



SAVOIR NAVIGUER

DÉVELOPPER LA PRATIQUE
MULTISPORT DE NATURE
CHEZ LES JEUNES





« Aux jeunes ne traçons pas un seul chemin ;
ouvrons-leur toutes les routes. »

—
Léo Lagrange

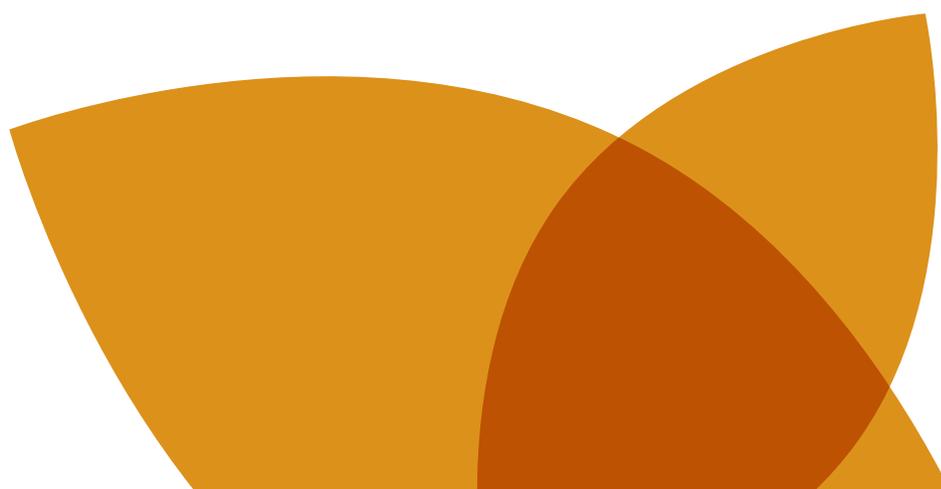
SAVOIR NAVIGUER

Savoir naviguer, c'est créer, réaliser, ajuster un projet de déplacement sur l'eau (en mer ou en eaux intérieures, rivières, lacs, étangs, canaux), en considérant conjointement des facteurs liés à l'environnement, à la sécurité, à la technique et à la culture sportive. Savoir naviguer, c'est aussi respecter le milieu naturel en adoptant une attitude écoresponsable.

Trois grandes familles d'activités sont couramment pratiquées pour apprendre à naviguer. La voile qui permet au pratiquant d'utiliser la force du vent pour déplacer son embarcation (optimiste, catamaran, planche à voile, etc.). L'aviron et les sports de pagaie qui nécessitent la force du ou des pratiquants pour mettre en mouvement les embarcations.

Savoir naviguer avec une pagaie **P.4**

Savoir naviguer avec une rame **P.8**





SAVOIR NAVIGUER AVEC UNE PAGAIE

Les activités rassemblées sous l'appellation sports de pagaies sont nombreuses et variées, elles se distinguent entre autres caractéristiques par le milieu dans lequel elles sont organisées : eau calme, eau vive ou mer.

Ces activités sont en général désignées par le terme activités du canoë-kayak et disciplines associées qui recouvre l'ensemble des supports de pratique : individuels ou collectifs, rigides ou gonflables, fermés ou ouverts, sur lesquels le pratiquant évolue assis, à genoux ou debout. Selon les sites de pratique, le niveau des jeunes et ses objectifs, l'éducateur peut proposer l'activité canoë-kayak selon une multitude d'approches.

L'image la plus couramment associée au canoë-kayak est une embarcation mono ou biplace propulsée à l'aide d'une pagaie double, il s'agit typiquement du kayak de loisirs que l'on peut louer sur les sites touristiques adaptés à cette pratique. Néanmoins, l'utilisation d'embarcations gonflables telles que le raft, le « canoraft » ou le « packraft » s'est développée. Ces supports rendant la notion d'équilibre secondaire, ils permettent d'emprunter des sections de rivière que la difficulté rendrait inaccessible sans un important niveau de maîtrise de l'activité.



Le canoë-kayak est une activité ludique, ainsi qu'un excellent support pédagogique.

