

**Education physique Manuel 5**

**6<sup>e</sup>–9<sup>e</sup> année scolaire**

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# Générique

# 6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> 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:**

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

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

**Moyens d'enseignement**

<b>CD-ROM</b>	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
<b>Vidéo</b>	Film vidéo, brochure 2: «Vivre son corps, S'exprimer, Danser» (en allemand)	ISSW Bremgartenstrasse 145 3012 <b>Bern</b> E-Mail: elisabteh.waldvogel@issw.unibe.ch

**2<sup>e</sup> édition Manuel 5**(6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire) 2000

© Commission fédérale de sport

# 1 Sommaire, manuel 5

<i>Brochure</i>	<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
<b>Générique</b>	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
<b>Brochure 1</b>	<b>Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique</b>	
	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	
<b>Brochure 2</b>	<b>Vivre son corps, s'exprimer, danser</b>	
	1 Percevoir	3
	2 Coordonner – solliciter – soulager – détendre	6
	3 Se mouvoir en rythme	21
	4 S'exprimer	26
5 Danser	31	
<b>Brochure 3</b>	<b>Se maintenir en équilibre, grimper, tourner</b>	
	1 Se maintenir en équilibre	5
	2 Grimper	8
	3 Voler	11
	4 Tourner	13
	5 Se déplacer sur des roulettes	15
	6 S'élancer et se balancer	17
	7 Coopérer	19
	8 Lutter	22
9 Combiner	25	
<b>Brochure 4</b>	<b>Courir, lancer, sauter</b>	
	1 Courir	4
	2 Sauter	14
	3 Lancer	22
4 Combiner	29	
<b>Brochure 5</b>	<b>Jouer</b>	
	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	
<b>Brochure 6</b>	<b>Plein air</b>	
	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	
<b>Brochure 7</b>	<b>Autres aspects</b>	
	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<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> 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.

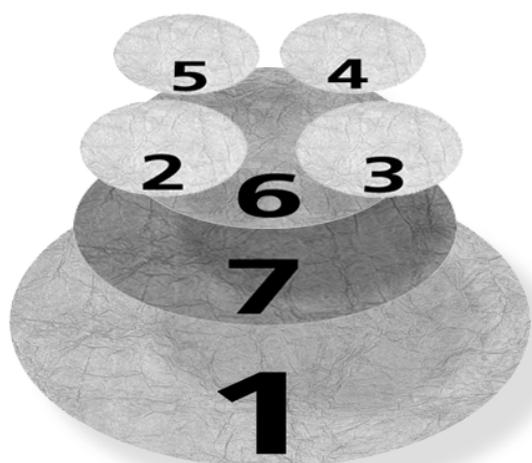
### Manuels 2–6

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.

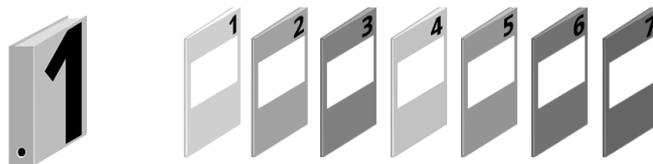
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



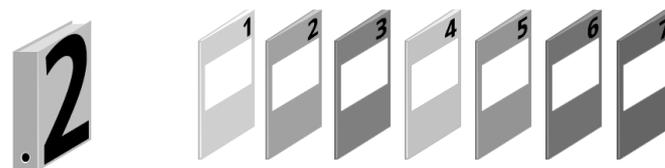
### 7 brochures

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

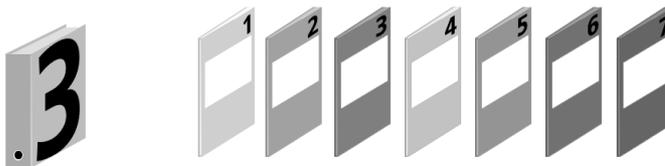
### Eclairages théoriques



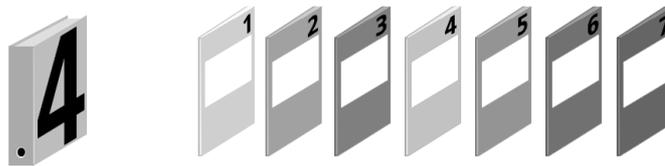
### Ecole enfantine, degré pré-scolaire



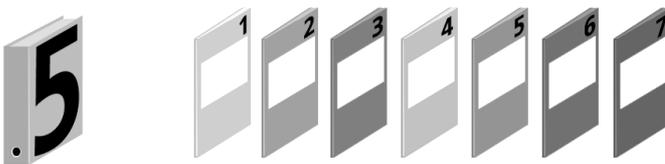
### 1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire



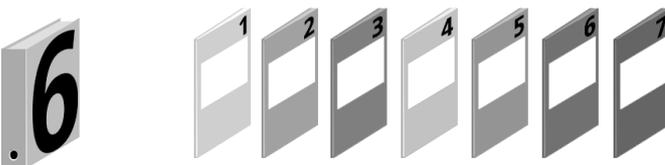
### 4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire



### 6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire



### 10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> 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**



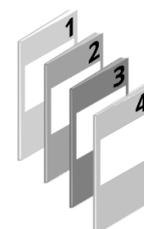
**Jouer**



**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
<b>man</b>	Manuel
<b>bro</b>	Brochure-s
<b>ss.</b>	et suivante(s)
<b>p. / pp.</b>	page / pages
<b>p. ex.</b>	par exemple
<b>en arr.</b>	en arrière
<b>en av.</b>	en avant
<b>év./évent.</b>	éventuellement
<b>EP</b>	éducation physique
<b>EPS</b>	éducation physique et sportive
<b>coll.</b>	collègues

## 7 Collaborateurs, manuel 5

<b>Personnes:</b>	<b>Fonction:</b>	<b>Bro:</b>	<b>Chapitres / Contributions:</b>
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
Schaffer 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.**

**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.
- Variante B: avec chaussettes au sol, p.ex. en chaussettes.

**6** **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?

**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.

**7** **Observation et questions:**

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

**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.

**8** **Observation et questions:**

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

**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.

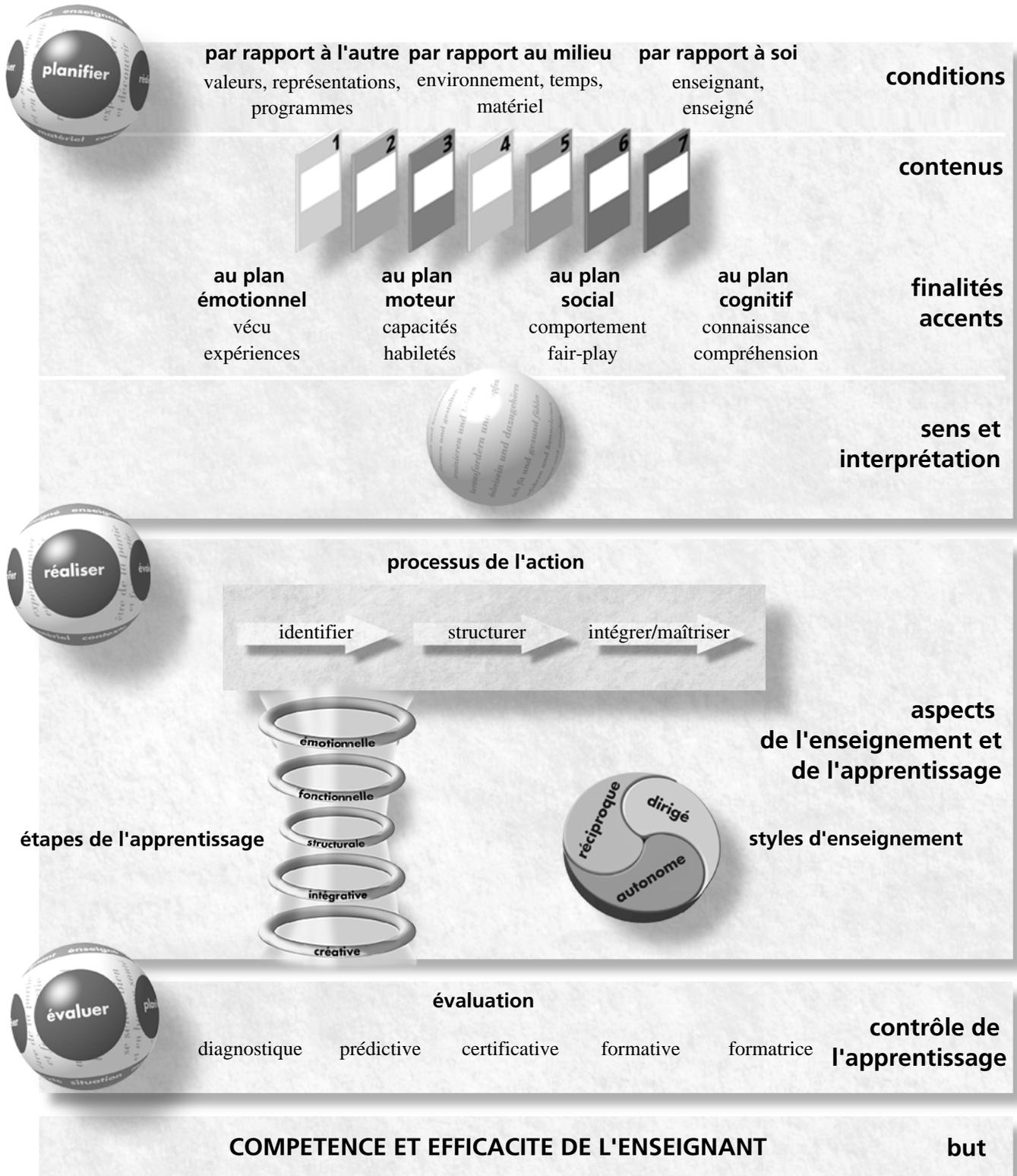
**Observation et questions:**

- 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?

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

# 9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels

## Sur le chemin de la compétence et de l'efficacité



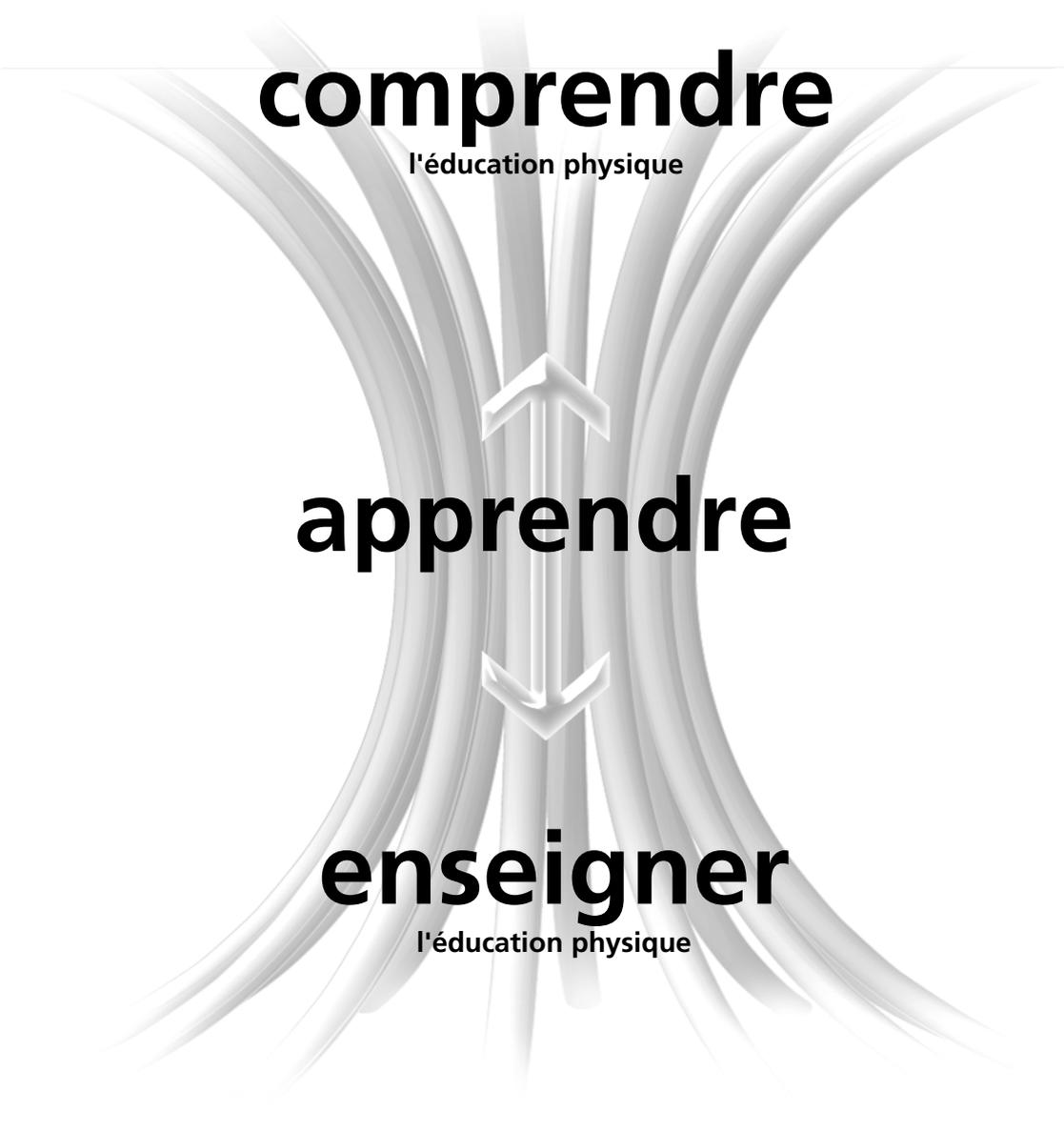


# Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique



## La brochure 1 en un coup d'oeil

---



**comprendre**

l'éducation physique

**apprendre**

**enseigner**

l'éducation physique

La brochure 1 du manuel 5 propose quelques éclairages sur les aspects théoriques et didactiques de l'éducation physique et motrice en particulier. Elle précise les enjeux pour une action pédagogique signifiante et pour une activité motrice motivante.

Dans la première partie "comprendre", il est question de mise en réseaux des connaissances, dans la deuxième partie, des trois temps de l'enseignement.

Accents de la brochure 1 des manuels 2 à 6:

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

---

## Accents de la brochure 1 des manuels 2 à 6

---

Les principes didactiques et les références théoriques sont développés dans la brochure 1 du manuel 1. Ces propositions sont reprises dans les brochures 1 des différents manuels, mais adaptées au degré scolaire auquel est destiné le manuel. La reprise des différents aspects est principalement destinée aux enseignants consultant seulement les manuels spécifiques au degré scolaire dans lequel ils enseignent. La structure de tous les manuels est la même.

---

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- 1 Sens et interprétation
- 2 Eclairages scientifiques
- 3 Apprendre et enseigner
- 4 Concevoir
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- 6 Livret d'éducation physique et de sport

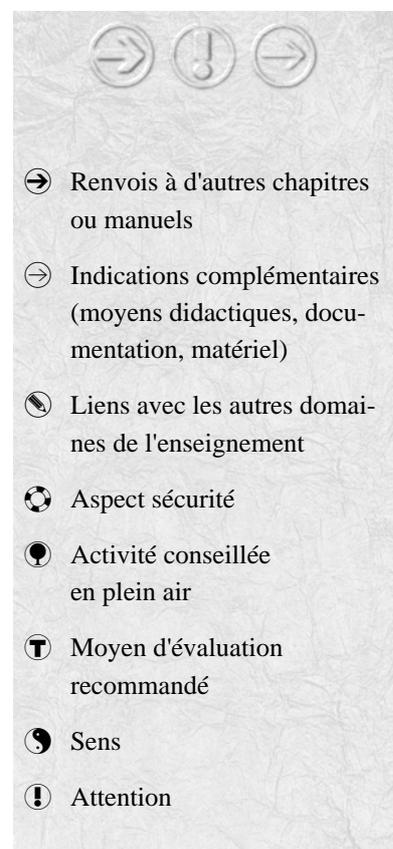


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>1 Sens et interprétation</b>	
1.1 Le corps, le mouvement, le sport	2
1.2 La rosace des sens	3
<b>2 Eclairages scientifiques</b>	
2.1 Aspects de la psychologie du développement	6
2.2 Aspects de la pédagogie du sport	7
2.3 Aspects de la biologie sportive	9
2.4 Aspects de l'apprentissage et de l'entraînement	10
<b>3 Apprendre et enseigner</b>	
3.1 Apprendre	12
3.2 Repères pour enseigner	13
3.3 Enseigner et éduquer	15
<b>4 Concevoir, planifier l'enseignement</b>	
4.1 Fixer des objectifs	17
4.2 Elaborer des contenus	18
<b>5 Réaliser</b>	
5.1 Conduire l'enseignement	19
5.2 L'organisation	20
5.3 La gestion des conflits	21
<b>6 Evaluer</b>	
6.1 Vers une démarche formative	22
6.2 Utilité, nécessité et fonction de l'évaluation	22
6.3 Cadre de références	23
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	24



# 1 Sens et interprétation

## 1.1 Le corps, le mouvement, le sport

Les jeunes du degré secondaire sont en pleine période pubertaire. Les changements importants, autant physiologiques que psychiques, provoquent certaines incertitudes. Des adaptations sont donc nécessaires. Le processus d'identification à son corps qui change exige un rééquilibrage constant. Les expériences corporelles participent à la construction d'une image positive de soi. Les formes d'enseignement individualisées conviennent bien aux élèves de cet âge.

Il n'est pas rare qu'à l'école les élèves soient contraints à des heures d'immobilité, assis, ce qui est contraire au besoin naturel de mouvement. La charge sur la colonne vertébrale est trop importante. Les cours d'éducation physique, accompagnés d'un programme complémentaire, permettent de compenser quelque peu ce manque de mouvement. Les jeunes devraient avoir la possibilité de s'exprimer tout en apprenant à mieux se connaître et à utiliser leur potentiel. L'un des devoirs de l'éducation physique est le développement des habiletés permettant de se mouvoir, de jouer et de pratiquer des activités sportives.

Il est évident que les leçons d'éducation physique ne suffisent pas à garantir le maintien ni la promotion de la santé. Le programme de l'école en mouvement, l'alternance de cours assis et en mouvement, les formes d'organisation différentes devraient permettre un développement harmonieux et une meilleure attention. La quotidienneté scolaire doit participer à l'apprentissage et à une meilleure connaissance du corps.

Personne ne doute de l'importance du sport dans la société actuelle. Les médias magnifient certaines vedettes, les rendent tangibles. Mais il reste difficile de séparer le sport de son prestige financier, de la publicité outrancière voire de sa valeur marchande. L'un des objectifs de l'éducation physique est de susciter des spectateurs avertis et critiques. Les enseignants doivent saisir les opportunités de discuter et de montrer les différentes facettes du sport.

Les jeunes choisissent les activités qui leur plaisent. Le processus d'identification, de développement, est indissociable d'un tel choix et permet aux jeunes de s'exprimer. Les activités ne sont pas toujours liées au contexte scolaire ni associatif. Il s'agit parfois de l'investissement d'un territoire (skate park).

Les jeunes ont une attitude différente face au sport. Ils sont critiques et apprécient les activités selon la logique de ces activités et le sens qu'ils y trouvent. Ces facteurs déterminent la motivation des jeunes pour pratiquer des activités sportives. Les jeunes ont droit à un enseignement diversifié, différencié et varié. Les motivations à la pratique d'activités physiques sont multiples, il s'agit d'en tenir compte aussi bien dans le contenu que dans le style d'enseignement adopté.

➔ Aspects de la psychologie: voir bro 1/5, p. 6

➔ "Assis, assis, j'en ai plein le dos": voir bro 2/5, p. 6 ss.

🕒 L'école en mouvement; Le mouvement quotidien: voir bro 7/1, p. 2 ss. et bro 7/5, p. 5

➔ La connaissance du sport dans la société: voir bro 1/1, p. 5

➔ Sens et motivations: voir bro 1/1, p. 9 ss.



## 1.2 La rosace des sens

Les motivations conduisant à la pratique des activités physiques sont plurielles et différentes. Le plaisir, conjugué aux buts intérieurs ou extérieurs, est susceptible d'organiser le comportement des jeunes. Il est souvent déterminant. La notion de santé prend de l'importance avec les années, ce qui tend à prouver que les jeunes ne vivent pas uniquement dans le moment présent, mais sont capables de projection.

🌀 La rosace des sens:  
voir bro 1/1, p. 18



Toutes les perspectives sont intégrées à l'enseignement de l'éducation physique et du sport à l'école, le plaisir est souvent déterminant. Un large éventail permet d'intéresser le plus de jeunes possibles.

### Se sentir bien, être en forme et en bonne santé

La santé au sens de l'Organisation Mondiale de la Santé, aussi bien physique, psychique que sociale, est un paramètre qui intéresse les jeunes. L'un des buts qu'ils poursuivent est le bien-être, qui répond à la satisfaction du besoin de santé. Les techniques de relaxation, la condition physique, l'amélioration des ressources personnelles aident à affiner la conscience du corps.

### Expérimenter, découvrir et apprendre

Les jeunes sont curieux. La découverte, le défi, l'essai permettent aux jeunes de s'engager totalement dans un apprentissage. Des tâches ouvertes, un style d'enseignement visant l'autonomie sont des situations appropriées pour découvrir des thèmes ou des activités sportives nouvelles. Après une période de tâtonnement, des informations en retour (feed-back) soutiennent l'apprentissage.

### Créer et s'exprimer

L'expression permet la créativité. La variété des situations proposées et la diversité des réponses possibles incitent les jeunes à imaginer, inventer, créer des nouveaux modes de relations qui permettront à chacun d'exprimer son originalité et sa sensibilité. La création et l'expression n'excluent pas la rigueur. Des formes élaborées auront aussi bien leur place que des imitations ou des scènes d'expression spontanée. Les techniques et le répertoire gestuel devront être acquis, mais ils ne suffisent pas. Il s'agit de développer la capacité de communiquer, d'exprimer ses sentiments, de toucher le spectateur, d'oser être vu et de savoir regarder. La vidéo est une possibilité intéressante pour enregistrer les chorégraphies et les spectacles donnés. Les contenus de toutes les brochures peuvent être utilisés pour la création et la mise en forme des mouvements.

### S'exercer et accomplir des performances

Un entraînement bien préparé et des objectifs précis permettent des progrès sensibles, ressentis ou constatés. Cela conduit à une meilleure estime de soi. La représentation du mouvement est à prendre en compte, l'optimisation de la performance par rapport à soi permet de progresser. L'amélioration de la qualité du mouvement (fluidité, précision, harmonie, amplitude, économie) est un objectif inhérent à tous les domaines d'apprentissage et est un paramètre déterminant de l'exécution dont il faut tenir compte dans les appréciations et évaluations, quelles qu'elles soient.

La reconnaissance de ses limites constitue un pas important vers une estime de soi réaliste. La promotion de la disponibilité à la performance est importante. L'établissement de buts précis, le travail par projets, la confrontation avec soi-même favorisent le progrès. Indépendamment de toutes performances réussies, les élèves, garçons et filles, doivent ressentir un respect et une valorisation de la part du maître.

➔ L'autonomie:  
voir bro 1/5, p.15



### Rechercher le défi et rivaliser

Les jeunes recherchent le défi. L'aventure est appréciée très diversement selon le caractère des gens. Les situations de défi, la possibilité d'investir certains espaces dans des conditions sécuritaires, sont adaptées aux aspirations de nombreux adolescents. La compétition dans un environnement sain, respectueux des règles et de l'autre, appartient au sport. L'apprentissage de la gestion de la victoire et de la défaite, l'établissement de règles adaptées, choisies ensemble, permettent de créer des situations intéressantes, motivantes et inattendues.

➔ Participation:  
voir bro 1/5, p.16

### Participer et appartenir

Les enquêtes conduites sur les motivations à pratiquer des activités physiques et sportives confirment l'intérêt des jeunes pour le groupe, l'appartenance, l'échange avec les autres participants. L'identification au groupe, la recherche d'appartenance correspond bien aux jeunes de cet âge. Ce besoin favorise l'apprentissage en groupe et l'enseignement réciproque. L'organisation d'ateliers permet aux moins doués, aux moins intéressés, aux plus timides de s'exprimer à l'intérieur d'un petit groupe. Ces échanges permettent de prendre conscience des possibilités de chacun, ils favorisent la nuance de l'évaluation des capacités et des compétences et permettent de réaliser que chaque être humain a des forces et des faiblesses, et cela aussi sur le plan moteur.

La pratique d'activités physiques et sportives en groupe peut générer des conflits. La composition de l'équipe, le respect des règles sont l'occasion d'apprendre à les gérer. Accepter quelqu'un qui pense, agit, réagit autrement dans une même situation cinétique est l'occasion d'accepter les différences. Une identification trop grande peut aussi conduire à une perte de l'autonomie. C'est au maître que revient la tâche de préciser quelles sont les bonnes attitudes. L'un des objectifs de l'éducation physique est d'amener les jeunes à une pratique autonome du sport. Un enseignement diversifié permet à tous les jeunes de se sentir concernés et les encourage à être actifs. Le tableau ci-dessous propose une corrélation entre les perspectives de l'éducation physique et les domaines d'enseignement.

➔ La gestion des conflits  
voir bro 1/5, p. 21

➔ Concevoir et planifier  
voir bro 1/5, p. 17 ss. et  
bro 1/1, p. 101 ss.

Domaines d'ens.	Perspectives					
	se sentir bien, être en forme	expérimenter et apprendre	créer et s'exprimer	s'entraîner et accomplir une performance	rechercher le défi et rivaliser	participer et appartenir
Vivre son corps...						
Se maintenir en équilibre...						
Courir, lancer, sauter						
Jouer						
Plein air						
Autres aspects						

## 2 Eclairages scientifiques

### 2.1 Aspects de la psychologie du développement

Outre les éléments physiques (dimensions et masses corporelles, force musculaire) et neurobiologiques (poursuite de la maturation fonctionnelle du système nerveux jusqu'à la deuxième décennie) et outre la force croissante des mémoires motrice et sensorielle des sujets, d'autres éléments varient en fonction de l'âge et modulent les conduites perceptivo-motrices. Ces éléments sont de nature cognitive, ils dépendent des capacités de codage et de traitement de l'information, ainsi que de la vitesse et de la précision de ce traitement (Hauert, 1997).

Kegan (1986) décrit le développement psychologique et social comme un processus en spirale allant de l'attachement à la séparation. Au cours du développement et du processus de maturation, la dépendance et l'indépendance prennent d'autres formes. Une indépendance totale est impossible. Par contre, la conscience de sa dépendance ou de son indépendance est tout à fait possible. Kegan décrit cette période (de 11 à 15 ans environ) comme "interhumaine" pour préciser l'importance de la recherche d'appartenance et de connivence qui caractérise cette période. Les jeunes cherchent la reconnaissance et la compréhension des pairs. Cette appartenance est traduite par le port de vêtements particuliers, par des rituels et des activités communes. Cette recherche est parallèle à la recherche de modèle, voire d'idole, puisés dans le monde des adultes ou des sportifs de haut niveau. La démonstration, la réponse corporelle, le spectacle sont autant de situations dans lesquelles les sportifs, ou les participants aux activités d'expression sont confrontés aux problèmes de confiance en soi, d'estime de soi, de souveraineté. L'encouragement et la reconnaissance de l'enseignement peuvent permettre aux jeunes de regagner en stabilité et sérénité.

#### Le rôle de l'enseignant

L'attitude de l'enseignant est déterminante avec les adolescents. Dans cette période de recherche d'identité, les jeunes jettent un regard critique sur les représentants de l'autorité.

Les jeunes se sentent bien dans les cours d'éducation physique à condition qu'ils soient pris au sérieux, qu'ils soient compris et que l'enseignant soit attentif et positif à leur égard. Les enseignants soutiennent les jeunes afin:

- *qu'ils comprennent* les changements physiques et qu'ils retrouvent leurs marques,
- *qu'ils acceptent* des performances inférieures dues à ces changements,
- *qu'ils apprennent* certaines décisions hors des normes du groupe,
- *qu'ils respectent* leurs besoins naturels liés au développement,
- *qu'ils trouvent* une nouvelle identité.

Dès que la maturité physique est presque terminée, l'entraînement contribue à améliorer la performance.

➔ Aspects de la psychologie du développement: voir bro 1/1, p. 55 ss.



➔ Théorie de l'entraînement: voir bro 1/1 p. 34 ss.

