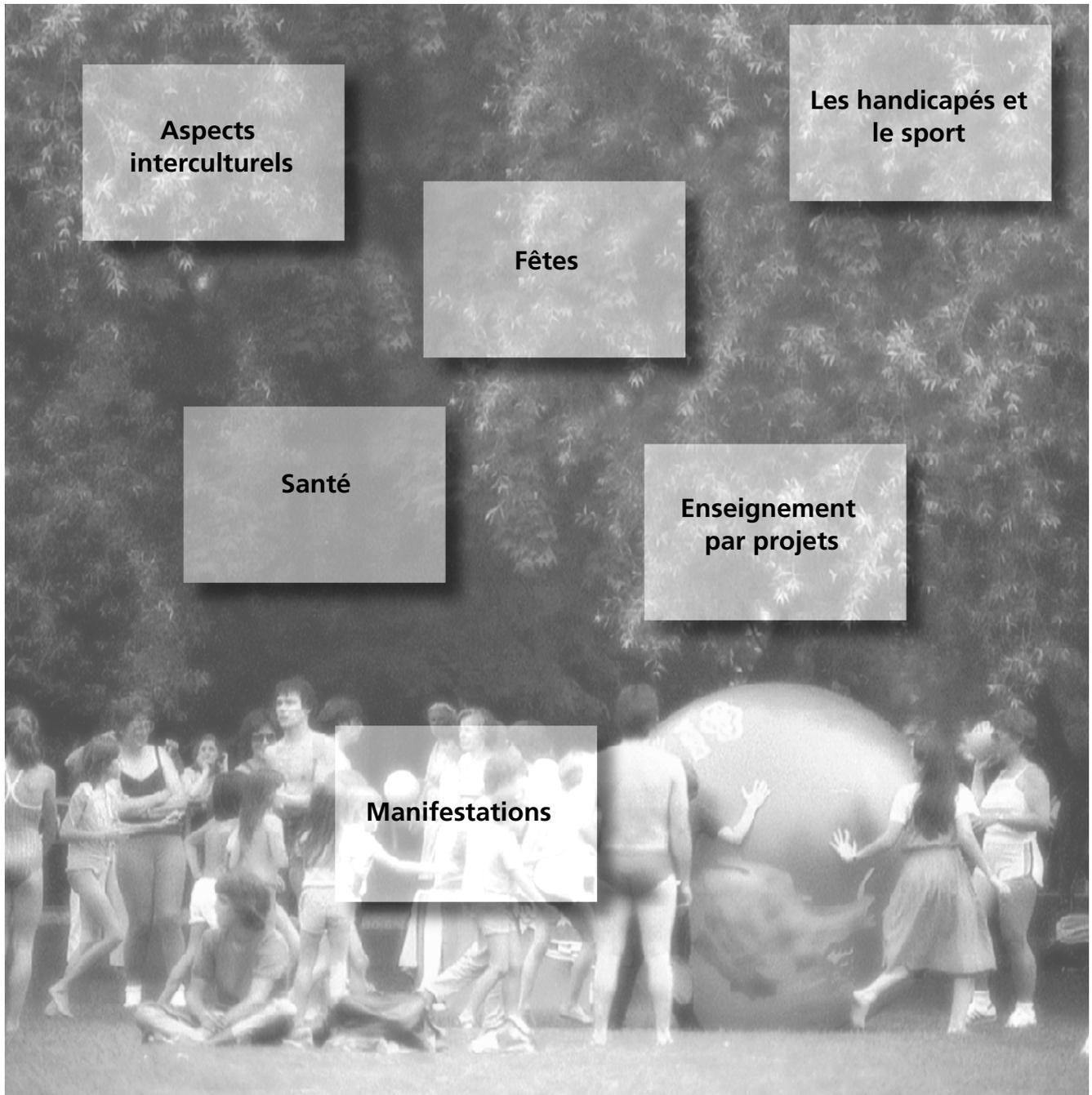




Autres aspects



La brochure 7 en un coup d'oeil



Les enfants découvrent d'autres possibilités de vivre le mouvement et le jeu.

Accents de la brochure 7 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents de la brochure 7 des manuels 2 à 6

- Santé
- Handicapés et personnes valides
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet
- Manifestations et fêtes



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Ecole en mouvement et santé
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet



1^{re} – 4^e année scolaire

- Ecole saine - école en mouvement
- Les handicapés et le sport
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet
- Manifestations et fêtes



4^e – 6^e année scolaire

- Etre et rester en bonne santé
- Activités interculturelles
- Manifestations et fêtes sportives, fêtes de jeux
- Projets de camp
- Formes d'enseignement particulières
- Mixité en éducation physique et sportive



6^e – 9^e année scolaire

Projets sur les thèmes suivants: santé, sécurité, activités interculturelles, enseignement mixte de l'éducation physique et sportive, sport avec des handicapés, sport extra-scolaire, journée sportive individuelle, camp, fitness (y. c. tests)



