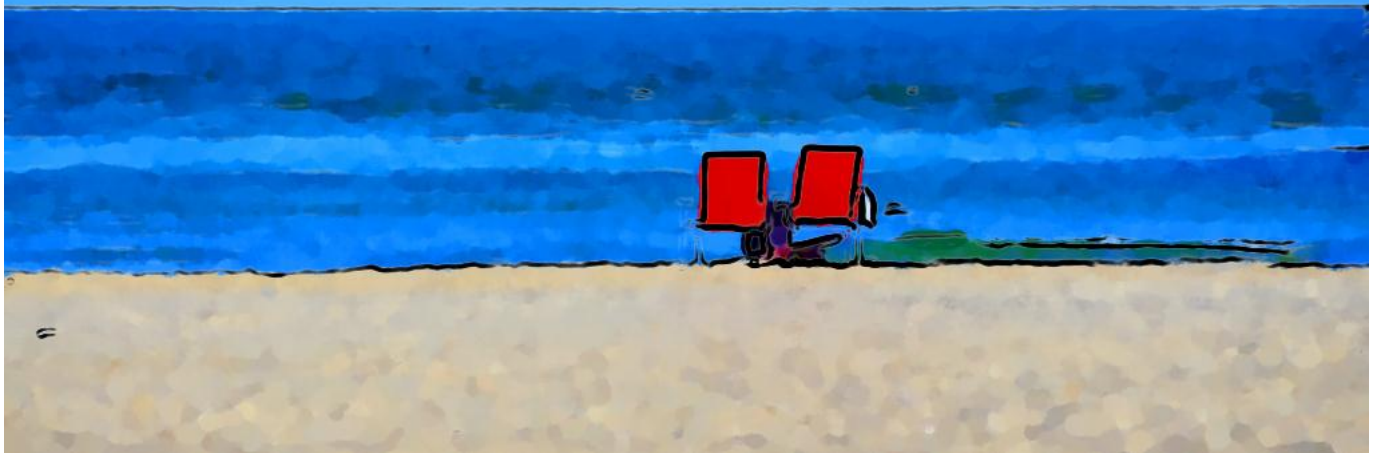


Sports et jeux de plage



SPORTS sur la plage

Avant de proposer une activité sportive, n'oubliez pas de consulter la réglementation des activités physiques en ACM pour vous assurer dans quelles conditions vous pouvez la proposer au public.

ULTIMATE

Sport d'équipe qui permet de faire jouer des groupes mixtes sur un grand terrain, avec un discoplane (le plus célèbre étant celui de la marque **frisbee**). Nombre de joueurs habituels : 14 (jouable à partir de 8/10).

Le jeu repose sur un système de fair-play et se déroule sans arbitre. Chaque participant est responsable de son comportement et les joueurs revendiquent eux-mêmes les infractions au règlement, même les leurs. Il n'y a pas de pénalités dans ce jeu, ses créateurs ayant fait le pari que personne ne violerait intentionnellement le règlement.

Apparemment, ça marche !

A utiliser pour favoriser l'autonomisation et la responsabilisation des joueurs. Un animateur sera peut-être utile au départ pour guider les enfants vers l'autorégulation.

Voir : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Ultimate_\(sport\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Ultimate_(sport))

PETECA

La Pétéca est un sport traditionnel au Brésil. Mélange de badminton et de volley-ball, il emprunte ses règles aux deux disciplines. Le jeu consiste à s'échanger la Pétéca, sorte de gros volant formé de 4 grandes plumes sur une base en caoutchouc entre deux joueurs de part et d'autre d'un filet.

Voir : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Peteca>

SANDBALL

Le sandball est un sport collectif dérivé du handball. Cette variante se pratique sur une plage ou du moins sur un terrain de sable d'une surface de 15 mètres de long sur 12 à 14 mètres de large. Il oppose deux équipes de quatre joueurs (hors remplaçants) autour d'un ballon similaire à celui du handball. Tout comme son grand frère, le sandball se prononce à l'allemande (ball étant prononcé comme le français « balle »).

