

Générique

6^e – 9^e année scolaire

Equipe rédactionnelle: Esther Reimann et Walter Bucher

Conception graphique: Daniel Lienhard

Directeur de 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

2^e édition Manuel 5(6^e – 9^e année scolaire) 2000

© Commission fédérale de sport

1 Sommaire, manuel 5

<i>Brochure</i>	<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
Générique	1 Sommaire, manuel 5	3
	2 Editorial	4
	3 Préface	5
	4 Concept structurel des manuels	6
	5 Concept général des manuels	7
	6 Index	8
	7 Collaborateurs, manuel 5	9
	8 Utilisation du manuel	10
	9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels	12
Brochure 1	Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique	
	1 Sens et interprétation	2
	2 Eclairages scientifiques	6
	3 Apprendre et enseigner	12
	4 Concevoir, planifier l'enseignement	17
	5 Réaliser	19
6 Evaluer	22	
Brochure 2	Vivre son corps, s'exprimer, danser	
	1 Percevoir	3
	2 Coordonner – solliciter – soulager – détendre	6
	3 Se mouvoir en rythme	21
	4 S'exprimer	26
5 Danser	31	
Brochure 3	Se maintenir en équilibre, grimper, tourner	
	1 Se maintenir en équilibre	5
	2 Grimper	8
	3 Voler	11
	4 Tourner	13
	5 Se déplacer sur des roulettes	15
	6 S'élaner et se balancer	17
	7 Coopérer	19
	8 Lutter	22
9 Combiner	25	
Brochure 4	Courir, lancer, sauter	
	1 Courir	4
	2 Sauter	14
	3 Lancer	22
4 Combiner	29	
Brochure 5	Jouer	
	1 Education au jeu au degré secondaire	3
	2 Basket-ball	9
	3 Handball	20
	4 Football	25
	5 Unihockey	31
	6 Volley-ball	36
	7 Jeux de renvois	44
	8 Autres jeux	51
9 Principales règles de jeu	58	
Brochure 6	Plein air	
	1 En plein air	3
	2 Sur des roues et des roulettes	9
	3 Autour et dans l'eau	18
4 Dans la neige et sur la glace	24	
Brochure 7	Autres aspects	
	1 Santé	3
	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
6 Camps	14	

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 pour 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 Esther Reimann et Walter Bucher 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 du 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

Durant la période qui s'étend de la 6^e à la 9^e année de scolarité, les enfants se transforment petit à petit en *adolescents*. Les intérêts et les goûts des filles et des garçons commencent à se distinguer clairement. Durant la puberté, les prédispositions physiques et psychiques (différence de poids, proportions corporelles différentes, autres proportions de levier) changent. Des mouvements qui s'apprennent et se font sans peine durant l'enfance demandent des efforts durant cette phase de croissance intensive.

Il faut tenir compte de ces prédispositions spéciales entre adolescentes et adolescents, de leurs goûts individuels et de la différence de leurs capacités pendant la préparation, l'exécution et l'évaluation de l'enseignement physique. Il faut inclure les jeunes dans la planification et la réalisation de l'enseignement pour leur donner le sens des responsabilités de leurs actions et pour leur apprendre un comportement loyal envers les camarades. De cette manière, ils apprennent à réfléchir, à adapter les objectifs à leurs capacités personnelles et à voir un sens dans l'action individuelle.

Par le mouvement, le jeu et le sport, on peut donner aux adolescents la possibilité de se voir sous un autre angle et de s'ouvrir à leur environnement.

Inciter les jeunes à pratiquer un sport de manière autonome est une des principales préoccupations de l'enseignement physique au premier degré du secondaire. Un outil pédagogique tel que ce *manuel 5 de la 6^e à la 9^e année scolaire* contient des suggestions. Le point central est et restera toujours l'enseignant avec son engagement, ses compétences pédagogiques et didactiques, ses connaissances, son enthousiasme, sa volonté de coopérer, son idéal: *son art d'enseigner*.

