

Week-end multi-activités



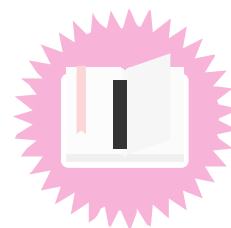
COMITÉ RÉGIONAL
BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ

Agencourt
4 - 5 novembre
2023

Table des matières

I - Un week-end, convivial, ludique et instructif !	3
1. Le déroulement	4
2. Bilan	5
II - Les animations	6
1. Home Ball	6
2. Présentation Sarbacane	9
2.1. Présentation	9
2.2. Description.....	9
2.3. Lors du WE.....	10
3. LÜ : l'aire de jeu interactive	11
4. Jeu de l'Oie Atoutform' géant	13
5. Les activités manuelles	15
5.1. Boite à explosion	15
5.2. Un cadre photo	18
5.3. les cartes proposées au week-end.....	19
5.4. Autres exemples.....	20
Contenus annexes	21

Un week-end, convivial, ludique et instructif !



Ce second week-end multiactivité associait cette année : une découverte de différentes activités sportives, manuelles et de santé (le samedi) ; l'assemblée générale du Comité régional (Le dimanche) et une formation UFF - Unité de formation fédérale (Tout le WE).

Il s'est déroulé les 4 et 5 novembre 2023 à la Maison Familiale et Rurale d'Agencourt (Proche de Nuits Saint George).

Nous avons eu 110 participations se répartissant ainsi :

- Journée multi-activité – 40 personnes
- Assemblée générale – 70 personnes

Les objectifs de ce WE

1. Proposer aux adhérents et aux associations la découverte de nouvelles formes d'activités ou d'animations
2. Associer cette découverte à la possibilité d'assister, le lendemain, à l'assemblée générale du Comité Régional
3. Ouvrir le WE aux familles en proposant des activités tout public
4. Proposer une formation UFF à partir du vécu de ces 2 journées

1. Le déroulement

Les animations

1. *Homeball* (cf. p.6)
2. *Sarbacane* (cf. p.9)
3. *Aire de jeu interactive* (cf. p.11) - « Lü » (de 17 h à 20 h)
4. *Jeu de l'oie « Santé »* (cf. p.13)
5. Activités manuelles - Création de cadres et boîtes « explosives » pour photo – Peinture sur verre.
6. Curling sur « table »

Les 3 premiers étaient proposés avec l'aide d'un prestataire (Ideasport)

Le dimanche, il était proposé des activités manuelles aux enfants et adultes qui ne participaient pas à l'AG.



Les repas

Ils étaient d'une grande convivialité, les discussions, fou-rires étaient nombreux.



Assemblée générale

Elle s'est déroulée le dimanche matin. (cf. p.21)

- Son point fort était la participation de notre Président Fédéral qui a fait un état des lieux de la situation fédérale et a répondu aux questions.
- Au delà des temps habituels d'une assemblée générale, nous avons eu 2 coupures « Bouge+ » permettant à tous de bouger et de se détendre.
- Le « mange debout » qui a suivi permettait à chacun de se retrouver et d'échanger dans la bonne humeur.



2. Bilan

- Tout d'abord, force était de constater que le soleil ne nous aiderait pas beaucoup. Nous avons du « rapatrier » le home ball et la sarbacane en intérieur. Le sens de l'adaptation de notre prestataire a permis d'installer l'aire de jeu dans la salle prévue initialement pour les repas.
- Les participants pouvaient aller à l'une ou l'autre des activités qui étaient toutes proposées en même temps sur toute la journée.
- Nous avons eu dans toutes les animations de joyeux moments jusqu'à 20 h
- Les participants ont pu pratiquer toutes les activités souhaitées car elles permettaient vraiment à tous de s'y impliquer.
- Nous pouvons remercier aussi les membres de la « Sans Peur ». pour leur engagement, leur aide et leur participation au WE.