## 2.2 Aspects de la pédagogie du sport

### L'enseignement mixte: questionnement

La Conférence des Directeurs de l'Instruction Publique (CDIP) tente depuis plus de vingt ans de contribuer à une éducation donnant des chances égales aux garçons et aux filles. "La réalité est loin d'être conforme à ce projet. Notre système scolaire ne donne pas les mêmes chances de développement ni d'instruction aux filles et aux garçons" (CDIP, sous-commission de la formation des enseignants, 1997). En règle générale les contenus d'enseignement sont les mêmes (égalité formelle). "Les garçons retiennent 60% de l'attention de l'enseignant. On peut même dire qu'il s'agit d'une relation de 1:2 en faveur des garçons" (ibidem). Dans les classes mixtes, l'enseignement est le plus souvent axé sur les besoins et les envies des garçons, même inconsciemment. Les filles ne se plaignent que rarement. Elles ne dérangent pas les cours, mais souvent, elles se retirent et restent passives.

L'égalité dans la formation n'est pas respectée, la spécificité des rôles des sujets de sexe différents est peu considérée. Pendant la puberté, il n'est pas rare que les filles se cantonnent dans un rôle social d'aide et se tiennent quelque peu à l'écart lorsque les classes sont mixtes.

### Le développement des filles et des garçons

Des espaces réservés aux filles leur permettent de s'exprimer et d'élargir le spectre de leurs activités. Dans les cours d'éducation physique, les possibilités sont nombreuses de jouer un rôle de leader. Les filles doivent aussi avoir la possibilité de développer un concept corporel qui leur est propre sans toutefois se limiter à des contraintes dites féminines. Il est important que les filles aient aussi la possibilité de participer à des activités plutôt connotées comme étant masculines, mais dans des temps et des espaces qui leur sont réservés.

Des leçons d'éducation physique données séparément permettent souvent aux filles de s'exprimer plus librement. Les garçons aussi ont l'occasion de jouer des rôles définis.

L'éducation des garçons est très souvent centrée sur l'intégration et le rôle social qu'ils vont assumer plus tard. Les cours séparés permettent aux garçons de jouer ces rôles sans que cela soit au détriment des filles.

Cependant, certains thèmes et projets se prêtent bien à la coéducation: les entraînements de condition physique, de coordination, la jonglerie, la danse, les jeux en plein air, les sports aquatiques. Très souvent, les jeunes ont des propositions intéressantes dont le maître peut tenir compte, à condition qu'un apprentissage soit possible.



➔ Coéducation:  
voir bro 1/1, p. 86

### La violence à l'école et dans les leçons d'éducation physique

La violence est présente dans la société, dont l'école est le reflet. La violence à l'école s'exprime aussi bien par le badinage durant les cours, le dommage matériel que par l'agression physique ou verbale. Afin d'être capable de réagir et de gérer cette violence l'enseignant doit en connaître les causes. Les théories qui l'expliquent sont multiples:

- *l'apprentissage*: la violence est apprise (à travers la violence quotidienne, l'exemple à la maison, dans le cercle de ses amis, dans les groupes de pairs, à travers les médias, etc.).
- *la théorie de la catharsis*: la violence sert de soupape (expression d'agressions insupportables).
- *l'hypothèse de l'agresseur agressé*: la violence est le fait d'un sujet qui, lui-même, a subi des agressions.
- *l'hypothèse de la frustration*: la violence est le résultat d'une frustration.



#### Possibilités et limites de l'influence de l'école

La pédagogie scolaire est dépassée par tous les problèmes à régler. Elle ne peut pas combler les manques survenus dans l'âge préscolaire. Elle peut toutefois proposer des programmes de prévention et des pistes pour apprendre à gérer ses difficultés de relations. Cela commence par une attitude très claire face aux dérangements dans les classes et une gestion des conflits sans agression. Le soin pris aux règlements de situations délicates doit être constant, à tous les degrés.

➔ La gestion de conflits: voir bro 1/5, p. 21; La gestion dans le jeu: voir bro 5/5, p. 8

#### Possibilités durant les cours d'éducation physique et de sport

- donner l'opportunité de faire des expériences corporelles et de mieux se connaître;
- avoir une attitude positive par rapport à son corps, l'accepter;
- donner la possibilité d'utiliser la leçon comme champ d'expériences motrices favorisant l'identification et l'expression individuelle;
- donner la possibilité d'utiliser différentes techniques de contrôle corporel (relaxation, yoga, danse élémentaire, self-défense, expériences motrices diverses...);
- offrir des plages de décompression, maîtrise de l'agressivité, transformée en énergie (sports de combat, jeux de lutte...);
- offrir des activités servant de soupape à l'agression et à la frustration (compétitions, auto-arbitrage...);
- gérer et résoudre les conflits sans insister sur les perdants (discuter ensemble des solutions possibles);
- développer un comportement social, en particulier dans les jeux d'équipes;
- éduquer au respect (fairplay, tolérance, attention, apprendre à perdre, à gagner);
- reconnaître les valeurs sociales du sport (*ensemble* plutôt que *contre*);
- présenter le sport aux jeunes comme une activité à laquelle ils peuvent donner du sens;
- donner la possibilité d'appréhender le sport de manière plurielle et d'y reconnaître des valeurs.

## 2.3 Aspects de la biologie sportive

### Les organes des sens

Par les organes des sens, nous captions dans l'environnement de très nombreuses informations dont une faible partie seulement nous est consciente. Les informations importantes sont choisies par le cortex (Silbernagel et Despopoulos, 1992, p. 174). Les sens ne sont pas des capteurs passifs.

#### *La vision du mouvement*

La vision corticale induit une perception consciente évidemment liée à l'organe, alors qu'il est impossible de relier, par introspection, les perceptions conscientes ou les actions issues des mécanismes visuels sous-corticaux, du système vestibulaire et de la proprioception, aux capteurs qui les produisent.



#### *Le système vestibulaire*

Pour que le cerveau reconnaisse les mouvements absolus de la tête et du corps dans l'espace, la nature a utilisé les informations de capteurs dits "inertiels" parce qu'ils mesurent les forces d'inertie. Ce sont les capteurs vestibulaires. Les canaux semi-circulaires permettent de mesurer les accélérations, les secousses et la vitesse du mouvement de la tête. Les otolithes sont les autres capteurs du système vestibulaire qui détectent essentiellement la direction de la gravité, et donc l'inclinaison de la tête.



#### *Le sens du toucher*

C'est l'un des moins étudiés et pourtant l'un des plus importants. Il s'agit de la sensibilité tactile. Notre peau contient de nombreux récepteurs sensibles à différents aspects du contact avec le monde extérieur. La transmission des informations tactiles au cerveau fait l'objet d'une intense sélection.



#### *Le sens acoustique*

La parole est en premier lieu un moyen de communication dont la performance est entièrement axée vers la capacité auditive de l'homme. Qu'il s'agisse de paroles, de musiques, de rythmes, certains paramètres (la fréquence, l'intensité, la direction du son et l'éloignement de la source sonore) doivent être codés dans le nerf auditif avant d'être transmis aux centres supérieurs pour qu'il y ait un stimulus sonore.



#### *La proprioception*

Des récepteurs situés dans les muscles (fuseaux neuromusculaires, récepteurs de Golgi) et dans les articulations (récepteurs musculaires) mesurent les mouvements des membres entre eux. Ils constituent la proprioception et permettent de mesurer un changement de positions dans l'espace et une vitesse de déplacement (Berthoz, 1997).



#### *Le système nerveux central (SNC)*

Le système nerveux périphérique véhicule les informations de la périphérie vers le SNC (voies afférentes) ou des centres vers la périphérie (voies efférentes). Le rôle du SNC est d'examiner, d'évaluer et d'intégrer les informations reçues et d'y répondre par des messages efférents. Il intègre et coordonne les différentes fonctions.

## 2.3 Aspects de l'apprentissage et de l'entraînement

### La performance physique

L'apprentissage conduit à des changements relativement permanents de l'habileté motrice. Cet aspect permet de distinguer ce qui relève de l'apprentissage et ce qui relève de la performance. On peut définir des variables d'apprentissage (stabilité des modifications comportementales dans le temps) et des variables de performance, qui affectent temporairement l'efficacité des actions.

➔ L'entraînement:  
voir bro 2/5, p.12 et  
bro 1/1, p. 34 ss.

### La coordination et le contrôle

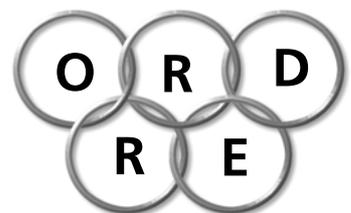
On peut considérer que le processus d'apprentissage moteur suppose la résolution de deux problèmes distincts: celui de la coordination, donc de l'élaboration d'une unité fonctionnelle qui regroupe des éléments du système d'action nécessaire pour réaliser la tâche. Le deuxième problème à résoudre est celui d'un contrôle, c'est-à-dire de l'adaptation de la tâche à réaliser (Temprado, 1997).

➔ L'apprentissage:  
voir bro 1/5, p. 12 et  
bro 1/1, p. 61 ss.

Ces deux mécanismes permettent de déterminer ce qui est appris au cours de l'apprentissage. Le sujet apprend d'abord à élaborer une unité fonctionnelle (une coordination) permettant de réaliser la tâche. Ensuite, il apprend à adapter cette coordination aux différentes conditions de réalisation. Cette adaptation suppose la "paramétrisation" de la coordination en amplitude, en vitesse ou en force afin d'obtenir les effets attendus.

Le cerveau dispose d'une variété de mécanismes d'adaptation. On pourrait dire que le cerveau est un compositeur qui orchestre les instruments dont il a besoin (Berthoz, 1997):

- **L'orientation spatiale** est l'aptitude d'un organisme à localiser la position des objets à projeter cette position par rapport à lui-même et par rapport aux autres objets. A partir de ces perceptions, il se formerait des images de la répartition des objets qui déclenchent et guident le mouvement orienté vers ces objets. Le réflexe d'orientation est un mécanisme qui établit une transition d'un état de l'organisme à un autre.
- **Le rythme**: la fréquence enregistrée sur un électro-encéphalogramme serait la manifestation des oscillations rythmiques de l'excitabilité des principaux éléments du circuit réflexe de notre appareil locomoteur, au moins en partie. On pourrait considérer les intervalles comme les éléments d'une horloge biologique.
- **La différenciation** se fait au niveau de la prise d'information sensorielle. Elle est résolue par une propriété fondamentale des analyseurs sensoriels (acoustique, visuelle, musculaire).
- **La réaction**: le cerveau ne se contente pas seulement de subir l'ensemble des événements sensoriels du monde environnant, mais, au contraire, il l'interroge en fonction de ses présupposés.
- **La capacité d'équilibre**: le cerveau dispose d'un référentiel égocentré (centré sur son propre espace); c'est le système vestibulaire, qui lui permet d'utiliser le "fil à plomb gravitaire".



➔ La coordination:  
voir bro 1/1, p. 63 ss.

### *Variations dans le temps et l'espace*

Pour élaborer la coordination, il faut apprendre à établir des relations spatio-temporelles entre les composants du système d'action impliqués dans la réalisation de la tâche. Ensuite, il faut apprendre à adapter cette coordination aux différentes conditions de réalisation. En d'autres termes, l'élève doit apprendre à mettre en relation les caractéristiques métriques de ses actions et les effets à produire pour réaliser efficacement la tâche (rapport amplitude/fréquence de la foulée ou du cycle de nage par exemple).

### **Les composantes de l'entraînement**

Plusieurs facteurs déterminent l'entraînement: les qualités physiques (facteurs conditionnels et coordinatifs de la performance), les capacités motrices, les facteurs psychologiques et leurs composantes neurobiologiques, psychiques et sociales. Nous nous limitons ici aux qualités physiques:

- **la force:** il existe plusieurs modalités d'expression de la force: la force maximale, la force-vitesse et la force-endurance. Pour entraîner ces différentes modalités, il s'agit de varier l'intensité et le volume des charges ainsi que la vitesse d'exécution du mouvement. ➔ La force:  
voir bro 1/1, p. 35
- **L'endurance:** dans le domaine scolaire, l'entraînement de l'endurance vise la capacité aérobie. La pré-adolescence et l'adolescence constituent la période la plus favorable à l'entraînabilité de cette capacité. Il est important, de s'entraîner de façon régulière et variée, de doser l'intensité en choisissant des efforts légers à moyens, d'éviter les efforts qui conduisent à une dette d'oxygène, à une accumulation d'acide lactique, d'éviter les efforts intenses qui conduisent à une surchauffe de l'organisme. ➔ L'endurance:  
voir bro 1/1, p. 37
- **la vitesse:** chaque leçon devrait comporter des formes variées orientées vers la vitesse. L'enfance et la pré-adolescence constituent les périodes les plus favorables à l'entraînement de la vitesse. Quelques principes sont à respecter pour entraîner la vitesse: un état de fraîcheur optimale, éviter les efforts de type résistance-vitesse. Le jeu et la compétition peuvent être des situations favorables pour l'entraînement de la vitesse. ➔ La vitesse:  
voir bro 1/1, p. 36
- **L'adresse:** c'est une qualité de base que l'on retrouve à tous les niveaux de la préparation physique. C'est une priorité dans la conception et l'organisation de l'éducation physique et du sport. En développant l'adresse, on sollicite cinq grands domaines de la motricité: la coordination motrice, la précision motrice, l'économie énergétique, la fiabilité d'exécution motrice et la vitesse d'acquisition motrice (Pradet, 1996). ➔ L'adresse:  
voir bro 1/1, p. 38

Les jeunes doivent être renseignés sur les conditions optimales d'entraînement. Quel que soit le domaine, il est important d'encourager les élèves à développer leur capacité aussi en dehors du cadre scolaire et d'évaluer régulièrement les progrès. Dans les brochures pratiques, des tests permettant de faire le point sur ses qualités de condition physique sont proposés.

## 3 Apprendre et enseigner

### 3.1 Apprendre

Magill (1985) définit l'apprentissage comme " ...un changement de l'état interne du sujet qui résulte de la pratique ou de l'expérience et qui peut être inféré par l'analyse de sa performance".

L'apprentissage moteur peut être illustré par un modèle comprenant cinq étapes: émotionnelle, fonctionnelle, structurale, d'intégration et d'expertise. Les passages d'une étape à l'autre sont fluides. Ces étapes facilitent la conception, la réalisation et l'évaluation de l'apprentissage. Elles contribuent à élaborer des situations d'apprentissage adaptées.

- ➔ L'apprentissage: voir bro 1/5, p. 14 ss. et bro 1/1, p. 62 ss.; La planification: voir bro 1/1, p. 101
- ➔ Le modèle pédagogique: voir bro 1/1, p. 92



#### **L'étape émotionnelle: identifier, prélever, explorer**

Dans la première phase d'apprentissage, l'élève va prélever les informations, identifier les informations pertinentes et explorer les moyens disponibles. Il s'agit d'un apprentissage global, d'une phase de découverte. Le maître propose des formes jouées, motivantes.

#### **L'étape fonctionnelle: discriminer, traiter, découvrir**

C'est une phase d'essais et d'erreurs, durant laquelle l'élève va optimiser les fondamentaux. Le maître crée des situations problèmes, favorise les échanges, propose des variations dans le temps et dans l'espace.

#### **L'étape structurale**

C'est la phase d'élaboration des représentations du mouvement et de la situation qui est propice à l'utilisation de modèles; c'est un moment privilégié pour combiner, repenser, corriger, recommencer. Le maître construit des situations contraignantes.

#### **L'étape de contextualisation ou d'intégration**

C'est la phase de sélection des réponses. Il s'agit de mettre en relation les capacités fonctionnelles intégrées et les processus dans un contexte donné. Le maître propose des situations motrices à répéter dans des situations adaptées.

#### **L'étape de création et d'expertise**

C'est la phase d'affinement, de contrôle, qui permet l'exploitation de la singularité, de l'autonomie.

## 3.2 Repères pour enseigner

Aux différents styles cognitifs correspondent des stratégies d'apprentissage qui prennent en compte les contraintes et les spécificités de l'objet qu'il s'agit de s'approprier (Gudjions, 1997). Pour établir des relations entre les choses, il faut partir de situations significatives. Cette représentation peut être transformée pour élaborer un nouveau savoir. Giordan (1989) propose de traiter les représentations des élèves en interférant avec elles:

- La médiation est un dialogue enseignant-élève qui utilise le savoir comme intermédiaire, ou médiateur.
- La métacognition permet à l'élève de s'interroger sur ses stratégies d'apprentissage et de devenir autonome en étant capable d'auto-évaluation.
- La globalité est un paramètre qui permet de garder au mouvement une implication concrète dans la vie de tous les jours. Elle engage l'être en entier.

➔ Les styles cognitifs:  
voir bro 1/1, p. 96

➔ La médiation, la métacognition, la globalité:  
voir bro 1/1, p. 97

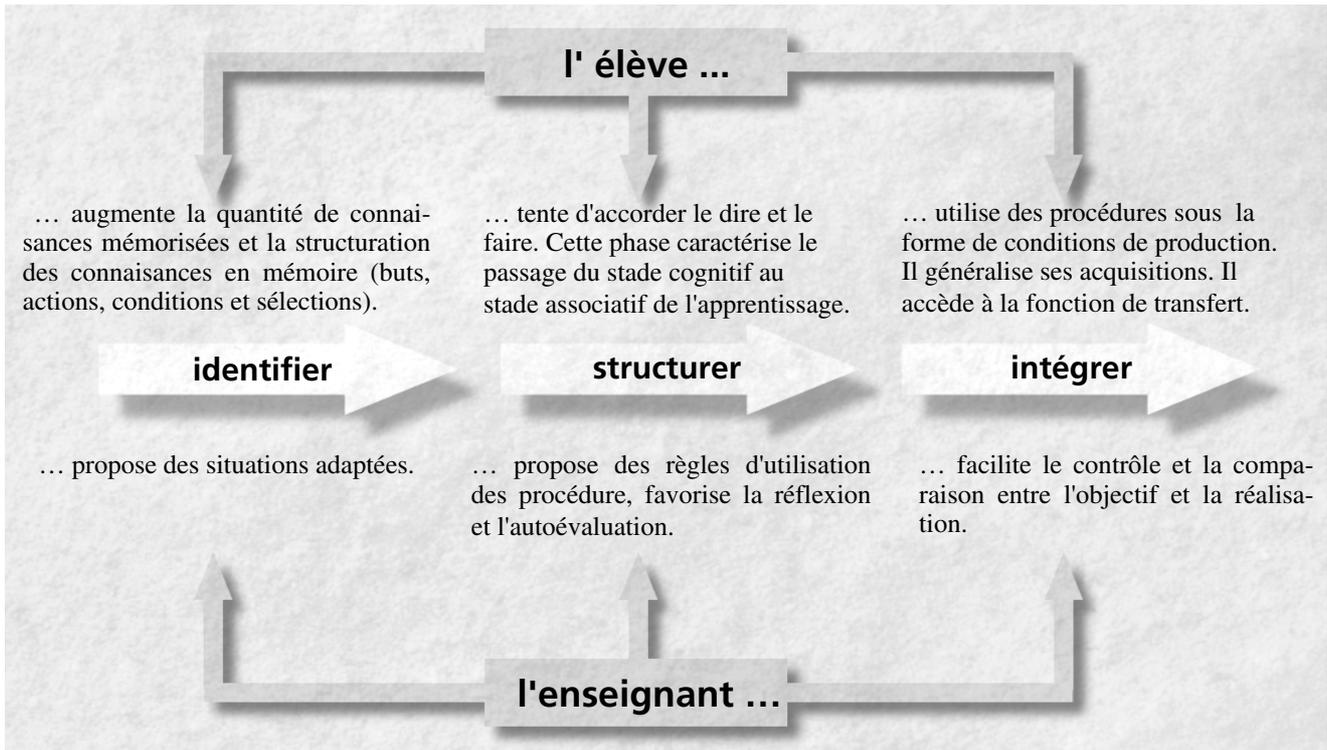
### La construction des savoirs

Quelques repères tirés des travaux de Egger (1994) et Gudjions (1997) tiennent compte de la subjectivité et de l'intérêt des enseignants et des élèves; cette attitude permet de poser certains repères:

Situations d'apprentissage	conséquences pour l'enseignant	Relations aux manuels
<i>en relation avec l'environnement</i>	Les cadres de références favorisent ou restreignent les possibilités d'apprentissage.	➔ Le triangle pédagogique: voir bro 1/1, p. 88
<i>qui ont un sens pour les élèves</i>	Proposer des situations qui permettent à l'élève de les comprendre en fonction de ses ressources, laisser du temps.	La rosace des sens: voir bro 1/5, p. 3 ss; bro 1/1 p. 18
<i>en relation avec la biographie des sujets</i>	Mettre à disposition des élèves les éléments nécessaires à leur propre représentation du but et de l'action à mener pour l'atteindre.	
<i>teintées d'émotions</i>	Les émotions sont déterminantes dans l'attitude face à un apprentissage. La prise en compte des valeurs fondamentales et le respect des différences influencent l'atmosphère.	Tenir compte de la représentation des élèves et de leurs émotions: voir bro 1/1, p. 95
<i>faisant partie intégrante d'un projet, avec des objectifs précis</i>	Le but est structurant. Les activités sans but ne sont pas significatives et ne favorisent pas l'apprentissage. Il est indispensable de valoriser la production des élèves.	➔ Etablir des objectifs ensemble: voir bro 1/1, p. 93
<i>qui impliquent la prise de conscience</i>	Les jeunes sont capables de prendre conscience des opérations mises en oeuvre pour réaliser la tâche. C'est la métacognition.	➔ Métacognition: voir bro 1/1, p. 97
<i>respectant les différences</i>	Permettre à tous les élèves de donner une réponse, sans faire de pronostic. Respecter les différences et les magnifier pour partager la richesse des interprétations et des points de vue.	➔ Partager la décision: voir bro 1/5, p. 16 et bro 1/1, p. 93
<i>visant à l'autonomie</i>	Prévoir l'erreur, la dépasser, prévoir le moyen d'en rattraper, faire comprendre pourquoi. C'est le principe de la médiation.	
<i>qui facilitent l'accès aux principes</i>	Faciliter l'accès aux principes qui régissent les tâches à exécuter pour faire émerger une habileté générale, d'où le transfert est possible.	➔ La globalité: voir bro 1/1, p. 97
<i>individuelles, complexes</i>	Donner la chance à tous les élèves de s'exprimer et de se confronter à la complexité.	➔ La complexité: voir bro 1/1, p. 97

### Différents modèles

Madame Montessori (1985) avait pour principe pédagogique "aide-moi à réussir seul". Les stades proposés dans le modèle ci-dessous permettent d'élaborer un apprentissage adapté au potentiel des élèves. Les différents courants du contrôle moteur, cognitif, écologique et dynamique, sont complémentaires. Nous développons ci-dessous un modèle issu du courant cognitiviste.



Les instructions verbales concernant les principes qui sous-tendent la réalisation du mouvement sont souvent insuffisantes si elles ne sont pas associées à la présentation de modèles du mouvement qui doit être réalisé. Les travaux effectués dans ce domaine montrent que la présentation d'un modèle permet de diminuer la quantité de pratique nécessaire pour atteindre un niveau de performance donnée, comparativement à la pratique sans modèle.

Plusieurs éléments peuvent être identifiés pour améliorer l'intervention du maître. Il doit pouvoir :

- inférer les mécanismes qui sont à l'oeuvre dans les situations d'apprentissage,
- répéter l'évaluation avec des délais différents par rapport à la séquence de pratique (contrôle de la permanence des transformations comportementales),
- être attentif pour identifier ce que doivent apprendre les élèves: des connaissances, des procédures, une coordination ou le contrôle d'une coordination,
- trouver des indicateurs comportementaux facilement observables pour évaluer les coûts énergétiques et attentionnels liés à la tâche,
- donner un sens aux situations d'apprentissage en tenant compte des représentations et des aspirations des élèves.

### 3.3 Enseigner et éduquer

Les différentes étapes proposées dans le chapitre sur les apprentissages moteurs rappellent que l'élève a une place d'acteur dans le processus d'apprentissage. L'efficacité de l'enseignement peut être évaluée en mesurant l'engagement productif des élèves (le processus) ou leurs acquisitions en apprentissage (le produit). L'enseignant part avec l'intention de provoquer des changements chez les élèves à la suite de leur contact avec un environnement éducatif, c'est-à-dire avec la volonté de leur donner les moyens d'apprendre. L'action de l'enseignant est soumise aux contingences institutionnelles, personnelles, quotidiennes. Sa liberté réside dans son action pédagogique, qui dépend de sa capacité à inventer et à gérer des situations didactiques.

➔ Les compétences de l'enseignant: voir bro 1/1, p. 90

#### Les styles d'enseignement

En éducation, l'attitude des élèves peut être déterminée en fonction du rapport de ceux-ci aux différentes règles qui régissent le cours des activités (règles institutionnelles, de conduite, de sécurité, des jeux, etc.). Il est utile de faire l'inventaire de ces règles, de les concevoir de façon systématique, de les expliciter (afin de permettre à l'élève de les décoder et de les encoder).

L'enseignement est complexe. La relation entre le maître et l'élève ne se fait pas toujours de la même manière. Les repères qui jalonnent l'enseignement prouvent combien il est important d'analyser le processus en tenant compte de tous les paramètres.

#### Dirigé



Lorsque nous parlons d'enseignement dirigé, nous considérons qu'il s'agit d'un travail individualisé, visant l'autonomie des élèves. L'enseignant s'assure des acquis des élèves, les organise si nécessaire. Son style va aller du commandement à l'enseignement par atelier, par tâche.

##### Conséquences didactiques

- prendre en compte l'homme global, ses sens, ses pensées, ses sentiments lors de la construction du processus d'apprentissage,
- améliorer la perception,
- proposer des entrées différentes, tenir compte des styles cognitifs,
- développer les deux côtés du corps (pieds, mains, yeux),
- mettre en pratique le modèle théorique allant du global au spécifique (partir de la phase émotionnelle pour finir par une phase créative),
- profiter des familles de mouvements, des analogies, des transferts éventuels.

#### Réciproque, mutuel



Un dialogue entre l'enseignant et les élèves, mais aussi les échanges réciproques, permettent d'organiser l'échange des savoirs entre les élèves. Il s'agit d'un partenariat entre les élèves, appelé aussi tutorat, enseignement réciproque ou mutuel.

##### Conséquences didactiques

- permettre de décider des activités et de la manière de les pratiquer,
- concevoir et planifier ensemble,
- partager la responsabilité du choix du processus et des résultats,
- donner la possibilité de créer, inventer, diriger des jeux,
- respecter les règles, qu'il y ait ou non un arbitre,
- construire des partenariats d'apprentissage,
- s'entraider et s'assurer,
- servir de conseiller et de soutien,
- réfléchir sur les activités pratiquées ensemble.

#### Autonome



La méthode de construction autonome des savoirs permet d'associer la structure des connaissances et de les mobiliser pour faciliter l'exploration de nouveaux savoirs.

##### Conséquences didactiques

- encourager l'autonomie,
- permettre aux jeunes de formuler des objectifs et de s'adapter aux situations,
- encourager les stratégies individuelles,
- donner la possibilité aux jeunes de découvrir et d'expérimenter,
- protéger des espaces de liberté,
- prévoir assez de temps,
- conduire les jeunes à réfléchir et comprendre les opérations mises en oeuvre,
- donner la chance à chacun de pratiquer une activité physique de manière autonome.

### Les styles d'enseignement

Ils sont choisis en fonction des besoins des élèves et des objectifs particuliers poursuivis par le maître. Quand l'enseignant est confiant, il utilise une grande variété de stratégies et une large palette de types. Les situations doivent permettre à la fois la réussite et le dépassement.

➔ Les styles d'enseignement (d'après Mosston, 1986): voir bro 1/1, p. 100

### Apprendre, c'est avoir un projet

P. Meirieu (1995) propose des outils qui facilitent la structuration de l'enseignement. La pédagogie du projet permet de déplacer l'investissement dans l'intelligence de situations inédites. Elle exige une réflexion approfondie et un engagement commun des enseignants et des élèves.

➔ Le projet: voir bro 1/1, p. 84

Le projet semble être un concept permettant d'ancrer au niveau de l'établissement scolaire des changements inhérents aux exigences sociales et économiques. Le projet peut permettre de répondre à l'exigence de démocratisation et de réussite scolaire par la mise en place de stratégies (Malgalive, 1975).

Le sujet va éviter une stratégie passe-partout, il multiplie les approches, s'interroge sur ses stratégies. Il établit des dispositifs qui incitent à *l'attitude métacognitive*.

*L'enseignement est complexe.* Il est important d'analyser le processus et d'analyser les stratégies en tenant compte de tous les paramètres.

