



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# 2 HEURES DE SPORT EN PLUS AU COLLEGE Catal'offre





**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

**2 HEURES DE SPORT  
EN PLUS AU COLLEGE**

Le dispositif « *2 heures de sport au collège* » (2HSC) propose à des collégiens, éloignés d'une pratique sportive régulière, une activité physique nouvelle et ludique, bénéfique pour leur santé, leur estime de soi, leur bien-être et leur inclusion.

Cette offre doit être adaptée aux besoins et aux attentes de ces jeunes qui aujourd'hui ne pratiquent ni à l'association sportive scolaire (AS), ni en club, ni parfois même chez eux.

L'enjeu pour les fédérations sportives est d'oser, d'innover et de proposer une offre différente de celle qu'elles proposent traditionnellement, et qui doit être complémentaire de l'EPS et de l'association sportive scolaire.

Le ministère des sports, en coopération avec le ministère de l'éducation nationale, les accompagne dans l'élaboration de cette offre nouvelle.

## **Qu'est-ce que le Catal'offre ?**

Il s'agit d'un recueil d'offres imaginées par les fédérations et labellisées « 2HSC », et qui peut inspirer aussi l'ensemble des structures sportives.

Le Catal'offre permet de découvrir les activités proposées, les publics ciblés, les effets escomptés et comment très concrètement elles s'organisent (taille des groupes, espaces de pratique, matériels...).

## **A qui s'adresse le Catal'offre ?**

Cet outil est destiné aux :

- clubs sportifs qui peuvent ainsi plus facilement proposer une offre aux collèges de proximité ;
- chefs d'établissements qui peuvent ainsi construire un projet avec les clubs, les jeunes et la communauté éducative.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT  
EN PLUS AU COLLEGE

## FICHES FEDERALES

|  |    |
|--|----|
| FEDERATION ASPTT : J'MACTIV ADO .....                                      | 5  |
| FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME .....                                    | 10 |
| FEDERATION FRANCAISE D'AVIRON .....  | 13 |
| AVIRON INDOOR .....  | 13 |
| FEDERATION FRANCAISE DE BADMINTON .....                                    | 16 |
| FEDERATION FRANCAISE DE BASKET .....                                       | 20 |
| BASKET INCLUSIF .....  | 20 |
| FEDERATION FRANCAISE DE BASKET .....                                       | 23 |
| BASKET MULTIPLAISIRS .....   | 23 |
| FEDERATION FRANCAISE DE BASKET .....                                       | 26 |
| BASKET SANTE .....   | 26 |
| FEDERATION FRANCAISE DE BASKET .....                                       | 29 |
| BASKET TONIK .....   | 29 |
| FEDERATION FRANCAISE DE CYLISME .....                                      | 32 |
| E-CYCLING .....  | 32 |
| FEDERATION FRANCAISE DE CYLISME .....                                      | 35 |
| PUMPTRACK .....  | 35 |
| FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME .....                                     | 38 |
| RANDONNEE EN VTT .....   | 38 |
| FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL .....                                     | 41 |
| FITFOOT .....  | 41 |
| FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL .....                                     | 43 |
| FOOT EN MARCHANT .....   | 43 |
| FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL .....                                     | 45 |
| GOLF FOOT .....  | 45 |
| FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE .....                                  | 48 |
| FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL .....                                     | 51 |
| HAND A 4 .....   | 51 |
| FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL .....                                     | 54 |
| HANDBAUTEUIL .....   | 54 |
| FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL .....                                     | 57 |
| HANDFIT .....  | 57 |
| FEDERATION FRANCAISE DE HOCKEY .....                                       | 60 |
| « HOCKEY EN MARCHANT » .....   | 60 |
| FEDERATION FRANCAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO & disciplines associées ..... | 63 |



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT  
EN PLUS AU COLLEGE

|  |     |
|--|-----|
| FEDERATION FRANCAISE DE MONTAGNE ET ESCALADE .....               | 67  |
| FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD .....               | 70  |
| ROLLER.....  | 70  |
| FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD .....               | 73  |
| SKATEBOARD .....   | 73  |
| FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD.....                | 76  |
| TROTINETTE .....   | 76  |
| FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY.....                               | 78  |
| FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY A XIII.....                        | 82  |
| PARA RUGBY A XIII.....   | 82  |
| FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY A XIII.....                        | 84  |
| TAG XIII .....   | 84  |
| FEDERATION FRANCAISE DE SAVATE BOXE FRANCAISE ET DA.....         | 86  |
| FEDERATION FRANCAISE DE SPORT BOULES .....                       | 89  |
| FEDERATION FRANCAISE DES SPORTS DE GLACE : .....                 | 92  |
| DISCIPLINES EXPRESSION .....                                     | 92  |
| FEDERATION FRANCAISE DES SPORTS DE GLACE : .....                 | 95  |
| DISCIPLINES DE VITESSE .....                                     | 95  |
| FEDERATION FRANCAISE DES SPORTS DE GLACE : .....                 | 98  |
| DISCIPLINES DE PRECISION.....                                    | 98  |
| FEDERATION FRANCAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES ..... | 101 |
| FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS .....                             | 104 |
| SHORTENNIS .....   | 104 |
| FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS DE TABLE.....                     | 107 |
| FEDERATION FRANCAISE DE TRIATHLON.....                           | 109 |
| FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY .....                             | 112 |
| FEDERATION FRANCAISE DE VOL LIBRE.....                           | 115 |
| .....  | 119 |



## FEDERATION ASPTT : J'MACTIV ADO

### 1. Pourquoi cette offre ?

L'offre sportive des ASPTT est construite sur les principes de la **littératie physique**, qui promeut la pratique d'une activité physique adaptée à tous les âges de la vie, pour mener une vie physiquement active et durable afin de rester en bonne santé.

La **littératie physique** se définit par « la motivation, la confiance, la compétence physique, le savoir et la compréhension qu'une personne possède et qui lui permettent de valoriser et de prendre en charge son engagement envers l'activité physique pour toute sa vie ». (International Physical Literacy Association, 2014).

Elle comprend quatre composantes interdépendantes essentielles dont l'importance relative varie au cours de la vie et répond à différents objectifs et besoins **selon le stade de développement**.

- **Dimension affective** : Motivation et confiance en soi dans l'activité physique
- **Dimension cognitive** : Savoir et compréhension des bénéfices d'un mode de vie actif
- **Dimension physique** : Développement de ses habiletés motrices, de la connaissance de soi dans la pratique
- **Dimension comportementale** : Capacité à communiquer, interactions sociales. Choix d'un mode de vie actif toute sa vie

J'MACTIV Ado est un programme conçu pour les adolescents de 12 à 18 ans, visant à promouvoir la pratique omnisports et à encourager un mode de vie actif et responsable. Il vise à développer les compétences motrices, améliorer les fonctions cognitives, et encourager un comportement citoyen et responsable. J'MACTIV Ado s'inscrit dans le dispositif 2 heures de sports en plus au collège puisqu'il est complémentaire de l'EPS et encourage la pratique sportive régulière et le développement d'un mode de vie sain et équilibré.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

En fonction des besoins identifiés, le programme sportif peut être centré sur la motricité, la socialisation, la mixité et la diversité des activités proposées. Des **activités traditionnelles** peuvent être proposées (jeux athlétiques, jeux de balles/ballons, jeux de raquettes, jeux d'opposition et de coopération) et **des activités ludiques** (trollball, sports US, jeux d'adresse, disc-golf, ultimate frisbee...). L'offre omnisports permet également de proposer des activités innovantes avec des **sports émergents** (parkour, korfbal...) et des activités **digitales** (mur interactif Lü). L'éducation à la santé à travers des ateliers sur la nutrition, la gestion du stress, et l'importance d'un mode de vie actif est apprécié. **Le mur interactif Lü** est une animation physique et sportive ludique sur une aire de jeux numérique avec une technologie éducative innovante. L'outil est un projecteur qui comprend et réagit aux comportements et aux interactions des joueurs en temps réel.

Grâce à une diversité de jeux, il s'adresse à **tous les profils** : les jeunes enfants, les seniors, les personnes en situation de handicap (psychique, mental, physique). Il permet de se dépenser, améliore la coordination et développe les compétences cognitives et psychomotrices.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## 2 HEURES DE SPORT EN PLUS AU COLLEGE



**Les sports émergents** offrent de nouvelles expériences et peuvent être plus excitants et engageants que les sports traditionnels. Découvrir un nouveau sport peut être très amusant et peut motiver les adolescents à être plus actifs physiquement.

Le **parkour** est une discipline sportive urbaine qui consiste à franchir des obstacles par des mouvements acrobatiques. Il permet l'amélioration de la condition physique, le développement de la créativité, le renforcement de la confiance en soi, l'esprit d'équipe et le bien-être mental.



Le **korfball** est un sport collectif mixte proche du basket-ball. Deux équipes de huit joueurs (quatre femmes et quatre hommes) s'affrontent pour marquer des paniers dans un panier sans fond. Le korfbal met l'accent sur la mixité et la coopération entre les joueurs.





### 3. Pour quels publics ?

Cette offre est ouverte et accessible à tous les publics quel que soit le niveau de compétence. Elle est adaptable pour répondre aux besoins spécifiques de chaque établissement/participant. L'offre omnisports du J'MACTIV Ado permet de proposer des activités adaptées aux besoins spécifiques des élèves, y compris ceux qui sont moins sportifs ou qui ont des besoins particuliers. Cela permet de créer un environnement inclusif où chaque élève peut trouver une activité qui lui convient et se sentir valorisé. L'accent est mis sur la mixité et la collaboration plutôt que sur la compétition pour aider à intégrer les élèves non-sportifs et les filles. Des activités comme le frisbee, les parcours d'obstacles ou les jeux de ballon peuvent être adaptés pour être inclusifs et amusant. Ces ateliers peuvent être conçus pour renforcer la confiance en soi et encourager la participation régulière.

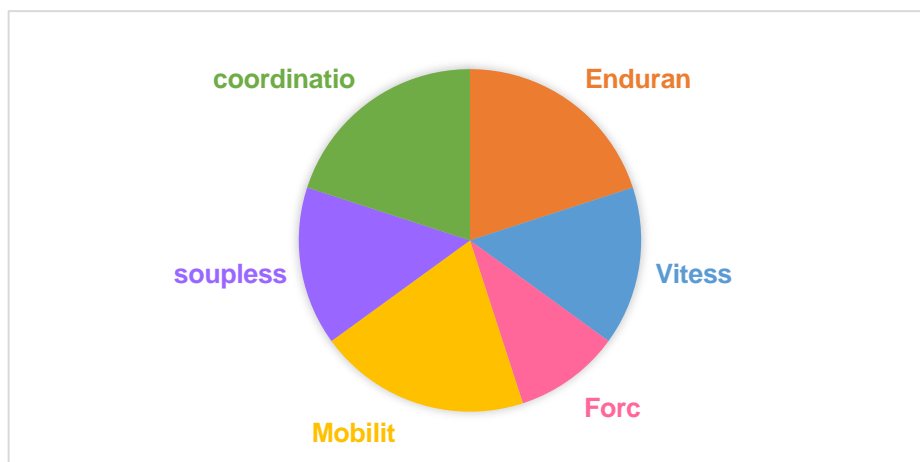
### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

**Social** : Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés), Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)

**Cognitif** : Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...), Capacité à faire des choix responsables

**Affectif** : Comprendre les émotions et le stress Exprimer ses émotions de façon positive

Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités suivantes :



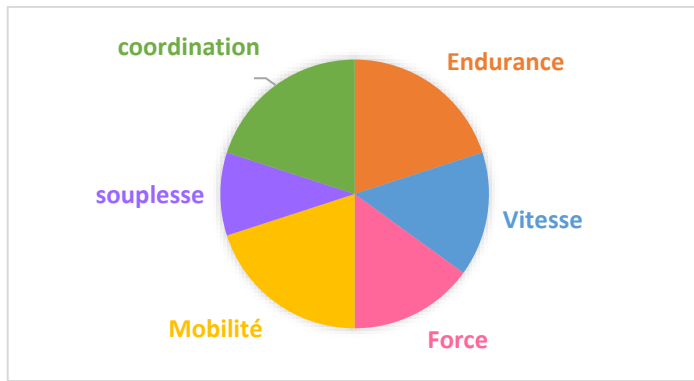
En fonction des activités proposées, l'accent pourra être mis sur les qualités physiques fondamentales. La variété des activités et des pratiques permet de travailler toutes les qualités physiques de manière adaptée aux besoins et aux objectifs individuels.



Exemple du parkour :



Exemple du korbball :



## 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Un groupe de 10 à 20 jeunes en fonction des activités proposés et des besoins.

## 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

En fonction des infrastructures sportives, des activités adaptées pourront être proposés pour être complémentaire à l'EPS. Le programme omnisports J'MACTIV Ado offre une variété d'activités supplémentaires qui peuvent inclure des sports moins conventionnels ou des activités de loisirs, permettant aux élèves de découvrir de nouvelles passions et de diversifier leurs expériences sportives.

En plus des compétences physiques, J'MACTIV Ado met l'accent sur le développement de compétences sociales et citoyennes, comme le travail en équipe, la responsabilité et l'autonomie. Ces compétences sont complémentaires à celles développées en EPS et sont essentielles pour la formation globale des élèves.





## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

En fonction des activités, du petit matériel est suffisant. L'éducateur saura proposer le matériel adéquat. **Pour le mur interactif**, la salle doit être composée d'un mur blanc de 5m de large et 2.5m de haut, la superficie dépend du nombre de participants, du public et de l'activité choisie. L'animateur arrive avec le matériel par camion 1-2h avant la prestation pour la préparation de la salle. Il installe le matériel et veille à ce que tout soit opérationnel. Les comités régionaux ASPTT disposent d'un mur interactif Lü disponible pour les clubs.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale                             | X   |
| Webinaire dédié 2HSC                                      | X<br>(mis en place par le passé et reproductible)   |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS)        | Accompagnement par des responsables régionaux (agent de développement salarié du comité régional) |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) | X   |
| Formation fédérale dédiée                                 | X   |

## 9. Ressources téléchargeables

<https://asptt.com/jmactiv-ado/>  
[Mur interactif Lü](#)

Site internet : <https://asptt.com/>

Contact @ 2HSC fédération : [service-innovation-sportive@fsasptt.com](mailto:service-innovation-sportive@fsasptt.com)





## FEDERATION FRANCAISE D'ATHLETISME

### 1. Pourquoi cette offre?

Pour aborder l'athlétisme autrement en l'adaptant au public identifié par l'établissement et aux possibilités locales. La diversité de propositions va permettre à chacun de s'essayer à de nouvelles disciplines en choisissant les spécialités qui conviennent le plus à ses capacités et surtout à ses aspirations.

Les élèves auront l'opportunité d'explorer, à travers le jeu, plusieurs univers avec le monde des rotations, celui des franchissements et celui des trajectoires.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Les ateliers athlétiques proposés s'inscrivent dans la logique interne de chacune des disciplines de l'athlétisme. Lors des activités, la dynamique collective et le jeu participent à l'éveil moteur et contribuent à la découverte de nouvelles sensations. La dynamique de progrès proposée permet une meilleure connaissance de son corps et une meilleure prise de conscience de ses besoins.

L'équipe pédagogique en lien avec le tissu associatif local sera à même de choisir parmi les offres fédérales, la plus attractive et en adéquation avec la réalité locale (public identifié par l'établissement et possibilités locales en matière d'installations et de matériel mis à disposition).

Les activités, peu pratiquées habituellement au sein de l'établissement, telles que la perche, les lancers en rotation, l'envol par du matériel facilitant... pourront venir enrichir et compléter l'offre didactique proposée et susciter l'intérêt des volontaires participant au programme.

→ Le programme « Kid'Athlé » offre la possibilité de **découvrir de nouvelles disciplines et de nouvelles sensations**. Il propose 5 cycles d'apprentissage répartis sur l'année scolaire dédiés à l'appréhension des intentions motrices propres à chaque discipline de l'athlétisme et au développement des sensations corporelles qui leurs sont liées. Ces propositions ne se veulent pas figées, mais plutôt inspirantes et adaptables aux possibilités locales et aux univers retenus (rotations, trajectoires, franchissements)

En fonction des publics participants, l'équipe pédagogique pourra colorer son offre didactique avec du :

→ **santé/bien être** en s'inspirant de la démarche et de l'organisation du concept « Athlé Fit » : séances de remise en forme conduites sous forme de circuit de préparation physique générale (PPG)

→ **défi individuel et collectif** en proposant aux élèves de préparer plus spécifiquement les épreuves de leur choix dans le registre de « L'Hex'Athlon ». Tel un décathlonien ou une heptathlète, un élève pourra choisir de réaliser 6 épreuves en enchainant (2 courses 2 sauts 2 lancers), mais les élèves pourront aussi, par groupe de 2 ou 3, tenter ce défi en se répartissant les épreuves et en collaborant pour établir le résultat final.

### 3. Pour quels publics ?

Ce dispositif s'adresse à 3 types de publics. **Les élèves volontaires en décrochage** sportif souhaitant découvrir de nouvelles sensations à travers des disciplines qu'ils ont peu voire jamais pratiquées.

**Les élèves en surpoids** pourront utiliser leur masse comme un atout majeur dans le monde des rotations et des trajectoires. La coordination et le renforcement musculaire seront au centre des apprentissages proposés pour faciliter la pratique des lancers et participer à la santé de ses pratiquants.

Enfin, **les filles** et/ou garçons qui accordent une importance particulière à l'amélioration de leur silhouette pourront par l'émulation du collectif, le jeu ou le défi observer leurs progrès et se fixer des objectifs.

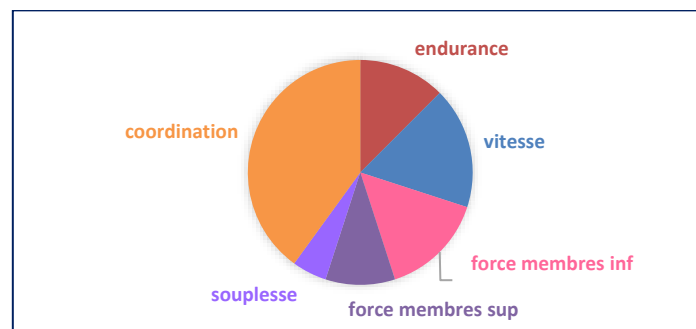


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Sur le plan cognitif** : prendre plaisir à pratiquer, se concentrer et avoir des intentions de réalisation, mieux comprendre son corps, ses forces et ses axes de progression, arriver à se transcender pour soi ou pour son équipe, choisir ce qui correspond le mieux à ses aspirations, se fixer des objectifs, s'accepter comme on est, faire de son physique une force.
- **Sur le plan émotionnel** : prendre conscience de ses émotions et savoir gérer son stress, savoir gérer l'enchaînement de ses échecs et de ses réussites, réguler son effort, savoir exprimer ses émotions de façon maîtrisée à l'encadrant et/ou au groupe
- **Sur le plan social** : développer des relations constructives avec les autres dans l'acceptation des différences, la coopération et l'entraide, être capable de jouer différents rôles et de donner et recevoir différents types de feed-back, apporter sa contribution individuelle au groupe d'entraînement ou à l'équipe.

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

20 élèves maximum par éducateur voire en groupes plus restreints pour faciliter les apprentissages

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le matériel pour les ateliers très spécifiques (perche, hauteur, haies, marteau d'initiation, disque...) sera du ressort du club en fonction de ses possibilités. Du petit matériel pédagogique complémentaire (plots, lattes, coupelles, vortex ou balles) suffira pour assurer la mise en place des ateliers programmés.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

La pratique peut se faire partout. Sur des installations spécifiques de types salle/piste, en gymnase ou sur des terrains naturels adaptés. Toute surface non glissante peut être utilisée.



## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |  |
|---|--|
| Site internet fédéral :                                     | Une page 2HSC est dédiée sur le site fédéral de la FFA et l'accès au volet pédagogique de « la saison des U12 »* est gratuit (cf. ressources téléchargeables)  |
| Lettre d'information fédérale :                             | Informations régulières dans la newsletter club et licenciés + E-mailing dédié sur les 2HSC  |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | Lors des webinaires bimensuels à destination des clubs, les dispositifs de politiques publiques dont les 2HSC sont rappelés à nos structures fédérales   |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | Oui, les cadres sont des relais d'information du dispositif via les ligues régionales  |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | Oui, les actions 2HSC en direction du monde scolaire sont éligibles pour les clubs   |
| Formation fédérale dédiée :                                 | Non pas spécifiquement, mais les formations fédérales s'appuient sur l'utilisation de nos outils fédéraux qui sont support du dispositif 2HSC. Les contenus pédagogiques dédiés sont gracieusement mis à disposition des encadrants de ce dispositif |

## 9. Ressources téléchargeables

Cycles d'apprentissage et situations pédagogiques de la [saison des U12](#)

Fiches et vidéos pédagogiques dédiées au 2HSC ([Athlé'Fit – Hex'Athlon](#))

[Guide de mise en place administrative et pédagogiques des 2HSC FFA à destination des clubs](#)

**Site internet :** <https://www.athle.fr>

**Contact @ 2HSC fédération :** [2HSC FFAthlétisme](#)



## FEDERATION FRANCAISE D'AVIRON AVIRON INDOOR

### 1. Pourquoi cette offre ?

L'**aviron indoor** offre un accès **facile et ludique** à la pratique de l'aviron. Il permet de reproduire un geste similaire à celui effectué en bateau.

Sur l'appareil appelé **ergomètre** est installé un écran avec plusieurs fonctionnalités et des jeux. L'ergomètre peut être **connecté** à d'autres appareils pour projeter une **animation** des bateaux sur un grand écran. Cela permet d'interagir avec les autres par bateaux interposés, de mettre en œuvre plusieurs types de pratique : individuel ou par équipe, avec des objectifs mesurables et **adaptables** à chacun.

**Des animateurs formés** spécifiquement à cette pratique sont en mesure de mettre en place et d'animer ces séances.

La pratique de l'aviron indoor va donc nous intéresser dans le cadre de ce dispositif, car elle va mettre en jeu des situations générant de la **coopération** entre les élèves pour atteindre en équipe un objectif en commun. Mais aussi en faisant émerger le **sentiment de satisfaction** par la mise en place d'objectifs **adaptés**.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Plusieurs activités ayant un caractère ludique et innovant peuvent être proposées dans le cadre d'un cycle:

1. activité 1 : la séance **collective** en **musique**, animée et rythmée par un **coach formé** qui montre les gestes et la chorégraphie en temps réel sur son appareil.

Écouter de la musique en bougeant, chorégraphier son geste avec le reste du groupe et l'animateur décentre l'attention de l'élève de son corps et l'aide à produire un effort sans s'en rendre compte.

2. activité 2 : le parcours par **équipe** (4 à 8 personnes) ensemble ou en relais pour réaliser durant un certain temps et/ou sur une certaine distance une course avec les autres équipes. Dans cette activité, les équipes vont pouvoir visualiser sur un grand écran la progression du bateau que toute l'équipe fait avancer.

**Ce type d'activité utilisé dans un autre dispositif scolaire depuis 10 ans « rame en 5<sup>e</sup> » a fait ses preuves au niveau de l'émulation et de l'engagement collectif qu'elle peut générer.**

**L'entraide entre les équipiers est forte notamment quand le jeune qui est sur l'appareil pendant son relais est encouragé par les autres, ou lors des passages de relais pour s'installer sur l'appareil ou se lever de l'appareil. (Ajustement du siège, sanglage des pieds etc...).**

3. activité 3 : d'autres jeux présents sur l'appareil à travers l'écran permettent une activité séquencée et ludique. Par exemple : le jeu de fléchettes, l'élève cherche à atteindre des cibles en adaptant son effort.
4. activité 4 : le parcours type biathlon (seul ou en duo) : alternance entre l'ergomètre et une autre activité « au sol » en fonction du contexte local.  
Pistolet laser-run avec cible électronique (matériel fourni par un partenaire fédéral), ballon de basket (dribble et/ou tir au panier), parcours de motricité ...



À chaque séance, une mise en route (échauffement) permet de mettre en jeu les différents groupes musculaires séparément ou simultanément. L'action des bras seuls, du corps seul, ou des jambes seules permettent aux pratiquants de démarrer l'activité de manière progressive.

### 3. Pour quels publics ?

Pour l'activité 1 : il n'y a pas de comparaison entre les personnes, mais juste une expression corporelle sur l'ergomètre ou chacun s'exprime à son niveau, selon ses capacités. Possibilité d'une activité adaptée selon le genre.

Pour l'activité 2 : chaque équipe peut être homogénéisée par l'animateur afin de favoriser l'inclusion. Le résultat de l'activité ayant un aspect collectif, cela atténue les jugements individuels des uns envers les autres. Possibilité de construction des équipes seulement entre filles ou seulement entre garçons ou avec mixité dans chaque équipe.

Pour l'activité 3 : Jeu vidéo individuel intégré sur chaque appareil

Pour l'activité 4 : Pas de comparaison entre les pratiquants, l'animateur fixe avec les élèves les modalités de l'activité (temps, distance, nombres de passages) de façon à ce qu'un objectif soit atteint par l'élève seul ou au sein d'un duo.

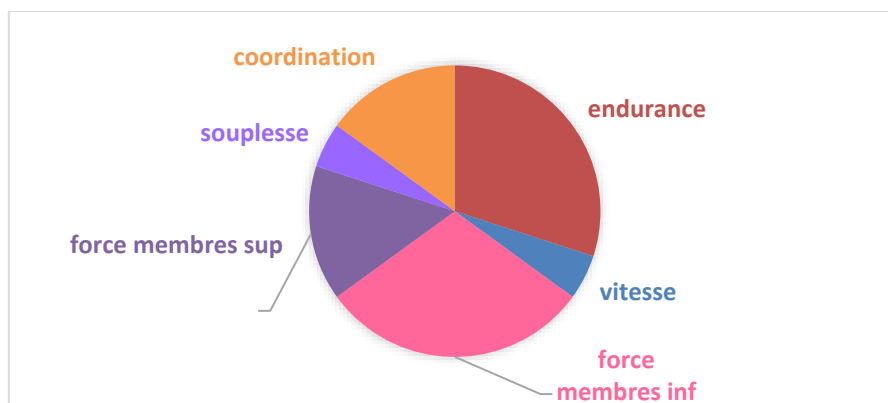
Pour ces 4 activités, la pratique par les personnes en situation de handicap est possible grâce à un siège spécial qui s'adapte sur l'ergomètre et que les clubs et comités départementaux peuvent avoir en leur possession si cette pratique existe dans leur club.

### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants:

- **Social** : communiquer de façon constructive, développer des attitudes et des comportements pro-sociaux.
- **Affectif** : réguler ses émotions, gérer son stress.
- **Cognitif** : capacité de maîtrise de soi, savoir atteindre ses buts, savoir s'auto évaluer de manière positive.

Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités suivantes :





## 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Entre 8 et 20 jeunes selon caractéristiques.

## 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Dedans ou dehors, le lieu de pratique peut être adapté en fonction des conditions climatiques. L'activité se réalise sur un sol plat et stable. (Éviter le sable pour protéger les roulements et les mécanismes.

Les appareils sont roulants et légers (<20kg). A l'instar d'une valise de voyage à roulette, ils peuvent être déplacés facilement par un individu.

En général, c'est l'animateur qui va positionner les appareils au début de la séance, d'autant plus s'il décide de connecter les ergomètres entre eux pour une projection des bateaux à l'écran.

## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Ergomètres : un par personne (ou un par équipe), matériel de sonorisation de l'animateur (micro/enceinte/musique) ; matériel informatique pour projeter les bateaux (ordinateur, vidéoprojecteur, écran), des tapis de sport, matériel mis à disposition par le collège (pour l'activité 4).

