

Raid multi-activités

Type raid multisports de nature

22-24 mai 2017
Bugeat Corrèze

Stage Pleine Nature RAID en Corrèze 2017

Dates et Lieu	Nombre
Du 22 au 24 mai 2017 au Centre National de Bugeat (19)	8

stage EPS Nouvelle Aquitaine du 22 au 24 mai 2017

Horaires	LUNDI 22 MAI	MARDI 23 MAI	MERCREDI 24 MAI
8h30-12h	Arrivée entre 9h30 et 10h30 : Accueil café/Installations, dépôt du matériel. 11h-12h : Présentation du stage	8h30 : Randonnée VTT Bugeat (reconnaissance du parcours du lendemain N°34, 12km) puis Tir à l'arc au gymnase "parquet"	8h30 Raid Multi-activités en équipe (enchaînement VTT/Canoë- Orientation/Tir à l'arc/VTT)
12h00-14h00	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
14h-19h00	Run&bike sur site de Trail (14h-17h00) Cadre législatif, aspects sécuritaire. Grilles d'évaluation Raid multi- activités. Dispositif. (17h00-19h00).	CO en course à pied sur parcours permanent. Intervention Florent Wiezcorek, Formateur EPS de l'ENSFEA, sur les TICE en Course d'orientation (horaires TICE de 16h à 19h00).	Retour en salle. Classement raid. Bilan. Questions diverses. Départ à 16h30.
19:00	Dîner	Dîner	
Soir		21h00-22h00 : récupération Espace Balnéothérapie	
Matériel : VTT, casques, Canoë (Prestataire :Station Nature Treignac), GO pro, Ordinateur, (S.GARDET).			
<u>Les participants doivent prévoir des gants de vélo ainsi qu'une gourde ou « camel back » ainsi que stylos, surligneur fluo, pour carte de CO.</u>			

3 axes majeurs durant 3 jours

1. sécurité des apprenants.

(R.T.S = Règles Techniques de Sécurité de FFTri+textes officiels EN et EA).

2. échanges de pratiques. Pas de verticalité mais du débat d'idées !

3. acquérir des compétences à travers la pratique et la théorie.

Diaporama Interactif = échanges de pratiques

Introduction : définitions du Raid

1) La sécurité

2) Le matériel

3) Les compétences visées

4) Planifier le cycle

5) Exemples de séances : ateliers Pratiques
Bike&Run/VTT/CO/Tir/Raid.

6) L'évaluation

Définitions

EPS : Raid multi-activités : discipline composée d'au moins deux activités (V.T.T.,canoë, Trail, roller, ski, équitation, CO,Tir...) réparties en un minimum de 3 section équilibrées.

Sur la fiche épreuve, on peut lire « cheminement, ou déplacement individuel ». Réalise « seul ou en binôme » = caractère collectif de l'activité.

Disciplines enchainées qui n'existe pas dans une autre fédération.

La durée minimale de l'enchaînement est de 1 heure. Non pas de minima ni maxima (à adapter à l'âge, à la maturité, à l'expertise et aux ressources du pratiquant)

FFTRI : le raid multisports est une discipline composée d'au moins 3 sports de nature enchaînés ou à minima, deux activités linéaires et un atelier en terrain naturel varié, le tout, non motorisé. Il est réalisé principalement en équipe et en mixte, mais caractérisé par un format laissant place à la créativité des organisateurs et à l'adaptation du territoire.

Pas de format pas de distance pas d'activités imposées.

UNSS : renvoi à la définition de la FFTRI (aucune définition précise sur la fiche sport UNSS).

