

4^e – 6^e année scolaire



4^e – 6^e année scolaire

Equipe rédactionnelle: Jürg Baumberger et Urs Müller

Conception graphique: Daniel Lienhard

Directeur du projet: Walter Bucher

Version française: Rose-Marie Repond (brochure 1)
Traduction: Ursula Berset (brochures 2–7)

Editeur: Commission fédérale de sport

Les manuels d'éducation physique et de sport: vue d'ensemble**Fournisseurs:**

*Manuel 1	Eclairages théoriques	Form 323.001 f	*OFCL diffusion des publications 3003 Berne E-mail: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
*Manuel 2	Ecole enfantine, degré pré-scolaire	Form 323.002 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
*Manuel 3	1 ^{re} – 4 ^e année scolaire ** Carnets d'éducation physique: • Mes activités en éducation physique, 1 ^{er} cycle (1 ^{re} –2 ^e année scolaire) • Mes activités en éducation physique, 2 ^e cycle (3 ^e –4 ^e année scolaire)	Form 323.003 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnets d'éducation physique: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch
*Manuel 4	4 ^e – 6 ^e année scolaire ** Carnets d'éducation physique: • Mes activités en éducation physique, 2 ^e cycle (3 ^e –4 ^e année scolaire) • Carnet d'éducation physique et sportive, 5 ^e –9 ^e (5 ^e –9 ^e année scolaire)	Form 323.004 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnets d'éducation physique: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch
*Manuel 5	6 ^e – 9 ^e année scolaire ** Carnet d'éducation physique et sportive, 5 ^e –9 ^e (5 ^e –9 ^e année scolaire)	Form 323.005 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch ** Carnet d'éducation physique et sportive: E-mail: commande.scolaire@sil.vd.ch
*Manuel 6	10 ^e –13 ^e année scolaire (livret d'éducation physique et de sport inclus!) * Livret d'éducation physique et de sport (10 ^e –13 ^e année scolaire)	Form 323.006 f Form 323.006.1 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch *OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Manuel spécialisé

*Natation	Pour tous les degrés scolaires	Form 323.010 f	*OFCL: verkauf.zivil@bbl.admin.ch
------------------	--------------------------------	----------------	-----------------------------------

Moyens d'enseignement

CD-ROM	Musique d'accompagnement, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» ISBN 3-9521834-1-5	Lehrmittelverlag des Kt. Zürich E-Mail: lehrmittelverlag@lmv.zh.ch
Vidéo	Film vidéo, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» (en allemand)	ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 Bern E-Mail: elisabteh.waldvogel@issw.unibe.ch

3^e édition Manuel 4(4^e – 6^e année scolaire) 2004

© Commission fédérale de sport

1 Sommaire du manuel 4

<i>Brochure</i>	<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
Générique	1 Sommaire, manuel 4	3
	2 Editorial	4
	3 Préface	5
	4 Concept structurel des manuels	6
	5 Concept général des manuels	7
	6 Index	8
	7 Equipe de collaborateurs du manuel 4	9
	8 Utilisation du manuel	10
	9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels	12
Bro 1	Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique	
	1 Sens et interprétation	2
	2 Eclairages scientifiques	5
	3 Apprendre et enseigner	7
	4 Planifier	12
	5 Réaliser	14
Bro 2	Vivre son corps, s'exprimer, danser	
	1 Percevoir et se mouvoir	3
	2 Coordonner – solliciter – soulager – se détendre	10
	3 Se mouvoir en rythme	25
	4 S'exprimer	29
	5 Danser	32
Bro 3	Se maintenir en équilibre, grimper, tourner	
	1 Se maintenir en équilibre	4
	2 Grimper	8
	3 Voler	10
	4 Tourner	13
	5 S'élaner et se balancer	17
	6 Glisser, se déplacer sur des roulettes	20
	7 Lutter	22
	8 Coopérer	24
9 Combiner	30	
Bro 4	Courir, sauter, lancer	
	1 Courir	4
	2 Sauter	19
	3 Lancer	27
Bro 5	Jouer	
	1 Apprendre à jouer avec un ballon	3
	2 Jeux sportifs	20
	3 Basket-ball	24
	4 Handball	30
	5 Football	36
	6 Unihockey	43
	7 Volley-ball	48
	8 Jeux de renvois	54
	9 Autres jeux	59
10 Principales règles de jeu	65	
Bro 6	Plein air	
	1 Le sport dans la nature	3
	2 Environnement-pré-forêt	5
	3 Sur des roues et des roulettes	13
	4 Dans l'eau	17
5 Dans la neige et sur la glace	19	
Bro 7	Autres aspects	
	1 Ecole saine, école en mouvement	2
	2 Les handicapés et le sport	6
	3 Aspects interculturels de l'éducation physique	7
	4 Enseignement par projets	9
5 Manifestations et fêtes	12	