Les satisfactions

- Le WE a pu avoir lieu et a montré qu'il est possible de sortir des sentiers battus de la FSCF en Bourgogne - Franche-Comté pour proposer d'autres formes d'animations.
- Nous avons pu démontrer, après le travail fait par nos stagiaires UFR-STAPS¹, que certaines activités (Home ball, aire interactive « Lü ») étaient possibles dans les associations en mutualisant éventuellement des moyens entre le comité régional, les CD et les associations.
- Pour la seconde année, nous avons pu partager un temps convivial, joyeux, familial et ouvrant des perspectives d'animations. Bref, un temps fidèle aux valeurs de la FSCF et à son projet éducatif.
- Nous confirmons qu'il était possible de suivre un stage UFF (Unité de formation fédérale) en vivant un événement FSCF.

Des regrets

- Le peu d'associations participantes. Nous pensons que ces temps sont un moyen sympa de se retrouver en dehors des compétitions et à fortiori pour les activités qui n'ont pas de rassemblement et de rencontre.
- La « sous-utilisation » de ce type d'UFF permettant « d'économiser » 2 jours spécifiques de « formation traditionnelle » et de participer à un moment agréable, éventuellement en famille.

Un constat



Fondamental

Organiser un tel événement en parallèle à l'assemblée générale est chronophage pour l'équipe qui, de fait, travaille sur ces 2 temps. Il faudra pouvoir associer d'autres personnes pour pérenniser et faire vivre ces WE ou le penser autrement.

¹ https://www.fscf-bfc.fr/Assemblee-generale-2023/co/accueil_stagiaires.html

Les animations



1. Home Ball

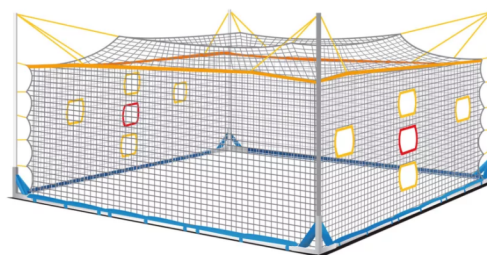


Définition

Le Home Ball[®], c'est : 1 équipement, 3 sports et des animations sportives à l'infini ! À travers nos 3 nouvelles disciplines innovantes (le Home Ball[®] Foot, le Home Ball[®] Hand et le Home Ball[®] Hand Fauteuil), nous mettons en avant des valeurs sportives qui nous sont chères.

L'accessibilité, le fairplay, la mixité et l'intégration sont les fondements de nos sports.

Avec le Home Ball[®], faites jouer tout le monde dans la convivialité et le fun. **Que l'on soit sportif, non sportif, jeune, plus âgé ou atteint de handicap**, chacun trouve sa place et peut s'épanouir sportivement en jouant au Home Ball[®].



Présentation faite par notre prestataire



Complément

Caractéristiques

1 but de homeball 4.50m x 4.50m

Objectifs <ul style="list-style-type: none">- Développer les habiletés transversales- Développer motricité générale- Appréhender la trajectoire- Se déplacer rapidement dans un espace réduit- Agir vite- Précision	Publics <ul style="list-style-type: none">- A partir de 6 ans- Séance de motricité- Découverte nouvelle pratique- Multisport enfant/adultes- Team building
---	---

<p>Valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concentration - Coopération - Esprit d'équipe - Stratégie - Mixité - Fair play 	<p>Adaptations</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne pas s'accrocher aux filets - Pas de tacles - Pas de contacts
---	---

IdéaSport

Description

Ce printemps, laissez vous séduire par le "homeball" !

Un sport innovant aux innombrables vertus physiques. Nous vous proposons de découvrir le homeball, sport collectif unique qui confronte deux équipes dans un filet sportif aux dimensions 4.50 x 4.50. Les parties sont courtes et intenses : les joueurs tentent de marquer des points dans les dix "paniers" disposés des deux côtés de la cage. Attention ! Les huit paniers jaunes offrent de un à quatre points à son équipe, tandis que le panier rouge vous remet les compteurs à 0. Ce sport de ballon développe profondément vos réflexes sportifs et votre précision. Tout en consolidant votre motricité générale, vous impressionnerez vos amis, famille et collègues par votre habileté.

