



Comité Régional
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Sport en Milieu Rural

ÉDITION 2025

CATALOGUE DE FORMATIONS

Vous avez envie de participer au développement du milieu rural ...

Bienvenue au centre de
formation régional du Sport
en Milieu Rural



DES VALEURS ET 12 OBJECTIFS NATIONAUX POUR FAIRE VIVRE LE MILIEU RURAL

1. Animer le milieu rural dans un souci d'équilibre des territoires et de réduction des inégalités
2. Développer les actions vers des publics spécifiques (public féminin / sénior / jeune / famille / handicapé)
3. Favoriser les actions porteuses de développement et/ou innovantes pour un territoire
4. Organiser et participer à des formations
5. Organiser et participer à des compétitions
6. Déployer des dispositifs mobiles et itinérants type «Mobil'Sport» pour rendre accessible la pratique sportive dans les territoires les plus reculés
7. Déployer des dispositifs mobiles et itinérants intégrant la problématique de santé en direction de publics éloignés de la pratique
8. Favoriser la pratique des activités physiques et sportives pour préserver le bien-être et la santé des individus
9. Développer les activités physiques et sportives adaptées pour améliorer le capital santé à travers une approche thérapeutique (Sport sur ordonnance)
10. Maintenir et revaloriser le patrimoine en préservant les traditions locales et en adaptant les équipements existants en vue d'une pratique sportive
11. Renforcer la cohésion sociale et l'insertion par le sport
12. Préserver l'environnement, participer au maintien et à l'entretien de l'espace naturel et patrimonial, dans le cadre du développement durable

ARCHITECTURE DES BREVETS FÉDÉRAUX FNSMR (ACTUALISATION SEPTEMBRE 2020)

BREVET FÉDÉRAL 1 ANIMATEUR (OPTION...)

CONDITIONS D'ENTRÉE :

- 16 ans minimum au début du module (ou 17/18 ans selon discipline, proposé par la commission nationale, validé par le comité directeur)
- Licencié FNSMR
- niveau ou expérience de pratique défini par la commission nationale de la discipline
- Bonne condition physique : Certificat médical de « non contre-indication à la pratique du sport »

COMPÉTENCES GÉNÉRALES

Être capable d'animer bénévolement une activité de loisirs, ponctuelle ou régulière (sans recherche de progression technique), ou d'encadrer des séances de pratique libre dans un club.

Ex : Séances de découverte de tir à l'arc, accompagnement sortie randonnée, encadrement de séances régulières de tennis de table (entraînement autonome)...

DÉTAIL DES COMPÉTENCES

Compétence 1 : Être capable d'accueillir et d'informer le public (tronc commun : 6 grands chapitres)

- Le mouvement associatif & sportif
- Le sport en milieu rural : la FNSMR
- Responsabilité, assurance & sécurité
- Développement durable
- Sport-Santé / Handicap
- Gestion de groupe & pédagogie

Compétence 2 : Être capable de présenter la discipline (aspect théorique de la discipline)

- Historique,
- Matériel, règles, arbitrage,
- Sécurité
- Techniques de pratique (gestes, vocabulaire, etc.)
- Physiologie (spécifique à la discipline),
- Spécificités de la discipline au sein de la FNSMR (adaptation des règles, convivialité, critères, comparaison avec les autres fédérations...)

Compétence 3 : Être capable de mettre en situation les participants (aspect pratique de la discipline)

- Placer les pratiquants dans la logique de l'activité : animer une séance,
- Mettre les pratiquants en situation de sécurité
- Accompagner le pratiquant dans sa découverte de la discipline
- Connaître et être en capacité de préconiser des échauffements et étirements propres à la discipline
- Connaître et pouvoir préconiser des exercices techniques types

CONDITION DE MISE EN OEUVRE

Nombre de stagiaires recommandé : de 6 à 12 personnes (par formateur)

Volume horaire : 24h (hors PSC1)

- 16h de spécifique en présentiel (2 jours / 1 week-end) possibilité de dérogation suivant les disciplines

- 8h de Tronc Commun (temps théorique compétence 1 : le TC est adressé en amont au stagiaire et est réabordé rapidement en début de formation présentielle. Ce temps d'appropriation du TC est évalué à 8h).

