

Actes du  
colloque



nov.2018

L'EPS ET L'ECOLE  
DE DEMAIN

Syndicat National de l'Education Physique - www.snepfsu.net

Nos partenaires



# Les ingrédients du sport de demain

Compte rendu de pratique:

# RAID APPN

## PLAN DE L'INTERVENTION:

- Présentation de nos AS RAID
- Entraînements / formes de pratique
- Nos motivations / Les leviers
- Les limites
- La sécurité
- LE RAID... construction du sport de demain
- Lien avec le club

# L'AS RAID AU COLLEGE LES MOLIERES LES ESSARTS LE ROI (Yvelines)

## LE CONTEXTE:

- Collège 800 - Zone rurale proche de Rambouillet (Sud Yvelines)
- Elèves plutôt scolaires
- 5 AS différentes:
  - Gymnastique (filles)
  - Handball
  - Badminton
  - Triathlon (anciennement natation)
  - RAID multi activités de pleine nature

# L'AS RAID AU COLLEGE LES MOLIERES LES ESSARTS LE ROI (Yvelines)

- 4<sup>ème</sup> année d'existence de l'AS RAID (depuis mon arrivée)
- Une vingtaine d'élèves en moyenne et:
  - ⇒ majorité de benjamins
  - ⇒ grosse majorité de garçons
- Durée des entraînements: 2H30
- Activités pratiquées: VTT, bike and run, biathlon (arc), course d'orientation, trail, CROSS, et ponctuellement tir à l'arc, escalade, kayak, BMX, cyclisme sur piste.

# L'AS RAID AU COLLEGE LES MOLIERES LES ESSARTS LE ROI (Yvelines)

## Le calendrier de l'année:

- ✓ Des entraînements
- ✓ Des compétitions de district (4/an)
- ✓ Des compétitions départementales (3/an)
- ✓ Des compétitions académiques (3/an)
- ✓ Des sorties (5/an)

# L'AS RAID AU COLLEGE LES MOLIERES LES ESSARTS LE ROI (Yvelines)

## Le challenge des raideurs:

- Se déroule tout au long de l'année
- Récompense en fin les élèves les plus assidus et performants (dans une moindre mesure)

**Intérêts:** motivation (élèves), conserver l'ensemble du groupe même en plein hiver (prof)

# L'AS RAID AU COLLEGE LES 3 MOULINS BONNELLES (Yvelines)

- LE CONTEXTE:

- Collège 350 - Zone rurale proche de Rambouillet (Sud Yvelines)
- Elèves scolaires
- 3 AS différentes:
  - Escalade
  - Football
  - RAID

# L'AS RAID AU COLLEGE LES 3 MOULINS BONNELLES (Yvelines)

- Seconde année d'existence de l'AS RAID
- 2 professeurs d'EPS pour l'animer
- Une vingtaine d'élèves en moyenne et:  
⇒ majorité de garçons
- Durée des entraînements: Format d'1H30
- Activités pratiquées: trail, VTT, bike and run, biathlon (arc/carabine), course d'orientation, CROSS, escalade, Crossfit nature, fractionné

# L'AS RAID AU COLLEGE LES 3 MOULINS BONNELLES (Yvelines)

## Le calendrier de l'année:

- ✓ Des entraînements (1/semaine)
- ✓ Des compétitions de district (4/an)
- ✓ Des compétitions départementales (2/an)
- ✓ Des compétitions académiques (2/an)
- ✓ Des sorties (2/an)

# EQUIPEMENT DU RAIDEUR

Casque ajusté

T-shirt de l'AS

Mitaines ou gants

Collant

Sac à dos avec :

- antivol
- chambre à air de rechange ou bombe anti crevaison
- coupe-vent de l'AS
- eau + barre

Montre chronomètre

Chaussures de trail adaptées à la boue

VTT vérifié (pneus, freins, dérailleur)



## ○ Les objectifs visés chez nos élèves:

- Progresser dans les APPN
- Explorer l'environnement proche du collège
- Se surpasser dans l'effort
- Etre solidaire, s'entraider, s'encourager
- Respecter la nature et l'environnement
- Apprendre à s'équiper, s'alimenter, s'hydrater
- Apprendre à entretenir et vérifier son matériel
- Rencontrer / se confronter
- Apprendre à combiner, enchaîner différentes APPN