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |                             |
|---|-----------------------------|
| Lettre d'information fédérale :                             | X                           |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      |                             |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X                           |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X                           |
| Formation fédérale dédiée :                                 | X (Educateur Aviron Indoor) |

## 9. Ressources téléchargeables

Présentation de l'avifit et du Rowing : <https://www.aviron-indoor.fr/page/pratiquer/pratique-en-club>

Téléchargement du logiciel rowingadventure : <https://ffaviron.fr/rowingadventure/index.php>

Présentation vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=ft36sVkMEc>

Page aviron scolaire sur le site FFA : [aviron-scolaire](http://aviron-scolaire)

Site internet : [aviron-scolaire](http://aviron-scolaire)

Contact @ 2HSC fédération : [aviron-scolaire@ffaviron.fr](mailto:aviron-scolaire@ffaviron.fr)



**GOVERNEMENT**

Liberté  
Égalité  
Fraternité

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## FEDERATION FRANCAISE DE BADMINTON

### 1. Pourquoi cette offre ?

Le badminton est un sport où le volant grâce à sa trajectoire « freinée » permet à l'élève de lire **facilement** la trajectoire et permet aux pratiquants d'être **rapidement en situation de réussite**. Même avec une technique limitée, des échanges peuvent alors démarrer rapidement que ce soit en 1vs1 ou 2vs2 favorisant la **mixité**, l'**échange** et le **partage**. Le badminton est également un **sport complet** tant sur le plan physique que mental car le joueur doit poser des problèmes et trouver en retour des solutions aux problèmes posés par son adversaire.

### 2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le **badminton** peut se jouer en simple (1vs1), en double homme ou dame (2vs2) ainsi qu'en **mixte** (2vs2 : un garçon avec une fille). En plus de ces tableaux classiques, des matchs par équipe (ronde italienne, ronde suisse, montante-descendante, tournante, jeu sur ½ terrain...) peuvent être organisés afin de favoriser la **cohésion**, le **partage** et la **réflexion collective**. Ce sport accessible et facile à mettre en place peut se pratiquer sous forme coopérative afin de réaliser par exemple, le plus d'échange possible avec son partenaire et ceci afin de favoriser l'**entraide** et la **coopération**.

**Un badminton réinventé, des pratiques innovantes pour tous :**

- Le Plumfoot est une activité très ludique et originale alliant badminton et foot. Elle peut être jouée en salle comme en extérieur, en version freestyle (démonstration) tout comme en version filet (matchs). On peut y jouer en solo (jongles), à plusieurs (passes), ou en confrontation directe (matchs en simple, en double ou en triple)



- Le Mouve'minton permet d'allier badminton et fitness. Que ce soit pour l'échauffement ou pour développer la coordination et l'aérobic, le mouve'minton permet de mettre les joueurs en action de façon ludique, amusante, en groupe et en musique.



- Certaines situations peuvent se faire en extérieur mais cela demande des conditions climatiques excellentes et du matériel spécifique (volant de « Airbadminton » résistant à un vent max de 10km/h).



- Le **3vs3** est un jeu permettant à 6 élèves de s'affronter sur un terrain. La dimension tactique de ce jeu est très intéressante car les possibilités spatiales sont réduites du fait de la présence de 3 joueurs. La réflexion sera donc primordiale pour gagner l'échange.







### 3. Pour qui ?

Filles, garçons, élèves valides ou en situation de handicap, élève à mobilité réduite (surpoids, taille...), le badminton propose différentes adaptations en fonction des capacités de l'élève (réduction de la taille du terrain, filet plus bas, jeu sur ½ terrain, taille de raquette différente...). La **mixité de pratique** peut permettre aux filles **ET** aux garçons de jouer ensemble mais également aux valides de jouer avec un élève en situation de handicap. Cette mixité peut se retrouver en 2vs2 (2 filles vs 2 garçons ou 1 garçon/une fille vs un garçon/une fille).

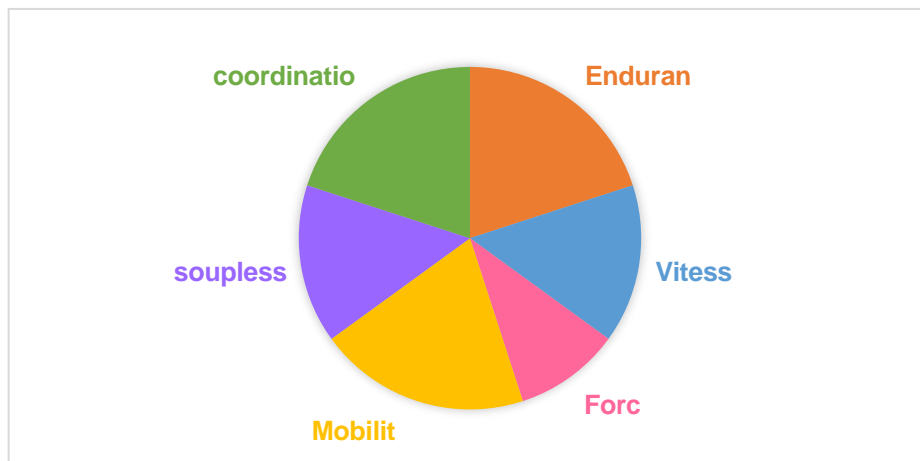
### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

**Social** : Développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés), Développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)

**Cognitif** : Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...), Capacité à faire des choix responsables

**Affectif** : Comprendre les émotions et le stress, Exprimer ses émotions de façon positive

Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités suivantes :



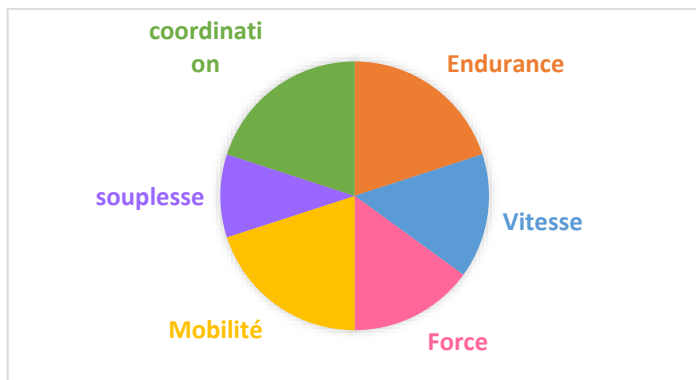
En fonction des activités proposées, l'accent pourra être mis sur les qualités physiques fondamentales. La variété des activités et des pratiques permet de travailler toutes les qualités physiques de manière adaptée aux besoins et aux objectifs individuels.



Exemple du parkour :



Exemple du korbball :



## 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Un groupe de 10 à 20 jeunes en fonction des activités proposés et des besoins.

## 6. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement, espace.)

Pour jouer au badminton, il n'est pas forcément nécessaire d'être sur un terrain « officiel ». Un espace de jeu peut être tracé ou délimité par des plots et une partie peut s'engager. Il faudra cependant une raquette, quelques volants et une paire de chaussures.

## 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

**PARTOUT** ! Dans l'idéal, un gymnase avec des terrains tracés permet de mettre les élèves dans les meilleures conditions. Mais pour débiter, il existe beaucoup de situations où un simple espace de jeu aménagé suffit.



### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      |   |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : |   |
| Formation fédérale dédiée :                                 |   |

### 9. Ressources téléchargeables :

| <u>Thématique</u>                           | <u>Lien</u>  |
|---|--|
| <a href="#">Tuto fauteuil roulant 1</a>     | <a href="https://youtu.be/cQMVM7rMIL4">https://youtu.be/cQMVM7rMIL4</a>  |
| <a href="#">Tuto fauteuil roulant 2</a>     | <a href="https://youtu.be/EBsh7QRJRwo">https://youtu.be/EBsh7QRJRwo</a>  |
| <a href="#">Tuto fauteuil roulant 3</a>     | <a href="https://youtu.be/02ccTdVbUvI">https://youtu.be/02ccTdVbUvI</a>  |
| <a href="#">Esprit bad « parabad »</a>      | <a href="https://youtu.be/dVxC3UwFqXY">https://youtu.be/dVxC3UwFqXY</a>  |
|   | <a href="https://youtu.be/b1NLrcKrRPs">https://youtu.be/b1NLrcKrRPs</a>  |
| <a href="#">Esprit bad « plumfoot »</a>     | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=55rFdDlFC6M&amp;list=PLE-Y2Ueg1p2h1w_Ur1g3KqyBZPME2EI2f">https://www.youtube.com/watch?v=55rFdDlFC6M&amp;list=PLE-Y2Ueg1p2h1w_Ur1g3KqyBZPME2EI2f</a>              |
| <a href="#">Esprit bad « Airbadminton »</a> | <a href="https://youtu.be/vg-35PDd6VI?list=PLE-Y2Ueg1p2h1w_Ur1g3KqyBZPME2EI2f">https://youtu.be/vg-35PDd6VI?list=PLE-Y2Ueg1p2h1w_Ur1g3KqyBZPME2EI2f</a>  |
| <a href="#">Fiches atelier</a>              | Jeux et ateliers de badminton<br>  |

Site internet : [www.ffbad.org](http://www.ffbad.org)



## **FEDERATION FRANCAISE DE BASKET BASKET INCLUSIF**

### **1. Pourquoi cette offre ?**

La Fédération Française de Basket-Ball a travaillé sur des programmes adaptés à différents types de pratiquants, « nouvelles pratiques » qui **s'adaptent parfaitement aux personnes éloignées de la pratique sportive.**

Pour que la différence ne soit plus un critère de rejet.

Pour donner les moyens aux associations de :

- Sensibiliser à la diversité, à la différence, aux handicaps ;
- S'Investir dans l'ouverture à la curiosité, à la tolérance, à la bienveillance.

Pour proposer des formes de basket qui permettront à tout un chacun de s'exprimer avec ses capacités.

### **2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

**Certains de nos clubs disposent des labels « Vivre ensemble »**, décernés par la fédération, où les éducateurs qualifiés, proposent ces types de pratiques et les adaptent au public. Dans un premier temps, la santé, la bienveillance, le respect, l'inclusion et l'insertion sont les principaux axes de notre « Vivre ensemble ».

L'une de ces pratiques, **le « basket Inclusif »** est :

- un programme fédéral qui regroupe plusieurs formes de pratiques définies mais permet également aux associations d'utiliser d'autres formes jouées ;
- une pratique ludique, ouverte, généreuse, citoyenne ;
- un outil d'éducation à la diversité ;
- une philosophie d'accueil, de tolérance, de compréhension mutuelle de tous les pratiquants, sans discrimination ou stigmatisation

**Pour en savoir plus :** [Le Basket inclusif présentation et vidéo](#)

### **3. Pour qui ?**

Toutes les personnes qui souhaitent jouer, jouer au basket, pratiquer le basket et qui jusqu'à présent n'ont pas pu, n'ont pas voulu, n'ont pas osé...

Pour tous avec mixité de genre, d'âge, de niveau (technique) de pratique, de situation / condition physique – motrice, psychique – mentale, sensorielle.

Le Basket Inclusif est conçu pour toutes les personnes ayant une mobilité, debout ou assise, autonome ou avec un accompagnement.

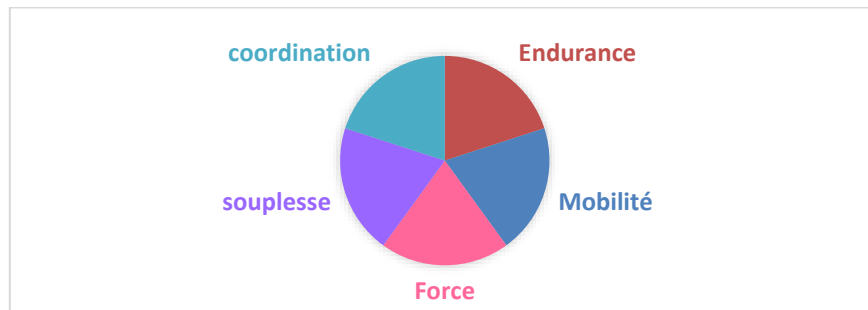


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences dans les domaines suivants :

- **Social** : capacité d'écoute empathique, développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements pro-sociaux.
- **Affectif** : prendre conscience, réguler et *gérer son stress*
- **Cognitif** : *Connaissance de soi et capacité de maîtrise de soi*

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Nos activités peuvent facilement s'adapter au nombre de participants (jusqu'à 20 jeunes) tout en permettant de favoriser l'interaction entre les élèves et de créer une ambiance conviviale.

#### 6. De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement, espace)

- **Espace et terrain** : Terrain de basket, espace intérieur/extérieur, paniers de basket
- **Matériel pédagogique** : Ballons de basket, plots, cerceaux, sono, tapis de sol etc...

#### 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

- **À l'intérieur** : dans un gymnase, une salle de sport ou un espace polyvalent.
- **À l'extérieur** : sur un terrain de basket, ou un espace dégagé.

Nous avons un « plan infra » avec la rénovation de nombreux « Playgrounds » sur le territoire, qui peuvent être un lieu de pratique idéal s'il se trouve proche du collège bénéficiaire.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |     |
|---|-----|
| Lettre d'information fédérale :                             | Oui |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | Non |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | Oui |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | Oui |
| Formation fédérale dédiée :                                 | Oui |

## 9. Contacts et ressources

**Pour toutes informations :**

**Contacts :**

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD Présidente de la Commission Jeunesse

Service Jeunesse :

- Najib CHAJIDDINE Responsable du Service Jeunesse 01 53 94 26 73
- Nzumba KAMALANDUA Chargée de missions 01 53 94 25 31 ; 06 89 80 23 80
- Sarah AL ASHRAM Assistante 01 53 94 25 84
- Mail : [jeunesse@ffbb.com](mailto:jeunesse@ffbb.com)

**Nom de la Fédération : Fédération Française de Basket-Ball**

**Site internet : <http://www.ffbb.com>**



## FEDERATION FRANCAISE DE BASKET BASKET MULTIPLAISIRS

### 1. Pourquoi cette offre ?

La Fédération Française de Basket-Ball a travaillé sur des programmes adaptés à différents types de pratiquants, « nouvelles pratiques » qui **s'adaptent parfaitement aux personnes éloignées de la pratique sportive.**

Pour répondre à cette demande venant du **jeune public qui préfère des activités physiques non compétitives mais qui pourront être stimulantes, entraînantes en musique, ludiques et diversifiées.** La Fédération Française de Basket-ball souhaite que **les adolescents** puissent trouver dans ses activités **un lieu de rassemblement, véritable source de plaisir** où ils pourront **se sentir plus à l'aise et avec un sentiment parfois d'autonomie** que peuvent rechercher les jeunes de cette tranche d'âge.

Le basket-ball est un sport qui **véhicule des valeurs éducatives importantes** comme le respect, la discipline, l'esprit d'équipe, la tolérance, l'insertion et l'inclusion, qui **vont contribuer à l'épanouissement des jeunes, à leur intégration sociale et à leur développement personnel dans un bien vivre ensemble actif.**

### 2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

**Des éducateurs formés pour co-construire un sport éducatif adapté au public cible des 2HSC** car les éducateurs de nos clubs sont habitués à recevoir un large éventail de public et **savent adapter les séances** aux besoins et à la demande du public ainsi qu'au matériel à leur disposition.

« **Le Basket Multi Plaisirs** », une des formules « **être bien dans ses baskets** » qui, est axé sur le **côté innovant et ludique** mais également sur le **développement de la solidarité et de la confiance en soi.**

- **Basket Fun** : Freestyle, jeux à thèmes, jeux d'échauffement
- **Basket Liberté** : Création de chorégraphie, flash mob, battle
- **Basket Challenge (Scolaire)** : 4 ateliers sous forme d'épreuves individuelles ludiques, sous une musique spécifique, pour favoriser l'apprentissage à son rythme des fondamentaux : passe, dribble, tir (adapté au public scolaire)
- **Basket 3x3** : nouvelle pratique de jeu, différente du 5x5 traditionnel

### 3. Pour qui ?

Les activités proposées dans « **Le Basket Multi Plaisir** » sont ouvertes à **tous les collégiens, filles ou garçons, éloignés de la pratique sportive régulière.**

Pour ces adolescents à **la recherche d'amusement, d'originalité, et d'autonomie**, qui ne sont pas forcément attirés par la compétition mais plus par « la mode » de leur génération avec des activités individuelles allant vers du collectif.

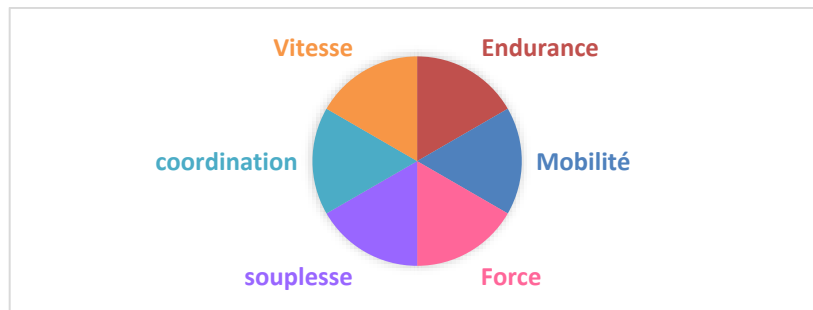


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements pro-sociaux.
- **Affectif** : avoir conscience de ses émotions, de sa frustration, de son stress et apprendre à les gérer, exprimer ses émotions de façon positive
- **Cognitif** : prendre conscience de ses capacités, prendre des décisions sous pression temporelle, développer la capacité à atteindre son objectif, savoir penser de façon critique

Cette offre peut permettre de développer sans en avoir conscience les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Nos activités peuvent facilement s'adapter au nombre de participants (jusqu'à 20 jeunes) tout en permettant de favoriser l'interaction entre les élèves et de créer une ambiance conviviale.

#### 6. De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement, espace)

- **Espace et terrain** : Terrain de basket, espace intérieur/extérieur, paniers de basket
- **Matériel pédagogique** : Ballons de basket, plots, cerceaux, sono, tapis de sol etc...

#### 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

- **À l'intérieur** : dans un gymnase, une salle de sport ou un espace polyvalent.
- **À l'extérieur** : sur un terrain de basket, ou un espace dégagé.

Nous avons un « plan infra » avec la rénovation de nombreux « Playgrounds » sur le territoire, qui peuvent être un lieu de pratique idéal s'il se trouve proche du collège bénéficiaire.





**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE

Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |     |
|---|-----|
| Lettre d'information fédérale :                             | Oui |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | Non |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | Oui |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | Oui |
| Formation fédérale dédiée :                                 | Oui |

## 9. Contacts et ressources

**Pour toutes informations :**

**Contacts :**

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD Présidente de la Commission Jeunesse

Service Jeunesse :

- Najib CHAJIDDINE Responsable du Service Jeunesse 01 53 94 26 73
- Nzumba KAMALANDUA Chargée de missions 01 53 94 25 31 ; 06 89 80 23 80
- Sarah AL ASHRAM Assistante 01 53 94 25 84
- Mail : [jeunesse@ffbb.com](mailto:jeunesse@ffbb.com)

**Nom de la Fédération : Fédération Française de Basket-Ball**

**Site internet : <http://www.ffbb.com>**



## FEDERATION FRANCAISE DE BASKET BASKET SANTE

### 1. Pourquoi cette offre ?

La Fédération Française de Basket-Ball a travaillé sur des programmes adaptés à différents types de pratiquants, « nouvelles pratiques » qui **s'adaptent parfaitement aux personnes éloignées de la pratique sportive.**

Le basket-ball est un sport qui **véhicule des valeurs éducatives importantes** comme le respect, la discipline, l'esprit d'équipe, la tolérance, l'insertion et l'inclusion, qui **vont contribuer à l'épanouissement des jeunes, à leur intégration sociale et à leur développement personnel dans un bien vivre ensemble actif.**

### 2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

**Certains de nos clubs disposent des labels « Vivre ensemble »**, décernés par la Fédération, où les éducateurs qualifiés, proposent ces nouvelles pratiques. La santé, la bienveillance, le respect, l'inclusion et l'insertion en sont les principaux axes.

L'une de ces pratiques, **le « Basket Santé »** est un programme fédéral, conçu par le Service Vivre Ensemble sous l'égide de la Commission Médicale fédérale (COMED) et l'une des composantes de la Stratégie Nationale Sport Santé 2019-2024.

Débuter, maintenir ou reprendre une activité physique collective, attractive et ludique, de manière sécurisée, adaptée et individualisée, sans compétition.

#### 3 objectifs adaptés à la diversité des pratiquants :

- Préventif
- Curatif
- Accompagnement

Pour le maintien ou l'amélioration des capacités, dans une logique de santé physique, mentale, sociale, d'hygiène de vie et de prévention par le sport.

**Pour en savoir plus :** [Le Basket santé présentation et vidéo](#)



### 3. Pour qui ?

Tous les publics : Un basket accessible qui peut être utile à tous

- Anciens pratiquants, novices
- Actifs, sédentaires ou inactifs
- Publics à besoins spécifiques : porteurs d'une ou plusieurs pathologies non transmissibles, pratiquants nécessitant une attention particulière

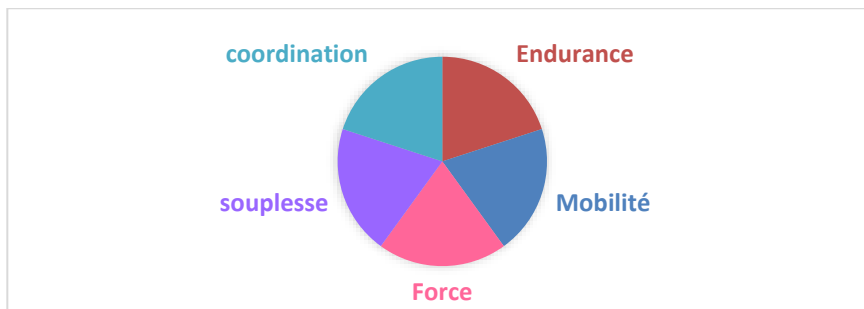
Le Basket Santé est une pratique mixte et intergénérationnelle.

### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements prosociaux.
- **Affectif** : prendre conscience, réguler et gérer son stress
- **Cognitif** : prendre conscience de ses capacités, connaissance de soi

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Nos activités peuvent facilement s'adapter au nombre de participants (jusqu'à 20 jeunes) tout en permettant de favoriser l'interaction entre les élèves et de créer une ambiance conviviale.

### 6. De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement, espace)

- **Espace et terrain** : Terrain de basket, espace intérieur/extérieur, paniers de basket
- **Matériel pédagogique** : Ballons de basket, plots, cerceaux, sono, tapis de sol etc...

### 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

- **À l'intérieur** : dans un gymnase, une salle de sport ou un espace polyvalent.
- **À l'extérieur** : sur un terrain de basket, ou un espace dégagé.

Nous avons un « plan infra » avec la rénovation de nombreux « Playgrounds » sur le territoire, qui peuvent être un lieu de pratique idéal s'il se trouve proche du collège bénéficiaire.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |     |
|---|-----|
| Lettre d'information fédérale :                             | Oui |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | Non |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | Oui |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | Oui |
| Formation fédérale dédiée :                                 | Oui |

## 9. Contacts et ressources

**Pour toutes informations :**

**Contacts :**

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD Présidente de la Commission Jeunesse

Service Jeunesse :

- Najib CHAJIDDINE Responsable du Service Jeunesse 01 53 94 26 73
- Nzumba KAMALANDUA Chargée de missions 01 53 94 25 31 ; 06 89 80 23 80
- Sarah AL ASHRAM Assistante 01 53 94 25 84
- Mail : [jeunesse@ffbb.com](mailto:jeunesse@ffbb.com)

**Nom de la Fédération : Fédération Française de Basket-Ball**

**Site internet : <http://www.ffbb.com>**



## FEDERATION FRANCAISE DE BASKET BASKET TONIK

### 1. Pourquoi cette offre ?

Aujourd'hui, les rythmes de vie accélérés, les activités chronophages multiples réduisent le temps disponible aux loisirs et beaucoup de personnes recherchent davantage une activité immédiatement consommable et utile. Il est nécessaire de maintenir une activité physique régulière pour améliorer le bien-être et la qualité de vie.

Pour intégrer la notion de temps et de rythme, La Fédération Française de Basket-ball propose une forme de pratique accessible à tous, sous format court modulable, transposable dans tous les lieux, permettant une activité physique à plusieurs, ludique et dont les effets peuvent être rapidement visibles : le BaskeTonik.

### 2. De quelle activité parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Certains de nos clubs, disposent des labels du « Vivre ensemble », décernés par la Fédération, où les éducateurs qualifiés, proposent ces nouvelles pratiques.

La santé, la bienveillance, le respect, l'inclusion et l'insertion en sont les principaux axes.

L'une de ces pratiques est **est le BaskeTonik** », le basket en musique et en version Tonik.

Les gestes et mouvements sont synchronisés sur des rythmes choisis en définissant l'intensité. Il est possible de répéter des séries d'exercices ou bien de réaliser des enchaînements d'exercices chorégraphiés.

Le BaskeTonik relève des cours collectifs du Fitness, accessible à tous à partir de 13 ans, développe la coordination, l'anticipation, aide à tonifier et à muscler le corps, forge les personnalités, l'esprit d'équipe et la sociabilité.

**Pour en savoir plus : [Le BaskeTonik présentation et vidéo](#)**

### 3. Pour qui ?

**Pratique intergénérationnelle et mixte** qui s'adresse à toutes les personnes qui ont envie de :

- Bouger sans parcourir des kilomètres
- S'activer de manière ludique et utile
- Travailler dans un environnement connu, agréable et efficace

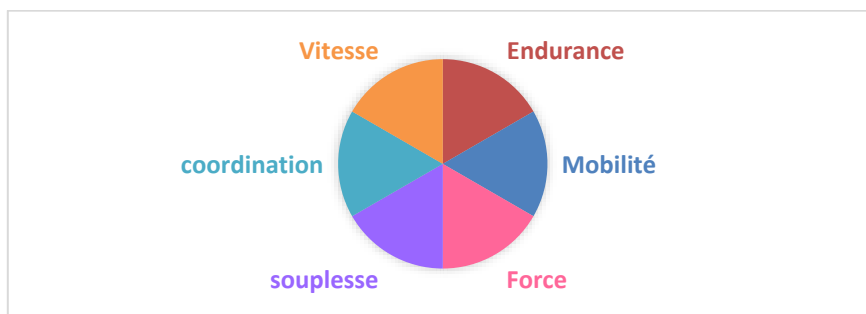


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements prosociaux.
- **Affectif** : prendre conscience, réguler et *gérer son stress et ses frustrations*
- **Cognitif** : *connaissance de soi, capacité à gérer ses émotions, capacité à atteindre ses objectifs*

Cette offre peut permettre de développer sans en avoir conscience les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Nos activités peuvent facilement s'adapter au nombre de participants (jusqu'à 20 jeunes) tout en permettant de favoriser l'interaction entre les élèves et de créer une ambiance conviviale.

#### 6. De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement, espace)

- **Espace et terrain** : Terrain de basket, espace intérieur/extérieur, paniers de basket
- **Matériel pédagogique** : Ballons de basket, plots, cerceaux, sono, tapis de sol etc...

#### 7. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

- **À l'intérieur** : dans un gymnase, une salle de sport ou un espace polyvalent.
- **À l'extérieur** : sur un terrain de basket, ou un espace dégagé.

Nous avons un « plan infra » avec la rénovation de nombreux « Playgrounds » sur le territoire, qui peuvent être un lieu de pratique idéal s'il se trouve proche du collège bénéficiaire.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |     |
|---|-----|
| Lettre d'information fédérale :                             | Oui |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | Non |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | Oui |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | Oui |
| Formation fédérale dédiée :                                 | Oui |

## 9. Contacts et ressources

**Pour toutes informations :**

**Contacts :**

Commission Fédérale Jeunesse :

- Agnès FAUCHARD Présidente de la Commission Jeunesse

Service Jeunesse :

- Najib CHAJIDDINE Responsable du Service Jeunesse 01 53 94 26 73
- Nzumba KAMALANDUA Chargée de missions 01 53 94 25 31 ; 06 89 80 23 80
- Sarah AL ASHRAM Assistante 01 53 94 25 84
- Mail : [jeunesse@ffbb.com](mailto:jeunesse@ffbb.com)

**Nom de la Fédération : Fédération Française de Basket-Ball**

**Site internet : <http://www.ffbb.com>**



## FEDERATION FRANCAISE DE CYLISME E-CYCLING

### 1. Pourquoi cette offre?

Le vélo est l'une des rares activités physiques et sportives qui ne se pratiquent pas debout sur ses pieds mais sur un engin avec une propulsion très différente de notre propulsion à pied. La présence de cet engin exige des nouveaux apprentissages en termes de conduite, équilibre et propulsion qui sont une source infinie d'apprentissages techniques très ludiques. Grâce à sa vitesse supérieure à la course, le vélo permet à l'enfant de découvrir de nouvelles sensations et de nouvelles émotions à appréhender.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le E-cycling est une nouvelle discipline de haut-niveau en compétition ou loisirs. Il s'agit d'une pratique physique où on pédale sur un vélo fixe avec un écran (tablette numérique ou vidéoprojecteur) devant soi. Il peut s'agir d'une vue de vrai paysage filmé en 360° ou sous format de jeu vidéo individuel ou collectif. Elle permet une activité ludique à plusieurs grâce à des challenges entre élèves. Elle est susceptible de plaire aux adolescents grâce à son lien innovant avec les écrans et les jeux vidéo. Cette pratique en salle n'est pas soumise aux mauvaises conditions climatiques et peut se réaliser tout au long de l'année scolaire. Cette activité d'intérieur permet de réaliser des efforts physiques avec le soutien de ses copains. Il ne nécessite pas de compétences techniques particulières en vélo. Des challenges collectifs peuvent être réalisés. Avec des pratiques en immersion dans différents territoires, cela peut aussi permettre de découvrir le patrimoine culturel ou géographique d'une région et ainsi donner envie de pratiquer le vélo en extérieur par la suite.