Le sport de ballon polyvalent qui réunit tous les goûts

Si un grand nombre de sportifs est déjà tombé sous le charme de ce sport innovant, c'est pour sa souplesse d'adaptation. Sa dimension multisport fait de lui un sport collectif incontournable. Un terrain, deux manières de jouer, à la main ou pied, il satisfera toutes vos envies. Sa caractéristique tout-terrain vous offre de multiples sensations de jeux, en gymnase, sur l'herbe, et même sur le sable ! Les possibilités de jeu sont infinies, alors, amusez-vous à tester vos meilleures stratégies afin de prouver à votre adversaire que votre esprit d'équipe est le plus tenace.

Notre utilisation durant le WE

Initialement prévu pour être installé dehors, la mauvais temps nous a obligé à l'installer à l'intérieur.

- Parties acharnées !
- Accessible à tous les participants. Presque tout le monde y a joué !
- Une activité facile à adaptée sur des bases de hand, de foot et permet une participation en fauteuil



2. Présentation Sarbacane



Définition

La sarbacane est un tube ou tuyau avec lequel on lance de petits projectiles par la force du souffle



Origine de cette présentation



Remarque

La présentation ci-dessous est issue du site de notre prestataire « IdeaSport² »

2.1. Présentation

<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Développer les habiletés transversales - Maitrise de soi - Coordination 	<p>Publics</p> <ul style="list-style-type: none"> - A partir de 8 ans - Découverte nouvelle pratique - Team building - Multisport adulte
<p>Valeurs</p> <ul style="list-style-type: none"> - Précision - Concentration - Sport de visée - Mixité 	<p>Conseil de sécurité</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ne jamais laisser une sarbacane dans les mains d'un enfant sans surveillance permanente d'un adulte - Ne jamais prendre pour cible des personnes ou animaux, l'environnement de tir doit être dégagé. - Remplacer le dar en cas d'usure visible. - Un manquement aux règles de sécurité peut provoquer des BLESSURES GRAVES.

2.2. Description

Sarbacane moderne : un sport ludique à pratiquer en famille

La sarbacane moderne est un sport de tir aux bénéfices multiples. Bien plus qu'une activité ludique, il est reconnu pour ses bienfaits corporels et psychologiques. Découvrez cette pratique amusante et conviviale en famille !

Un sport de tir innovant

L'objectif de ce sport de précision est d'atteindre une cible. Pour y parvenir, vous devez lancer un projectile à l'aide d'un tube et de votre souffle. Le tireur, placé derrière une ligne tracée au sol, propulse le dard, en visant une cible. Cette activité ludique, également connue sous le nom de Blowgun, remporte un franc succès en France.

Concentration et maîtrise du souffle

Comme tout sport de précision, la sarbacane moderne révèle bon nombre de qualités chez les pratiquants. L'apprentissage du contrôle de sa respiration est incontournable dans l'exercice de cette activité. Le rythme de progression étant très rapide, il est un véritable atout pour les enfants en manque de confiance. Une concentration accrue augmente la maîtrise de soi. Une respiration mixte contrôlée diminue le stress et favorise le développement des muscles abdominaux et pectoraux.

Une pratique accessible et diversifiée

Ce sport convient à tous, dès l'âge de 8 ans. Praticable en intérieur et en plein air, il convient à l'amusement de l'enfant et de ses parents. Les challenges sont variés. Avec vos 12 sarbacanes et fléchettes, 6 cibles et 60 dards complètent votre pack. Vous pourrez librement organiser des tournois animés autour d'ateliers de tir longue distance, de tir aux objets ou de tir sur blason. Afin d'éviter les accidents, nos produits sont sécurisés. Les tubes sont équipés d'un embout de sûreté anti-aspiration. Nous vous invitons à ne jamais laisser vos enfants sans surveillance lors de l'utilisation de ce produit et à leur rappeler les règles de sécurité.