ÉVALUATION/ CERTIFICATION :

- évaluation sur le tronc commun : la Commission formation fournit le dispositif d'évaluation au centre de formation
- évaluation sur le spécifique : validation assurée par le Centre de Formation sur avis du formateur
- Remise d'une attestation de suivi de formation si formation non complète remis par le centre de formation
- demande par le centre de formation de remise de diplôme à la FNSMR
- Suivi dans le livret de stagiaire remis à chaque stagiaire

CONDITION DE DÉLIVRANCE DU DIPLÔME

- Participation à l'intégralité de la formation
- Évaluation satisfaisante des compétences
- PSC1 obligatoire de moins de 4 ans

BREVET FÉDÉRAL 2 ANIMATEUR TECHNICIEN (OPTION...)

CONDITIONS D'ENTRÉE :

- 16 ans révolus au début du module (ou 17/18 ans selon discipline, proposé par la commission nationale, validé par le comité directeur)
- Licencié FNSMR pendant 1 an minimum
- Être titulaire du BF1 Animateur ou équivalences
- Justifier d'une expérience significative d'animation de la discipline (à l'appréciation de chaque commission)
- Bonne condition physique : Certificat médical de « non contre-indication à la pratique du sport »

COMPÉTENCES GÉNÉRALES

Être capable de mettre en place bénévolement des séances régulières permettant une progression technique de l'individu ou d'un groupe dans la discipline concernée, dans le respect d'un esprit de sport-loisirs.

Ex : Séances régulières de volley-ball, mise en place d'un programme d'entraînement évolutif de disc golf

Etre capable d'intégrer la dimension développement des activités du club (coordination, référent)

Exemple : organiser des événements, promotion du Club

DÉTAIL DES COMPÉTENCES

Compétence 4 : être capable d'organiser un projet sportif (manifestation ponctuelle / sortie / entraînements sportifs réguliers / création d'asso, sections / etc) en respectant les cadres réglementaire et fédéral

● Approfondissement BF1 animateur avec spécificité FNSMR :

○ Sport santé

○ Développement durable

○ Pédagogie / Gestion de groupe sur du long terme (motivation, mise en jeu,...)

○ Physiologie

○ Sécurité

○ Vie associative et institutionnelle (concevoir un projet de club, situer l'activité dans sa vie fédérale,...)

● Connaître les contraintes réglementaires liées à l'organisation des rencontres/manifestations sportives

● Comment organiser une manifestation sportive ?

Compétence 5 : être capable d'organiser des activités sportives en maîtrisant les spécificités de la discipline (aspect théorique)

● Connaître l'organisation de sa discipline dans les différentes fédérations sportives : différences et points communs entre FNSMR/fédération délégataire/autres fédérations

● Connaître les règles approfondies & conditions d'arbitrage

● Connaître, prévenir et maîtriser les risques propres à l'activité (sécurité, juridique, physique...)

● Maîtriser les aspects liés à l'environnement de pratique (Extérieur, intérieur, spécificités rural...)

● Connaître les possibilités d'adaptation et d'accessibilité de l'activité au plus grand nombre (âge, condition physique, handicap, horaires, tarifs...)

● Approfondir les techniques sportives permettant l'encadrement régulier avec progression des pratiquants

Compétence 6 : être capable de faire progresser les pratiquants dans leur discipline (aspect pratique)

- Concevoir un programme d'entraînement adapté au public (création de fiches de séances...)
- Favoriser l'accessibilité de l'activité au plus grand nombre
- Transmettre une technique approfondie de la discipline
- Identifier les besoins individuels et collectifs des pratiquants et les accompagner dans leur pratique sportive (technique, matériel, exercices, échauffement...)
- Animer : motiver, échanger, jouer...

CONDITION DE MISE EN OEUVRE

Nombre de stagiaires : de 6 à 12 personnes

Volume horaire : 40h minimum dont :

- min 16h de spécifique en présentiel (2 jours / 1 week-end) possibilité d'augmenter la durée présentielle, en fonction des préconisations de la commission sportive

- 16h de mise en situation d'animation dans la structure validée par une attestation du président, ou autre personne habilitée (temps de préparation et animation)

- 8h de formation à distance (temps équivalent) : dossier pédagogique et/ou de développement (cas concret).