### 3. Pour quels publics ?

Pour tous les élèves, chacun adaptant son effort à ses propres capacités. Les différences de niveau sont ainsi gommées entre les élèves, ce qui peut favoriser la pratique des moins sportifs. Les jeunes filles non-sportives sont notamment mieux intégrées au groupe grâce à cette activité. Des compétences techniques de conduite et d'équilibre à vélo ne sont pas indispensables ce qui aide à la pratique d'un public ne maîtrisant pas le vélo. De ce fait, il est aussi plus accessible à un public en situation de handicap.

Cette activité peut engager des publics qui aiment l'informatique et les technologies.

Des challenges collectifs peuvent être mis en place (par exemple : réaliser 10 km le plus rapidement par équipes de 4 élèves, les élèves plus forts réalisant plus de kilomètres) et permettent de tisser du lien social et d'augmenter le côté ludique de cette activité.

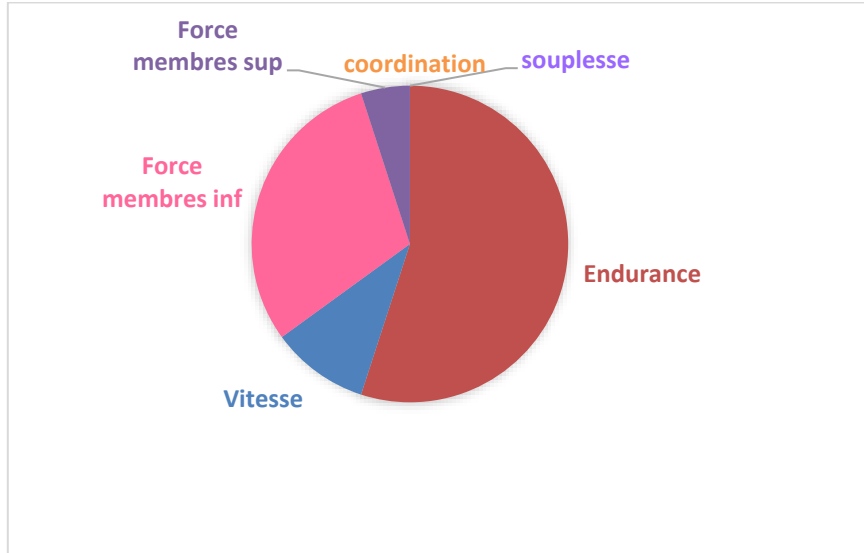
### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

- **Social** : Développer des relations constructives : développer des liens sociaux, développer des attitudes et des comportements prosociaux
- **Affectif** : Avoir conscience de ses émotions et de son stress et réguler ses émotions et son stress
- **Cognitif** : Avoir conscience de soi : connaissance de soi, capacité d'auto-évaluation positive. Capacité de maîtrise de soi : capacité à atteindre ses buts





Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

12 à 16 élèves selon les caractéristiques du publics/disponibilités du matériel

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Dans une salle ou préau de 30 à 50m<sup>2</sup>

Dans l'établissement idéalement dans une salle de cours aéré mais peut se réaliser aussi en salle de sport ou préau.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Matériel apporté par le club :

- 2 à 6 smart-trainers
- 2 à 6 tablettes numériques
- 2 à 6 vélos de route
- 3 prises électriques et rallonges électriques
- 1 écran TV ou vidéoprojecteur
- Application Kinomap avec offre club FFC



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |  |
|---|--|
| Lettre d'information fédérale :                             | X <a href="http://www.ffc.fr">www.ffc.fr</a> |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X Newsletter clubs                           |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X  |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X  |
| Formation fédérale dédiée :                                 | X Éducateur fédéral Route/piste              |

## 9. Ressources téléchargeables



Site internet : [www.espace-ressources-clubs.ffc.fr](http://www.espace-ressources-clubs.ffc.fr)

Contact @ 2HSC fédération : [jc.romagny@ffc.fr](mailto:jc.romagny@ffc.fr)



## FEDERATION FRANCAISE DE CYLISME PUMPTRACK

### 1. Pourquoi cette offre?

Le vélo est l'une des rares activités physiques et sportives qui ne se pratiquent pas debout sur ses pieds mais sur un engin avec une propulsion très différente de notre propulsion à pied. La présence de cet engin exige des nouveaux apprentissages en termes de conduite, équilibre et propulsion qui sont une source infinie d'apprentissages techniques très ludiques. Grâce à sa vitesse supérieure à la course, le vélo permet à l'enfant de découvrir de nouvelles sensations et de nouvelles émotions à appréhender.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

La pratique de cette activité est fortement liée à un apprentissage de différentes techniques nécessitant également un engagement physique et psychologique. Elle apporte rapidement aux pratiquants des sensations de vitesse, de sauts dans un lieu sécurisé. Il s'agit d'une nouvelle discipline sportive qui plaît énormément aux adolescents.

Cette activité consiste en un effort court et intense avec des phases de récupération où on peut observer les autres pratiquants. A chaque essai, l'élève essaye de passer les obstacles de manière rapide. Différentes techniques existent et sont apprises afin d'évoluer plus rapidement sur la piste. Ces techniques sollicitent l'ensemble du corps et notamment les membres supérieurs (bien plus que les autres activités cyclistes). Ces techniques demandent également un engagement physique et psychologique.

Le fait d'être sur un seul site permet une pratique commune malgré des différences de niveaux inter-élèves.

### 3. Pour quels publics ?

Activité adaptée pour tous les élèves disposant de l'attestation Savoir Rouler à Vélo. Cette activité se pratique aussi de manière libre et plaît aux adolescents en recherche d'une activité « free ». Elle peut donc plaire à des enfants n'aimant pas une activité physique structurée comme en EPS ou en club. Les jeunes filles apprécient cette activité car elle demande une forte technique à acquérir et un apprentissage sérieux permet une forte progression. Cette pratique étant très ludique, elle convient à des élèves de tous niveaux. Elle peut ne pas être adaptée aux enfants en situation d'handicap lourd.

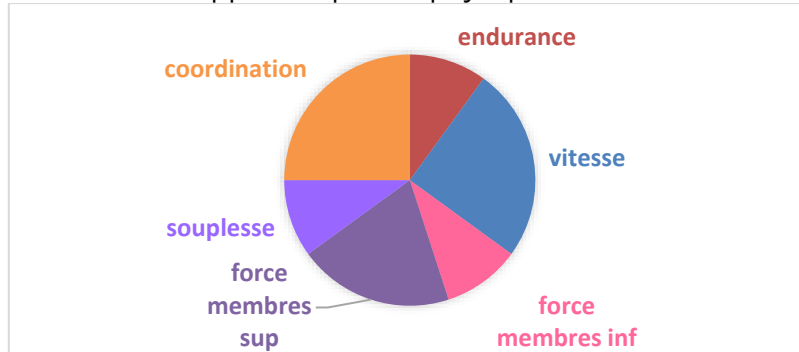
### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : Développer des relations constructives : développer des liens sociaux, développer des attitudes et comportements prosociaux, savoir demander de l'aide
- **Affectif** : réguler ses émotions : exprimer ses émotions de façon positive, gérer ses émotions. Gérer son stress : réguler son stress au quotidien, capacité à faire face en situation d'adversité
- **Cognitif** : Avoir conscience de soi : connaissance de soi, capacité d'auto-évaluation positive, capacité d'attention à soi. Capacité de maîtrise de soi : capacité à gérer ses impulsions, capacité à atteindre ses buts



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

12 à 20 élèves. Cette pratique nécessitant un temps de récupération important entre les différents tours, il peut être utilisé un vélo pour 2 ou 3 élèves.

Pour les élèves en situation d'handicap, cette activité peut être difficile à aménager.

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Cette activité nécessite la présence d'une piste de pumptrack qui est située en extérieur. La présence de pluie peut gêner à la pratique.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Les créations de PumpTrack au niveau national sont en pleine expansion, proposant un espace ludique, protégé, sécurisé et très complémentaire à la pratique du vélo. La pratique du Pumptrack se déroule sur un circuit enrobé composé d'obstacles (bosses) et de virages sur une longueur d'environ 200 mètres linéaires et de 2 mètres de large.

Le club fournit :

- 5 à 10 vélos type VTT ou BMX
- Casques de vélos intégraux

Il est demandé aux élèves :

- Le port d'une tenue manches longues et jambes longues
- Le port de gants longs de VTT est conseillé

### 8. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ?

Le groupe peut être de 6 à 20 élèves puisque les élèves ne pratiquent pas tous en même temps. En fonction de la longueur de la piste, les exercices peuvent être réalisés par 2 à 6 élèves en même temps.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 9. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |                         |
|---|-------------------------|
| Lettre d'information fédérale :                             | X                       |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X                       |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X                       |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X                       |
| Formation fédérale dédiée :                                 | X Educateur fédéral BMX |

## 10. Ressources téléchargeables

[Présentation Pumptrack](#)

[Guide pédagogique Pumptrack](#)



**Site internet :** [Dispositif 2 heures de sport en plus au collège - Site fédéral \(ffc.fr\)](#)

**Contact @ 2HSC fédération :** [jc.romagny@ffc.fr](mailto:jc.romagny@ffc.fr)



## **FEDERATION FRANCAISE DE CYCLISME RANDONNEE EN VTT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le vélo est l'une des rares activités physiques et sportives qui ne se pratiquent pas debout sur ses pieds mais sur un engin avec une propulsion très différente de notre propulsion à pied. La présence de cet engin exige des nouveaux apprentissages en termes de conduite, équilibre et propulsion qui sont une source infinie d'apprentissages techniques très ludiques. Grâce à sa vitesse supérieure à la course, le vélo permet à l'enfant de découvrir de nouvelles sensations et de nouvelles émotions à appréhender.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le VTT est un vélo qui permet d'explorer les terrains naturels et de découvrir les paysages, la faune et la flore locale sur des chemins plus ou moins escarpés. Il permet aussi de découvrir ses capacités physiques et techniques et de gagner en confiance en soi. Cette activité peut être en lien avec des projets pédagogiques portants sur le développement durable. Cette activité s'inscrit dans la continuité du programme interministériel Savoir Rouler à Vélo et permet de consolider les acquis en matière de sécurité routière. En partant du collège, une randonnée en groupe à VTT ou en Cyclisme sur Route permet d'explorer les alentours de l'établissement en scolaire à travers une activité physique. Certains chemins ou sentiers plus ou moins techniques ou avec du dénivelé permettent d'apprendre à piloter son vélo à travers une approche très ludique.

Cette activité est aussi l'occasion de développer la compétence d'orientation (se situer sur une carte, suivre un itinéraire. L'utilisation d'une carte (papier ou sur téléphone) est un bon support pour apprendre à s'orienter.

En début de cycle les fondamentaux (équilibre, propulsion, conduite) de l'activité peuvent être vus à l'intérieur de l'établissement scolaire.

### **3. Pour quels publics ?**

Activité adaptée pour tous les élèves disposant de l'attestation Savoir Rouler à Vélo. La distance et la difficulté du parcours étant adaptable au niveau des élèves par exemple :

- **En début de cycle : objectif 5 à 8km en fonction du public et du parcours**
- **En fin de cycle : objectif 8 à 15km en fonction du public et du parcours**

Pour les élèves en difficulté (non-sportifs par exemple) il faut privilégier les parcours sans dénivelé.

Différents jeux (carré magique, jacques a dit.) proposés au fil du parcours permettent de diminuer la difficulté perçue.

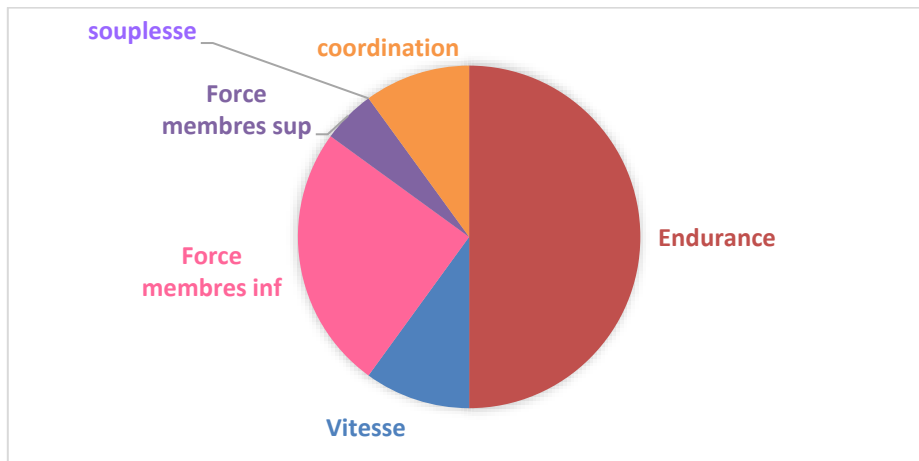


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- Social : développer des relations constructives : développer des liens sociaux et développer des attitudes prosociaux
- Affectif : Réguler ses émotions : exprimer ses émotions de manière positive, gérer ses émotions. Gérer son stress
- Cognitif : Avoir conscience de soi : connaissance de soi, capacité d'auto-évaluation positive, capacité d'attention à soi. Capacité de maîtrise de soi : capacité à atteindre ses buts

Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

2 éducateurs pour le groupe avec au maximum 24 élèves.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Dans l'établissement (cour d'école) : parcours habiletés techniques pour vérifier les fondamentaux du cyclisme. En dehors de l'établissement, sur les petites routes, chemins.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

- VTT en parfait état (vérification des éléments de sécurité par l'éducateur et les élèves)
- Casque de vélo
- Gants conseillés en VTT
- Kit de réparation (pompe, multi outils) et boissons et nourriture
- Vêtements adaptés à la pratique et à la météo

Ces équipements peuvent être fournis par le club, le collège ou être demandé à chaque élève.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |  |
|---|--|
| Lettre d'information fédérale :                             | X <a href="http://www.ffc.fr">www.ffc.fr</a> |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X Newsletter clubs                           |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X  |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X  |
| Formation fédérale dédiée :                                 | X Éducateur fédéral VTT                      |

## 9. Ressources téléchargeables



Site internet : <https://ffc.fr/>

Page dédiée : [www.espace-ressources-clubs.ffc.fr](http://www.espace-ressources-clubs.ffc.fr)

Contact @ 2HSC fédération : [jc.romagny@ffc.fr](mailto:jc.romagny@ffc.fr)





## **FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL FITFOOT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le football, sport populaire dans le monde entier, très médiatisé est souvent plébiscité par les jeunes. Sport avec des valeurs de coopération, de solidarité, de respect, de tolérance ou d'entraide, il nécessite dans ses différentes formes de pratiques des habiletés motrices, physiques et mentales comme par exemple la coordination, la maîtrise de son corps dans l'espace, la concentration sur ses gestes, la rapide prise d'information sur l'environnement...

La FFF cherche à aider les jeunes à pratiquer l'activité physique régulières par des activités ludiques, sécurisantes et accessibles pour plus grande nombre. L'ensemble de ces disciplines sont associés au projet éducatif fédéral (PEF) porté par les clubs avec le principe d'éducation intégrée.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le FIT FOOT est une activité déployée actuellement par la FFF et dans ses clubs et mêle activité physique et bien être.

Cette activité a pour principe de proposer des enchaînements physiques et gymniques sous forme de chorégraphie avec musique.

4 activités peuvent être proposées dans le FITFOOT : FitFoot Danse, FitFoot Cardio, FitFoot Renfo ou FitFoot Jeu.

### **3. Pour quels publics ?**

La plupart des publics peuvent participer même si le public féminin apprécie particulièrement cette activité.

La dépense physique sera réelle mais maîtrisée. Cela peut permettre une reprise d'activité pour les personnes en surpoids, ou celles éloignées de la pratique.

Les débutants pourront aussi s'épanouir car le temps pour s'organiser est plus important !

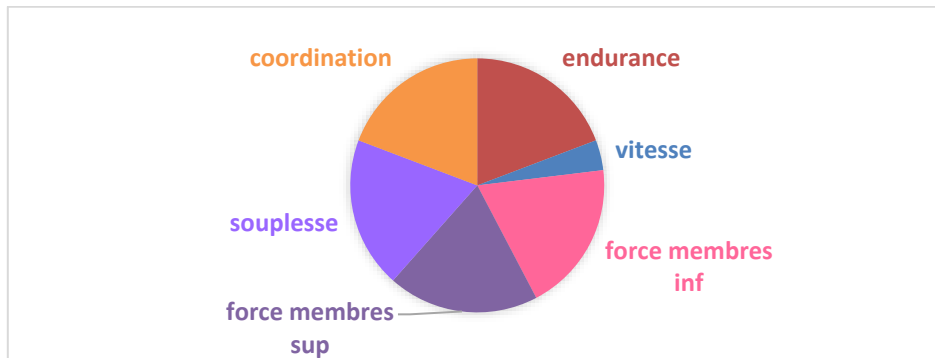
### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives en développant des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
- **Emotionnelles** : gérer son stress en situation d'adversité et réguler ses émotions de façon positive.
- **Cognitif** : développer des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

De 14 à 30 joueurs possibles par équipes ou individuellement. Les différents statuts peuvent être mis en place (organisateur, arbitre, joueur).

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Cette activité peut être pratiquée en extérieur sur différentes surfaces (pelouse, synthétique, mais aussi cour d'école) et évidemment en gymnase.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Des enceintes pour la musique et des ballons.  
Même avec très peu de matériel, toutes les séances sont réalisables.  
Les clubs sont capables de fournir ce matériel.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale :                             | X (via les ligues et districts)         |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      |   |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X                                       |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : |   |
| Formation fédérale dédiée :                                 | <b>Attestation Fédérale<br/>FITFOOT</b> |

### 9. Ressources téléchargeables

- Présentation des activités fédérales : [Les pratiques loisirs \(fff.fr\)](https://www.fff.fr/)
- Guide du FIT FOOT : [3d62eb9ef5c9d2f9861446c0a9a978e5.pdf \(fff.fr\)](https://www.fff.fr/3d62eb9ef5c9d2f9861446c0a9a978e5.pdf)

Site internet : <https://www.fff.fr/>  
Contact @ 2HSC fédération : [lmouret@fff.fr](mailto:lmouret@fff.fr)



## **FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL FOOT EN MARCHANT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le football, sport populaire dans le monde entier, très médiatisé est souvent plébiscité par les jeunes. Sport avec des valeurs de coopération, de solidarité, de respect, de tolérance ou d'entraide, il nécessite dans ses différentes formes de pratiques des habiletés motrices, physiques et mentales comme par exemple la coordination, la maîtrise de son corps dans l'espace, la concentration sur ses gestes, la rapide prise d'information sur l'environnement...

La FFF cherche à aider les jeunes à pratiquer l'activité physique régulières par des activités ludiques, sécurisantes et accessibles pour plus grande nombre. L'ensemble de ces disciplines sont associés au projet éducatif fédéral (PEF) porté par les clubs avec le principe d'éducation intégrée.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le FOOT en MARCHANT est une activité déployée actuellement par la FFF et dans ses clubs. Cela consiste à jouer au football avec l'interdiction de courir. Les règles se rapprochent du futsal avec un 5x5 sur un terrain de handball. Mais les aménagements sont possibles et multiples (taille du terrain, nombre de joueurs).

L'intérêt est que cela mobilise des ressources différentes du jeu traditionnel, car sans prise de vitesse les joueurs doivent adapter leur placement et déplacement.

L'activité physique est quand même réelle bien que moins intense et plus sécurisante (pas de contact, pas de tir à pleine puissance).

### **3. Pour quels publics ?**

La plupart des publics peuvent participer même si le public féminin apprécie particulièrement cette activité.

La dépense physique sera réelle mais maîtrisée. Cela peut permettre une reprise d'activité pour les personnes en surpoids, ou ceux éloignés de la pratique.

Les débutants pourront aussi s'épanouir car le temps pour s'organiser est plus important !

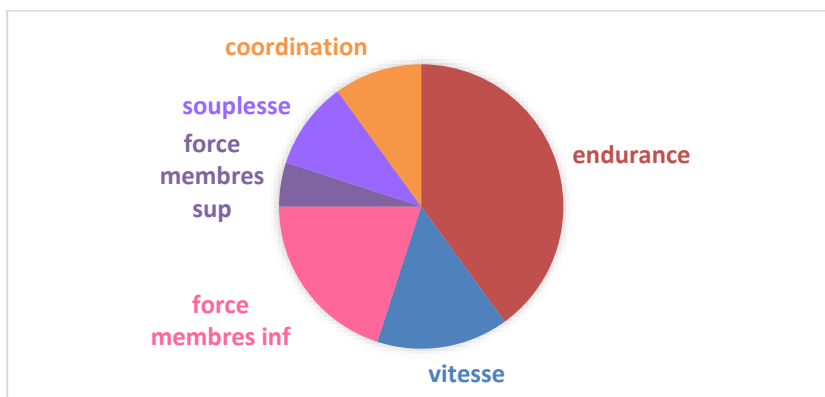
### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives en développant des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
- **Emotionnelles** : gérer son stress en situation d'adversité et réguler ses émotions de façon positive.
- **Cognitif** : développer des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

De 14 à 30 joueurs possibles par équipes ou individuellement. Les différents statuts peuvent être mis en place (organisateur, arbitre, joueur).

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Cette activité peut être pratiquée en extérieur sur différentes surfaces (pelouse, synthétique, mais aussi cour d'école) et évidemment en gymnase.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Le petit matériel pédagogique suffit (chasubles, coupelles, cerceaux, plots...). Les ballons de futsal sont conseillés, mais les autres ballons sont possibles.

Avec un minimum de matériel, toutes les séances sont réalisables.

Les clubs sont capables de fournir ce matériel.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |  |
|---|--|
| Lettre d'information fédérale :                             | <b>X (via les ligues et districts)</b>       |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      |  |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | <b>X</b>                                     |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : |  |
| Formation fédérale dédiée :                                 | <b>Attestation Fédérale FOOT EN MARCHANT</b> |

### 9. Ressources téléchargeables

Présentation des activités fédérales : [Les pratiques loisirs \(fff.fr\)](http://www.fff.fr)

Site internet : <https://www.fff.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : [lmouret@fff.fr](mailto:lmouret@fff.fr)



## **FEDERATION FRANCAISE DE FOOTBALL GOLF FOOT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le football, sport populaire dans le monde entier, très médiatisé est souvent plébiscité par les jeunes. Sport avec des valeurs de coopération, de solidarité, de respect, de tolérance ou d'entraide, il nécessite dans ses différentes formes de pratiques des habiletés motrices, physiques et mentales comme par exemple la coordination, la maîtrise de son corps dans l'espace, la concentration sur ses gestes, la rapide prise d'information sur l'environnement...

La FFF cherche à aider les jeunes à pratiquer l'activité physique régulières par des activités ludiques, sécurisantes et accessibles pour plus grande nombre. L'ensemble de ces disciplines sont associés au projet éducatif fédéral (PEF) porté par les clubs avec le principe d'éducation intégrée.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le GOLF FOOT est une activité déployée actuellement par la FFF et dans ses clubs. Cela consiste à jouer au golf avec les pieds, sur différents parcours à créer, avec différentes cibles.

L'organisation est multiple et variée, selon le lieu, le matériel à disposition et le groupe.

Il peut se pratiquer en individuel ou en équipes, avec une contrainte de temps ou de nombre de coups à jouer

### **3. Pour quels publics ?**

La plupart des publics peuvent participer. Il pourra même être proposé aux participants d'imaginer des parcours et se créer des défis.

Pour les débutants, il faudra simplement réduire les distances, pour ne pas rendre trop dur le défi.

Pour les personnes éloignées de la pratique, la charge physique ne sera pas trop exigeante, car il n'y a que la marche.

Un échauffement ciblé sur les membres inférieurs sera nécessaire.

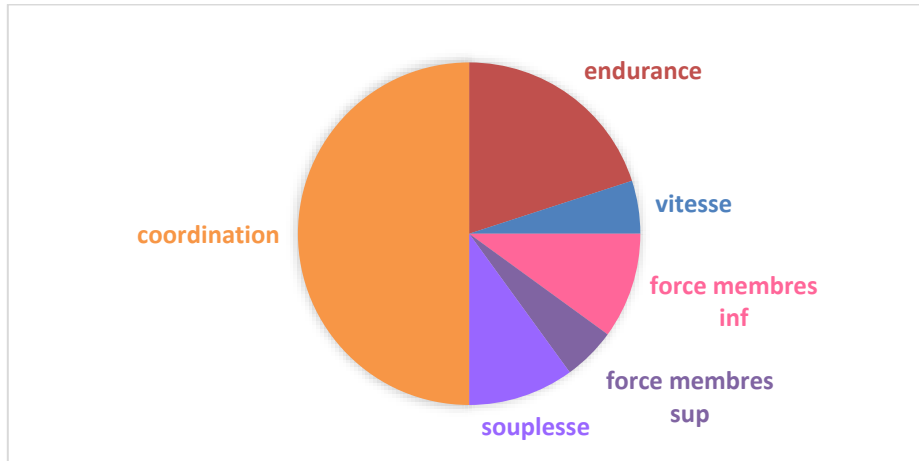
### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives en développant des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...).
- **Emotionnelles** : gérer son stress en situation d'adversité et réguler ses émotions de façon positive.
- **Cognitif** : développer des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...).



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives en développant des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...).
- **Emotionnelles** : gérer son stress en situation d'adversité et réguler ses émotions de façon positive.
- **Cognitif** : développer des attitudes et comportements pro sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...).

## 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

De 14 à 30 joueurs possibles par équipes ou individuellement. Les différents statuts peuvent être mis en place (organisateur, arbitre, joueur).

## 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Cette activité peut être pratiquée en extérieur sur différentes surfaces (pelouse, synthétique, mais aussi cour d'école) et évidemment en gymnase.

## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Le petit matériel pédagogique suffit (chassubles, coupelles, cerceaux, plots...). Les ballons de futsal sont conseillés, mais les autres ballons sont possibles).

Avec un minimum de matériel, toutes les séances sont réalisables.

Les clubs sont capables de fournir ce matériel.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |  |
|---|--|
| Lettre d'information fédérale :                             | <b>X (via les ligues et districts)</b> |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      |  |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | <b>X</b>                               |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : |  |
| Formation fédérale dédiée :                                 | <b>Attestation Fédérale GOLF FOOT</b>  |

## 9. Ressources téléchargeables

- Présentation des activités fédérales : [Les pratiques loisirs \(fff.fr\)](http://www.fff.fr)
- Guide de la pratique du GOLF FOOT : [c5cd2b640de26373e90eeecb4b1c1c8c.pdf \(fff.fr\)](http://www.fff.fr)



Site internet : <https://www.fff.fr/>  
Contact @ 2HSC fédération : [lmouret@fff.fr](mailto:lmouret@fff.fr)



## FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE

### 1. Pourquoi cette offre?

Par ses contenus ludiques, riches et variés, à travers les différentes disciplines de la gymnastique, les jeunes apprennent à se mouvoir différemment et à produire ensemble des chorégraphies gymniques, des parcours acrobatiques amenant à maîtriser la prise de risque, dans le respect de valeurs morales inhérentes à l'activité gymnique et développées par la FFGym. Le respect, la solidarité, l'entraide et l'engagement sont des valeurs qui permettent aux jeunes de mieux vivre ensemble dans leur vie personnelle.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

La « gymnastique » s'appuie sur différentes disciplines comme la gymnastique artistique, rythmique, le parkour, l'aérobic, le trampoline, le tumbling et la gymnastique acrobatique. Ces disciplines sont ludiques et attrayantes permettant de se mouvoir librement, seul ou à plusieurs, en faisant appel à l'imagination des jeunes.