10^e – 13^e année scolaire

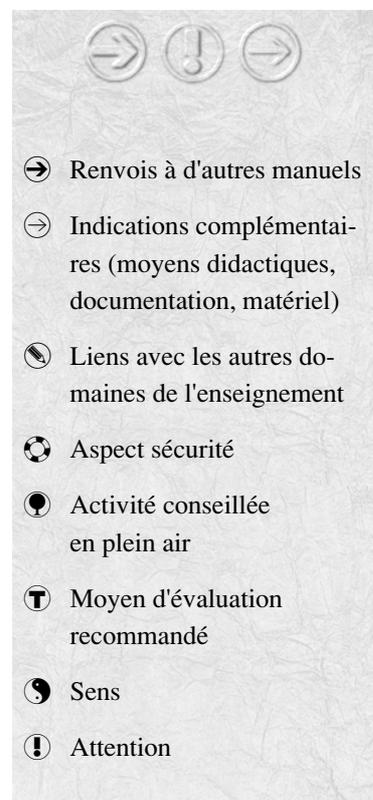
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des informations et des suggestions sur plusieurs thèmes à caractère interdisciplinaire.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 École saine – école en mouvement	
1.1 La santé et l'école	3
1.2 Le mouvement: principe de vie et d'enseignement	4
2 Les handicapés et le sport	
2.1 Faire du sport ensemble	6
2.2 Exemples pratiques de sport en commun	6
3 Aspects interculturels de l'éducation physique	
3.1 Exemples du «monde entier»	7
4 Enseignement par projets	
4.1 Contenu et objectifs	9
4.2 Planifier – réaliser – évaluer	9
4.3 Le vélo, moyen de transport et engin de sport	10
5 Manifestations et fêtes	
5.1 Journée sportive sous forme de concours de groupes	12
5.2 Les postes du concours	13
5.3 Feuille de concours	15
Sources bibliographiques et prolongements	16



Introduction

Le sport à l'école est d'une diversité fascinante. Les brochures 2 à 6 de ce manuel comportent des sujets clairement définis. La brochure 7 donne des idées pour un enseignement de l'éducation physique pluridisciplinaire ou un enseignement par projets.

Dans le chapitre «école saine - école en mouvement», on trouve des suggestions pour éveiller petit à petit une prise de conscience de la santé individuelle chez les élèves. A l'école, le mouvement devrait être vécu comme un principe d'enseignement et de vie. Le quotidien de l'école peut être enrichi grâce à des associations entre l'éducation physique et les autres branches d'enseignement. L'école en mouvement contribue à l'épanouissement des élèves et au développement de leurs capacités.

Le contact avec les enfants handicapés peut être facilité par des jeux et des mouvements. Par des jeux décontractés et des formes de jeux que les handicapés et les valides peuvent maîtriser ensemble, les seuils de gêne peuvent être réduits. Dans le chapitre «les handicapés et le sport», on trouve quelques suggestions à ce sujet.

Plusieurs classes accueillent un grand nombre d'enfants d'autres cultures. Dans le chapitre «aspects interculturels», on trouve des suggestions pour vivre et accepter à l'école les points communs et les différences entre les cultures.

L'intégration dans le groupe, le travail autonome et la capacité de se procurer rapidement des informations essentielles sont des «qualifications de base» dans la vie professionnelle. Dans le chapitre «enseignement par projets», on trouve les principes élémentaires nécessaires à un enseignement (sportif) par projets. Le sujet «le vélo, moyen de locomotion et engin de sport» montre un exemple concret.

Chaque école devrait organiser régulièrement des manifestations sportives en commun. Dans le chapitre «fêtes et manifestations sportives», on suggère une forme concrète de concours de groupe pour une journée sportive. Durant la leçon d'éducation physique, les différentes classes devraient avoir régulièrement l'occasion de se préparer à des manifestations communes.

1 Ecole saine - école en mouvement

1.1 La santé et l'école

La santé ne se voit pas uniquement sur le corps des gens, mais également dans leur conception de la vie, leurs structures sociales et leurs rapports avec l'environnement. L'organisation mondiale de la santé (OMS) définit la santé de la manière suivante: «La santé est un état de bien-être physique, psychique et social et non seulement l'absence de maladie ou d'infirmité.» SAGAN (1992) constate que notre santé n'est pas déterminée seulement par la pratique régulière du jogging ou une saine alimentation, mais surtout par des comportements socio-psychologiques comme l'estime de soi-même et le sens de la solidarité. Un enseignement global ou thématique intègre les aspects de l'éducation à la santé.

Le bien-être physique et psychique

- Permettre aux élèves de vivre dans une «école en mouvement».
- Offrir des espaces libres pour les mouvements de base comme courir, sauter, lancer, se balancer, grimper, se tenir en équilibre, tourner, voler...
- Permettre de vivre des expériences motrices, ludiques ou sportives en plein air tout au long de l'année.
- Introduire des sports de loisirs (jeux de renvois, streetball, inline-skating...) qui peuvent se pratiquer également en dehors des heures de classe.
- Noter les progrès et les améliorations des performances (livret d'éducation physique et de sport).
- Développer les capacités de perception et rendre possibles des expériences corporelles.

Le bien-être social

- Réaliser des activités collectives comme des camps, des joutes sportives, des tournois, etc..
- Soutenir les activités sportives à plusieurs (acrobatie avec partenaire, jeux d'équipes, course d'orientation par équipes, triathlon par équipes...).
- S'entraider et s'assurer mutuellement durant la gymnastique aux agrès.

Alimentation

- Etablir des relations avec l'enseignement de l'histoire. Comment les gens se nourrissaient-ils durant les différentes époques de l'histoire?
- Présenter les connaissances de la diététique.
- Créer un «livre de cuisine» avec chaque classe et organiser des «manifestations culinaires» de temps en temps.
- Prendre connaissance des bonnes et des mauvaises habitudes alimentaires.
- Chercher un sponsor qui pourrait offrir une pomme à chaque élève pour la récréation.

Tension et détente

- Indiquer aux élèves leur comportement stressant.
- Montrer le bien-être que l'on éprouve en passant de la tension à la détente (p.ex. faire des exercices de relaxation après un effort intense).

➔ Santé: voir bro 7/1, p. 2 ss.

👉 Ecole en mouvement: voir bro 7/1, p.2 ss.

➔ Livret d'éducation physique: voir bro 7/1, p. 14;

➔ Perception du corps: voir bro 2/4, p. 3 ss.

➔ Jeux de fair-play: voir bro 5/4, p. 62

➔ Coopérer: voir bro 3/4, p. 24 ss.

➔ Apprendre à se détendre: voir bro 2/4, p. 22 ss.

