HIGH FIVE
SPORTS DE NATURE
Handi Sport
FÉDÉRATION FRANÇAISE

HIGH FIVE, c'est le programme de développement des sports de nature de la Fédération Française Handisport. Intéresser, attirer, fidéliser sont les maitres mots de la démarche.

SOMMAIRE

AVANT PROPOS 4

LE PROGRAMME HIGH FIVE 6

- **ESCAPADE** **7**
- **EVOLUTION** **7**
- **EVASION** **8**
- **EXPE'** **8**
- **R'EVELATION** **8**

S'APPROPRIER LE HIGH FIVE 9

- **PARCOURS D'UN SPORTIF** **9**
- **COMITE REGIONAL** **10**
- **COMITE DEPARTEMENTAL** **10**
- **CLUB MULTISPORT** **11**
- **CLUB UNISPORT** **11**
- **CHEZ LES JEUNES** ..... **Erreur ! Signet non défini.**

LES FORMATIONS 12

RESSOURCES ET OUTILS 13

CONTACT FFH 14

PUBLICATION EDITEE PAR LA **FEDERATION FRANCAISE HANDISPORT**
Mise à jour de décembre 2020

Réalisation : Direction Technique Nationale / Pôle Territoires
Photos : Christine HAAS / Grégory PICOUT
Contact : e.buchoud@handisport.org

AVANT PROPOS

Vecteurs de valeurs spécifiques comme l'engagement, l'anticipation, les capacités d'adaptation, les activités sportives de pleines natures sont des moments de ressource et de construction.

Pratiquer un sport de nature c'est :

- Apprendre à connaître son environnement ;
- Sélectionner les informations pour s'adapter ;
- Naviguer dans des milieux variés, du milieu urbain jusqu'aux plus grands espaces ;
- Se (re) connecter à la nature ;
- Prendre du plaisir en ressentant de nombreuses sensations ;
- Se développer physiquement ;
- Partager.

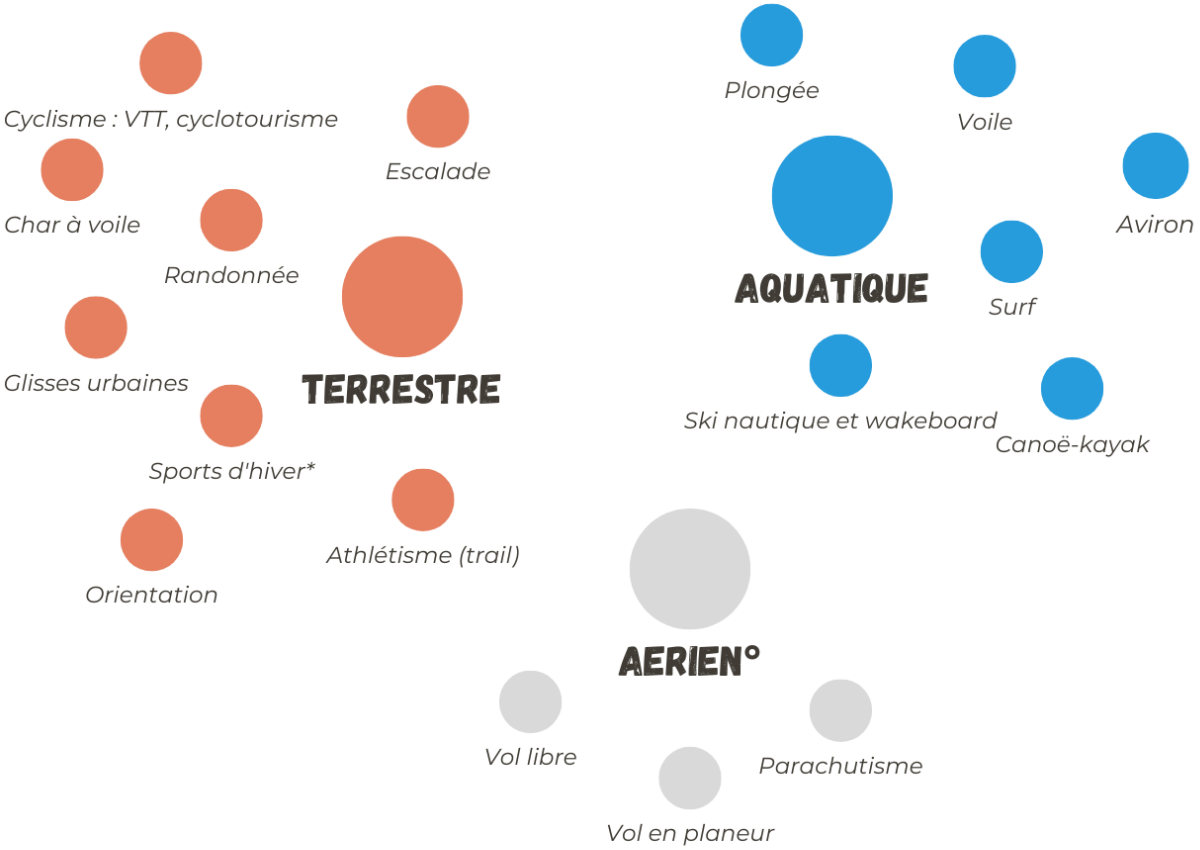
DES FREINS A LEVER, DES IDEES RECUES A COMBATTRE