2.3. Lors du WE

Un atelier sarbacane était proposé en intérieur





3. LÜ : l'aire de jeu interactive

Origine de la documentation



Remarque

Les textes sont issus de notre prestataire du WE multiactivité « IdeaSport³ »

³ <https://www.ideasport.fr/aire-de-jeux-interactive.html>

Les photos sont issues du WE

Comment ça marche ?



Définition

LÜ est un environnement spatial intelligent qui comprend et réagit aux comportements et aux interactions des joueurs en temps réel.

L'aire de jeux offre des expériences dynamiques et immersives où les joueurs développent leurs capacités physiques tout en jouant.



De nombreuses activités



De nombreuses applications, aux niveaux de difficultés complètement ajustables permettent à tous de participer.

Les ballons permettent d'interagir en temps réel lors d'expériences immersives révolutionnaires. Les applications vont rendre les participants plus actifs et curieux.

Des jeux interactifs pour tout le monde

Notre aire de jeu interactive est adaptée à tous : enfants à partir de 3 ans, ados, adultes et seniors en ephad

Pour les seniors

Les sens et les esprits sont pleinement sollicités, ce qui permet de jouer chacun à son niveau.

- **Se maintenir en forme** : Une activité améliore la mobilité et la coordination des mouvements
- **Partager des rencontres** : Pratiquer une activité amusante avec des personnes de tout âge
- **Développement cognitif** : Des jeux qui font appel à la mémoire, au sens de l'observation et à l'apprentissage.



Pour les enfants

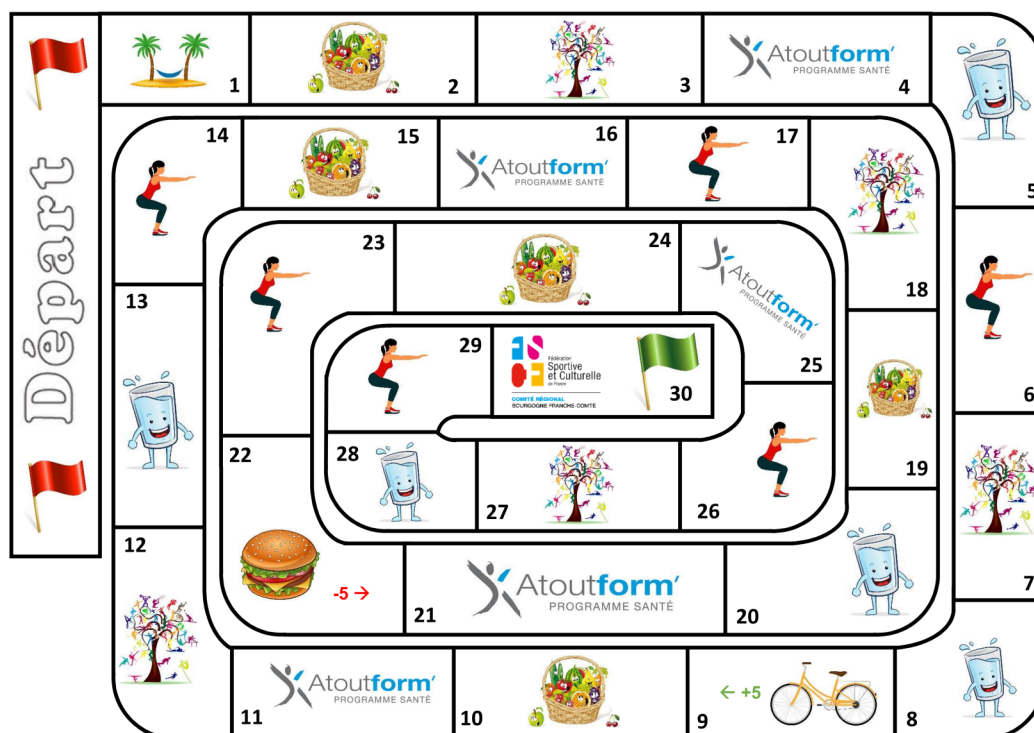


Les jeux ont été conçus pour maximiser l'expérience dans le respect des capacités et niveaux d'apprentissage de chacun.