1.2 Le mouvement: principe de vie et d'enseignement

De nombreuses expériences motrices sont indispensables pour un développement global harmonieux des enfants et des adolescents. L'activité physique ne doit pas se limiter à l'éducation physique durant la scolarité. Elle doit être intégrée à la conception de l'enseignement. Un enseignement qui inclut le mouvement régulier est important à l'école. Le mouvement fait partie du quotidien à l'école du point de vue d'un enseignement global. Une longue position assise (souvent mauvaise) peut entraîner des problèmes de dos et des mauvaises postures.

La classe, espace pour le mouvement

- Tenir compte du besoin de mouvement des élèves en planifiant l'enseignement. Ne pas les laisser assis plus de 20 minutes.
- Prévoir et tolérer des activités motrices calmes: faire chercher les feuilles au lieu de les distribuer, travailler à plusieurs postes, etc..
- Utiliser quelques balles de physiothérapie qui peuvent être utilisées pour s'asseoir et pour décharger la musculature dorsale.
- Diversifier les positions de travail: s'asseoir sur différents types de chaises, tourner les chaises avec les dossiers en avant, s'asseoir ou se coucher par terre, marcher ou se tenir debout.
- Adapter régulièrement les chaises et les pupitres à la taille des élèves.
- Dans la mesure du possible, disposer de pupitres inclinés.

Prévoir des pauses pour l'exercice physique durant les cours

- Exécuter quelques mouvements et aérer la salle de classe quand les élèves commencent à être un peu trop dissipés.
- Proposer des exercices d'étirement.
- Proposer un défi: jongler avec des mouchoirs...
- Danses folkloriques (p.ex.: ↻ Alewander: voir bro 7/4, p. 8) ou chansons de gestes.
- «Course de chevaux»: tous les élèves se mettent à genoux en cercle. Un élève commente une course de chevaux. Les élèves imitent le bruit des sabots. Situations: départ (taper rapidement sur les cuisses); pont en bois (taper sur la poitrine); saut (lever les bras); fossé (frapper dans les mains); passer devant les tribunes (s'exclamer de joie); arrivée (taper rapidement sur les cuisses).

Apprendre en mouvement

Prévoir un apprentissage de la matière en mouvement. Exemples:

- Langues: jeux de rôles, rythmer les syllabes des mots en sautillant...
- Mathématiques: représenter les formes géométriques avec un élastique ou les dessiner avec la craie dans la cour; aller jusqu'au tableau noir où est suspendue la feuille de réponses pour corriger soi-même...
- L'homme et l'environnement: se déplacer dans la nature, visiter des gens de métier, etc.; dessiner une carte de son canton (5x5 m) et se déplacer d'un endroit à l'autre en sautant ou en marchant.

☞ Sollicitations de la position assise: voir bro 7/1, p. 2

☞ Varier les sollicitations de la position assise: voir bro 7/1, p. 3; littérature: voir bro 7/4, p. 16



☞ Intégrer des mouvements dans l'enseignement cognitif.



Activités dans la cour de récréation

- Permettre d'emprunter des objets dans la «caisse de matériel de jeux» de la classe: balles, matériel pour jongler, raquettes de minitennis, indiacas, échasses...
- Installer des engins: paniers de basket, buts de hockey/football, tables de ping-pong, filet de minitennis, mur de grimpe...
- Dessiner des jeux dans la cour: marelle, échecs...
- Créer des espaces libres où les élèves peuvent s'ébattre, construire et jouer sans être dérangés: terrain de foot, matériel de construction (pneus, planches...), coin de repos, coin lecture...
- Durant les leçons d'éducation physique, introduire des jeux qui peuvent être joués à la récréation.

☞ Aménagement de la cour de récréation: voir bro 7/4, p. 16

Retour au calme: tranquillité et détente

- Déjà, M. MONTESSORI avait découvert le besoin inné et la volonté des enfants pour un travail calme et tranquille. Ce calme ne doit pas être imposé, l'enfant le recherche par lui-même. Principe: chaque élève devrait avoir l'occasion de travailler seul et au calme durant 30 minutes par jour.
- Faire régulièrement de courtes pauses (env. 5 minutes) avec des jeux de perceptions. Exemple: « Kim avec des personnes»; les joueurs se partagent en deux groupes. Un groupe déambule dans la classe, l'autre groupe doit bien observer les habits des différents élèves. Les observateurs se retournent et les autres élèves changent quelque chose à leurs habits ou échangent des vêtements. Les observateurs se retournent et essaient de trouver les changements.

☞ Perceptions corporelles: voir bro 2/4, p. 3 ss.;
détente: voir bro 2/4, p. 22 ss.

L'éducation physique élément de «l'école en mouvement»

- Développer les capacités de coordination et de condition physique et prendre soin surtout des muscles qui ont tendance à se raccourcir ou à s'affaiblir.
- Inciter les élèves à pratiquer un sport en dehors du cadre de l'école. Exemple: inscrire la classe pour un tournoi ou demander aux élèves d'entraîner régulièrement une aptitude durant les loisirs (jongler, grimper, courir, nager, programme de home training, ☞ triathlon de 24 heures, voir bro 4/4, p. 35).

☞ Améliorer les capacités de coordination et de condition physique: voir bro 2/4, p. 10 ss.

2 Les handicapés et le sport

2.1 Faire du sport ensemble

Les enfants et adolescents valides et handicapés font du sport ensemble! Ils peuvent bénéficier les uns et les autres de leurs contacts et apprendre à s'aider mutuellement en jouant et en faisant du sport. Un choix d'activités ludiques et sportives en commun permet à tous de faire des rencontres et des expériences importantes.

Pourquoi ne pas organiser de temps en temps une leçon de gymnastique, des joutes ou même un camp vert avec un groupe de handicapés d'un foyer situé dans les environs? Les élèves pourraient prendre contact avec la direction du foyer pour déterminer exactement les conditions.