2 Editorial

Apporter de nouvelles impulsions, mettre en route et concrétiser tout ce qui concerne l'éducation physique moderne sont les principaux objectifs visés par les présents manuels didactiques. Ceux-ci ont été présentés et discutés lors de nombreuses séances de commissions et de congrès et servent de soutien aux enseignants et enseignantes pour la mise en pratique et la compréhension des idées nouvelles de l'éducation physique.

Les manuels laissent une large place à l'autonomie et à la création. En fin de compte, c'est encore et toujours l'enseignant qui est responsable de son enseignement. Il travaille avec les moyens pédagogiques qui lui conviennent et qu'il a choisis selon une offre variée. Il observe, planifie, suggère, évalue, coordonne et cherche par là à développer les capacités de coordination telles que l'orientation, le rythme, la réaction, la différenciation et le maintien de l'équilibre.

Les nouveaux manuels ont nécessité un grand travail et beaucoup d'engagement. Le projet de Walter Bucher s'appuie sur une large base démocratique. Il connaîtra son véritable succès au moment où il aura produit des effets positifs chez les élèves dont les enseignants utilisent les manuels et lorsqu'il aura contribué à atteindre les objectifs d'une éducation physique sensée répondant aux besoins des enfants et des adolescents.

Nous remercions les auteurs Jürg Baumberger et Urs Müller pour leur excellent travail ainsi que toutes les personnes qui ont collaboré à la création des présents manuels. Nous remercions en particulier le chef du projet Walter Bucher et son équipe, le groupe de travail sous la présidence de Martin Ziörjen et l'équipe des lecteurs sous la direction de Raymond Bron.

La Commission fédérale de sport (CFS) est persuadée que les présents manuels répondront aux plus hautes exigences de la pédagogie actuelle.

Automne 1999

Commission fédérale de sport

Hans Höhener
Président

Sous-commission Ecole et Formation

Jürg Kappeler
Délégué aux manuels

3 Préface

Chère lectrice, cher lecteur,

Les élèves aimeraient vivre un enseignement de l'éducation physique intéressant et instructif. Le présent manuel 4 «L'éducation physique de la 4^e à la 6^e année scolaire» devrait vous aider à réaliser un enseignement de l'éducation physique moderne et adapté aux élèves. Nous espérons que vous y trouverez de nombreuses idées et des suggestions judicieuses pour préparer votre enseignement.

Nous avons utilisé librement les formes masculines ou féminines des termes comme enseignant, enseignante, élèves, etc. Parfois nous avons utilisé la forme masculine, parfois la forme féminine, parfois les deux. L'utilisation conséquente des deux formes serait plus correcte, mais nous pensons qu'elle aurait gêné la fluidité du langage et qu'elle aurait une influence négative sur la présentation.

Nous remercions sincèrement toutes les personnes qui ont collaboré à la réalisation de ce manuel.

Automne 1999

Jürg Baumberger et Urs Müller

4 Concept structurel des manuels

Manuel 1

La brochure 1 du manuel 1 éclaire quelques domaines de l'éducation physique et précise quels sont les enjeux pour la pratique.

Les brochures 2 à 5 traitent des champs d'applications pratiques. Les brochures 6 et 7 concernent des domaines apparentés.

