



# CYCLES D'ACTIVITÉS SCOLAIRES

Édition 2024/2025



Agrément Education Nationale CAPSN01

CAP Sports et Nature



1, route du Lac - 44450 Saint Julien de Concelles  
02 40 36 85 79



# SOMMAIRE

**Savoir Rouler À Vélo** ..... p.3

**Voile** ..... p.8

**Activités Physiques de Pleine Nature** ..... p.13

**Sports émergents** ..... p.22

**Tarifs** ..... p.25



# LE DISPOSITIF SAVOIR ROULER À VÉLO AVEC CAP SPORTS ET NATURE

## ● LE SAVOIR ROULER À VÉLO, C'EST QUOI ?

3 blocs  
d'apprentissage

Pour les :  
CM1  
CM2

10 heures  
de formation

Bloc 1 : savoir pédaler (maîtriser les fondamentaux du vélo) - 4 h

Bloc 2 : savoir circuler (découvrir la mobilité en milieu sécurisé) - 4 h

Bloc 3 : savoir rouler à vélo (se déplacer en situation réelle) - 2 h



## ● GÉNÉRATION VÉLO, UN PROGRAMME DE FINANCEMENT ET DE FACILITATION DU SAVOIR ROULER À VÉLO

Cofinancement  
de 50 % à  
destination des  
collectivités

Intervenants  
formés et  
qualifiés

Accompagnement  
des collectivités  
dans les démarches  
administratives

## BLOC 1 : SAVOIR PÉDALER

- Être capable de mettre son casque et de le régler
- Être capable de nommer les éléments simples d'un vélo
- Être capable d'identifier les éléments de sécurité du vélo
- Être capable de vérifier le bon fonctionnement de certains éléments du vélo
- Être capable de maîtriser les fondamentaux



## BLOC 2 : SAVOIR CIRCULER

- Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos
- Être capable de circuler en respectant le code de la route et reconnaître les principaux panneaux de signalisation
- Être capable de rouler en tenant compte des autres cyclistes et des piétons
- Être capable de communiquer avec les autres cyclistes et piétons



## BLOC 3 : SAVOIR ROULER À VÉLO

- Être capable d'identifier les espaces de circulation adaptés aux vélos
- Être capable de circuler en respectant le code de la route
- Être capable de rouler en tenant compte des autres usagers de l'espace public et de la route
- Être capable de rouler à droite sur la voie publique
- Être capable de rouler en groupe
- Être capable de prendre sa place sur la chaussée, notamment dans les giratoires, et dans toutes les intersections



# SEMAINE TYPE

CLASSE DE 32

Date	Horaire	Groupe 1	Groupe 2
Vendredi	10h00 - 12h00	Bloc 1	
	13h45 - 16h00		Bloc 1
Lundi	10h00 - 12h00	Bloc 1	
	13h45 - 16h00		Bloc 1
Mardi	10h00 - 12h00		Bloc 2
	13h45 - 16h00	Bloc 2	
Jeudi	10h00 - 12h00	Bloc 2	
	13h45 - 16h00		Bloc 2
Vendredi	10h00 - 12h00	Bloc 3	
	13h45 - 16h00		Bloc 3





# VOILE

## CYCLES D'APPRENTISSAGE VOILE

CYCLE 2 / CYCLE 3 / CYCLE 4



# VOILE

Activités en pleine nature, la voile trouve son originalité pédagogique grâce à différentes spécificités. Les caractéristiques de la navigation en perpétuelle évolution impose une adaptation continue, mais aussi une observation attentive pour en prévoir les conséquences ou l'évolution. La nature, l'environnement et la météo sont alors à la fois une occasion de découverte, mais aussi une ressource dans sa capacité d'orientation, de pilotage ou de précision.

Une activité aux multiples formes de pratique.

La fédération française de voile valorise, au travers de cette démarche d'enseignement, différentes formes d'entrée dans l'activité et peut ainsi répondre aux motivations très diverses, des élèves et aux projets des enseignants.

**\*Attention : les enfants doivent impérativement savoir nager 25 mètres ou être au minimum titulaire du test d'aisance aquatique passé en piscine.**



# VOILE

## CE1 / CE2 : OPTIMIST

- 30 MIN THÉORIE
- 10 MIN PAUSE
- 15 MIN DEBRIEF

### 1 ÈRE SÉANCE

### 2 ÈME SÉANCE

### 3 ÈME SÉANCE

Règles de sécurité

Embarquer

Installation dérive +  
gouvernail

Installation grément

Équilibre + direction

Remorquage +  
descente sous le vent

Slalom

Voile humaine +  
remorquage

Travers + travers  
entre deux bouées

Travers + travers avec  
manoeuvre

Exploration du plan  
d'eau

# VOILE

L'activité voile présente de nombreux bénéfices pour le développement des jeunes, tant sur le plan physique que psychologique et social. Voici les principaux aspects que la pratique favorise chez l'enfant :

- Développement des compétences physiques
- Développement de la confiance en soi
- Esprit d'équipe et socialisation
- Développement cognitif
- Capacité d'analyse
- Concentration et attention
- Respect de l'environnement
- Gestion du risque et développement du courage



Ainsi, la voile est une activité complète qui permet aux enfants d'apprendre et de s'épanouir dans un cadre ludique, tout en leur inculquant des valeurs importantes pour leur développement global.