Voir : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Sandball>

SPEED BADMINTON

Le Speed Badminton est une variante du Badminton qui se joue sans filet. Souvent appelé Speedminton, qui est la marque déposée par la société inventrice du sport.

L'avantage de ce jeu sur le badminton est que son volant est moins influencé par les caprices du vent (dans certaines limites) et qu'il ne nécessite pas de filet, mais de simples limitations faciles à dessiner sur du sable.

Voir : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Speedminton>

FLAG FOOTBALL

Le flag football ou flag est un sport dérivé du football canadien et du football américain où les plaquages sont remplacés par l'arrachage de bandes de tissus (dites « flag ») accrochées à la ceinture des joueurs. Praticé idéalement à 5 contre 5, il existe plusieurs versions de jeu selon le nombre de joueurs (entre 8 et 18).

Voir : <http://www.ffa.org/fr/flag/presentation.html>

LE « TOUCH RUGBY »

Dans le même esprit que le flag football, le touch rugby (devenu le "touch"), est un sport dérivé du rugby à XIII. Les joueurs stoppent la progression des joueurs de l'équipe adverse par un simple contact ; pas de placage. Les touchés peuvent être effectués sur n'importe quelle partie du joueur ou sur le ballon et sont caractérisés par leur côté « soft ».

Voir : <http://touchfrance.fr/touch/>

LA THEQUE

La thèque est un jeu sportif - paraît-il d'origine normande - similaire au baseball. Le terrain comporte une base et un nombre variable de refuges permettant de délimiter une enceinte circulaire. Deux équipes s'affrontent. À la mi-temps, les équipes échangent leurs postes. Au cours de chaque période, une équipe doit envoyer une balle que l'autre équipe doit récupérer. L'équipe qui défend se répartit dans l'enceinte délimitée, et celle qui attaque se place à la base, et chaque joueur devra parcourir le tour des refuges et revenir à la base pour donner un point à son équipe.

Voir : [http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A8que_\(sport\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Th%C3%A8que_(sport))



AUTRES SPORTS

Beach-volley

Beach-soccer

Badminton

Pétanque

Jokari, ...

JEUX et SPORTS avec ou dans l'eau

Organiser des jeux ou sports dans l'eau ou en partie dans l'eau ne dispense pas d'appliquer la réglementation « baignade » des ACM.

PETITS POISSONS VENEZ !

2 équipes. La première forme une ronde, c'est le filet. L'autre équipe s'éparpille, ce sont les poissons.

En secret, le « filet » se concerta pour choisir un numéro, puis forme une grande ronde en levant les bras, appelle les poissons : "petits poissons venez" et se met à compter.

Les poissons passent et repassent entre les mailles du filet. Au numéro choisi, les bras s'abaissent et les poissons restés à l'intérieur deviennent maillons du filet. Le filet agrandi choisit un nouveau numéro et ainsi de suite jusqu'à ce qu'il ne reste que quelques poissons qui sont déclarés vainqueurs.

Rejouer en inversant simplement les équipes de départ.

Variante: au lieu de compter, les joueurs du filet chantent après avoir déterminé le mot « clé » de la chanson qui provoquera l'abaissement du filet.

Ce jeu peut se jouer sur la terre ferme, mais il est bien entendu facile et opportun d'y jouer dans l'eau. Reste à choisir une profondeur adaptée aux capacités du public. L'eau au niveau de la poitrine semble l'idéal : les « poissons » pourront choisir de marcher ou nager et le « filet » sera stable.

Avec un peu d'imagination, adapter tous vos petits et grands jeux « classiques » dans l'eau ne sera pas très difficile.

DECATHLON de la plage :

Epreuves dans l'ordre « officiel » du décathlon original:

100 mètres (25 mètres à la nage)

Saut en longueur (voir ci-dessous)

Lancer du poids (chercher des objets au fond de l'eau)

Saut en hauteur (élan sur le sable, fin de course et réception dans l'eau : veiller à la profondeur suffisante)

400 mètres (un 50 mètres dans l'eau à hauteur de taille)

110 m haies (25 mètres à la nage en devant passer SOUS des obstacles)

Lancer du disque (lancer de bouées à la mer)

Saut à la perche (... ?)