- **Développement physique** : Coordination des mouvements, précision, rapidité d'exécution, activité physique.
- **Développement intellectuel** : Mathématiques, sciences, géographie, anglais, stratégie, sens de l'observation.
- **Apprentissage du jeu collectif** : Respecter ses coéquipiers et ses adversaires. Rencontrer des enfants et éviter la mise en retrait.

4. Jeu de l'Oie Atoutform' géant

Le jeu de l'oie « Atoutform' » en version géante sur bâche, est une reprise du célèbre jeu sur plateau. Il a été retravaillé par différentes personnes impliquées dans le Programme Santé Atoutform' de la FSCF afin d'être utilisé comme outil éducatif à la santé. Les cases dont il est constitué permettent des actions physiques à réaliser et d'autres de répondre à des questions sur différentes thématiques autour de la santé.



Accessible gratuitement sur demande



Fondamental

Le jeu entier est disponible au comité régional. Vous pouvez l'utiliser gratuitement en en faisant la demande et en s'assurant de sa disponibilité.

Caractéristiques

<p>Objectifs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se mettre en mouvement tout en jouant à un jeu de société • Apprendre ou revoir les notions de bases autour de la santé • Eduquer autour des thématiques de santé pour les plus jeunes • Discuter, échanger autour des thématiques de santé 	<p>Publics</p> <p>Tout public, les actions et questions peuvent être adaptées à tous les âges</p>
--	--

Description

La bâche de jeu peut être utilisée en intérieur comme en extérieur. Les joueurs se placent sur la bâche et avancent du nombre de cases déterminés par les dés lancés (dés en mousse). En fonction de la case sur laquelle ils arrivent, ils doivent soit réaliser une action physique (par exemple, 10 squats) soit répondre à une question santé (activité physique, alimentation, hydratation), pour cela une carte est tirée contenant l'action ou la question. Les questions utilisées dans le jeu proviennent des recommandations de divers organismes publics de santé (PNNS, ONAPS etc.)

Intérêts

Ce jeu est un moyen ludique d'éduquer à la santé et va permettre d'engager la discussion, de s'interroger :

- Sur des sujets de santé importants : pourquoi il est important de bouger tous les jours, d'avoir une alimentation équilibrée etc.
- Sur des notions à retenir pour sa vie de tous les jours : à partir de quand est-on sédentaire, la quantité de fruits et légumes à consommer, les aliments à limiter, l'importance de l'hydratation, combien de temps est-il recommandé de bouger en moyenne par jour et par semaine etc.
- Sur ses habitudes de vie : comment est-ce que je bouge au quotidien, est-ce suffisant, qu'est-ce que je pourrais faire de plus et simplement
- De casser les éventuelles idées reçues : faire 1 séance de sport 1h par semaine est suffisant, les féculents font grossir, une boisson sucrée peut remplacer un verre d'eau pour l'hydratation

Le tout, en se mettant en mouvement physiquement pour sa santé. Il permet également de montrer des mouvements simples à reproduire en autonomie et avec peu de matériel que l'on trouve généralement chez soi (un manche à balai, des bouteilles d'eau pour fabriquer des haltères, une chaise pour divers exercices etc.)

Le jeu permet de larges adaptations des actions et des questions en fonction des âges et de varier les règles du jeu (comme par exemple jouer en équipe, reculer pour une mauvaise réponse etc.).

Quelques photos





Règles du jeu (à télécharger)



Complément

(cf. Règles du jeu de l'oie sur bâche 2023.pdf)

5. Les activités manuelles

5.1. Boite à explosion

Préparer les modèles

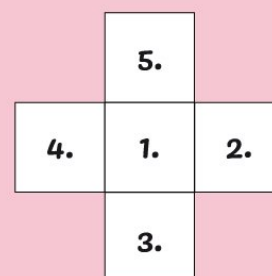
En fonction de la taille de votre boîte, les modèles seront d'abord découpés. Les tailles les plus populaires sont 10 cm et 15 cm.