# Les entraînements (exemple) :

- VTT (40%) – Bike and run (20%) - CO (10%) – CROSS/trail (10%) – Biathlon (10%) – Mini RAID (10%) selon calendrier des compétitions principalement
- + renforcement musculaire

VTT	BIKE AND RUN	TRAIL / CROSS	CO	BIATHLON / DUATHLON
Maniabilité	Parcours	Parcours long	Parcours en étoile	Tir / course à pied
Technique	Technique	Fractionné	Course au score	Tir / VTT
Jeux collectifs	transition	Travail spécifique côtes	Papillon	Tir: sarbacane, tir à l'arc,
Parcours		/ descentes		lancer de vortex, carabine
Dénivelé				laser
Franchissement				CAP/VTT

# Formes de pratique :

VTT / Bike and run	TRAIL / CROSS	CO	BIATHLON / DUATHLON
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ 1 VTT par élève</li><li>✓ Relais VTT</li><li>✓ Le relais de l'heure</li><li>✓ Course à handicap</li><li>✓ Courses en équipes de binômes hétérogènes</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Individuel / par équipe</li><li>✓ Relais</li><li>✓ Varier les formes de groupement</li><li>✓ Parcours à choisir selon son niveau</li><li>✓ Départ inversé (course à handicap)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ CO en indiv / par équipe</li><li>✓ CO en relais</li><li>✓ VTT CO</li><li>✓ Bike and run CO</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Faire varier les pénalités (temps, distance à parcourir...)</li><li>✓ Individuel / par équipe</li><li>✓ En relais / en poursuite / contre la montre ...</li></ul>

<b>12/09/18</b>	<b>Inscriptions</b>
<b>19/09/18</b>	Entraînement 1 VTT
<b>26/09/18</b>	Entraînement 2 MINI RAID
<b>03/10/18</b>	Raid départemental des Collégiens
<b>10/10/18</b>	Entraînement 3 BIKE AND RUN
<b>17/10/18</b>	Défi AS RAID VS AS TRIATHLON (relais, trail)
<b>Vacances de la Toussaint</b>	
<b>07/11/18</b>	Entraînement 5 TRAIL
<b>14/11/18</b>	CROSS de l'AS RAID
<b>21/11/18</b>	Trophée Jacotte Sels – CROSS DEP
<b>28/11/18</b>	Entraînement 6
<b>05/12/18</b>	Téléthon Défis Course VTT
<b>12/12/18</b>	Rencontre district 1 : bike and run château de Rambouillet
<b>19/12/18</b>	Sortie escalade à Vertical art
<b>Vacances de Noël</b>	
<b>09/01/19</b>	Entraînement 8
<b>16/01/19</b>	Sortie au Vélodrome National
<b>23/01/19</b>	REPOS
<b>30/01/19</b>	Rencontre District 2 : CO Rambouillet
<b>06/02/19</b>	Entraînement 10
<b>13/02/19</b>	Championnat académique de Run & Bike
<b>20/02/19</b>	Défi AS RAID / AS TRIATHLON / Sortie escalade à Bonnelles

<b>Vacances d'hiver</b>	
<b>13/03/19</b>	Initiation tir au Perray
<b>20/03/19</b>	Championnat académique de RAID Cergy
<b>27/03/19</b>	Entraînement 11
<b>03/04/19</b>	Championnat académique de Course d'Orientation
<b>10/04/19</b>	Rencontre district 3 : biathlon Houdan
<b>17/04/19</b>	Défi AS RAID / AS TRIATHLON
<b>Vacances de Pâques</b>	
<b>Dimanche 12/05/19</b>	TRAIL LA FORESTIERE
<b>15/05/19</b>	Entraînement 13
<b>22/05/19</b>	Sortie kayak
<b>29/05/19</b>	Sortie tir à l'arc
<b>SAMEDI 01/06/19</b>	TRI DU ROI
<b>05/06/19</b>	FETE DU DISTRICT
<b>12/06/19</b>	Entraînement 15
<b>19/06/19</b>	Sortie de fin d'année ETANGS DE HOLLANDE