La gymnastique rythmique se pratique avec des engins légers (cerceau, ballon, ruban...), elle est basée sur des manipulations simples.

L'aérobic est une activité dansée et acrobatique sur des musiques rythmées.

La gymnastique artistique propose des enchaînements d'acrobaties et d'éléments de transition dansés sur différents agrès.

Le parkour allie l'art du déplacement utilisant différents modules ou blocs adaptés ;

La gymnastique acrobatique, implique une motricité inhabituelle et présente des pyramides avec plusieurs partenaires en mélangeant les acrobaties et des liens dansés.

Le trampoline est une discipline acrobatique à partir d'impulsion sur un trampoline

Toutes ces activités peuvent se pratiquer seul ou en groupe, avec ou sans musique.

L'intervention pédagogique portera essentiellement sur la créativité et la vitesse d'exécution des éléments. La fin de cycle donne lieu à une production gymnique.

### 3. Pour quels publics ?

Les activités gymniques proposées peuvent s'adapter à tous les profils d'élèves, (sous réserve des compétences de l'éducateur) en faisant varier les paramètres de temps, d'espace, d'intensité, de quantité de charges de travail et les consignes d'exécution.

Pour le parkour par exemple, les élèves en surpoids peuvent avoir des obstacles adaptés en variant notamment les hauteurs, les formes et distances permettant ainsi un réel engagement adapté aux capacités de chaque élève.

Pour la chorégraphie, les jeunes construisent leur projet à partir des motivations et des compétences de chacun, sachant que chaque élève doit se sentir bien dans le groupe et apporter une touche personnelle à la production choisie. Le jeune en surpoids aura par conséquent toute sa place.





#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

En présentant la gymnastique sous forme ludique et innovante, les activités utilisées sont conçues pour procurer un bien-être physique et psychologique.

Ces pratiques ont des effets à différents niveaux :

- cognitif : prendre conscience de ses propres possibilités, être capable de se concentrer – construire son schéma corporel,
- émotionnel : maîtriser ses émotions, savoir gérer son stress, sa peur,
- social : être capable d'aider, de conseiller, savoir être à l'écoute des autres pour monter ensemble un projet chorégraphique et faire en sorte que chacun trouve sa place.

Ces offres peuvent permettre de développer les qualités physiques suivantes :

| Qualités physiques prédominantes | Endurance | Vitesse | Force | Souplesse | Coordination | Expression |
|----------------------------------|-----------|---------|-------|-----------|--------------|------------|
| GAF* / GAM                       |           |         |       |           |              |            |
| GR*                              |           |         |       |           |              |            |
| Trampoline                       |           |         |       |           |              |            |
| Tumbling                         |           |         |       |           |              |            |
| Aérobic                          |           |         |       |           |              |            |
| GAC*                             |           |         |       |           |              |            |
| Parkour                          |           |         |       |           |              |            |

\*: GAF : gymnastique artistique féminine – GAM : gymnastique artistique masculine – GR : gymnastique rythmique – GAC : gymnastique acrobatique

#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'offre proposée peut aller jusqu'à la prise en charge de 20 jeunes

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Ces activités se pratiquent dans un gymnase ou dehors (préau, cour, ...) avec du matériel simple ou sans matériel. En fonction de l'activité choisie, cela pourra aller de la salle de cours (aérobic), à la cour ou préau (le parkour) au gymnase (Gymnastique artistique – acrobatique). Un minimum de 4 m2/élève.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

L'utilisation du gymnase avec le matériel dédié :

- tapis de réception,
- petit matériel (bloc de mousse, plans inclinés, poutre basse...),
- engins de Gymnastique Rythmique (cerceaux, ballons, rubans, cordes),
- agrès gymnique comme les barres, le saut, la poutre, le trampoline.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X |
| Formation fédérale dédiée :                                 |   |

## 9. Ressources téléchargeables

Sur le site internet de la FFGym :

- Présentation des activités fédérales,
- Le dispositif « la gym, c'est classe »,
- « Génération gym »,
- Les fiches pédagogiques des différentes disciplines

**Site internet :** <https://www.ffgym.fr/>

**Contact @ 2HSC fédération :** [frederique.blancon@ffgym.fr](mailto:frederique.blancon@ffgym.fr)



## **FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL**

### **HAND A 4**

#### **1. Pourquoi cette offre?**

Le **handball** est un sport collectif qui permet de rassembler tous types de profils de joueurs et de joueuses et de faire en sorte qu'ils prennent plaisir à le pratiquer.

Le handball permet à ses pratiquants d'améliorer leur condition physique et leur état de santé, leur coordination grâce au maniement du ballon à la main et leur esprit d'équipe grâce à une pratique collective à larges vertus éducatives (respect des règles du jeu et des autres : partenaires, adversaires et arbitres). Filles et garçons peuvent donc trouver leur place dans une équipe de handball quelle que soit la forme de l'activité choisie (handball à 7 traditionnel, hand à 4, beach, handfit, hand fauteuil).

Les activités rattachées au handball vont donc permettre aux jeunes de collège de partager le plaisir à se dépenser, à apprendre et à jouer différents rôles dans le cadre de la pratique (joueur, gardien de but, arbitre, observateur, coach).

#### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le **Hand à 4** est une pratique qui se joue sur un terrain plus petit que celui du handball à 7 avec 3 joueurs de champ et 1 gardien de but (20m X 12m pour le terrain de Hand à contre 40m X 20m pour le terrain de Handball à 7).

Il est facile d'organiser sa mise en œuvre dans un gymnase ou dans une cour de collège et permet de mettre en activité simultanément beaucoup de jeunes avec du matériel simple et adapté.

Ce hand à 4 permet à chaque jeune d'être un vrai acteur de la pratique. En effet, l'effectif réduit va permettre de mettre tout le monde en activité physique et de toucher le ballon très souvent et d'accéder plus facilement au tir pour marquer des buts, d'où un plaisir accru !

Ainsi, au niveau des apprentissages moteurs tous les participants vont pouvoir courir, sauter, manipuler une balle à la main pour dribbler, passer, tirer et marquer des buts.

La pratique permet aussi d'accéder facilement à la fonction d'arbitre, ou de coach ou d'observateur d'un match. La prise de responsabilité est donc favorisée quel que soit le statut du jeune durant la pratique.

#### **3. Pour quels publics ?**

Le Hand à 4 va pouvoir concerner l'ensemble des collégiens, dont ceux qui sont en surpoids ou avec des problèmes de santé car la taille réduite du terrain va pouvoir permettre de limiter les courses.

Cette pratique sans contact peut permettre d'associer sans difficulté des filles avec des garçons.

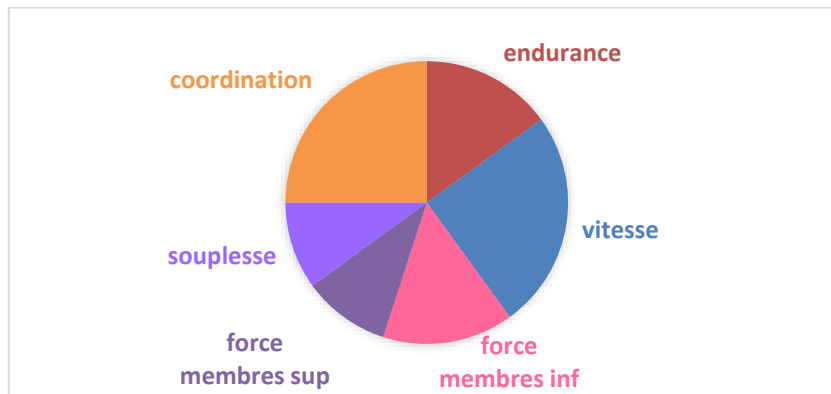


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- Sur le plan **cognitif** : prendre des décisions constructives en tant que joueurs mais aussi en tant que coach ou arbitre
- Sur le plan **émotionnel** : réguler ses émotions et les réguler en les exprimant de façon positive dans le cadre d'une pratique sportive collective amenant la mise en place de situations avec des vainqueurs et des perdants
- Sur le plan **social** : développer des relations et une communication constructive dans le cadre d'une pratique sportive collective amenant à devoir collaborer avec des partenaires et à s'opposer à des adversaires

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

8 jeunes suffisent à créer 2 équipes qui vont pouvoir s'affronter durant les rencontres et les jeux préparatoires à l'acquisition de savoir-faire techniques et tactiques. L'effectif cible accueilli (16 soit 4 équipes) peut aller jusqu'à 20 jeunes sans problème car plusieurs terrains peuvent être utilisés en même temps dans le gymnase (1 à 3) et il est possible de donner différents rôles à l'ensemble des participants (joueurs de champ, gardien de but, arbitres, coaches, observateurs missionnés pour comptabiliser les tirs, les buts ou les arrêtes de gardiens par exemple).

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

L'animateur pourra utiliser un gymnase et y installer 2 ou 3 terrains en fonction de l'effectif accueilli. En cas de pratique en extérieur, il pourra utiliser la cour du collège ou un terrain en herbe ou un city stade.





## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement, ...)

L'animateur devra utiliser :

Des systèmes de marquage au sol pour délimiter les espaces avec des plots ou des bandes en plastique souple non glissantes, des ballons souples et sécurisants pour les gardiens de but, des chasubles, des plots, des sifflets poire pour les arbitres, des buts amovibles. Ce matériel spécifique pourra être fourni par le club pour les animations.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Site internet fédéral :                                     | X (avec informations sur le Hand à 4)           |
| Lettre d'information fédérale :                             | X   |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X (mis en place par le passé et reproductibles) |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X   |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X   |

## 9. Ressources téléchargeables

- [Documentation sur le Hand à 4 le centre de ressources de la FFHandball](#)

Site internet : <https://www.ffhandball.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : : [h.mauffrais@ffhandball.net](mailto:h.mauffrais@ffhandball.net)



## **FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL HAND FAUTEUIL**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le handball est un sport collectif qui permet de rassembler tous types de profils de joueurs et de joueuses et de faire en sorte qu'ils prennent plaisir à le pratiquer. Le handball permet à ses pratiquants d'améliorer leur condition physique et leur état de santé, leur coordination grâce au maniement du ballon à la main et leur esprit d'équipe grâce à une pratique collective à larges vertus éducatives (respect des règles du jeu et des autres : partenaires, adversaires et arbitres).

Filles et garçons peuvent donc trouver leur place dans une équipe de handball quelle que soit la forme de l'activité choisie (handball à 7 traditionnel, hand à 4, beach, handfit, hand fauteuil).

Les activités rattachées au handball vont donc permettre aux jeunes de collège de partager le plaisir à se dépenser, à apprendre et à jouer différents rôles dans le cadre de la pratique (joueur, gardien de but, arbitre, observateur, coach).

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le hand fauteuil est une pratique inclusive permettant de développer des savoir-faire comportementaux et sportifs dans le cadre d'une activité en fauteuil permettant d'évoluer sur des terrains dont il est possible d'adapter la taille en fonction de l'effectif des joueurs.

L'activité va se caractériser par des situations de jeux préparatoires à l'acquisition de savoir-faire techniques et tactiques et des rencontres où le plaisir sera mis en avant.

Les collégiens vont pouvoir découvrir une pratique en fauteuil qui va leur permettre d'engager tout le haut de leur corps et de manier de façon associée et combinée un ballon (avec les mains) et un fauteuil sportif.

### **3. Pour quels publics ?**

Le hand fauteuil est une pratique qui permet de cibler des jeunes filles et garçons en situation de handicap moteur (handicap temporaire suite à une blessure par exemple ou handicap permanent) mais aussi des jeunes valides désireux de pratiquer le handball dans sa version "fauteuil".

Cette pratique "assise" va permettre aux élèves en surpoids et avec des problèmes de santé d'avoir une pratique qui va renforcer le haut du corps et protéger le bas du corps tout en leur donnant le goût de l'effort de façon adaptée et progressive.

L'animateur pourra intégrer des jeunes souhaitant évoluer "debout" par exemple sur le poste de gardien de but lors des phases de jeu. Toutes ces options d'associations d'élèves à différents profils s'inscrivent pleinement dans la stratégie fédérale de mise en place du concept de "handensemble" qui permet la mise en place d'une activité inclusive.

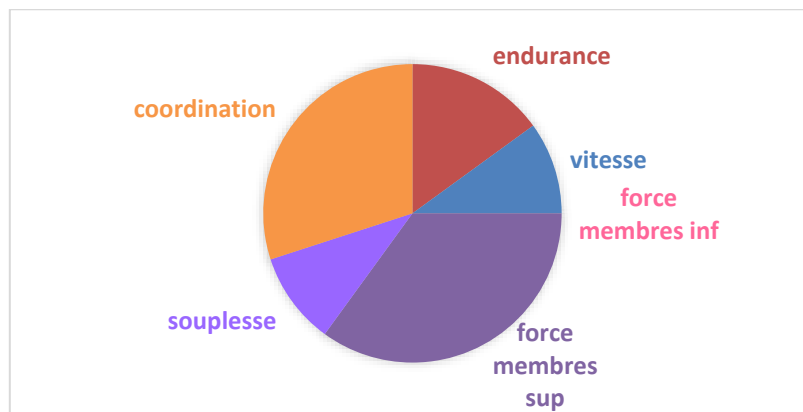


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- **Sur le plan cognitif** : avoir conscience de soi au travers d'exercices réalisés en situation assise dans un fauteuil et de se maîtriser face à l'incapacité d'évoluer en station debout
- **Sur le plan émotionnel** : avoir conscience de ses émotions et les réguler face à une situation de difficulté motrice et d'adversité
- **Sur le plan social** : développer sa capacité à communiquer de façon constructive en se mettant en situation d'écoute empathique, développer également des relations constructives entre élèves valides et handicapés et développer sa capacité à résoudre des difficultés en sachant par exemple demander de l'aide

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

8 à 14 jeunes (selon caractéristiques du public et disponibilité matériel) peuvent être accueillis pour cette activité qui permet de découvrir une pratique sportive nécessitant le maniement d'un fauteuil.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

L'animateur pourra utiliser un gymnase (en fonction de l'effectif accueilli, un ½ terrain peut suffire). En cas de pratique en extérieur, il pourra utiliser la cour du collège ou un city stade. Il conviendra de faire pratiquer cette activité en fauteuil sur des surfaces dures (sol synthétique de gymnase, parquet, béton de cour...).



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

L'animateur devra utiliser :

Des fauteuils sportifs ;

Des ballons de handball ;

Des réducteurs de but ;

Des chasubles, des plots...

Ce matériel spécifique sera fourni par le club pour les animations.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Site internet fédéral :                                     | X (avec informations sur le Handfauteuil)       |
| Lettre d'information fédérale :                             | X   |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X (mis en place par le passé et reproductibles) |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X   |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X   |
| Formation fédérale dédiée :                                 | X   |

## 9. Ressources téléchargeables

- [Documentation sur le hand fauteuil sur le centre de ressources de la FFHandball](#)

Site internet : <https://www.ffhandball.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : [h.mauffrais@ffhandball.net](mailto:h.mauffrais@ffhandball.net)





## **FEDERATION FRANCAISE DE HANDBALL HANDFIT**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le **handball** est un sport collectif qui permet de rassembler tous types de profils de joueurs et de joueuses et de faire en sorte qu'ils prennent plaisir à le pratiquer.

Le handball permet à ses pratiquants d'améliorer leur condition physique et leur état de santé, leur coordination grâce au maniement du ballon à la main et leur esprit d'équipe grâce à une pratique collective à larges vertus éducatives (respect des règles du jeu et des autres : partenaires, adversaires et arbitres). Filles et garçons peuvent donc trouver leur place dans une équipe de handball quelle que soit la forme de l'activité choisie (handball à 7 traditionnel, hand à 4, beach, handfit, hand fauteuil).

Les activités rattachées au handball vont donc permettre aux jeunes de collège de partager le plaisir à se dépenser, à apprendre et à jouer différents rôles dans le cadre de la pratique (joueur, gardien de but, arbitre, observateur, coach).

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le Handfit est la pratique sport santé de la fédération française de handball. Il s'agit d'une offre de pratique collective basée sur le "Plaisir-santé-Bien être" qui propose 5 temps d'activité :

1. Le Hand Roll : une discipline d'auto-massage, visant à échauffer les muscles, éliminer les tensions, gagner en souplesse, en amplitude et en performance ;
2. Le Hand Balance : un ensemble de jeux collectifs favorisant la prévention des chutes, l'amélioration ou la stabilisation de la coordination motrice et du système neuromusculaire ;
3. Le Cardiopower : une phase de haute intensité qui propose une succession d'exercices brefs mais intenses. Elle permet d'entretenir la fonction cardiaque et de lutter contre les facteurs de risque (liés notamment à la sédentarité) et le déconditionnement musculaire ;
4. Le Handjoy : un ensemble de situations ludiques, variées, évolutives, adaptées et aménagées selon le niveau et l'âge des pratiquants et qui agissent notamment sur la motricité, l'équilibre et les capacités cognitives ;
5. Le Cooldown : elle favorise la récupération, la relaxation et le bien-être du corps.

### **3. Pour quels publics ?**

Ce Handfit va pouvoir concerner des jeunes de collège qui ont l'habitude de l'activité sportive mais aussi ceux qui ne pratiquent pas régulièrement car il a un met en avant l'amélioration et la protection de la santé de ses pratiquants.

Cette activité va pouvoir notamment intéresser :

- Les jeunes collégiens avec des problèmes de santé ;
- Les jeunes filles.

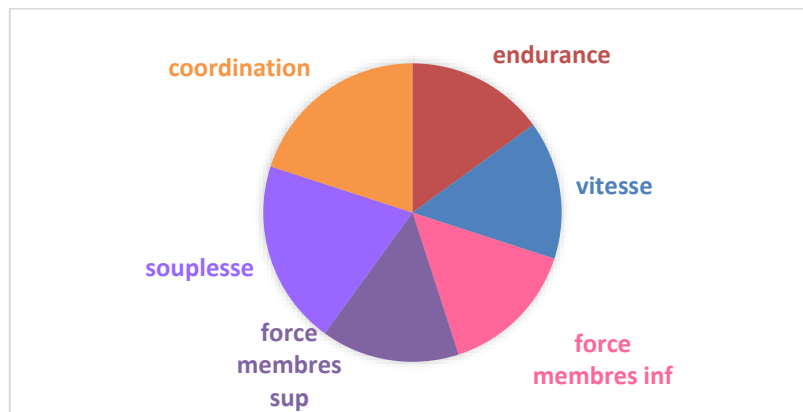


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- Sur le plan **cognitif** : avoir conscience de soi au travers d'exercices réalisés dans le calme
- Sur le plan **émotionnel** : avoir conscience de ses émotions et les réguler en les exprimant de façon positive
- Sur le plan **social** : développer sa capacité à résoudre des difficultés en sachant par exemple demander de l'aide

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

15 à 20 jeunes (effectif réduit à 8 publics à besoins particuliers) peuvent être accueillis sans difficulté pour cette activité qui permet d'enchaîner des temps en autonomie, en binôme ou en groupes plus élargis.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

L'animateur pourra utiliser un gymnase (en fonction de l'effectif accueilli, un ½ terrain peut suffire) ou même une salle du collège aménagée. En cas de pratique en extérieur, il pourra utiliser la cour du collège ou un terrain en herbe ou un city stade.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

L'animateur devra utiliser :

- Des tapis pour les exercices au sol ;
- Des ballons de handball et/ou des swiss ball et/ou du petit matériel de fitness ;
- Des buts amovibles ;
- Des chasubles, des plots...

Ce matériel spécifique sera fourni par le club pour les animations.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Site internet fédéral :                                     | X (avec informations sur le Handfit)            |
| Lettre d'information fédérale :                             | X   |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X (mis en place par le passé et reproductibles) |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X   |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X   |

## 9. Ressources téléchargeables

- [Documentation sur le Handfit sur le centre de ressources de la FFHandball](#)

Site internet : <https://www.ffhandball.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : h.mauffrais@ffhandball.net



## **FEDERATION FRANCAISE DE HOCKEY « HOCKEY EN MARCHANT »**

### **1. Pourquoi cette offre ?**

La Fédération française de hockey souhaite s'engager et proposer une nouvelle offre de pratique qui soit ludo-sportive, accessible à tous et particulièrement aux collégiens éloignés de la pratique. Le hockey est un sport Olympique et compétitif qui se pratique aussi bien en plein air qu'en gymnase. Mais il se veut surtout collectif, ludique et mixte. Parce qu'il se pratique avec une crosse, le hockey permet de développer des habiletés motrices particulières liées à la manipulation de cet engin. Contrairement à d'autres sport de balles, où celles-ci rebondissent et sont difficilement maîtrisables pour des débutants, la balle de hockey est au sol et facilite l'entrée dans le jeu. Le hockey étant peu connu, il attire la curiosité des jeunes et permet d'équilibrer le niveau entre les pratiquants puisqu'ils sont tous dans la découverte. Il transmet également des valeurs d'inclusion, de coopération, de respect, d'ouverture, de solidarité et de tolérance.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le hockey en marchant est une forme de pratique accessible à toutes et tous sans limite d'âge, de condition physique et avec la volonté d'entretenir, voire de développer les conditions physiques, psychiques et sociales de ses pratiquants. Cette pratique a pour objectif de se servir du hockey comme d'un support pour développer la santé et le bien-être physique et moral de ses pratiquants. Le hockey en marchant se joue à 4 ou à 5, sur n'importe quelle surface et utilise une balle plus grosse, plus légère et plus sûre. Il se pratique uniquement en marchant de manière à réguler l'intensité du jeu afin que chaque pratiquant, quel que soit son niveau physique, puissent s'amuser. Le jeu est organisé de manière à faciliter la pratique : petit effectif (4 contre 4) et des règles simplifiées rendant le jeu plus excitant, notamment car les pratiquants vont toucher beaucoup plus souvent la balle et avoir plus d'occasion de marquer des buts. Les occasions d'être en réussite et de prendre du plaisir sont donc plus nombreuses. Le hockey en marchant est simple, facile à mettre en place et inclusif !

### **3. Pour quels publics ?**

Tous les élèves volontaires de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> peuvent participer et pratiquer le hockey en marchant, en particulier les élèves les plus éloignés d'une pratique physique et sportive. Le hockey est un sport qui oppose deux équipes mais les contacts entre les joueurs sont limités, ce qui sécurise grandement le jeu.

### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

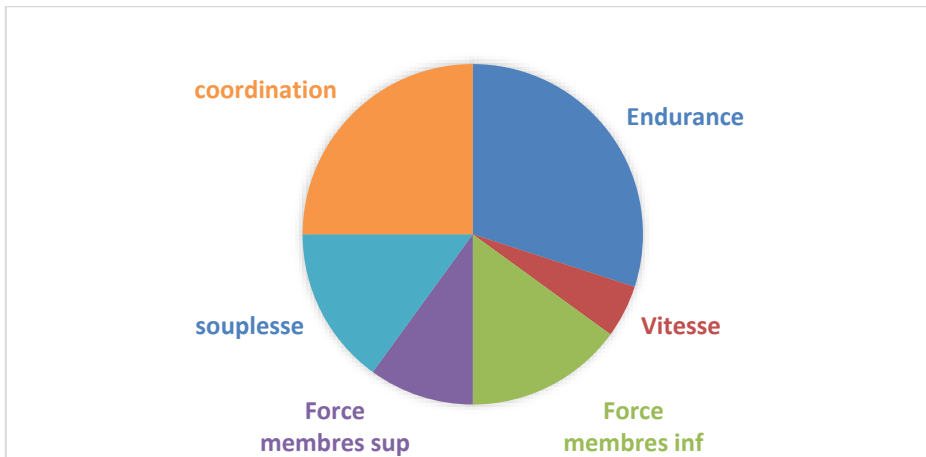
Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer du lien social et des relations constructives en transmettant des attitudes et comportements de collaboration, de respect, de coopération, d'entraide.
- **Affectif** : avoir conscience de ses émotions, de sa frustration, de son stress et apprendre à les gérer de manière positive. Développement personnel et estime de soi.
- **Cognitif** : prendre conscience de ses capacités, prendre des décisions individuelles et collectives, appréhender l'espace dans lequel j'évolue.



- **Physique et moteur** : pratiquer une activité physique quel que soit sa condition physique et prendre conscience de ses capacités, développer ses capacités physiques (capacités cardio-respiratoires, renforcement de la masse musculaire, souplesse, etc.) et motrices (coordination).

Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités suivantes :



## 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Groupe de 12 à 20 jeunes pour un suivi collectif et/ou individualisé. Le pratiquant peut à tour de rôle être joueur, arbitre, juge.

## 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le hockey peut se pratiquer dans une salle de sport, sur un plateau scolaire, sur un terrain de sport (hand, foot, gazon, synthétique).

## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Il est possible de pratiquer partout avec seulement une crosse, une balle, des chasubles et des plots.

**Un kit matériel spécifique** « hockey en marchant » a été développé au sein de la fédération française de hockey, comprenant des crosses **plus longues** (pour éviter de courber le dos) et des balles **plus grosses et légères** (pour sécuriser et faciliter l'entrée dans la pratique). Les kits sont fournis par les clubs proposant l'activité.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

L'encadrement des groupes s'appuie sur les clubs et structures de la FFH, qui représentent une ressource locale formée et compétente pour accompagner les élèves vers une pratique sportive plus régulière et participer à leur éducation sportive et sociale en s'appuyant sur les valeurs clefs du hockey que sont : la passion, la solidarité, la coopération et le respect.

Des cadres techniques fédéraux sont également présent en région pour faciliter l'entrée dans l'activité : prêt de matériel, mise à disposition de ressources pédagogiques.

Des crédits sont également mobilisables dans le cadre du Projet Sportif fédéral (PSF).



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

|   |          |
|---|----------|
| Lettre d'information fédérale :                             | <b>X</b> |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      |          |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | <b>X</b> |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | <b>X</b> |
| Formation fédérale dédiée :                                 |          |

## 9. Ressources téléchargeables

En téléchargement en cliquant sur ce lien : [ressources pédagogiques 2HSC](#)

- **Un livrable « hockey en marchant »**
- **Un livrable « hockey's cool »**
- **Un livrable « Fit hockey »**
- **Une application mobile « hockey game » pour gamifier vos matchs**
- **Vidéo Promotionnel « découvrez le hockey en marchant au Luc Ronchin » : [Vidéo "découvrez le hockey en marchant"](#)**

Site internet : <https://www.ffhockey.org>

Contact @ 2HSC fédération : [geraldine.bonenfant@ffhockey.org](mailto:geraldine.bonenfant@ffhockey.org)





# FEDERATION FRANCAISE DE JUDO, JUJITSU, KENDO & disciplines associées

## 1. Pourquoi cette offre ?

Le judo et les disciplines qui lui sont associées (jujitsu, taïso,...) se transmettent autour de principes fondateurs forts : les 8 valeurs du code moral.

Celles-ci sont intrinsèquement transmises par les enseignants encadrants du judo et correspondent à des axes de construction de l'individu, en **constituant une véritable méthode éducative adaptée au public des collégiennes et collégiens**. Le rapport à la mixité, le travail avec les autres, la prise de responsabilité, le goût de l'effort, la confiance en soi, l'hygiène de vie font partie des objectifs phares du projet. L'enjeu des 2 heures de judo en plus au collège est de donner des clefs aux élèves pour leur permettre de vivre en harmonie avec leur entourage. Pour étayer : le respect, la politesse s'expriment au travers l'apprentissage du salut, qui revient à apprendre à « dire bonjour, au revoir » ; l'apprentissage du contrôle de soi sera prégnant dans la façon de toucher, saisir son adversaire ; la lutte contre le harcèlement peut être abordée par transposition des rôles entre « Tori » celui qui exécute l'action et « Uke », celui qui la réceptionne ; les « savoir chuter » ou encore « savoir se défendre » (ou esquiver des attaques) représentent les savoirs fondamentaux pédagogiques transmis.