Ex : construire une progression sur plusieurs séances, organiser une manifestation

ÉVALUATION/ CERTIFICATION :

- Tronc Commun :

● considéré comme acquis si obtenu dans les 3 années précédentes.

● si BF1 animateur obtenu depuis plus de 3 ans : évaluation TC

- évaluation sur le spécifique : validation assurée par le Centre de Formation sur avis du formateur

- Remise du dossier pédagogique/développement (trame éventuellement fournie par le Centre de Formation)

- Attestation de mise en situation dans la structure locale (Signature responsable et remise au centre de formation)

- demande par le centre de formation de remise de diplôme à la FNSMR

- Remise d'une attestation de suivi de formation si formation non complète remis par le centre de formation

- Suivi dans le livret de stagiaire remis à chaque stagiaire

CONDITION DE DÉLIVRANCE DU DIPLÔME

- participation à l'intégralité de la formation
- évaluation satisfaisante des compétences y compris du niveau technique (pratique individuelle)
- PSC1 obligatoire de moins de 4 ans

ATTENTION : L'OBTENTION DU BF2 MARCHÉ NORDIQUE EST CONDITIONNÉE PAR UN MODULE COMPLÉMENTAIRE CARTOGRAPHIE. CETTE FORMATION SE DÉROULE EN UNE JOURNÉE. LES CONTENUS SONT DANS LE DRIVE FORMATION BF2 MARCHÉ NORDIQUE

NOS FORMATIONS

BADMINTON



Le badminton est un sport de raquette nommé d'après un château anglais. Il oppose soit deux joueurs en simple, soit deux paires, en double et en mixte, placés de part et d'autre d'un filet. Les joueurs frappent un volant avec une raquette, le contact du volant avec le corps d'un joueur étant une faute. Le point peut se terminer par une faute, si le volant touche autre chose que le filet ou la raquette d'un joueur, ou s'il touche le filet mais qu'il ne passe pas du côté adverse. Il peut aussi se terminer par sortie (ou "out", qui veut dire "dehors" en anglais), quand le volant touche le sol en dehors du terrain correspondant à la discipline (simple hommes, simple dames, double hommes, double dames, ou double mixte). Le badminton se joue en intérieur : le volant pesant entre 4,74 et 5,5 grammes, sa trajectoire est déviée au moindre vent.

Le volant est un projectile aux propriétés aérodynamiques uniques qui lui donnent une trajectoire très différente de celle des balles utilisées dans la plupart des sports de raquette. En particulier, les plumes créent une traînée bien plus importante, causant une décélération plus rapide. Le vent ayant beaucoup d'influence sur cette trajectoire, car la masse d'un volant est généralement d'environ 5 grammes, le badminton est toujours pratiqué en intérieur.

Depuis 1992, le badminton est un sport olympique qui se décline en 5 disciplines : simple hommes, simple dames, double hommes, double dames et double mixte.

À haut niveau, il nécessite une excellente condition physique ainsi que de très bonnes qualités techniques et tactiques.

C'est le sport de raquette le plus rapide du monde¹, il est fréquent de voir une douzaine d'échanges en double en moins de 10 secondes, même si, à haut niveau, l'échange est très court et les frappes très rapides. Le record de vitesse pour un volant en compétition est détenu depuis le 11 janvier 2017 par Mads Pieler Kolding, joueur danois de double hommes, qui a frappé le volant à la vitesse de 426 km/h². Le Malaisien Tan Boon Heong, également joueur de double hommes, a, pour sa part, propulsé un volant à 493 km/h en sortie de raquette en conditions optimales, établissant ainsi le record Guinness actuel, battant ainsi l'ancien record de 421 km/h qu'il avait également établi³. Ces records de vitesse ne sont pas établis en match mais lors d'événements organisés dans cet objectif.