En plus des bienfaits physiques qu'apporte cette activité sportive d'endurance peu traumatisante, car sans impact au sol, elle permet de :

- développer l'autonomie et la prise d'initiative, en apprenant à naviguer et à construire son déplacement librement, et en s'adaptant au fur et à mesure de son action ;
- expérimenter et s'adapter à un milieu inconnu tout en apprenant à connaître et respecter l'environnement ;
- progresser dans une utilisation optimale et cohérente des forces et contraintes du milieu pour être efficace dans le déplacement ;
- identifier et éviter les dangers objectifs, facilitant une pratique ultérieure autonome ;
- se responsabiliser et assurer sa propre sécurité et celle des autres ;
- apprendre à gérer ses émotions, gagner en confiance et estime de soi.

ORGANISER UNE ACTIVITÉ DE KAYAK MONOPLACE

Le kayak est une activité de déplacement d'une embarcation sur l'eau, qu'il faut conduire et propulser sans se déséquilibrer. Elle met en jeu une motricité spécifique présentant une posture inhabituelle, des problèmes informationnels nouveaux, avec l'utilisation des bras pour la propulsion et des membres inférieurs pour la transmission et l'équilibration.

Dans un kayak monoplace, le pratiquant se déplace assis avec une pagaie double (deux pales) et il est seul. Ces trois éléments sont importants : assis, son centre de gravité est abaissé ce qui lui apporte de la stabilité (dans un canoë, il est à genoux !) ; la pagaie double lui permet de produire les actions symétriquement, à droite et à gauche (ce qui n'est pas le cas en canoë où la pagaie simple augmente la difficulté technique de la propulsion) ; enfin, le fait d'être seul dans son bateau permettra au pratiquant une meilleure observation et compréhension des résultats de ses actions.

Mise en place

Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

Le kayak étant une activité qui se déroule sur l'eau et comporte un risque de renversement, la première condition pour la pratiquer est de savoir nager vingt-cinq mètres et de s'immerger. Ensuite, selon le lieu de pratique (eau calme, mer ou rivière) et selon la classe de cette dernière (classée de I à VI, du moins au plus difficile), l'équipement individuel du pratiquant et de l'embarcation évoluera pour répondre aux exigences des articles A322-42 à A322-52 du Code du sport.

Logistique

L'activité kayak nécessite un matériel spécifique et pouvoir la proposer implique un investissement initial important si l'on ne bénéficie pas de structure support tel qu'un club sportif ou base de loisirs.

En effet, il faut au minimum pouvoir mettre à disposition les kayaks et les pagaies, en disposant de tailles différentes pour pouvoir les adapter à la morphologie des pratiquants. De plus, les gilets de sécurité (en fait les « aides à la flottabilité ») et les casques (obligatoires à partir de la classe III mais souvent portés dès la classe II dans le cadre d'une pratique de perfectionnement) sont des équipements de protection individuelle (EPI) et sont soumis à un suivi et un contrôle réglementaire.

Et, si l'activité se déroule sur une rivière, le déplacement des pratiquants et du matériel avant ou après la descente nécessite pour les navettes de disposer d'au moins un minibus et une remorque.

Pour une structure, proposer l'activité kayak avec son propre matériel est ainsi un engagement lourd qui, le plus souvent pour des raisons financières comme

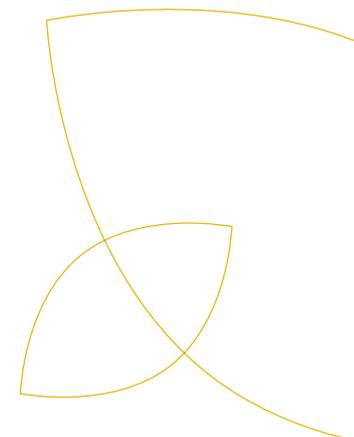
de responsabilité, ne sera pas fait, au profit de la sollicitation d'une base ou d'un club généralement associatif ou municipal.

Rapprochez-vous des collectivités territoriales, des comités départementaux ou des clubs de canoë-kayak afin de connaître les conditions d'utilisation des équipements et du matériel.