# JOURNÉE TYPE

CLASSE DE 32

Horaires	Activités	Description
9h00	Accueil + Création des groupes	Arrivée de l'école à la base CAP Sports et Nature
9h10	Début	Début de l'activité voile pour le premier groupe, le second est en classe
12h00	Fin + repas	Changement de tenue + pique-nique des élèves
13h00	Accueil	Le second groupe se met en tenue adaptée à la voile
13h10	Début	Inversement des groupes, le premier est en classe et le second en voile
16h00	Fin	Rangement
16h15	Départ	Retour des élèves à l'école





## CYCLES D'APPRENTISSAGE

# Activités Physiques de Pleine Nature

CYCLE 2 / CYCLE 3 / CYCLE 4



**Pour les Activités Physiques en Pleine Nature, nous proposons la course d'orientation, le VTT, le kayak, le paddle, le tir à l'arc, la sarbacane et des sports émergents. Nous organisons également des mini-raids et des olympiades.**

**Les activités se déroulent en trois séances ou plus.  
A destination de tous les publics.**

**Le matin, un groupe est en classe pendant que l'autre est en activité, puis l'après-midi, les rôles s'inversent.**



La course d'orientation aide à développer les capacités motrices et offre une introduction aux activités physiques de plein air.

\*Possibilité de délocaliser les séances dans d'autres lieux, pour augmenter la capacité des jeunes à se repérer dans de nouveaux endroits, avec une nouvelle carte.



## Course d'orientation

Vers la coopération et un repérage dans l'espace et le transfert des acquis, sur différents sites.

L'enfant reçoit un support d'orientation (généralement une carte et une boussole) et doit trouver des balises.

Il doit être capable de s'orienter avec son support et d'échanger son avis avec les autres.

L'enfant doit également tenir compte de l'environnement qui l'entoure et des autres coéquipiers qui l'accompagnent.



La course d'orientation aide à développer les capacités motrices et offre une introduction aux activités physiques de plein air.

La course d'orientation favorise plusieurs aspects chez les jeunes :

- Développement des capacités physiques : elle améliore l'endurance, la coordination et l'agilité.
- Prise de décision et autonomie : les jeunes apprennent à se repérer, à choisir des itinéraires et à gérer leur progression.
- Concentration et gestion du stress : elle demande de rester attentif et de gérer la pression du temps.
- Connaissance de l'environnement : elle sensibilise à la nature et à l'importance de respecter l'environnement.
- Travail d'équipe et entraide : dans certaines versions, elle encourage la coopération et le soutien entre participants.

**SÉANCE 1 : COURSE EN ÉTOILE**  
**SÉANCE 2 : COURSE PAPILLON**  
**SÉANCE 3 : COURSE AVEC BOUSSOLE**

## VTT



Le VTT favorise plusieurs aspects bénéfiques chez les jeunes :

- Le développement de plusieurs compétences physiques et mentales.
- Il améliore l'équilibre, la coordination, la force et l'endurance.
- Il stimule la concentration, la gestion de l'effort et la maîtrise de soi.
- Permet de renforcer la confiance en soi, de découvrir l'environnement naturel et de favoriser le sens de l'aventure et l'autonomie.
- C'est un moyen de partager des moments en groupe et de développer l'esprit d'équipe.

### **SÉANCE 1 : MANIABILITÉ**

### **SÉANCE 2 : PERFECTIONNEMENT + PETITE EXCURSION**

### **SÉANCE 3 : CO AVEC PLAQUETTE OU GRANDE EXCURSION**

## Paddle



Le paddle favorise plusieurs aspects bénéfiques chez les jeunes :

- Développement physique : il améliore l'équilibre, la coordination et renforce les muscles, notamment du tronc et des jambes.
- Confiance en soi : en maîtrisant leur équilibre sur l'eau, les jeunes gagnent en assurance.
- Gestion de l'effort : le paddle demande un bon contrôle de l'énergie et de l'endurance, ce qui aide à gérer l'effort dans la durée.
- Connexion avec la nature : pratiqué en milieu aquatique, il sensibilise à l'environnement naturel.
- Concentration et détente : il allie effort physique et relaxation, aidant à améliorer la concentration tout en apportant du bien-être.

