



Comité Départemental 78

**Sport en Milieu Rural**

# Cet été on bouge, viens on sport !

*Cet été, nous animons votre village*



Le sport est dans ma nature

# Préambule

## Le constat

Le niveau physique moyen des français a diminué dû aux fermetures des installations sportives, de la perte de dynamisme des associations et d'un hiver maussade. Chez les jeunes, notamment les adolescents, l'augmentation du temps passé devant les écrans n'est pas une bonne nouvelle. Un besoin de s'ouvrir, pratiquer, respirer s'est fait ressentir.

## Les enjeux

- Recréer du lien social
- Lutter contre la sédentarité
- Redynamiser les territoires
- Faire découvrir de nouvelles activités
- Reprendre goût à pratiquer du sport

## Les savoir-faire du Comité

- Connaissance des activités
- Techniques d'animation
- Adaptation des activités selon les publics (familles, sportifs, personnes en situation de handicap...)

**Le Comité vous accompagne dans l'animation de votre commune avec des activités de pleine nature.**



# Le DISC-GOLF

## Comment y jouer ?

Sur la même base que les règles du golf, il s'agit de lancer un disque dans une cible, appelée corbeille, en un minimum de lancers.

Lorsque la corbeille est à une grande distance, le joueur reprend le disque à l'endroit où celui-ci est atterri.

### Idéal pour :

- Partager un moment en famille
- Pratiquer en douceur
- S'amuser

### Points forts de l'activité



- Ludique
- Accessible rapidement
- Mise en place simple et rapide (corbeilles mobiles)
- Développe la motricité
- On joue avec les éléments naturels( vent, arbres...)



# La COURSE D'ORIENTATION

## Comment y jouer ?

Activité de pleine nature par excellence qui peut se pratiquer avec **une carte**, une **boussole** et sur tous les terrains, l'objectif est de trouver plusieurs points de repères appelés "balises".

Pour les trouver le plus rapidement possible, à pied, à vélo, l'orienteur/l'orienteuse doit suivre une démarche réfléchie, en plusieurs phases :

1. Lecture de carte (orientation de la carte, relation carte/terrain)
2. Choix d'itinéraire
3. Réalisation de l'itinéraire
4. Recherche de balises

### Idéal pour :

- Se dépenser
- Découvrir un territoire
- Apprendre à gérer son effort



### Points forts de l'activité

- Dépense calorique importante
- Activation du système cardio-vasculaire
- Développe les capacités de gestion de l'espace et du temps



# La MARCHÉ NORDIQUE

## Comment la pratiquer ?

La Marche Nordique est une évolution de la marche normale agrémentée de bâtons spécifiques. Ces bâtons ultralégers (différents des bâtons de randonnée) aident à la propulsion, ce qui transforme la marche normale en véritable activité physique à la fois efficace et douce, avec beaucoup moins de stress sur les articulations

### Idéal pour :

- Les personnes ne devant pas pratiquer une activité avec des chocs
- Se vider la tête
- Marcher différemment



### Points forts de l'activité



- Mobilise l'ensemble des muscles du corps
- Préserve les articulations
- Améliore la coordination
- Améliore les capacités cardio-respiratoires



# La TRAIL NORDIQUE

## Comment le pratiquer ?

Alternance de Course à pied, Marche Nordique et renforcement musculaire en terrain naturel. Séance ludique de 1h à 1h30 (échauffement, séquences techniques/physiques, étirements) durant laquelle les pratiquants se servent de l'environnement dans lequel ils évoluent (bancs, arbres..).

### Idéal pour :

- Les coureurs ayant des fragilités articulaires
- Les coureurs souhaitant compléter leur entraînement
- Les marcheurs nordiques souhaitant augmenter l'intensité de leurs efforts



### Points forts de l'activité



- Tous les muscles du corps sont sollicités
- Dépense calorique importante
- Sollicitation harmonieuse et symétrique de l'ensemble du corps
- Amélioration de la coordination, de la posture et de l'équilibre



Le sport est dans ma nature

# Le KINBALL

## Comment y jouer ?

Sport collectif de coopération qui oppose 3 équipes sur un espace d'une dimension d'un terrain de Basket. L'objectif est d'envoyer le Kinball au sol avant que l'une des équipes adverses ne le réceptionne. Toutes les parties du corps sont autorisées.