Le site web de la Fédération française de canoë-kayak (FFCK) permet de trouver et de géolocaliser des structures fédérales (clubs, comités, bases) proche de chez vous.

 ffck.org

(rubrique Trouve ton club)



Comment débiter ?

L'un des objectifs principaux est de développer rapidement l'autonomie des pratiquants, dans le domaine de la sécurité tout d'abord (vis-à-vis de soi : dessaler, vider son bateau, embarquer) et ensuite dans la conduite du kayak.

Les lieux de pratique

Le choix du lieu de pratique est déterminant, il doit garantir la sécurité et l'intégrité du pratiquant ainsi que permettre une progression optimale. Une zone avec absence de courant est à privilégier pour la ou les premières séances. Naviguer en zone calme permet de minimiser l'appréhension liée à l'eau et d'apprendre les bonnes conduites en cas de dessalage. Sur le plan cognitif, cela favorise la prise de conscience des réactions de l'embarcation aux différentes actions réalisées avec la pagaie et limitera la perte de repères par rapport au référentiel habituel du terrien. Enfin, sur le plan moteur, la zone calme permet de prendre le temps d'intégrer les bonnes attitudes et habitudes (prise de la pagaie, verticalité pendant la propulsion et gestion de l'angle ; action des membres inférieurs, amplitude et dissociation buste/bassin ; maîtrise du dérapage de l'arrière du kayak, etc.) sans la pression d'une conduite de trajectoire imposée par le déplacement lié au courant.

Par la suite, la complexification du milieu de pratique doit être progressive pour ne pas que l'appréhension du courant et la méconnaissance des actions du champ de force que représente le courant ne soient limitantes et empêchent la mise en œuvre des acquis en eau calme.

Les choix pédagogiques

Pour aider les cadres, la FFCK a conçu une méthode d'enseignement et d'évaluation comprenant six niveaux de difficulté. Chacun d'entre eux valide des savoir-faire techniques, des compétences sécuritaires et des connaissances sur l'environnement :

- pagaie blanche : initiation, évoluer avec plaisir sur un support flottant individuel ou dans un bateau collectif ;
- pagaie jaune : découverte, se déplacer sans appréhension en maîtrisant la direction de son embarcation.

À partir de la pagaie verte, le niveau est validé par milieu (eau calme, eau vive ou mer). Ci-dessous, les éléments pour l'eau vive :

- pagaie verte : perfectionnement, naviguer de façon économique et avec précision en prenant en compte les éléments naturels ;
- pagaie bleue : confirmation, naviguer en classe II avec précision en utilisant les mouvements d'eau et le relief.



À partir de la pagaie rouge, le niveau est validé par milieu et par activité (en eau vive : rivière sportive, slalom, descente ou freestyle). Ci-dessous les éléments pour la rivière sportive :

- pagaie rouge : spécialisation, naviguer avec anticipation en classe III et franchir avec aisance des passages de classe IV ;
- pagaie noire : expertise, maîtriser des techniques de navigation sur des rivières de classe IV et plus. Veiller à la sécurité collective.

L'encadrant doit diversifier les situations qu'il propose à son public. À défaut de pouvoir faire appel à sa créativité et son imagination, sur une activité qu'il ne maîtrise pas toujours complètement, la FFCK propose pour les cadres un référentiel de situation dans des fiches *Pagaies couleurs*.

C'est en effet de la variété des situations proposées et de la multiplication des expériences de glisse, de propulsion, tout en conservant un caractère ludique aux activités proposées, que les jeunes mesureront l'intérêt et la richesse des activités du canoë-kayak, et que leur adhésion à long terme pourra être acquise.