Ces bénéfices en font une activité à la fois ludique et formatrice.

**SÉANCE 1 : ÉQUILIBRE ET DÉPLACEMENT**  
**SÉANCE 2 : PERFECTIONNEMENT**  
**SÉANCE 3 : CO SUR L'EAU OU EXCURSION**

## Kayak



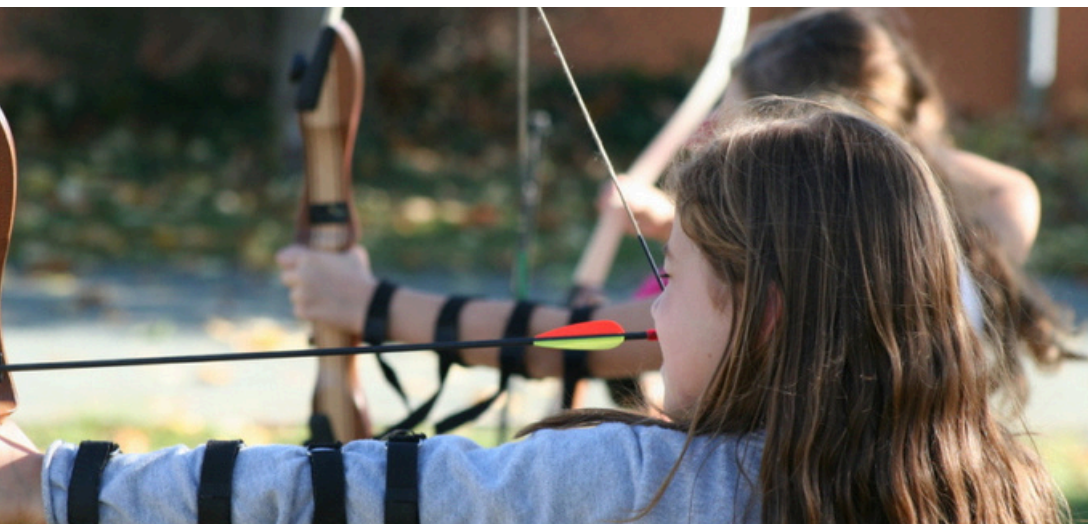
Le kayak favorise plusieurs aspects bénéfiques chez les jeunes :

- Développement physique : il renforce les muscles du haut du corps, améliore l'endurance, la coordination et l'équilibre.
- Confiance en soi : la maîtrise du kayak dans un environnement aquatique encourage les jeunes à prendre confiance en leurs capacités.
- Esprit d'équipe : en pratiquant en duo ou en groupe, ils apprennent la coopération et la communication.
- Sens de l'orientation : naviguer en kayak permet de mieux comprendre l'environnement naturel, l'eau et les courants.
- Autonomie et responsabilité : le kayak demande de la gestion de soi et des prises de décision rapides en pleine nature.
- Bien-être mental : c'est une activité qui permet de se connecter à la nature, réduisant le stress et augmentant le bien-être.

**SÉANCE 1 : DÉPLACEMENT**

**SÉANCE 2 : PERFECTIONNEMENT + KAYAK POLO**

**SÉANCE 3 : CO SUR L'EAU OU EXCURSION**



## Tir à l'arc



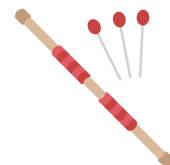
Le tir à l'arc favorise plusieurs aspects bénéfiques chez les jeunes :

- **Concentration** : ils apprennent à se focaliser sur un objectif précis.
- **Patience** : cette activité demande de la maîtrise et de la régularité dans l'effort.
- **Coordination** : elle améliore la coordination main-œil et la précision des mouvements.
- **Gestion du stress** : le tir à l'arc aide à contrôler ses émotions et à gérer la pression.
- **Confiance en soi** : en progressant, les jeunes gagnent en confiance grâce à leurs réussites.
- **Discipline** : ils apprennent à respecter les règles de sécurité et à adopter une posture correcte.

Ces bénéfices sont utiles aussi bien dans le sport que dans la vie quotidienne.

**SÉANCE 1 : SÉCURITÉ ET APPRENTISSAGE  
DES TECHNIQUES DE TIR ET DES POSTURES  
SÉANCE 2 : AMÉLIORATION DE LA PRÉCISION  
SÉANCE 3 : PERFECTIONNEMENT DU TIR**

## Sarbacane



La sarbacane favorise plusieurs aspects bénéfiques chez les jeunes, tels que :

- La concentration : pour bien viser et atteindre la cible, il faut être attentif et se focaliser sur ses gestes.
- La précision : la pratique de la sarbacane développe la maîtrise de soi et la capacité à contrôler ses mouvements.
- Le contrôle de la respiration : le souffle est essentiel pour bien lancer les fléchettes, ce qui aide à mieux gérer sa respiration.
- La coordination : la sarbacane demande une bonne coordination œil-main pour viser avec précision.
- Le calme et la patience : c'est une activité qui requiert de la patience et une certaine sérénité pour bien réussir.