Lancer du javelot (avec des bâtons à lancer sur une cible flottant sur l'eau)

1 500 mètres (un 400 mètres dans l'eau à hauteur de genoux)

Les épreuves et distances évoquées sont purement indicatives : à vous de vérifier leur adaptation au public et à la situation.

EXEMPLE DETAILLE : le saut en longueur

Matériel : "frite" en mousse

Sauts à partir d'un bord de plage avec élan, ou en hauteur sur des rochers en départ statique.

Vérifier au préalable la profondeur de l'eau dans la zone d'atterrissage.

Une personne tient la frite : à chaque tour, on met un peu plus de distance.



A côté de l'eau

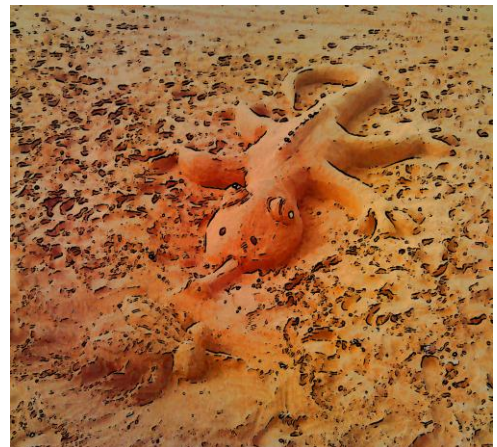
SCULPTURES DE SABLE

Sur le principe des châteaux, avec d'autres sujets (ou pas).

Mode compétition : des groupes ou des individus « s'affrontent » sur un thème commun.

Déterminer au préalable les critères retenus : taille, solidité, possibilité d'utilisation, beauté (qui décide ; vote des participants ?),...

Mode coopération : tout le groupe travaille sur un grand projet, un thème proposé par l'animateur ou par consensus dans le groupe. A privilégier à mon sens, l'objectif primaire des constructions de sable étant la socialisation avant la démarche artistique ou un quelconque résultat final.



On peut obtenir des sculptures bien plus ambitieuses que le modèle ci-dessus, mais un peu de technique sera nécessaire.

L'idéal est d'utiliser un sable légèrement humide le plus fin possible (celui des dunes étant meilleur que celui du bord de l'eau) et de travailler au coucher du soleil afin d'éviter que le sable ne sèche trop vite. La proportion idéale d'eau que doit contenir le sable pour de grandes réalisations serait d'environ 50 seaux de sable pour un seau d'eau (à doser en fonction de l'humidité effective du sable).

CERF-VOLANTS : beaucoup de documentation existe sur leur fabrication et leur utilisation.

MÖLKKY : Jeu d'adresse

L'objectif est de marquer exactement 50 points en renversant des quilles numérotées de 1 à 12.

Le joueur lance le mölkky (le bâton "neutre", celui qui n'a pas de numéro) dans l'édifice placé à 3 ou 4 mètres.

Le score du joueur dépend du nombre de quilles renversées. S'il fait tomber une quille, il marque la valeur de la quille. S'il fait tomber plusieurs quilles, il marque le nombre de quilles tombées. Ne sont comptées que les quilles complètement allongées au sol et non celles en équilibre sur une autre.

Les quilles tombées sont ensuite relevées là où elles se trouvent. Ainsi la configuration de l'aire de jeu évolue. Chaque joueur réalise un jet à son tour, et il est fait autant de tours que nécessaire.

Pour les règles complètes : <http://fr.wikipedia.org/wiki/M%C3%B6lkky>

AWALE : C'est le plus répandu des jeux de la famille mancala, ensemble de jeux africains de type « compter et capturer » dans lesquels on distribue des cailloux, graines ou coquillages dans des coupelles ou des trous, parfois creusés à même le sol.

Pour les règles : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Awal%C3%A9>