Préconisation se reporter au document UNSS

1) La sécurité en raid

- « Nul n'est censé ignorer la Loi ».
- Actualité du moment : Sécurité dans les APPN et nouveaux textes à connaître.
- **Textes de références** : récemment : Recommandations rapport N°2016-081 IGEN/IGAENR indispensables. (Lecture à voix haute Page 20 à 22) Incontournable NDS Enseignement Agricole 5/01/2012 « Organisation de l'EPS dans l'EA » (§Les conditions de sécurité). Circulaire Education Nationale récente : circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017
- **AVANT** : Préparer et Anticiper avant le parcours. Repérer les dangers. Etre modeste sur les distances. Vérifier le matériel. Calcul « savant » : 2 heures de cours = 2 heures minimum de préparation (parcours+matériel+contenus). Il faut impérativement avoir reconnu le parcours avant, et connaître le format (durée, distance, profil), avec les disciplines enchaînées même pour une séance d'EPS. **Si vous sortez de l'établissement, prévenez l'établissement et laissez une copie de votre itinéraire. cf : renvoi de dossier VTT. Exercice : check-list (exercice à faire ensemble avec restitution à l'oral.) + ordre de mission + bulletin météo + replis éventuels sur le parcours + fiche accident+ numéro d'urgence (112) Voir cartes couverture réseau portable.**
- En cas d'accident : capacité à ramener le groupe dans les meilleures conditions après+ rapport écrit au calme + contacter service juridique SRFD / Rectorat.
- Bien expliciter verbalement et écrire les consignes de sécurité aux élèves (port du casque, danger de la route, double file...si épreuve de tir : matérialiser la zone, périmètre de sécurité, arcs baissés après la volée de flèches) et diffusion si possible en EPS d'un document sur la conduite à tenir diffusé sur Pronote ou ENT de l'établissement.
- Etablir une séance diagnostique permettant de connaître le niveau de départ de ses élèves et dresser un profil caractéristique de la classe qui va permettre à tous et à toutes de progresser dans l'activité tout au long du cycle.
- **PENDANT** : Si sortie de l'établissement hors EPS, 2 adultes si possible (2 profs EPS), ou 1 prof EPS+1 adulte si sortie. **En fonction des activités enchaînées, prévoir la sécurité adaptée à l'activité (signaleurs sur parcours), balises, zone de sécurité en Tir à l'arc...**
- **APRES** : débriefing avec les élèves sur les points + et -. Rangement, entretien du matériel.
- **Attention au risque d'aseptisation de l'activité, donc ne pas rentrer dans une logique de « peur », nous sommes bien sur la logique de Prévention des risques.**

2) Le matériel et les moyens en raid multisports

- **Constat : APPN sont des activités coûteuses et chronophage.**
- **L'anticipation et la connaissance de la législation sont indispensables pour faire de bons choix raisonnés lors des programmations d'APSA en EPS et des sports proposés en AS, qui peuvent aussi être discutés au sein de l'établissement.**
- **Aspect matériel : fonction du contexte géographique d'un établissement scolaire et des possibilités budgétaires EPS, et de la personnalité des/du Prof EPS (soigneux ou pas !)... partenaires, équipes EPS...**
- **Du « moins cher au plus cher » : parcours Trail, malette de CO pour démarrer en allant au VTT, SKI,..., et les appareils connectés, GO Pro, TICE, drones...**
- **Les ressources : demande de matériel à la Région. Créer des partenariats : UNSS, Base de Loisirs, clubs VTT, clubs CO, club d'Athlétisme.**
- **Matériel des élèves ? NON. Eviter les problèmes de responsabilités et d'assurance. Ou alors, décharge parentale si l'élève prend son matériel.**

MOTS CLES :

**SÉCURITÉ/ANTICIPATION/PRUDENCE/HUMILITÉ/COMMUNICATION/AUTORISATION/
PREVENTION/COMPÉTENCES/PLAISIR**

3) Les compétences visées

- **La pratique des APPN dans le milieu scolaire concoure à la formation d'un citoyen responsable, lucide et autonome. Les enseignements dispensés en raid conduisent à l'acquisition de connaissances et au développement de compétences permettant aux élèves de choisir et d'adapter leurs modes de déplacement aux différents milieux, avec une gestion adaptée de leurs efforts pour optimiser la performance, et de mettre en oeuvre les procédures de sécurité les plus efficaces. + savoir renoncer**