Nous espérons avoir créé un instrument qui facilitera *l'art individuel d'enseigner* avec le présent manuel.

Automne 1999

Esther Reimann et Walter Bucher

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.

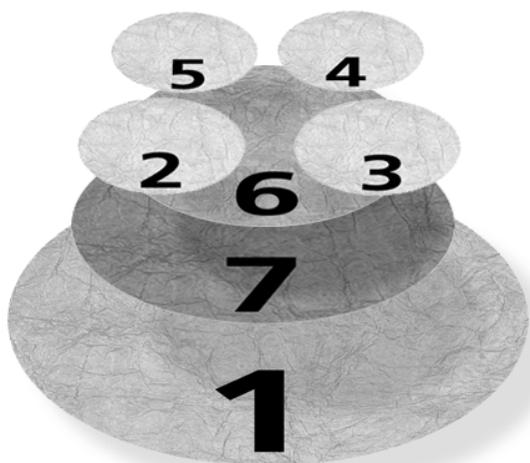
Manuels 2–6

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.

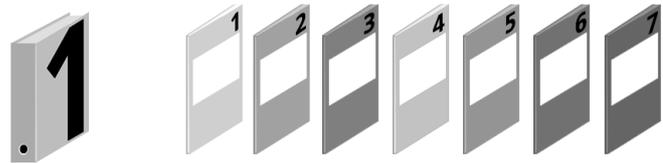
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



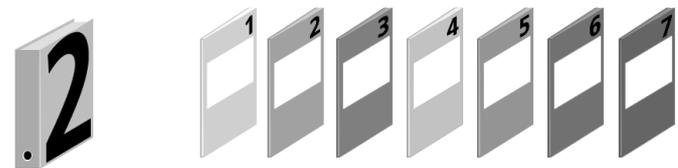
7 brochures

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

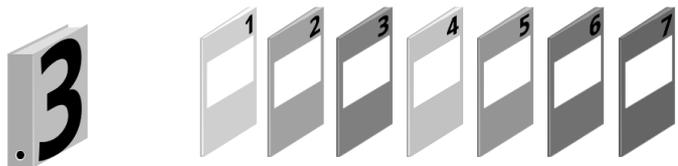
Eclairages théoriques



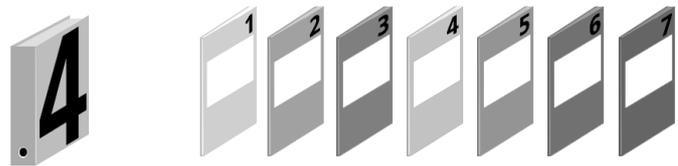
Ecole enfantine, degré pré-scolaire



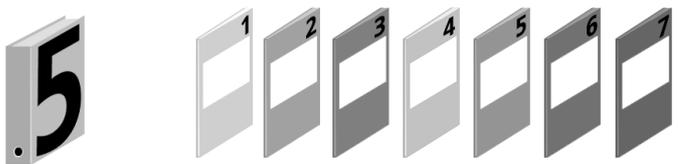
1^{re} – 4^e année scolaire



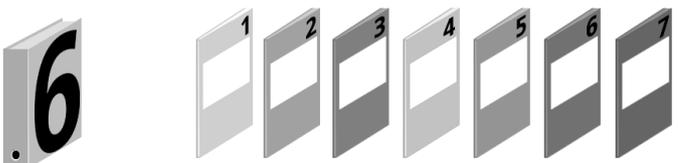
4^e – 6^e année scolaire



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 intense. 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 climat. 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



Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique



**Vivre son corps
S'exprimer
Danser**



**Se maintenir en équilibre
Grimper
Tourner**



**Courir
Lancer
Sauter**



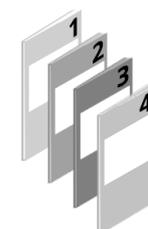
Jouer



Plein air



Autres aspects



Manuel de natation

6 Index

Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page
Activités aquatiques	6	18 ss.	Frisbee, formes d'exercices	6	8	Skier	6	24
Aide, prises	3	20	Gestion des conflits	1	21	Snowboard	6	25
Alimentation et sport	7	4	Grimper, formes d'exercices	3	8 ss./27	Soulever et porter	2	16
Apprendre	1	12	Gymnastique des pieds	2	11/27	Sport dans la nature	6	2
Apprentissage en mouvement	7	5	Handball, formes d'exercices	5	20 ss.	Sport handicap	7	6
Apprentissage et entraînement	1	10 ss.	Handicapés et sport	7	6	Squash	5	46 ss.
Aspects de la biologie sportive	1	9	Handlungsfähigkeit	1	14	Streetball, basket-ball	5	18
Aspects interculturels	7	7 ss.	Identifier	1	14	Structurer	1	14
Badminton	5	48 ss.	Inlineskating, bases	6	9	Styles d'enseignement	1	15 ss.
Balle-chaussette	5	56	Intégrer	1	14	Système nerveux central	1	9
Baseball	5	52 ss.	Jeux de renvois	5	44 ss.	Tâches	1	19
Basket-ball, formes d'exercices	5	9 ss.	Jongler	5	57	Tchoukball	5	51
Beachvolley	5	41	Journée sportive, exemples	7	13	Tennis de table	5	50
Camp, polysportif	7	14 ss.	Lancer avec rotation	4	25 ss.	Tennis, Minitennis	5	44 ss.
Capacités transversales	5	5 ss.	Lancer du javelot	4	23 ss.	Test d'athlétisme	4	31
Choix du contenu	1	16	Lancer du poids	4	27 ss.	Test de mobilité	2	10
Coéducation	1	7	Lancer, formes d'exercices	4	22 ss.	Théâtre du corps	2	26
Collaborateurs, manuel 5	Gén.	9	Liens avec les autres branches	7	9	Tourner, formes d'exercices	3	13 ss.
Combiner, discipl. sportives	3	26	Lutter	3	22	Triathlon en groupe	6	22
Combiner, en plein air	6	16	Manifestations et fêtes, ex.	7	12 ss.	Tuba, initiation	6	19
Combiner, engins	3	25	Massage	2	19 ss.	Ultimate	5	54
Compétence et efficacité	Gén.	12	Méthode "GAG"	4	14	Unihockey, formes d'exercices	5	31 ss.
Composantes de l'entraînement	1	11	Mobilité	2	8	Utilisation du manuel	Gén.	10 ss.
Concept général des manuels	Gén.	7	Modèles pédagogiques	1	14	Variété, projet	7	11
Concept structurel des manuels	Gén.	6	Mouvement et vie à l'école	7	5	Vélo, formes d'exercices	6	15
Concevoir, planifier	1	17 ss.	Musique, fonctions	2	21	Violence à l'école	1	8
Condition physique, entr.	2	15	Objectifs	1	16	Voler, formes d'exercices	3	11 ss.
Conduire l'enseignement	1	19	Organes des sens	1	9	Volley-ball, formes d'exercices	5	36 ss.
Construction des savoirs	1	13	Organisation	1	20			
Coopérer, formes d'exercices	3	20 ss.	Orientation, jeux	6	6 ss.			
Coordination et contrôle	1	10 ss.	Partenariat éducatif	4	7			
Corps, mouvement, sport	1	2	Patin à roulettes, exemples	6	10 ss.			
Courir longtemps, formes d'ex.	4	12 ss.	Patinage sur glace	6	27			
Courir, formes d'exercices	4	4 ss.	Pédagogie du sport, aspects	1	7			
Danse de salon	2	32 ss.	Perceptions kinesthésiques	2	3			
Danser	2	31 ss.	Perceptions, exercices	2	5			
Danses, formes	2	33 ss.	Performance physique	1	10			
Direction du jeu	5	7	PET, festival, projet	7	10			
Ecole en mouvement	2	6	Planche à roulettes, exemples	6	14			
Education au jeu	5	3 ss.	Planche à roulettes, exercices	3	15 ss.			
Eduquer	1	15	Position assise, inconvénients	2	6			
Elaborer des contenus	1	18	Position intérieure - extérieure	2	7/18			
Elèves perturbateurs	5	8	Projet d'enseignement	1	16			
Endurance	1	11	Projets	7	9 ss.			
Enseignement autonome	1	15	Psychologie du développement	1	6			
Enseignement dirigé	1	15	Randonnée à vélo	6	17			
Enseignement réciproque	1	15	Réaliser l'enseignement	1	19 ss.			
Equilibre, formes d'exercices	3	5 ss.	Règles de jeu, principales	5	58 ss.			
Etirement statique - stretching	2	9	Respirer	2	3			
Etirer	2	8	Rosace des sens	1	3 ss.			
Evaluation formative	1	22	Rugby	5	55			
Evaluation, fonction	1	22 ss.	Rythme, exercices	2	22 ss.			
Evaluer	1	22 ss.	S'exprimer	2	26 ss.			
Fixer des objectifs	1	17	Santé	7	3 ss.			
Football, formes d'exercices	5	25 ss.	Sauter à la perche	4	19			
Force, entraînement de la force	2	12 ss.	Sauter haut, formes d'exercices	4	17 ss.			
Forêt, jeux et sport	6	3 ss.	Sauter, formes d'exercices	4	14 ss.			
Formation des équipes	5	4	Se balancer	3	17 ss.			
Forme d'organisation	1	16	Se mouvoir en rythme	2	21 ss.			
Franchir des obstacles, ex.	4	10 ss.	Ski de fond	6	26			