Il est très important d'accompagner et d'assurer les mouvements des personnes handicapées durant l'exercice sportif. Un soutien correct et un choix de mouvements adaptés sont primordiaux pour la motivation. Des tâches attrayantes et une atmosphère calme sont également une base importante pour affronter les agrès. Des disciplines sportives traditionnelles comme la natation, le basket, le minitennis ou les estafettes peuvent également être pratiquées par tous, en respectant certaines conditions et en adaptant les règles.

➔ Les handicapés et le sport: voir bro 7/1, p. 6

2.2 Exemples pratiques de sport en commun

Chantier de mouvements

Plusieurs engins, choisis individuellement, peuvent être reliés les uns aux autres. Par les combinaisons libres, on crée une «toile d'araignée» changeante. Les élèves cherchent chacun leur propre chemin à travers le jardin d'agrès. La recherche du chemin et l'accomplissement des tâches motrices incitent à trouver des solutions individuelles.

- Ne pas toucher le sol pendant la traversée du jardin d'agrès.
- Retrouver le chemin à l'aveugle avec l'aide d'un partenaire.
- Le jardin d'agrès est traversé par des couples d'enfants (toujours un valide et un handicapé liés par une corde à sauter) qui cherchent leur chemin.

⚠ Adapter l'offre de mouvements au handicap.

Combinaison du minitrampoline et des barres parallèles pour les handicapés de la vue

Poser deux barres parallèles à env. 50 cm de distance. Entre elles, deux bancs suédois forment une passerelle (les bancs suédois et la toile du minitrampoline sont à la même hauteur). Les barres servent à guider et à donner un sentiment de sécurité pour l'élan. La fin des barres correspond à un saut sur le minitrampoline (signal tactile). Durant le saut, un élève valide accompagne le malvoyant en le prenant par la main. Sur le chemin du retour, on peut prévoir des tâches motrices à accomplir aux barres parallèles.

3 Aspects interculturels de l'éducation physique

3.1 Exemples du «monde entier»

On peut apprendre les aspects communs et les différences entre les cultures par la danse, le jeu et le mouvement. L'objectif est d'atteindre une compréhension mutuelle.

Dans les grandes agglomérations, les enfants d'origines étrangères sont réunis dans des classes spéciales. Pourquoi ne pas inviter de temps en temps une classe d'intégration pour passer un après-midi en commun? Pour cette occasion, les enfants préparent leurs jeux préférés, des danses populaires... de provenances diverses (la Suisse incluse). Ils donnent des explications et font des démonstrations. Ils font participer tout le monde.

Les jeux et les danses qui suivent conviennent bien à de grands groupes. Ils nécessitent peu d'explications et sont rapidement mis sur pied.

Nous faisons connaissance avec des jeux qui ont leurs origines dans d'autres cultures.

Jeu de chiffres tibétain: Par petits groupes, les élèves essaient de mémoriser les cinq chiffres (1 = tshig, 2 = ni, 3 = sum, 4 = schi, 5 = na). L'enseignant dit trois fois les chiffres à haute voix. Ensuite, les groupes disposent d'un peu de temps pour apprendre ces chiffres. Au début du jeu, tous les élèves courent librement dans la salle. L'enseignante prononce un chiffre tibétain et les élèves doivent former des groupes correspondants, p.ex. «sum» (= 3) groupes de trois. Ensuite, les élèves courent librement.

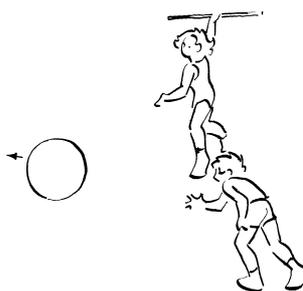
- Ce jeu se joue également en Angola: 1 = mosi, 2 = vali, 3 = tatu, 4 = gualla, 5 = talu.
- Nous connaissons «le jeu atomique» (→ voir brochure 5/4, p. 22)



☉ Aspects interculturels de l'éducation physique et sportive: voir bro 7/1, p. 7

☉ Comment comptent les enfants dans les différents pays.

Gutera Uriziga – un jeu de lancer du Rwanda: Les élèves désignent un maître du jeu. Chaque élève a besoin d'un bâton de 1m50 environ (év. caillou ou balle...), le maître du jeu a un cerceau. Les élèves se mettent sur une ligne, épaule contre épaule, tous prêts à lancer le bâton. Le maître du jeu se place à 15 m environ. Il fait rouler le cerceau devant la ligne des lanceurs. Les lanceurs obtiennent un point si leur projectile traverse le cerceau. Le vainqueur est l'élève qui obtient le maximum de points.



☉ Jeux de lancer du monde entier: voir bro 6/4, p. 12

Jeu de course indien: Tous les enfants courent en cercle, dans la même direction. Si un enfant change de direction, tous les autres doivent l'imiter. Si un enfant est fatigué, il se met sur la ligne du cercle et se repose. Il reprend le jeu quand il en a envie. Le jeu est terminé lorsque tous les enfants ont couru dans la même direction pendant un temps déterminé (par exemple 1 minute).



☉ Quels jeux de course et de poursuite jouent les enfants dans leur pays?

Mayim-Mayim: Une danse de pluie israélienne (mayim = l'eau). Se danse en cercle, en se tenant par les mains.

1–10 Prélude

Partie A:

1–4 pas croisé, pied droit devant le gauche (1), pas de côté à gauche (2), pas croisé, pied droit derrière le gauche (3), petit saut et réception sur le pied gauche (4).

5–16 = 1–4, répéter 3 fois.

Partie B:

1–4 4 pas en avant vers le centre, commencer à droite, accentuer le premier pas par un petit saut, lever les bras durant les pas 2 à 4.

5–8 4 pas en reculant, commencer à droite, accentuer le premier pas par un petit saut, baisser les bras.

9–16 répéter partie B.

Partie C:

1–4 1/4 de tour à gauche, pas droite-gauche-droite, pas terminal à gauche avec 1/4 de tour vers le centre du cercle.