Baseball / Softball



Le baseball est un sport collectif dérivé des mêmes racines que le cricket, qui se pratique sur un terrain de gazon et de sable. Il se joue avec des battes pour frapper une balle lancée, et des gants pour rattraper la balle. Les origines du baseball prêtent à controverse, mais il est indiscutable que les premières règles modernes (les « Knickerbocker Rules ») ont été codifiées aux États-Unis en 1845. Les racines européennes du jeu, longtemps négligées par les autorités américaines afin de faire du baseball un sport typiquement américain, sont connues de longue date par les historiens américains du sport. La récente mise en lumière d'une description d'un match joué en 1755 dans le Surrey (Angleterre) va dans ce sens³.

C'est bien aux États-Unis, toutefois, que ce sport s'organise et se structure. Les premiers championnats y voient le jour dès 1857-1858, le professionnalisme est autorisé à partir de 1869 et la Ligue nationale est créée en 1876. Trente franchises, l'une d'elles basée au Canada, à Toronto, évoluent au plus haut niveau, dans la Ligue majeure de baseball (ligue également connue sous le sigle de son nom anglais : MLB pour Major League Baseball). Depuis 1903, les séries mondiales opposent en octobre les vainqueurs des deux ligues formant la MLB.

Géré au niveau mondial par la World Baseball and Softball Confederation (WBSC), ce sport d'été pratiqué généralement du printemps à l'automne est très populaire en Amérique du Nord, dans certains pays de l'Amérique centrale (Nicaragua et Panama), de l'Amérique du Sud (Colombie et Venezuela), des Antilles (Cuba, République dominicaine, Porto Rico) et de l'Asie (Japon, Corée du Sud, Taïwan).

Breaking et disciplines associées



Le Breakdance est né dans les années 80 et fait sensation dès son apparition. Mélange de chorégraphies et de performances physiques, le Break apparaît à l'époque déjà à la télévision. Naît dans le Bronx, aux États-Unis, ce phénomène s'est très vite répandu à l'ensemble du monde.

Expression authentique des mouvements, performance des danseurs et personnalité des athlètes, cette danse urbaine a de quoi faire parler ! 6000 licenciés en France, c'est un honneur pour tous de voir sa discipline être reconnu mondialement.

Nouveau défi et reconnaissance :

Le breakdance, c'est actuellement 1500 événements organisés chaque année en France (dans des écoles, associations, organisations ou à l'occasion de spectacles).

Faisant partie des danses Hip-Hop, le Breakdance a la particularité d'être concentré au sol. Figures au sol et enchaînements acrobatiques sont réalisés. B-Boy et B-Girl, autrement dit Breakdancers et Breakdancers ont en effet besoin d'avoir une préparation physique importante.

Maîtrise de la technique et du risque, la discipline est exigeante ! Codes et langages du Break sont à respecter. Relation avec la musique, aspect athlétique de la danse, prouesses techniques, enchaînements, propreté et contrôle des mouvements : énormément d'éléments qui sont à prendre en compte et qui permettent de juger les concurrents lors de compétitions officielles.

Alors, soyez prêts pour de nouveaux Battles (duels de danse) importants !

Danse country



La danse country se traduit littéralement en “danse du pays” ou encore “danse paysanne”. Les gens dansent le country bien évidemment sur diverses sortes de musique country, à savoir l’irlandais, la valse, le rock, le pop, le cha-cha-cha, le tango, etc. Une fois que les gens entendent ce genre de musique pendant un événement particulier ou une soirée, quelques danseurs se mettent sur la piste pour une chorégraphie de danse country. Mais d’où vient la danse country?

La danse country est d’origine anglaise, car c’est John Playford qui, en 1651, a sorti une version de The English Dancing Master. Ensuite, la danse s’est répandue partout dans le monde, notamment aux Etats-Unis et en Europe. En France, par exemple, un américain connu sous le nom de Robert Wanstreet, chorégraphe de danse country, a ouvert un club de danse country nommé “Les Amis du Far West”. Et c’est ainsi que la danse y a été intégrée. Il a créé de nombreuses chorégraphies, dont les plus connues sont A Love Dance et Black Pony. Actuellement, il existe plus de 2000 chorégraphies de mouvement country dance dans le monde entier. Mais encore, certains chorégraphes et danseurs créent de nouvelles chorégraphies dérivées de la danse country, comme la contredanse et la Line dance.