Les situations d'apprentissage permettent de tenir compte:

- de la conception que les élèves ont de l'activité
- de la problématique du cheminement
- des objectifs de formation globaux
- des possibilités de transferts.



### Exemple pratique de la conception de l'enseignement:

<b>Choix du contenu</b>	<i>ensemble</i>	Les élèves ont choisi la technique du lancer qu'ils voulaient privilégier.
	<i>dirigé par le maître</i>	L'enseignant détermine le thème de la leçon.
<b>Objectifs</b>	<i>outil de pilotage</i>	L'élève évalue ce qu'il sait ou a déjà appris et ce qu'il doit encore acquérir (le référentiel) et le maître propose un médiateur, le savoir, qui va servir d'intermédiaire entre les partenaires de l'apprentissage (enseignant-élève, élève-élève).
<b>Le style d'enseignement</b>	<i>réciproque</i>	L'enseignement par découverte et échanges entre les élèves.
	<i>l'auto-enseignement</i>	Les élèves sont à la fois maître et élève, ils choisissent en toute liberté, mais en toute connaissance de cause.
<b>Forme d'organisation</b>	<i>par tâche</i>	L'enseignement est commandé par le maître, pour des raisons de sécurité. Chaque groupe a sa propre tâche à résoudre dans un contexte et à un moment très précis.
<b>Evaluation</b>	<i>formative et formatrice</i>	Les élèves connaissent les critères et les outils d'évaluation et s'évaluent mutuellement en proposant des corrections.

## 4 Concevoir, planifier l'enseignement

Le premier temps de l'enseignement est la réflexion. Pour se faire, l'enseignant part des plans d'études cantonaux, d'établissement, des manuels en vigueur, d'un éventuel projet d'établissement. Le maître doit planifier son enseignement sur le long terme (ensemble de la scolarité, semestre), le moyen terme, (un cycle, une période) et le court terme (une ou plusieurs séances, une partie de la leçon). Il s'agit d'analyser une situation de départ, de fixer des objectifs, de prévoir et de planifier les moyens d'y parvenir, de choisir des procédures d'évaluation. Les décisions sont en outre prises par rapport à des élèves qui ont des représentations, des acquis, des processus d'apprentissage, des modes d'appropriation et des projets différents, au plan:

### normatif

- plan d'études
- traditions, manifestations scolaires
- image de l'homme

### environnemental

- lieux, environnements, matériel
- temps, moment, climat, température
- sécurité

### personnel

- Qui sont les élèves?
- Quels sont les objectifs à atteindre?
- Quels sont les moyens mis en oeuvre?
- Quel est le sens de l'activité, sa logique?

### Le manuel, outil de planification

Les brochures pratiques sont constituées par thèmes. Elles devraient largement contribuer à faciliter la planification de l'enseignement. En général la relation théorie/didactique est assurée. Les premiers exercices de chaque page pourraient constituer l'introduction au thème, ou l'entrée en matière.

### 4.1 Fixer des objectifs

Concevoir nécessite une aptitude à se projeter dans le futur et exige des qualités d'anticipation. Les objectifs sont définis par les savoirs que l'élève maîtrisera à la fin d'un apprentissage. Dans l'élaboration de situations d'apprentissage, la détermination d'objectifs à long, moyen et court terme est incontournable. Ils sont classés en:

- finalités de l'éducation physique: valeurs qui se réfèrent aux valeurs transmises par l'école. *Les élèves apprennent à connaître leur corps, à gérer leur capital santé et à évaluer l'importance du mouvement dans le maintien de la santé.*
- objectifs généraux: ils caractérisent les finalités de l'éducation physique en terme de contenus. *Les élèves ont accès à un domaine de la culture en s'appropriant certaines activités physiques et sportives; les chances sont données à tous.*
- objectifs spécifiques: définis en termes de compétences. *Les élèves sont capables de s'entraîner en vue d'une activité, d'être critiques à l'égard d'une manifestation sportive.*
- objectifs opérationnels: traduits en termes de comportements observables. *Les élèves choisissent et adaptent la stratégie adéquate. Ils connaissent leur propre rythme pour apprendre à s'exprimer sur un rythme contraint.*

➔ Planifier l'enseignement: voir bro 1/1, p. 101 ss.



➔ La boussole didactique: voir bro 7/1, p. 14



➔ Fixer les objectifs: voir bro 1/1, p. 105

### Placer l'élève au centre

Placer l'élève au centre de son apprentissage ne reste pas lettre morte si l'on prend comme postulat de départ le fait que, face à toute nouvelle situation d'apprentissage, l'élève ne part pas de rien. Il a une histoire personnelle, un potentiel, des motivations sur lesquelles l'enseignant peut s'appuyer. Détecter ces points d'appui permet au maître de choisir des entrées efficaces dans l'apprentissage.

➔ Enseignement réciproque: voir bro 1/5, p. 15

#### 1er trimestre

- Suite de la préparation physique pour la journée de compétition d'athlétisme, entraînement des 3 pas d'élan pour le test de lancer de la petite balle
- Football: marquer-se démarquer
- Désirs des jeunes

#### 2e trimestre

- Volley-ball, 2 contre 2
- Rock'n roll: élaborer et présenter une danse en commun
- Programme de hometraining: étirement et renforcement
- Désirs des jeunes

Toute volonté de différencier son enseignement passe par la connaissance de ses élèves et par l'acceptation de leurs différences. La planification ne fait pas l'inventaire exhaustif mais propose quelques entrées possibles à partir de différences qui ont valeur d'exemples.

## 4.2 Elaborer des contenus

La connaissance des élèves et la détermination des objectifs n'ont de sens que si elles sont accompagnées de moyens qui seront mis en oeuvre pour qu'il y ait véritablement apprentissage. Ces moyens sont, pour les enseignants d'éducation physique, les contenus d'enseignement, qui sont les savoirs à acquérir. Les situations d'apprentissage seront créées en conséquence.

Les contenus peuvent être répertoriés par les questions suivantes:

- Quelles compétences sont visées?
- Quels domaines ou quelles activités faut-il choisir?
- Quels sont les savoirs à acquérir?
- Quelles situations d'apprentissage peut-on construire?
- Sur quelles théories s'appuyer et quelles méthodes utiliser?
- Quelles procédures d'évaluation faut-il mettre en place?

Toutes ces questions ne donnent toutefois aucun droit d'ignorer les différences existant entre les élèves, les situations différentes, et doivent garder un espace pour s'adapter, pour planifier avec les élèves, pour ajuster sa réflexion.

Dans le court terme, il s'agit de la planification d'un thème, qui s'étend sur 4 à 8 leçons. Afin de permettre aux élèves de participer aux différents processus, il est indispensable:

- de décrire de façon univoque le contenu de l'intention pédagogique,
- de décrire l'activité de l'élève par un comportement observable,
- de mentionner les conditions dans lesquelles le comportement souhaité doit se manifester,
- d'indiquer à quel niveau doit se situer l'activité terminale de l'élève. Préciser les critères de réussite et évaluer les résultats.

➔ Concevoir l'apprentissage, élaborer des contenus: voir bro 1/1, p. 107

➔ Quelques idées pour organiser: voir bro 1/1, p. 107; Organiser l'apprentissage: voir bro 1/5, p. 20

➔ Opérationnaliser un objectif: voir bro 1/1, p. 106

## 5 Réaliser

### 5.1 Conduire l'enseignement

Lors de la conception de l'enseignement, plusieurs modèles à constantes sont pris en compte: l'apprentissage dépend de l'activité du sujet et subit l'influence du milieu.

En tenant compte de cette réalité, le maître élabore des situations d'apprentissage en tentant de privilégier les compétences transversales ou spécifiques. Les compétences révèlent une maîtrise de données essentielles qui constituent les savoirs en éducation physique.

#### La présentation des tâches

Elle est efficace si les élèves écoutent et comprennent l'information et que cette information leur permet de s'engager dans l'activité. La liste que propose Sidentop (1994, p. 297) permet de développer les habiletés de présentation de la tâche. Elles sont reprises à la page 111 de la brochure 1 du manuel 1. Nous nous permettons de reprendre quelques points essentiels:

- faire une description complète de la tâche,
- utiliser un langage que les élèves peuvent comprendre,
- parler avec enthousiasme, mais lentement,
- s'assurer que la démonstration est pertinente,
- faire en sorte que les élèves s'engagent rapidement dans l'activité,
- s'assurer que tout est bien compris.

#### Les différentes pratiques

La *pratique guidée* permet à l'enseignant de diriger le groupe dans le but de corriger les erreurs les plus importantes; c'est aussi l'occasion de répéter des mouvements appris afin de permettre aux élèves d'être actifs, de manière individuelle.

Cette pratique permet à l'enseignant de vérifier la compréhension. Les rétroactions (feed-backs) sont positives ou correctives. Elles contiennent une description ou une explication de ce qui est réussi. Dans ce cas, l'apprentissage vise plutôt à la répétition, à la représentation. C'est souvent une pratique qui permet des réussites. Les phases d'entraînement sont mieux assimilées et acceptées si les élèves comprennent le déroulement de la leçon.

Les *pratiques indépendantes* permettent aux élèves d'intégrer de nouvelles tâches à celles déjà apprises. Dans cette situation, le maître s'efforce de garder les élèves centrés sur la tâche.

Les tâches d'application permettent au maître de guider les élèves en donnant des directives fréquentes et brèves plutôt que rares et longues.

Chaque leçon nécessite une supervision active: garder les élèves en vue, être imprévisible, utiliser sa voix, réagir rapidement, communiquer ses attentes.

➔ Réaliser l'éducation physique: voir bro 1/1, p. 109 s.



➔ La présentation des tâches: voir bro 1/1, p. 111

➔ L'apprentissage moteur: voir bro 1/5, p. 12 et bro 1/1, p. 61 ss.



## 5.2 L'organisation

### L'agencement de la leçon

La leçon est un agencement de tâches qui nécessite l'accomplissement d'un ensemble de fonctions d'enseignement. L'enseignant va répéter une série de tâches similaires tout au long de son enseignement; l'observation des élèves permet un ajustement constant.

- Tous les élèves sont-ils entrés dans le processus d'apprentissage?
- Y a-t-il un défi à relever pour les élèves? Certains élèves sont-ils dépassés ou s'ennuient-ils?
- Peut-on démontrer ou présenter des idées, des mouvements?
- Les mouvements sont-ils efficaces, de qualité? Quels sont les moyens auxiliaires nécessaires, utiles?
- Certains élèves dérangent-ils, sont-ils indisciplinés? Pourquoi?

L'évaluation de ces observations permet de se réorganiser et de choisir l'enseignement le mieux adapté aux élèves.

La sécurité est une priorité lors de la réalisation de la leçon: les règles de prévention doivent être connues des élèves. Il ne s'agit pas de banir systématiquement les activités comportant des risques mais de respecter les règles de sécurité.

Les conditions d'apprentissage sont stimulantes sur le plan intellectuel: le maître doit être disponible pour répondre aux questions des élèves, provoquer des questions, préciser les conditions d'apprentissage aussi bien cognitives que motrices.

### La conduite de l'enseignement

Les deux conditions, philosophique et éthique, de reconnaissance du droit à la différence et du postulat d'éducabilité universelle des sujets, sont les fondements de la pédagogie différenciée. Cette attitude implique une ouverture de la part de l'enseignant et permet d'augmenter l'intensité de l'enseignement, les propositions étant adaptées aux élèves:

- *Moyens didactiques*: Organiser les situations d'apprentissage qui facilitent l'accès à l'activité. Penser aux différents styles cognitifs des élèves.
- *Différencier l'enseignement*: au plan socioculturel (différences de croyances), cognitif (profils pédagogiques, différentes stratégies), cognitivo-moteur (représentations, niveaux d'habileté), psychoaffectif (motivation, émotions), moteur (morphologie, rapport au corps).
- *Partenariat*: Apprendre, s'entraîner, évaluer par deux
- *Le principe de variation*: Répéter les mouvements en les variant dans le temps, dans l'espace.
- *Matériel*: Éviter l'inflation, utiliser du matériel adapté, réglé par rapport à la stature et à la force des élèves.

### Les informations en retour

Le bilan de la séance correspond au moment où l'enseignant souligne les performances des élèves. Des critères d'évaluation bien définis renseignent les élèves sur leur progression.

➔ La connaissance des élèves: voir bro 1/1, p. 103



➔ Prévention des accidents: voir bro 1/1, p. 40 ss.

➔ Styles cognitifs: voir bro 1/1, p. 96

➔ Pédagogie différenciée: voir bro 1/1, p. 85

➔ Partenariat: voir bro 4/5, p. 7

## 5.3 La gestion des conflits

### Origines des indisciplines et des conflits

Les questions suivantes permettent de mieux comprendre l'origine des perturbations et des conflits qui surgissent au sein d'une classe:

- Les élèves sont-ils actifs?
- Peuvent-ils profiter d'un enseignement dans lequel les différents styles alternent (dirigé, réciproque, autonome)?
- Sont-ils engagés dans les processus d'élaboration?
- L'enseignement représente-t-il un défi pour les élèves?
- Les élèves de tous les niveaux sont-ils interpellés par les situations proposées?
- Les élèves ont-ils la possibilité d'atteindre un état de flow, c'est-à-dire une harmonie ou maîtrise leur permettant de jouir de la réussite du moment (Csikszentmihaly 1992)?

➔ Flow: entre la peur et l'ennui: voir bro 1/6, p. 24

### La gestion des conflits

Ziehe (1987) précise que les élèves sont peu souvent agressifs face à l'autorité en soi, mais que les conflits sont souvent provoqués par l'ennui, la non adaptation du thème ou du contenu de la leçon, le non-sens des activités proposées. D'autres raisons peuvent conduire à l'indiscipline, voire à une certaine agressivité: l'attente, la passivité, la non-participation, faute de moyens, de place, d'envie.

#### *Quelques pistes pour régler les conflits*

- Préciser le cadre de référence, donner des informations précises, organiser les activités très clairement.
- Echanger avec les élèves qui sont passifs, être attentif à chacun durant chaque leçon, mais en particulier se concentrer sur quelques élèves en établissant un tournoi aléatoire. Les faire verbaliser leur démotivation.
- Celui qui dérange cherche parfois uniquement à se faire remarquer. Une attention particulière suffit parfois à éviter des débordements.
- Être crédible, oser s'affirmer, avoir des arguments lorsque l'on défend une idée. Les élèves doivent savoir quelles sont les valeurs auxquelles le maître croit et ne pas en douter. Cela n'empêche ni le questionnement ni la remise en cause.
- La vie en groupe génère des conflits. Il s'agit de replacer les éléments du conflit, de les analyser. Les conflits ont quelque chose de productif. Les raisons doivent être discutées, analysées, de nouvelles règles doivent être établies.
- Les jeunes veulent sentir les limites. Ils ont besoin d'un certain cadre. L'enseignant doit avoir le charisme qui lui permette de décider, de fixer des frontières très précises, de faire respecter les règles établies, d'en ajouter au besoin.

Siedentop (1991) identifie des obstacles au bon fonctionnement de l'enseignement: l'isolement, le manque d'évaluation, l'ennui et la routine, l'absence de soutien administratif, les facteurs contextuels.

## 6 Evaluer

### 6.1 Vers une démarche formative

L'évaluation est à la fois un acte et un processus. Elle permet de déterminer, à un moment défini de l'apprentissage, le degré de maîtrise atteint par un élève. L'apprentissage étant considéré comme un processus permettant de progresser, le produit des acquisitions doit être évalué. Les concepts de métacognition, de différenciation, renforcent la nécessité de l'évaluation en nuanciant et en diversifiant ses finalités et ses formes.

Les projets pédagogiques actuels visent l'épanouissement de l'élève par une scolarisation et une socialisation plus efficaces. Les instruments d'évaluation permettent de replacer l'élève au centre du processus d'apprentissage.

- *La qualité de l'enseignement*: L'objectif a-t-il été atteint, en se souvenant que l'objectif décrit les critères du but à atteindre? Les élèves ont-ils progressé, appris quelque chose? Si les réponses sont négatives il faut que l'enseignant se remette en question, comme il devrait remettre en question sa position dans l'école. Sommes-nous sur la bonne voie? Quels moyens, mouvements, outils, instruments d'expression, d'évaluation les élèves ont-ils à disposition? De quoi les élèves sont-ils conscients, de quoi se souviennent-ils?
- *La qualité de l'apprentissage*: Atmosphère, ambiance, plaisir d'apprendre? Quelles tâches, quelles formes de réalisation m'ont apporté le plus? Comment le maître a-t-il soutenu mon apprentissage? Que puis-je améliorer? Comment puis-je continuer?

### 6.2 Utilité, nécessité et fonction de l'évaluation

L'évaluation est un processus de repérage appartenant à un autre processus plus complexe, celui de l'apprentissage. L'évaluation sert à fixer des objectifs et à différencier l'enseignement afin de pouvoir adapter constamment la planification. Elle se situe par conséquent tout au long du processus d'apprentissage.

Pour que l'élève prenne conscience de la qualité de ses prestations, de son comportement, il faut aménager les leçons et les programmes. L'évaluation peut servir de repère et de guide:

- *avant l'action*, l'évaluation est diagnostique, pronostique, prédictive. Sa fonction est d'orienter, d'adapter. Elle est centrée sur le producteur (l'élève) et ses caractéristiques;
- *pendant l'action*, elle est plutôt formative et formatrice. Ses fonctions sont la régulation et la facilitation de l'apprentissage. Elle est centrée sur les processus, l'activité de production. Elle permet de réguler l'apprentissage;
- *après l'action*, l'évaluation est sommative, certificative. Ses fonctions sont de vérifier, de classer, de certifier. Elle est centrée sur le produit de l'apprentissage. Elle est destinée à l'institution, aux parents.

➔ Evaluation: acte et processus: voir bro 1/1, p. 114



➔ Formes et fonctions: voir bro 1/1, p. 115 ss.

➔ Tableau des évaluations: voir bro 1/1, pp. 115, 116.

### 6.3 Cadre de références

Les dispositifs d'évaluation renvoient à un cadre de référence qui permet de comparer:

- un résultat obtenu par un élève à *une norme* à atteindre à un moment et dans des conditions déterminées. Il s'agit d'une évaluation extérieure. Les performances mesurées peuvent constituer un véritable système de repères relativement objectifs;
- un résultat obtenu par rapport à *des critères de compétences définis* préalablement, connus des élèves. Cette évaluation peut être faite par le sujet lui-même. Ces références critérielles rendent l'élève moins dépendant du contexte et du niveau de performance du groupe dans lequel il se trouve.



#### Mode d'évaluation

La connaissance du mode d'évaluation et la transparence des résultats génèrent la conscience réciproque. Les modes de références normatives et critérielles sont complémentaires. Mais quel que soit le mode, de nombreux travaux scientifiques étudiant la corrélation entre le taux de réussite et le temps effectivement requis pour un apprentissage ont montré que:

- le temps accordé aux élèves est souvent trop court pour atteindre le degré de maîtrise souhaité,
- le temps est rentable seulement s'il est centré sur la tâche.

Les modes d'évaluation interviennent à n'importe quel moment dans le processus d'apprentissage. En phase initiale:

- ils déclenchent une prise de conscience, génèrent la motivation,
- ils permettent de révéler suffisamment tôt les obstacles à l'apprentissage,
- ils aident l'élève à se situer par rapport à la tâche finale,
- ils permettent de se représenter ses compétences et de les comparer à celles requises par la tâche proposée.

#### Régulations

Toutes les opérations d'ajustement s'appellent régulations. Elles ne sont pas toujours apparentes ou extérieures; très souvent, c'est l'élève lui-même qui trouve une parade, ajuste sa stratégie. Dans l'apprentissage, une large place est faite à trois formes de régulations:

- *interactive*: adaptation immédiate, selon la nature de la relation maître-élève, élève-élève, élève-matériel,
- *rétroactive*: mise en place d'activités de remédiation (pour assurer la liaison entre le savoir et l'élève),
- *proactive*: mise en place de nouvelles actions de formation.

#### Les trois temps pédagogiques

Chacun des aspects, indissociables, du développement des élèves et des composantes majeures de l'apprentissage doit être pris en compte dans la conception de l'enseignement et de l'évaluation.

➔ Modes d'évaluation: voir bro 1/1, p. 119; enseignement réciproque: voir bro 1/5, p. 16

➔ Evaluation, temps fréquentes: voir bro 1/1, p. 119

➔ Les régulations: voir bro 1/1, p. 119 ss.

➔ Les trois temps pédagogiques: voir bro 1/1, p. 123

L'éducation physique prend en compte la personnalité globale de l'enfant et son expression par le mouvement. Elle doit développer une large panoplie de procédés d'évaluation et reste une composante essentielle de tout projet éducatif.

## Sources bibliographiques et prolongements

- BERTHOZ, A.: Le sens du mouvement. Odile Jacob. Paris 1996.
- BERTSCH, J. LE SCANFF, C. dir.: Apprentissages moteurs et conditions d'apprentissages. PUF. Paris 1995.
- BUCHER, W. (Hrsg.): 1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Ab 7. Schuljahr. Schorndorf 2000.
- CDIP: Dem heimlichen Lehrplan auf dem Spur. Coire et Zurich 1997.
- CSKISCENTMIHALY, M.: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart 1992.
- DELIGNIERE, D., DURET, P.: Lexique thématique en sciences et techniques des APS. Vigot. Paris 1995.
- DEVELAY, M.: De l'apprentissage à l'enseignement. ESF. 3e édition. Paris 1993.
- DURAND, M., FAMOSE, J.P.: Aptitudes et performance motrice. EPS. Paris 1989.
- EGGER, K.: Bases théoriques en vue du Manuel 1. Berne 1994. Non publié.
- FARGIER, P.: Pour une pédagogie du corps par l'EPS. ESF. Paris 1997.
- GIORDAN, A.: Les conceptions au coeur de la didactique. In Méthodologie et didactique de l'éducation physique et sportive. AFRAPS. Clermont-Ferrand 1989.
- GRUPE, O., KRUGER, M.: Einführung in der Sportpädagogik. Schorndorf 1997.
- GUDJIONS, G.: Handlungsorientierter Unterricht. In: Pädagogik 1/97, p. 5–10.
- HOTZ, A.: Apprentissage psychomoteur. Vigot. Paris 1986.
- KEGAN, R.: Die Entwicklungstufe des Selbst. München 1986.
- LACOSTE, C. coll.: La pratique du sport. Nathan. Paris 1996.
- LEBOULCH, J.: Education physique et Science de l'Education. Le corps à l'école - Apprentissage et développement. Dossier EPS, 22. Paris 1994.
- MAGILL, R.A.: Memory and control of action. Elsevier. Amsterdam 1983.
- MEIRIEU, P.: La pédagogie, entre le dire et le faire. ESF. Paris 1995.
- MONTESSORI, M.: Grundlagen meiner Pädagogik. Heidelberg/Wiesbaden 1985.
- PARLEBAS, P.: Le jeu traditionnel - nécessité et liberté. EPS 1, 44 Paris 1986.
- PFISTER, R. et coll.: Activités physiques et sportives, efficacité motrice et développement de la personne. AFRAPS. Clermont-Ferrand 1990.
- PRADET, M.: La préparation physique. INSEP. Paris 1996.
- REINBERG, A.: Le temps, une dimension biologique et médicale. L'homme malade du temps. Stock. Paris 1979.
- ROSENZWEIG, M.R. & LEIMAN, A.L.: Psychophysiologie, 2e édition. Interéditions. 1993.
- SCHMIDT, R.A.: Apprentissage moteur et performance. Vigot. Paris 1993.
- SIEDENTOP, D.: Apprendre à enseigner l'éducation physique. Ed. Marquis. Montmagny 1994.
- SILBERNAGEL, A., DESPOPOULOS, A. : Atlas de poche de physiologie. Flammarion. Paris 1992, p. 174.
- THILL, E.: Motivation et stratégie de motivation en milieu sportif. PUF. Paris, 1989.
- ULMANN, J.: De la gymnastique aux sports modernes. Vrin. Paris 1994.
- WEINECK, J.: Optimales Training. Balingen 1994<sup>8</sup>.
- ZIEHE, T.: Wenn Schüler auffallen. Oder: Was können wir aus Unterrichtsstörungen lernen. Friedrich Jahresheft V. Seelze 1987.

La bibliographie originale peut être consultée dans le manuel de référence allemand.



**Editions ASEP**

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

# 2

Manuel 5 Brochure 2



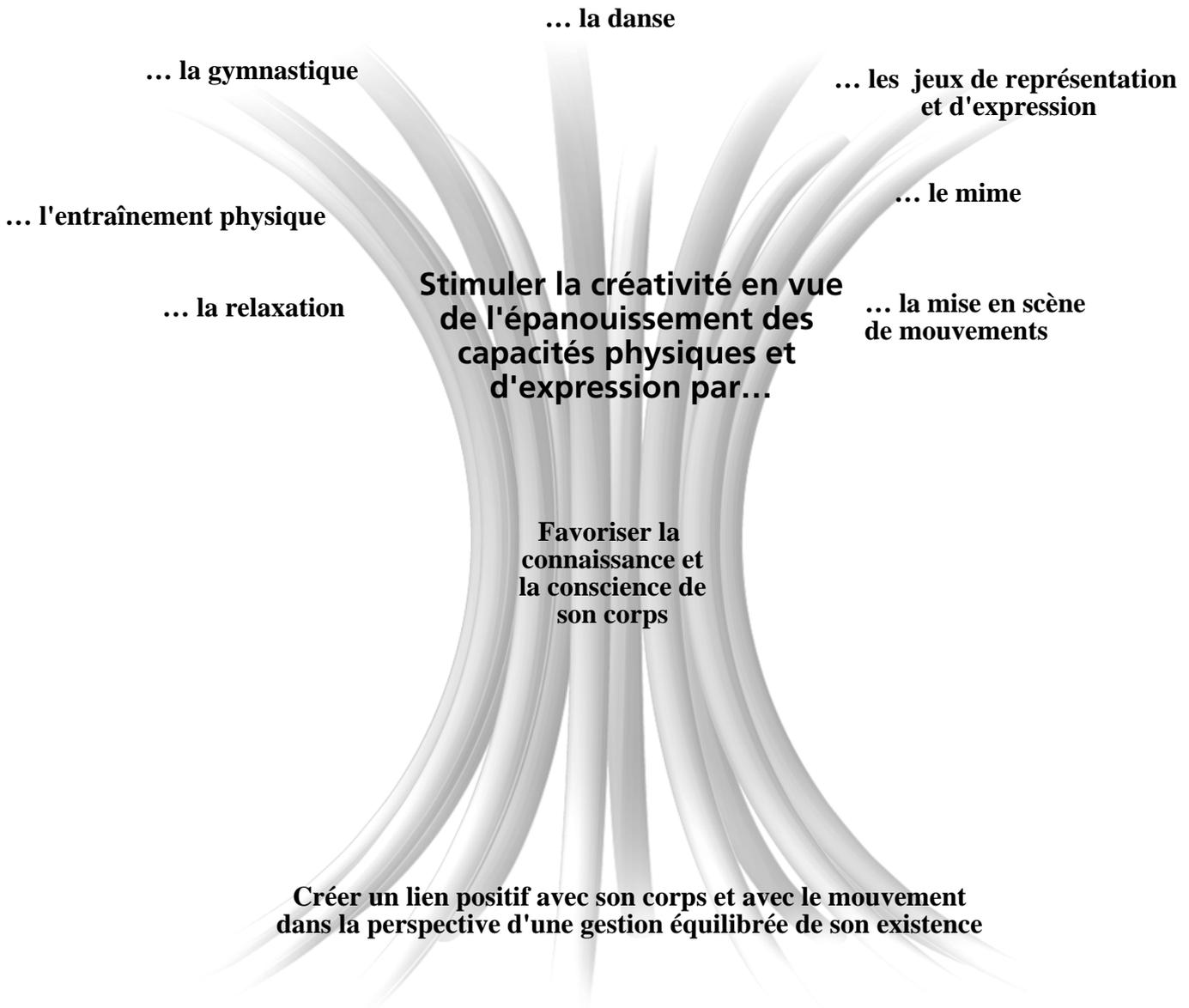
# Vivre son corps S'exprimer Danser

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 2 en un coup d'oeil

---



Les élèves doivent pouvoir vivre l'entraînement physique, le rythme, les jeux d'expression et la danse de façon globale. Ils développent leur créativité et leur spontanéité à travers leur corps et le mouvement. Ils utilisent le mouvement comme moyen d'expression et de communication. Ils prennent confiance, augmentent leur vocabulaire corporel. Ils construisent une image positive d'eux mêmes.

