debout, à partir d'un siège haut ou d'un fauteuil roulant, à 50 mètres, sur une cible de 80 cm de diamètre dont le blason est réduit pour ne laisser que les zones marquant de 6 à 10 points.
- **W1** : Les archers ont un handicap assimilé à une tétraplégie, avec un déficit aux membres inférieurs, au tronc et à un bras. Ils tirent avec un arc à poulies, limité à 45 livres, sans scope ni visette. Le tir s'effectue à une distance de 50 mètres, sur une cible de 80cm de diamètre avec 10 zones.

- **La compétition**

- La compétition paralympique de tir à l'arc comprend deux grandes phases singulièrement différentes :

- **La phase de qualification (round robin)** durant laquelle les archers tirent 72 flèches en 1h30. Cette phase permet de déterminer les archers qualifiés pour la phase de duels éliminatoires et le classement des archers entre eux afin de constituer un tableau final favorisant les meilleurs de la phase éliminatoire. Durant cette phase, c'est la régularité de l'archer qui prime.
- Dans un second temps, débute **la phase de duels éliminatoires**. Les archers sont opposés deux par deux dans des duels.

En arc classique, les archers tirent des volées de 3 flèches, une flèche à tour de rôle.

Pour gagner un duel il faut totaliser 6 points. Le gagnant d'une volée de 3 flèches marque 2 points. Un match nul donne 1 point à chacun. En cas d'égalité à 6 points, une flèche de barrage est tirée et l'archer qui la tire au plus près du centre de la cible, remporte le duel.

- En W1 et arc à poulies, les duels se font sur 5 volées de 3 flèches. Le gagnant est celui qui a le plus grand nombre de points à l'issue des 15 flèches. Une flèche de barrage en cas d'égalité à l'issue des 15 flèches. Il s'agit d'une toute autre compétition, les archers doivent avoir une capacité à résister à la pression. On peut y voir des stratégies offensives par des archers qui tirent rapidement leur flèche pour mettre l'adversaire sous pression, dans la mesure où chacun dispose de 30'' pour tirer sa flèche.
- Si la régularité prime en arc à poulie et en catégorie W1 du fait des duels en 15 flèches, en arc classique, la hiérarchie peut être plus bousculée. Il s'agit alors pour l'archer de ne pas se laisser déstabiliser par le niveau de l'adversaire, qui peut être surprenant, pour rester dans son schéma, dans son couloir.

REMISE DES LOTS :

Le Service des Sports remettra des diplômes à chaque participant.

SECURITE :

- ✓ Les activités se déroulent sur terrain en herbe, city stade et piste d'athlétisme
- ✓ Le CROSS n'emprunte pas les routes, la course se fait sur stades, pistes et chemins. (Balisage)
- ✓ Mise en place d'encadrants sur tout le parcours.

REMARQUES

- **En cas de météo défavorable, le repli sera sur le gymnase de Kerzo**

NB : PRENDRE DES AFFAIRES CHAUDES ET/OU DE PLUIE SUIVANT LA METEO.

- LA TENUE DOIT ETRE ADAPTEE A LA PRATIQUE DU SPORT (BASKETS, VETEMENTS)

- PRENDRE UNE BOUTEILLE D'EAU OU GOURDE (LE RAVITAILLEMENT SE FERA EN FIN DE COURSE).