Le country est une danse de groupe qui se danse à quatre, six ou huit, et même plus encore. Les danseurs se mettent en cercle, en carré ou encore en deux colonnes. Pour un danseur de country, il y a des principes à respecter: quand on est sur une piste de danse lors d’un concert ou d’un spectacle ou d’un événement, il y a ce que l’on appelle “murs”, sauf si la danse se fait en cercle, en couple ou en face à face entre partenaires. Une chorégraphie de country peut être composé d’un seul ou de plusieurs murs, selon le rythme et la musique. La plupart du temps, les danses country contiennent deux à quatre murs. Par exemple, il y a des danses qui se font en diagonal, c’est-à-dire entre deux murs. Les danses country peuvent se faire de 8 à 100 temps, selon la durée de la musique. Quelquefois, les chorégraphies contiennent des morceaux d’autres chorégraphies appelés tags. Dès fois aussi, après un certain nombre de pas, la chorégraphie se refait du début, et on appelle cela un restart.

Disc-Golf



A mi-chemin entre le freesbie et le golf, le Disc-Golf se joue avec des discs, légèrement plus petits et plus lourds que les freesebies. Comme au golf, le but du jeu est d’atteindre le trou en un minimum de lancer. Sauf qu’ici le trou, c’est une corbeille, et le club de golf, ce sont vos mains !

Vous n’en avez peut être jamais entendu parler et pourtant cette pratique existe aux Etats-Unis depuis les années 70 et connaît un intérêt grandissant dans notre pays !

Pour pratiquer le disc golf comme un professionnel, il est important de respecter les règles de base, qui sont pour la plupart largement inspirées des règles du golf traditionnel.

Tous les joueurs débutent de la zone de départ. L'ordre des joueurs, pour le premier lancer peut être défini par tirage au sort. Par la suite l'ordre des lancer se fera du joueur le plus éloigné au joueur le plus proche de la corbeille. Tous les joueurs jouent chacun à leur tour, jusqu'à ces effectuent un "putt", qui en langage discgolfeur signifie un lancer dans la corbeille. Une fois que tous les joueurs ont "puttés", vous pouvez procéder à la notation des scores (le nb de lancers effectués).

Rééditez le même procédé jusqu'au dernier trou. A la fin additionnez les scores de chaque joueurs, c'est celui qui a le plus petit score qui remporte la victoire.

Peu onéreux, intergénérationnel, pratiqué en plein air... cette activité convient à tout le monde. Le disc golf vous fera profiter du plein air tout en sollicitant toutes les parties de votre corps et de votre cerveau. Concentration & dextérité sont les maîtres mots de ce sport qui a le "vent en poupe".

Pour les plus téméraires sachez qu'ils existent des compétitions de disc golf. Peut être que demain ce sera vous le champion d'Europe de disc golf !

Alors tous à vos discs !

Gateball



Une discipline sportive pratiquée dans le monde entier, à la fois en compétition et activité de loisirs, tant par les jeunes que par leurs aînés. Le Gateball peut être pratiqué par les deux sexes de toutes générations, valides ou à mobilité réduite, c'est donc « un sport sans barrière » au sens social réel.

Une rencontre de Gateball se joue en trente minutes (30 mn) avec une stratégie d'équipe, ce qui suppose le choix d'un jeu offensif ou défensif en fonction de l'évolution de la rencontre.

Le Gateball est un sport imaginé au Japon en 1947 par Eiji Suzuki. Il se fonde sur le « croquet », mais se joue entre 2 équipes de 5 joueurs chacune. Le Gateball est un sport de plein air ou d'intérieur, qui peut être joué facilement, n'importe où, sur tout type de surface naturelle ou synthétique.

Les plateaux d'évolution sont faciles à mettre en œuvre et ne nécessitent pas d'investissements importants, y compris pour la surface nécessaire.

Il en est de même pour l'équipement des joueurs. S'agissant d'un jeu à la fois tactique et technique, l'équipement du joueur présente cependant un certain attrait, le maillet pouvant être personnalisé.