ABREVIATIONS:

Abrév.	Signification
man	Manuel
bro	Brochure-s
ss.	et suivante(s)
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 Collaborateurs, manuel 5

Personnes:	Fonction:	Bro:	Chapitres / Contributions:
Arazim Venzel	collaboration	5	2
Berset Ursula	traduction	2-7	
Bischof Margrit	collaboration	2	1 / 3.1 / 3.5 / 4 / 5
Bron Raymond	président de la commission d'évaluation	0-7	
Bucher Walter	chef de projet et co-rédaction	0-7	
	auteur	3	1.1 / 1.2 / 1.3 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 4.2 / 5.1 / 5.2 / 6.2 / 7.1 / 7.3 / 9.1 / 9.2 / 9.3
		5	7.1 / 7.2
		6	2.1 / 2.2 / 2.3 / 2.4 / 2.5 / 2.6 / 2.7 / 2.8 / 3.1 / 3.2 / 3.3 / 3.4 / 3.5 / 4.1 / 4.3
		7	1.2 / 1.3 / 2.1 / 2.2 / 4.1 / 4.2 / 4.3 / 6.2
Bussard Jean-Claude	lecteur	0-7	
Büttikofer Etienne	collaboration	5	7.2
Dupasquier Jean-Nicolas	correcteur		
Egger Patrick	collaboration	5	6.5
		6	4.2
Ernst Karl	co-rédaction	1	
Etter Max	co-rédaction	6	
Firmin Ferdy	collaboration	7	1
Flühmann Werner	collaboration	6	1.4 / 1.5
Fluri Hans	collaboration	7	3
Fry Marc	collaboration	5	7.4
Fuchs Heidi	collaboration	2	5.3
Germann Peter	collaboration	3	8.1 / 8.2
Häberli Roland	collaboration	4	4.2
Hari Hanspeter	collaboration	2	3.1 / 3.2
Hartmann Hansruedi	collaboration	5	5
Hegner Jost	commission d'évaluation	0-7	
Hexel Peter	collaboration	0-7	
Hirsch-Huber Regula	collaboration	5	7.3
Huber Ernst Peter	commission d'évaluation	0-7	
Illi Urs	collaboration	3	
Keller Fredi	collaboration	3	2
Keller Ruedi	collaboration	7	4.2
Kläy Hans	collaboration	5	
Kümin Markus	collaboration	3	2
Lienhard Daniel	graphisme / illustrations / photos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	secrétariat CFS		
Marti Fritz	collaboration	3	6
Martin Bernhard	dessins / esquisses	2-7	
Mazola Ricco	collaboration	5	4
Meier K. Marcel	collaboration	5	7
Meier Max	collaboration	5	6
Müller Charlotte	collaboration	3	2
Mürner Peter	collaboration	7	6.1 / 6.2
Nussbaum Peter	collaboration	5	6
Oliveira Renate	collaboration	2	3.2 / 3.3 / 3.4
Pühse Uwe	collaboration	1	2.2
Reimann-Kaufmann Esther	co-rédaction	0-7	
	auteur	1	1-6
		2	2.9
		4	1 / 4
		5	1.1-1.5 / 2.1-2.3 / 2.10 / 3.1 / 3.2 / 4.1 / 8.1 / 8.4
		7	5.1 / 5.2
Repond Rose-Marie	commission d'évaluation	0-7	
	traduction	1	
Roth Beatrice	collaboration	5	5
Schaffner Robert	collaboration	4	2
Schnyder Reinhold	collaboration	3	
Schucan Ruth	collaboration	7	3
Schüpbach Walter	commission d'évaluation	0-7	
Stalder Peter	collaboration	2	4.4
Vary Peter	co-rédaction	5	
Veith Erwin	co-rédaction	7	
Weber Rolf	co-rédaction	4	3
Weckerle Klaus	collaboration	2	2
Wohlgemuth Urs	collaboration	6	
Zimmermann Reto	collaboration	5	8.3
		6	1.6
Ziörjen Martin	président de la commission des manuels	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 sur le même 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 ) , etc..