Une richesse de sports de nature est la possibilité de changer de support, de milieu, en ayant développé des compétences transversales permettant de pratiquer en 4 saisons ! Une autre est que l'on peut développer son autonomie même en étant dépendant. La progression s'organise et pourra se construire autour d'un projet partagé entre le sportif, son groupe et l'encadrement. Cette progression sera favorisée par l'organisation d'une pratique régulière. Le sportif en situation de handicap peut piloter sa pratique. Il pourra demander à faire certaines tâches à son accompagnant si son handicap l'y oblige. De plus des matériels spécifiques ont été développés et permettent le déplacement en milieu naturel pour tous.

LES ACTIVITES DE PLEINE NATURE ET LEUR MILIEUX

Il existe une grande diversité dans les sports de nature, qui permet de répondre au mieux aux attentes des sportifs. Certaines activités sont également praticables en milieu artificiel (SAE en escalade, sports urbains d'extérieur, simulateur de vol…).

Toutes les disciplines ci-après peuvent être proposées par des structures affiliées à la FFH.



** Sauf pratique hors piste*
*° Pratiques nécessitant une double affiliation FFH-Fédération homologue.**

LE PROGRAMME HIGH FIVE

Pour favoriser le développement des sports de nature, HIGH FIVE propose l'organisation de cycles de séances diversifiées à travers 5 types d'offres de pratique. Depuis un projet de pratique ces cycles visent l'acquisition de compétences, l'autonomisation dans la pratique, l'amélioration de la condition physique…

ESCAPADE

Une ESCAPADE est une journée de découverte / initiation. Entrée de la pratique, moment de séduction, elle est importante mais n'est pas la finalité. C'est le moment de rencontre avec la pratique et d'échange autour du projet sportif personnel. L'orientation se fera vers un objectif co-choisi. Un cycle de pratique adapté pourra se mettre en place.

FINALITES

- Plaisir
- Découverte du milieu :
  - Urbain
  - Nature
  - Paysage
  - Patrimoine
- Sensations
- Contemplation

Certains pratiquants pourront choisir de rester sur ce niveau.

Ils sont accompagnés par des personnes formées à minima au niveau accompagnateur dans les pratiques proposées.

EVOLUTION

Les EVOLUTIONS sont des séances de progression au sein d'un cycle de pratique de 4 séances minimum pour une discipline. Elles favorisent la pratique physique régulière dans une perspective d'amélioration et de maintien de sa santé. Elles font progresser le pratiquant. Elles permettent la fidélisation dans l'activité et notre mouvement.

Le sportif est impliqué, il a un projet de pratique et cherche à atteindre un niveau de perfectionnement.

FINALITES

- Des savoirs : individuels, activité, groupe, milieu, sécurité, programmation…
- Des savoir-faire ou faire-faire, le pratiquant apprend à gérer sa pratique : acquisitions techniques, réglages, trajectoires, sécurité.

L'encadrement est capable d'analyser la discipline proposée. Il organise un cycle de séances à objectifs distincts visant à la progression du sportif et à l'atteinte du but co-choisi. Son profil correspond à un moniteur handisport et équivalent.