### LES 8 VALEURS DU CODE MORAL



#### AMITIÉ

C'EST LE PLUS PUR DES SENTIMENTS HUMAINS



#### COURAGE

C'EST FAIRE CE QUI EST JUSTE



#### RESPECT

SANS RESPECT, AUCUNE CONFIANCE NE PEUT NAÎTRE



#### CONTRÔLE DE SOI

C'EST SAVOIR SE TAIRE LORSQUE MONTE LA COLÈRE



#### HONNEUR

C'EST ÊTRE FIDÈLE À LA PAROLE DONNÉE



#### POLITESSE

C'EST LE RESPECT D'AUTRUI



#### SINCÉRITÉ

C'EST S'EXPRIMER SANS DÉGUISER SA PENSÉE



#### MODESTIE

C'EST PARLER DE SOI-MÊME SANS ORGUEIL



## 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le judo et ses disciplines associées (jujitsu, taïso...) servent de base à la mise en œuvre de modules qui abordent :

- \* le savoir se protéger,
- \* le savoir projeter et savoir chuter,
- \* la santé et bien-être.

Un quatrième module qui compile les idées phares des 3 autres est également prévu. La FFJDA a produit le guide pédagogique correspondant (lien en bas de page).

L'ensemble des séances prévoit la découverte des activités, à la fois sous la forme de jeux, mais également en intégrant le respect des règles de fonctionnement fondamentales.

Les disciplines proposées, ancestrales, sont novatrices par l'approche qu'en font nos encadrants, sensibilisés aux enjeux sociétaux actuels et sur la façon de transmettre et d'animer les contenus. De plus, la possibilité de pratiquer ces activités dans tous les environnements, même en dehors du traditionnel dojo ou sur un sol différent que le tatami renforce l'accessibilité à tous.

## 3. Pour quels publics ?

Les modules proposés conviennent à tous les élèves, valides ou en situation de handicap, en groupes mixtes ou non. La FFJDA possède la délégation pour le para judo ; la pratique des personnes en situation de handicap est particulièrement organisée avec, notamment l'implication de 10 emplois ESQ para judo répartis sur le territoire national en appui.

## 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Compétences cognitives</b>   | <p><b>Avoir conscience de soi</b></p> <p><i>Le judo amène l'élève à reconnaître ses forces et ses limites dans un combat ou un exercice technique. Par exemple, comprendre qu'une technique n'est pas adaptée à sa morphologie ou à son partenaire favorise une meilleure connaissance de soi..</i></p>  | Connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...) |
|   |  | Savoir penser de façon critique (biais, influences...)                      |
|   |  | Capacité d'auto-évaluation positive   |
|   |  | Capacité d'attention à soi (ou pleine conscience)                           |
|   | <p><b>Capacité de maîtrise de soi</b></p> <p><i>Pendant un combat, l'élève doit contrôler ses impulsions (ne pas réagir trop vite ni de manière agressive) et adopter un comportement respectueux des règles et de son partenaire. Cela s'applique également à la gestion du rythme des combats.</i></p> | Capacité à gérer ses impulsions   |
|   |  | Capacité à atteindre ses buts (définition, planification...)                |
| <p><b>Prendre des décisions constructives</b></p> <p><i>Le judo oblige à analyser rapidement une situation (position, garde de l'adversaire, opportunités techniques) et à choisir la meilleure réponse possible. Cette prise de décision s'inscrit dans un cadre respectueux des règles du sport et de son partenaire.</i></p> | Capacité à faire des choix responsables  |   |
|   | Capacité à résoudre des problèmes de façon créative  |   |

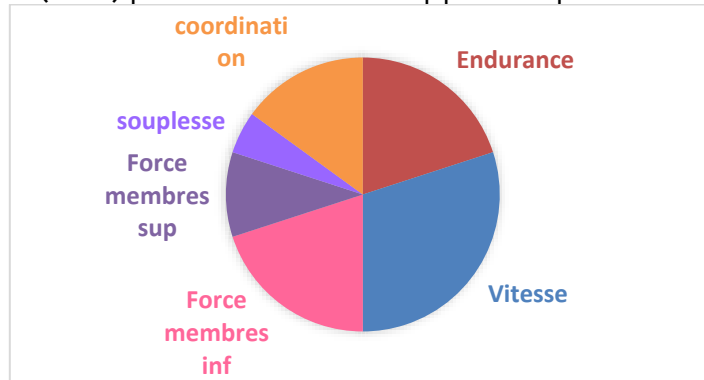




|                                  |  |   |
|----------------------------------|--|---|
| <b>Compétences émotionnelles</b> | <p><b>Avoir conscience de ses émotions et de son stress</b><br/><i>Le judo confronte l'élève à des situations émotionnellement intenses (la peur de perdre, le stress d'un combat, la joie de réussir une technique). Ces expériences permettent d'identifier et de nommer ces émotions.</i></p>   | Comprendre les émotions et le stress  |
|                                  |  | Identifie ses émotions et son stress  |
|                                  | <p><b>Réguler ses émotions</b><br/><i>Apprendre à ne pas se laisser submerger par l'énerverment ou l'excitation en cas d'échec ou de victoire est central dans la pratique du judo. Par exemple, un élève apprend à rester calme même après une projection ou un déséquilibre inattendu.</i></p>   | Exprimer ses émotions de façon positive   |
|                                  |  | Gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse...)                          |
|                                  | <p><b>Gérer son stress</b><br/><i>Avant et pendant un combat, l'élève apprend à utiliser des techniques respiratoires, à se concentrer ou à se recentrer pour gérer son stress, renforçant ainsi sa capacité d'adaptation face aux défis.</i></p>  | Réguler son stress au quotidien   |
|                                  |  | Capacité à faire face (coping) en situation d'adversité   |
| <b>Compétences sociales</b>      | <p><b>Communiquer de façon constructive</b><br/><i>Bien que le judo repose sur une communication principalement non verbale, les élèves apprennent à exprimer leurs intentions (par exemple, signaler un déséquilibre ou un besoin d'arrêt). Ils développent aussi une compréhension mutuelle par leurs interactions avec leurs partenaires.</i></p> | Capacité d'écoute empathique  |
|                                  |  | Communication efficace (valorisation, formulations claires...)  |
|                                  | <p><b>Développer des relations constructives</b><br/><i>Le judo repose sur la collaboration : le respect des règles, le salut avant et après un combat, et l'aide apportée à son partenaire pour apprendre une technique renforcent des relations positives basées sur le respect et l'entraide.</i></p>   | Développer des liens sociaux  |
|                                  |  | Développer des attitudes et des comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...) |
|                                  | <p><b>Résoudre des difficultés</b><br/><i>Lorsqu'un élève rencontre des blocages techniques ou émotionnels, il doit solliciter de l'aide auprès de l'enseignant ou travailler avec son partenaire pour surmonter ces obstacles. Cela développe une capacité à chercher des solutions adaptées dans un esprit de coopération.</i></p>                 | Savoir demander de l'aide   |
|                                  | Capacité d'assertivité et de refus   |   |
|                                  | Résoudre des conflits de façon constructive  |   |



Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Les séances sont prévues pour s'adapter à toutes les configurations dans la limite des 20 jeunes envisagés par le dispositif.

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Si le lieu de pratique idéal est intérieur avec des tapis de sol, les séances proposées s'adaptent également à une pratique extérieure sur un sol naturel ou bétonné, notamment pour la pratique debout dont la thématique phare sera la saisie, le contrôle de soi.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Tous les environnements matériels avec ou sans tapis peuvent convenir. Cependant, l'espace d'évolution optimal, avec tapis permettant d'amortir les éventuelles chutes, mesure environ 40m<sup>2</sup> pour un groupe de 20 jeunes.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Site internet fédéral :                                     | X |
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X |
| Formation fédérale dédiée :                                 |   |

### 9. Ressources téléchargeables

[Flyer présentation 2HSC FFJDA](#)

[Guide pédagogique projet d'action 2H de plus pour les collégiens FFJDA](#)

Site internet : [France Judo : Fédération Française de Judo et Disciplines Associées \(ffjudo.com\)](http://ffjudo.com)

Contact @ 2HSC fédération :



## FEDERATION FRANCAISE DE MONTAGNE ET ESCALADE

### 1. Pourquoi cette offre?

Bien encadrée, l'escalade n'est pas une activité sportive plus risquée qu'une autre. Et surtout c'est une activité de partage, d'échange et de défis personnels, toutes valeurs indispensables dans notre société d'aujourd'hui. C'est aussi une activité riche sur le plan moteur, mettant en action l'ensemble des muscles du corps. Elle sollicite le plan mental, pour trouver des solutions aux problèmes posés par l'itinéraire, pour accepter de s'engager dans un mouvement ou pour faire confiance au matériel et ses partenaires. Elle offre la possibilité de se confronter à une prise de risque raisonnée et à une prise de décision adaptée

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

**Le bloc** c'est l'escalade avec peu de contrainte de sécurité car il se pratique sans corde, la sécurité est assurée par des tapis de réception. C'est la possibilité de progresser rapidement : le pratiquant se prend au jeu car il essaie de nouveaux passages. Il est souvent en situation de réussite même si certains blocs lui résistent. Chacun se confronte à ses propres limites. C'est une discipline où lorsqu'on se repose entre 2 essais, on en profite pour échanger avec les autres pratiquants (sur les techniques, les méthodes, les choix...). **Le caractère ludique se retrouve dans les infinies possibilités offertes par les itinéraires et son propre corps mais aussi par une pratique collective à jeux et défis partagés.**

**La vitesse**, se pratique avec 1 grimpeur et 2 assureurs. Une fois les techniques de sécurité maîtrisées, il s'agit de progresser pour améliorer sa vitesse dans l'itinéraire. Si elle peut se pratiquer en confrontation, elle peut aussi se pratiquer dans le but d'améliorer sa propre performance. Là encore, le traitement didactique, les essais où chacun s'améliore font le piment de l'activité.

### 3. Pour quels publics ?

Pour toute jeune femme ou tout jeune homme valide, ou avec quelques pathologies ou gênes de santé (obésité, asthme etc....) ou en situation de handicap, (moteur léger, sensoriel ou psychique léger pour lesquels il existe des équipements et une pédagogie adaptée). Les itinéraires simples, avec une hauteur adaptée permettent à tous un accès facilité à l'activité. Le bloc comporte des sauts ou des chutes sur des tapis ce qui peut limiter l'accès à certains publics en situation de handicap. Certains clubs qui accueilleront les séances ont cependant mis en place des systèmes permettant d'installer des cordes sur les blocs ce qui peut pallier ce problème (sur le plan pédagogique, les cordes rendent la pratique moins ludique car les contraintes de sécurité avec corde réapparaissent).

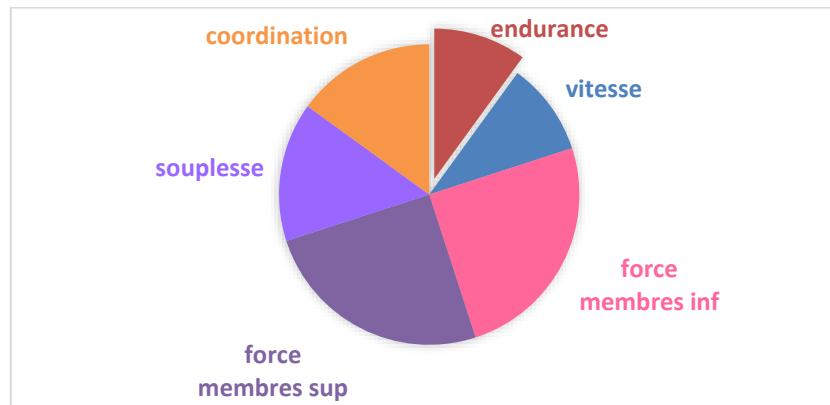


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : développer des relations constructives, savoir s'encourager et s'entraider, accorder sa confiance,
- **Affectif** : avoir conscience de ses émotions, notamment de sa peur, de sa frustration, de son stress et apprendre à les gérer
- **Cognitif** : prendre conscience de ses capacités, prendre des décisions sous pression temporelle, capacité à faire des choix responsables

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Entre 8 et 12 jeunes est idéal pour la vitesse. Pour le bloc un groupe, 8 à 12 jeunes permet de bien les accompagner mais il est possible de monter jusqu'à 16 selon le dimensionnement de la structure artificielle.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Pour le bloc, les séances peuvent se dérouler en salle comportant un fronton de blocs avec tapis de réception de type bloc ou en **extérieur** en site naturel, dans ce cas le club mettra à disposition des élèves des tapis portables dénommés crash-pads. Pour une pratique offrant des blocs variées, en salle, un minimum de linéaires de blocs d'une vingtaine de mètres ou plus est souhaité.

La vitesse peut se pratiquer sur toute structure artificielle d'escalade à corde comportant des voies très faciles avec grosses prises de mains et de pieds. Dans certaines salles, la sécurité peut aussi être réalisée à l'aide d'enrouleur automatique.

On peut aussi pratiquer en extérieur, à l'occasion d'une sortie découverte de milieu naturel et ainsi sortir de son milieu de vie habituel ou organiser la pratique en salle de manière originale en préparant une chorégraphie de danse en musique ou cirque vertical.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Pour la pratique avec corde, le club fournira harnais et dispositifs d'assurage.

Pour les collégiens, une tenue de sport classique suffit. L'activité nécessitant des chaussons d'escalade, le club ou le collège peut en mettre à disposition mais la pratique avec des chaussures de sport un peu rigides reste possible.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale :                             | <b>oui</b>  |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | <b>Prévu en 2024</b>  |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | Contact :<br><a href="mailto:territoire@ffme.fr">territoire@ffme.fr</a> |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | <b>oui</b>  |
| Formation fédérale dédiée :                                 | <b>En cours</b>   |

## 9. Ressources téléchargeables

[240704\\_FFME-Dispositif-2HCollege.pdf](#)



Site internet : <https://www.ffme.fr>

Page dédiée 2HSC : <https://www.ffme.fr/ffme/espace-structure/>

Contact @ 2HSC fédération : DTNA [p.soncourt@ffme.fr](mailto:p.soncourt@ffme.fr)



## FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD ROLLER

### 1. Pourquoi cette offre?

**Des pratiques de glisse accessibles à tous pour explorer la sensation de liberté.**

Le roller dispose d'un large panel d'activités avec une approche individuelle ou collective pour renforcer la confiance en soi. La glisse pour tous devient le moteur d'expression au service des politiques publiques (la mixité, l'inclusion, le développement durable, la santé et le bien-être...).

Avec le roller, le collège se transforme en terrain de jeu, une alternative dynamique pour rester actifs et en bonne santé tout en s'amusant.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le roller procure rapidement des sensations de vitesse et de liberté grisantes. C'est aussi une multitude de sports possibles : individuel ou collectif, artistique ou d'opposition. Ainsi ce sport est parfait pour répondre à de nombreux enjeux sociétaux :

- Promouvoir la mobilité active et les déplacements ;
- Favoriser la mixité et le partage ;
- Encourager l'expression libre et artistique

**Le roller course :** Les élèves peuvent profiter de sensations de vitesse et adapter leurs trajectoires.

**Le roller derby et le hockey :** ces sports collectifs sont faciles à mettre en place pour surprendre les élèves. En participant à cette activité, les élèves ont l'occasion de se connecter avec leurs pairs, de partager des expériences et de construire des relations.

**Le roller dance :** un moyen original qui permet de bouger et danser pour faire émerger sa créativité.

### 3. Pour quels publics ?

Le roller est accessible à tous, garçons et filles, sportifs ou non, chacun peut adapter sa pratique à son niveau et ses capacités. Le côté urbain et socialisant, permet de susciter l'intérêt des collégiens les plus éloignés de la pratique en leur donnant un espace d'expression sécurisé.

### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les collégiens bénéficient d'une expérience enrichissante qui va au-delà de l'aspect physique du sport. Ils acquièrent des compétences psychosociales (CPS) précieuses qui sont essentielles pour leur développement personnel.

#### Compétences Sociales :

- **Communication :** les élèves sont encouragés à interagir, à patiner en groupe et à collaborer.
- **Collaboration :** des activités telles que des jeux de relais ou des exercices de synchronisation de mouvements favorisent le travail d'équipe, et la coopération. Ils apprennent à respecter les règles de sécurité et à se soutenir mutuellement dans l'apprentissage de nouvelles compétences, renforçant ainsi leurs compétences sociales.



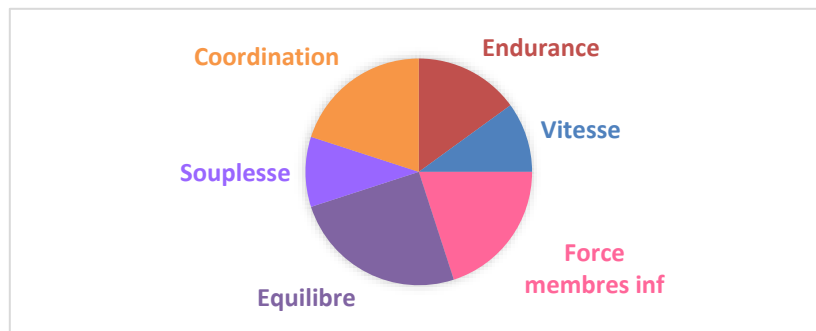
**Compétences Émotionnelles :**

- **Gestion du stress :** le roller suscite une gamme d'émotions que les élèves sont encouragés à reconnaître et à exprimer. Les éducateurs peuvent organiser des discussions sur la gestion du stress et des émotions, offrant aux élèves l'occasion de développer leur intelligence émotionnelle en apprenant à faire face aux défis et aux obstacles avec calme et résilience.

**Compétences Cognitives :**

- **Concentration :** Les élèves sont amenés à développer leurs compétences cognitives en se concentrant sur des aspects techniques tels que l'équilibre ou la coordination
- **Planification :** la vitesse de déplacement, en roller, et l'impossibilité de s'arrêter instantanément implique le développement des capacités d'anticipation et d'analyse de l'environnement. Les élèves apprennent à évaluer les situations, à anticiper les obstacles et à ajuster leur technique en conséquence.

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



**5. Pour des groupes de combien de jeunes ?**

De 15 à 20 jeunes. Possibilité de réduire en fonction du public et du matériel disponible.

**6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe**

En tous lieux, dans un gymnase, une cour d'école, sous un préau, sur un skatepark. Sur une surface dure et suffisamment lisse. Un sol plat est préférable, mais une légère pente sera acceptable et pourra même faire l'objet d'apprentissages spécifiques.

**7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)**

Des rollers et des protections : genoux, coudes, poignets et casques. Un peu de matériel pédagogique est également nécessaire (plots, balles, crosses...).



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |          |
|---|----------|
| Site internet fédéral :                                     | <b>X</b> |
| Lettre d'information fédérale :                             | <b>X</b> |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | <b>X</b> |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | <b>X</b> |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | <b>X</b> |
| Formation fédérale dédiée :                                 |          |

## 9. Ressources téléchargeables

Le roller mix : <https://ffroller-skateboard.fr/ecole-de-roller/roller-mix/>

Le projet rouler glisser : <https://ffroller-skateboard.fr/rouler-glisser-annexes/>

Un exemple de projet roller : [https://sporteef-my.sharepoint.com/:p/g/person/juliette\\_anfriani\\_grand-insep\\_fr/EZC0jfoeO5KirnM0-GIUK0BTzq0vqeV29IA4nAzlenONG?e=FnrKL2](https://sporteef-my.sharepoint.com/:p/g/person/juliette_anfriani_grand-insep_fr/EZC0jfoeO5KirnM0-GIUK0BTzq0vqeV29IA4nAzlenONG?e=FnrKL2)



Site internet : <https://ffroller-skateboard.fr/2h-de-sport-au-college/>

Contact @ 2HSC fédération : [thierry.cadet@ffroller-skateboard.com](mailto:thierry.cadet@ffroller-skateboard.com)





## **FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD SKATEBOARD**

### **1. Pourquoi cette offre?**

**Un sport urbain olympique et tendance pour développer l'audace et l'engagement.**

Le skateboard propose des activités pour maîtriser l'équilibre, le déplacement et renforcer la confiance en soi. Très en vogue, la glisse pour tous devient le moteur d'expression au service des politiques publiques (la mixité, l'inclusion, le développement durable, la santé et le bien-être...).

Avec le skateboard, le collège se transforme en terrain de jeu, une alternative créative pour rester actifs et en bonne santé tout en s'amusant.

Les sports du rouler glisser développent l'équilibre, la coordination et l'expression. La glisse devient synonyme de vitalité et de joie de vivre.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Se déplacer et faire des figures sur une planche à roulettes offre une alternative aux sports traditionnels et attire des élèves éloignés des activités conventionnelles.

C'est un sport urbain dynamique et fun ; les élèves peuvent expérimenter des sensations de glisse et de liberté tout en développant leur créativité, leur équilibre et leur coordination. Au-delà de la pratique sportive, le skateboard représente un univers culturel à part entière.

Discipline originale, son approche favorise l'expression du corps en mouvement et peut engager de multiples activités créatives (personnalisation de planches, construction de modules, organisation d'expositions...).

### **3. Pour quels publics ?**

Le skateboard est particulièrement adapté pour intégrer tous les élèves, quelles que soient leurs capacités physiques et même ceux moins enclins à participer à des activités sportives. Un élève habituellement moins fort peut se distinguer sur un skateboard. Son accessibilité, sa sécurité et sa nature inclusive en font une option attrayante pour encourager la participation de tous, favorisant ainsi la mixité et l'inclusion au sein de l'établissement.

### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

En consacrant deux heures de skateboard au collège, les élèves bénéficient d'une expérience enrichissante qui va au-delà de l'aspect physique du sport. Ils acquièrent des compétences psychosociales (CPS) précieuses qui sont essentielles pour leur développement personnel.



**Compétences Sociales :**

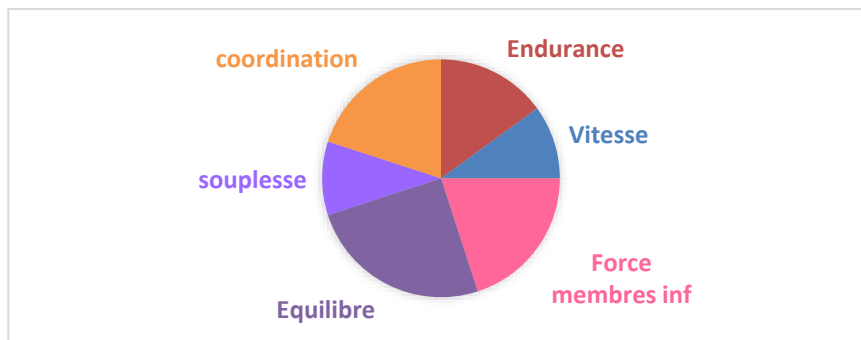
- **Collaboration** : les élèves peuvent apprendre à travailler ensemble, à partager des conseils et à encourager leurs pairs lorsqu'ils pratiquent le skateboard.
- **Communication** : la pratique du skateboard peut encourager les élèves à communiquer efficacement, que ce soit pour donner des instructions, demander de l'aide ou exprimer des encouragements.
- **Esprit d'équipe** : en pratiquant le skateboard en groupe, les élèves peuvent développer un esprit d'équipe en se soutenant mutuellement et en célébrant les progrès individuels et collectifs.

**Compétences Émotionnelles :**

- **Gestion du stress** : la pratique du skateboard peut aider les élèves à gérer leur stress et leurs émotions en leur offrant une activité physique divertissante et libératrice.
- **Confiance en soi** : en apprenant de nouvelles compétences et en surmontant des défis, les élèves peuvent renforcer leur confiance en eux et leur estime de soi.
- **Abnégation** : la persévérance nécessaire pour maîtriser le skateboard peut aider les élèves à développer leur capacité à faire face à l'adversité et à rebondir après des échecs.

**Compétences Cognitives :**

- **Résolution de problèmes** : la pratique du skateboard implique souvent la résolution de problèmes, que ce soit pour trouver l'équilibre, choisir la meilleure trajectoire ou surmonter des obstacles.
- **Créativité** : les élèves peuvent exprimer leur créativité en expérimentant de nouveaux mouvements et en imaginant des façons originales d'utiliser leur planche.
- **Pensée critique** : en analysant leurs performances et en recevant des retours d'information, les élèves peuvent développer leur capacité à évaluer et à améliorer leurs compétences en skateboard.



**5. Pour des groupes de combien de jeunes ?**

De 15 à 20 jeunes. Possibilité de réduire en fonction du public et du matériel disponible.

**6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe**

En tous lieux sur un sol praticable, c'est-à-dire dur et suffisamment lisse. Un sol plat est préférable, mais une légère pente sera acceptable et pourra même faire l'objet d'apprentissages spécifiques.  
Possible dans un gymnase, une cour d'école, sous un préau, sur un skatepark...



### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Des skateboards et des protections : genoux, coudes, poignets et casques. Un peu de matériel pédagogique est également nécessaire (plots, balles, crosses...).

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |          |
|---|----------|
| Site internet fédéral :                                     | <b>X</b> |
| Lettre d'information fédérale :                             | <b>X</b> |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | <b>X</b> |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | <b>X</b> |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | <b>X</b> |
| Formation fédérale dédiée :                                 |          |

### 9. Ressources téléchargeables

Un exemple de projet skateboard : [https://sporteef-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/juliette\\_anfriani\\_grandinsep\\_fr/EfmB8EujbExJgD8u9xOAQTwBtcNvmRo6qCvpa39vJZ5i9Q?e=ValiNj](https://sporteef-my.sharepoint.com/:p:/g/personal/juliette_anfriani_grandinsep_fr/EfmB8EujbExJgD8u9xOAQTwBtcNvmRo6qCvpa39vJZ5i9Q?e=ValiNj)



**Site internet :** <https://ffroller-skateboard.fr/2h-de-sport-au-college/>  
**Contact @ 2HSC fédération :** thierry.cadet@ffroller-skateboard.com



## FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER ET SKATEBOARD TROTINETTE

### 1. Pourquoi cette offre?

Une pratique de glisse populaire accessible au plus grand nombre.

Idéale pour encourager l'activité physique au collège, pour faire bouger les jeunes, encourager la mobilité active et la responsabilité citoyenne, cette offre est indispensable en raison de l'usage massif de la trottinette. Son accessibilité, sa sécurité et sa variété d'environnements de pratique en font une option incontournable pour promouvoir le déplacement en toute sécurité chez les jeunes.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Accessibilité, liberté, mobilité : la trottinette offre immédiatement une expérience à la portée de tous, ludique et exaltante. L'activité de trottinette englobe diverses possibilités, telles que la maîtrise du déplacement quotidien, les courses ou la réalisation de figures techniques. C'est une activité qui est déjà connue des élèves dans le cadre privé, ce qui permet de capitaliser sur des savoir-faire existants.

### 3. Pour quels publics ?

La trottinette est particulièrement adaptée pour capter les élèves moins enclins à participer à des activités sportives. Sa nature inclusive en fait une option attractive pour encourager la participation de tous, favorisant ainsi la mixité au sein de l'établissement.

### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

En consacrant deux heures à la trottinette au collège, les élèves bénéficient d'une expérience enrichissante qui va au-delà de l'aspect physique du sport. Ils acquièrent des compétences psychosociales (CPS) précieuses qui sont essentielles pour leur développement personnel.

#### Compétences Sociales :

- **Collaboration** : la trottinette favorise la coopération et le travail d'équipe lors des sessions de pratique en groupe. Les élèves peuvent échanger des conseils, encourager leurs pairs et développer un sens de la camaraderie, renforçant ainsi leurs relations interpersonnelles.