### Idéal pour :

- Jouer entre amis
- Les glissades
- La coopération/stratégie
- Les sportifs



### Points forts de l'activité



- Très ludique
- Très dynamique
- Développe l'ensemble des qualités physiques (force, vitesse endurance...)
- Développe l'esprit d'équipe



# Le TIR A LA CORDE

## Comment y jouer ?



Epreuve de force qui oppose deux équipes dans lesquelles le nombre de joueurs peut varier. L'objectif est d'attirer l'équipe adverse jusqu'à faire dépasser leur premier joueur la limite médiane.



## Idéal pour :

- Jouer entre amis/en famille
- Se lancer des défis
- Se dépenser
- Les sportifs

## Points forts de l'activité



- Excellent pour développer la force de l'ensemble des muscles du corps
- Développe l'endurance, la coordination
- Développe l'esprit d'équipe





# Le FITNESS

## Comment le pratiquer ?

En plein air, nous installons notre musique et c'est parti pour 30mn à 1h de séance ! Suivez l'animateur qui vous accompagne, corrige les postures, adapte les exercices, sur des mouvements vous permettant de mobiliser l'ensemble des muscles de votre corps.

Stretching

Pilates

Danse

### Idéal pour :

- Tous les publics
- Se dépenser
- Reprendre confiance en soi

Renforcement musculaire



Dance'n'rgy

### Points forts de l'activité

- Développe toutes les capacités physiques (endurance, souplesse...)
- Demande très peu/pas de matériel
- Chacun peut pratiquer à son niveau

Circuit training



# DIAGNOFORM<sup>®</sup>

FORME PHYSIQUE

## Qu'est-ce que c'est ?

Il s'agit d'un ensemble de tests évaluant de manière fiable les 5 grandes qualités physiques qu'il est indispensable d'entretenir tout au long de la vie pour préserver son bien-être et sa santé durablement :

- Endurance
- Force
- Vitesse
- Souplesse
- Coordination



Les résultats obtenus, associés à l'Indice de Masse Corporelle fournissent un indicateur précis : le quotient de forme. Le “toujours encourager, ne jamais culpabiliser” permet une prise de conscience des participants, qui découvrent ainsi leurs atouts et les axes de progrès possibles.

**Nous interprétons les résultats des tests pour conseiller/orienter les personnes dans leurs pratiques**



Le sport est dans ma nature

# Contact

Une ou plusieurs de ces activités vous intéresse ? Nous sommes disponibles pour en discuter.



Emmanuelle Basset  
06 59 63 96 31  
Emma.basset@sportrural.fr



Samy Wolff  
06 85 61 23 81  
samy.wolff@sportrural.fr

Comité Départemental du Sport en Milieu Rural des Yvelines  
Place du 8 mai, 78760 Jouars-Pontchartrain



cdsmr78



CDSMR Yvelines



cdsmr78.fr



cdsmr78



cdsmr78





Comité Départemental 78

## **Sport en Milieu Rural**

Le Comité Départemental du Sport en Milieu Rural 78 est un organe déconcentré de la Fédération Nationale du Sport en milieu rural, seule fédération multisports dont l'agrément sport du Ministère repose sur une logique territoriale (le milieu rural). Elle est également membre du CNOSF et siège au collège des Fédérations Multisports.

En 2021, le Comité Départemental 78 c'est :

- .17 associations sportives affiliée
- .Plus de 2000 adhérents
- .Plus de 20 disciplines sportives

Le CDSMR78 a pour missions principales :

- .L'animation et le développement du milieu rural
- .La promotion du sport en milieu rural à travers des manifestations, stages, formations...
- .Permettre l'accès au plus grand nombre