Bien entendu, comme dans beaucoup de disciplines, la technologie et la structure du maillet vont dépendre du niveau du joueur et de la compétition.

Autre point important, les règles de cette discipline, modulables, autorisent l'intégration de joueurs handicapés dans une équipe, ou la participation d'une équipe composée de joueurs handicapés.

Gymnastique d'entretien



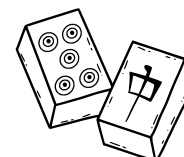
Parce que très accessibles, capables de s'adapter au niveau de chacun et très diversifiées, les activités gymniques sont considérées à juste titre comme la porte d'entrée vers toutes nos pratiques. Cette diversité permet à chacun de trouver l'activité sportive qui lui convient.

Les techniques cardio-vasculaires et le renforcement musculaire sont des concepts de gymnastique corporelle composée de techniques importées des Etats-Unis et de Nouvelle-Zélande. Ils regroupent un ensemble de disciplines intégrées dans un concept EPMM Sports pour Tous.

Cette approche novatrice prend en considération les motivations des pratiquants et répond en grande partie à leurs aspirations :

Retrouver la forme physique ou s'entretenir, affiner sa silhouette, perdre des kilos superflus, pratiquer une activité physique dans la bonne humeur tout en découvrant un loisir original
Techniques Cardio :

En intégrant les dernières techniques de cours chorégraphiés, nous développons endurance et coordination. Renforcement musculaire : En accompagnant la préparation physique, nous améliorons la vie quotidienne de chacun.



Jeux traditionnels

Quilles de 8 en Midi Pyrénées, Palet Gascon dans le Gers, Quilles flamandes dans le Nord, Palet fonte ou laiton sur planche en plomb ou en bois selon qu'on joue en Vendée ou en Bretagne, jeux picards... la diversité des pratiques sportives traditionnelles rend compte de la richesse de notre patrimoine culturel et elles participent de la constitution de l'identité des territoires.

La FNSMR entend préserver et promouvoir cette richesse. Elle soutient les comités départementaux qui organisent des manifestations intégrant la pratique des jeux sportifs traditionnels.

Par ailleurs, la FNSMR organise tous les deux ans un Critérium national des jeux sportifs traditionnels. Cette compétition ludique et conviviale regroupe une grande diversité de ces pratiques et se déroulent sur le mode de l'initiation et de la découverte.

La FNSMR entend ainsi devenir la Fédération sportive de référence en matière de jeux sportifs traditionnels.

Les sites Internet dédiés aux jeux sportifs traditionnels :

La galoche bigoudène
Le palet sur plaque plomb
Quilles Gasconnes

Plus connues sous le nom de Quilles au maillet, les quilles gasconnes sont un jeu traditionnel longtemps interdit au siècle dernier, car entraînant des dérives liées aux jeux d'argent. La discipline est relancée en 1972 à l'initiative des Foyers Ruraux du Gers. Mais les rencontres s'étendent très vite à toute la région de l'Armagnac (Landes, Haute-Garonne...).

Depuis cette saison, sous l'impulsion des Foyers Ruraux Landais, une réflexion a été menée afin d'envisager le développement des quilles Gasconnes au sein de la FNSMR avec notamment des tarifs plus adaptés, des contraintes de jeu assouplies, dans le plus pur esprit "sport en milieu rural". Toute l'équipe du Comité Départemental du Sport en Milieu Rural des Landes (CDSMR 40), soutenu par la FNSMR assure l'organisation et le développement de la discipline, tant sur le plan de la compétition que de la pratique de loisir.

Marche aquatique côtière



Né sur le littoral nordique, la marche aquatique côtière (ou longe côte) est une pratique élaborée par Thomas Wallyn, entraîneur professionnel d'aviron, à la recherche d'une activité de renforcement musculaire et cardiovasculaire sans traumatisme articulaire.

L'attractivité de la marche aquatique côtière s'explique par le fait qu'il s'agit d'une activité :

d'entretien, douce et ayant des effets bénéfiques importants pour la santé

tonique pour ceux qui veulent aller plus loin dans le fitness ou l'entraînement

conviviale qui se pratique en groupe et qui permet de ce fait, d'accueillir des personnes débutantes dans des conditions adaptées et sécurisées.

complémentaire ou alternative à la randonnée pédestre accessible à tous que l'on soit nageur ou non.