Ces éléments contribuent à la fois au développement physique et mental des jeunes.

**SÉANCE 1 : SÉCURITÉ ET APPRENTISSAGE  
DES TECHNIQUES DE TIR ET DES POSTURES  
SÉANCE 2 : AMÉLIORATION DE LA PRÉCISION  
SÉANCE 3 : PERFECTIONNEMENT DU TIR + BIATHLON**

# JOURNÉE TYPE

CLASSE DE 32

Horaires	Activités	Description
10h15	Accueil + Création des groupes	Arrivée de l'école à la base CAP Sports et Nature
10h30	Début	Début de l'activité choisie pour le premier groupe, le second est en classe
12h00	Fin + repas	Changement de tenue + pique-nique des élèves
13h15	Accueil	Le second groupe se met en tenue adaptée à l'activité
13h30	Début	Inversement des groupes, le premier est en classe et le second en activité
16h00	Fin	Rangement
16h15	Départ	Retour des élèves à l'école





APPN

# SPORTS ÉMERGENTS

Hockey sur gazon, ringuette, crosse- québécoise, cardiogoal, poull ball, ultimate, beach-volley, baseball, rugbyflag, floor ball, kin ball

SPORTS ÉMERGENTS

# SPORTS ÉMERGENTS

Ces activités encouragent le développement des capacités motrices du jeune, la découverte de nouveaux sports, ainsi que l'amélioration et la compréhension des sports connus. Elles favorisent également les relations interpersonnelles et le respect des règles du jeu. De plus, grâce à l'expertise variée de nos encadrants, CAP Sports et Nature propose d'accompagner les écoles tout au long de l'année dans la pratique sportive, en travaillant les compétences sportives générales en lien avec le socle commun, en intégrant notamment des sports émergents comme outils pédagogiques.



Ce qui en découlera des activités chez les jeunes :

- Développement de la confiance en soi : en découvrant et en maîtrisant de nouveaux sports, les enfants gagnent en assurance.
- Amélioration des compétences sociales : les activités collectives favorisent le travail en équipe, la communication et la coopération.
- Gestion des émotions : la pratique sportive aide les jeunes à gérer leurs émotions, à apprendre à faire face à la victoire et à la défaite.
- Renforcement de la concentration et de la discipline : suivre des règles et s'engager dans un entraînement régulier développent la concentration et la discipline.
- Estime de soi : les succès dans les activités sportives contribuent à une meilleure image de soi et à une estime personnelle positive.
- Amélioration des capacités motrices : développement des compétences physiques, telles que la coordination, l'équilibre, et l'agilité.
- Renforcement musculaire : la pratique régulière d'un sport aide à développer la force musculaire et l'endurance.
- Soutien au développement cardiovasculaire : l'activité physique régulière contribue à la santé du cœur et à l'amélioration de l'endurance.
- Contrôle du poids : la pratique sportive aide à maintenir un poids santé et à prévenir l'obésité.
- Développement des réflexes et de la vitesse : les sports favorisent l'amélioration des réflexes, de la rapidité et de la réactivité.

## DÉCOUVERTE DU SPORT

# JOURNÉE TYPE

CLASSE DE 32

Horaires	Activités	Description
10h30	Accueil + Création des groupes	Arrivée de l'école à la base CAP Sports et Nature
10h45	Début	Début du sport émergent choisi pour le premier groupe, le second est en classe
12h00	Fin + repas	Changement de tenue + pique-nique des élèves
13h30	Accueil	Le second groupe se met en tenue adaptée au sport
13h45	Début	Inversement des groupes, le premier est en classe et le second en sport
15h00	Fin	Rangement
15h15	Départ	Retour des élèves à l'école



# TARIFS

Activité	Tarif	Détails
Voile	900€	3 séances de 2h50 pour une classe entière
APPN (Activités Physiques de Pleine Nature)	450€	Activité nautique : 1h30 pour une classe entière Activité terrestre : 1h15 pour une classe entière
SRAV (Savoir Rouler À Vélo)	1200€	Bloc 1 : 300€ Bloc 2 : 300€ Bloc 3 : 600€
Transport	Pris en charge par CAPSN	Transport inclus sans frais supplémentaires



# CYCLES D'ACTIVITÉS SCOLAIRES

Édition 2024/2025



Agrément Education Nationale CAPSN01

CAP Sports et Nature



1, route du Lac - 44450 Saint Julien de Concelles  
02 40 36 85 79