Accents de la brochure 2 des manuels 2 à 6:  
➔ Voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

---

## Accents de la brochure 2 des manuels 2 à 6

---

- Découvrir et apprendre à ressentir son corps
- Vivre de multiples possibilités de mouvement
- Se mouvoir en rythme sur des chansons et des comptines
- Créer une représentation théâtrale
- Danser sur des thèmes variés
- Mimer



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- 
- Prendre conscience de son corps
  - Vivre de façon variée et consciente les postures et mouvements
  - Jouer avec le rythme
  - Animer des histoires, mimer
  - Danser sur différents thèmes



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Améliorer le schéma corporel et les perceptions sensorielles
  - Apprendre par le vécu les règles d'hygiène
  - Apprendre à renforcer et à assouplir la musculature
  - Vivre des séquences rythmées
  - Jouer avec des objets et les intégrer dans un enchaînement
  - Apprendre des danses simples



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Approfondir la perception et la conscience du corps
  - Appliquer sur soi les règles d'hygiène
  - Apprendre à s'entraîner
  - Créer et se mouvoir sur des rythmes personnels ou imposés
  - Créer une suite de mouvements avec ou sans matériel
  - Danser à deux ou en groupe



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Percevoir la globalité de son corps
  - Solliciter et relâcher son organisme de façon adaptée
  - Créer un lien avec les autres disciplines scolaires (projet)
  - Adapter des mouvements à une musique
  - Utiliser le langage du corps
  - Créer des projets de danse à vocation interdisciplinaire



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur l'entraînement, le fitness et les loisirs: hygiène corporelle, points faibles de l'appareil locomoteur et cardio-vasculaire, diététique, stress, relaxation, récupération, etc.

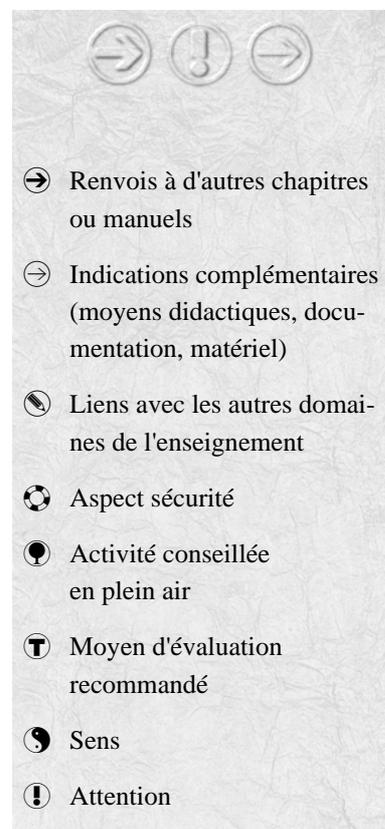


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Percevoir</b>	
1.1 Perceptions kinesthésiques	3
1.2 Découvrir la respiration	4
1.3 Voir – écouter – sentir	5
<b>2 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre</b>	
2.1 Se mouvoir – condition pour un développement sain	6
2.2 Mobilité	8
2.3 Etirement statique – stretching	9
2.4 Tests de mobilité	10
2.5 «Montrez vos pieds...!»	11
2.6 Entraîner la force à domicile	12
2.7 Home-training de la force	13
2.8 Parcours de force	14
2.9 Entraînement de la condition physique	15
2.10 Soulever et porter	16
2.11 Quelques conseils	17
2.12 Respecter son dos	18
2.13 Relaxation et massage	19
2.14 Apprendre à masser	20
<b>3 Se mouvoir en rythme</b>	
3.1 Les fonctions de la musique dans l'enseignement	21
3.2 La balle saute et le cerceau danse	22
3.3 Communiquer à l'aide d'un bâton	23
3.4 Le ruban	24
3.5 Double-dutch – sauter à la double corde	25
<b>4 S'exprimer</b>	
4.1 Théâtre d'action – un jeu de mouvements	26
4.2 Théâtre des pieds	27
4.3 Je me tiens debout – je marche	28
4.4 Des cabas vivants	29
4.5 Se glisser dans des housses	30
<b>5 Danser</b>	
5.1 Savoir danser – créer des mouvements	31
5.2 La danse de salon	32
5.3 Le rock'n' roll	33
5.4 La valse viennoise	34
5.5 La samba	35
5.6 Dansons le reggae sur la musique de «Kiosk»	36
5.7 La breakdance	37
5.8 La streetdance	38
5.9 La cour de récréation, thème d'une streetdance	39
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	40



# Introduction

## Percevoir

On peut sensibiliser les jeunes face à leur corps en leur apprenant à le regarder dans des situations variables et à percevoir les différences. La perception consciente du corps est un pas important sur le chemin de sa propre identité, surtout durant cette période qui entraîne de grands changements physiques. L'amélioration de la perception corporelle est un souci de toutes les brochures.

## Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre

Les adolescents doivent apprendre comment se comporter avec leur corps, connaître des formes de sollicitations et de détente et savoir ce qu'elles provoquent chez l'être humain. Une bonne perception corporelle facilite la prise en charge de leur corps. Ils améliorent leurs capacités de condition physique et de coordination et savent comment entraîner ces capacités. La respiration contribuant à leur bien-être, les jeunes doivent apprendre à être attentif celle-ci.

## Se mouvoir en rythme

La mise en scène de mouvements, l'expression et la danse sont des éléments importants qui aident les jeunes dans la recherche de leur identité, leurs donnent la possibilité de percevoir leur corps dans différentes situations et d'être créatif. Vivre ses propres rythmes et des rythmes étrangers, les reconnaître et accepter le défi. Ces activités sont primordiales, car elles donnent aux jeunes la possibilité de vivre leur corps dans leur propre rythme et des rythmes étrangers (de façon consciente et personnelle).

## S'exprimer

En interprétant différents rôles, les jeunes ont l'occasion de tester leur capacité d'expression. L'expression corporelle, qu'on utilise ou non du matériel, doit garder un caractère ludique, procurer du plaisir et se nourrir de l'imagination et de la situation. Les exemples pratiques proposés stimulent la découverte de solutions individuelles.

## Danser

Les adolescents apprennent à connaître différentes formes de danse. Des suites de pas standardisées précèdent les créations personnelles et des tâches ouvertes encouragent l'expression individuelle. Il est important que l'élève vive la danse et explore ses propres formes d'expression.

## Structure des pages pratiques

Les pages pratiques sont composées d'unités thématiques avec un contenu pour plusieurs leçons. Le thème est introduit par quelques réflexions. Les exercices sont le «matériau brut» qu'il faudra adapter, varier ou développer. Le travail ponctuel d'un thème peut être conclu par un contrôle de l'apprentissage (marqué d'un **T**), qui évalue les progrès. Ces formes de tests doivent être adaptées aux prédispositions des élèves et aux objectifs.

➔ Organes sensoriels:

voir bro 1/5, p. 9;

Globalité: voir bro 1/5, p. 13



➔ Enseignement autonome et réciproque: voir bro 1/5, p. 16

➔ Concevoir, planifier: voir bro 1/5, p. 17 ss. et bro 2/1, p. 13

⚠ Les moyens d'évaluation recommandés sont indiqués par un **T** dans la marge.

# 1 Percevoir

---

## 1.1 Perceptions kinesthésiques

### La relation à son corps

Une perception différenciée de sa propre façon d'être est la base de l'acquisition d'une relation harmonieuse avec son corps. Par «harmonieuse», nous entendons une acceptation de son corps avec ses points forts et ses points faibles et une sensibilité particulière au surmenage. Les adolescents doivent apprendre à écouter attentivement leurs sens et leurs émotions. Comment est-ce que je ressens une course? Est-ce que je me sens léger? Ai-je de la peine à respirer? Est-ce que mon corps supporte l'effort?

Cette brochure consacre une grande attention aux *perceptions kinesthésiques*. On les définit comme la *perception du corps propre, de ses mouvements et de ses tensions intérieures*. Cette conscience du corps et ce sens du mouvement peuvent être affinés par les situations suivantes:

- tester, découvrir et percevoir les possibilités de mouvements des différentes parties du corps,
- percevoir les différents états de tension du corps par l'expérimentation des contraires: tension et relâchement d'une partie du corps,
- percevoir la tension corporelle et l'orientation du corps dans des positions différentes, donner les indications concernant sa position dans l'espace, la position des parties du corps ou l'état de tension de certaines parties du corps après l'accomplissement d'une tâche motrice les yeux fermés.

### Respirer consciemment

La respiration est la base de notre vie. Respirer librement et en profondeur influence positivement le maintien de notre corps. La respiration retenue ou la respiration accélérée dans un moment d'excitation indiquent que les émotions ont une influence directe sur la respiration. Il est possible de détendre les épaules crispées ou les mains contractées grâce à une respiration consciente. Celle-ci a une grande influence sur le flux de l'énergie dans le corps. Elle soutient des mouvements efficaces et globaux. Il est important que les adolescents trouvent leur propre rythme de respiration qui soit adapté à leur rythme de mouvement individuel.

#### *Respirer – mais comment?*

- Respirer en profondeur: avec la poitrine *et* le ventre.
- Respirer consciemment: trouver son propre rythme durant l'effort.
- Se concentrer sur l'expiration: une totale expiration demande une attention particulière.
- *Expirer* durant un grand effort (musculaire)!

➔ Relation à son corps:  
voir bro 2/4, p. 3;  
apprendre à se détendre:  
voir bro 2/4, p. 23

➔ Organes sensoriels:  
voir bro 1/5, p. 9  
et bro 1/1, p. 32;  
Modèle d'action: représentation mentale – représentation externe: voir bro 1/5, p. 14

➔ Salut au soleil:  
voir bro 2/5, p. 4

---

## 1.2 Découvrir la respiration

Les mouvements nécessitent de l'espace pour la respiration. Il faut être attentif à la respiration et en prendre conscience. Les exercices suivants conviennent par exemple à un circuit par postes ou au retour au calme.

**Une bonne respiration donne de l'énergie et stimule!**  
**Prends conscience de ta respiration!**

**Respirer correctement:** Les jeunes apprennent à respirer correctement par différents exercices.

- Expulser l'air: A est assis, B pèse avec sa main à plat sur différents endroits du dos. A essaie de pousser la main de B en expirant.
- Une longue expiration: les élèves se dispersent dans la salle. Ils marchent aussi longtemps qu'ils expirent. En expirant, ils émettent un son. Ils s'arrêtent pour inspirer, s'orientent et recommencent. Au début, faire éventuellement l'exercice sans émettre de son.
- Les élèves disposent de 5 respirations. Les utiliser comme bon leur semble et choisir librement le chemin à travers la salle.
- A ferme les yeux, B le guide.

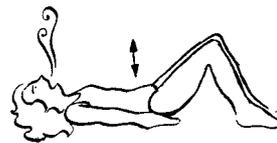


⇒ Indications concernant la respiration: voir bro 2/5, p. 3; Intégrer des exercices de respiration dans les «pauses en mouvement».

⇒ Les élèves doivent d'abord s'habituer au bruit ou au son qu'ils produisent en respirant consciemment!

**Respirer consciemment:** Couché sur le dos, les genoux pliés, les bras le long du corps. Inspirer par le nez et sentir le ventre se soulever (év. poser les mains sur le ventre; détendre les muscles abdominaux). Expirer complètement. Répéter lentement 15 fois. Expirer également par la bouche.

- Expiration: le bas du dos se colle contre le sol (contrôler avec les mains la région lombaire).
- Qui sent le ventre se soulever et se baisser?
- Qui sent battre son cœur?



⇒ Détendre les muscles abdominaux!

**Respiration et détente:** A se tient le dos tourné devant B. Il fléchit légèrement les genoux, tire les bras de B en avant, se baisse et charge B sur son dos. Ensuite, il tend lentement les jambes. B se détend. A secoue doucement, expire et inspire. B se laisse faire.

- Respiration avec un partenaire: A est couché sur le ventre, les bras écartés. B soutient son expiration. Il pose les mains de chaque côté du coccyx. A chaque expiration, il pèse légèrement sur ses mains. Après chaque expiration, les mains glissent un peu plus haut de chaque côté de la colonne.



⚠ Déposer doucement son partenaire. Il faut avoir confiance en son partenaire pour que B puisse se détendre sur le dos de A.

**Salut au soleil:** Une suite de mouvements qui comporte alternativement un mouvement pour inspirer et un mouvement pour expirer. A exécuter lentement.

- 1 Lever les bras et se pencher en arrière – inspirer.
- 2 Se pencher en avant, le corps détendu – expirer.
- 3 Poser les mains par terre, la jambe droite loin en arrière, lever la tête, libérer la poitrine – inspirer.
- 4 Jambe gauche vers la droite, tendre le dos – expirer.
- 5 Poser le pied droit entre les mains – inspirer.
- 6 Avancer le pied gauche, le corps penché – expirer.
- 7 Lever les bras en avant, se mettre droit – inspirer.
- 8 Descendre les bras de côté, debout – expirer.



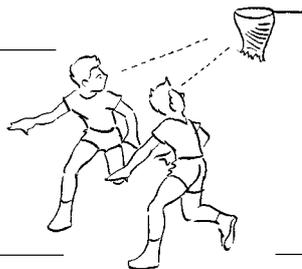
⇒ Une suite de respirations convient par exemple pour le retour au calme à la fin d'une leçon. Si possible, respecter les rythmes individuels. S'adapter à son propre rythme de respiration. Répéter plusieurs fois.

### 1.3 Voir – écouter – sentir

Les différents exercices de perception peuvent rendre les adolescents plus sensibles à ce qui se passe dans leur corps, à la découverte des autres ou aux événements qui se passent autour d'eux. Pour y arriver, il faut prendre du temps et être patient.

**Est-ce que tu sens ce qui se passe en toi? Est-ce que tu connais tes sens?**

**Point fixe:** Les élèves fixent un point, un objet ou un engin dans la salle. Ils bougent librement sans pour autant quitter le point fixe des yeux. Quelles positions et quelles manières de bouger sont encore possibles? Éviter les collisions malgré les yeux fixés sur un point.

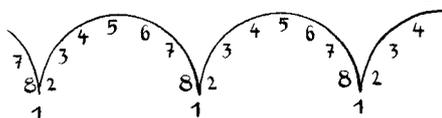


➔ Perceptions grâce aux organes sensoriels: voir bro 1/5, p. 9

➔ Perception visuelle.

**Reconnaître les phrases musicales:** Courir, sauter... au rythme de la musique. Au début de chaque mesure, changer de direction ou de manière de bouger. Un morceau de musique avec des phrases musicales de huit temps convient bien à cet exercice.

- Imitations: A saute 8 temps, ensuite B l'imité.
- Les élèves inventent leurs propres formes.



➔ Perception acoustique.

**Tâter une sculpture:** A (les yeux ouverts) se transforme en statue vivante. B (les yeux fermés) tâte le corps de A et essaie de se mettre dans la même position. Jusqu'à quel point est-ce réussi?

- A trois: un sculpteur A, une sculpture B et la masse à modeler C. A (les yeux fermés) tâte les contours de la sculpture B. Ensuite, il forme les yeux fermés la même sculpture avec C.

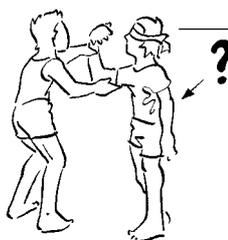


➔ Perception tactile et kinesthésique.

⚠ Séparer filles et garçons dans les classes mixtes.

**Symétrie du corps:** A met le bras droit de B dans une position quelconque. B essaie de mettre le bras gauche dans la position symétrique (les yeux fermés). Essayer différentes positions de départ et différentes tensions musculaires.

- Même exercice avec les jambes.
- Mettre le bras opposé en position asymétrique etc.

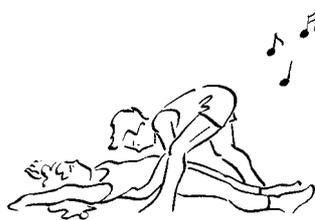


➔ Perception kinesthésique.

🕒 Les exercices de perception peuvent se faire aussi dans la salle de classe.

**Résistance:** A se couche sur le sol dans une position libre. Il se raidit. B essaie de rouler A. A résiste. Quelle résistance faut-il pour que A ne roule pas du tout, un tout petit peu, ou sans problème? On peut accompagner cet exercice de musique: roulement facile ou roulement pénible.

- A ne résiste pas mais soutient le mouvement de rouler. Quelle énergie est nécessaire pour le mettre en mouvement?

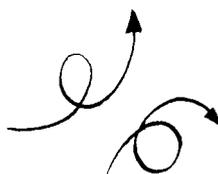


➔ Perception kinesthésique.

🗣 En groupes, les élèves inventent deux exercices pour entraîner la perception kinesthésique. Ils les montrent à la classe. Tous ensemble discutent si oui ou non la perception kinesthésique est entraînée par les exercices.

**Rotations:** Le but de toutes les formes de rotations est de prendre conscience de ses sensations et de remarquer les différences entre la gauche et la droite.

- Tourner 2 à 3 fois à gauche, s'arrêter et fixer rapidement un point. Que provoque ce mouvement dans le corps? Y a-t-il une différence en tournant à droite?
- Tourner en changeant la position des bras, en variant la vitesse. Qui sait faire une pirouette?



➔ Perception vestibulaire.

⚠ Faire toujours les exercices en tournant des deux côtés; également à l'aveugle (avant et après la rotation).

## 2 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre

---

### 2.1 Se mouvoir – condition pour un développement sain

#### Se mouvoir est important

Les adolescents ont besoin de se mouvoir suffisamment pour un développement harmonieux. Des sollicitations adaptées individuellement sont nécessaires au développement. Le bon état de fonctionnement des organes dépend pour une bonne partie des facteurs génétiques. Il peut être amélioré par des sollicitations adaptées. Si ces sollicitations font défaut, les enfants et adolescent ne peuvent pas s'épanouir pleinement. Un manque de mouvement est un facteur de risque qui peut entraîner des mauvaises postures, un excès de poids, des faiblesses du système cardio-vasculaire, ainsi que des problèmes psychiques. Les conséquences négatives d'un déficit de mouvement ne se ressentent souvent qu'à un âge avancé.

➔ Anticipation des changements: voir bro 1/1, p. 30 ss.

#### Conditions défavorables

Notre quotidien est imprégné par l'automatisation, la télévision, les ordinateurs et l'automobile qui restreignent les possibilités de mouvement. Les jeunes sont obligés de se soumettre à une vie passive et à de fréquentes positions assises peu physiologiques. A l'école aussi, surtout au degré supérieur, la position assise est la position de travail dominante.

#### Nous ne sommes pas faits pour la position assise

Une longue et souvent mauvaise position assise augmente la pression sur les disques vertébraux, surtout au niveau des lombaires. Elle peut entraîner un raccourcissement des muscles toniques et une faiblesse des muscles phasiques. En position assise, les muscles toniques de la poitrine se raccourcissent, les épaules tombent en avant, parce que dans la plupart des cas les muscles opposés phasiques (muscles entre les omoplates, les muscles qui fixent les omoplates et les muscles extenseurs du dos) sont affaiblis. Souvent, les muscles fléchisseurs toniques des genoux et des hanches se raccourcissent également, car ils sont peu souvent sollicités sur toute leur longueur et la musculature phasique du ventre et des fesses est affaiblie (adaptation négative). Ces cas de *déséquilibre musculaire* (déséquilibre neuromusculaire) entraînent des mauvaises postures qui à leur tour entraînent des fonctions limitées et des surcharges douloureuses. Pour éviter ces raccourcissements et ces affaiblissements, il faut étirer et fortifier régulièrement et systématiquement.

🏫 Ecole et santé:  
voir bro 7/1, p. 2 ss.;  
étirer: voir bro 2/5, p. 8 ss.;  
fortifier: voir bro 2/5, p. 12 ss.

#### L'école en mouvement

Il faut aménager la vie quotidienne à l'école en prévoyant des positions de travail variées et des pauses actives. En complément à une éducation physique intensive cela peut contribuer à éviter les séquelles dues à la sédentarité et à améliorer la résistance aux sollicitations et les capacités de l'appareil locomoteur.

🏫 Ecole et mouvement:  
voir bro 7/5, p. 5;  
école en mouvement:  
voir bro 7/1, p. 2 ss.

---

### La station verticale – une lutte constante contre la gravitation

La position debout est un jeu perpétuel avec l'équilibre, une lutte sans fin des muscles contre la gravité. Pour sortir vainqueur de ce combat, il faut disposer d'un système de soutien bien développé et une musculature du squelette bien entraînée.



➔ Force et endurance:  
voir bro 1/1, p. 35 ss.

### Se tenir droit nécessite des capacités physiques

«Par fitness, on désigne généralement la capacité de vivre de l'être humain et ses aptitudes à exécuter des actions volontaires à un moment donné» (RÖTHIG, 1992, p. 165). Ses composantes les plus importantes sont: la force, l'endurance, la mobilité, de bonnes capacités de coordination et la capacité de se détendre. La volonté d'améliorer ces capacités motrices est plus importante que le niveau des capacités du moment. Un dosage adapté de l'entraînement améliore les performances. Il est une condition pour une position optimale et augmente le bien-être et la qualité de vie.

➔ Entraînement:  
voir bro 1/1, p. 34 ss.

Chez les jeunes de la 6<sup>e</sup> à la 9<sup>e</sup> année scolaire, l'âge scolaire et l'âge biologique (développement) ne correspondent souvent pas. Il faut des exigences différenciées et adaptées à chaque individu pour atteindre une plus grande résistance aux sollicitations et pour améliorer les performances par l'effort physique. Le volume (au minimum 3 séquences par semaine) et le dosage individuels de l'entraînement sont déterminants.

➔ Aspects spécifiques:  
voir bro 1/5, p. 6 ss.;  
dosage et volume de l'entraînement: voir bro 4/5, p. 4

### Position extérieure – position intérieure

Les problèmes psychiques ont une influence sur la position verticale. Les adolescents sont exposés à de multiples devoirs et exigences durant la puberté. L'enseignement de l'éducation physique ne devrait pas soumettre les jeunes à des tensions supplémentaires. Il devrait plutôt créer des occasions pour apprendre à faire face à de telles sollicitations. Le dialogue enseignant – enseigné, le respect et la confiance sont les bases nécessaires au bien-être de l'enseignant et des élèves.

➔ Apprendre et enseigner:  
voir bro 1/5, p. 12 ss.

## 2.2 Mobilité

### Maintenir la mobilité d'origine

Dans la vie de tous les jours, la mobilité est rarement utilisée. Chez les adolescents, on rencontre déjà des raccourcissements musculaires, provoqués par une position de travail et de loisirs assise et monotone. Ces raccourcissements restreignent la mobilité et augmentent le risque de blessures. Ils peuvent également entraîner des mauvaises postures et une diminution des capacités de productivité. Il faut donc rester attentif au maintien de la mobilité qui est définie par la *souplesse et la capacité d'étirement*.

- La *souplesse* dépend de la structure des articulations.
- La *capacité d'étirement* dépend de l'élasticité (qui peut être entraînée) des muscles qui participent au mouvement de l'articulation.

La mobilité est la seule capacité physique qui est optimale au cours de l'enfance. Il faut la maintenir. Durant la puberté, les jeunes ont des périodes de grande croissance. Les muscles et les ligaments n'arrivent pas à suivre cette croissance. La mobilité diminue de manière sensible en grandissant. A cet âge, un apprentissage dosé et systématique de l'étirement s'impose.

### Etirer - mais comment?

Chez les enfants, l'étirement est superflu. Chez les adolescents, il devient par contre de plus en plus important. Il faut mettre régulièrement la *mobilité* en évidence, en effectuant par exemple les tests de mobilité pour que les adolescents prennent conscience de son importance. Ils devraient être capables d'étirer les principaux groupes musculaires de façon autonome et connaître les principes généraux de l'étirement *dynamique* et *statique*.

- La *technique d'étirement dynamique* se distingue par des mouvements continus. L'étirement dynamique stimule le système cardio-vasculaire, il «échauffe». Il doit être fait en douceur. Par un étirement abrupt, on déclenche un réflexe qui entraîne une contraction immédiate du muscle. Cette contraction empêche un étirement optimal.
- La *technique d'étirement statique* (stretching) est très efficace et permet un étirement efficace de certains groupes musculaires si elle est faite soigneusement.

### Etirer – mais quand?

Durant la vie scolaire de tous les jours, les adolescents devraient avoir l'occasion de se mouvoir de temps à autre et de pouvoir s'étirer. Durant la leçon d'éducation physique, les exercices d'étirement sont intégrés selon les objectifs et les sujets à traiter et selon les besoins de l'enseignant et des élèves (p.ex. exercices d'étirement comme retour au calme à la fin de la leçon).

*Quelques indications supplémentaires concernant l'étirement:*

- Interrompre les positions monotones et stéréotypées par des exercices d'étirement aussi bien à l'école qu'à la maison.
- Ne pas étirer les muscles blessés récemment.
- Renoncer à un étirement statique trop prononcé juste avant une compétition à cause de son effet relaxant.

➔ Tests de mobilité:  
voir bro 2/5, p. 10

👉 Faire des exercices de stretching comme entraînement à domicile: voir bro 2/5, p. 9

## 2.3 Étirement statique – stretching

Les adolescents doivent savoir pourquoi l'étirement est important et avec quelle technique ils peuvent améliorer leur souplesse. Pour un étirement réalisé de façon autonome, on peut faire des exercices d'étirement statique et dynamique. Grâce à cette page, consacrée à la pratique, les adolescents peuvent apprendre ce qui est important et comment faire les exercices correctement.

**La mobilité a une influence directe sur le bien-être et les capacités de productivité.**

*Indications pour un étirement et pour un stretching corrects:*

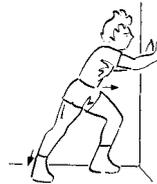
- Echauffer les muscles avant l'étirement. Étirer les muscles utilisés dans un entraînement de la force.
- Se mettre dans la position indiquée sur le dessin et déplacer le corps dans le sens de la flèche.
- Tenir la position pendant 20 à 30 secondes. Répéter.
- Respirer de façon régulière et détendue.
- Pas de balancement! Pas de cambrure! Pas de douleur dans les muscles! Étirer doucement!
- Adapter les exercices à la sollicitation qui va suivre / qui a précédé.
- Introduire soigneusement les nouveaux exercices d'étirement.

➔ Étirer: voir bro 2/5, p. 8

ⓘ Dans la 9<sup>e</sup> année de scolarité, les élèves savent faire correctement les 5 exercices. Ils savent à quoi ils doivent faire attention durant l'étirement (nommer au minimum 3 points importants).

### Exercice 1: *Triceps du mollet*

- Endroit: arrière des jambes.
- Origine: cuisse; ancrage: calcanéum (tendon d'Achille).
- Fonction: baisser le pied, lever le bord extérieur et intérieur du pied.
- Raccourcissement: danger de foulures du pied.



ⓘ Tendre le corps entier.

### Exercice 2: *Muscles droits de la cuisse*

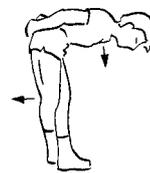
- Endroit: avant de la cuisse.
- Origine: bassin; ancrage: jambe (ligament patulaire).
- Fonction: extension du genou, flexion de la hanche.
- Raccourcissement: danger de trop cambrer le dos, problèmes de rotule.



ⓘ Pas de dos cambré! La cuisse parallèle à la jambe d'appui; tenir le pied par le cou-de-pied. En faisant le même exercice à plat ventre, on peut éviter de pousser le bassin en avant.

### Exercice 3: *Muscle biceps crural*

- Endroit: arrière de la cuisse.
- Origine: bassin (ischion); ancrage: jambe.
- Fonction: flexion du genou, extension de la hanche.
- Raccourcissement: blocage du bassin, déchirures.



ⓘ Tenir le dos droit; chercher la position horizontale. p.ex. poser les mains contre un mur.

### Exercice 4: *Muscle iliaque et pectiné*

- Endroit: devant l'articulation de la hanche.
- Origine: face intérieure du bassin, région des lombaires; ancrage: face intérieure du fémur.
- Fonction: flexion des hanches, pencher le bassin.
- Raccourc.: cambrures, lombaires trop sollicitées.



ⓘ Pas de dos cambré!

### Exercice 5: *Faisceau lombo-dorsal*

- Endroit: région des vertèbres lombaires.
- Origine: apophyses des vertèbres lombaires.
- Fonction: extension de la colonne vert. lombaire.
- Raccourcissement: danger de grandes cambrures.



ⓘ Tirer les genoux doucement vers la poitrine; détendre la musculature de la nuque.