3 Voler et **1** manuel 6 Brochure 3 11 **2**

3.3 De l'expérimentation 3 **Préhension**

De **4** **5** **Expérimenter et prendre quelques biomécaniques mentales.**

6 **Tâche motrice 1:** 1 élève essaie d'exécuter le plus possible de rotations sur lui-même, autour de l'axe longitudinal.

- Variante A: avec chaussures de sport au sol, p.ex. en chaussures de sport.
- Variante B: avec chaussettes au sol, p.ex. en chaussettes.

7 **Observation et questions:**

- Quelles techniques conduisent au déclenchement d'une rotation?
- Quelle technique est-elle à l'origine de la plupart des rotations et pourquoi?

8 **Tâche motrice 2:** A est suspendu aux anneaux à hauteur d'extension. B le tourne sur lui-même de manière à torsader les cordes des anneaux, puis le lâche. A écarte, puis serre à nouveau les jambes durant la rotation.

9 **Observation et questions:**

- Que peut-on observer?
- Quelles expériences A a-t-il vécues (Comparer les observations des deux protagonistes)?

10 **Tâche motrice 3:** 1 élève monte à l'appui renversé, maintient un court instant cet appui (ou est maintenu dans cette position). Il laisse basculer son corps le plus longtemps possible en avant, puis se regroupe de manière énergique.

11 **Observation et questions:**

- Que peut-on observer?
- Qu'expérimente-t-on?
- Que se passe-t-il si l'on replie les jambes très tôt?

12 **Tâche motrice 4:** 1 élève exécute un tour d'appui en avant à la barre fixe. La barre doit se situer à la hauteur des cuisses lors du déclenchement de la rotation.

13 **Observation et questions:**

- Que peut-on observer?
- Comment un étudiant maîtrisant la technique du tour d'appui en avant explique et justifie-t-il ce déroulement moteur?
- Où se situe la phase critique et comment peut-on introduire l'aide dans le déroulement moteur?

14 **Explication (définition du centre de gravité):** garder le corps tendu le plus longtemps possible.