En sport santé, l'encadrement est spécifiquement formé et peut répondre à ses objectifs par la mise en place de sports de nature.

EVASION

Une EVASION est une séance de fin de cycle, un accomplissement nature.

Le sportif gère sa pratique en immersion dans le milieu et connait son rôle au sein du groupe.

Uni ou Multisport

FINALITES

- Gestion de la progression du groupe
- Efficience
- Orientation
- Météo
- Milieu
- Logistique
- Sécurité
- Itinérance
- Expédition

EXPE'

Expé'rience / Expé'rtise / Expé'dition. Une EXPE' est une séance de fin de cycle avec réalisation de performance. Le sportif est engagé dans la pratique avec une démarche de recherche d'optimisation.

Unisport

Ouverture sur la performance, la compétition

FINALITES

- Apprentissage de l'engagement et des conséquences
- Perfectionnement
- Progression de niveau technique
- Efficacité
- Gestion des risques pour soi
- Gestion des risques pour les autres
- Optimisation

REVELATION

Une REVELATION est une séance annexe à un cycle principal. Elle est organisée sur une activité fun et innovante. C'est l'occasion pour le sportif de tester autre chose. Elle peut constituer une « cerise sur le gâteau » selon l'investissement dans un cycle. C'est également l'occasion de tester l'attractivité d'un sport.

S'APPROPRIER LE HIGH FIVE

Vous trouverez ici des **exemples** de déclinaisons du programme HIGH FIVE à tous les niveaux du mouvement Handisport.

PARCOURS D'UN SPORTIF

Ce sportif découvre le cyclisme à l'occasion d'une Escapade et entre dans un cycle de pratique Evolution. Son cheminement peut l'amener sur la saison à pratiquer plusieurs activités.

COMITE REGIONAL

Un comité régional peut aider à structurer le projet high five sur ses départements. Il soutient leurs démarches. Il les met en lien. Il peut organiser des séances (Escapade, Evasion, Expé', Révélation) favorisant la rencontre de groupes autour de pratiques partagées

L'inscription dans cette démarche HIGH FIVE est valorisée dans le cadre du DVT fédéral. Il est facilement reconnu par vos partenaires territoriaux publics (conseil départemental, conseil régional). L'investissement en matériel spécifique est soutenu par l'Agence Nationale du Sport. Une mutualisation du matériel en fonction de l'organisation des cycles est également possible.

Une offre de formation sur l'accompagnement, l'encadrement, l'organisation vous est ouverte. Elle porte sur la maitrise de supports d'activité et sur des contenus transversaux aux sports de Nature.

COMITE DEPARTEMENTAL

Le CDH du Finistère veut développer l'offre des SN sur son territoire. En collaboration avec des clubs supports il organise plusieurs cycles Escapade, Evolution, Evasion / Expé'. Il propose une adhésion annuelle avec licence loisirs pour une offre OPEN NATURE.

Au niveau de la communication, une page Facebook dédiée a été constituée, ainsi qu'un flyer 3 volets présentant le calendrier d'activité.

Les supports principaux d'activité sont : Kayak, randonnée, FTT et Cyclisme. En complément des Révélations sont organisées pour de la découverte de nouvelles activités et animer le groupe de sportifs (ex : surf, parapente…).

Le comité en lien avec son CRH s'est en outre formé sur plusieurs supports au niveau accompagnateur, Jauffrey, salarié du CDH, est formateur d'accompagnateur randonnée tout comme Hassan son homologue du Morbihan.

CLUB MULTISPORT

Un club handisport, multisport du littoral organise depuis plusieurs années des «journées découverte» en kayak, voile et un séjour sur neige. Pour ces journées, il fait prendre des pass'sport.

En s'appuyant sur ces journées Escapade, le club va pouvoir fidéliser ses pratiquants et favoriser la prise de licence en proposant un cycle d'Evolution de minimum 4 séances sur chacune de pratiques au long de l'année.

Les sportifs bénéficient d'une offre variée et d'une pratique régulière, primordiale pour bénéficier d'un impact positif sur leur santé. Stimulés par la démarche de progression et d'acquisition de savoirs techniques et sur les milieux parcourus, ils s'impliquent davantage dans l'activité.

