



Sport de camp/Trekking

Exemple SC Jeux à vélo – Sport des jeunes

6.2 SC Jeux à vélo

Nom du groupe	Groupe Untel	
Lieu, date, heure	Cour de récréation de l'école, jeudi 22 juillet 2013, 10h30-12h00	
Groupe(s) cible(s) et nombre de participants	24 jeunes, 10-14 ans	
Responsable du bloc	Martina Untel	
Annexes	<input type="checkbox"/> Planification de l'itinéraire <input type="checkbox"/> Extrait de carte <input type="checkbox"/> Calcul du temps de marche	
Heure	Programme	Matériel
10h30 10'	Introduction Chasse aux renards: Cinq jeunes tentent d'encercler un participant (que l'on a préalablement désigné comme «renard») pour le pousser à mettre pied à terre ou à sortir du terrain. Lancer de balle: Deux cyclistes tentent en roulant de se lancer une balle de unihockey. Si la balle tombe par terre, les deux cyclistes doivent effectuer un tour de terrain.	Cannes de unihockey, balles
10h40 15'	Partie principale Global – Vélo-polo sous une forme simplifiée 4-6 joueurs constituent une équipe et affrontent une autre équipe sur un grand terrain de 20x40 m. L'objectif consiste à envoyer la balle de unihockey dans le but avec la canne. <ul style="list-style-type: none">• Pas de gardien• Pas de contact corporel• Interdiction de toucher les vélos ou les autres joueurs avec la canne• Tir au but avec un seul pied à terre	Nécessaire de réparation pour vélo
10h55 30'	Analytique – Entraînement spécifique 8' par poste – 2' pour changer Poste 1: Conduite individuelle de la balle Se passer la balle à deux. Qui arrive à envoyer la balle à l'adversaire en la faisant passer entre ses propres roues? Poste 2: Tir au but Envoyer dans un but, en roulant, une balle posée sur une marque avec la canne. Poste 3: Escargot Les participants roulent en tenant le guidon à une main et essaient de parcourir le plus lentement possible un couloir donné de 2x20 m. A gagné celui qui a mis le plus de temps.	
11h25 25'	Global – Vélo-polo sous une forme élargie Comme au poste 1, mais tirer sans poser les pieds.	
11h50 10'	Retour au calme Travail en équipe: Deux cyclistes roulent l'un à côté de l'autre. A tient le guidon de B et B celui de A. Ils suivent un parcours, s'arrêtent sans poser pied à terre et repartent. L'exercice peut-il être effectué à trois, voire avec tout le groupe?	
12h00	Fin du bloc	
Sécurité	Concept de sécurité <input type="checkbox"/> oui <input checked="" type="checkbox"/> non Mesures de sécurité: Tous les jeunes portent un casque et ont fait vérifier leur vélo avant le camp. Tous les moniteurs ont emporté une petite pharmacie.	
Variante en cas de mauvais temps	Cette activité est également possible en cas de mauvais temps. Toutefois, le risque de glisse est plus important en raison de la piste mouillée.	

Remarque: Les activités types décrites ci-dessus sont volontairement planifiées de manière très exhaustive. Tous les jeux sont très détaillés afin d'en comprendre les principes. Plus les moniteurs sont expérimentés, plus les explications seront sommaires.