#### Compétences Émotionnelles :

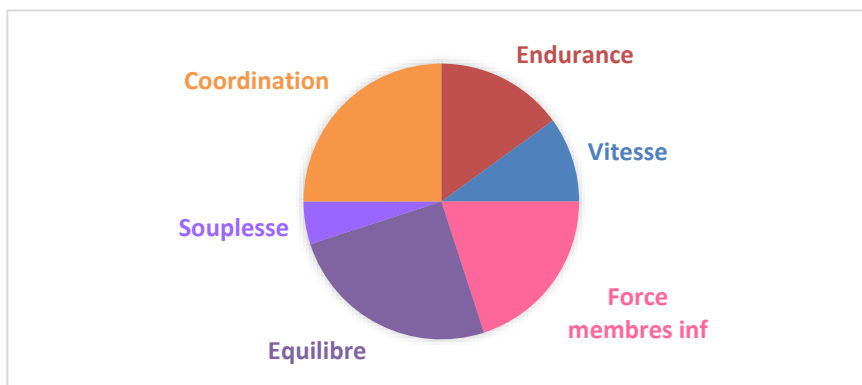
- **Confiance en soi** : la pratique de la trottinette offre un espace pour l'expression émotionnelle et la gestion du stress. Les élèves peuvent canaliser leurs émotions à travers l'activité physique, ce qui peut contribuer à réduire le stress, à améliorer l'humeur et à renforcer la résilience émotionnelle.

#### Compétences Cognitives :

- **Prise de décision** : la trottinette exige une planification et une coordination précises, stimulant ainsi les compétences cognitives telles que la prise de décision rapide.
- **Résolution de problèmes** : en naviguant à travers différents terrains, les élèves développent leur capacité d'adaptation, leur créativité et leur pensée critique.



Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

De 15 à 20 jeunes. Possibilité de réduire en fonction du public et du matériel disponible.

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

En tous lieux sur un sol praticable, c'est-à-dire dur et suffisamment lisse. Un sol plat est préférable, mais une légère pente sera acceptable et pourra même faire l'objet d'apprentissages spécifiques. Possible dans un gymnase, une cour d'école, sous un préau, sur un skatepark...

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Des trottinettes et des protections : genoux, coudes, poignets et casques. Un peu de matériel pédagogique est également nécessaire (plots, balles, crosses...).

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |          |
|---|----------|
| Site internet fédéral :                                     | <b>X</b> |
| Lettre d'information fédérale :                             | <b>X</b> |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | <b>X</b> |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | <b>X</b> |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | <b>X</b> |
| Formation fédérale dédiée :                                 |          |

### 9. Ressources téléchargeables

Découvrez ici [Un exemple de projet trottinette](#)

Site internet : <https://ffroller-skateboard.fr/>

Page dédiée 2HSC : <https://ffroller-skateboard.fr/2h-de-sport-au-college/>

Contact @ 2HSC fédération : [thierry.cadet@ffroller-skateboard.com](mailto:thierry.cadet@ffroller-skateboard.com)



## FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY

### 1. Pourquoi cette offre ?

La fédération française de rugby F.F.R. et son écosystème de clubs, comités départementaux et ligues, est engagée sur l'ensemble des champs sociétaux en s'appuyant sur les valeurs clefs du rugby. Cette utilité sociétale portée par les valeurs du rugby se prête parfaitement au public cible de collégiens.

Au travers de situations d'apprentissage adaptées et aménagées permettant à tous les élèves, quelles que soient leurs expériences, de reprendre goût à l'effort et à la vie collective. Le rugby permettra de développer le courage et la solidarité renforcés dans le rôle de soutien nécessaire auprès du porteur de balle.

La pratique du rugby à 5 sans contact ainsi que ces variantes adaptées aux élèves tels que le rugby au contact aménagé et les formes simplifiées comme le rugby à toucher avec 2'' pour faire une passe ou encore le rugby en collectif réduit offrira une expérience enrichissante sportivement, socialement et accessible à toutes et tous.

Que ce soit sur un terrain herbé, en gymnase ou sur un espace bitumé extérieur, chaque groupe d'élèves pourra s'initier au rugby et bénéficier de l'expertise technique des clubs et structures de la FFR.

L'apprentissage et le respect des règles du jeu sont indispensables pour coopérer et s'opposer, elles contribueront également à construire le vivre-ensemble.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le rugby à 5 mixte et plus largement ses variantes comme le rugby à toucher avec 2'' pour faire une passe sans s'arrêter après avoir été touché par un adversaire (cf. lien vers les règles ci-dessous).

Le rugby à 5, dans sa version mixte et sans plaquage, propose des règles adaptées pour permettre à tous les collégiens et collégiennes de jouer ensemble en toute sécurité. Cette forme de rugby remplace les plaquages par des pressions à 2 mains sur le tronc et/ou les bras du porteur de balle (= « le toucher »), ce qui rend le contact physique moins intimidant et plus accessible.

Trois des règles fondamentales du rugby (sur quatre) sont présentes dans cette pratique :

- La marque en aplatissant le ballon dans l'en-but.
- Le hors-jeu en ne permettant pas aux élèves sans ballon d'être devant le porteur de balle (ce qui inclut l'interdiction de faire un en-avant).
- Les droits et devoirs de chaque joueur ou joueuse sur le terrain qui permettent de courir, passer, soutenir le porteur de balle, récupérer le ballon tout en respectant les règles, les adversaires, l'arbitre et sa propre sécurité comme celles des partenaires et adversaires.



Le rugby à 5 utilise un contact limité, appelé "toucher", qui reste à distance des zones personnelles, permettant aux élèves de se sentir à l'aise. Ce format favorise le jeu en équipe sans créer de tensions liées au contact physique.

Ce type de rugby peut se jouer sur tous types de terrains (intérieur, extérieur, gymnase, etc.), et les dimensions du terrain s'adaptent selon le groupe. Les variantes, comme le "toucher + 2 secondes" ou le "toucher + 2 secondes avec 4 mains", offrent encore plus d'options pour apprendre et découvrir différents styles de jeu, qu'ils soient axés sur l'attaque ou l'organisation collective.

### 3. Pour quels publics ?

La majorité des publics sont aptes à pratiquer ces activités de rugby à toucher.

La mixité et l'absence de contact physique :

- Limitent les appréhensions liées à la confrontation physique, souvent perçues comme des freins pour les filles,
- Favorisent l'intégration et la collaboration entre garçons et filles, créant un environnement coopératif et bienveillant,
- Permettent à tous les élèves de contribuer équitablement tout en cassant les stéréotypes liés traditionnellement à ce sport perçu comme masculin.

Accessibilité, adaptation et aspect ludique :

- Le rugby à 5 est peu contraignant physiquement, avec des règles simplifiées et un jeu adapté à différents niveaux de condition physique,
- L'absence de contact et l'aspect ludique des formes de rugby à toucher permettent aux non-sportifs de se sentir moins intimidés par l'activité.

Clarté des règles et réduction du contact physique :

- Les règles simples, comme le "toucher", rendent le jeu intuitif, ce qui le rend facile à prendre en main pour les élèves qui n'ont pas d'expérience sportive ou ayant des troubles neurodéveloppementaux,
- Le toucher, au lieu du plaquage, réduit l'appréhension liée aux interactions corporelles, notamment pour les élèves sensibles au contact.
- Le rugby à 5 valorise la coopération et l'entraide, favorisant ainsi l'intégration des élèves à besoins éducatifs particuliers (EBEP) dans un groupe hétérogène.

Les bénéfices pour les élèves lors de la mise en œuvre d'une pratique régulière du rugby à 5 et ses variantes sont une augmentation :

- Du bien-être physique, mental (confiance en soi) et social grâce à une activité mixte ouverte à toutes et tous et sollicitante sur le plan cardio-vasculaire,
- Du développement de nouvelles compétences sportives,
- De la socialisation des adolescents,
- De la motivation à s'engager dans une pratique sportive collective sécurisée,
- De la responsabilisation des élèves dans ces pratiques qui peuvent être autogérées,
- De l'inclusion de toutes et tous,
- Du climat d'apprentissage positif au sein du groupe de jeunes.

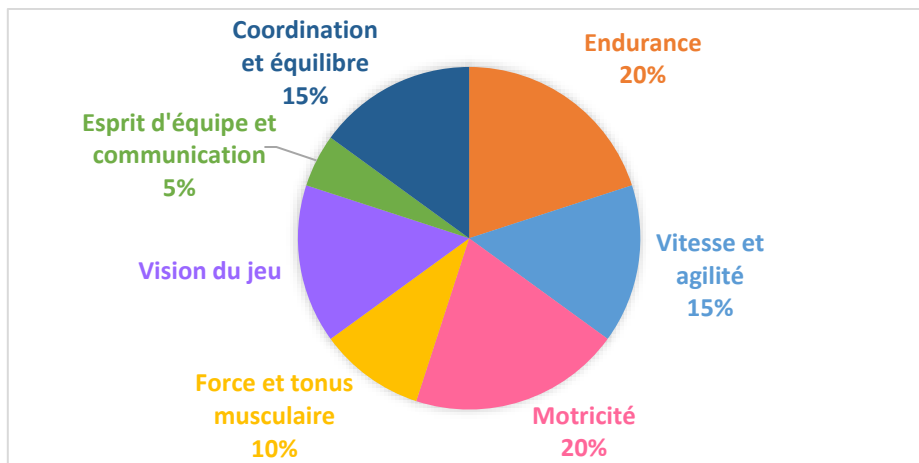


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines :

- **Compétences sociales** : développer des relations constructives, développer des attitudes et comportements pro-sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...).
- **Compétences cognitives** : prendre des décisions constructives, capacité à résoudre des problèmes de façon créative.
- **Compétences émotionnelles** : réguler ses émotions, exprimer ses émotions de façon positive

Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

De 12 à 20 jeunes suffisent pour pratiquer les différentes formes de rugby à toucher.

Des situations préparatoires en collectif réduit permettront de découvrir les règles fondamentales et la motricité spécifique à l'utilisation du ballon de rugby à la main et au pied.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Un espace minimum équivalent à un terrain basket-ball qu'il soit couvert, en extérieur ou un terrain en herbe.

Le matériel pédagogique nécessaire à l'animation de l'activité rugby comprendra à minima :

- 1 ballon taille 4 pour 4 élèves ou des ballons en mousse type kit des 30' d'APQ
- quelques plots de délimitation et en s'appuyant sur les lignes des terrains de sport
- 1 chasuble réversible par élève

L'animateur pourrait avoir besoin de cerceaux plats, piquets d'agilité et mini haies pour varier les situations pédagogiques.





**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (Matériel, équipement)

Toutes les surfaces qu'elles soient couvertes ou non pourront permettre de pratiquer en parfaite sécurité.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |  |
|---|--|
| Site internet fédéral :                                     | 1 article de synthèse sur le dispositif des 2HSC   |
| Lettre d'information fédérale :                             | Newsletter direction sportive  |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | 1 webinaire national par an  |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | 1 binôme de référents (élu et technicien) scolaire par ligue régionale et 162 conseillers techniques de club sur l'ensemble du territoire national |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X  |
| Formation fédérale dédiée :                                 | Dans le cadre du brevet fédéral rugby à 5.   |

### 9. Ressources téléchargeables

[Dispositif 2 heures de sport en plus au collège sur le site de la FFR](#)

[Les règles du jeu du rugby à 5](#)

[La chaîne de l'entraîneur FFR : Rugby à 5](#)

[Les règles du jeu à Toucher + 2''](#)

[La chaîne de l'entraîneur FFR : Ecol'Ovale, les formes de pratique aménagées](#)

Site internet : <https://www.ffr.fr>

Contact @ 2HSC fédération : [RUGBYSCOLAIRE@FFR.FR](mailto:RUGBYSCOLAIRE@FFR.FR)

[CLIQUEZ ICI](#) pour contacter les référents scolaires dans les ligues régionales



**RUGBY  
5**





## **FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY A XIII PARA RUGBY A XIII**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Grâce à ses valeurs véhiculées, son code moral et ses principes fondamentaux, le Rugby à XIII constitue une véritable méthode éducative. Aider les jeunes filles et les jeunes garçons à se sentir bien dans leur vie quotidienne, à vivre en harmonie avec leur entourage, à être de bon citoyen, est une volonté de la FFRXIII par la découverte d'une activité para Rugby XIII ou de Rugby à XIII. Pour cela une pratique parfaitement sécuritaire avec des contenus respectant la logique interne de l'activité, les notions de stratégies collectives dans les phases offensives et défensives le respect des règles et des partenaires sont proposés. L'objectif est de réinscrire le Rugby à XIII dans la culture sportive populaire et d'en faire apprécier ce jeu grâce à ces deux heures de pratique en plus pour les collégiens.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Proposition d'initiation à la pratique du **Para Rugby à XIII** particulièrement inclusive. Cette activité permettra aux collégiens d'appréhender la maîtrise de la mobilité en fauteuil, d'apprendre à faire une passe-marquer, un essai, s'organiser collectivement, coopérer, respecter les règles et l'adversaire, le droit à l'erreur et l'égalité des chances grâce à des règles simplifiées et facile à assimiler. L'entrée dans l'activité s'envisage par le prisme de l'inclusion et l'accès au monde du handicap mais avec une dépense énergétique certaine.

### **3. Pour quels publics ?**

Les activités proposées sont ciblées pour un public ayant pour ambition de rentrer dans l'activité sportive en partageant une expérience et un regard différent sur le monde sportif. Des élèves en quête de sens sur la pratique sportive (décrocheurs, filles, en situation de handicap) pourront parfaitement trouver une motivation et réalisation personnelle dans la pratique du Para Rugby XIII.

### **4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?**

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Compétence cognitive** : avoir confiance en soi / savoir penser de façon critique / maîtrise de soi / maîtrise de ses émotions / prendre des décisions constructives / capacité à faire des choix responsables.
- **Compétence émotionnelle** : exprimer ses émotions de façon positive.
- **Compétence sociale** : communiquer de façon constructive / capacité d'écoute empathique / développer des liens sociaux.

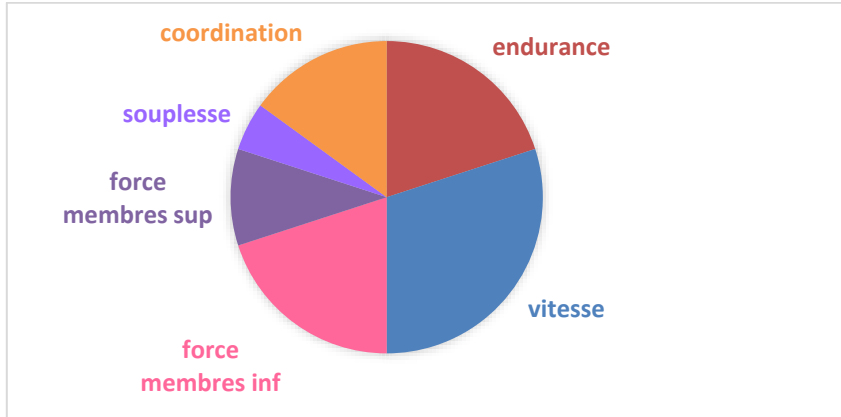


**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'activité permet d'accueillir 15 à 25 personnes

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Gymnase de type A ou B.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Fauteuil d'initiation fourni par le comité Rugby à XIII ballon, flag plots.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : |   |
| Formation fédérale dédiée :                                 |   |

### 9. Ressources téléchargeables



Site internet : <https://www.ffr13.fr>  
Contact @ 2HSC fédération



## FEDERATION FRANCAISE DE RUGBY A XIII TAG XIII

### 1. Pourquoi cette offre?

Grâce à ses valeurs véhiculées, son code moral et ses principes fondamentaux, le Rugby à XIII constitue une véritable méthode éducative. Aider les jeunes filles et les jeunes garçons à se sentir bien dans leur vie quotidienne, à vivre en harmonie avec leur entourage, à être de bon citoyen, est une volonté de la FFRXIII par la découverte d'une activité para Rugby XIII ou de Rugby à XIII. Pour cela une pratique parfaitement sécuritaire avec des contenus respectant la logique interne de l'activité, les notions de stratégies collectives dans les phases offensives et défensives le respect des règles et des partenaires sont proposés. L'objectif est de réinscrire le Rugby à XIII dans la culture sportive populaire et d'en faire apprécier ce jeu grâce à ces deux heures de pratique en plus pour les collégiens.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le **TAG XIII** est une pratique aménagée du rugby à XIII qui conserve toute sa logique interne. C'est une pratique collective d'évitement dont le but est de marquer un essai en portant le ballon et/ou en faisant des passes arrière à des partenaires les mieux placés.

Les joueurs sont tous équipés de TAG, deux bandes de tissu accrochées par des scratches à une ceinture portée autour de la taille. Pour stopper le porteur de balle, le défenseur doit arracher l'un des deux TAG du porteur de balle

### 3. Pour quels publics ?

Les activités proposées sont ciblées pour un public ayant pour ambition de rentrer dans l'activité sportive en partageant une expérience et un regard différent sur le monde sportif. Des élèves en quête de sens sur la pratique sportive (décrocheurs, filles, en situation de handicap) pourront parfaitement trouver une motivation et réalisation personnelle dans la pratique du Tag XIII.

### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Compétence cognitive** : avoir confiance en soi / savoir penser de façon critique / maîtrise de soi / maîtrise de ses émotions / prendre des décisions constructives / capacité à faire des choix responsables.
- **Compétence émotionnelle** : exprimer ses émotions de façon positive.
- **Compétence sociale** : communiquer de façon constructive / capacité d'écoute empathique / développer des liens sociaux.

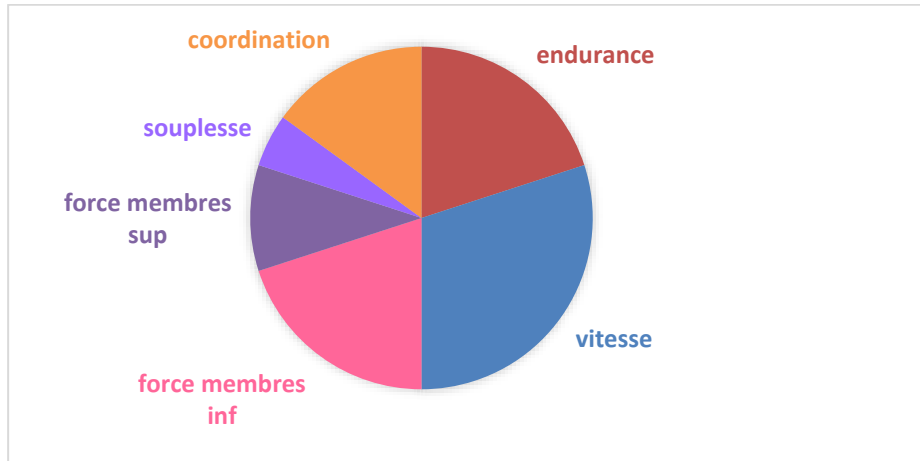


**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

## 2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE Catal'offre

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'activité permet d'accueillir 15 à 25 personnes

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Pratique extérieur intérieur pour le Tag XIII.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Ballons, flag et plots

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : |   |
| Formation fédérale dédiée :                                 |   |

### 9. Ressources téléchargeables



Site internet : <https://www.ffr13.fr>  
Contact @ 2HSC fédération



## FEDERATION FRANCAISE DE SAVATE BOXE FRANCAISE ET DISCIPLINES ASSOCIEES

### 1. Pourquoi cette offre?

La **savate boxe française** (assaut et combat) et ses disciplines associées (savate forme, canne de combat et bâton) offrent une pluralité de pratiques basées sur 4 valeurs, les 4 « E » : **Éthique, Esthétique, Efficacité et Éducation**. Seul l'Assaut, discipline inscrite dans les programmes de l'Education nationale, à travers sa variante innovante « le duo » et les **disciplines associées** sont proposées dans le cadre des 2HSC. L'ensemble de ces disciplines se base sur le respect du partenaire, de soi, des arbitres et des règles, permettent de développer la confiance en soi et le goût de l'effort ainsi qu'une meilleure connaissance de soi.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

La **savate boxe française discipline « assaut en Duo »** est une forme d'assaut en coopération. Il s'agit de préparer et présenter une « chorégraphie » d'assaut à 2, en mixité. Seule l'esthétique importe. Les armes utilisées sont les pieds et les poings sur des trajectoires rectilignes et circulaires avec comme cibles « lignes basse, médiane et haute » où toute puissance des coups est exclue. Basé sur des formes gestuelles codifiées, cette activité pratiquée en totale mixité est innovante par son caractère ludique et par le fait qu'elle met en jeu la virtuosité technique des participants.

La **canne de combat et bâton** est une pratique dynamique et ludique « toucher sans se faire toucher » qui utilise une arme en bois, qui peut être remplacée par une « frite » en mousse. Le jeune doit résoudre les problèmes posés par la nécessité de prendre une décision rapide afin de donner une réponse adaptée à la situation. Innovante par sa pratique évoquant le monde des mangas et des Jedi, elle a la particularité de pouvoir se pratiquer en fauteuil, "la canne fauteuil" destinée à des personnes tant à mobilité réduite que valides et en totale mixité.

La **savate forme**, technique de savate boxe française sans opposition, se pratique en musique et permet la création d'enchaînements chorégraphiés. Innovante par son caractère collectif, sportif, créatif et artistique ; elle se pratique en totale mixité même si son évocation « fitness » peut laisser penser à une pratique plus orientée vers les adolescentes.

Toutes ces disciplines sont ludiques car leurs séances pédagogiques sont construites autour du jeu (cf. livret pédagogique) et se pratiquent en totale mixité.

### 3. Pour quels publics ?

Pour tous les jeunes éloignés de la pratique physique (jeunes filles et garçons, jeunes en situation de handicap, jeunes ayant des problèmes de santé...). Au cours de chaque séance, les jeunes découvrent la discipline à travers un jeu, des exercices, des assauts. L'enseignant adapte la séance en fonction de l'âge et du niveau des pratiquants.

L'assaut pourra se pratiquer avec plus ou moins de mouvement grâce à l'aménagement de l'espace (réduisant ainsi fortement le cout énergétique de la tâche) et permettant à des jeunes en surpoids de prendre plaisir à la pratique d'un sport de combat.



La canne de combat et bâton par son évocation « Manga » favorisera l'adhésion des décrocheurs d'EPS en favorisant une réussite rapide des élèves sans pour autant avoir des qualités physiques naturelles particulières. La canne fauteuil est une discipline alternative répondant au besoin d'un public en situation de handicap qui pourra évoluer avec des jeunes valides.

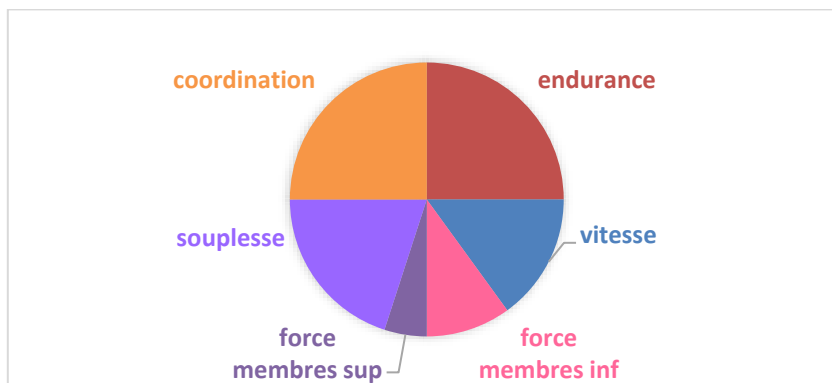
La savate forme, par son absence d'opposition, s'adapte parfaitement à un public d'adolescents redoutant l'affrontement puisque l'adversaire est imaginaire. Néanmoins la découverte de la gestuelle savate boxe française est bien réelle.

#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- Sur le **plan cognitif** : capacité à résoudre des problèmes de façon créative, capacité à gérer ses impulsions.
- Sur le **plan émotionnel** : gérer ses émotions (notamment les émotions difficiles : colère, anxiété, tristesse), capacité à faire face (coping) en situation d'adversité
- Sur le **plan social** : développer des liens sociaux (aller vers l'autre, entrer en relation, nouer des amitiés...), développer des attitudes et des comportements pro-sociaux (acceptation, collaboration, coopération entraide

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'offre proposée peut aller jusqu'à la prise en charge de 15 à 20 jeunes

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Pour pratiquer dans des conditions de sécurité optimale, il est préférable de disposer d'un gymnase ou d'une salle équipée d'un revêtement sportif (tapis fermes). Néanmoins nos éducateurs sportifs sont formés pour s'adapter à une déclinaison de pratiques éducatives et ludiques de nos disciplines dans différents espaces intérieurs (salle de classe, préau...) ou extérieurs (cours, parc...).



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Le tireur porte des chaussures souples (baskets légères) et des gants ou canne (fournis par le club). Pour des raisons d'hygiène, les mains sont protégées par des chaussettes ou bandages qui préservent des gants d'une sudation excessive.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Site internet fédéral :                                     | X |
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X |

## 9. Ressources téléchargeables

<https://www.ffsavate.com/clubs/outils-clubs/dispositifs-educatifs/>

<https://www.sports.gouv.fr/savate-forme-132>

<https://www.sports.gouv.fr/canne-de-combat-185>

Site internet : <https://www.ffsavate.com>

Contact @ 2HSC fédération : <https://www.ffsavate.com>





## FEDERATION FRANCAISE DE SPORT BOULES

### 1. Pourquoi cette offre?

Appartenant aux activités physiques socio-ludiques, le Sport-Boules propose des situations variées de lancers de précision (en marchant et en courant) dont l'objectif est la réussite de la cible. Elles respectent les capacités de chacun, tout en privilégiant le caractère ludique des jeux de boules. Les apports éducatifs de ce sport sont également liés aux rapports à l'ensemble des règles nécessaires au fonctionnement de la séance (règles de sécurité, de jeu, du groupe et du club).

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Selon les possibilités matérielles et humaines du club et le profil du groupe, il est possible d'orienter le cycle vers une ou plusieurs des finalités du Sport-Boules (partie de boules pour les aspects stratégiques, tir en course continue pour les sollicitations cardio-respiratoires, par exemple).

Dans tous les cas, les situations proposées permettent aux jeunes de s'investir individuellement et de collaborer pour réussir.

Les capacités physiques ne sont pas prépondérantes pour réussir mais elles sont sollicitées sans obligation. La stimulation créée par la variété des jeux de point et de tir place l'effort de marche et de course comme un moyen et non comme un but.

Différentes formes de pratiques mixtes sont possibles :

- **Offre ludique** : ateliers de point et de tir, parcours de jeu, où la diversité des cibles et des formes de jeu est privilégiée (jeu aux points, en durée, en stock de boules ...). Les situations sont essentiellement collectives : les points, les réussites, les échecs sont vécus par groupe de 3 ;
- **Offre traditionnelle** : boules 3x3 qui se rapprochent de la partie de boules lyonnaises où la faute au point et l'annonce au tir sont les spécificités réglementaires. Les jeux permettent de solliciter la collaboration et la stratégie pour choisir ses actions de point et de tir.

### 3. Pour quels publics ?

Pour des publics plus spécifiques :

- **Offre inclusive** : pratique se rapprochant de la boccia (boules de couleurs) où les lancers se font avec ou sans mouvement. Les situations sont identiques à l'offre ludique. Les boules peuvent être adaptées (boules molles). Les distances sont réduites, les cibles sont plus grandes et plus visuelles. Le point et tir peuvent se faire avec des repères sonores. Des Jeux associant d'autres pratiques diversifient les propositions : mollyky boules, curling-boules



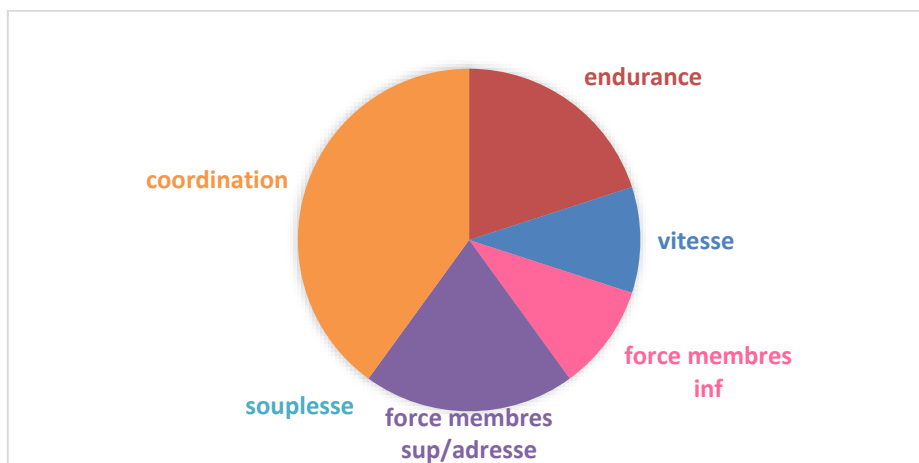
**Offre Fit-boules :** parcours de point et de tir, avec un enchaînement de lancers plus ou moins intense (en musique si les conditions le permettent). L'association des lancers de point, de tir, à d'autres ateliers de mouvements issus du fitness et de la musculation légère (la boule pèse de 700 à 900g) permet de cibler un public d'adolescentes. L'espace de pratique, boulodrome ou zone de jeu, devient « une salle de sport ».