En fonction de la taille de votre boîte, les modèles seront d'abord découpés. Les tailles les plus populaires sont 10 cm et 15 cm.

Reproduire les modèles

Maintenant on va réaliser la « **structure de base** » de la boîte à explosion.

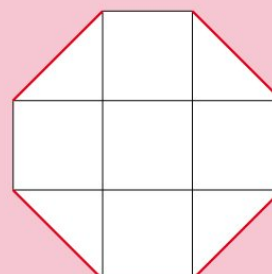
Pour cela, transférer votre modèle **5x** comme indiqué ci-dessous, sur du carton-photo 50 x 70 cm, dans la couleur de votre choix.



Relier et plier

Maintenant **relier les coins** avec une ligne (ligne rouge sur l'image ci-dessous). Ces « triangles » deviendront plus tard 2 poches.

Avec le plioir, plier toutes les lignes.



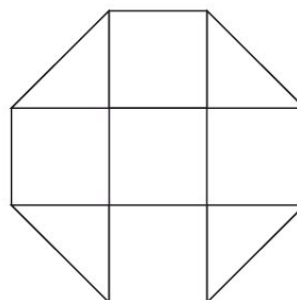
Découper

Découper **proprement** la forme !

Encocher les rabats

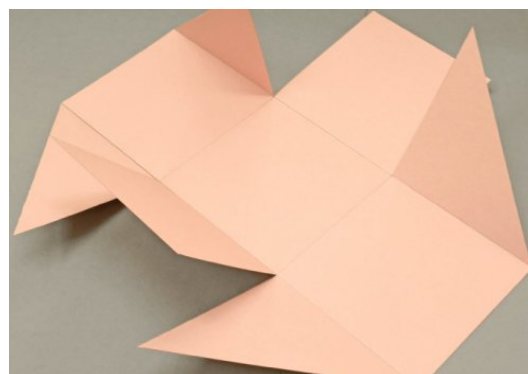
Couper les lignes marquées (en rouge).

Les rabats serviront plus tard à faire les poches.



Structure de base

La « structure de base » doit ressembler à l'image ci-contre.



Les poches

Coller les rabats ensemble de manière à créer 2 poches.



Le couvercle

Transférer à nouveau le carré du modèle sur un carton-photo de la couleur de votre choix, **en rajoutant env. 2 mm** sur chaque côté - Le couvercle doit être **légèrement plus grand** que la boîte. Si votre boîte fait 10 x 10 cm, le couvercle devra faire env. 10,4 x 10,4 cm !

Puis mesurer sur chaque côté un rectangle d'env. 3 - 5 cm (selon la largeur que vous souhaitez donner au bord de votre couvercle).

Tracer les rabats pour les coller ensemble.



Décorations

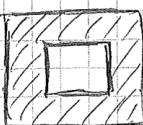
Maintenant vous pouvez décorer votre boîte selon vos propres goûts, idées et occasions.

Choisissez **2 ou 3 papiers à motifs** assortis et utilisez-les pour dessiner les 5 carrés. Utilisez des pastilles adhésives 3D pour coller les messages, afin que ces derniers ressortent bien.



5.2. Un cadre photo

Cadre Photo rectangulaire




18,5 cm x 14 cm

trou = 13,5 cm x 9 cm

}

2 cartons
épais



fond = 17 cm x 13 cm

}

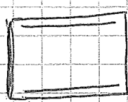
Bord. 2,5 cm de

recouvrir le fond (1 seule face) } 2 feuilles
 recouvrir le devant (1 seule face) } A4 (unies ou non)

La colle en bâton convient.

recouvrir le devant. Retourner ~~à~~ et tracer les diagonales dans le "trou". Avant de rabattre le papier, couper les 4 triangles qui dépasseraient du bord du cadre.

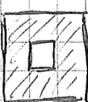
Coller les 2 cartons



colle en haut et (si horizontale)
en bas. On passe la photo par
le côté. On peut changer
la photo.