Ressources pédagogiques fédérales

Les Pagaies couleurs

Il s'agit d'un recueil d'outils sous forme de cédérom ou en miniclasseur de :

- 430 fiches de situations pédagogiques ;
- 70 fiches antisèches regroupant des apports de connaissances ;
- des fiches de progression qui permettent d'adopter des attitudes pédagogiques et de choisir des stratégies d'enseignement adaptées au niveau des pratiquants ;
- des fiches d'évaluation.

 ffck.org/federation/formation/pagaies-couleurs

Formations et qualifications

Pour les bénévoles ou les professionnels titulaires de diplômes généralistes souhaitant développer ou étendre leurs compétences, la FFCK et ses comités départementaux et régionaux coordonnent des cursus de formations. Ces formations, ouvertes aux licenciés, sont au nombre de trois :

- assistant moniteur fédéral pagaie couleur (AMFPC) ;
- moniteur fédéral pagaie couleur (MFPC) ;
- entraîneur fédéral (trois niveaux : EF1, EF2, EF3).

Lorsque l'activité de kayak se déroule en environnement spécifique, les titulaires des diplômes généralistes ne peuvent pas encadrer. Une intervention contre rémunération nécessite la possession d'une qualification professionnelle. Pour le kayak, en dehors des diplômes généralistes, il existe huit qualifications ayant chacune des prérogatives d'interventions propres.

- BAPAAT support technique : canoë-kayak ;
- CQP moniteur de canoë-kayak options
Canoë-kayak en eau calme et en eau vive
et Canoë-kayak en eau calme et en mer ;
- BPJEPS mention Éducateur sportif, spécialités
Activités du canoë-kayak et disciplines associées :
 - en eau vive,
 - en eau vive jusqu'à la classe III,
en eau calme, en mer,
 - en mer,
- DEJEPS perfectionnement sportif :
 - canoë-kayak et disciplines associées en eau vive,
 - canoë-kayak et disciplines associées en eau calme.



Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement

 sportsdenature.gouv.fr
(rubrique agir > espace activités)



SAVOIR NAVIGUER AVEC UNE RAME

L'aviron, sport de glisse et d'endurance, est une activité nautique de nature qui peut se pratiquer aussi bien en loisir qu'en compétition, seul ou en équipage. Parce qu'il développe harmonieusement l'ensemble des groupes musculaires, l'aviron est un sport complet. Si l'effort est individuel, c'est au service de l'équipage qu'il est mis à profit.

L'aviron se pratique sur des plans d'eau intérieurs (rivières, lacs, étangs et canaux) ou en mer, sur des bateaux à coulisse ou à banc fixe. Il existe des bateaux à un, deux, quatre ou huit rameurs avec parfois un barreur à bord, notamment les bateaux à huit rameurs. Sont à distinguer, les bateaux armés en pointe avec une rame par rameur, des bateaux armés en couple sur lesquels les rameurs disposent de deux rames chacun.

Pour l'initiation, trois types d'embarcations sont privilégiés, les :

- bateaux individuels, bateaux de découverte, planche à ramer, canoë français, très stables avec un rameur et parfois un passager ;
- yolettes, bateaux avec quatre rameurs et un barreur, larges et assez stables ;
- bateaux de découverte à huit, très stables, avec huit rameurs, un barreur et une vigie.

Ces bateaux permettent un apprentissage progressif tout en appréhendant les sensations liées à la pratique avant de pouvoir naviguer dans des bateaux moins stables.



L'aviron est une activité récréative et accessible

L'aviron est une activité sportive récréative que l'on peut découvrir et pratiquer à tout âge et qui présente de nombreux atouts. C'est une activité d'endurance, portée et non traumatisante. Elle se pratique en plein air en toute saison, dans un milieu nautique souvent propre à l'évasion, seul ou en équipage.

Des structures associatives affiliées à la Fédération française d'aviron (FFA) proposent en grande majorité des sections dites « loisirs » destinées aux pratiquants de tous âges et de toutes conditions physiques pour découvrir l'aviron et s'initier.

ffaviron.fr

(rubrique Pratiquer l'aviron > Trouver un club)

ORGANISER UNE ACTIVITÉ D'AVIRON

La pratique de l'aviron met en action tous les groupes musculaires et développe les fonctions cardio-respiratoires. Elle nécessite également une certaine habileté et de la coordination motrice pour utiliser efficacement la force des jambes aussi bien que celle des bras et du tronc.

Cette activité se pratique en bateau individuel ou collectif, favorisant à la fois la confiance en soi, la capacité à agir de manière coordonnée pour contribuer à l'effort collectif. La pratique de l'aviron développe la persévérance et le goût de l'effort.