# Pourquoi ce choix? / Nos motivations

- Intérêt personnel pour les APPN
  - Envie de nouveauté, envie de faire découvrir des choses aux élèves
  - Importance du collectif
  - Valeur de partage, de solidarité
  - Rapport particulier à notre environnement
  - Pôle ressource organisation RAID des collégiens + championnats académiques de RAID
- ⇒ Fédérateur +++ / Lien avec le service départemental et régional de l'UNSS
- Pas ou peu d'offres similaires dans le milieu fédéral

# Les leviers

- Environnement propice
- Elèves équipés (VTT)
- Possibilité de se lancer sans aucun coût // Possibilité de proposer des activités variées et de très bonnes conditions de pratique si le budget le permet (VTT + matériel d'entretien & de réparation, pointes d'athlétisme, carabines laser, arcs, sarbacanes, cibles, cartographie, doigts électroniques, balises fixes, cordes à sauter, médecine ball, matériel d'escalade...)
- Soutien des parents (logistique...)
- Médiatisation grandissante des épreuves enchainées et combinées (biathlon, triathlon...), des ultra trail (UTMB, grand RAID de la réunion)
- Succès des courses fun, courses à obstacles (MUD DAY, color run...)

# Les limites

- Logistique pour les déplacements
- Contraintes temporelles (compétition à la journée...)
- Conditions météo
- Activité chronophage (préparation, rangement, entretien, problèmes mécaniques..)
- Problématique de l'encadrement / sécurité lors des sorties « lointaines »
- Eloignement géographique des différentes AS RAID du district
- Implication dans l'organisation qui ne permet souvent pas d'être « avec » les élèves en compétition
- Peu de références « médiatiques » pour les élèves pratiquant le RAID
- AS RAID isolée

# La sécurité

- Note de service no 94-116 du 9 mars 1994 (Sécurité des élèves, pratique des APS)
- CIRCULAIRE N°2004-138 DU 13-7-2004 (Risques particuliers à l'enseignement de l'EPS et au sport scolaire)
- Circulaire n° 2017-075 du 19-4-2017 (Exigence de la sécurité dans les activités physiques de pleine nature dans le second degré)
- Fiche réglementation cyclisme et cyclotourisme mise à jour en janvier 2017

# LE RAID...

## ...construction sport scolaire de demain?

Une nouvelle forme de pratique qui plait:

- Nouveauté / Attractivité
- Pratique « collective », solidaire, rassurante (compétition)
- Référence à des disciplines sportives dans l'air du temps (le biathlon avec de nombreuses stars françaises, le trail avec des stars françaises et internationales, les très bons résultats en triathlon de l'équipe de France...)
- Variété des pratiques / Pas de lassitude

# LE RAID...

## ...construction sport scolaire de demain?

Les formes de rencontre / les compétitions / règlements:

- ❑ **Niveau district:** formules libres, motivantes, pas de sélection, partage et convivialité...
- ❑ **Niveau départemental / régional:** souvent une formule critérium plus soft (adaptée aux débutants, aux plus jeunes) et une formule qualificative compétitive, plus exigeante
- ❑ **Niveau national et plus:** par équipe, mixité imposée, niveau très élevé notamment en orientation et dans la durée de l'effort se rapprochant des compétitions adultes officielles en RAID.

# Perspectives futures:

- Compétition / rencontre / mini séjour de 2 jours avec nuitée avec les 4 AS du district
- Viser une qualification aux championnats de France de RAID
- Participation à 2 ou 3 « compétitions » hors UNSS dans l'année (1 trail, 1 circuit vélo, 1 triathlon découverte en relais)

# LE RAID A L'AS => LE RAID en club...

- ❑ Pas ou peu « d'offres RAID » en club pour les jeunes...
- ❑ De l'AS RAID vers...le club....

- VTT

- Athlétisme

- Triathlon

- Course d'orientation

Dépend beaucoup des offres existantes autour des collèges...