Tout comme les autres formes de randonnée, la MAC permet d'accentuer le renforcement musculaire et l'endurance.

Se pratiquant dans l'eau, elle améliore fortement la circulation sanguine et diminue les contraintes articulaires

A noter, il n'est pas nécessaire de savoir nager pour se baigner, il suffit d'être à l'aide dans l'eau lorsque le niveau est juste en dessous de la poitrine !

Une combinaison en néoprène dont l'épaisseur est à adapter en fonction de la température de l'eau (5 mm maximum afin de conserver une facilité de mouvements).

Des chaussons de plongée (ou même des baskets lorsque la température de l'eau le permet)

La marche aquatique côtière se pratique sur des parcours préalablement identifiées à savoir :

Dans ce que l'on appelle "la bande des 300m" correspondant à la zone de baignade; c'est-à-dire dans un périmètre où s'exerce la compétence des communes et de l'Etat en matière de sauvetage en mer (loi littoral du 3 janvier 1986)

Sur des plages de sable faible devers sans obstacle majeur (2 à 3%)



Marche Nordique



La marche nordique (en anglais : nordic walking, en finnois : sauvakävely) est un sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques, généralement en matériau composite.

Ce sport, populaire dans les pays scandinaves, se pratique été comme hiver. Dérivée du ski de fond, la marche nordique est différente de la marche athlétique en raison de l'utilisation de bâtons et par le fait que le marcheur ne peut pas être disqualifié pour jambe non tendue.

Les séances de marche nordique durent généralement de une à deux heures, précédées d'échauffements gymniques et suivies d'étirements. Majoritairement pratiquée en activité de loisir, la marche nordique fait l'objet de compétitions sportives. En France, ce sport est rattaché à la Fédération française d'athlétisme qui a lancé, depuis septembre 2014, le Marche Nordique Tour.

Les bienfaits qu'apportent cette discipline sportive sont reconnus scientifiquement. De plus, cette dernière constitue une base d'entraînement pour différents sports tels que la randonnée pédestre, la raquette à neige, le ski de fond et elle peut être complémentaire à d'autres sports.

Randonnée pédestre



La randonnée pédestre est une promenade sportive qui s'effectue à pied, généralement sur des sentiers dans la nature, en plaine comme en montagne.

Sa durée est extrêmement variable : de la randonnée de quelques heures, à la grande randonnée de plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Ce n'est pas une activité de compétition, contrairement au trail ou la course d'orientation par exemple. Le degré de préparation et le matériel nécessaire varient fortement en fonction du milieu, de la difficulté de l'itinéraire et de la durée.

Elle se décline en diverses pratiques :

la randonnée « à la journée »¹, terme pour désigner une sortie de quelques heures sur des sentiers généralement balisés, avec un sac à dos contenant un fond de sac², équipement de base permettant de faire face à un imprévu (changement soudain de météo, immobilisation sur le terrain), la nourriture, l'eau, éventuellement carte, etc. La sortie peut être complétée d'une nuit sur le terrain dans des infrastructures (refuges) ou en « autonomie » ; cette activité peut revêtir plusieurs formes : la randonnée nordique sur terrain nordique ou sur terrain alpin, la randonnée alpine enneigée, la randonnée de proximité sur circuit enneigé balisé, aménagé, sécurisé, etc. Selon l'activité, il s'avère nécessaire d'adapter l'encadrement³ ;

la randonnée en autonomie⁴, lorsque le randonneur doit porter tout ce dont il a besoin, notamment pour se nourrir et pour bivouaquer ;

le « trekking »⁵, terme désignant une randonnée qui s'adresse généralement à des randonneurs expérimentés, pouvant traverser des zones difficiles d'accès ou physiquement exigeantes (montagne, désert, etc.) et se déroulant sur plusieurs jours ;

Option marche afghane

la « marche afghane » est une technique de marche utilisée lors de randonnées. Elle consiste à synchroniser sa respiration sur ses pas ; la respiration s'effectue par le nez. Divers rythmes sont proposés en fonction des objectifs des marcheurs et des différents types de terrain ;

Tennis de table



Le tennis de table, appelé aussi ping-pong, est un sport de raquette opposant deux ou quatre joueurs autour d'une table. Le tennis de table est une activité de loisir, mais c'est également un sport olympique depuis 1988.