Parce que l'embarquement est plus facile depuis un ponton et que matériel est le plus souvent partagé et onéreux, l'aviron se pratique peu en dehors des clubs et des bases de loisirs.

Mise en place

Règles spécifiques d'encadrement et de sécurité

L'aviron est une activité peu risquée. Néanmoins, évoluer parfois au milieu d'une navigation de plaisance et commerciale nécessite une vigilance particulière ainsi qu'une bonne connaissance du milieu et des règles de navigation. Par exemple, il faut savoir que la navigation commerciale est toujours prioritaire. La première condition pour la pratique de l'aviron est de savoir nager vingt-cinq mètres et de s'immerger. L'épilepsie est la seule contre-indication à la pratique de l'aviron.

Les séances d'initiation doivent être dirigées par un ou plusieurs cadres qualifiés, disposant d'un bateau à moteur pour intervenir rapidement en cas de besoin. Le règlement de sécurité de la Fédération française d'aviron (FFA) prévoit un nombre maximum de vingt pratiquants pour un encadrant en bateau collectif. Lors de la pratique en bateau individuel, ce nombre est limité à dix individus pour un encadrant, sauf si la zone d'évolution est délimitée, calme, abritée.

Logistique

Les clubs d'aviron accueillent des groupes à la séance, à la journée ou à la semaine. Ils mettent à disposition des pratiquants le matériel nécessaire. Une ou plusieurs personnes qualifiées encadrent les activités proposées.

L'équipement individuel requis est simple, une tenue de sport type running convient parfaitement pour pratiquer. L'utilisation du gilet de sauvetage est préconisée dans le cadre d'une séance d'initiation et selon le milieu de pratique.

L'éducateur doit prendre en compte le niveau du rameur ainsi que les conditions d'évolution puisque cela influe sur le choix du matériel, en particulier lors de l'initiation. Même si le port du gilet de sauvetage n'est pas obligatoire en club, son utilisation est toujours recommandée.

Pour en savoir plus sur l'utilisation et le contrôle des gilets de sauvetage en aviron,

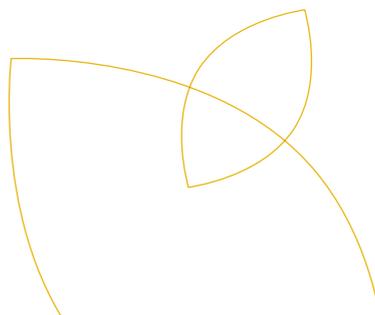
 ffaviron.fr

(rubrique FFA > Textes réglementaires > Autres documents).

Toutes les informations liées à la sécurité et aux règles de navigation sont consultables sur ce même site,

 ffaviron.fr

(rubrique Espace fédéral > Réglementations).



Comment débiter ?

Les premières séances sont menées de façon à rendre le pratiquant autonome et maître de son embarcation. Les objectifs sont de savoir s'équilibrer, se diriger, s'orienter et se propulser avec efficacité.

Le défi pour le jeune est de déplacer l'ensemble « bateau, rame, rameur », en marche arrière, dans un milieu relativement inconnu. Cela mobilise ses capacités d'adaptation, de coordination et d'attention.

Les lieux de pratique

Que ce soit en rivière, sur un lac ou en mer, plus de quatre cents clubs peuvent vous accueillir et vous proposer du matériel adapté.

L'aviron de rivière se pratique sur tous les plans d'eau dits en eaux intérieures, c'est-à-dire les rivières, les lacs, les canaux, les étangs. L'aviron de mer se pratique aussi bien en mer que sur les grands lacs.

Ces deux activités sont accessibles à tous, à partir de dix ans en rivière et de douze ans en mer. Elles peuvent s'effectuer à des fins récréatives ou de santé, sous forme de randonnée et pour les plus expérimentés en compétition.

Ces activités sont régies par les règlements de sécurité de la FFA et les réglementations de navigation liées aux différents bassins de pratique.