4) Planifier le cycle : exemple en niveau 3

- **S1 : diagnostique sur petit parcours avec de la maniabilité puis parcours Bike&Run sur une boucle.**
- **S2 : Nature et profils de terrains. Enchaînement en VTT course sur un terrain présentant un léger dénivelé avec une contrainte de temps de 2 x 15 minutes + Volée de 5 flèches.**
- **S3 : Optimiser les transitions. Enchaînement en VTT/Course/VTT course sur un terrain présentant un léger dénivelé avec une contrainte de temps de 3 x 12 minutes.**
- **S4 : Evaluation formative : recherche d'une performance sur « petit » parcours avec une limite de temps de 30 minutes (récupération possible sur zone de transition).**
- **S5 : Raid multisports à 2 : recherche d'une performance à 2 en VTT/Course/VTT pendant 40 minutes avec une volée de 5 flèches en Tir à l'ARC à la fin des 40 minutes. Pédagogie différencié ; mettre en place un tutorat avec 2 niveaux d'acquisition différents.**
- **S6 : Recherche d'une performance d'une gestion sur petit parcours avec une limite de temps de 2 X 25 minutes.**
- **S7 : Evaluation : recherche d'une performance d'une gestion sur petit parcours avec un enchaînement VTT/Course (Tir à l'arc)/VTT avec une limite de temps de 60 minutes (avec récupération possible dans la zone de transition).**
- **En cas de mauvais temps = solution de repli à prévoir.**

5) Exemples séances : TP

Ateliers pratiques : en extérieur avec les enseignants
(cf : planning)

6) L'évaluation

RAID MULTI ACTIVITES.

COMPETENCES ATTENDUES	PRINCIPE DE L'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Niveau 3 : Je suis capable de conduire un déplacement en toute sécurité en terrains variés, en enchaînant plusieurs activités.</p> <p>Niveau 4 : Je suis capable de conduire un déplacement en toute sécurité en terrains variés, en enchaînant plusieurs activités en adaptant ma technique en fonction de la configuration du terrain.</p> <p>Niveau 5 : Je suis capable de conduire un déplacement en toute sécurité en terrains variés, en enchaînant plusieurs activités en adaptant ma technique en fonction de la configuration du terrain, en ayant la plus grande vitesse de déplacement, et en la maintenant</p>	<p>Le candidat réalise seul ou en binôme, un enchaînement chronométré d'activités. Ce cheminement comprend au moins deux activités, réparties en un minimum de 3 sections équilibrées en durée. Les activités possibles sont : canoë, trail, roller, ski, équitation, et orientation (à pied, en raquettes, en ski de fond, VTT, etc...) La durée minimale de l'enchaînement est de 1 heure. L'utilisation d'un ouvrier permet d'obtenir une référence de temps fiable et objective. Le barème est établi sur la base du temps de référence de l'ouvreur.</p>		
Éléments à évaluer	Compétences En cours d'acquisition	Compétences Acquises	
Cheminement sur 10 points Enchaînement chronométré d'activités avec ouvrier	Temps de l'ouvreur : Temps de course inférieur à TO + 40% 4/10 Temps de course inférieur à TO + 50% 3/10 Temps de course supérieur à TO + 50% 2/10	Temps de l'ouvreur : Temps de course inférieur à TO + 25% 7/10 Temps de course inférieur à TO + 30% 6/10 Temps de course inférieur à TO + 35% 5/10	Temps de l'ouvreur : Temps de course inférieur à TO + 10% 10/10 Temps de course inférieur à TO + 15% 9/10 Temps de course inférieur à TO + 20% 8/10
Préparation aux épreuves 4 points	Echauffement partiel, préparation partielle de son matériel et de sa tenue. 0 à 1	S'échauffe correctement, vérifie son matériel et sa tenue. 2 à 3	S'échauffe correctement. Règle son matériel et a une tenue adaptée pour être le plus efficace possible. 4
Motricité Evoluer avec aisance sur des terrains variés. 4points	Subit le relief et la qualité du terrain (boue, déclivité, rochers...) 0 à 1	Adapte sa motricité pour franchir les difficultés du terrain. 2 à 3	Franchit les difficultés du terrain avec efficacité et rapidité. 4
Gestion de l'effort. 2 points	Les pauses sont nombreuses pour réussir à terminer l'épreuve. 0 à 0.5	Les activités sont enchaînées les unes après les autres. 1 à 1.5	Gère l'ensemble des activités comme une seule épreuve et optimise sa performance. 2