Les séances régulières permettront d'envisager sereinement, au niveau physique, le séjour neige car les sportifs auront été actifs régulièrement.

Une journée de kayak de mer à la découverte du milieu, la réalisation d'un objectif de technique ou de vitesse à ski, un week-end de navigation sur un voilier habitable sont autant d'Expé' ou d'Evasions possibles, des leviers de motivation.

CLUB UNISPORT

Une section FTT d'un club de VTT peut commencer son cycle en organisant une ou deux Escapades. Cette pratique ouverte aux débutants permettra de découvrir l'activité et le matériel sur un terrain facile. Dans l'échange avec les sportifs un objectif de pratique (Evasion ou Expé') sera défini. Une licence est prise pour chacun afin de se faciliter la projection dans une pratique pérenne. A défaut la solution de pass'sport reste possible.

L'objectif sera ici une Evasion, constituée d'une journée de randonnée FTT sur des parcours naturels de niveau >2, un mois et demi après l'Escapade.

Dans un second temps les encadrants vont proposer un cycle de 5 séances Evolution :

- Séance 1 : se caler, régler son poste de pilotage, et se positionner pour s'adapter au terrain
- Séance 2 : Franchissements d'obstacles et de dévers légers à moyens + vérifier son matériel
- Séance 3 : Gestion de la vitesse et lecture de terrain : accélérer, freiner, prendre un élan + réparer une crevaison
- Séance 4 : Terrain et carte : les terrains de pratique en FTT, jeux d'orientation, savoir où je peux rouler
- Séance 5 : passage du niveau 2 de pratiquant et sortie en demi-journée avec découverte du milieu

Après l'Evasion, le cycle peut être répété et doublé d'un niveau supérieur pour continuer à faire progresser les pratiquants. Le sportif peut également être conduit à terme vers la formation d'accompagnateur pour être acteur de l'encadrement des séances.

LES FORMATIONS

ACCOMPAGNATEURS HANDISPORT

- Canoë-kayak
- Cyclisme
- FTT
- FTT piloté
- Plongée
- Randonnée
- Ski Alpin
- Ski Nordique

MONITEURS HANDISPORT

- Canoë-Kayak
- Escalade (reconnu FFH et FFME)
- Plongée (en lien avec FFESSM)
- Randonnée
- Ski Alpin (MF2 reconnu FFH et FFS)

CERTIFICAT DE QUALIFICATION HANDISPORT

- Canoë-Kayak
- Randonnée
- FTT

Quelle que soit la discipline associée, ces formations proposent certains contenus transversaux aux sports de nature :

- Orientation
- Météo
- Se Préparer
- Matériels
- Mécanique
- Equipements de Protection Individuelle
- Education nature
- Connaissance des milieux

Plus d'infos : https://www.formation-handisport.org

RESSOURCES ET OUTILS

- **Fédération Française Handisport** - Sports de Nature :
  http://www.handisport.org/sports-de-nature/

- **Communication :**
  - Flyers Randonnée
  - Flyers FTT

- **Fédération Française Handisport** - Expertise :
  http://www.handisport.org/les-publications-des-experts/
  - Cahier des Experts FTT : Les fondamentaux
  - Cahier des Experts Canoë-Kayak, le matériel
  - FTT les Essentiels
  - Tutos des Experts : montage, béquillage et rangement d'une joëlette, niveau 1&2 FTT

- Guides et fiches techniques du **Pôle Ressource National Sports de nature**:
  https://www.sportsdenature.gouv.fr/agir/guides-et-fiches-techniques

- **Développement durable** :
  https://www.zerowastefrance.org/
  https://developpement-durable.sports.gouv.fr/

- **Matériel** :
  Retrouvez le matériel spécifique handisport dans le Guide Matériel :
  http://www.handisport.org/le-guide-materiel/

En savoir plus sur les possibilités de financement du matériel sportif spécifique :
http://www.handisport.org/aides-financieres/

Dans le cadre de votre recherche de matériel, pensez à d'abord contacter les comités régionaux et départementaux et clubs handisport proches de votre lieu de pratique.

CONTACT FFH

BUCHOUD Emmanuel
Référent Sports de Nature
07 60 94 64 38
e.buchoud@handisport.org