Ajouter ficelle si on veut suspendre.


Cadre photo carré



15 x 15

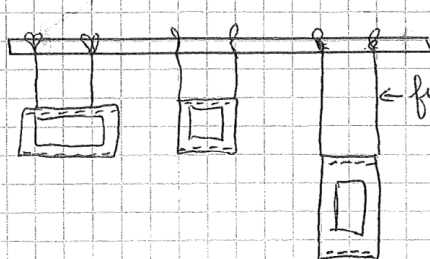
trou = 9 x 9

cadre = 3 cm de large.



14 x 14

Couper la photo



← baguette de sureau
← ficelle ou laine.

Graphique 1

5.3. les cartes proposées au week-end

a) Une carte

Tutoriel carte

carte de 15 x 30 à plier en 2.

1 imprimé rose de 13,5 x 4 cm.

1 tampon fleur

craie rose

ruban ou adhésif rose

perles x 5

mousse 3D.

1 rose uni de 8,5 x 7 cm.

1 photo de 6 x 6 cm.

1 message sur étiquette

Imprimer le tampon sur face 1 à droite (≃ 3 motifs qui se touchent, le + près possible du bord.)

Colorier la fleur pour la mettre en valeur.

Détourer le bord des fleurs pour qu'on voie la forme des pétales.

Coller une bande d'imprimé rose sur page n°3, elle se trouvera "sous" les fleurs qd la carte est fermée.

Coller le ruban sur page 1

Appliquer du scotch repositionnable sur les 3 côtés (gauche, haut et bas) et appliquer de la craie rose et violette aux angles formés.

Détourer les fleurs à gauche ou faire une fente centrale pour enfiler un rectangle rose de 8,5 x 7 cm.

Coller une photo de 6 x 6 cm sur ce ~~est~~ rectangle rose.

Fixer l'étiquette avec message en bas à gauche de la page 1. (sur mousse 3D)

Ajouter 5 perles roses, vertes...

et des petits points au feutre.

A télécharger

(cf. Tutoriel carte.pdf)



Complément

b) Carte présentée à Autun (Arts en fête)

mai 2019.

CARTE DE AUTUN (aux dimensions d'une enveloppe)

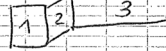
Prendre une feuille A4, la couper en 2 ds le sens de la longueur.
Prendre une des 2 moitiés et prélever 3 cm sur la longueur, on obtient 3 cm sur 29,7 cm.

Pour ces 2 morceaux = les plier ~~à la moitié~~ en 2, puis replier en 2 une des moitiés obtenues. Organiser les plis de ces 2 morceaux en accordéon.

Mettre de côté.

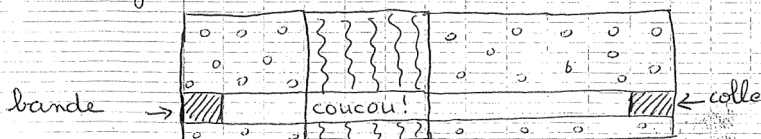
Utiliser ensuite 2 imprimés (ou 1 imprimé + 1 uni, ou 2 imprimés + 1 uni coordonnées)

couper :	2 morceaux	de 7 x 10 cm	} guide carte
	1 "	de 14,5 x 10 cm	
	1 "	de 2,5 x 7 cm	} bande
	1 "	de 2,5 x 14,5 cm	

Coller ces morceaux colorés sur la carte. 

Sur la bande, prévoir un message sur la partie centrale,  (possible aussi sur la partie 1) ou tampon, ou collage...

Coller la bande sur la partie inférieure de la carte, en encollant seulement à gauche et à droite, en alignant aux bords.



A télécharger

(cf. Carte Autun.pdf)



Complément

5.4. Autres exemples

Autres exemples sur le site internet du comité régional⁴

⁴ <https://www.fscf-bfc.fr/res/voir/282/Quelques-modeles-de-scrapbooking>

Contenus annexes



1. Bienvenue



Assemblée générale Agencourt 5 novembre 2023