Les méthodes d'organisation

La première séance comprend une présentation du matériel, une découverte du plan d'eau et du sens de circulation sur l'eau.

La pratique de l'aviron en salle, avec des ergomètres d'aviron (rameurs) peut être utile pour une démonstration du geste avant une initiation sur l'eau. De plus, c'est une solution de repli en cas de conditions météorologiques non favorables à la pratique extérieure.



Les choix pédagogiques

Naviguer en aviron, c'est s'engager dans un projet de déplacement sur l'eau à l'aide d'avirons et régler simultanément des tâches de propulsion, de conduite et d'équilibre pour réaliser une trajectoire souhaitée.

La conduite en bateau peut se décomposer de la façon suivante :

- le projet de déplacement qui se caractérise par le choix de la trajectoire ;
- la propulsion du bateau ;
- l'orientation, la conduite du bateau ;
- l'équilibre ;
- la navigation en sécurité.

Trois notions fondamentales sont à acquérir : s'équilibrer, se diriger et se propulser.

Il s'agit dans un premier temps de mettre le bateau dans une position stable, assurant la mise en sécurité et une bonne installation pour exercer une action motrice efficace. Puis, il s'agira d'influer sur la direction du bateau par l'intermédiaire des avirons et du gouvernail pour se déplacer. Enfin, se propulser de manière efficace à partir d'appuis dans l'eau.

L'éducateur transmet aux pratiquants les consignes à respecter :

- ne jamais lâcher ses pelles ;
- en couple, éviter de laisser la poignée de l'aviron aller plus loin que le corps sur l'arrière ;
- ne pas chercher à employer trop de force ;
- en cas de chavirage, ne jamais quitter son embarcation et s'en servir comme d'une bouée.

La FFA a mis en place des brevets qui permettent de valider la progression et le niveau d'autonomie des rameurs dans les différentes embarcations.

Pour en savoir plus sur les différents brevets, consulter le site

 ffaviron.fr

(rubrique Espace fédéral > Programmes fédéraux > Brevets des rameurs)

Comme tous les sports de nature, l'aviron place le pratiquant dans un environnement naturel favorisant la découverte et la sensibilisation à la protection de ce milieu. Les séances d'aviron peuvent servir de support pour des situations de découverte de la faune et de la flore aquatique, des risques de pollution et du traitement de l'eau, de la gestion des déchets, etc.



Ressources pédagogiques fédérales

Kit pédagogique Rame en 5e ! et Rame en 5e se jette à l'eau !

Ce programme éducatif et sportif s'articule autour d'une séance d'aviron indoor et d'ateliers de sciences et vie de la terre sur le fonctionnement du corps humain, abordant différents thèmes tels que la digestion, les apports et dépenses caloriques, l'appareil respiratoire et cardio-vasculaire. Au cours de la séance, chaque élève réalise un parcours sur quarante secondes. Une moyenne collective est calculée à partir des performances individuelles et permet de classer chaque classe en temps réel, au niveau national.

Rame en 5e se jette à l'eau est une extension du programme indoor *Rame en 5e*. Il s'articule autour d'une séance en bateau et d'une sensibilisation à la ressource naturelle : l'eau, en lien avec le programme d'enseignement de physique.

 ffaviron.fr

(rubrique Pratiquer l'aviron > Programmes fédéraux > Rame en 5e)



Mise en œuvre de l'activité et les conditions d'encadrement

 sportsdenature.gouv.fr

(rubrique agir > espace activités)

Formations et qualifications

Formations bénévoles fédérales

Le règlement de sécurité de la FFA recommande d'être en possession de diplômes fédéraux pour encadrer à titre bénévole :

- le diplôme d'initiateur fédéral pour assurer l'accueil et la sécurité au sein des structures affiliées ;
- le diplôme d'éducateur fédéral pour assurer l'encadrement pédagogique au sein des structures affiliées.

Qualifications permettant une intervention contre rémunération

Pour les éducateurs qui exercent à titre professionnel, plusieurs diplômes existent avec une spécialité aviron.