5–12 sauter 8 fois sur le pied droit. Le pied gauche pointe en alternance devant le pied droit et de côté à gauche. Changer le poids du corps sur le pied gauche.

13–20 = 5–12, mais dans l'autre sens, frapper 4 fois dans les mains quand on pointe en avant.

☞ Comment sont le climat et le temps dans les autres pays du monde?



☞ Musique: Kögler SP 23035 ou FK 1475

☞ Danser: voir bro 2/4, p. 32 ss.

Alewander: Danse pour enfants de Suisse. Par couple, l'un à côté de l'autre, en cercle, regard vers le centre, les mains saisies à hauteur d'épaules.

1–8 Prélude.

Partie A: promenade en cercle

1–16 15 pas en avant, commencer à gauche, dans le sens inverse des aiguilles d'une montre; au dernier pas, poser le pied droit à côté du pied gauche.

17–32 15 pas en avant, commencer à droit, dans le sens des aiguilles d'une montre; au dernier pas, poser le pied gauche à côté du pied droit.

Partie B: reculer et avancer

1–4 4 pas (commencer à gauche): les filles avancent (mains sur les hanches), les garçons reculent (bras croisés).

5–8 4 pas (commencer à gauche): les filles reculent (mains appuyées aux hanches), les garçons avancent (bras croisés).

9–16 = 1–8, changer les rôles.

17–32 = 1–16

Partie A: promenade en cercle

Partie C: tourner en cercle par couples

1–16 16 pas, tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, mains saisies à hauteur d'épaules, commencer à gauche.

17–32 16 pas, tourner dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, mains saisies à hauteur d'épaules, commencer à gauche.

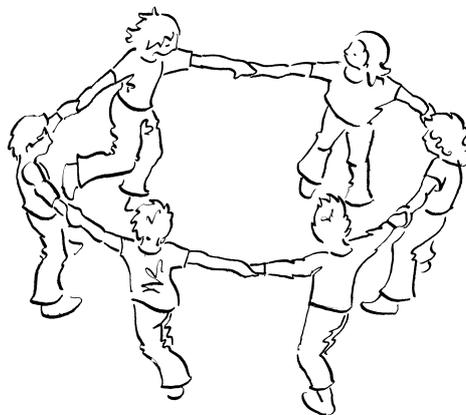
Partie A: promenade en cercle

Partie B: reculer et avancer

Partie A: promenade en cercle

☞ Musique: Alewander, CD: Kindertänze, Pan-Verlag

⚠ Durant l'introduction: danser seulement la partie A (écouter B et C).



4 Enseignement par projets

4.1 Contenu et objectifs

Réaliser une idée commune en équipe

L'enseignement par projets développe l'apprentissage autonome et le travail en équipe. La classe est divisée en plusieurs groupes d'intérêts. Elle réalise aussi indépendamment que possible un projet (une idée). L'enseignant occupe simplement le rôle d'«accompagnateur». Il soutient les élèves et les aide dans la réalisation de *leur* idée. Les expériences que font les participants sont aussi importantes que le résultat final. Il faut les évaluer à leur juste valeur. Les élèves apprennent à estimer leurs capacités et leurs possibilités. Ils se fixent des objectifs. Ils planifient des séquences d'entraînement. Ils mettent leur propre intérêt au service du groupe. Finalement, ils évaluent les résultats obtenus.

4.2 Planifier – réaliser – évaluer

- *Choix du sujet et formation des groupes*: l'enseignant fixe les conditions (p.ex. la durée, la grandeur des groupes ...) et détermine éventuellement un projet commun (p.ex. montrer des tours d'adresse à la journée des parents...). Il informe les élèves; au besoin, les conditions peuvent être discutées et modifiées. Dans la discussion, tous les participants expriment leurs intérêts (p.ex. streetball, hip-hop, jonglerie, acrobatie ...). Ensuite, chacun note un ou deux sujets souhaités sur un papier. Il cherche des partenaires ayant les mêmes intérêts. Les groupes de projet ainsi formés seront inscrits. Ils peuvent éventuellement présenter et illustrer leurs idées sur une affiche.
 - *Planification et préparation du travail*: chaque groupe prépare un projet dans son journal, contenant: sujet, objectifs (qu'est-ce que nous aimerions savoir faire ou démontrer à la fin ...), plan de travail, personnes pour aider, matériel nécessaire ... L'enseignant donne des conseils au groupe de travail et il accepte le projet.
 - *Le travail*: avant chaque leçon, les groupes de projet fixent leur manière de procéder et notent les détails dans leurs journaux. Les groupes travaillent de manière autonome durant toute la leçon. A la fin de la leçon, ils doivent réfléchir. Où nous situons-nous dans notre travail? Que faut-il faire ensuite? De temps en temps, il faut inciter les groupes à faire une pause pour penser aux points suivants. Qu'est-ce qui est bien et qu'est-ce qui est mauvais dans notre travail? Est-ce que nous respectons les conditions imposées? Est-ce que nous travaillons en groupe?
 - *Présentation des résultats (action)*: c'est la phase importante de la réalisation d'un projet, son aboutissement. Possibilités à la journée des parents: démonstrations des aptitudes acquises, instruction mutuelle, etc.
 - *Rétrospective et évaluation*: les groupes de projet et, ensuite, toute la classe réfléchissent: qu'est-ce qui était réussi, moins bien? Qu'est-ce que nous avons appris, pas appris? Pourquoi? Qu'est-ce que nous changerions la prochaine fois que nous réaliserons un projet?
- 🕒 Le choix du sujet et la formation des groupes devraient se faire en dehors des leçons d'éducation physique. Proposer éventuellement plusieurs sujets à choix.
 - 📖 Etablir le concept par écrit, tenir un journal.
 - 👉 L'enseignant reste en retrait. Il doit trouver l'équilibre entre l'assistance, le soutien, l'excès d'assistance et la «tutelle».
 - ➡ Idées de projets: voir bro 7/1, p. 9
 - 🎯 Un projet avec l'accent sur le «mouvement».