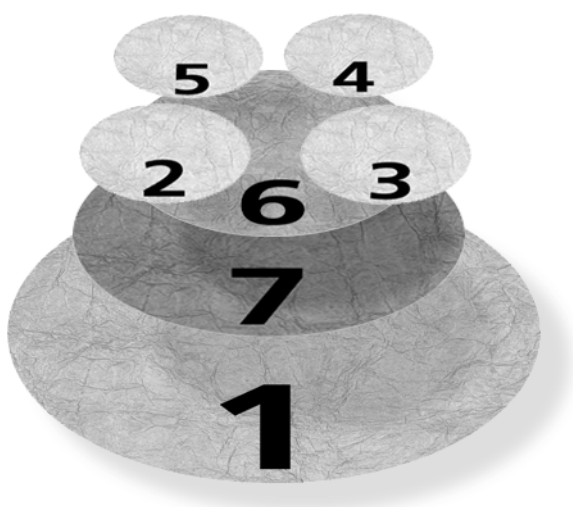
Manuels 2–6

Ces manuels sont articulés de la même manière que le manuel 1.

Chacune des brochures 1 des manuels 2 à 6 propose des éclairages scientifiques et leurs enjeux pour la pratique (enseignement, apprentissage, action motrice).

Les brochures 2 à 7 comportent une quantité de propositions pour la pratique, des exercices richement illustrés, complétés par des suggestions didactiques et soutenus par des rappels théoriques.

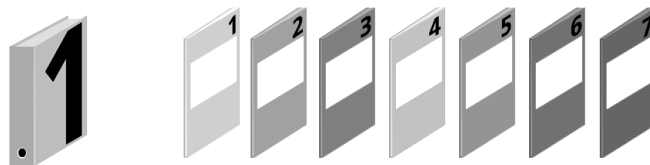
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



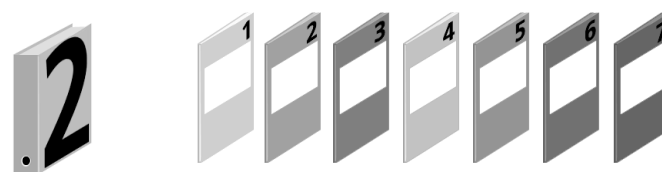
7 brochures

Brochure 1: *Eclairages théoriques*
 Brochures 2–5: *Descriptions pratiques*
 Brochure 6: *Propositions pour activités en plein air*
 Brochure 7: *Autres aspects*

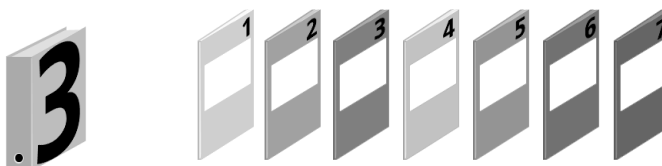
Eclairages théoriques



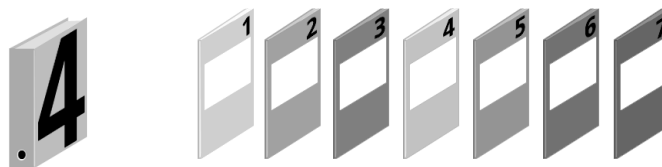
Ecole enfantine, degré pré-scolaire



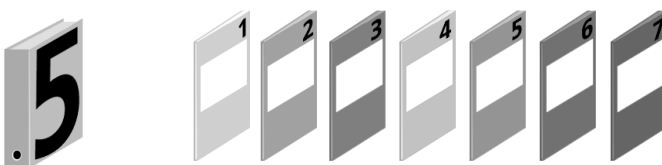
1^{re} – 4^e année scolaire



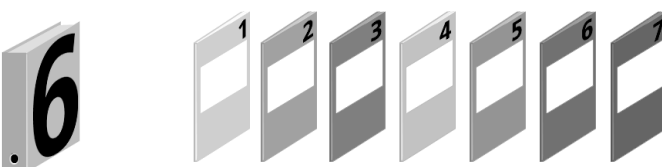
4^e – 6^e année scolaire



6^e – 9^e année scolaire



10^e – 13^e année scolaire



Le manuel 6 est assorti d'un livret d'éducation physique et de sport

Les 6 manuels comportent chacun 7 brochures

5 Concept général des manuels

6 manuels contenant 7 brochures chacun

La brochure 1 du manuel 1 contient les éclairages théoriques. Des savoirs très divers, scientifiques, théoriques, pratiques devraient permettre à l'enseignant de définir les enjeux pour la pratique. Elle part du sens de l'éducation physique pour les acteurs de l'action pédagogique, l'enseignant et l'élève, dans un contexte scolaire et une discipline "en mouvement".