#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social :** attitudes et comportements de collaboration, d'entraide et de coopération
- **Affectif :** régulation des émotions et gestion du stress (réussite / échecs des lancers)
- **Cognitif :** avoir conscience de soi et se maîtriser (l'adresse est une stimulation)

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

La répartition par groupe de 3 est privilégiée.

12 jeunes par groupe (16 si l'espace boulodrome est adapté et sécurisé).

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

- Boulodrome couvert
- Boulodrome extérieur
- Terrain stabilisé ou gymnase



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

- Boules métalliques et/ou boules molles
- Kit boulodrome (bandes, coupelles, traceur, cerceaux) délimitant l'espace de jeux sur les terrains hors boulodromes
- Délimitation par une disposition alternant couloir de jeu et couloir de sécurité

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale :                             |   |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      |   |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : |   |
| Formation fédérale dédiée :                                 |   |

## 9. Ressources téléchargeables

- [Infos familles](#)
- [Exemples de fiches de jeux](#)
- [Photos](#)
- Vidéos présentation séquences : [point](#) - [tir](#)



Site internet : <https://www.ffsb.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : [t.mahoudeau@ffboules.fr](mailto:t.mahoudeau@ffboules.fr)



## **FEDERATION FRANCAISE DES SPORTS DE GLACE : DISCIPLINES D'EXPRESSION**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Dans le cadre des 2HSC, le programme des sports de glace se décompose en trois familles : les activités d'expression (exemple patinage artistique), celles de vitesse (exemple Ice Cross), et les disciplines de précision (exemple Curling). Ces trois volets peuvent se décliner sur plusieurs cycles d'apprentissage. Ils ont en commun l'utilisation et le plaisir de pratiquer une ou plusieurs activités, sur une surface glacée.

Les disciplines d'expression permettent d'améliorer la condition physique, l'équilibre sur des patins, le sens artistique et la coordination ; évoluer sur la glace procure du plaisir et de l'épanouissement, en pratiquant la pratique d'activités originales.

L'objectif est de faire découvrir :

- Les joies de la glisse à un maximum de jeunes, filles et garçons collégiens,
- Des activités artistiques individuelles ou/et en groupe,
- Une forme d'apprentissage ludique et adapté pour tous,
- Des situations pédagogiques vers une motivation et une valorisation de soi (progrès visibles et réalisables).

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Les disciplines d'expression regroupent le patinage artistique, la danse sur glace le ballet sur glace et le patinage synchronisé ; elles se pratiquent seules ou à plusieurs. Les collégiens pourront se dépenser de façon originale, ludique et innovante, trouver le goût à l'effort en s'appuyant sur des activités de déplacement, de glisse, de défis, visant l'expression artistique avec le corps. Elles peuvent convenir à un public en recherche de différence ou d'attention, souvent en décrochage dans les APS. Concrètement, les élèves reproduiront des figures ou des sauts sur la glace ; ils créeront des chorégraphiques, s'essayeront à des gestuelles, se mettront en scène, analyseront leur prestation grâce à la vidéo. Autant d'outils « du moment » permettant, une pratique sportive différente et originale.

### **3. Pour quels publics ?**

En jouant sur l'attractivité d'une pratique peu rependue dans les cours des EPS et les AS, se caractérisant par la prise de risque sur une surface fuyante, une motricité originale, des défis chorégraphiques, nous sommes à même d'intéresser beaucoup d'élèves dont les adolescents et pré-adolescents, garçons et filles, publics en situation de handicap, décrocheurs ou de jeunes en surpoids.

Grâce à des enseignements progressifs et adaptés à tous les publics, l'éducateur peut facilement intégrer les différents profils, en même temps sur la glace, en créant des groupes mixtes et des situations pédagogiques qui permettent de mettre tout le monde en activité physique..



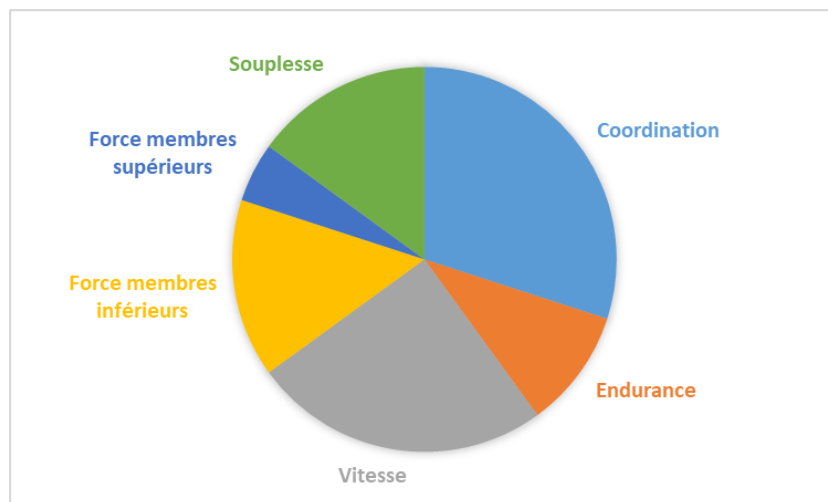
#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

**Compétences sociales** : développer des relations constructives. Développer des liens sociaux. Exemple, construire une chorégraphie en ballet sur glace de façon participative, etc.

**Compétences émotionnelles** : réguler ses émotions. Exprimer ses émotions de façon positive. Exemples, oublier la peur de chuter, changer un état de stress lié au regard des camarades, etc.

**Compétences cognitives** : capacité de maîtrise de soi. Capacité à gérer ses impulsions. Exemples, maîtriser un comportement pour sa sécurité et éviter la mise en danger de ses camarades sur la glace.

Ces offres peuvent permettre de développer en moyenne les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Les groupes pourront se composer de 10 à 20 pratiquants.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

On pratique les sports de glace principalement en patinoire abritée sauf quelques exceptions en extérieur, sur des supports glacés. Toutes les tailles de piste peuvent être utilisées, l'animateur pourra organiser une ou plusieurs activités ainsi que plusieurs groupes en même temps.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

L'environnement des sports de glace étant généralement froid, prévoir des gants et surtout des vêtements chauds. Les clubs supports proposent du matériel pédagogique pour les 2HSC, ainsi que les patins ou tout matériel utile à la pratique de l'activité (exemple sonorisation pour la musique des chorégraphies), et l'accès à la glace.



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Site internet fédéral :                                     | X |
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X |

## 9. Ressources téléchargeables

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer\\_de\\_presentation\\_des\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer_de_presentation_des_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide\\_pedagogique\\_-\\_projet\\_d\\_action\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide_pedagogique_-_projet_d_action_2hsc_a_la_ffsg.pdf)



Site internet : <https://www.ffsg.org/>

Page dédiée 2HSC : <https://www.ffsg.org/Nouveau-dispositif-a-la-FFSG-2h-de-sport-en-plus-au-college>



## **FEDERATION FRANCAISE DES SPORTS DE GLACE : DISCIPLINES DE VITESSE**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Dans le cadre des 2HSC, le programme des sports de glace se décompose en trois familles : les activités d'expression (exemple patinage artistique), celles de vitesse (exemple Ice Cross), et les disciplines de précision (exemple Curling). Ces trois volets peuvent se décliner sur plusieurs cycles d'apprentissage. Ils ont en commun l'utilisation et le plaisir de pratiquer une ou plusieurs activités, sur une surface glacée.

Les disciplines de vitesse permettent d'améliorer la condition physique, un état de santé, le surpassement de soi et la confrontation en course avec les camarades. Elles assurent un épanouissement par le plaisir d'évoluer sur de la glace, rendant les activités très ludiques.

L'objectif est de faire découvrir les joies de la glisse à un maximum de jeunes, filles et garçons collégiens. Découverte du déplacement et de la prise de vitesse sur de la glace, enseignements ludiques et progressifs pour tous, développement des compétences psychosociales, et des apprentissages moteurs. Les situations pédagogiques vont permettre de mettre tout le monde en activité physique, et de jouer sur différents ressorts d'engagement comme passer la ligne d'arrivée, gagner, être le plus rapide, etc...

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Les disciplines de vitesse se déclinent comme suit :

Le Short track est une course de vitesse entre 4 coureurs sur un circuit circulaire.

L'Ice cross est une course de vitesse entre 4 coureurs sur un parcours tracé (avec ou sans obstacles).

Au sein de ces disciplines les collégiens pourront, seuls ou en équipe de relais, se dépenser de façon originale, ludique et innovante : trouver le goût à l'effort en s'appuyant sur des activités de prise de vitesse, de glisse, et de défis contre la montre.

Faire la course, aller le plus vite possible, engendrent les défis pour tous les publics ; la simplicité des règles permet un engagement spontané. Inclusion du public en situation de handicap dans les groupes (exemple déficience auditive), et en binômes avec des collégiens valides (exemple déficience moteur ou visuelle).

### **3. Pour quels publics ?**

Pratiquer une activité physique différente et innovante, l'attraction et la prise de risque d'une surface fuyante, la curiosité de disciplines peu connues, une motricité originale, des défis par les courses, découvrir son équilibre sur de la glace, sont autant d'éléments permettant une accroche des différents publics pour nos disciplines de vitesse (adolescents et pré-adolescents, garçons et filles, publics en situation de handicap, décrocheurs ou de jeunes en surpoids).

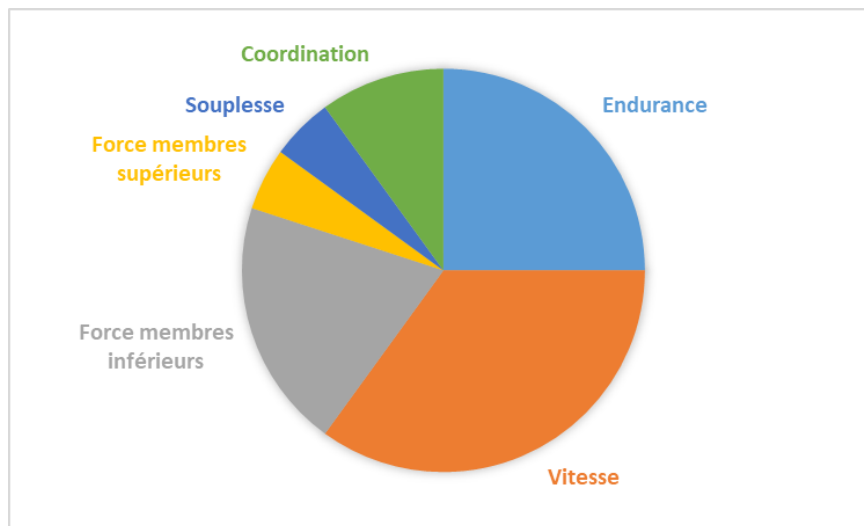
Grâce à des enseignements progressifs et adaptés à tous les publics, l'éducateur peut facilement intégrer les différents profils en même temps sur la glace, en créant des équipes mixtes et des situations pédagogiques qui permettent de mettre tout le monde en activité physique.



#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

- **Compétences sociales** : développer des relations constructives. Développer les attitudes et comportements pro-sociaux. Exemples, collaboration dans la gestion de course, entraide sur les techniques de déplacement, etc.
- **Compétences émotionnelles** : réguler ses émotions. Exprimer ses émotions de façon positive. Exemple, exprimer de la joie avec des camarades à l'arrivée d'une course, etc.
- **Compétences cognitives** : capacité de maîtrise de soi. Capacité à atteindre ses buts. Exemples, objectifs de victoire, remporter des courses, etc.

Ces offres peuvent permettre de développer en moyenne les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Les groupes pourront se composer de 10 à 20 pratiquants.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

On pratique les sports de glace principalement en patinoire abritée sauf quelques exceptions en extérieur, sur des supports glacés. Toutes les tailles de piste peuvent être utilisées, l'animateur pourra organiser une ou plusieurs activités ainsi que plusieurs groupes en même temps.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

L'environnement des sports de glace étant généralement froid, prévoir des gants et surtout des vêtements chauds. Les clubs supports proposent du matériel pédagogique pour les 2HSC, ainsi que les patins ou tout matériel utile à la pratique de l'activité (exemple cibles, balais et pierres), et l'accès en patinoire.





**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Site internet fédéral :                                     | X |
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X |

## 9. Ressources téléchargeables

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer\\_de\\_presentation\\_des\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer_de_presentation_des_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide\\_pedagogique\\_-\\_projet\\_d\\_action\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide_pedagogique_-_projet_d_action_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=o8secsTAsZk&t=17s>



Site internet : <https://www.ffsg.org/>

Page dédiée 2HSC : <https://www.ffsg.org/Nouveau-dispositif-a-la-FFSG-2h-de-sport-en-plus-au-college>



## **FEDERATION FRANCAISE DES SPORTS DE GLACE : DISCIPLINES DE PRECISION**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Dans le cadre des 2HSC, le programme des sports de glace se décompose en trois familles : les activités d'expression (exemple patinage artistique), celles de vitesse (exemple Ice Cross), et les disciplines de précision (exemple Curling). Ces trois volets peuvent se décliner sur plusieurs cycles d'apprentissage. Ils ont en commun l'utilisation et le plaisir de pratiquer une ou plusieurs activités, sur une surface glacée. Les disciplines de précision sont particulièrement adaptées à tous types de pratiquants. Elles permettent d'améliorer un état de santé en plus des aspects psychiques et cognitifs. Disciplines favorisant la mixité, elles ont une approche ludique qui rassemble les jeunes, et les publics éloignés des pratiques physiques et sportives. Evoluer sur de la glace, c'est l'assurance d'un épanouissement et de plaisir par la pratique. L'objectif des 2HSC à la FFSG, est de faire découvrir les joies de la glisse à un maximum de jeunes, filles et garçons collégiens. Découverte du déplacement et de la prise de vitesse sur de la glace, enseignements ludiques et progressifs pour tous, développement des compétences psychosociales, et des apprentissages moteurs. Les situations pédagogiques vont permettre de mettre tout le monde en activité physique, et de jouer sur différents ressorts d'engagement comme passer la ligne d'arrivée, gagner, être le plus rapide, etc...

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Dans la discipline du curling (sport olympique) et éventuellement de l'eisstock ou de toute activité dérivée, on trace une cible avec des feutres et une ligne de départ pour lancer les pierres. L'objectif est de mettre la pierre dans la cible et de marquer un maximum de point sur plusieurs manches. Comme aux échecs la stratégie permet de mettre en tisser des combinaisons de jeu, pour engranger des points en se plaçant dans la cible ou en « gênant » son adversaire. Le curling est le sport permettant l'inclusion du public en situation de handicap... Le handicurling est une des disciplines phare des jeux Paralympiques. Ces disciplines se pratiquent en équipe. Elles permettant à tout le monde de jouer sur plusieurs cibles simultanément. L'objectif est d'acquérir le goût de l'effort en s'appuyant sur des activités de glisse et de défis avec un engagement énergétique accessible au plus grand nombre.

### **3. Pour quels publics ?**

Pratiquer une activité physique différente et innovante, l'attraction et la prise de risque d'une surface fuyante, la curiosité de disciplines peu connues, une motricité originale, des défis par les courses, découvrir son équilibre sur de la glace, sont autant d'éléments permettant une accroche des différents publics pour nos disciplines de vitesse (adolescents et pré-adolescents, garçons et filles, publics en situation de handicap, décrocheurs ou de jeunes en surpoids).

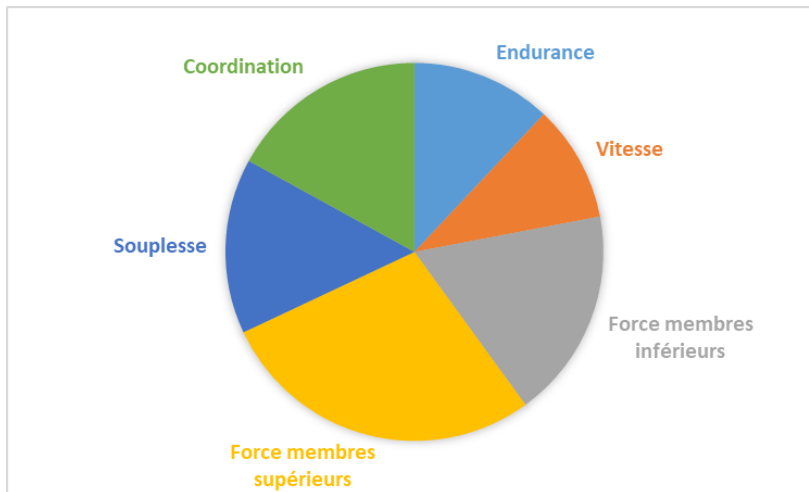
Grâce à des enseignements progressifs et adaptés à tous les publics, l'éducateur peut facilement intégrer les différents profils en même temps sur la glace, en créant des équipes mixtes et des situations pédagogiques qui permettent de mettre tout le monde en activité physique.



#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

- **Compétences sociales** : développer des relations constructives. Développer des attitudes et des comportements pro-sociaux. Exemples, collaboration dans la gestion des « lancés », entraide sur les techniques d'équilibre ou/et de balayage, etc.
- **Compétences émotionnelles** : gérer son stress. Capacité à faire face en situation d'adversité. Exemples, atteindre la cible le plus justement possible, savoir adapter le lancer de pierre dans l'adversité, contrôler son équilibre, etc.
- **Compétences cognitives** : capacité de maîtrise de soi. Capacité à atteindre ses buts. Exemples, objectif de victoire, marquer des points, remporter des matches, etc.

Ces offres peuvent permettre de développer en moyenne les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Les groupes pourront se composer de 10 à 20 pratiquants.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

On pratique les sports de glace principalement en patinoire abritée sauf quelques exceptions en extérieur, sur des supports glacés. Toutes les tailles de piste peuvent être utilisées, l'animateur pourra organiser une ou plusieurs activités ainsi que plusieurs groupes en même temps.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

L'environnement des sports de glace est généralement froid, prévoir des gants et surtout des vêtements chauds. Les clubs supports proposent du matériel pédagogique pour les 2HSC, ainsi que les patins ou tout matériel utile à la pratique de l'activité (exemple cibles, balais et pierres), et l'accès en patinoire.



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Site internet fédéral :                                     | X |
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X |

## 9. Ressources téléchargeables

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer\\_de\\_presentation\\_des\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/flyer_de_presentation_des_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

[https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide\\_pedagogique\\_-\\_projet\\_d\\_action\\_2hsc\\_a\\_la\\_ffsg.pdf](https://www.ffsg.org/IMG/pdf/guide_pedagogique_-_projet_d_action_2hsc_a_la_ffsg.pdf)

<https://www.youtube.com/watch?v=o8secsTAsZk&t=17s>



Site internet : <https://www.ffsg.org/>

Page dédiée 2HSC : <https://www.ffsg.org/Nouveau-dispositif-a-la-FFSG-2h-de-sport-en-plus-au-college>



## FEDERATION FRANCAISE DE TAEKWONDO ET DISCIPLINES ASSOCIEES

### 1. Pourquoi cette offre?

Le Taekwondo est bien plus riche que la simple représentation du sport de combat. Il permet à chacun de découvrir un art martial aux multiples facettes, éducatif, sécurisé et ludique, où chaque mouvement est une leçon, chaque moment est une expérience, et chaque apprentissage est façonné pour un épanouissement personnel, contribuant à la construction de l'individu en tant que citoyen illustré par le projet [« Ambition citoyenne »](#) de la FFTDA.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Par la pratique du **Taekwondo**, les élèves peuvent parvenir à mieux se connaître, à comprendre le monde et développer les capacités nécessaires pour avoir une vie saine et active pour **vivre en société**. L'objectif principal sera d'**initier** les élèves. Pour cela, les élèves pourront découvrir les formes (les Poomsae) enchaînements **chorégraphiés** composés de différentes techniques telles que des blocages, des coups de pied, des coups de poing, des déplacements et des positions spécifiques, divisés en plusieurs mouvements ou séquences. Ils sont conçus pour aider les pratiquants à développer leur **concentration**, leur **équilibre**, leur **coordination** et leur **mémoire**. Les pratiquants doivent maintenir une **stabilité**, un **équilibre** et une posture appropriés tout au long de la séquence d'apprentissage. Cela **développe** la **force** musculaire et la **souplesse**. Les Poomsae doivent être exécutés de manière fluide et continue, sans pause entre les mouvements. Cela démontre la **capacité** du pratiquant à enchaîner les techniques de manière **naturelle** et **gracieuse**. Ils peuvent également inclure des éléments de **philosophie** et de **stratégie** martiale permettant les mises en situation codifiées en duo, découvrir l'aspect opposition dont l'objectif est de marquer des points en touchant des cibles spécifiques ou des zones d'un plastron avec des techniques de pied et de poing. Utiliser différentes stratégies pour marquer des points, telles que les feintes, les esquives, les contres et les attaques rapides en gérant la distance, le timing dans le **respect des règles** et du **code éthique** qui encourage le **fair-play** et le **respect mutuel**.

### 3. Pour quels publics ?

Le cycle se destine à un **public débutant** et constitue une découverte de l'activité. Nos enseignants qualifiés, feront en sorte d'axer la séance et leur **pédagogie** sur les différents aspects du taekwondo et veilleront à une approche **ludique et attrayante** plus que sur l'acquisition pointilleuse des techniques, avec de **l'encouragement positif** pour renforcer la confiance et la motivation. Cette offre peut intéresser les publics, notamment féminin par l'accent mis sur les **besoins spécifiques** en termes de confiance en soi et d'autodéfense. L'offre valorisant la **progression personnelle**, plutôt que la comparaison avec les autres, peut favoriser un environnement positif pour des personnes en surpoids. La **régulation des émotions et gestion du stress** dans la dualité, pour les élèves faisant face à la colère et l'anxiété et la **prise de décisions constructives** dans l'exercice des poomsae pour les élèves rencontrant des difficultés pour mémoriser, reproduire, faire des choix et résoudre des problèmes.



#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- Cognitifs : **Avoir conscience de soi.**
- Émotionnelles : **Réguler ses émotions**
- Sociales : **Développer des relations constructives**

Cette offre peut permettre de développer également les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Afin de réaliser une animation de qualité, permettant une bonne dynamique de groupe, en ayant une attention particulière aux progressions singulières, un groupe mixte de 20 personnes semble être idéal pour proposer le cycle.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le taekwondo possède l'avantage de pouvoir être initié sans surface en tapis ni matériels conséquents et équipements spécifiques. Néanmoins, afin de favoriser les acquisitions motrices, le travail de coordination, de dissociation segmentaire, de coopération et d'entraide, l'enseignant(e) pourra utiliser du petit matériel pédagogique (coupelles, plots, cerceaux, frites et cibles). Les jeunes seront libres d'évoluer en tenue de sport et dans un espace permettant d'accueillir 20 personnes.



## 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Le taekwondo s'adapte à tout type de surface et de revêtements intérieur et en extérieur. En effet, en fonction de la météo il est tout à fait possible de proposer des séances en extérieur si l'établissement possède des espaces verts, ou un "city stade", un hall, un préau ou bien en intérieur, dans une salle de classe, un gymnase et/ou un Dojo.

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | X |
| Formation fédérale dédiée :                                 |   |

## 9. Ressources téléchargeables



Site internet : <https://www.fftda.fr/>

Page dédiée 2HSC : <https://www.fftda.fr/fr/270-pratique-scolaire.html>

Contact @ 2HSC fédération : [claudio.carquer@free.fr](mailto:claudio.carquer@free.fr)



## FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS SHORTENNIS

### 1. Pourquoi cette offre?

Le tennis scolaire casse aujourd'hui les codes du tennis traditionnel grâce à son approche inclusive permettant facilement la mise en place d'une pratique ludique et innovante mixant filles et garçons, valides comme en situation de handicap, et tous les profils (pro-loisir, pro-compétition, publics éloignés des APS). L'objectif des 2 heures de tennis en plus pour les collégiens est d'impacter un maximum de jeunes par la découverte du **ShorTennis** en tant que levier de développement des compétences psycho-sociales et des qualités physiques.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le ShorTennis se joue sur un terrain de 6x12 mètres avec une hauteur de filet adaptée de 80 cm, une raquette de 21 pouces et une balle en mousse spécifiquement conçue pour permettre aux joueurs/ses en fauteuil de frapper la balle après 1 ou 2 rebonds.

Le ShorTennis propose au choix (et/ou) :

- 17 situations de jeu ludiques orientées loisir, tous publics (cf. livret)
- Des rencontres par équipes mixtes (deux simples F/G et un double mixte) en 30 points utilisant le score cumulatif d'un match en 10 points à l'autre avec application d'un système de points bonus (rencontres jouées entre joueurs/ses valides ou en situation de handicap ou de manière partagée, à savoir 1 valide et 1 en situation de handicap dans chaque équipe).

Pour en savoir plus, veuillez consulter la [vidéo de présentation du ShorTennis](#)

### 3. Pour quels publics ?

Le ShorTennis s'adresse aux élèves de cycle 3 et 4 : filles et garçons, pro-loisir, pro-compétition, décrocheurs, en fauteuil, en surpoids. La pratique du ShorTennis permet de :

- mettre immédiatement l'élève en réussite (format de jeu et matériel adaptés) ;
- maximiser son volume de jeu (toujours en mouvement, vitesse de balle ralentie) ;
- le familiariser avec les variations de puissance et de trajectoire de balles après rebond (balistique) ;
- capter des publics diversifiés, notamment féminin et en situation de handicap (joueur/se en fauteuil), grâce à son accessibilité maximisée et caractère ludo-sportif. Les jeunes sortent de la zone du débutant dès la 1ère séance et joue en collectif, ce qui renforce le plaisir ressenti par chacun et chacune sur le terrain avec ses coéquipier.e.s (F/G et/ou en fauteuil).



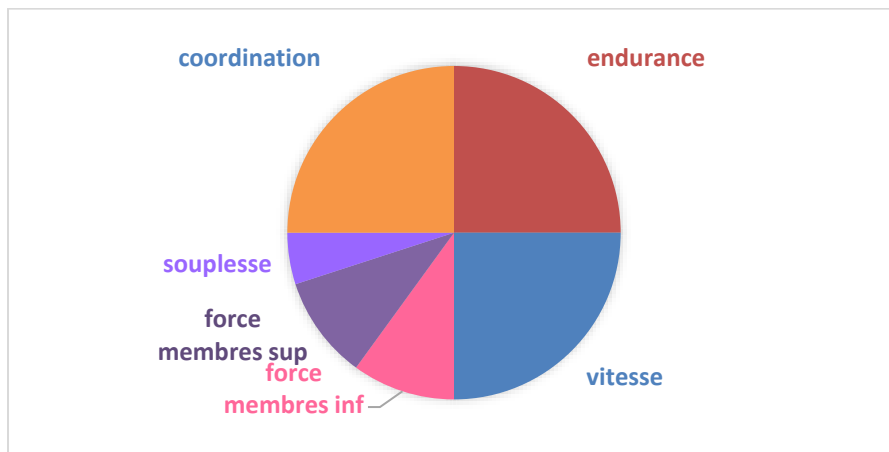


#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

Les collégiens pourront développer les compétences psycho-sociales suivantes :

- **Social** : développer des attitudes et comportements prosociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide...)
- **Cognitif** : connaissance de soi (forces et limites, buts, valeurs, discours interne...)
- **Affectif** : « avoir conscience de ses émotions et de son stress

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

Le dispositif ShorTennis peut être proposé à un groupe de 15 à 20 jeunes.

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le ShorTennis peut se pratiquer partout, à l'intérieur comme à l'extérieur, sur un terrain de foot synthétique comme en gymnase. Par exemple, dans une structure du type C, 7 terrains de ShorTennis peuvent être aménagés.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Le matériel spécifiquement conçu pour le dispositif ShorTennis est mis à disposition par le club FFT dans le cadre des 2 heures de sport en plus pour les collégiens :

- 20 raquettes de 21 pouces
- 30 balles en mousse
- 2 filets transverses de 18 mètres
- Un sac de transport à roulettes

Le kit complet est [fourni par le club dans le cadre du 2HSC](#).