4.3 Le vélo, moyen de transport et engin de sport

Le sujet «vélo» convient à merveille pour un enseignement par projet pluridisciplinaire. Les sujets suivants seront mis en évidence: l'instruction en matière de circulation, le vélo comme engin de sport, l'entretien et les réparations du vélo, l'attitude du cycliste face à l'environnement, le vélo dans l'histoire, la lecture de cartes lors des excursions et tours à vélo, la technique et les sciences...

Les points qui suivent peuvent être utilisés pour organiser une «semaine de vélo» ou pour organiser un cours (p.ex. un après-midi par semaine durant un trimestre). On peut développer encore une multitude d'autres idées à ce sujet (p.ex. faire une course d'orientation à vélo, inviter des spécialistes comme des mécaniciens, des policiers, des coureurs cyclistes ...).

Instruction en matière de circulation

En théorie et en pratique, on étudie et on applique le comportement dans la circulation. On mettra en évidence la manière correcte de rouler, l'apprentissage des règles de base de la circulation et l'équipement obligatoire du vélo. Un vélo qui est utilisé sur les routes publiques doit être équipé comme décrit dans le cadre à droite.

On apprend et on s'exerce également à rouler à deux, en groupe et par classe entière sur différentes routes. Il faut également connaître les vêtements adaptés et la manière de fixer judicieusement les charges sur le vélo. Il faut insister sur le port du casque et expliquer sa raison d'être. Dans une grande école, on peut éventuellement acquérir un jeu complet de casques pour toute une classe (informations: BPA, bureau de prévention des accidents, case postale, 3001 Berne).

Équipement correct du vélo:

- des lampes (à l'avant: blanche, à l'arrière: rouge)
- des freins à la roue avant et à la roue arrière
- des catadioptrés à l'avant et à l'arrière
- des pédales avec catadioptrés
- une sonnette
- un anti-vol
- une vignette valable

Checkliste pour des randonnées à vélo

Planification:

- Contrôler et améliorer la technique de rouler des élèves.
- Exercer les règles de la circulation avec les enfants. Apprendre des réparations simples.
- Faire le parcours soi-même avant de l'effectuer avec les enfants.
- Éviter le plus possible les grandes artères, utiliser les pistes cyclables.
- Contrôler le bon fonctionnement des vélos.
- Contrôler et entraîner la maîtrise du vélo des enfants.
- Tenir compte des problèmes de transport qui pourraient se présenter.
- Demander l'aide d'accompagnateurs.
- Faire des groupes de force homogènes et les instruire.
- Exiger le port du casque.

Exécution:

- Rouler par petits groupes.
- Chaque groupe est sous la surveillance d'un accompagnateur.
- Chaque groupe est équipé d'une carte, de matériel de réparation et d'une trousse de premiers secours.
- Les groupes gardent des distances assez grandes. Ils se retrouvent à des endroits convenus.
- Rouler par grands groupes uniquement en cas de nécessité. Dès dix cyclistes, rouler en colonne par deux.
- Avant les grandes descentes: faire une petite pause pour se concentrer, mettre des habits chauds (veste de ski...), rappeler les règles de la circulation et les comportements obligatoires (ne pas dépasser, pas de course...).
- Bien fixer les bagages, contrôle par les responsables.

Parcours à vélo

Les élèves planifient et organisent un circuit fixe sur le terrain de l'école en collaboration avec les enseignants. Aux divers postes, ils prévoient des cartes qui contiennent les explications. Ainsi, le circuit peut être fait de manière autonome. On peut éventuellement mesurer le temps qu'il faut pour accomplir le circuit, et donner des secondes de pénalités pour les fautes techniques.

Création du chemin de l'école

Les élèves et les enseignants font une analyse des chemins qui conduisent à l'école. Ils marquent leur chemin sur un plan de la commune. Ils montrent les différentes possibilités de se rendre à l'école (à pied, à vélo, avec les transports publics). Ils interrogent les autres classes au moyen d'un questionnaire. En prévision du chemin le plus court et le plus sûr, ils établissent une liste de leurs souhaits et propositions d'améliorations. Ils remettent cette liste à la commission scolaire, à la police ou à l'office de l'aménagement urbain.

Technique et savoir

En transmettant quelques connaissances de base techniques et physiques, on peut parler de la transmission de la force par la chaîne et les pignons. En plus de l'élaboration des bases théoriques, des démonstrations pratiques montrent de manière impressionnante les distances parcourues en un tour de pédale par les différentes vitesses.

On transmet des connaissances de base qui comprennent également les fonctions des différentes parties du vélo, les noms qu'elles portent et les différents types de vélos (vélo tout terrain, vélo de course...). Les élèves apprennent également quelques principes concernant le réglage optimal du guidon et de la selle (p.ex.: la selle doit être fixée à la hauteur qui permet de poser aisément le talon sur la pédale du bas quand elle est à la verticale).

Réparations

Les petites réparations font partie de l'entretien du vélo. Les élèves apprennent à nettoyer correctement leur vélo, à graisser les parties mobiles, à contrôler la pression des pneus et à réparer une chambre à air défectueuse.

Fête du vélo

Le point culminant d'une semaine thématique sur le vélo peut être une fête du vélo. Exemple:

- l'organisation d'un service de réparation pour les vélos défectueux;
- une journée de nettoyage des vélos pour toute l'école;
- une bourse de vélos (vente et échange de vélos d'occasion);
- une exposition de vélos avec des essais sur des modèles spéciaux;
- une course d'orientation à vélo avec questionnaire et parcours à effectuer;
- une exposition avec les résultats obtenus durant la semaine.

➔ Idées de parcours et de jeux avec le vélo: voir bro 6/4, p. 15 ss.