Oser être vu, être capable de voir l'autre sans le juger à travers son mouvement, devenir un spectateur averti, autant d'objectifs de ce domaine d'expression. Le répertoire de mouvements, le schéma corporel, l'expression, autant de notions qui, maîtrisées, permettent de passer du rôle d'exécutant au rôle d'interprète, de la créativité à la création.

Expérimenter l'équilibre, le déséquilibre, grimper, voltiger, nager, tourner, rouler, patiner, glisser, autant d'actions envisagées dans cette brochure sous différents angles qui devraient permettre à chaque élève d'y trouver un sens. Le jeu avec la pesanteur, les lois physiques, la nécessité de coopérer sont des occasions d'acquérir des compétences transversales.

Une brochure qui part des habiletés motrices de base (posture, locomotion et tâches de saisie) pour les développer, dans des activités plus codifiées. La notion de performance est bien présente et le souci de développer les élèves à partir de leur potentiel devrait permettre des cours intéressants, hors des stéréotypes.

Jouer, envie, besoin fondamental. Cette brochure propose de devenir un acteur de son jeu, en créant, adaptant les règles, en cherchant la logique interne du jeu afin d'en définir des contenus.

L'écologie au sens large, qui inclut la personne et son environnement ne peut qu'être partie intégrante du cursus scolaire. Les activités de plein air ou extérieures privilégient la relation avec la nature, le temps. La brochure se limite aux activités pratiquées sans accessoire.

La brochure élargit et développe des domaines plus spécifiques: santé, sécurité, activités sportives pour et avec des handicapés, rencontres interculturelles, manifestations et fêtes sportives, projets.

Le manuel de natation permet un enseignement diversifié allant de l'accoutumance à l'élément à l'apprentissage, à l'entraînement et à la pratique de nages codifiées. Les différents domaines aquatiques offrent la possibilité de concevoir un enseignement de la natation original et adapté.

- Brochure 1: *Bases* (introduction à l'élément)
- Brochure 2: *Styles de nages* (pour les élèves accoutumés)
- Brochure 3: *Autres sports d'eau* (pour nageurs)
- Brochure 4: *Une théorie "aquatique"* (orientation pour l'enseignant)

No. Titres des brochures



1

Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique



2

**Vivre son corps
S'exprimer
Danser**



3

**Se maintenir en équilibre
Grimper
Tourner**



4

**Courir
Lancer
Sauter**



5

Jouer



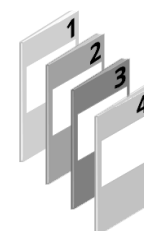
6

Plein air



7

Autres aspects



Manuel de natation

6 Index

Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page
Acrobatie avec partenaire	3	28	Globalité	1	11	Styles d'enseignement	1	9
Aider / assurer	3	27	Grimper	3	2/8/9	Suspension mi-renversée	3	18
Apprendre	1	7/8		6	9	Tablettes d'évaluation	4	11/17/ 23
Apprendre à jouer	5	3/4/8/9	Handicapés	7	6	Tâches	1	17
Apprentissage moteur	1	8	Interpréter	2	29/30/31	Technique de course	4	9
Appui renversé	3	7	Introduction	1	15	Test d'endurance	4	17
Appui renversé - rouler	3	16	Jeux de balles	5	3	Test de corde à sauter	4	20
Arbitre	5	4	Jeux de poursuite	4	6/7/8	Test de course d'obstacles	4	18
Aspects interculturels	7	7/8	Jeux sportifs	5	20	Test de lancer	4	30
	6	12	Jongler	5	60	Tiques	6	4
Autonome	1	9	Jouer	5	2 ss.	Tonus musculaire	3	26
Bien-être	7	3	Lancer	4	27 ss.	Tourner	3	2/13 ss.
Bilan	1	15	Langage corporel	2	7	Tournois	5	22
Bilatéralité	4	2	Lutter	3	3/22/23	Triathlon	4	35
Coéducation	1	10		5	63	Trouble-fête	5	23
Compétition aux agrès	3	31	Manifestation sportive	7	12 ss.	Vélo	7	10/11
Complexité	1	11	Mauvaises charges	2	8		6	14/15
Concevoir / planifier	1	12	Métacognition	1	11	Vitesse	2	11
Concours par équipes	4	29	Minitrampoline	3	10/11/15	Voler	3	2/10 ss.
Condition physique	2	11	Modes d'évaluation	1	18			
Contrôle	1	6	Musculature	2	11			
Coopérer	3	3/24 ss.	Musique	2	25			
Coordination	1	6	Nager	6	17/18			
	2	10	Nature	6	3/4			
Cour de récréation	7	5	Neige et glace	6	19 ss.			
Courir	4	4 ss.	Organisation de la classe	1	16			
Courir vite	4	4	Ozone	6	4			
Course d'orientation	6	10/11	Parcours / piste d'agrès	3	12/16/29			
Création	1	8	Parcours d'obstacles	2	20			
Culbute en arrière	4	14	Patins en ligne (inlineskate)	6	16			
Danser	2	32 ss.	Perception du corps	1	2			
Détente	2	22	Percevoir	2	4			
	7	8	Plein air	6	2 ss.			
Différencier	3	30	Psychologie du	1	5			
	1	11	développement					
Dirigé	1	9	Réaliser	1	14 ss.			
Echauffement	1	15	Réciproque	1	9			
Ecole en mouvement	7	3/4/5	Règles de jeu	5	4/20/ 65 ss.			
Eduquer	1	10						
Endurance	4	14	Relation avec le corps	2	3			
	2	11	Retour au calme	1	15			
Enseignement par projets	7	9 ss.	Rock'n roll	2	35			
Entraînement par postes	2	21	Rosace des sens	1	3			
Equipes	5	22	Rythme	2	25 ss.			
Estafettes	4	12/13	S'élancer / se balancer	3	3/17 ss.			
Etablissements / élans	3	19	Santé	7	3			
Evaluer	1	18	Saut en ciseaux	4	24			
Expériences motrices	1	2	Saut en foulée	4	22/23			
Expériences sportives	1	2	Saut en profondeur	3	10			
Fabriquer soi-même	5	54	Saut périlleux en avant	3	15			
Fair-play	5	21	Sauter	4	19 ss.			
Fonctions de l'évaluation	1	18	Sauts avec appui	3	12			
Forêt	6	8/9/11	Se déplacer sur des	3	3/20/21			
Formation des groupes	5	22	roulettes					
Formes de groupement	1	17	Se maintenir en équilibre	3	2/4 ss.			
Fosbury flop	4	25	Se mouvoir	2	4 ss.			
Frisbee	6	5 ss.	Situations pédagogiques	1	15			
Gestion du matériel	1	17	Soulever/porter des charges	2	9			
Glisser	3	3/20/21	Streetball	5	27			

ABREVIATIONS:

Abrév.	Signification
man	Manuel
bro	Brochure-s
ss.	et suivantes
p. / pp.	page / pages
p. ex.	par exemple
en arr.	en arrière
en av.	en avant
év./évent.	éventuellement
EP	éducation physique
EPS	éducation physique et sportive
coll.	collègues

7 Equipe de collaborateurs du manuel 4

Nom	Fonction	Bro	Chapitres / Contributions
Baumberger Jürg	rédaction auteur	0-7 1 2 3 4 5 6 7	tous 1-6 2.1, 2.2, 2.7, 2.8, 3.3, 5.2, 5.4, 5.6 3.2, 3.3, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3, 7.1, 8.5, 9.1, 9.2 1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2 1 (exclu 1.8), 2 (exclu 2.4), 4, 5.2.3, 6.1.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.6 2.6, 4.1, 5.3 1, 4.1, 4.2, 5
Beltraminelli Francesco	collaborateur	6	2.4
Berset Ursula	traduction	2-7	
Bischof Margrit	auteur collaboratrice	2 2	1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 2.9, 2.10, 3.1, 3.2, 4.1, 5.1 1, 2.9, 2.10, 3, 4, 5
Bregy Rosetta	collaboratrice	2	1, 2
Bron Raymond	commission d'évaluation COMEV	0-7	
Bucher Walter	chef de projet et co-rédaction auteur/collaborateur	0-7 6/3	bro 6: 3.1 (auteur), bro 3: 6 (collaborateur)
Busin Arno	collaborateur	5	8.4
Büttikofer Etienne	collaborateur	5	8.1, 8.2
Dupasquier Jean-Nicolas	correcteur	0-7	
Egger Kurt	collaborateur	4	tablettes des points
Ernst Karl	co-rédaction	1	1-6
Firmin Ferdy	co-rédaction	7	1.1
Fry Marc	collaborateur	5	8.3
Germann Peter	collaborateur	3	7
Guldener Ruedi	collaborateur	5	3
Häberli Roland	auteur	7	2
Hartmann Hansruedi	auteur	5	6 (exclu. 6.1.4)
Hegner Jost	commission d'évaluation	0-7	
Hexel Peter	collaborateur	0-7	
Huber Ernst Peter	commission d'évaluation	0-7	
Illi Urs	auteur	3	1, 4
Joss Martin	collaborateur	5	1.7
Keller Rudolf	auteur	5	2.4
Kläy Hans	auteur/collaborateur	5	1.8, 9.1, 9.5 (auteur), 1, 9.2 (collaborateur)
Kümin Charlotte	collaborateur	3	2
Kümin Markus	collaborateur	3	2
Leupold Regula	auteur/collaborateur	2	5.3 (auteur), 5 (collaborateur)
Lienhard Daniel	graphisme/illustrations/photos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	Secrétariat CFS		
Maccabez Jean-Claude	lecteur	0-7	
Mahler Regula	auteur/collaborateur	2	5.5 (auteur), 5 (collaborateur)
Marti Fritz	collaborateur	3	5
Martin Bernhard	dessins / esquisses	2-7	
Mazzola Rico	auteur	5	5 (exclu 5.2.3, 5.2.4)
Meier Marcel	collaborateur	5	8
Müller Urs	rédaction auteur	0-7 1 2 3 4 5 6 7	tous 1-6 2.1, 2.2, 2.8, 3.3, 3.4, 5.4, 5.6 6.1, 6.2, 9.2 1.2, 1.4, 1.6, 1.8, 1.9, 1.11, 2.2, 2.3, 2.4, 2.5, 3.3, 4.1, 4.2 1 (exclu 1.8), 2 (exclu 2.4), 4, 5.2.4, 8.1, 8.2, 9.2, 9.3, 9.4, 9.6 1.2, 2.7, 3.3, 4.1, 4.2, 5.1, 5.2, 5.3 1, 4.1, 4.2, 5
Mürmer Peter	collaborateur	7	5
Mutti Hans Ulrich	collaborateur	6	2.6
Nussbaum Peter	auteur	5	7
Nuttli Peter	auteur	6/2	bro 6: 2.5 (auteur), bro 2: 3.4, 5.4 (collaborateur)
Nyffeler Regula	auteur/collaborateur	2	4.2, (auteur), 4, 5 (collaborateur)
Purtschert Guido	collaborateur	6	5.2
Reimann Esther	auteur/collaborateur	4	1.1, 1.3, 1.5, 1.7, 1.10, 1.12, 1.13 (auteur), 1-3 (collaborateur)
Repond Rose-Marie	traduction/adaption commission d'évaluation	1 0-7	
Schäfer Elfi	auteur	2	5.7
Schaffer Robert	auteur/collaborateur	4	2.1, 2.6 (auteur), 2 (collaborateur)
Schnyder Reinhold	collaborateur	3	3.2, 3.3
Schucan-Kaiser Ruth	auteur	7	3
Schüpbach Walter	commission d'évaluation	0-7	
Spinnler Walter	auteur/collaborateur	3/5	bro 3: 8 (auteur), bro 5: 1.10, 1.11, 7 (collaborateur)
Stacoff Alex + Team	auteur/collaborateur	3/2	bro 3: 3.1 (auteur), bro 2: 1.6 (collaborateur)
Vary Peter	auteur/collaborateur	5	3 (co-auteur), 1 (collaborateur)
Veith Erwin	auteur/collaborateur	7	4.3 (auteur), 1-5 (collaborateur)
Weber Rolf	auteur/collaborateur	4	3.1, 3.2, 3.4, 3.5, 3.6 (auteur), 1-3 (collaborateur)
Weckerle Klaus	auteur	2	1.5, 1.6, 2.3, 2.4, 2.5, 2.6
Wohlgemuth Urs	auteur/collaborateur	6	1.1, 2.3, 3.2, 5.4 (auteur), 1-5 (collaborateur)
Zimmermann Reto	auteur	6	2.1, 2.2
Ziörjen Martin	président de la commission des manuels ALESK	0-7	

8 Utilisation du manuel

Brochure 1: théorie et didactique de l'éducation physique

L'ambition de cette brochure est de permettre au corps enseignant de mieux comprendre afin d'enseigner de manière efficace et sûre. Ce principe est illustré au verso de la page de couverture. Nous sommes partis de l'idée qu'un enseignant utilisera essentiellement le manuel destiné à «son» niveau (exemple le manuel 4 pour un enseignant de cinquième primaire). Par conséquent, chaque manuel comprend une synthèse des principales notions théoriques – explicitées en détail dans le manuel 1 – mais adaptée aux degrés correspondant au manuel.

Précisons que les brochures 1 des manuels 2 à 6 ont été traduites et adaptées de la version originale alémanique alors que le manuel 1 est une réalisation intégralement francophone.

Pour travailler avec le présent manuel, il n'est donc pas absolument nécessaire de connaître le manuel 1 mais ce dernier constitue un approfondissement appréciable.

Brochures 2 à 7: les activités pratiques

L'idée générale des contenus des brochures pratiques est représentée au verso de chaque page de couverture. Le schéma montre les 3 phases de la démarche didactique basée sur une progression des acquis: mouvements fondamentaux, enrichissements et développements et exploitations multiples sous des formes variées.

Une mise en perspective des accents thématiques de la même brochure dans les autres manuels est présentée à la dernière page de chaque brochure. Elle donne à l'enseignant une vue générale des objectifs généraux dans les autres degrés scolaires.

Brochures 2 à 7: les pages théoriques et didactiques

Chaque brochure pratique comporte également quelques *pages théoriques et didactiques* susceptibles d'aider l'enseignant dans la phase de conception et de préparation de son enseignement.

Brochures 2 à 7: les pages pratiques

Les pages pratiques n'ont pas été conçues comme des leçons-type. Cependant, le premier exercice de la page peut être utilisé pour une première mise en action ou comme échauffement. De manière à favoriser l'apprentissage, les exercices et activités sont présentés dans un ordre de difficulté croissant et en maintenant autant que possible une certaine unité et simplicité du point de vue de l'organisation. Certaines formes de jeux et d'exercices peuvent être transposées sans autre dans la pratique alors que d'autres nécessitent une adaptation aux objectifs et aux conditions d'enseignement particulières.

Présentation des pages pratiques

Pour faciliter l'utilisation du manuel et par conséquent optimiser la préparation de l'enseignement, les pages pratiques ont été conçues selon le modèle décrit ci-après:

- 1 Indication du chapitre.
- 2 Indication du manuel, de la brochure et de la page.
- 3 Thème de la page.
- 4 Brève analyse didactique: quel est le sujet de la page? Qu'est-ce qui est important?
- 5 Message destiné aux élèves.
- 6 Description simplifiée des formes d'exercices et de jeux. A l'enseignant d'adapter les idées proposées aux conditions rencontrées, de donner un accent à l'apprentissage et de déterminer la démarche et les moyens nécessaires. Les variantes d'exercices ou jeux et autres suggestions sont signalées par un point (•).
- 7 Chaque exercice est complété par une illustration qui aide à la compréhension et facilite la mémorisation.
- 8 La colonne de droite contient des remarques didactiques ou d'organisation, des indications concernant les aspects de sécurité, les relations possibles avec d'autres branches, des suggestions pour une évaluation de l'apprentissage (exercices T), etc.

4 Tourner

1

2

Manuel 4 Brochure 3 15

4.3 De la culbute au saut périlleux

3

Est-ce que tu arrives à t'orienter et garder l'équilibre à la réception?

5

On peut varier le mouvement de la culbute en un saut périlleux avant contournant la réception sûre en équilibre.

4


Culbute avant: Tourner très lentement en respectant les critères du mouvement de la culbute avant:

- 1 Rentrer la tête et regarder les genoux tendus.
- 2 Baisser la nuque le plus près possible du tapis.
- 3 Tenir les deux tibias ensemble.
- 4 Se lever sans l'aide des mains.

- Saut roulé avec appui sur les pieds.
- Saut roulé par-dessus un tapis (balle médicinale).
- Observer mutuellement l'exécution de la culbute.

Culbute sur le gros tapis: Les élèves roulent par deux sur le tapis. Respecter les critères comme ci-dessus.


- Faire une culbute très rapide en limitant au minimum le contact avec le tapis.
- Imiter seulement le mouvement de poser les mains; puis, sans toucher le tapis des mains essayer de faire un saut périlleux avant.



6

Saut périlleux avant sur la table de tapis: Poser le gros tapis sur trois bancs suédois («table de tapis»). Une personne empêche les tapis de glisser. Court élan, léger appel sur le minitrampoline et rouler lentement sur le gros tapis (appui et saisir les tibias). Ouvrir la position groupée à la fin de la roulade pour se retrouver debout sur le tapis.

- Culbute sur le gros tapis avec réception amortie sur le tapis mince.
- 2 élèves font la culbute en même temps.
- Faire la culbute avant avec un appui minimal ou sans appui.
- Réception en position accroupie sur le gros tapis après le saut périlleux avant sans perdre l'équilibre (consigne: «simuler l'appui et tenir les tibias»).

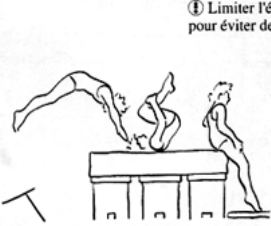


7

Saut périlleux avant sur le gros tapis: Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
- 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
- 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.

- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
- Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.

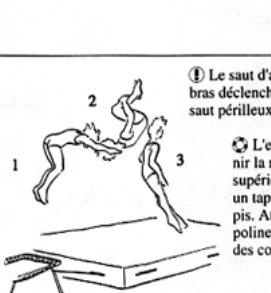


8

Saut périlleux avant sur le gros tapis: Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
- 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
- 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.

- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
- Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.



8

Saut périlleux avant sur le gros tapis: Saut périlleux avant sur le gros tapis après un court élan. Critères du mouvement:

- 1 Saut d'appel: lever les bras en extension et déclencher la rotation avec le haut du corps.
- 2 Vol: accroupi, bras et tête vers les genoux, talons vers les fesses, mains aux tibias.
- 3 Réception: tendre le corps et amortir la réception.

- Saut périlleux avant par-dessus un mouton, en appuyant brièvement les mains sur le tapis qui recouvre le mouton.
- Saut périlleux avant par-dessus un élastique tendu.

① Limiter l'élan à quatre mètres pour éviter des sauts trop longs.

② L'enseignant peut soutenir la rotation dans la partie supérieure du dos. Mettre un tapis derrière le gros tapis. Attacher le minitrampoline au gros tapis avec des cordes.

9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels

Sur le chemin de la compétence et de l'efficacité