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Site internet fédéral :         | X |
| Lettre d'information fédérale : | X |
| Formation fédérale dédiée :     | X |

## 9. Ressources téléchargeables

- [Livret pédagogique ShorTennis](#)
- [Règlement des rencontres par équipes ShorTennis](#)



Site internet : <https://www.fft.fr/>

Contact @ 2HSC fédération : <http://www.guidedudirigeant.fft.fr/enseignement-competition/scolaire-universitaire/tennis-scolaire/>



## FEDERATION FRANCAISE DE TENNIS DE TABLE

### 1. Pourquoi cette offre ?

Le programme de la fédération est très engagé dans la performance sociale pour un Ping citoyen, un Ping pour toutes et tous, partout, tout le temps. La fédération, par ses conventions avec les fédérations du sport scolaire et son histoire, développe de nombreux dispositifs en lien avec le Ping éducatif depuis plus de 40 ans et le Ping actif (santé et bien-être) depuis plus de 10 ans.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le Tennis de table ou Ping-pong est un sport intergénérationnel, ludique et mixte.

Dans le cadre de ce dispositif des 2h de sport en plus au collège, la fédération propose par l'intermédiaire de ses clubs ou comités départementaux des activités pongistes adaptées: parcours moteurs d'amélioration de la coordination à plusieurs et sous formes de challenges, des jeux pongistes à la table avec d'autres règles et du matériel peu contraignant pour favoriser le lien social, la progression technique dans l'activité pour prendre confiance et jouer dans des conditions différentes, Ping pong en extérieur TTX (raquette nue et manches de 2minutes), manège, robot lanceur de balles..., pratique en réalité virtuelle avec un casque VR. C'est cette dernière pratique qui sera le plus mise en avant dans le cadre du dispositif. Les casques VR sont un outil innovant pour pratiquer le sport et le jeu Eleven VR est parfaitement adapté pour se confondre dans une pratique réelle. En VR, on peut construire sa progression à partir d'un robot lanceur de balle, jouer contre un avatar dont on peut déterminer le niveau, doser pour viser des cibles pour travailler les éléments de la logique interne de l'activité. La pratique du PingVR favorise une pratique sportive en limitant les contraintes spatio-temporelles et permet de jouer en ligne (gaming) en faisant du sport.

Pour une pratique en extérieur, la FFTT fourni aux structures, une application numérique dédiée qui permet de comptabiliser le temps de pratique et de référencer ses parties contre ses partenaires.

### 3. Pour quels publics ?

La pratique du Tennis de Table est accessible à tous quel que soit le niveau de pratique et de condition physique. Les jeux proposés, le niveau d'engagement sportif demandé ou l'accessibilité est adaptée aux capacités de tout type de jeune pratiquant.

La pratique se déroule de manière inclusive avec les mêmes situations pour les jeunes présents mais avec une adaptation si besoin. Les jeunes pratiquent de manière mixte et entre valides et en situation de handicap PMR si tel est le cas.

### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

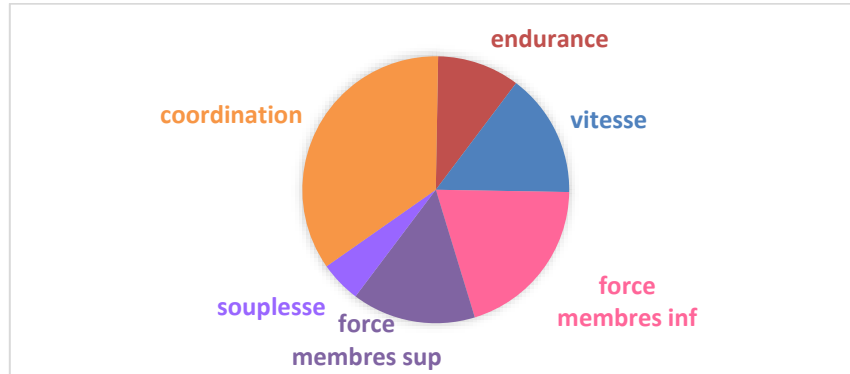
Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

- **Social** : Communiquer de façon constructive (partenaire/adversaire, arbitrage), développer des relations constructives (comportements avec les autres, rôles à jouer)
- **Affectif** : régulation de ses émotions (réussite, échec, progression)
- **Cognitif** : Capacité de maîtrise de soi (contrôle de soi, son corps, son geste, ses choix), capacité de prendre des décisions constructives (choix stratégiques, arbitrage)



Cette(es) offre(s) peut(vent) permettre de développer les qualités

suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

La pratique peut être organisée pour des groupes de 8 à 16 jeunes.

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

La pratique peut se dérouler en interne du club en proximité de l'établissement, mais elle peut aussi se faire dehors (cours) ou dans le gymnase de l'établissement sur plusieurs tables mises à disposition (4 à 8).

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

La structure club support pourra fournir le matériel (raquettes, balles, tables, matériel pédagogique). Le participant peut venir avec sa raquette, une tenue sportive et des chaussures de sport d'intérieur ou d'extérieur (en fonction du lieu de pratique) seront demandées. Pour la pratique en VR, la structure fédérale fournira les casques VR sauf si l'établissement en a à sa disposition ; une connexion internet est requise uniquement en cas de jeu entre participants. Un espace libre d'au moins 6m2 est requis pour chaque élève participant.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale :                             | X |
| Webinaire dédié 2HSC :                                      |   |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : |   |
| Formation fédérale dédiée :                                 |   |

### 9. Ressources téléchargeables :

[Fiches pédagogiques 1 Ecole – 1 Table](#)

[Guide d'animation du Ping VR \(réservé aux 4è et 3è\) :](#)

Site internet : <https://www.fft.com/site/jouer/ping-educatif/2h-de-sport-en-plus-college-2hsc>

Contact @ 2HSC fédération :



## **FEDERATION FRANCAISE DE TRIATHLON**

### **1. Pourquoi cette offre?**

Le triathlon offre une expérience unique en fusionnant trois disciplines distinctes. Nager, pédaler, courir : une combinaison dynamique qui défie la monotonie et encourage l'exploration de talents multiples.

Le triathlon, expérience multisport stimulante, ouvre de nouvelles perspectives pour les élèves du collège en combinant une variété d'exercices qui sollicitent différents groupes musculaires. Cette discipline favorise le développement de l'endurance, de la force et de la souplesse, contribuant ainsi à la santé cardiovasculaire et musculaire des collégiens.

Le triathlon peut être pratiqué individuellement ou en équipe, renforçant ainsi l'esprit d'équipe et la coopération.

Le triathlon, en tant qu'activité sportive complexe, véhicule un ensemble de valeurs éducatives telles que le respect (envers soi-même, les coéquipiers, les adversaires, son matériel, les règles du sport, l'environnement), l'autonomie (gérer individuellement son effort) ou encore la persévérance.

### **2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?**

Le triathlon a évolué au fil des années pour devenir une activité à la fois ludique et innovante, offrant aux jeunes pratiquants une expérience unique. En associant la pratique des Raids, l'offre s'élargit et l'aspect ludique (en équipe) est renforcé.

En enchaînant 2 disciplines, les pratiquants doivent passer efficacement d'une activité à l'autre, ajoutant une couche de complexité et d'innovation à l'épreuve. La pratique du triathlon permet d'intégrer des éléments technologiques tels que des parcours virtuels ou des courses en réalité augmentée pour offrir une expérience innovante et futuriste.

### **3. Pour quels publics ?**

Les activités s'adressent à tous les élèves volontaires de la 6ème à la 3ème aptes à pratiquer le triathlon et les disciplines enchaînées, y compris les élèves les plus éloignés d'une pratique physique et sportive (non-lencenciés, filles, jeunes en situation de handicap...).

Des jeux et des activités ludiques en relais pourront permettre de familiariser les filles avec les disciplines du triathlon, en mettant l'accent sur le plaisir et l'inclusion.

Les séances de course à pied pourront se faire sous forme de jeux et exercices pour développer l'endurance, la coordination et la technique de course, en utilisant des parcours adaptés au niveau de compétence de chacun.

Pratiqués en groupe, les participants en situation de handicap ou non travaillent ensemble, en mettant en avant les talents et les compétences de chacun.

Les séances de navigation peuvent être proposées pour permettre l'apprentissage des techniques de guidage pour les malvoyants, ainsi que des signaux sonores ou tactiles pour les aider à suivre le parcours.

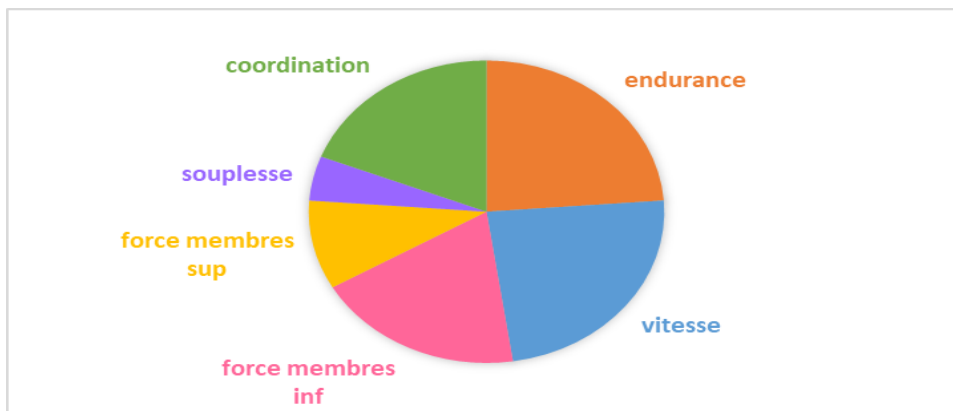
Pour les publics les moins sportifs, le triathlon offre l'avantage de proposer différentes situations relatives à la transition comme par exemple enfiler ses chaussures le plus vite possible ou dans un espace restreint, apprendre à mettre son casque et sa ceinture porte-dossard rapidement.



#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

- **Social** : développer des attitudes et comportements pro-sociaux (acceptation, collaboration, entraide...)
- **Cognitif** : prendre conscience de ses capacités, prendre des décisions sous pression temporelle
- **Affectif** : avoir conscience de ses émotions et réguler ses émotions

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



#### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

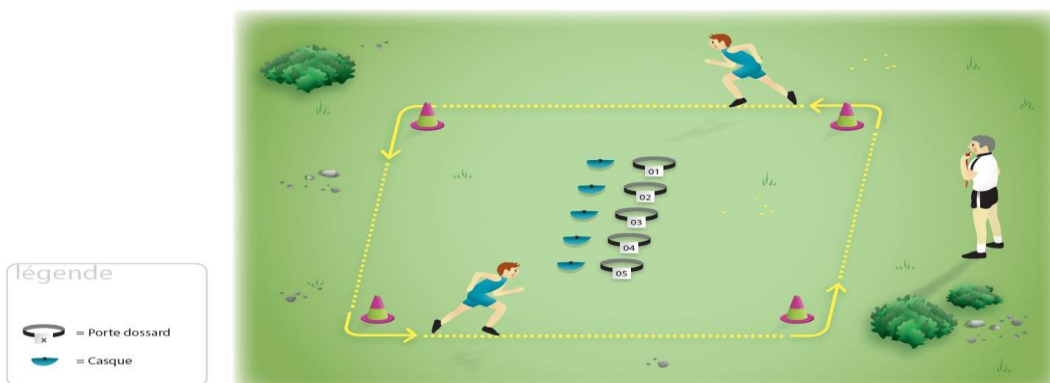
L'offre proposée peut aller jusqu'à la prise en charge de 20 jeunes

#### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le matériel pédagogique nécessaire à l'animation de l'activité triathlon dépend de la séance proposée mais peut comprendre plots, vélo (vtt) et casques, chaussures de sport, maillot de bain et bonnet de natation.

#### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Le triathlon offre l'avantage de pouvoir se pratiquer dans différents espaces (intérieur ou extérieur) : gymnase, piste d'athlétisme, cour d'école, piscine...





**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner

?

|   |   |
|---|---|
| Site internet fédéral :                                   | X |
| Lettre d'information fédérale :                           | X |
| Webinaire dédié 2HSC :                                    | X |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :      | X |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) | X |

## 9. Ressources téléchargeables

La Fédération française de triathlon met gratuitement à disposition de ses clubs et de ses licenciés, un espace dédié à l'enseignement de ses disciplines.

Les clubs ont ainsi accès à différentes séances clés en main pouvant être proposées pour un public collégien non initié à la pratique du triathlon.

La [plateforme WIKITRI](#) propose des contenus d'enseignement adaptés à l'âge, au niveau de maturation et aux compétences des enfants.

Page dédiée 2HSC : [https://sites.google.com/d/10e6A9WxXirS\\_0us0AHHgM\\_qkftd-NT0G/p/1B8XWsS2utKJqwUioPhVy5vYD68SpyruS/edit](https://sites.google.com/d/10e6A9WxXirS_0us0AHHgM_qkftd-NT0G/p/1B8XWsS2utKJqwUioPhVy5vYD68SpyruS/edit)

**Site internet :** <https://www.fftri.com/>

**Contact @ 2HSC fédération :** [epecqueur@fftri.com](mailto:epecqueur@fftri.com)



## FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY

### 1. Pourquoi cette offre?

Outre l'accessibilité de ses pratiques, le volley véhicule des valeurs chères à l'éducation des adolescents : partage, solidarité, mixité, engagement et inclusion. L'activité permet de valoriser l'adolescent, en mettant en œuvre des modalités favorisant l'autonomie, la prise de responsabilité, l'estime de soi et la confiance en soi, avec une attention particulière pour les habiletés non motrices (réflexives, sociales, émotionnelles). L'objectif est de rendre l'adolescent acteur de sa pratique sportive et de concourir ainsi au développement d'une nation sportive.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

Le **Soft Volley** se joue en équipe de 4 joueurs sur un terrain plus petit, avec un filet plus bas (2,00m) et un gros ballon léger et souple, qui permet de lever l'appréhension du contact. Les règles sont similaires à celles du Volley-Ball mais elles sont simplifiées. C'est une pratique plus accessible, ludique et mixte, particulièrement bien adaptée au milieu scolaire.

Le **Fit Volley** associe une première partie de séance de type fitness en musique et une deuxième partie sous forme de jeu avec ballons. Cette activité peut s'adapter à tous les niveaux de pratique. Elle met l'accent sur la préparation physique générale, en associant réentraînement à l'effort et renforcement musculaire, sans jamais oublier le plaisir de jouer et la convivialité du sport collectif.

Le **Volley Assis** est à la base une discipline paralympique, qui peut être adaptée pour répondre aux besoins spécifiques du public concerné. Les joueurs sont assis à même le sol et peuvent utiliser toutes les parties de leur corps pour garder le ballon en jeu. Il vient enrichir l'apprentissage moteur de l'adolescent et c'est un excellent support permettant l'inclusion des élèves non valides.

Ces pratiques viennent répondre à des besoins sociaux nouveaux : une pratique sportive alternative, non compétitive et sans contraintes, avec un accent mis sur le bien-être et l'aspect « fun ».

### 3. Pour quels publics ?

À travers le déploiement de ses nouvelles pratiques, la FFvolley se dote d'outils visant à sensibiliser les personnes inactives, sédentaires et éloignées de la pratique sportive.

L'encadrant sportif s'attachera à adapter l'activité et le niveau de sollicitation énergétique au public accueilli, en prenant en compte la singularité de ces jeunes.

### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

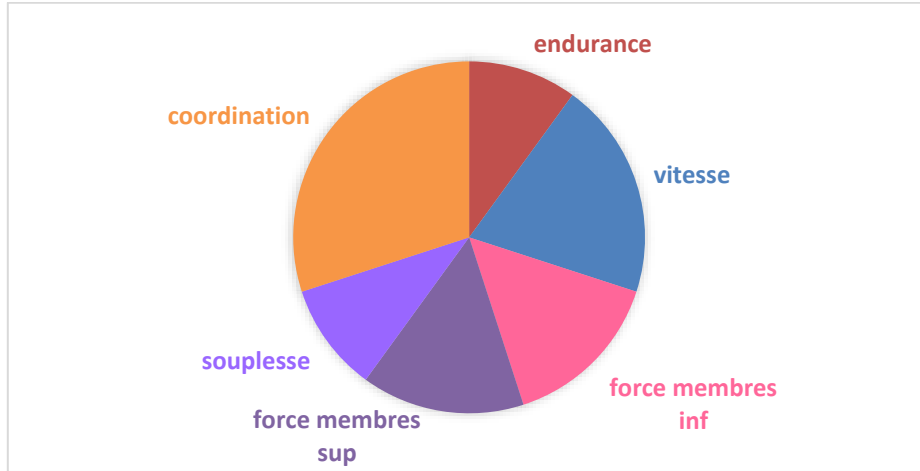
Les pratiquants vont pouvoir développer les compétences psychosociales suivantes :

- **Sur le plan cognitif** : mieux se connaître (prendre conscience de ses capacités physiques, respecter ses limites et ses valeurs), résoudre des problèmes de façon créative ;
- **Sur le plan émotionnel** : réguler ses émotions et gérer son stress en situation d'adversité ;
- **Sur le plan social** : développer des attitudes et des comportements pro-sociaux (acceptation, collaboration, coopération, entraide).





Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :



### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

12 à 20 jeunes peuvent être accueillis (effectif réduit à 8 pour des publics à besoins particuliers), en variant les modes de regroupement : seul, en binôme ou en groupes plus élargis.

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

La pratique peut avoir lieu en gymnase, dans une salle aménagée ou en extérieur sur différentes surfaces (pelouse, sable, cour d'école). Une attention particulière sera apportée au revêtement en cas de pratique du Volley Assis (surface lisse permettant de glisser au sol).

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Différents types de ballons peuvent être utilisés (notamment ceux de Soft Volley), ainsi que du petit matériel pédagogique (coupelles, cerceaux...), éventuellement du matériel de renforcement musculaire (tapis de sol, medecine-ball...) et une sono pour le Fit Volley. Il est possible d'installer différents types de filets (kits amovibles pour une pratique en extérieur par exemple).

Le matériel spécifique sera fourni par le club responsable des animations.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |   |
|---|---|
| Lettre d'information fédérale                             | X   |
| Webinaire dédié 2HSC                                      | X   |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS)        | Par les référents régionaux<br>Volley Santé |
| Crédits mobilisables dans le Projet Sportif Fédéral (PSF) | X   |
| Formation fédérale dédiée                                 | Formations Volley Santé / Volley Assis      |



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 9. Ressources téléchargeables

- [Plaquette fédérale de présentation du dispositif](#)
- Support pédagogique à destination des clubs (à venir)



Site internet : <http://ffvb.org/277-37-1-Le-Volley-Sante>

Page dédiée 2HSC : <http://ffvb.org/index.php?lvlid=275&dsgtypid=37&artid=1122&pos=8>

Contact @ 2HSC fédération : [isabelle.collet@ffvb.org](mailto:isabelle.collet@ffvb.org)



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catalogue de l'offre

## FEDERATION FRANCAISE DE VOL LIBRE

### 1. Pourquoi cette offre?

Le vol libre est une famille d'activités qui ont en commun le jeu avec l'air : delta, parapente, cerf-volant, kite, wing. Depuis 2003, la FFVL a développé le programme Educ'en Ciel qui a pour objectif d'accueillir les jeunes autour de cette culture de l'air, du vent et de l'environnement à travers des activités éducatives comme la mise en place d'ateliers de fabrication de cerfs-volants et de boomerangs mais aussi la pratique physique de loisirs. Le caractère technique, technologique mais aussi ludique de ces deux activités peut ainsi constituer un levier attractif pour des jeunes éloignés de la pratique sportive.

### 2. De quelle(s) activité(s) parle-t-on ? Quel est son caractère ludique ? Innovant ?

#### **Le cerf-volant et le boomerang**

Disciplines très anciennes, elles sont accompagnées d'ateliers de constructions et d'épreuves ludiques.

Elles incluent dans leur approche éducative, la vie collective (on construit, on collabore et on pratique ensemble à travers une approche innovante), le développement de connaissances techniques et technologiques (fabrication de son support de vol en boomerang et cerf-volant, utilisation d'une variété de matériaux, découverte de principes physiques, d'aérodynamique et de mécanique de vol, connaissances numériques appliquées à la construction par impression 3D...), le respect des capacités de chacun (on tâtonne, on test, on ajuste progressivement la fabrication de son support de vol à travers une variété d'ateliers favorisant l'entraide), la dimension ludique et sportive (on pratique en salle ou en extérieur). Elles constituent pour les jeunes collégiens un tremplin vers l'obtention du Brevet d'Initiation Aéronautique (BIA) que nos encadrants accompagnent à travers un dispositif de soutien.

#### **Le kite et la wing**

Né dans les années 90, le kite est l'association d'une planche ou d'un engin de roulage à une aile de traction. Kitesurf, snowkite et mountainboard permettent de s'élancer sur tous les terrains. La wing est un nouveau sport de glisse en pleine explosion. Debout sur un engin de roulage ou une planche nautique, on évolue en se faisant tracter par une aile très légère à la structure gonflable.

L'approche éducative de ces deux activités innovantes débute par une pratique terrestre, accessible et sécurisé où l'on découvre le pilotage d'un cerf-volant et d'une l'aile de wing à travers des ateliers variés pouvant aller jusqu'à une pratique avec un support de roulage (char à cerf-volant, mountainboard...). Cette pratique ludique permet au collégien d'apprendre à évoluer dans un milieu naturel, en mouvement perpétuel et aléatoire, ce qui sort le jeune de ses repères habituels. Il lui sera nécessaire d'adapter et de faire évoluer son schéma corporel et ses habiletés motrices.

### 3. Pour quels publics ?

Pratiqués en extérieur ou en intérieur, le cerf-volant et le boomerang sont particulièrement accessibles et nécessitent relativement peu d'aménagements notamment pour les jeunes en situations de handicap moteur, cognitif, psychique ou mental (par exemple, on peut construire son support avec peu d'assistance, le lancer avec une seule main, se positionner en fauteuil pour le rattraper...).



Au-delà du caractère accessible, les ateliers de fabrication de cerf-volant et de boomerang permettent d'attirer les jeunes davantage intéressés par une approche moins traditionnelle de la pratique sportive et tournée vers des connaissances technologiques, physiques, mathématiques...

Pour les situations d'activités physiques, il s'agit d'ateliers ludiques et variées, par exemple : vitesse (effectuer des rattrapages le plus vite possible), précision (faire atterrir le plus proche de soi), endurance (effectuer le plus de rattrapage dans un temps donné), acrobatie (réalisation de figures imposées à la réception du support), team-relais (lancers et réceptions en équipe), « Glorp » (inventer une figure à la réception du support qui devra être reproduite par les autres élèves...). Moins victimes de représentations, on peut enfin noter que les stéréotypes de genre semblent moins marqués dans ces deux disciplines sportives.

La pratique du kite et de la wing sont des activités nautiques mais demeurent également accessibles pour une pratique terrestre par le biais d'équipements adaptés (mountainboard, char à cerf-volant) à condition de disposer d'un terrain extérieur dégagé. Les aspects techniques et technologiques sont également abordés et permettent de développer une véritable culture de l'air. Les situations proposées restent variées : apports théoriques, initiations à travers le cerf-volant, séances de pilotage, déplacement dans l'espace avec un engin de roulage, ateliers et parcours d'évolution, découverte de la pratique nautique avec un engin de glisse. Ces activités sont également un moyen attractif et ludique afin d'aider les jeunes à développer leur aisance aquatique.

#### 4. Quels sont les effets attendus de la pratique proposée ? en quoi la pratique répond aux objectifs du dispositif (école promotrice de la santé) ?

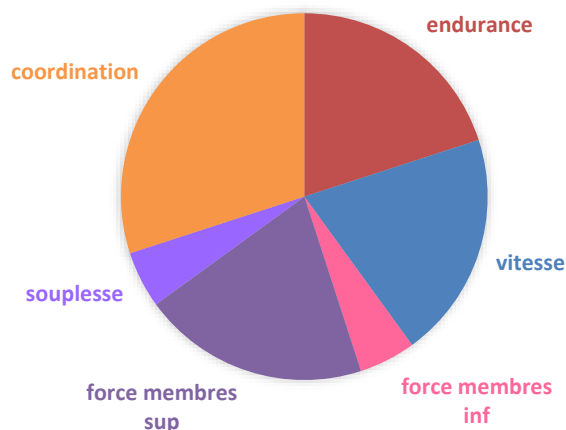
Ils pourront ainsi développer des compétences (CPS) dans les domaines suivants :

Social : capacité d'écoute, développer des liens sociaux pour résoudre collectivement des difficultés.

Affectif : capacité à faire face aux situations compliquées, exprimer ses émotions de façon positive.

Cognitif : capacité à résoudre des problèmes autrement que par la dimension purement physique et sportive en sollicitant des compétences cognitives et créatrices.

Cette offre peut permettre de développer les qualités physiques suivantes :





Du point de vue de la motricité, le **cerf-volant** et notamment les activités de lancers en **boomerang** nécessitent un travail de coordination, d'équilibre, d'habileté des mains et du poignet. Le travail du bras, des épaules, la gestion des appuis est ainsi sollicitée. La phase de rattrapé en boomerang réclame également de nombreuses courses sollicitant ainsi les qualités de vitesse de déplacement dans l'espace.

Pour la pratique du **kite et de la wing**, la coordination (liée notamment au pilotage de l'aile) et l'équilibre (savoir s'opposer à la traction de l'aile) sont les deux maîtres-mots. Le travail des bras, des épaules, des dorsaux et des abdominaux (gainage) seront également sollicités.

### 5. Pour des groupes de combien de jeunes ?

L'encadrement de disciplines comme le cerf-volant ou le boomerang permettent d'accueillir avec peu de contraintes un maximum d'une vingtaine d'élèves par séance tandis que des activités comme le kite ou la wing nécessitent un groupe plus restreint d'une dizaine d'élèves.

### 6. Dehors ? Dedans ? Où pratiquer ? La taille, la nature de sol pour une pratique sécurisée/taille du groupe

Le besoin en matériel, en équipement sera systématiquement fourni par l'encadrant et demeure peu contraignant pour des activités comme le cerf-volant et le boomerang qui demandent peu d'espace. Pour les autres disciplines, il est nécessaire de disposer d'un espace de pratique adapté à proximité.

### 7. De quoi a-t-on besoin ? (matériel, équipement)

Le besoin en matériel, en équipement sera systématiquement fourni par l'encadrant et demeure peu contraignant pour des activités comme le cerf-volant et le boomerang qui demandent peu d'espace. Pour les autres disciplines, il est nécessaire de disposer d'un espace de pratique adapté à proximité.

### 8. Qu'est-ce que la Fédération fait pour vous accompagner ?

|   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| Site internet fédéral :                                     | <a href="#">lien site web fédéral</a> |
| Lettre d'information fédérale :                             | <a href="#">Flyer FFVL</a>            |
| Accompagnement par les cadres techniques (CTF/CTS) :        | Oui                                   |
| Crédits mobilisables dans le Projet sportif fédéral (PSF) : | Oui                                   |
| Formation fédérale dédiée :                                 | En cours                              |



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

## 9. Ressources téléchargeables

- [Le vol libre en vidéo \(version longue\)](#)
- [Boomerang – construction et lancer](#)
- [Le programme éduc'en ciel](#)
- [« 2h de sport en plus pour les collégiens »](#)



Site internet : <https://federation.ffvl.fr/>  
Contact @ 2HSC fédération : [ffvl@ffvl.fr](mailto:ffvl@ffvl.fr)



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre

Cette production a été élaboré dans le cadre du déploiement de la politique prioritaire du gouvernement « 2 heures de sport en plus au collège » par la Direction des sports du ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative, en collaboration avec la DGESCO du ministère de l'Éducation nationale de l'Enseignement supérieur et de la Recherche et l'ensemble des référents de fédérations (CTN et CTF), sous couvert de leur DTN et élus.

Pour toutes remarques sur ce document, adresser votre demande à [2hcollege@sports.gouv.fr](mailto:2hcollege@sports.gouv.fr)  
objet remarques catal'offre.

Bonne lecture !



**GOVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

2 HEURES DE SPORT AU COLLEGE  
Catal'offre