Diplôme professionnel

- CQP moniteur aviron

Diplômes d'État

- BP JEPS des activités nautiques, mention aviron
- DE JEPS spécialité perfectionnement sportif, mention aviron
- DES JEPS spécialité performance sportive, mention aviron





En quoi consiste une approche par « savoir sportif » ?

La notion de savoir sportif permet d'aborder la pratique des activités sportives comme un moyen, permettant au jeune d'acquérir de nouvelles compétences, et non pas comme une simple finalité.

Pour l'éducateur, quel est l'intérêt d'une approche par les savoirs sportifs ?

S'appuyer sur les savoirs sportifs encourage l'éducateur à mettre en place une offre d'activités multisport. La particularité de cette approche est de placer les jeunes au centre de la réflexion. L'objectif de l'approche par les savoirs sportifs est d'éclairer les éducateurs sur les enjeux éducatifs et pédagogiques fondamentaux, tout en leur apportant une méthode et des conseils concrets pour la mise en place des activités.

Quel est le bénéfice de cette approche pour les jeunes sportifs ?

L'approche par les savoirs sportifs privilégie l'immersion dans un milieu et s'appuie sur les notions de découverte et de plaisir. Grâce à cette approche, les compétences acquises sont démultipliées. Ces apports sont à la fois transférables et durables. D'une part, ils peuvent être mobilisés au bénéfice d'autres activités sportives et d'autre part, ils sont disponibles tout au long de la vie. De plus, ils peuvent être utiles dans les activités et déplacements de la vie courante, au-delà de leur usage sportif.



Par ailleurs, l'approche par les savoirs sportifs est complémentaire des offres sportives traditionnelles à destination des jeunes. En effet, chaque jeune - après avoir découvert plusieurs activités en pratiquant le multisport et avoir pris conscience de ces capacités - peut s'investir dans une pratique plus intensive, voire compétitive, s'il est motivé. Il peut alors rechercher la performance, et éventuellement, accéder au sport de haut niveau s'il est talentueux.

Francis Gaillard,
responsable du Pôle ressources
national sports de nature (PRNSN)

Mentions de responsabilité

Auteurs : Rémy Alonso (CREPS Auvergne-Rhône-Alpes) ; Hélène Gigueux (Fédération française d'aviron) /

Coordination, suivi éditorial, mise en page : PRNSN

Crédits photographiques : p. 1, 8, 10, 12 : Daniel Blin - FFAviron / p. 4 : Emma Termier /

p. 6, 14 - 15 : Vincent Colin - UCPA

PRNSN, février 2020





LES SAVOIRS SPORTIFS, UNE APPROCHE POUR DÉVELOPPER LA PRATIQUE MULTISPORT DE NATURE CHEZ LES JEUNES

La notion de savoir sportif a été au cœur de l'élaboration du guide intitulé **Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes**. Sept savoirs sportifs ont été initialement publiés, en étroite relation avec les fédérations sportives : **Savoir rouler, Savoir s'orienter, Savoir grimper, Savoir naviguer, Savoir glisser, Savoir courir, Savoir combiner et enchaîner.**

Pour chaque savoir sportif, des informations et des conseils sont présentés sur :

- **l'intérêt pour les jeunes** d'acquérir les compétences qui y sont liées ;
- les **différentes formes de pratiques et les activités** à privilégier pour développer ce savoir ;
- les méthodes d'organisation concrètes pour la mise en place **d'une ou plusieurs activités.**

Consulter et télécharger les savoirs sportifs sur

🌐 sportsdenature.gouv.fr
(rubrique Agir > Guides et fiches techniques > Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes)

Le Pôle ressources national sports de nature, en collaboration avec ses partenaires fédéraux et institutionnels, a publié un guide pour Développer la pratique multisport de nature chez les jeunes.

Ce guide, à destination des prescripteurs d'activités pour les jeunes, a été conçu comme un outil pratique et sera, nous l'espérons, une source d'inspiration pour former des sportifs complets. Il donne des éléments méthodologiques pour concevoir une offre adaptée : construire son projet multisport de nature, créer sa structure, appréhender les pratiques. Des témoignages d'acteurs, des notions essentielles, le signalement de ressources complémentaires, enrichiront la lecture de chacun.