5 Manifestations et fêtes

5.1 Journée sportive sous forme de concours de groupes

Idée de base

Une journée sportive sous cette forme offre une large palette de mouvements qui respecte les différents sens de l'activité sportive. Les concours de groupes développent les aspects de la sociabilité, l'esprit d'équipe et le travail en commun. Les jeux sont organisés de telle manière que chaque enfant puisse apporter quelque chose au résultat de son groupe.

☯ Sens: voir bro 1/4, p. 3 ss.

Objectifs: les élèves

- ont la possibilité d'exécuter des *mouvements diversifiés*;
- *se rencontrent* dans le groupe et accomplissent les tâches en commun;
- *vivent* une atmosphère de compétition agréable et prennent plaisir à accomplir des tâches attrayantes.

Ⓜ Les élèves vivent une journée sportive.

Organisation et évaluation

- Le concours comporte 10 postes qui sont répartis sur le terrain de l'école et dans la salle de gymnastique. Chaque poste est placé sous la surveillance d'un adulte. Celui-ci veille à ce que tous les groupes trouvent les mêmes conditions de concours.
- Deux groupes travaillent simultanément au même poste. Ensuite, ils font inscrire leur résultat sur leur feuille de participation (➔ voir bro 7/4, p. 15) et se déplacent au poste suivant.
- A chaque poste, les élèves disposent d'un bref moment pour s'exercer avant le concours.
- Les groupes disposent de 10 minutes à chaque poste.
- A la fin du concours, on range le matériel de tous les postes. Les rangs obtenus aux différents postes sont additionnés. Le groupe avec le plus petit total est vainqueur du concours.
- 100 élèves au maximum peuvent participer à ce concours. Il dure environ deux heures.

➔ Si le concours par groupes est organisé pour toute l'école, on peut adapter librement les postes.

Formation des groupes

L'enseignant forme des groupes de cinq à l'avance. Dans chaque groupe, toutes les classes d'âge sont représentées. Chaque groupe se donne un nom et choisit une tenue de même couleur; il peut éventuellement la décorer avec des personnages de bande dessinée ou avec un animal.

☯ Peindre les tenues soi-même!

Conseils pour le programme de la journée

- Au début de la journée sportive, tous les participants chantent «la chanson des joutes» apprise auparavant. Autre possibilité: danse folklorique (apprise auparavant) tous ensemble.
- Collation entre la fin du concours et la proclamation des résultats.
- Terminer la journée par des jeux nouveaux («new games») en commun.
- Durant la pause de midi, les classes présentent un spectacle dans la salle de gymnastique (dances, théâtre, chants, tours d'adresses...).
- L'après-midi, organiser un tournoi de jeu pour toutes les classes.

➔ Manifestations et fêtes sportives: voir bro 7/1, p. 12 ss.

5.2 Les postes du concours

Saut en longueur par zones: Les élèves sautent dans le sable aussi loin que possible avec élan. Prévoir une zone pour l'appel de 80 cm environ. Diviser la zone de réception en trois parties à l'aide d'élastiques (2m – 2 m 50 cm – 3 m – 3 m 50 cm). Chaque élève a droit à deux essais.

Evaluation: noter le total de tous les coéquipiers sur la feuille de concours.



⊙ *Objectif:*

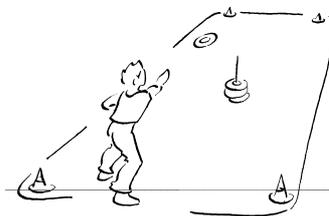
- sauter en longueur

⊙ *Matériel:*

- emplacement du saut en longueur
- 4 élastiques
- clous
- ruban de mensuration

Biathlon: Tous les élèves courent 5 tours. Ensuite, chaque membre du groupe lance 3 pneus de vélo sur un piquet planté à 5 m de distance. Il va ramasser les pneus et les rapporte. La tâche est accomplie avec 10 pneus autour du piquet. Pour chaque pneu en moins, le groupe entier doit courir un tour supplémentaire autour du terrain délimité.

Evaluation: le temps total sera inscrit sur la feuille de concours.



⊙ *Objectif:*

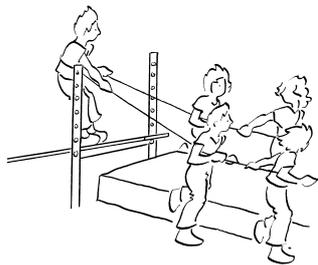
- toucher des cibles

⊙ *Matériel:*

- 4 quilles
- 6 pneus de vélo
- 2 piquets (avec pointe)
- chronomètre

Saut à skis: Construire un tremplin avec deux bancs et la barre fixe. Poser le gros tapis devant le tremplin de saut. Un élève enfle les pantoufles de feutre et se tient à une corde. Les quatre coéquipiers le tirent jusqu'au bout du tremplin. Il lâche la corde et saute sur le gros tapis. L'aire de réception est divisée en trois parties. Chaque élève dispose de 2 essais.

Evaluation: noter le total de tous les coéquipiers sur la feuille de concours.



⊙ *Objectif:*

- améliorer la collaboration

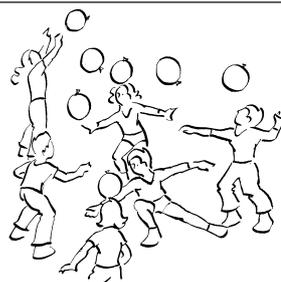
⊙ *Matériel:*

- 1 barre fixe
- 2 bancs suédois
- 1 gros tapis
- 2 paires de pantoufles de feutre (év. morceaux de moquette)

⊙ Disposer d'autres tapis.

Ballons stressants: Les 5 coéquipiers essaient de maintenir en l'air les 6 ballons le plus longtemps possible.

Evaluation: Au signal «hop», tous les ballons doivent être lancés en l'air, le temps démarre. Dès qu'un ballon touche le sol, on arrête le temps. L'équipe dispose de 2 essais. Le meilleur temps sera inscrit sur la feuille de concours.



