



Centre Prémonval

Brochure activités physiques et sportives

Suite à la convention signée avec la DSDEN du Jura, et pour une meilleure visibilité de notre structure, vous trouverez ci-dessous, une brochure présentant les différentes activités physiques et sportives (APS) proposées à nos groupes scolaires.

Automne, printemps, été – Des activités proposées depuis le centre

ACCROBRANCHE

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : parcours accrobranche du Centre Prémonval

Objectifs pédagogiques et compétences travaillées :

Percevoir l'environnement autrement à travers l'activité sportive.

Adapter sa motricité à des situations variées en optimisant les prises de mains et de pieds, en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras, tout en respectant les règles de sécurité.

Pour information, les normes du parcours accrobranche sont vérifiées tous les ans par un cabinet indépendant ; qui contrôle également les équipements de protection individuelle (EPI).



CANI-RANDO

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : espaces extérieurs du Centre Prémonval, sentiers de randonnée (entre 1,5 et 3 km ; parcours plat ou avec un très faible dénivelé, sans obstacles majeurs et sécurisé)

Objectifs pédagogiques et compétences travaillées :

Découverte de la nature, bienveillance et respect de l'animal, initiation au sport canin en sécurité

Apprendre à circuler en groupe sans dégrader la flore et sans effrayer la faune



COURSE D'ORIENTATION

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : espaces extérieurs du Centre Prémonval

Objectifs pédagogiques :

1. Développer l'orientation dans l'espace et la lecture de l'environnement
2. Apprendre à lire et utiliser une carte simple et des repères naturels
3. Favoriser la coopération, le travail en équipe et la prise de décision rapide
4. Améliorer la condition physique et l'endurance
5. Sensibiliser au respect de l'environnement et des règles de sécurité

Compétences travaillées :

Cycle 2 : repérer des points dans l'espace, suivre un itinéraire simple, respecter les consignes de sécurité, identifier les éléments naturels du terrain, travailler en binôme ou petit groupe

Cycle 3 : lire et interpréter une carte simplifiée, identifier les éléments naturels et artificiels du terrain, organiser un parcours en équipe

Cycle 4 : planifier un itinéraire, utiliser une boussole ou repères naturels, prendre des décisions rapides et collaborer efficacement, évaluer le terrain et les distances



ESCALADE SAE (structure artificielle d'escalade)

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : mur d'escalade du centre

Objectifs pédagogiques et compétences travaillées :

Percevoir l'environnement autrement à travers l'activité sportive.

Adapter sa motricité à des situations variées en optimisant les prises de mains et de pieds, en combinant efficacement la poussée des jambes et la traction des bras, tout en respectant les règles de sécurité.



INITIATION AU HIP-HOP

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : salle d'activité du centre Prémonval

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Découvrir une autre forme d'expression

Développer sa confiance en soi et le lâcher-prise



MINI MOTO - QUAD

Public concerné : cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : espaces extérieurs du centre Prémonval

Objectifs pédagogiques et compétences travaillées :

Découvrir un sport mécanique

Apprendre à rouler en toute sécurité et en étant responsable (sensibilisation au code de la route, aux règles de courtoisie)

Apprendre à maîtriser les bases techniques de pilotage : trajectoire, freinage, positionnement dans les virages, passage d'obstacles



RANDONNEE (découverte de la faune et la flore jurassienne, des écosystèmes, des plantes comestibles...)

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures (plus en fonction du niveau des élèves)

Lieu : forêt communale de Prémanon, prairie, lacs ou rivières, zones accessibles et sécurisées pour l'observation des milieux naturels

Objectifs pédagogiques et compétences travaillées :

Développer l'observation et l'attention aux détails du milieu naturel

Encourager l'autonomie et la responsabilité dans un contexte naturel

Sensibiliser à la fragilité et à la protection de la biodiversité locale

Comprendre les relations entre les êtres vivants et leur milieu



TIR A LA CARABINE LASER

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : espaces extérieurs du Centre Prémonval

Objectifs pédagogiques et compétences travaillées :

Les enfants découvriront l'alternance de l'exercice physique, de concentration et de précision.



TIR A L'ARC

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : espaces extérieurs du Centre Prémonval

Objectifs pédagogiques et compétences travaillées :

Apprendre la maîtrise de soi

Développer sa motricité : acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité

S'approprier une culture sportive : savoir situer des performances à l'échelle de la performance humaine

S'approprier et respecter des règles de sécurité



VTC (vélo tout chemin) ou SRAV (savoir rouler à vélo)

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème) et cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème)

Durée : 2 heures

Lieu : parcours sécurisé en forêt, parc, sentiers balisés ou piste VTC adaptée ; points de départ et d'arrivée clairement identifiés ; zones de repos et d'observation de la nature prévues

Objectifs pédagogiques :

1. Développer les compétences motrices et la coordination sur un VCT

2. Apprendre les règles de sécurité et le respect des autres usagers du sentier
3. Découvrir l'environnement naturel et observer la biodiversité
4. Sensibiliser à la protection de la nature et aux bonnes pratiques du cyclisme

Compétences travaillées :

Cycle 2 : maîtriser l'équilibre et la direction sur un vélo, comprendre et respecter les consignes de sécurité, découvrir l'environnement proche

Cycle 3 : adapter sa vitesse et sa trajectoire sur différents terrains, lire un parcours simple, observer le milieu naturel et noter ses impressions

Cycle 4 : préparer et planifier un parcours, évaluer les risques et gérer sa sécurité, analyser l'environnement et la topographie, coopérer et organiser le groupe



Hiver – Des activités proposées au départ du centre

CHIENS DE TRAINEAUX

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

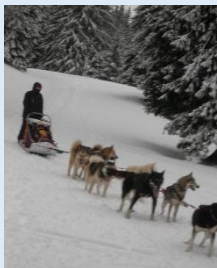
Durée : 2 heures

Lieu : Prémanon

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Rencontrer un musher professionnel et ses chiens

Découvrir un mode de déplacement ancestral, la balade dans le traîneau



RANDONNEE AVEC RAQUETTES A NEIGE

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : Prémanon

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Développer ses capacités physiques

Développer la solidarité au sein du groupe (respecter et s'adapter au niveau physique des autres)

Découvrir les spécificités de l'environnement naturel liées à la neige



SKI DE FOND

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : Prémanon

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Adapter ses déplacements à des environnements variés

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

La glisse : équilibration en glissant (haut/bas, droite/gauche, avant/arrière) et propulsion

L'autonomie et la responsabilité : gérer son matériel, son équipement, contrôler sa vitesse et sa trajectoire, se déplacer seul en toute sécurité, identifier la meilleure trajectoire



Automne, printemps, été – Des activités nécessitant une navette

ESCALADE SUR FALAISE

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : falaise située, à Lajoux

Temps de trajet : environ 20-30 minutes

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Apprendre à s'engager lucidement dans l'action et adapter ses déplacements à différents environnements

Connaissance et maniement du matériel, responsabilité dans l'assurage d'un camarade, prévoir son déplacement

Appréhender les notions d'équilibre, d'appuis, de déplacement

Aborder la verticalité



INITIATION AU PONEY

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : centre équestre, Les Rousses

Temps de trajet : environ 10-15 minutes

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Apprendre à adapter son comportement en fonction du comportement du cheval : contrôle affectif, développement corporel, psychologique et social

Développer des conduites responsables et autonomes : prise de décision

Développer des capacités de contrôle postural de coordination et de perception



KAYAK

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : lac des Rousses

Temps de trajet : environ 15-20 minutes

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Apprentissage de la navigation

Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement

Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps



VIA FERRATA

Public concerné : cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : parcours de via ferrata, à Morez

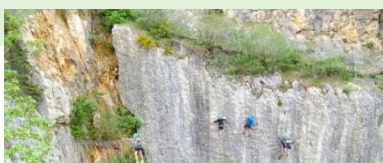
Temps de trajet : environ 15-20 minutes

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Acquérir une matrice de soi par la confrontation à un milieu exigeant

La reconnaissance de ses limites, de ses peurs à prendre en compte fait partie de l'éducation à la responsabilité

Cette activité n'est proposée qu'aux élèves de collège et lycée



Hiver – Des activités nécessitant une navette

INITIATION AU BIATHLON

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

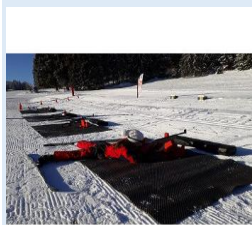
Durée : 2 heures

Lieu : La Darbella

Temps de trajet : environ 10 minutes

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Les enfants découvriront l'alternance de l'exercice physique, de concentration et de précision. Des carabines lasers sont utilisées pour cette activité.



SKI ALPIN

Public concerné : cycle 2 (CP, CE1, CE2), cycle 3 (CM1, CM2, 6ème), cycle 4 (5ème, 4ème, 3ème) et lycée

Durée : 2 heures

Lieu : Les Jouvencelles

Temps de trajet : environ 5-10 minutes

Objectifs pédagogiques et compétence travaillées :

Découvrir un nouvel environnement : la neige et la montagne

Découvrir les règles de comportement sur les pistes et les règles pour prendre les remontées mécaniques

Découvrir et appréhender les sensations de glisse, contrôler ses émotions

Découvrir une nouvelle motricité : adapter ses déplacements à différents types d'environnements dans des formes d'action remettant en cause l'équilibre (glisser, slalomer, s'arrêter)