Il existe plusieurs dénominations de ce sport à travers le monde : ping pang qiu (乒乓球, pīng pāng qiú, « balle ping-pang »), en République populaire de Chine et République de Chine (Taiwan), les caractères étant assez particuliers puisqu'ils représentent des raquettes face à face, ou également en Chine zhuo qiu (桌球, zhuō qiú, « balle de table »), qui se prononce au Japon takkyū (卓球?). Le mot ping-pong proviendrait de la marque commerciale sous laquelle le jeu est produit aux États-Unis au début du xxe siècle^{3,4}. Le terme « ping-pong » est plutôt utilisé pour désigner le jeu de loisirs, alors que « tennis de table » est utilisé pour désigner la pratique sportive. Un pratiquant de ce sport, y compris en compétition, s'appelle un « pongiste ».

L'histoire de ce sport d'origine britannique est marquée par une série d'évolutions techniques (nature des revêtements de raquettes, introduction puis interdiction d'usage de la colle rapide) qui ont conduit à des innovations dans le style de jeu (utilisation de la « prise porte plume » par les Hongrois puis les Asiatiques) et dans les tactiques employées au plus haut niveau comme l'apparition du topspin dans le courant des années 1970. Le tennis de table moderne permet une grande variété de systèmes de jeu, avec les jeux d'attaque, de contre-initiative à la table ou à mi-distance, et les jeux de défense particulièrement spectaculaires.

Le nombre de pratiquants dans le monde est estimé en 2005 à plus de 260 millions⁵, et la Fédération internationale de tennis de table (ITTF) regroupe plus de 200 nations et 34 millions de licenciés qui se rencontrent à tous les niveaux de compétition, du tournoi de club jusqu'aux championnats du monde en passant par le Pro tour, un ensemble de tournois organisés par l'ITTF se déroulant sur tous les continents et qui concrétise une professionnalisation au plus haut niveau.

Tir à l'arc



Le tir à l'arc est un sport de précision et de concentration dans lequel les compétiteurs tentent de tirer leurs flèches au centre d'une cible avec leur arc. Historiquement, le tir à l'arc a été utilisé pour la chasse et le combat, tandis que dans les temps modernes, son utilisation principale est celle d'une activité sportive. Une personne qui pratique le tir à l'arc est appelée un archer.

Cet article traite principalement les différents genres de compétitions pratiqués actuellement en Occident, pour le tir à l'arc japonais, voir l'article kyudo, pour la description détaillée de l'arc et des accessoires de l'archer voir l'article arc (arme).

Le tir à l'arc est un sport olympique. Lors des compétitions, hommes et femmes sont séparés.

Vélo



L'appréhension du cyclisme varie en fonction de la personne qui le pratique. Pour certains particuliers, il s'agit d'un simple loisir et pour d'autres, d'une activité quotidienne. Beaucoup le considèrent néanmoins comme un sport à part entière. Au niveau mondial, il est réglementé par l'UCI ou Union Cycliste Internationale et comprend 8 différentes disciplines

Cinq disciplines sont actuellement acceptées aux Jeux Olympiques : la route, la piste, le Mountain Bike, le BMX Racing et le Freestyle. Toutes exigent un équipement cycliste, des atouts, des techniques et des accessoires différents



Comité Régional
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Sport en Milieu Rural

Vous souhaitez intégrer nos formations ou désirez des renseignements complémentaires

Contactez-nous !

**Comité Régional du Sport en Milieu Rural
Provence-Alpes-Côte d'Azur**

Domaine de Garachon - RD7 - BP 50 - 13410 Lambesc

Tél : 06 21 94 36 40

Courriel : regionsud@sportrural.fr

Site : www.regionsud.sportrural.fr



Comité Régional
Provence-Alpes-Côte d'Azur

Sport en Milieu Rural