⊙ *Objectif:*

- exercer le sens de l'orientation et la rapidité de réaction

⊙ *Matériel:*

- chronomètre
- 20–30 ballons
- év. pompe pour gonfler les ballons

Transport d'eau: Pendant 5 minutes, chaque coéquipier va remplir son gobelet à la fontaine ou dans un récipient. Il faut transporter l'eau à travers un «terrain accidenté» (ex. passer à travers des pneus sans poser le gobelet, franchir des obstacles...) et vider son contenu dans un bidon. Quelle quantité d'eau le groupe a-t-il transportée à la fin des 5 minutes?

Evaluation: inscrire le volume d'eau (litres et décilitres) qui se trouve dans le bidon sur la feuille de concours.



⊙ *Objectif:*

- endurance et coordination

⊙ *Matériel:*

- 11–15 gobelets en plastique
- 2 pneus à vélo, etc.
- 2 bidons
- chronomètre

Course d'obstacles: Tous les coéquipiers font le parcours en même temps. Ils se tiennent à une corde qu'ils n'ont pas le droit de lâcher. Obstacles: passer par-dessus des barres parallèles, passer à travers un pneu, ramper sous un gros tapis posé sur deux bancs, slalomer autour des piquets...



⊙ **Objectif:**
• développer la coordination et le travail en équipe

⊙ **Matériel:**
• 2 cordes à sauter
• barres parallèles
• 2 bancs, 1 gros tapis
• 1 pneu de vélo
• chronomètre

Evaluation: chronométrer le temps et l'inscrire sur la feuille de concours.

Attraper avec un sac en plastique: Un élève du groupe se place en gardant toujours au moins un pied dans le pneu. Il tient un sac en plastique dans les mains. Les coéquipiers sont placés à 15 - 20 mètres. Ils lancent des balles de tennis que le premier élève essaie d'attraper avec son sac en plastique. Un membre de l'équipe ramasse les balles et les retourne aux lanceurs. Ils ont le droit de changer le ramasseur et l'élève qui attrape.



⊙ **Objectif:**
• exercer

⊙ **Matériel:**
• 2 sacs en plastique
• 2 pneus de vélo
• 8 balles de tennis
• ligne pour lancer

Evaluation: noter le nombre de balles attrapées en 4 minutes sur la feuille de participation.

Course au puzzle: Au moins quatre coéquipiers se tiennent au cerceau. En courant, ils vont chercher une pièce de puzzle à la fois et la portent à la ligne de départ. Un élève peut se reposer, rester à la ligne de départ et construire le puzzle aussi rapidement que possible.

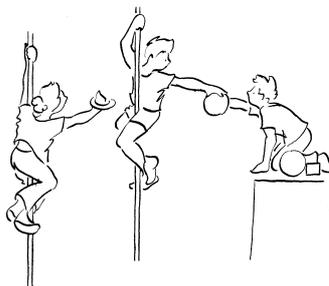


⊙ **Objectif:**
• développer l'endurance et le respect des autres

⊙ **Matériel:**
• 2 puzzles (env. 20 pièces)
• 2 cerceaux
• ligne de départ
• chronomètre

Evaluation: noter le temps nécessaire pour composer le puzzle sur la feuille de concours.

Expédition: Les 5 coéquipiers sont assis au «camp de base» (tapis) avec tout le matériel. Ils doivent le transporter dans le «camp avancé» (sur le caisson). Matériel à transporter: corde à grimper, 3 cordes à sauter, 2 balles médicales, 3 bâtons de gymnastique, 1 cerceau. Un élève peut garder le contact avec le sol, mais il n'a pas le droit de passer des objets!



⊙ **Objectif:**
• développer la force et la collaboration

⊙ **Matériel:**
• 1 tapis
• 1 caisson suédois
• 1 corde à grimper, 3 cordes à sauter
• 2 balles médicales
• 1 cerceau, 3 bâtons de gym
• chronomètre

Evaluation: on arrête le temps quand tous les objets et tous les alpinistes se trouvent dans le camp avancé.

Haies en estafette: L'équipe se dispose de la manière suivante: 3 élèves sautent les haies hautes, 2 élèves les haies basses. Chaque élève court la distance une fois et passe le témoin au suivant.



⊙ **Objectif:**
• franchir les obstacles

⊙ **Matériel:**
• 12 haies
• 2 témoins pour les relais
• chronomètre

Evaluation: chronométrer le temps total de l'équipe et l'inscrire sur la feuille de concours.

5.3 Feuille de concours

Nom du groupe:

Noms des participants:

Discipline	temps	points	rang
Saut en longueur		1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		total:	
Biathlon			
Saut à skis		1.	
		2.	
		3.	
		4.	
		5.	
		total:	
Ballons stressants		le plus longtemps possible	
Transport d'eau	contenu du bidon		
Course d'obstacles			
Attraper avec sac	nombre de balles attrapées		
Course au puzzle			
Expédition			
Haies en estafette			
		total de points	
		RANG	

Sources bibliographiques et prolongements

ACTES DE COLLOQUE:	Handicapés physiques et inaptes partiels en EPS. Editions EP.S. Paris.
ASEP:	Assis, assis, ... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
COLLECTION REUSSIR-ACTION:	Les handicapés – loisir et insertion. Les Francas, Jeunes années. Paris.
FEDERATION FRANCAISE DE SPORT ADAPTE:	34 fiches: activités motrices pour les personnes lourdement handicapées (extraites de la revue EP.S. 1. Editions EP.S. Paris 1997.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
LE MERCIER, F.:	Frisbees, boomerangs et cerfs-volants. Pour jouer avec le vent. Editions EP.S. Paris 1997
REVUE:	EPS 1, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS:	Fichier d'activités : Joutes sportives, jours de fêtes. OFES n° 53295. Lausanne 1995.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels