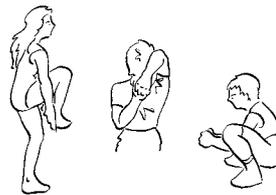
## 2.4 Tests de mobilité

L'apprentissage d'exercices développant la capacité d'étirement permet aux adolescents de mieux connaître leur mobilité. Cette connaissance contribue à une amélioration *individuelle* de la mobilité par un entraînement régulier à domicile.

**Est-ce que ta mobilité s'améliore quand tu t'entraînes régulièrement?**

### Exercices pour tester la mobilité générale:

- Les bras ballants, joindre les mains. Passer avec le pied par-dessus sans toucher les mains.
- Joindre les mains entre les omoplates. Un bras vient du haut, l'autre bras du bas, inverse.
- Les pieds parallèles, sans souliers se mettre en position accroupie. Les talons restent en contact avec le sol. Les fesses devraient toucher pratiquement les talons.
- S'asseoir en tailleur.

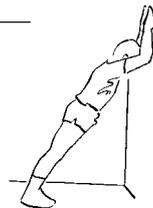


Ⓣ Faire le test de mobilité au minimum une fois par année scolaire. Noter les résultats du test et comparer d'une année à l'autre.

### Test 1: Triceps du mollet

Position debout, à quatre longueurs de pieds du mur; pousser les talons vers le sol; appuyer les avant-bras contre le mur; tendre le corps.

- *Objectif*: garder un appui confortable pendant un certain laps de temps.



⚠ Angle de 60° entre le sol et les jambes.

### Test 2: Muscles droits de la cuisse

Couché à plat ventre: une jambe tendue; tirer l'autre jambe doucement vers les fesses avec la main du même côté; tenir par le cou-de-pied.

- *Objectif*: le talon devrait toucher les fesses (sans tirer brutalement!).

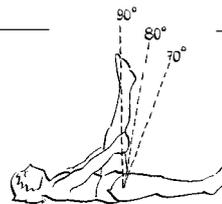


⚠ Respirer tranquillement!

### Test 3: Muscle biceps crural

Couché sur le dos: les jambes tendues; lever une jambe tendue; la région lombaire doit rester en contact avec le sol.

- *Objectif*: atteindre un angle de 90° avec la jambe tendue.



⚠ Tendre la jambe soulevée!

### Test 4: Muscle iliaque et pectiné

Couché sur le dos: tirer une jambe pliée vers la poitrine avec les deux mains.

- *Objectif*: la jambe qui reste au sol devrait rester en contact avec le sol sur toute la longueur, la cuisse de l'autre jambe devrait presque toucher la poitrine.



➔ Faire éventuellement cet exercice sur l'élément supérieur du caisson suédois.

### Test 5: Faisceau lombo-dorsal (région lombaire)

Exercice 1: position assise: flexions du torse les jambes tendues; avancer les mains en direction des orteils.

- *Objectif*: Les bouts de doigts touchent les orteils!



⚠ Durant la puberté, les adolescents sont souvent incapables de toucher les pieds car les jambes sont trop longues par rapport au torse.

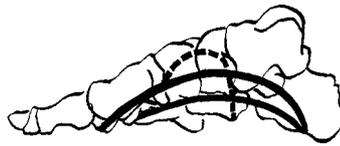
Exercice 2: debout sur un banc; les pieds à largeur des hanches; les jambes tendues; flexions du torse en avant (fixer une règle avec une échelle +/-; le zéro à hauteur du banc)

- *Objectif*: atteindre ou dépasser le bord du banc.

➔ Noter les résultats de l'exercice 2 pour contrôler les progrès.

## 2.5 «Montrez vos pieds ...!»

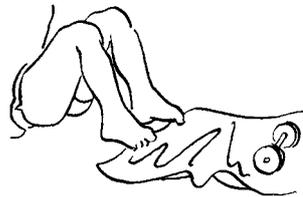
Le pied sert de surface d'appui, d'amortisseur et de levier pour se déplacer. Une vie passive et de trop grandes sollicitations peuvent entraîner un affaissement de la voûte plantaire, une augmentation du risque de blessures de l'articulation tibio-tarsienne et de mauvaises postures. Le maintien d'un bon fonctionnement de la voûte longitudinale et transversale peut être atteint par un entraînement spécifique. Marcher à pieds nus chaque fois que cela est possible!



**L'étirement et le renforcement de la musculature des pieds évitent des dommages et préviennent les blessures.**

**Entraîner les orteils:** Un soutien musculaire insuffisant des tendons peut entraîner un affaissement de la voûte plantaire. Il faut par conséquent entraîner la musculature de la plante des pieds. Les orteils doivent participer activement aux exercices.

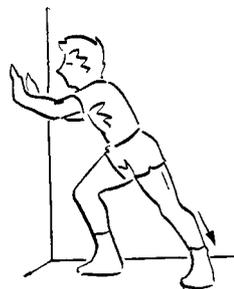
- Position assise; tirer un linge (lesté) vers soi.
- Ramasser de petits objets comme des billes avec les orteils et les poser dans un récipient.
- Lancer le dé avec les orteils.
- Ramasser une corde à sauter.
- Assis ou debout, jouer avec une petite balle ou un sautoir avec les orteils des deux pieds.



⚠ Etirer activement les orteils entre les différents exercices.

**Prévenir des blessures:** Le risque de blessures augmente si les muscles des mollets sont trop courts. Il peut s'en suivre des foulures du pied ou une déchirure des ligaments. Exercices et moyens de prévention conseillés:

- Étirement statique du mollet (aussi le genou fléchi).
- Renforcer la musculature postérieure et latérale de la jambe: position assise, croiser les jambes et pousser les pieds vers l'extérieur; marcher sur les talons; sauter latéralement; sauter latéralement (ta-tam); pousser un ballon lourd vers le mur avec un pied; marcher sur la pointe des pieds.



➞ Mieux vaut prévenir que guérir!

⚠ Poser le pied arrière dans l'axe de la poussée (90° par rapport au mur).

**Gymnastique à pieds nus:** La musculature du pied s'entraîne efficacement. Bien laver et masser les pieds après l'entraînement. Bien sécher les orteils.

- En plein air: courir, sauter et sautiller sur un sol naturel, inégal et élastique (gazon, pré, sable...).
- En salle: exercice semblable mais sur une piste de tapis.
- Exercices d'équilibre.
- Marcher sur des engins disposés par terre: cerceaux, cordes à sauter, bâtons, ballons lourds, cordes de traction...
- Exercices aux agrès: barre fixe, barres parallèles, poutre, éléments de caissons, espaliers.
- Course: à la fin d'une leçon (après entente avec le concierge), faire une petite course dans la neige.
- Jouer du théâtre avec les pieds.
- Auto-massage des pieds.



⚠ Des piqûres d'insectes sont possibles; prévoir les allergies possibles; avoir les médicaments adéquats sous la main.

## 2.6 Force et entraînement de la force

Dans la vie de tous les jours, les adolescents ne sont pratiquement jamais obligés d'utiliser la force. Il en résulte des faiblesses musculaires, tout particulièrement dans les régions des épaules, du torse et des hanches. Ce déficit peut causer de mauvaises postures. Un entraînement global de la force est nécessaire afin d'être performant dans la vie de tous les jours, dans les activités sportives, ainsi que pour éviter les douleurs dues à une posture déficiente.

### Entraînement de la force

*La force* est la capacité motrice de vaincre une résistance. *La force-endurance* est la capacité de résistance des muscles à la fatigue durant un effort de moyenne ou longue durée. La force-endurance est très importante dans la vie de tous les jours.

À l'école, on utilise surtout la *méthode dynamique*, c'est-à-dire l'entraînement de la force par le mouvement. Le poids du corps sert de résistance dans les exercices. Exemples: sautiller, sauter, grimper, gymnastique aux agrès, ramper, se tenir en équilibre et des exercices spécifiques de renforcement. Il faudrait toujours compléter l'entraînement de la force par des exercices d'étiement (p.ex. stretching).

### Spécificités du développement biologique durant la puberté

L'augmentation de la production de l'hormone sexuelle mâle qu'est la testostérone permet, principalement chez les jeunes gens, de développer la force dans de bonnes conditions. Pendant un certain temps, l'appareil locomoteur est un peu fragilisé à cause de la croissance accélérée. Dans la période des poussées de croissance, seuls les exercices de force qui ne sollicitent que peu la colonne vertébrale sont admis. Un renforcement systématique est nécessaire.

### Renforcer la musculature du ventre

Une musculature du ventre bien entraînée et fonctionnelle décharge la colonne vertébrale. Elle est indispensable à une bonne tenue. Une musculature flasque du ventre et une musculature trop courte des hanches et de la région lombaire font basculer le bassin en avant. Il s'en suit une cambrure non-physiologique qui est souvent la cause de douleurs dorsales.

### Entraîner la force, de la tête aux pieds

Les douleurs affectant la région des épaules et de la nuque sont dus à un travail insuffisant «en dessus de la tête». De nos jours, qui doit encore étendre du linge ou charger du foin sur un char à l'aide d'une fourche? Il faut donc exercer des mouvements qui s'effectuent en-dessus de la tête durant les leçons d'éducation physique: grimper, se suspendre, les formes d'appui renversé, lancer des deux mains, etc.. Le renforcement de la musculature des pieds fait partie intégrante d'un entraînement global de la force.

### Le seul renforcement n'est pas suffisant

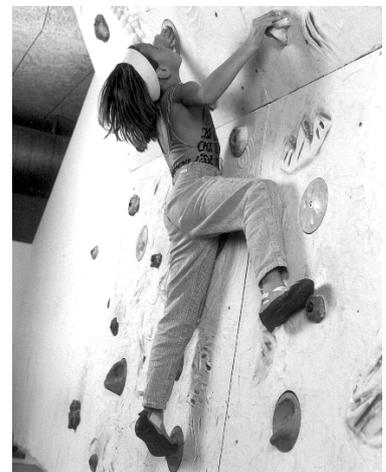
Il faut respecter l'ordre suivant: échauffer - étirer - *renforcer* - étirer.

➔ Masse musculaire de l'adolescent: voir bro 1/1, p. 41

➔ Force: voir bro 1/1, p. 35 ss.

Conseils pour entraîner les capacités de condition physique en circuit d'entraînement:

effort	40 à 50 secondes
pause	20 à 30 secondes



➔ «Montrez vos pieds ...»: voir bro 2/5, p. 11

➔ Renforcer *et* étirer: voir bro 2/5, p. 13

## 2.7 Entraîner la force à domicile

Une musculature capable de résister à la fatigue est indispensable à la réalisation de performances physiques et au maintien d'une posture correcte. Les six exercices suivants peuvent être accomplis de façon autonome par les adolescents après un apprentissage minutieux en classe.

### Développer spécifiquement la force-endurance

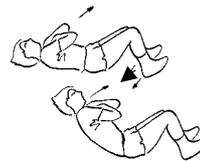
- Faire les mouvements lentement mais régulièrement et sans s'arrêter (accompagnement musical possible).
- On conseille 10 à 30 répétitions avec une charge moyenne (30% à 50% de la force maximale).
- Rendement optimal: 3 séries, pauses de 1 à 2 minutes.
- Éviter de cambrer le dos, respirer régulièrement.
- Suite à respecter: échauffer - étirer - renforcer - étirer.

**La force participe au maintien d'une bonne posture et à la réalisation de performances sportives.**

➔ Force: voir bro 1/1, p. 35 ss.

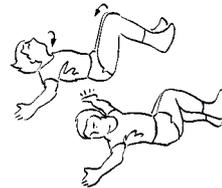
Ⓜ En 9e année de scolarité, les adolescents sont capables de réaliser correctement 3 séries de 10 à 30 répétitions de chaque exercice.

**Flexions du torse** (abdominaux droits): Soulever lentement le torse et rouler la colonne. Croiser les mains sur les épaules. Les jambes sont pliées, les talons pressés contre le sol. Ne pas reposer la tête par terre. A exécuter lentement.



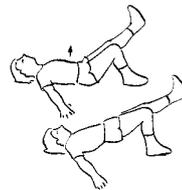
⚠ Se relever lentement (vertèbre après vertèbre).

**Essuie-glaces** (abdominaux obliques): Plier les genoux et les déplacer à gauche et à droite sans toucher le sol. Ecarter les bras pour stabiliser le corps. Les épaules restent en contact avec le sol. Placer la tête dans le sens opposé.



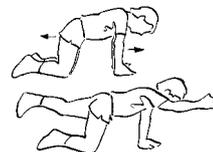
⚠ On peut également faire l'exercice avec les jambes tendues.

**Lever les hanches** (grand fessier et musculature de la jambe): Une jambe est pliée, l'autre est tendue. Soulever le bassin en étendant les hanches. Si possible, les fesses ne font plus qu'effleurer le sol. S'appuyer sur les deux jambes pour commencer.



➔ Même les muscles fessiers ont tendance à s'affaiblir!

**Extension du torse** (muscles extenseurs et musculature antérieure du torse): Appui facial sur les genoux. Lever une jambe et le bras opposé jusqu'à l'horizontale et les tendre. Au début, faire l'exercice uniquement avec les jambes ou avec les bras.

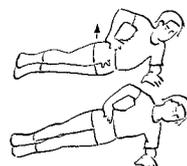


**Appui facial** (triceps et grand muscle pectoral): Tenir le corps raide comme une planche. Les mains sont très proches: la musculature des bras travaille. Les mains sont éloignées: les pectoraux travaillent. Au début, faire l'exercice en appui facial sur les genoux. Plus difficile: tourner les mains vers l'intérieur.



➔ Poser doucement le corps pour vérifier la position.

**Flexions latérales du torse** (muscles latéraux du torse): Appui latéral sur les coudes. Soulever le bassin jusqu'à ce que le torse soit tendu. S'abaisser sans toucher le sol. Plus difficile: soulever en plus la jambe supérieure.



## 2.8 Parcours de force

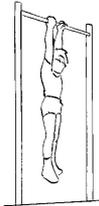
Il n'est pas rare de constater des douleurs de l'appareil locomoteur dans la région des épaules et de la nuque qui sont dues à un manque de travail musculaire en dessus de la tête. Durant la leçon d'éducation physique, il s'agit d'expliquer le sens de ce travail et de solliciter la musculature du haut du corps de façon indépendante, sous forme de parcours ou en groupes (concours).

**Se suspendre et grimper activement contribue à l'amélioration de la posture.**

### Se suspendre, se tenir en appui, en équilibre

Barre à hauteur de saut: se suspendre et se déplacer latéralement. Barre à hauteur d'appui: se déplacer latéralement à l'appui et s'asseoir sur la barre.

Barre à hauteur des genoux: se tenir en équilibre.



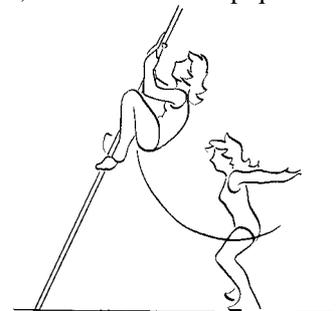
### Flexions du torse en avant

Fléchir le torse, appuyer les jambes contre le caisson; idem avec rotation latérale du torse. Après 10 répétitions, 20 sauts à la corde à sauter.



### Sauter aux perches

Sauter aussi haut que possible à une perche et grimper. Après 4 répétitions, courir autour de 4 piquets.



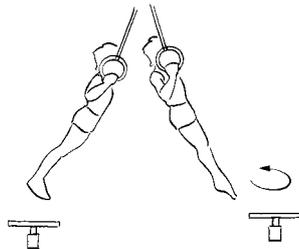
### Se tirer sur un banc

Sur le dos et sur le ventre, se tirer avec une ou deux mains le long du banc. Contourner un piquet et revenir à la position de départ.



### Balancer aux anneaux

Départ en position suspendue fléchie depuis un banc suédois. Réception sur un autre banc. 1/2 tour et retour au point de départ. Les élèves peuvent choisir une tâche supplémentaire.



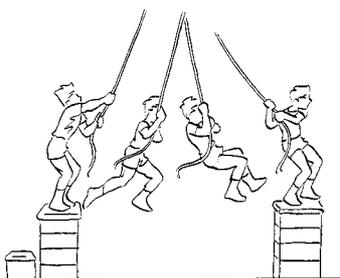
### Avancer à l'aide des talons

Se coucher sur un revêtement glissant et avancer sur 5 mètres à l'aide des talons. Se lever, revenir en courant et recommencer.



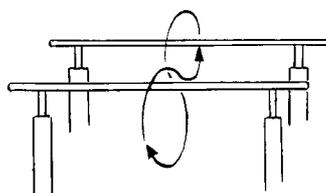
### Se balancer à la corde

Départ sur un caisson. Réception sur un autre caisson. 1/2 tour et revenir en se balançant. Ensuite, faire 10 passes de volley-ball.



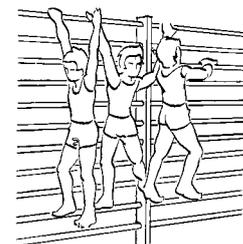
### Grimper aux barres parallèles

Accomplir un huit autour des deux barres sans toucher le sol. Courir autour de 4 piquets après 2 à 3 passages.



### Se suspendre et se tourner

Se suspendre aux espaliers et se tourner de la position ventrale en position dorsale, si possible sans poser les pieds. Sauter 20 fois à la corde à sauter après 5 répétitions.



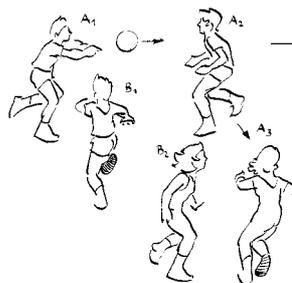
## 2.9 Entraînement de la condition physique

L'entraînement de la condition physique comprend toutes les formes d'entraînement des capacités d'endurance ou de force (pulsations: 170 battements moins la moitié de l'âge). Les formes jouées rendent l'entraînement plus plaisant.

**Quel est ton pouls juste après l'effort et après 3 minutes de récupération?**

**Variations de la passe à dix:** Un point pour l'équipe qui réussit 7 passes de suite. Quelle équipe a le plus de points après 3 minutes? Prendre le pouls quand il y a une interruption du jeu.

- Choix du ballon libre. Se déplacer uniquement à pieds joints ou uniquement sur un pied (changement permis après 10 sauts).
- Passe à dix avec les pieds ou avec des cannes.

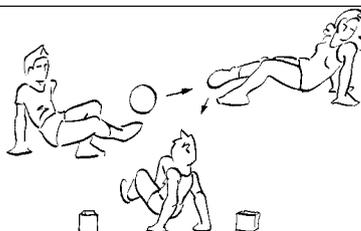


⚠ Avec l'entraînement, le temps de récupération devient de plus en plus court (mesurer le pouls 3 minutes après l'effort).

➔ Jeux de poursuites et de courses: voir bro 4/5 et 5/5, p. 5

**Football assis:** 2 équipes jouent l'une contre l'autre, contre des bancs suédois. Les élèves avancent à quatre pattes (les fesses contre le sol). Les élèves fixent les règles.

- Deux murs forment les buts. Le gardien a le droit de se lever.
- Avec deux ballons.



➔ Inciter les élèves à réfléchir; varier les exercices et faire découvrir d'autres formes!

**Lutte pour la balle:** Un gros tapis posé dans les deux raquettes du terrain de basketball. 4 à 5 ballons lourds sur chaque tapis. Deux équipes s'affrontent. Elles essaient de garder les ballons sur leur tapis et de s'emparer des ballons de l'adversaire. Après 3, 4, 5 minutes, quelle équipe a le plus de ballons sur son tapis?

- A et B sont à genoux sur un tapis. Ils tiennent un ballon lourd. Au signal, A essaie de garder le ballon sur le tapis et B essaie de le poser par terre.
- 2 contre 2: le ballon doit être amené derrière une ligne déterminée.



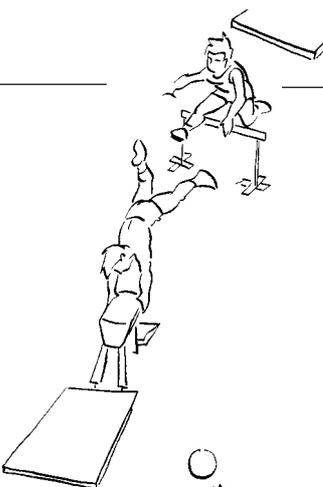
➔ En luttant, on entraîne toujours la force: voir bro 3/5, p. 23 ss. et 5/5, p. 55

⚠ Définir clairement les règles de fair-play.

➔ Lutter: voir bro 3/5, p. 22 s.

**Parcours d'obstacles:** 4 à 6 élèves montent un parcours d'obstacles (choix des engins libre ou imposé). Chaque groupe teste son parcours. Exemple: un élève prend la tête, les autres le suivent. Après une période d'essai, les groupes changent de parcours.

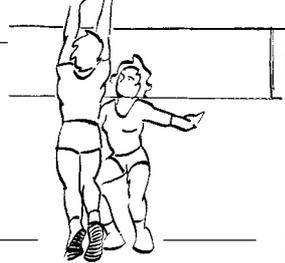
- A part. B part au moment où A a passé le premier obstacle... Le dernier du groupe arrête le chronomètre quand il franchit l'arrivée. Noter le temps. Quelle équipe réalise le meilleur temps? Quelle équipe améliore son temps?
- Combien de parcours réalise une équipe pendant que l'autre équipe marque 20 paniers de basket-ball?
- Parcours d'obstacles en «siamois» (exemple: les jambes attachées) ou en groupe (exemple: tous tiennent la même corde).



➔ Parcours d'obstacles: voir bro 2/4, p. 20; balle brûlée avec obstacles: voir bro 4/5, p. 11

Ⓜ Un groupe de 4 à 6 élèves cherche une forme intensive de jeu. Toute la classe l'exécute. Les élèves indiquent si cette forme de jeu entraîne efficacement la condition physique.

**Entraînement complémentaire:** En complément ou à l'issue d'une leçon consacrée au développement d'habiletés, il est possible d'entraîner la condition physique en exécutant des séries d'exercices, par exemple 20 blocs en volley-ball.



## 2.10 Soulever et porter

Il est primordial de prendre l'habitude de soulever et porter les charges correctement. Les adolescents doivent apprendre comment limiter les forces qui agissent sur le corps.

*Soulever correctement:* sans à-coups, torse droit, jambes fléchies.

*Porter correctement:* charges près du corps, réparties de façon symétrique.

Les exercices suivants s'intègrent bien dans un parcours à condition de ne pas les exécuter sous forme de concours.

Est-ce que tu connais la manière correcte de soulever et porter des charges sans trop solliciter ton dos?

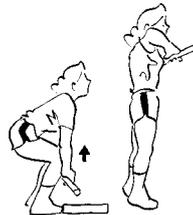
**Lancer le ballon lourd:** Lancer le ballon lourd contre le mur, à un partenaire, par-dessus la corde... avec les deux mains.

- Avec un élan sur deux jambes et un saut.
- A gauche et à droite.
- Suite à une rotation à droite et à gauche.
- Développer ses propres formes.



➔ Des lancers avec élan au lancer du poids: voir bro 4/5, p. 28 ss.

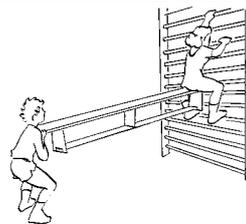
**A l'arraché:** Les élèves sont debout, les jambes légèrement écartées, derrière une barre posée sur un tapis. Plier les hanches et les genoux et garder le dos aussi droit que possible. Tendre le corps entier et soulever la barre jusqu'aux cuisses, jusqu'au ventre ou jusqu'à la poitrine.



⊕ Être attentif à la manière correcte de déposer les charges.

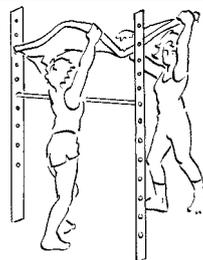
**Soulever un banc:** Accrocher un banc aux espaliers à hauteur d'épaule. Se tenir au bout du banc, les jambes légèrement écartées, le banc entre les pieds. En gardant le dos toujours droit, soulever le banc à hauteur de la poitrine et le baisser.

- On peut lester le banc avec un élève (il se tient aux espaliers avec les deux mains).



⚠ Porter, accrocher et décrocher les bancs à deux.

**Porter des tapis:** Soulever correctement un tapis qui est posé au sol à deux en le prenant par les deux côtés étroits. Exemples: transporter le tapis par-dessus un banc dans le sens de la longueur (équilibre), par-dessus une barre qui est fixée à hauteur de poitrine (coopération) ... pour finalement contourner un piquet et revenir à la position de départ.



➔ Répéter régulièrement les informations concernant la manière correcte de charger les tapis sur le chariot.

**Porter des charges:** Le porteur est assis sur un caisson (à hauteur d'une chaise). Il charge un camarade qui est assis derrière lui, le transporte jusqu'à un caisson de même hauteur et le dépose délicatement.

- Télésiège: A et B se tiennent aux espaliers. A fait des flexions des genoux, B est assis sur ses épaules (se servir des bras si nécessaire). A décide de la durée et de l'intensité de l'exercice. B peut choisir le rythme des flexions.



⚠ Consigne: l'angle des genoux n'est jamais inférieur à 90°!

➔ Autrefois, les gens se faisaient transporter sur les montagnes dans des chaises à porteurs!

Ⓜ Les adolescents démontrent et commentent la manière correcte de soulever et porter des charges.

## 2.11 Quelques conseils

La position verticale sollicite l'appareil locomoteur. Un comportement non physiologique peut entraîner des lésions surtout dans la région des cervicales et des lombaires. Durant les leçons d'éducation physique, il est nécessaire de sensibiliser les adolescents quant aux dangers de certains comportements.

Il faut appliquer le principe suivant:

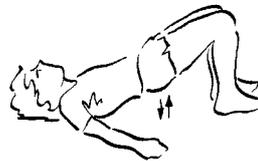
- Préférer généralement les mouvements doux et la gymnastique statique (stretching) aux mouvements abrupts et saccadés.

**Nous nous déplaçons avec intensité mais en respectant nos limites.**

➔ Éviter les sollicitations non physiologiques: voir bro 1/1, p. 44 et bro 2/4, p. 8

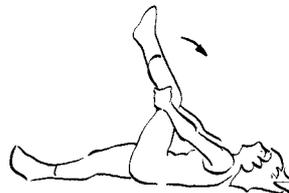
**Éviter les cambres:** Cette recommandation est non seulement valable pour la gymnastique, mais également lorsqu'il s'agit de soulever des charges.

- *Objectif:* renforcer le dos et les fesses.
- *Faux:* à plat ventre, lever les bras et les jambes en même temps (banane).
- *Juste:* à plat ventre, la tête en prolongement de la colonne; soulever les bras puis les jambes en alternance. Ou: sur le dos, les jambes pliées; soulever les fesses. Ou: appui facial sur les genoux; lever et tendre alternativement les bras et les jambes.



**Éviter les flexions du torse avec élan:**

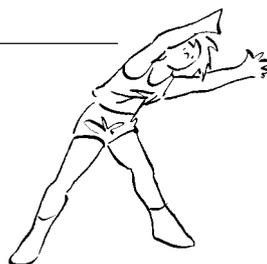
- *Objectif:* étirer la musculature postérieure des cuisses et les muscles extenseurs du dos.
- *Faux:* debout ou assis, flexions abruptes du torse avec balancement vigoureux.
- *Juste:* exercices d'étirement statique: sur le dos: lever une jambe à la verticale. Ou: sur le dos: tirer les genoux vers la poitrine.



Ⓣ Test de mobilité: voir bro 2/5, p. 10

**Éviter les mouvements de rotation:**

- *Objectif:* sollicitation globale du corps, mobilité.
- *Faux:* grands cercles rapides, flexions abruptes et étirement trop prononcé de la colonne vertébrale.
- *Juste:* étirer lentement les groupes musculaires choisis.



**Éviter les rotations de la tête:**

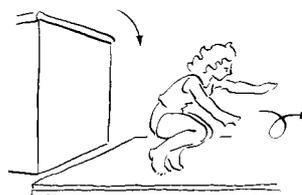
- *Objectif:* mobilité de la colonne cervicale.
- *Faux:* rotations dynamiques de la tête.
- *Juste:* étirement statique: faire lentement «oui» et «non» de la tête. Ou: pencher de côté.



📷 Utiliser une photo ou un dessin de la colonne cervicale comme moyen didactique.

**Éviter les chocs:**

- *Objectif:* sauter depuis une certaine hauteur, p.ex. depuis un engin.
- *Faux:* réceptions dures et non amorties.
- *Juste:* préparer la réception en contractant la musculature du torse, toucher le sol avec les mains et enchaîner, si possible, une culbute avant.



⚠️ Rappeler régulièrement aux adolescents qu'il faut amortir les réceptions.

## 2.12 Respecter son dos

### La position verticale normale

Lorsqu'on se tient debout, les points de gravité des différentes régions comme le bassin, le ventre, la poitrine et la tête se situent sur une seule ligne verticale. Cette position n'est possible que si la musculature a suffisamment de *force-endurance*.

Pour sentir la *position verticale normale*, se positionner de la manière suivante: debout le dos contre une paroi, les talons, les fesses, le dos et l'arrière de la tête touchent le mur (→ voir illustration de droite).



### Soulager la colonne vertébrale dans la position verticale

Il est souhaitable de soulager la colonne vertébrale lorsqu'on se tient debout durant un long moment. Il faut par exemple:

- Fléchir légèrement les genoux et appuyer le dos contre un mur.
- Transporter le poids du corps d'un pied sur l'autre, surélever les pieds.
- S'appuyer sur les bras.

### Adapter la position assise

Etre assis trop longtemps sans changer de position peut entraîner des lésions de l'appareil locomoteur. Comme pour la position verticale, il faut varier la position assise en changeant de position, en se relaxant et en se détendant régulièrement ou en effectuant quelques mouvements.



### Soulever et porter correctement

En soulevant et en portant des charges, il faut éviter les flexions et les torsions de la colonne vertébrale. Il est important de porter les charges aussi près du corps que possible et de les soulever sans précipitation afin d'éviter de blesser la colonne.

Dans le sport et dans la vie de tous les jours, il faudrait toujours charger symétriquement la colonne vertébrale.

*Exemples:*

- Utiliser un sac à dos au lieu d'une serviette .
- Répartir les commissions dans deux sacs et les porter à deux mains.
- Soulever une caisse en pliant les genoux et en gardant le dos droit, porter près du corps.



## 2.13 Détente et massage

### Détente

La relaxation est un moyen de faire face aux tensions physiques et psychiques engendrées par notre environnement. Les différentes formes de relaxation devraient être mises en pratique non seulement durant la leçon d'éducation physique, mais également dans la salle de classe. Les adolescents doivent apprendre à améliorer la perception de leur corps et à se détendre. En portant son attention à l'intérieur de soi, on développe ses capacités de perception et de concentration. Qui sait se relaxer sait mieux se concentrer.

#### *Se relaxer au quotidien*

- S'étirer, étirer les différents groupes musculaires (également avec l'aide d'un partenaire).
- Dans une position confortable, les yeux fermés: respirer profondément - suivre l'air insufflé dans son corps; se concentrer sur les différentes parties du corps; «conduire» la respiration dans ces parties; contracter et relâcher les muscles; voyage imaginaire: l'enseignant décrit calmement une vision ou une situation.

Discuter du vécu. Les adolescents apprennent à verbaliser leurs expériences et ils apprennent que chaque individu perçoit les choses différemment.

### Massage

Le massage est un excellent moyen de relaxation. Le massage prépare à la performance et raccourcit le temps de régénération après un effort physique. Il prévient les blessures sportives. Il améliore les perceptions kinesthésiques et est ressenti comme quelque chose d'agréable. En massant une autre personne, les adolescents apprennent à procéder avec douceur et sensibilité. Ils apprennent une technique génératrice de bien-être. Parler de ses expériences améliore et développe les capacités de sociabilité. Il faut amener doucement les adolescents au massage. Selon la nature de la classe, il s'agit de choisir entre plusieurs cheminements. Un cheminement possible: 1 - techniques de relaxation; 2 - auto-massage; 3 - massage d'un partenaire (p.ex. avec des balles ou avec les mains).

Des techniques de massage simples peuvent être efficaces: un simple *frottement* améliore le drainage lymphatique, un *malaxage* élimine les crispations et les dépôts dans les muscles et les *secousses* et l'*étirement* sont efficaces contre les crispations.

- Frottement: on travaille avec les mains ouvertes, régulièrement, doucement mais de façon toujours contrôlée. Image: notre main est un bateau sur l'eau, nous poussons l'eau devant nous.
- Malaxage: nous «aspérons» le tissu avec nos mains, nous le soulevons légèrement, nous le malaxons et nous le relâchons. Suivre les muscles progressivement et les pétrir.
- Secousses: nous tenons les bras ou les jambes près des articulations et les bougeons. Tirer est plus agréable que pousser. Image: le corps est plein d'eau, nous le mettons doucement en vibration.

➔ Percevoir:  
voir bro 2/5, p. 3 ss.

➔ Etirer: voir bro 2/5, p. 8 ss.;  
apprendre à se détendre:  
voir bro 2/4, p. 22 ss.

➔ Perceptions kinesthésiques:  
voir bro 2/5, p. 3

## 2.14 Apprendre à masser

On peut se détendre en se massant soi-même ou grâce à un massage fait par un partenaire. Il est indispensable d'être installé confortablement et de disposer de temps.

*Frotter – malaxer – secouer*

- *Frotter*: travailler avec les mains ouvertes, par mouvement réguliers et contrôlés. Image: nos mains sont comme des bateaux sur l'eau.
- *Malaxer*: avec les main ouvertes, on soulève légèrement les tissus, les malaxe et les laisse reposer. Malaxer toujours le long des fibres musculaires et dans la direction du flux du sang veineux.
- *Secouer*: tenir les bras ou les jambes aux articulations pour les mettre en mouvement. Image: le corps est rempli d'eau et il faut le faire vibrer doucement.

**Sais-tu te détendre?  
Qu'est-ce qui t'aide à  
le faire?**

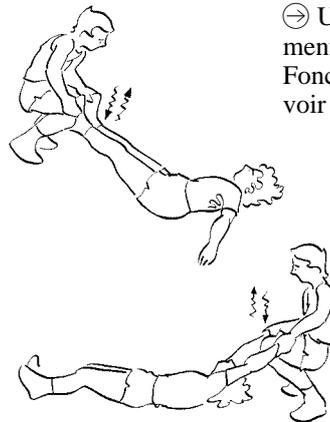
**Détendre:** A est couché sur le ventre. B tient les pieds de A. Il détend les mollets de A en bougeant et en secouant doucement les jambes de A.

- Tenir les bras au poignets et secouer doucement.



⇒ Durant le travail avec un partenaire, les adolescents décident eux-mêmes quand ils changent de rôle.

**Secouer et étirer:** A est couché sur le dos, les bras étendus de côté ou dans le prolongement du corps. B soulève les pieds de A de 30 cm environ et les secoue en même temps de haut en bas jusqu'à ce qu'il les sente vibrer légèrement. Pendant qu'il secoue les jambes, il tourne les pieds à droite et à gauche. Terminer au centre et poser doucement les pieds. B se déplace à la tête de A et soulève ses bras en les prenant par les poignets. Quand A inspire, B tire jusqu'à ce que le corps de A glisse sur le sol. Quand A expire, B lâche la tension. Répéter durant plusieurs respirations. Quand on arrête de secouer et de tirer, on pose les pieds et les bras doucement et lentement. Changer les rôles.



⇒ Une musique d'accompagnement calme soutient la relaxation. Fonctions de la musique: voir bro 2/5, p. 21

**Self-massage:** Les élèves sont assis, les genoux pliés. Ils se frottent les jambes et les cuisses en direction du cœur. Après quelques répétitions, ils commencent à malaxer les muscles. «Aspirer» le tissu musculaire avec les mains et bien malaxer. Masser ensuite la deuxième jambe.

- Dans une position confortable, frotter puis malaxer les avant-bras et les bras.



! Malaxer à une ou deux mains en spirales en direction du cœur.

**Massage du partenaire avec une balle de gymnastique:** A est couché sur le ventre et respire profondément. B pose la balle (de gymnastique) sur la plante des pieds de A et masse par des mouvements circulaires les mollets, les cuisses, les fesses, le dos (à droite et à gauche de la colonne), les épaules et les bras.

- Avec d'autres balles (balles de jonglage, de tennis).



⇒ Le masseur demande si la pression est agréable.

## 3 Se mouvoir en rythme

### 3.1 Les fonctions de la musique dans l'enseignement

La musique peut remplir plusieurs fonctions dans l'enseignement. Elle peut

- créer une certaine ambiance ou atmosphère (musique de fond),
  - soutenir les mouvements (accompagnement),
  - donner la structure et la forme du déroulement des mouvements,
  - donner des idées pour des créations.
- *La musique crée une ambiance*: elle devrait susciter la concentration, diminuer les angoisses, détendre, calmer, mettre en train harmonieusement ou permettre le retour au calme. Conviennent bien: la musique de méditation, les airs lents des suites baroques, des interprètes tels que Vollenweider, Deuter, Keith Jarrett.
  - *La musique stimule*: elle devrait déclencher le plaisir de bouger, stimuler et mettre en marche l'imagination. Conviennent bien: la musique d'Amérique latine (musique entraînante et rythmée), des interprètes tels que René Aubry, Myriam Makeeba.
  - *La musique soutient le mouvement*: le déroulement rythmé et dynamique d'un mouvement ou d'une suite de mouvements peut s'accompagner d'une musique bien structurée et clairement définie qui en soutient l'exécution exacte. La musique doit avoir un caractère entraînant lors d'un entraînement physique, de suites de pas en danse, de combinaisons de mouvements à répéter, de suites de mouvements aux engins et de toutes sortes d'autres mouvements (p.ex. la natation). Conviennent bien: disco, samba, rock'n roll, musique à 3 ou 5 temps (p.ex. pour des balancements), des interprètes tels que Guem e Zaka, Jan Garbarek.
  - *La musique structure*: la forme et la structure de la musique servent de base pour la composition de suites de mouvements: les répétitions, les couplets, les refrains et les rondos servent de charpente et déterminent la forme externe d'une suite de mouvements. Dans l'entraînement de fitness, on adapte le nombre de répétitions à la structure de la musique. Conviennent bien: la musique de la renaissance, les chansons populaires, le pop et le rock, le rap et le hip hop.
  - *La musique incite à la création*: une musique peu structurée peut favoriser la création. Une telle musique, au premier abord plus difficile, permet plus de liberté pour la composition de danses. Des musiques monotones avec peu de contrastes (p.ex. Philipp Glas) permettent également de créer des fantaisies motrices. Exemples de musiques: Carmina burana, des comédies musicales comme Cats, Hair, West side story, des tangos de Piazzolla, Shinnore de R, Flatischler. Il faut tenir compte des désirs des élèves.

L'enseignant devrait se poser les questions suivantes au sujet de l'utilisation de la musique:

- Pourquoi utiliser la musique? Comme accompagnement, pour motiver?
- Quels critères doit remplir la musique (structure, qualité, création)?
- Comment sont mes élèves?
- Quel style de musique est adapté aux adolescents?
- Est-ce que je tiens suffisamment compte des désirs des élèves?
- Ne serait-ce pas plus judicieux sans musique ou uniquement avec un accompagnement rythmique?

➔ Reconnaître les phrases musicales: voir bro 2/5, p. 5; comédie musicale «fitness»: voir bro 2/4, p. 27

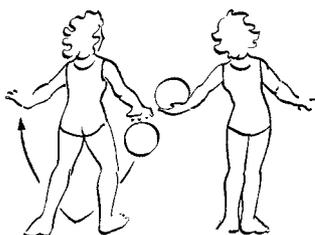
## 3.2 La balle saute et le cerceau danse

En dosant correctement la force, le rythme de la balle s'adapte au mouvement du corps et le corps s'adapte au cerceau. La balle et le cerceau conviennent bien au développement des capacités de rythme et de différenciation. Les élèves devraient également chercher leurs propres formes.

**Est-ce que tu réussis à faire les mouvements avec la balle ou le cerceau en rythme?**

**Se mouvoir et dribbler en rythme:** Dribbler avec la main droite et faisant trois sauts de galop de côté à gauche. Conclure avec un saut et un dribble avec les deux mains. Puis, refaire l'exercice en se déplaçant à droite. Faire cette suite en rythme (avec/sans musique).

- Les élèves varient la durée: 8, 4, 2 temps.
- A face à B: A et B échantent les balles.
- Les élèves se déplacent en dribblant au rythme de la musique. Quel rythme convient le mieux?
- A dribble avec 1 ou 2 balles un rythme (court). B essaie de transposer ce rythme en un mouvement. B dribble... Enchaîner les deux éléments et apprendre à un autre groupe de 2.
- Accomplir des mouvements typiques du basket-ball au rythme de la musique; créer une danse de groupe.



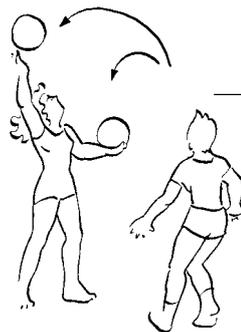
➔ Les balles doivent être bien gonflées. Musique pour sautiller: RONDO VENEZIANO; musique pour courir: p.ex.. cassette SVSS no.5; musique pour ballet: p.ex. NEW KIDS ON THE BLOCK: Hanging tough.

Ⓣ Faire une démonstration en groupe avec des balles et accompagnée de musique durant au minimum 8x8 temps.

➔ Quand le sport devient danse: voir bro 2/4, p. 37

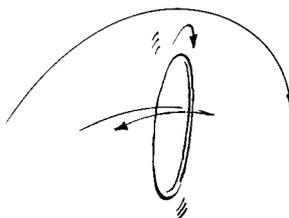
**Dribbler avec 2 balles:** A dribble avec 2 balles en même temps. Au 4e dribble, frapper assez fort pour passer sous les balles et pour permettre à B de les attraper.

- Les élèves cherchent d'autres formes de dribble (p.ex. en sautillant, avec rotation, s'asseoir...).
- Dribbler 2 balles différentes (p.ex. balle de tennis et de volley-ball; faire des changements de mains).
- Estafettes en dribblant en avant et en arrière.



**Le cerceau mobile:** Les élèves roulent le cerceau aussi droit que possible à travers la salle. Ils essaient de sauter par-dessus, de poser un pied dedans et de le ressortir, de passer dedans, de le devancer pour se coucher et le faire rouler par-dessus leur corps...

- Les élèves font tourner le cerceau autour d'une main. Pendant ce temps, ils essaient de marcher, de sautiller, de le passer dans l'autre main, de le lancer et de l'attraper. Ils essaient de le faire tourner autour de l'avant-bras ou autour de la cheville.
- Tourner le cerceau en toupie, le contourner en sautant, avec ou sans changement de direction.
- Tourner le cerceau en toupie et changer immédiatement de cerceau. Est-ce que tous les cerceaux peuvent être maintenus en mouvement? Quelles tâches motrices sont possibles pendant les changements?



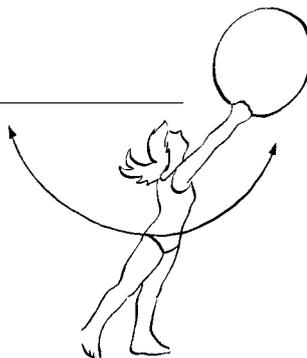
➔ Introduction du thème: les élèves expérimentent leurs propres mouvements avec le cerceau.

Ⓣ Le cerceau tourne mieux en tenant les doigts tendus et fermés et le pouce écarté.

➔ La musique soutient et anime: p.ex. RENE AUBRY: White horse.

**Balancer le cerceau:** Les élèves se tiennent sur une ligne. Ils balancent leur cerceau en avant et en arrière en suivant toujours la ligne.

- Comment doit-on se déplacer au changement de main pour que le cerceau reste en dessus de la ligne?
- Changements de main devant et derrière le corps.
- Idem, mais en lançant et en attrapant le cerceau, avec un quart de tour...



➔ De grands mouvements facilitent l'orientation. La musique à 3 temps ou le rythme du tango soutiennent le balancement.

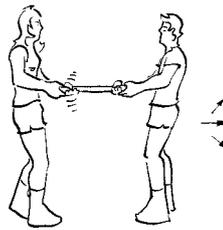
### 3.3 Communiquer à l'aide d'un bâton

S'exprimer au travers du langage corporel, s'imposer, s'adapter et se soumettre sont des actions quotidiennes. Les adolescents apprennent à entrer en contact et à communiquer à l'aide d'un bâton, de gestes et de mouvements.

**Essayez de communiquer sans paroles.**

**La canne de l'aveugle:** A et B se font face. Ils tiennent un bâton avec les deux mains. A ferme les yeux et B commence à se déplacer doucement et à le guider. Il guide uniquement à l'aide du bâton: d'abord, petits mouvements sur place, petit à petit, se déplacer plus rapidement dans l'espace. Changement de rôle.

- Qu'est-ce qui change si on tient le bâton d'une seule main?
- Laisser «l'aveugle» sur place et chercher quelqu'un d'autre pour guider.



⇒ La musique crée l'ambiance, p.ex. VOLLENWEIDER, DEUTER, KITARO

⚠ Faire attention les uns aux autres. Eventuellement avec un bandeau (foulard) sur les yeux.

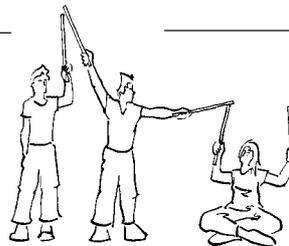
**Lutter pour le bâton:** A et B tiennent deux bâtons. En jouant, ils luttent pour prendre possession des bâtons: en tirant, en poussant, en tournant. Au signal de l'enseignant, les élèves gardent leurs positions du moment ou font ensemble un mouvement harmonieux. En alternance: lutter - se mouvoir ensemble.

- A et B tiennent chacun un bâton avec les deux mains. Entrechoquer les bâtons à angle droit. Varier les positions et le rythme. Combiner également avec des déplacements.
- Les élèves cherchent d'autres formes de lutte adaptées à la musique. Ils composent une danse de lutte.



⇒ La musique souligne un mouvement rythmé, p.ex. MICHAEL JACKSON: Jam

**Serpentin bâtons-élèves:** Il est possible de créer différentes formes ou lignes avec les corps et les bâtons. A prend une attitude prolongée par le bâton. B la complète avec le bâton et le corps. A quitte sa position et complète à son tour la position de B etc. Le changement se fait en rythme ou au ralenti.



⚠ Mise en place exacte du corps et du bâton. Musique: p.ex. KITARO

**Tango avec bâton:** Deux élèves tiennent un bâton entre les paumes ouvertes de leurs mains. Ils essaient de bouger les mains sans faire tomber le bâton.

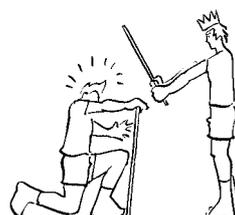
- Avancer et reculer.
- Bouger au rythme du tango.
- En plus, mouvoir le corps dans une attitude de tango: fier, séducteur ...
- Les élèves créent une suite de pas, p.ex. dans le rythme du tango.



⇒ Pas de tango: long, long, court, court. A recule, B avance, les deux font un quart de tour et... ; musique de tango: p.ex. ASTOR PIAZZOLLA

**Création avec bâtons:** Par groupes, les élèves créent une chorégraphie avec bâtons dans laquelle ils forment des serpents (hommes-bâtons), ils luttent et ils dansent sur le rythme du tango ou d'une autre musique.

- Les élèves sont libres de choisir une seule des variantes: p.ex. ils ne font que des luttes ou ils créent de nouvelles formes avec le bâton.
- Introduire des combinaisons avec des balles.



⇒ Musique de tango comme ci-dessus ou selon les désirs des adolescents.

Ⓜ La création du groupe doit durer au minimum une minute. La présenter aux autres. Evaluer les résultats en commun.

### 3.4 Le ruban

Le ruban est idéal pour effectuer des mouvements coulants: longs et grands aussi bien que petits et rapides etc. Les adolescents expérimentent ces différences et apprennent à se mouvoir en rythme avec le ruban.

**Essayez d'exprimer le caractère de la musique avec le ruban.**

**Dessiner:** Des images et des dessins en forme de vagues sont affichés aux murs de la salle. Les élèves essaient de dessiner la même forme dans l'espace avec leur ruban. Le ruban est continuellement en mouvement. Tendre les bras, les mouvements sont déclenchés dans les épaules.

- Entre les différentes images, les mouvements avec le ruban sont libres.
- Continuer de bouger le ruban en changeant de main.
- Enchaîner les différents mouvements pour créer une suite de mouvements.
- Ecrire un nom. Qui arrive à le lire?

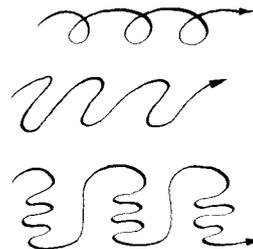
⇒ Utiliser de la musique dès le début, p.ex. des valse de J. STRAUSS ou du swing de A. VOLLENWEIDER.



Ⓞ Créer à partir d'images.

**S'éviter et se rencontrer:** Les élèves se déplacent librement dans la salle, ils tiennent le bras tendu et levé et font de petits mouvements (du poignet) avec le ruban. Chacun suit son chemin en évitant les autres. Changer souvent de main.

- Les élèves cherchent à se rencontrer. Ils s'assemblent bras-dessus bras-dessous et tournent ensemble. A quelle hauteur faut-il tenir le ruban pour qu'il bouge?



⇒ Musique pour courir, p.ex. ELTON JOHN: Cristal, SVSS-cassette no. 5, face B.

⚠ Tous tiennent le ruban dans la même main pour les rencontres. Attention: les rubans peuvent s'emmêler.

**Différents niveaux:** Les élèves dessinent de grands cercles près du corps, latéralement ou de face. Ils alternent les vagues et les cercles. Ils changent de rythme de temps en temps.

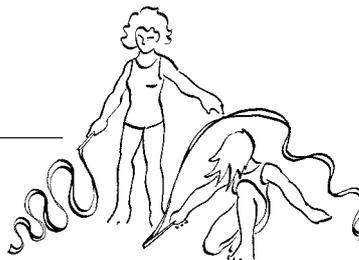
- 2 élèves l'un derrière l'autre. Ils tiennent chacun un ruban dans la même main. Ils essaient d'alterner les cercles et les vagues. Ils varient également les positions et le rythme.
- Les élèves bougent l'un derrière l'autre ou l'un à côté de l'autre en incluant des quarts de tour. Ils dessinent des cercles en se faisant face.
- A s'exerce sur place. Il dessine des cercles à l'horizontale. B s'accroupit et fait des cercles très bas. Il essaie de passer son ruban derrière les jambes de A dans l'autre main. Changement de rôle.
- Ruisseau: les élèves forment un grand cercle. Tenir le ruban dans la main droite. Lever le ruban en haut et en avant vers le centre du cercle et revenir en faisant de petites vagues (chute d'eau). Bruiter les mouvements, varier l'intensité et la distance.



⇒ Faire chaque tâche de la main droite et de la main gauche (bilatéralité). Exemples de musique à trois temps: VAYA CON DIOS, AL TASSIFIC, LOS CALCHACKIS (cassette ASEP 5, face A)

**Showtime avec le ruban:** Les élèves composent une suite de mouvements avec des éléments connus ou inventés. Ils adaptent leurs idées de mouvements à la musique. Les élèves doivent pouvoir participer au choix de la musique.

- Préparer un petit spectacle à deux ou par groupes. Eventuellement pour une manifestation.



⇒ Proposition de musique: EUROPE: The final countdown.

Ⓞ Créer et présenter une suite de mouvements en musique (seul ou en groupe).

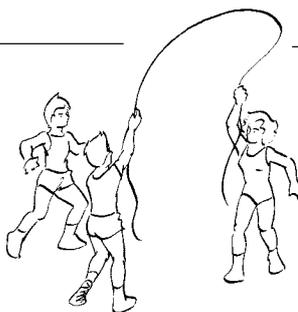
### 3.5 Double-Dutch – sauter à la double corde

La technique du double dutch exige que les cordes tournent régulièrement et qu'on saute en rythme. Les adolescents apprennent d'abord à entrer dans les cordes, puis les sauts de base et finalement les variations qui leur permettent de faire preuve de leur adresse.

**Sauter à la double corde est un véritable défi rythmique.**

**Entrer par-dessus la corde:** Le double dutch ne fonctionne que si les cordes tournent bien (mouvement déclenché par les coudes). Dès que la corde monte, entrer par-dessus la corde et sauter au rythme de la corde. Garder le même rythme durant tout l'exercice.

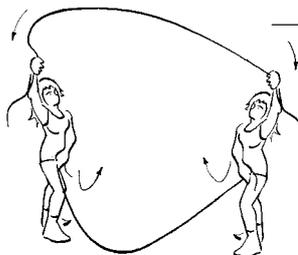
- Circuit: les élèves sont disposés en colonne à côté des élèves qui font tourner la corde. Ils entrent les uns après les autres sans interruption dans la corde, sautent deux fois puis quittent la corde.



- ⇒ Matériel: cordes en nylon (corde de montage), diamètre 10 à 12 mm, longueur env. 5 m. Cordes à sauter en nylon ou en chanvre, diamètre 8 à 10 mm, longueur 3m à 3m50. Des cordes nouées ensemble ou des cordes avec des poignées en bois sont à déconseiller.

**Tourner la double corde:** A deux avec deux cordes. Faire tourner régulièrement dans le sens opposé (possible également avec de simples cordes à sauter). Les deux bras tournent vers l'intérieur.

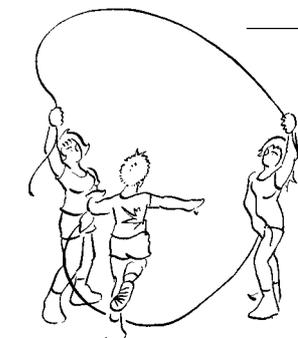
- S'encourager mutuellement par la voix (p.ex. «hop-hop»). Essayer différents rythmes.
- Faire tourner les cordes au rythme de l'accompagnement sonore (tambourin, batterie, musique).



- ! Maintenir le rythme.
- ⇒ Choix de la musique: voir ci-dessous acrobatie en double dutch.

**Sauter à la double corde:** Les élèves essaient d'entrer dans la double corde. Il faut observer la corde la plus proche. Dès qu'elle a passé devant soi, il faut entrer en sautant par-dessus la corde la plus éloignée. En entrant, il faut immédiatement adopter et maintenir le rythme des cordes pour sauter. Sortir de l'autre côté après un nombre de sauts impair. Sortir en biais, sans hésiter.

- Essayer de sauter à deux dans la double corde.
- Les élèves frappent dans les mains au rythme dans lequel il faut sauter.



- ⇒ Repère visuel: utiliser deux cordes de couleurs différentes. Aider à entrer dans les cordes avec des encouragements. Se tenir droit pour sauter.

**Acrobatie en double dutch:** Dès que les élèves maîtrisent les formes de base, ils essaient leurs propres figures.

- Essayer de faire sauter le plus grand nombre d'élèves en même temps.
- Essayer de sauter à la corde dans la double corde.
- Essayer des double tours, des tours croisés, des rotations...
- Pendant qu'ils sautent, les élèves essaient de dribbler une balle ou de faire des passes.
- Est-ce que quelqu'un est capable de faire une roue ou un saut roulé à travers la corde double?
- Quel groupe est capable de tourner les cordes et de sauter au rythme de la musique?
- Préparer et présenter une démonstration de sauts en double dutch.



- ⇒ Choix de la musique pour le double dutch: une musique bien rythmée avec 116 à 120 battements à la minute. Le mouvement ascendant de la corde doit concorder avec l'accent de la musique.

- T En groupes, les élèves composent une suite en musique en double dutch. Ils la présentent au reste de la classe (exigeant!).

## 4 S'exprimer

### 4.1 Le théâtre du corps – un jeu de mouvements

Le théâtre du corps répond à des exigences aussi bien pédagogiques qu'artistiques. La représentation demande un certain courage et contribue à une prise de conscience de sa propre valeur. Le théâtre du corps est un défi artistique qui vit de la créativité des participants. Le théâtre du corps interpelle directement les spectateurs, il communique un message. Le plus important moyen de communication est le mouvement. Le tissu social, les caractères et le déroulement de l'action naissent des mouvements. Il faut développer et exprimer ses idées pour que le public (souvent le reste de la classe) comprenne le message. Pour les adolescents qui sont souvent à la recherche de leur propre identité, le théâtre du corps peut être un moyen de vivre et de tester de nouveaux rôles de manière ludique. Les adolescents découvrent de nouvelles possibilités de s'exprimer et d'agir.

*Mouvement:* le théâtre du corps reprend des éléments utilisés par les mimes comme le ralenti ou l'accélééré et des techniques corporelles utilisées par les clowns ou par les acrobates. La danse y est intégrée pour ses éléments ludiques.

- Mettre soi-même, les personnes ou les objets en mouvement.
- Développer une idée en partant d'un mouvement.
- S'exprimer, communiquer et amuser par le mouvement.
- Caricaturer des signes particuliers du comportement.
- Interpréter les caractéristiques d'une certaine personnalité.
- Chercher et accentuer le caractère d'une certaine personne.
- S'exprimer de façon subjective.

*Musique:* la musique, dans son sens le plus large, comprend aussi bien toute la palette de mélodies composées que les bruits, les sons et l'accompagnement propre à son corps. Les acteurs peuvent accompagner leurs actions de leur propre voix et ainsi souligner certaines séquences jouées. Parler en rythme ou faire des jeux de mots sont des formes de création possibles. La musique est utilisée pour accentuer et pour compléter le jeu des acteurs.

*Ustensiles/matériel:* divers matériaux donnent des impulsions inépuisables, facilitent l'accès au théâtre du corps et permettent différentes improvisations. On peut les utiliser de manière complètement différente, voire aberrante.

#### Quelques conseils didactiques

- Travailler chaque scène avec le groupe entier.
- Donner une tâche motivante car elle incite à participer.
- Fixer le but et aider à trouver le matériel qui convient.
- Il faut encourager les jeunes à apporter leurs propres idées et le matériel correspondant.

➔ S'exprimer:  
voir bro 2/1, p. 6



➔ Les styles d'enseignement:  
voir bro 1/5, p. 16 et  
bro 1/1, p. 98

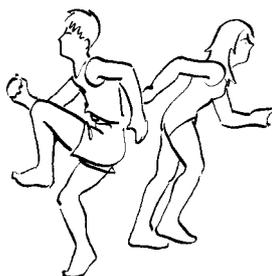
## 4.2 Théâtre des pieds

Le théâtre des pieds – un théâtre où on ne voit que les pieds (le reste du corps est caché derrière un rideau attaché aux barres etc.) - peut également intéresser les adolescents qui n'ont pas l'habitude de faire du théâtre car seuls les pieds sont visibles. Ils découvrent que les pieds peuvent servir de moyen d'expression.

**Même les pieds peuvent apprendre à parler.**

**Comment marcher:** Tous se déplacent à pieds nus dans la salle. Les élèves essaient différentes manières d'avancer: traîner, courir, se dépêcher, trotter, flâner, marcher fièrement, trotter, se promener, marcher avec une canne, être «cool»...

- Varier la vitesse: du ralenti à l'accélééré.
- Marcher sur différentes surfaces: tapis, gravier, sable, gazon...
- Essayer de marcher de façon synchronisée.
- Observer ses propres pieds ou les empreintes des autres: les pieds peuvent être minces, larges, grands, petits, gros avec des orteils droits, courbés, agiles ou raides.



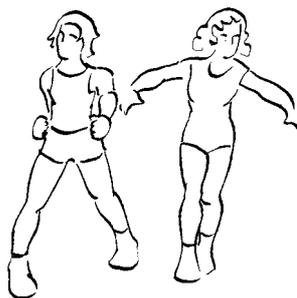
ⓘ Tous participent dès le début à l'activité, y compris l'enseignant.

➔ Empreintes des pieds: p.ex. avec les pieds mouillés sur le goudron.

➔ «Montrez vos pieds ...»: voir bro 2/5, p. 11

**Prendre conscience de sa démarche:** Comment peut-on poser et dérouler les pieds? Les élèves essaient différentes manières. Ensuite, ils reçoivent des tâches:

- Dérouler depuis le talon, depuis les orteils, à plat.
- Expériences du contraire: dérouler lentement/rapidement; dérouler avec/sans faire du bruit; utiliser un accompagnement vocal.
- Passerelles: les lignes ou des bancs forment des passerelles. Les élèves essaient d'avancer de manière amusante sur ces passerelles en mettant l'accent sur les mouvements des pieds.
- Défilé de mode: les chaussettes et les bas.
- A deux, chercher un moyen d'avancer de manière synchrone.
- Montrer les contraires: A pieds écartés, B pieds serrés; A pieds en dehors, B pieds en dedans. Traverser la salle puis, changer de rôle et autre forme de déplacement. Retenir et développer les idées des élèves.

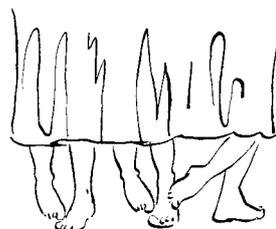


➔ Encourager les élèves à essayer des formes inhabituelles.

➔ Apprendre à courir mieux, plus longtemps et plus rapidement: voir brochure 4/5, p. 8

**Théâtre des pieds:** Tendre un rideau qui s'arrête à hauteur des mollets et qui cache les acteurs. Un groupe essaie différentes formes d'interprétations.

- Entrer en scène et saluer les spectateurs quand on arrive au centre.
- Avancer en se serrant de près.
- Marcher de manière synchrone ou contrastée.
- Entrer en scène depuis les deux côtés et se saluer au centre.
- Raconter une histoire ...
- Créer: composer des scènes en enchaînant ces éléments et en les développant. Utiliser des instruments ou de la musique comme accompagnement. Utiliser du petit matériel comme accessoires pour augmenter l'effet recherché.
- Les élèves préparent en groupes un théâtre des pieds qu'il vont présenter à la classe entière.



ⓘ Il faut des spectateurs pour un théâtre (des pieds). On peut être motivé comme acteur et comme spectateur. Applaudir est permis! Faire éventuellement une vidéo.

ⓘ Les élèves préparent un théâtre de pieds par groupes. Il doit durer au minimum trois minutes. Ils montrent leur spectacle au reste de la classe.

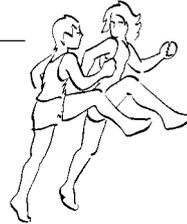
### 4.3 Je me tiens debout – je marche

Chacun a une position et une démarche personnelle. Les adolescents devraient apprendre à connaître les caractéristiques de leur tenue et de leur allure. Ils devraient savoir en quoi leur position diffère de la position «idéale». Une prise de conscience de ces particularités peut amener des changements.

La position exprime beaucoup de choses. Connais-tu les caractéristiques de ta position et de ta démarche?

**Evasion:** Tous bougent les uns près des autres. Un «leader» mène le groupe sans donner des ordres verbaux. Il montre le chemin et la manière de se déplacer. Le groupe réagit au moindre changement. Changer souvent de leader.

- Le leader fuit le groupe. Le groupe le poursuit en imitant son déplacement.



- ➔ Choisir des démarches imaginatives!

**Sculptures:** La moitié de la classe tient le rôle des «sculptures», l'autre moitié des «sculpteurs». Les sculpteurs passent d'une sculpture à l'autre et les modifient un peu à chaque passage (tête, bras, mains, doigts, position, bouche, jambes ...).

- Les sculpteurs modèlent les sculptures de façon à créer des rapports entre elles (amitié, répulsion, barrières ...).
- A imite la position de B; B s'éloigne et imite la position de C etc. Attention à la fluidité des transitions.



- ➔ Musique d'accompagnement: ART OF NOISE: Roller 1; BOBBI MC FERRIN / YO-YO MA: Grace

- ➔ Perceptions kinesthésiques: voir bro 2/5, p. 3

**Je me tiens debout:** Les élèves prennent une position agréable (position individuelle). Ils l'enregistrent et la mémorisent: où se situe mon centre de gravité? Quelle est la position du bassin? Comment seraient mes empreintes des pieds? Dans quelle direction je regarde?

- Tous se mettent dans la position «idéale»: les articulations sur une ligne verticale, le bassin légèrement poussé en avant, la nuque droite.
- Alternier la position «idéale» et la position «individuelle». Un gong indique les changements.
- A se met dans «sa» position. B l'observe et en indique les caractéristiques. Changement de rôle.



- ⚠ Prendre son temps et s'observer mutuellement.

- Ⓜ Les élèves connaissent les caractéristiques de leur position individuelle et de la position «idéale».

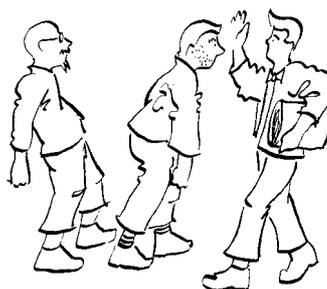
- ➔ Respecter son dos: voir bro 2/5, p. 18

**Je marche:** Quelques élèves refont plusieurs fois le même chemin dans la salle. Ils essaient d'accentuer un des points caractéristiques de leur démarche. Ils exagèrent jusqu'à caricaturer leur démarche. Les autres élèves observent et remarquent les changements dans la démarche.



**Scènes de la vie quotidienne:** Des photos affichées donnent des idées. Les élèves se meuvent comme les personnes sur les photos. Ils essaient de vivre les sentiments qu'elles expriment.

- Scènes de rencontres.
- Se saluer et continuer à deux, à quatre.
- L'enseignant ou un élève décrit une scène que les autres interprètent.
- Les élèves donnent des idées pour d'autres scènes.
- Interpréter des scènes seul ou à plusieurs. Deviner le sens des scènes.



- ➔ La musique soutient la démarche en rythme: PAOLO CONTE: Via con me (cassette ASEP no 5)

## 4.4 Des cabas vivants

Des cabas remplis peuvent inspirer toutes sortes de mouvements. Ils peuvent servir de point de départ pour des scènes de la vie de tous les jours: scènes de la rue, faire les emplettes, le stress etc. Il faut accorder une grande liberté aux adolescents. L'enseignant peut donner des impulsions. Il accompagne et conseille.

**Devinettes:** La classe est divisée en groupes de 3 à 4 élèves qui se tiennent à distance. Un élève par groupe court au centre de la salle et tire un papier sur lequel est inscrit un métier, un type de personne... Il joue ce rôle. Les autres essaient de trouver de qui ou de quoi il s'agit. Types et métiers possibles: policier, hôtesse de l'air, enseignante, clochard, chanteuse, clown, skieur de fond, plongeur ..., mais aussi: animaux, objets... Dès que les spectateurs ont une idée du sujet, ils s'intègrent dans la scène et participent à l'interprétation.

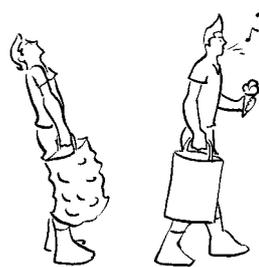
- Jouer le même type ou le type opposé.
- Un groupe interprète une scène pour le reste de la classe; les spectateurs essaient de deviner.



☞ Utiliser du matériel de récupération «festival PET»: voir bro 7/5, p. 10

**Le chemin des commissions:** les élèves se mettent dans la peau d'un sujet de leur choix. Ils parcourent le chemin des commissions avec un sac à provisions en marchant de la manière qui correspond au sujet choisi (essayer plusieurs manières de porter le sac).

- Tous portent de la même manière mais interprètent des rôles différents.
- Tous jouent le même rôle mais portent autrement.
- Petites scènes comportant les rencontres entre différents sujets (clochard/hôtesse de l'air, mannequin/ouvrier de la voirie, etc.).
- Les élèves apportent les sacs. Fixer le lieu et la durée de l'action en commun.



☞ Créer des zones dans la salle à l'aide d'engins qui constituent le chemin des courses (év. une place, un croisement, l'entrée du supermarché ...).

**Soudain, tout est différent:** Les élèves empruntent le chemin des commissions en musique. Chacun interprète un autre rôle. L'enseignant arrête la musique et demande un changement de scène en indiquant une nouvelle situation. Les élèves réagissent immédiatement.

- Le sac tombe: quelque chose se casse ou tombe. Ramasser. Réagir autrement selon le rôle interprété.
- Le sac est perdu. Où est mon sac?
- Je découvre quelque chose de spécial dans mon sac.
- Le sac est symbole: de pommes de terre brûlantes, d'un poisson gluant, d'un chat, d'un coussin, d'une pierre ...

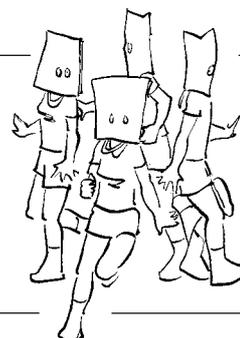
- Travailler en petits groupes. Un élève donne le sujet.



☞ Musique: p.ex. RENE AUBRY: Rencontres (CD «Dérives»)

**Scènes de jeu:** Selon un thème libre ou imposé, des groupes de 4 élaborent une scène qui comporte un début, un point culminant et une fin. Sujets possibles: cache-cache; lourd-léger; gagner-perdre; rencontres; attirance magique; dans le sac il y a ...

- Jouer également devant un public élargi.



☞ Respecter les critères d'interprétation suivants: simplifier les mouvements, accentuer le style, ralentir, accélérer, introduire des surprises ...

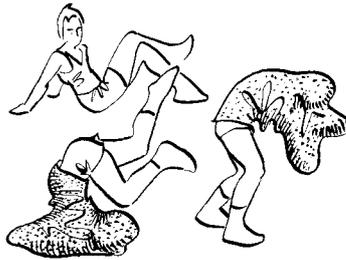
## 4.5 Se glisser dans des housses

Les housses en tissu cachent, isolent, limitent les mouvements, influencent les capacités de perception et induisent de nouveaux mouvements. Dans l'exemple suivant, les housses sont utilisées comme accessoires de théâtre.

**Comment te sens-tu dans une housse? Comment peux-tu bouger? Que peux-tu interpréter?**

**Découvrir les housses en tissu:** Les housses en tissu sont réparties sur différents engins dans la salle. Une moitié du groupe explore ces housses en se déplaçant. Les élèves glissent les bras, les jambes, la tête ou tout le corps à l'intérieur des housses. Ils se couchent sur les engins dans les housses etc. L'autre moitié du groupe observe. Changement de rôle.

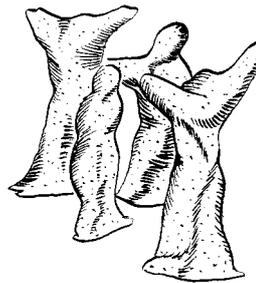
- Dedans-dehors: une moitié de la classe se glisse prudemment dans les housses et bouge sur ou autour des engins, prend des poses ... L'autre moitié regarde. Changement de rôle. L'exercice se déroule dans la mesure du possible sans paroles.



📏 **Matériel:** des housses en tricot de différentes longueurs. Uniquement noirs ou en différentes couleurs. Les élèves fabriquent les housses eux-mêmes.

**Revêtir des rôles:** Les élèves se meuvent selon des illustrations ou leur imagination:

- vers, serpents;
- péristyle – avec des colonnes qui bougent;
- pleureuses;
- fantômes;
- manchots ... et d'autres idées des élèves.



⚠️ Le rôle de spectateur est important puisqu'on ne peut pas se voir soi-même! Réflexion: comment est-ce que je me sens dans ces housses?

**Mouvements limités:** Comment peut-on bouger quand on est entièrement recouvert et cloué au sol?

- Avancer sans découvrir les pieds.
- Bouger uniquement les bras, la tête...
- Se faire tout mince, puis très large.
- Jouer des scènes par petits groupes: les élèves interprètent spontanément de courtes scènes comme un charmeur de serpents, l'heure des fantômes, un cauchemar etc. Tester plusieurs possibilités.

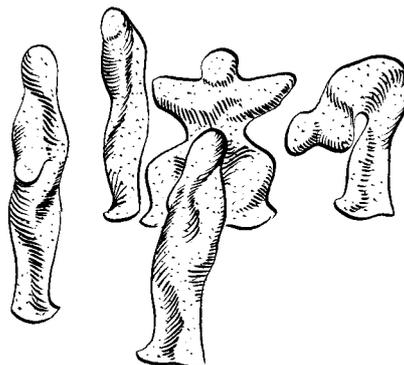


➞ La musique de BO HANSON peut être utilisée. Jouer pour des spectateurs.

➞ Celui qui ne participe pas activement filme avec une caméra vidéo.

**Créer des scènes:** Avec les expériences accumulées en tant qu'interprètes et comme spectateurs, les élèves sont capables de créer une scène en petits groupes. Les élèves choisissent le matériel qu'ils vont utiliser pour créer leur scène. Ils doivent respecter les critères suivants:

- Marquer clairement le début: où, dans quelle position, avec quelle expression?
- Déroulement avec un point culminant ou une surprise inattendue: revirement abrupt de la situation, métamorphose ...
- Fin clairement définie: maintenir la position finale.



➞ Exemple de musique: BO HANSON: Lord of the rings, Art of noise ou cassette ASEP no 3

Ⓜ Les élèves élaborent une scène en groupe. Il la jouent pour la classe. Un début, un point culminant et une fin claire doivent être visibles.

## 5 Danser

### 5.1 Savoir danser – créer des mouvements

Danser signifie se mouvoir dynamiquement en rythme et exprimer le vécu. Au degré secondaire, «savoir danser», «créer des mouvements» et «danser avec un certain style» sont des éléments centraux.

**Savoir danser:** l'objectif est d'approfondir et d'élargir petit à petit le potentiel d'expressivité des élèves. Il ne s'agit pas seulement de savoir maîtriser son corps mais de vivre et de ressentir les mouvements, les attitudes et les suites de pas de danse. Même durant l'exercice, il faut être attentif à l'expression. Celui qui dispose d'un répertoire individuel d'expressions peut l'utiliser dans de manière ludique et vivante, seul ou en groupe. On peut améliorer et étendre son répertoire personnel d'expressions et de mouvements ainsi qu'affiner la qualité de ses mouvements par:

- un entraînement du corps orienté vers la danse;
- une imitation de mouvements inhabituels, p.ex. d'autres styles de danse;
- la création de mouvements individuels lors d'improvisations, p.ex. exprimer des sentiments;
- une exécution soignée et exacte de suites de mouvements simples;
- un accomplissement de différentes tâches liées aux perceptions.

**Créer des mouvements:** par *créer des mouvements*, nous comprenons la capacité de créer des mouvements de danse et de les placer dans une structure rythmique. Une séquence de mouvements se danse comme une entité indivisible; elle contient un début, un point culminant et une fin. Les créations individuelles ou par groupes nécessitent de nombreuses répétitions pour que l'ambiance souhaitée soit ressentie (représentation mentale) et que l'intention corresponde à l'image donnée (mouvement visible). Répéter des mouvements imposés jusqu'à ce que les danseurs les maîtrisent bien et puissent ainsi les exécuter de manière vivante et personnelle.

**Danser avec du style:** chaque danse comporte certaines caractéristiques qui lui donnent un caractère propre. L'objectif est de reprendre ces caractéristiques et de les mettre en valeur. Les adolescents devraient connaître le langage moteur typique de chaque danse. Ils devraient savoir respecter les formes traditionnelles et créer de nouvelles formes.

#### Conseils didactiques

- Une musique adaptée, des mouvements simples, imposés ou inventés, l'emploi d'accessoires (chapeau, bâton) permet une approche motivante de la danse.
- Permettre l'interprétation de formes personnelles.
- L'expression corporelle passe par l'expression de sentiments.
- Laisser du temps pour s'exercer, faire des démonstrations.
- Enseigner la danse dans des situations favorables (p.ex. camps).

➔ Danser: voir bro 2/1, p. 7



## 5.2 La danse de salon

### Ses caractéristiques

La danse de salon par couples convient bien à ce degré de scolarité. Elle est représentative d'autres sortes de danse, comme la danse populaire ou la danse jazz. La danse de salon est une forme de danse qui permet de danser par couples avec des contacts physiques réglementés. La répartition des rôles est clairement définie. La danse de salon a son origine dans la danse populaire qui a évolué au fil du temps. Au 15<sup>e</sup> siècle, on l'appelait «danse de société». Au 20<sup>e</sup> siècle, des danses non européennes sont venues la compléter. Le programme mondial de la danse de salon comporte depuis 1963 les danses suivantes: valse anglaise, valse viennoise, slowfox, quickstep, tango (standard), rumba, cha cha cha, samba, paso doble, jive (latin), rock'n roll.

➔ Danse libre: voir bro 2/6, p. 18

### Ses mouvements

En ajoutant des variations et des combinaisons aux formes de base bien définies, on peut danser à différents niveaux. Les suites de pas sont imprégnées du rythme et de l'atmosphère de la musique. La position du corps est déterminée et caractéristique pour chaque danse. Les mouvements du corps imposés par les danses amplifient les sensations du vécu. Des règles fixent le style d'expression de chaque danse.

### Enseigner les danses de salon

Les adolescents devraient prendre du plaisir à danser. Ils décident dans quelles mesures ils approfondissent les aspects techniques. Les indications suivantes expliquent comment on peut enseigner les danses de salon.

➔ Acquérir - appliquer - créer: voir bro 1/5, p. 12; enseigner la danse: voir bro 2/1, p. 13 ss.

#### *Se mouvoir en rythme*

- Ecouter le rythme d'une musique et l'accompagner en frappant dans les mains, en tapant des pieds, en claquant des doigts etc..
- Pour un rythme donné, chercher (seul ou en groupe) des formes de mouvements et des formes de danses.
- Imposer une forme de base simplifiée. Faire danser librement ou varier dans l'espace (en cercle, en s'approchant...)
- En canon: groupe A danse, groupe B commence après le dernier pas de A.

#### *Se mouvoir en exprimant un sentiment*

- Chaque danse de salon a son histoire et son expression propre. Les élèves devraient connaître ce qui caractérise la danse.
- S'imprégner de l'atmosphère d'une danse et l'exprimer en dansant.
- Guider son partenaire selon les règles et inverser les rôles pour se laisser guider.

#### *Imaginer des mouvements correspondant aux règles de la danse de salon*

- Exécuter un mouvement au rythme de la danse de salon. Faire attention à respecter ce qui est spécifique à cette danse et à son expression. Il faut beaucoup d'exercice.

Ⓣ Il faudrait enseigner au minimum une danse par année scolaire.

### 5.3 Le rock'n roll

Le rock'n roll, qui n'est jamais passé de mode, peut être introduit par de simples formes sautillées. Le degré de complexité de la forme n'a pas d'importance. Le plaisir de danser et l'expérience de vivre la danse en groupe priment. On peut atteindre la forme finale en passant par trois niveaux de difficulté.

**Que ressens-tu quand tu dances le rock'n roll? De la joie de vivre ...?**

**Sauter et jeter la jambe:** En cercle, essayer différentes formes de jeter une jambe: à droite, fermer, à gauche, fermer; jeter oblique à gauche et à droite; jeter en haut ou bas; jeter en avant ou en arrière.

- Les élèves exercent les formes qu'ils ont apprises, cherchent de nouvelles formes et les présentent.



⇒ Jeter (kick) la jambe rapidement depuis le genou.

⇒ Musique: danses de salon (cassette ASEP no. 6)

**Sauter 1:** En essaim, l'enseignant montre la forme 1, les élèves l'imitent.

- Exercer la forme 1 en différentes formations.
- En miroir: A et B se font face. Ils exécutent la forme 1. Puis ils cherchent d'autres formes.
- Changer la direction des jeters de jambe.



⇒ *Forme 1* (forme la plus simple en 6 temps): saut sur 2 pieds (1,2), jeter d. sur place (3,4), jeter g. sur place (5,6).

⚠ «Sur place»: la jambe jetée sera posée près du pied sur lequel on saute.

**Sauter 2:** Par couples: les élèves dansent la forme 2.

- Autres formations: 2 couples, 4 couples.
- Danser aussi les pas du sexe opposé.
- Les élèves se tiennent par la main pour danser la forme 2. Ils cherchent d'autres variantes.



⇒ *Forme 2:*

Fille: arrière d., sur place g. (1,2), jeter d. sur place (3,4), jeter g. sur place (5,6).

Garçon: idem g.

**Déplacement:** Par deux, les élèves se prennent par la main (d-g). Les 2 premiers temps sur place (forme 1 ou 2). Changer de place aux 2 prochains jeters de jambe, p.ex. la fille passe sous le bras de son partenaire.



⇒ Prises des mains possibles: droite-gauche (position habituelle = A [garçon] gauche, B [fille] droite) ou droite-droite.

**Escargot:** A et B se font face en se tenant par les mains. Aux frappes 3,4 et 5,6, A passe sa main devant B pour l'enrouler. B s'appuie contre le bras droit de A. Un pas sur place puis déroulement.



⇒ La fille commence à droite, le garçon commence à gauche.

**Pas sauté:** «Kick ball change» pour 1,2 sera exercé à gauche et à droite. Pour les jeters 3,4 et 5,6, on met l'accent sur le mouvement de ramener du genou. Augmenter le temps de la musique.

- Les élèves essaient différentes figures avec le pas sauté.

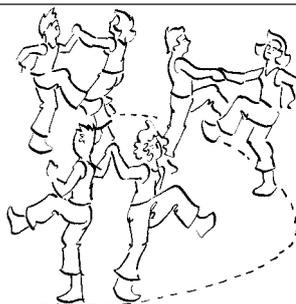


⇒ *Forme 3:*

«Kick ball change»: 1: jeter d. et poser la pointe droite à côté du pied gauche; 2: pied gauche posé à côté du pied droit 3,4 et 5,6 comme forme 1 et 2.

**Rock en cercle:** Les couples se font face en cercle. Pas de base (forme 1, 2 ou 3). Changement de place (diverses possibilités). Pas de base – revenir à sa place – escargot – rouler – pas de base – escargot – dérouler – pas de base – changement de partenaire (l'intérieur du cercle se déplace, l'extérieur reste sur place).

- Retenir les idées des élèves!
- Créer une représentation de rock en groupe (présentation ou projection d'un film vidéo).



⇒ Décider en commun si on danse la forme 1, 2 ou 3.

Ⓢ Danser le rock en cercle avec changements de partenaires durant tout un morceau sans faute.

## 5.4 La valse viennoise

Les mouvements ronds et doux sont propres à la valse. Ils donnent une sensation de légèreté. La valse trouve son origine dans une danse pour couples du 12<sup>e</sup> siècle appelée «Hoppaladei» qui est elle-même à l'origine de la valse lente. La valse viennoise proprement dite est née vers la fin du 18<sup>e</sup> siècle.

**Se balancer au rythme de la valse:** A deux: les élèves se font face, une jambe en avant (jambe droite), les mains posées sur les épaules du partenaire. Déplacer le poids du corps au rythme de la valse: «1» d'une jambe à l'autre (fille: de droite à gauche; garçon: l'inverse); à «2-3» balancer sur la jambe d'appui (fille gauche; garçon droite) et soulever légèrement le point de gravité. Faire la même chose du côté opposé (fille de gauche à droite; garçon l'inverse): se balancer à deux d'un côté à l'autre en maintenant le rythme.

- A «2-3» ramener la jambe libre vers la jambe d'appui, maintenir le rythme et sentir le déclenchement du balancement.
- A «2-3» faire deux petits pas rapides sur place.



**Nous nous déplaçons sur une mesure de 3 temps.**

⇒ Se mouvoir au rythme d'une valse et expérimenter les mouvements de la valse viennoise.

⇒ Musique: danses de salon à l'école: cassette ASEP no 6

**Tourner au rythme de la valse:** Même position de départ que pour se balancer en rythme, les bras dans la position de danse (voir illustration). A «1», marquer une légère rotation du torse vers la droite.

- Combien de pas faut-il aux couples pour faire un tour complet?
- On obtient un peu plus d'élan si le partenaire recule le pied gauche tout en tournant le dos en faisant le pas en arrière. Position de danse!
- Quel couple réussit à tourner en 4 ou même en 2 pas de valse (2=version originale de la valse)?



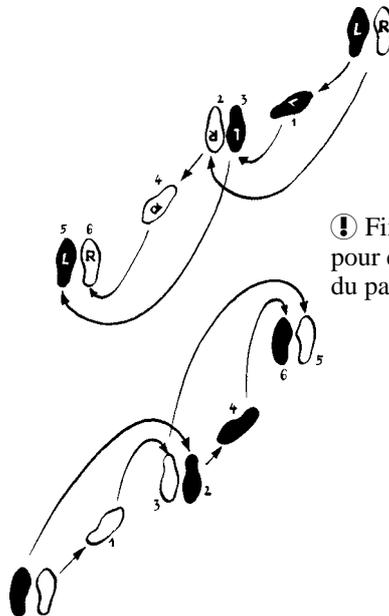
⇒ Tourner et balancer en alternance.

**Valser:** Celui qui tourne en arrière fait des plus petits pas. Le partenaire qui danse en avant tourne autour de lui. Pour cette raison, il faut que le deuxième pas soit plus long que les autres.

- En accentuant le premier pas, passer gentiment du balancement avec rotation à deux en position de danse à la valse. A (fille) commence par un pas du pied gauche en arrière, B (garçon) avec un pas du pied droit en avant.
- Alternier quatre pas de valse et quatre balancements.
- Valser en faisant un grand cercle.
- Apprendre à tourner à gauche. Qui trouve une nouvelle forme qui s'adapte bien au rythme (p.ex. A à droite en arrière, B à gauche en avant)?

*Position officielle de danse:*

- La fille pose sa main droite dans la main gauche du partenaire. Maintenir ces deux mains à hauteur des épaules.
- La main gauche de la fille repose sur l'épaule droite du partenaire.
- Le garçon tient la fille à la taille avec la main droite.



! Fixer un point avec les yeux pour éviter le tournis: p.ex. le nez du partenaire.

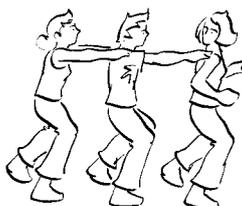
## 5.5 La samba

La samba est une danse qui exprime de la joie. Les mouvements sont intenses. On peut la danser en couples ou en groupes. Elle est caractérisée par un rythme à 2 temps (accent sur le deuxième temps) et par des mouvements typiques comme la «bounce». La samba est originaire du Brésil («Carnaval do Brasil»).

**Est-ce que tu sens le rythme de la samba? Laisse-toi guider par la musique.**

**Danse du serpent:** Les élèves se mettent à la queue leu leu, les mains posées sur les épaules du précédent. Ils se balancent de haut en bas sur les deux jambes au rythme de la samba.

- L'enseignant prend la tête. Il démontre la «bounce» (flexions/extensions amorties des genoux et des chevilles; 2 fois de chaque côté). Il conduit le groupe.
- Faire le même mouvement en avançant, p.ex. deux fois à gauche, deux fois à droite.
- L'enseignant et les élèves testent différentes manières d'amortir les mouvements.



➔ Danser d'entrée sur de la musique de samba (p.ex. MATT BIANCO, divers morceaux ou cassette ASEP no 6), se laisser guider par la musique.

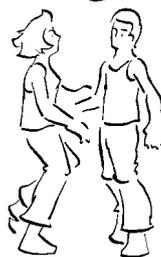
**Bounce:** L'enseignant démontre le pas caractéristique de la samba en détail: pousser dans les chevilles et baisser les genoux; le torse reste immobile. Les élèves se déplacent de cette manière dans la salle. Ils se croisent et «bouncent» à deux. Ils essaient de garder le même rythme.



➔ Apprendre les mouvements de la samba de manière ludique.

**Sambawalk:** Les élèves se dispersent dans la salle. Ils balancent de côté, d'un pied sur l'autre.

- Faire un «ball-change» (= pointer rapidement et mettre le poids du corps sur le pied posé en arrière, remettre rapidement le poids sur le pied avant) à chaque pas.
- Se déplacer dans la salle avec des pas amortis et faire éventuellement de temps en temps un «whisk» (pas de côté – ball-change).



➔ On prend peu à peu conscience de son partenaire.

**Improvisations de samba:** A deux: guider et se laisser guider sans contacts physiques au rythme de la samba.

- D'abord sur place, puis en se déplaçant.
- Le groupe danse en miroir.

**Suite de figures de samba:** Les élèves dansent une suite de 6 figures de samba en position de danse identique à celle de la valse.

- 1 8 whisk sur place.
  - 2 8 pas de samba en avant.
  - 3 8 whisk sur place.
  - 4 8 pas de samba en avant en cercle (fille tourne à droite, garçon tourne autour de la fille).
  - 5 8 whisk sur place.
  - 6 8 pas de samba vers un nouveau partenaire.
- Varier cette suite de figures ou la compléter avec ses propres mouvements.
  - Danser une séquence de samba en formation pour une représentation.



➔ Position de danse: voir valse, bro 2/5, p. 34

➔ Créer une nouvelle danse. Exprimer la vivacité de la samba par les mouvements.

Ⓜ Les élèves présentent cette suite composée de 6 éléments de pas de samba ou d'autres formes et combinaisons. Ils dansent par couple ou par groupes.

## 5.6 Dansons le reggae sur la musique de «Kiosk»

Le morceau «Kiosk» du groupe Rumpelstilz peut être utilisé pour apprendre à danser le reggae. La musique contient des éléments de reggae (accent sur 2 et 4) et des éléments folkloriques «helvétiques». Les adolescents peuvent chercher eux-mêmes une musique qui leur plaît.

**Reggae: bouger le bassin; balancer le bassin – danser «cool»!**

**Reggae avec balle de physio:** Chaque élève est assis sur une balle de physio. Il essaie de transmettre le rythme du reggae à la balle. Il rebondit, joue avec le bassin et le déplace à gauche et à droite, le penche en avant et en arrière, fait des cercles avec le bassin etc. Sentir le bassin; laisser tomber le bassin. Les pieds restent sur le sol, le torse est droit.

- Se détacher petit à petit de la balle de physio et continuer les mêmes mouvements du bassin en position verticale.
- Se déplacer dans la salle avec des petits pas et en continuant à faire danser le bassin.
- La même chose en faisant des cercles avec le bassin.



➔ Musique: p.ex.. DEB WISE: 20th Century ou BOB MARLEY

➔ Garder à l'esprit l'image du bassin assis; retourner de temps en temps sur la balle de physio.

**Éléments de «Kiosk»:** Les élèves essaient d'imiter les mouvements de la danse. Ensuite, ils apprennent les différents éléments de la danse «Kiosk» en cercle. L'enseignant fait la démonstration et les élèves l'imitent en musique.

*Partie 1:*

- A** Balancer le bassin à droite et à gauche, cercle avec le bassin à droite et à gauche.
- B** Idem, en faisant des pas de côté.
- C** Avancer en tournant les hanches à droite et à gauche, faire des cercles avec les bras.
- D** Reculer rapidement en faisant des cercles arrières asymétriques avec les épaules.
- E** Faire un tour complet avec des pas de samba.
- F** Sauts de reggae (= sautiller bas en position fléchie) vers le centre du cercle. «Attiré par la terre», twister avec le torse, plier les bras.
- G** Jambes écartées, tourner depuis le milieu du cercle.

*Partie 2:*

Danser la polka: d'abord seul, puis à deux, bras dessus, bras dessous. Pas écartés – sauter à droite – pas écarté – sauter à gauche; libre dans la salle.



➔ Ecouter la musique avant de danser. Capter l'ambiance et repérer les deux styles de musique. Musique: RUMPELSTILZ: Kiosk (CD «Muesch nid pressiere», éditions Zytglogge 1993)

**Danser «Kiosk»:** Danser toute la danse avec les «éléments de Kiosk» et les pas de polka appris ci-dessus. Exprimer peu à peu les attitudes suivantes:

Partie 1: Reggae = cool, provocateur

Partie 2: Polka = gai, insouciant



➔ Travailler le domaine de l'expression en étant à l'écoute de la musique.

**Reggae-Showtime:** Choisir une formation à cinq sur la musique «Kiosk». Intégrer des déplacements et des changements de direction. Les participants élaborent leurs propres formes de mouvements. Les groupes présentent leur créations.



Ⓜ Créer une danse, s'observer mutuellement, s'évaluer et danser devant un public.

## 5.7 La breakdance

La breakdance, tout comme le graffiti et la musique rap, fait partie de la culture hip-hop qui attire de nombreux adolescents. Cette danse avec ces mouvements d'illusion et d'acrobatie s'adresse aux deux sexes. Elle constitue un accès possible à la danse.

**Réussis-tu à donner l'illusion de la marche? Il faut beaucoup d'entraînement!**

**Introduction à la breakdance:** Les élèves essaient des mouvements conformes à la musique et au rythme. Deux ou plusieurs élèves enchaînent leurs mouvements.

- L'enseignant (ou un élève) montrent des mouvements isolés (bouger uniquement la tête, les épaules, le torse, le bassin, les bras, les jambes etc.). Tous imitent ces mouvements en rythme.
- Robots: ils font des mouvements mécaniques, rigides. Comme préparation: le mannequin: A met B en position. Utiliser si possible toutes les articulations. Les «mannequins» commencent à bouger: une seule articulation à la fois, mais une après l'autre sans arrêt. Les élèves essaient d'avancer comme des robots.

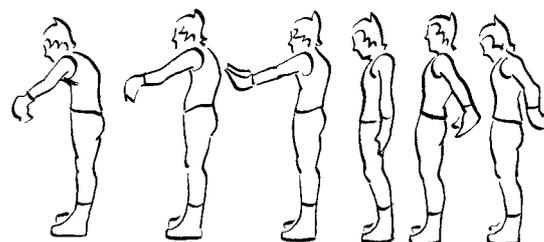


⇒ Exemples de musique: New York, Message etc. Elargir le répertoire d'expression de manière ludique.

⇒ Perceptions kinesthésiques: voir bro 2/5, p. 3

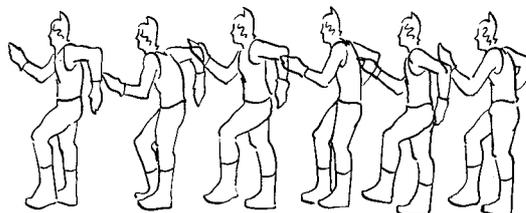
**Vagues:** Couchés sur le dos, les élèves essaient de faire un mouvement de vague depuis la tête jusqu'aux pieds. Lever et baisser l'un après l'autre: la tête, les épaules, la poitrine, le ventre, le bassin, les genoux et les pieds. Essayer d'avancer en faisant des vagues.

- Vague en position debout: la même chose que sur le dos. En faisant le mouvement des pieds, avancer d'un pas. La vague peut également se faire dans l'autre sens, c'est-à-dire depuis les pieds vers la tête.
- Vague avec le bras: d'une articulation à l'autre.
- Vague en cercle: les élèves se mettent en cercle en se touchant avec les paumes des mains. L'impulsion vient de l'enseignant. La vague parcourt le cercle.
- Deux ou trois vagues peuvent parcourir le cercle en même temps. Différer un peu les impulsions.



⚠ Commencer lentement et sans musique. Les vagues demandent une grande maîtrise du corps et une bonne capacité de coordination.

**L'illusion de la marche:** Tous marchent rapidement dans la salle. Ralentir petit à petit pour faire finalement du sur place. Pendant que se déroule lentement un pied, le pied libre glisse sur le sol dans une nouvelle direction (moonwalk). Le torse ne bouge pas. Les élèves s'observent mutuellement. Ils expriment leurs observations. Est-ce que l'illusion fonctionne?



⇒ Cette technique de marche a été empruntée à la pantomime.

**Toc:** L'encliquetage d'un mouvement est un jeu d'interaction entre tension et relâchement. Le mouvement se décrit comme si un mannequin attirait l'attention par des mouvements saccadés, interrompus. Exemple: le bras est tendu. Relâcher un peu la tension avant le mouvement. Le bras bouge un peu pour marquer ensuite un mouvement net dans la direction opposée. Le mouvement se termine en encliquetant le bras dans une nouvelle position. Le bras est à nouveau sous tension.

- Les élèves essaient et combinent des mouvements saccadés avec les différentes parties du corps.



Ⓜ Les élèves composent un spectacle en enchaînant les différents éléments comme des mouvements de robot, des vagues, des mouvements de mannequins et la marche.

## 5.8 La streetdance

Comme l'indique son nom, la streetdance est une danse de la rue, une danse des jeunes. Cette danse de la culture hip-hop se compose d'éléments de breakdance, de jazz, d'afro-dance et d'acrobatie en laissant beaucoup de liberté. En programmant l'apprentissage de cette danse à l'école, on donne aux adolescents l'occasion d'intégrer des savoir-faire qui leur sont propres.

**La streetdance est une danse exigeante dans le domaine de la coordination et la condition physique.**

**Se déplacer en rythme:** Les élèves se laissent inspirer par la musique et cherchent des formes de déplacement adaptées à la musique. Ils se les montrent et les essaient ensemble. Les élèves cherchent ensuite des mouvements de bras pour les formes proposées.

- 1-4: flexions des genoux. 5-8: marche nonchalante. Répéter de nombreuses fois.
- 1-4: pas à droite, gauche derrière le droit, pas à droite, fermer avec le gauche. 5-8 comme 1-4, à gauche.
- Slide: 1/2: grand pas à droite, ramener le pied gauche en le glissant par terre. 3/4: comme 1/2, commencer à gauche.
- Running-man: + 1: lever le genou droit – pied droit vers le sol et en même temps pied gauche en arrière. +2: comme 1 mais commencer à gauche.
- Variante de running-man: en levant le genou droit (gauche) faire un 1/4 de tour à droite (gauche).



➔ Exemple de musique: Classic Hip Hop. Definitive Hip Hop Mastercuts volume 1/2

➔ Il faut encourager les adolescents à intégrer leurs propres idées de rythme et de mouvements. Oser proposer des solutions individuelles - être créatif en dansant.

➔ Streetdance: voir bro 2/4, p. 33 et bro 2/6, p. 19

**Variantes:** «Pas de base de running-man» (1/2):

- 1 Saut en position demie écartée, bras tendus de côté.
- 2 Approcher les deux jambes simultanément avec les bras. Effectuer en rythme.
- Faire 1/4 de tour après deux sauts. Tourner plusieurs fois à droite ou à gauche.
- Ramener une jambe fléchie vers la jambe d'appui.
- Effectuer à vitesse lente, moyenne et rapide.
- Variante de running-man: sauter en position écartée avant et faire les mêmes variantes que ci-dessus.



➔ Expression: cool, léger, ludique. Donner l'occasion d'essayer des rythmes rapides. Soigner l'aspect expressif des mouvements.

**Shake-turn:** Les élèves essaient la suite suivante:

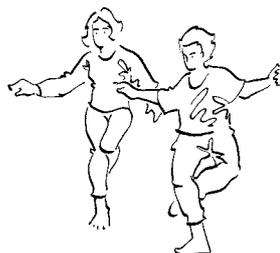
- 1 Saut en position écartée avant, p.ex. pied droit en avant.
- 2 1 à 2 shake avec le bassin.
- 3 Ramener la jambe arrière croisée vers la jambe avant.
- 4 Tourner vers la gauche sur place et poser rapidement le pied droit à côté du pied gauche.
- Essayer en cercle ou en ligne. Varier les rythmes.
- Enchaîner avec «running-man» ci-dessus.



➔ Faire toujours les mouvements à droite et à gauche.

**Quick:** Des pas rapides sur place liés avec des déplacements. Compter: 1 et 2 et ce qui suit:

- 1 Pied droit croisé devant le gauche + taper du gauche sur place
- 2 Pied droit croisé derrière le gauche + taper du gauche sur place.
- Enchaîner librement ces pas.
- Les élèves inventent une acrobatie au sol sur 8 temps (1 à 8).
- Créer une petite suite pour une représentation.



➔ Comme l'indique le nom: un pas rapide, un jeu de pieds! Expression: montrer sa propre virtuosité.

Ⓜ Créer un spectacle de streetdance d'une durée de 1 à 2 minutes en groupe. Le présenter au reste de la classe ou lors d'une manifestation.

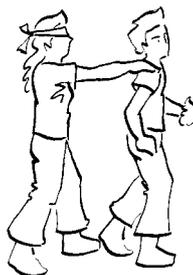
## 5.9 La cour de récréation, thème d'une streetdance

Inciter les adolescents à jeter un autre regard sur ce qui se passe sur la cour de récréation. Les scènes vécues ou observées peuvent inspirer la création d'une streetdance. D'autres scènes de la vie des adolescents peuvent également être utilisées pour créer une streetdance.

**Créez une danse en partant des scènes vues dans les cours de récréation!**

**Guider et être guidé:** Une moitié de la classe se disperse dans la cour, les yeux fermés et le bras droit tendu en avant. Les autres élèves se dirigent chacun vers un aveugle. Ils posent le bras droit sur les épaules et commencent à guider le partenaire aveugle à travers la cour. Les aveugles décident de la durée du contact. Ils lâchent prise et attendent un nouveau guide.

- Au moment de lâcher, l'aveugle décrit l'endroit où il pense se trouver, dans quelle direction il pense regarder et ce qu'il entend.
- Utiliser cette technique pour guider les aveugles: le voyant dirige le non voyant en tenant son coude droit avec la main gauche.



➔ Convient comme retour au calme (pour détendre et pour améliorer les perceptions).

➔ Améliorer les perceptions: voir bro 1/5, p. 9

⚠ C'est une question de confiance – faire attention les uns aux autres.

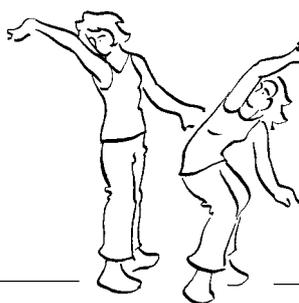
**Mémoriser des photos:** A guide l'aveugle B vers un point marquant de la cour et le tourne dans une certaine direction. B reste sur place comme «appareil de photo». A touche la tête de B avec son index et fait «klik». B ouvre les yeux pour un petit moment, il mémorise l'image qu'il voit et referme tout de suite les yeux. A guide B vers le prochain point marquant pour faire une photo. Ils font ainsi 5 prises de vue, puis changent de rôle.

- Inciter les élèves à percevoir consciemment (avec tous les sens) certaines situations de la récréation.



➔ Même un détail peut être passionnant. Voir la cour de récréation différemment.

**Les scènes de la cour de récréation en dansant:** Les élèves créent des danses sur une musique choisie par l'ensemble de la classe. Ils imaginent des scènes qui se déroulent durant la récréation et les interprètent en dansant. Exemples: la sonnerie, quitter la classe, des groupes d'élèves se saluent ..., ils utilisent des pas de danse connus ou créent leurs propres formes de mouvements. Ils présentent leurs danses à l'ensemble de la classe.

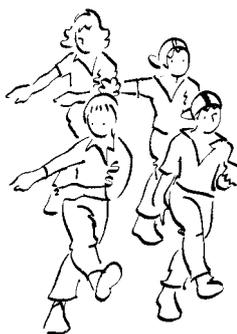


Ⓣ Présenter une scène de la cour de récréation sous forme de streetdance. *Critères:*

La danse a été créée par l'ensemble du groupe (le groupe s'auto-évalue). Le rythme de la musique est respecté. A 1, il y a un changement de mouvement.

**Salutations entre jeunes:** Cette séquence peut donner des idées pour créer d'autres formes de scènes. 8 pas nonchalants alternent avec une forme de salutations rythmée en 8 temps avec partenaire. Exemple:

- 1 Se laisser tomber en position écartée mi-basse.
- 2 Taper des deux mains sur les cuisses.
- 3 Frapper dans les mains.
- 4 Frapper les mains du partenaire.
- 5 Glisser les mains le long des cuisses vers l'arrière et se mettre en plié (fléchir les genoux).
- 6 Revenir en avant avec les mains pour ...
- 7 Faire un bloc de volley-ball et frapper dans les mains du partenaire.
- 8 Réception avec 1/2 rotation; claquer les doigts.



➔ Exemple de musique: D.J. BOBO: Somebody dance with me

## Sources bibliographiques et prolongements

ASEP:	Assis, assis... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
BALK, A.:	Le stretching. Fiches techniques. Vigot. Paris.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
CHOQUE, J.:	Yoga et expression corporelle pour enfants et adolescents. Michel. Paris 1987.
GRED, F.:	Jeux de mouvement en musique 1 (CD) au préscolaire et primaire. ASEP. Berne 1997.
JENGER, Y.:	Jeux d'expression et de communication. Nathan. Paris.
LAMOUR, H.:	Pédagogie du rythme. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
LE BOULCH, J.:	Le corps à l'école au XXI e siècle. PUF. Paris 1998.
LEVIEUX, F. et J.P.:	Expression corporelle. De l'école... aux associations. Editions EP.S. Paris.
MARTINET, S.:	La musique du corps. Del Val. Cousset (CH-Fribourg) 1990.
NATY-BOYER, J.:	Fichier jeux chantés et rythmés du folklore (+CD). Les Francas, Jeunes années. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (manuel didactique). Editions EP.S. Paris.
PIERS, S.:	Danse jazz pour tous (cassette audio). Editions EP.S. Paris.
REVUE:	EPS (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
USMER, B.:	Jeux d'expression corporelle à l'école. Editions EP.S. Paris 1991.

### CASSETTE VIDEO

ISSW:	Bewegen – Darstellen – Tanzen. Lehrvideo zum Lehrmittel Sporterziehung. Bern 1999.
-------	--

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

# 3

Manuel 5 Brochure 3



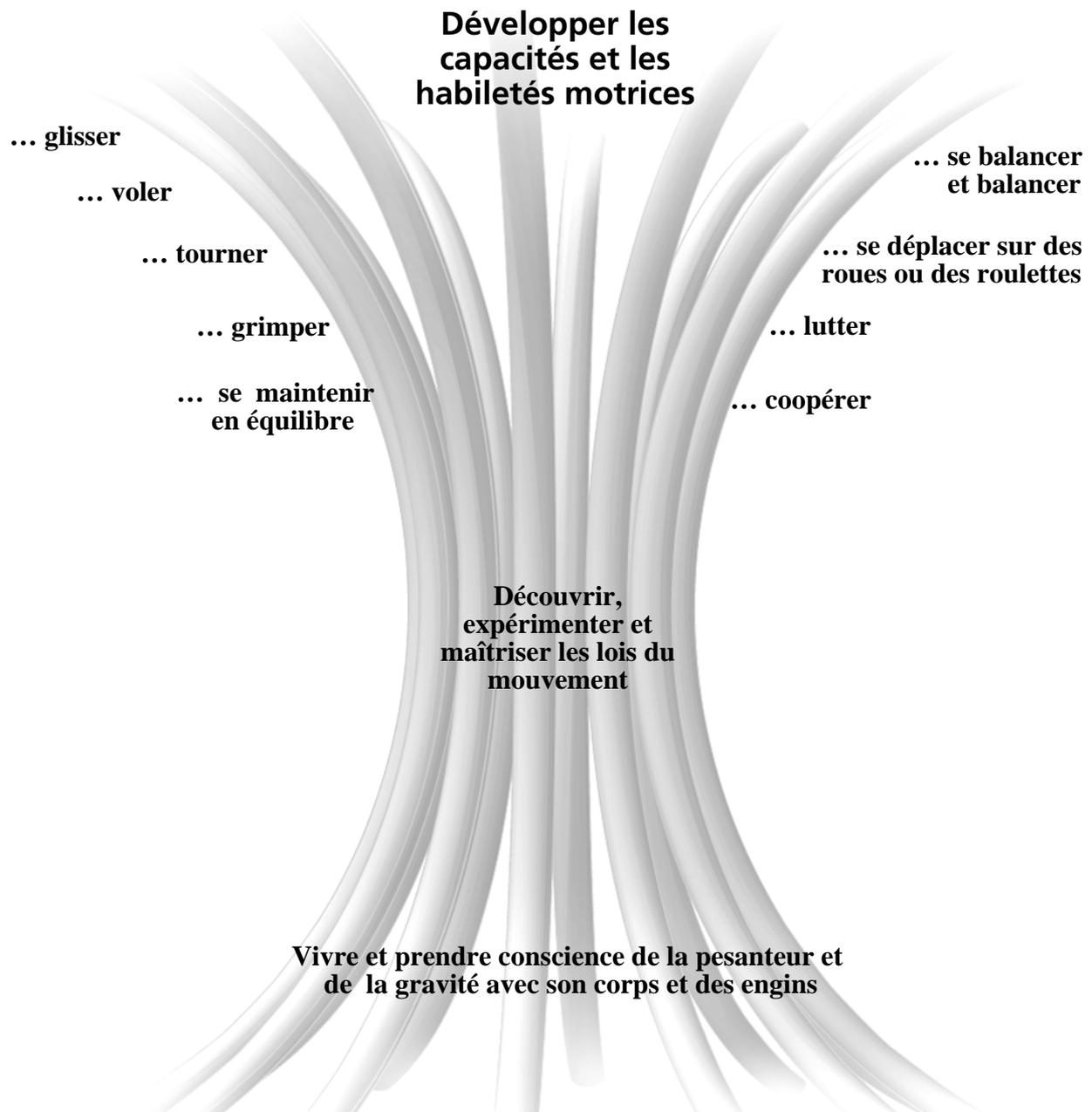
## Se maintenir en équilibre Grimper Tourner

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 3 en un coup d'oeil

---



Les élèves apprennent à maîtriser leur corps dans des situations originales. Ils expérimentent de nombreux mouvements et comportements et estiment leur degré de maîtrise et de responsabilité dans la réussite. En jouant avec la pesanteur et les lois physiques ils obtiennent et renforcent le plaisir de se mouvoir sur et avec des engins. Ils développent ainsi leurs capacités motrices ainsi que des habiletés sportives.

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6:  
➔ Voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

---

## Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6

---

- Satisfaire le besoin naturel de mouvement et développer les perceptions sensorielles par des activités qui consistent à se maintenir en équilibre, à balancer, grimper, tourner, voler ...
- Acquérir les capacités de coordination fondamentales à, sur ou avec un agrès
- Apprendre à aider un camarade



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- 
- Acquérir des habiletés en relation avec le domaine d'activité
  - Reconnaître les causes et les effets des lois de la motricité
  - Lutter de diverses manières
  - S'entraider et s'assurer mutuellement



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Acquérir et utiliser des habiletés, des enchaînements et des formes artistiques attractives à, sur ou avec des agrès.
  - Affiner la perception de la motricité par la prise de conscience et la compréhension du mouvement
  - Vivre des mouvements identiques mais au travers d'activités motrices différentes
  - Lutter et s'opposer en jouant
  - Mettre en pratique les principes d'entraide et d'assurance mutuel



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Inventer des mouvements et les compléter par des tâches de condition physique ou de coordination complémentaires
  - Acquérir, mettre en forme et affiner des habiletés traditionnelles à, sur ou avec des agrès ainsi que des formes artistiques ou acrobatiques
  - Acquérir les habiletés de base des sports de combat
  - Apprendre et appliquer les diverses techniques d'assurance



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Acquérir et utiliser des formes artistiques spécifiques dans les domaines de l'équilibre, de l'escalade, de la rotation ...
  - Expérimenter par la pratique les principes de la biomécanique
  - Accomplir un entraînement de force avec ou sur des engins
  - S'exercer dans une discipline de combat
  - S'entraider et s'assurer mutuellement de façon spontanée et rigoureuse dans des situations difficiles



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: matériel sportif spécifique (par ex. patins à roulettes en ligne, consignes de sécurité, conseils d'achat, etc.), formes d'entraînement à domicile avec des moyens matériels simples, etc.

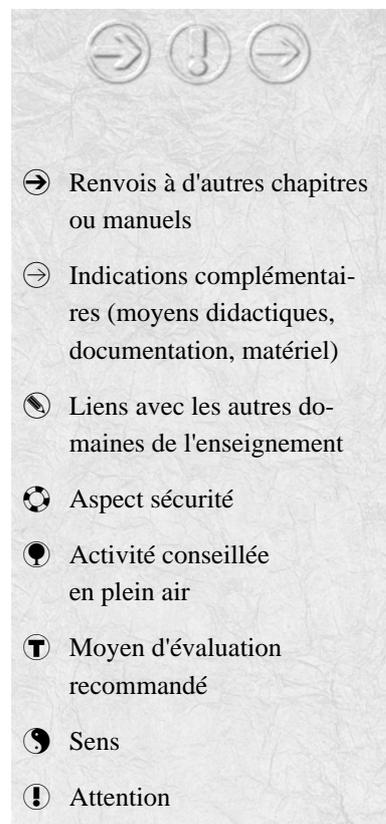


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Se maintenir en équilibre</b>	
1.1 Sur des engins stables	5
1.2 Sur des engins instables	6
1.3 Circuit d'équilibre	7
<b>2 Grimper</b>	
2.1 Grimper sur différents agrès	8
2.2 Apprendre certaines techniques d'escalade	10
<b>3 Voler</b>	
3.1 Acquérir les bases	11
3.2 Prendre son envol	12
<b>4 Tourner</b>	
4.1 Saut périlleux avant	13
4.2 Rotations arrières	14
<b>5 Se déplacer sur des roulettes</b>	
5.1 Jouer avec la planche à roulettes	15
5.2 Utiliser la planche à roulettes comme appareil de musculation	16
<b>6 S'élaner et se balancer</b>	
6.1 Se balancer aux agrès	17
6.2 Expérimenter certaines lois de la physique	18
<b>7 Coopérer</b>	
7.1 Aider – assurer – faire confiance	19
7.2 Savoir aider	20
7.3 Formes acrobatiques	21
<b>8 Lutter</b>	
8.1 Lutter et respecter l'autre	22
8.2 S'entraîner ensemble – lutter l'un contre l'autre	23
<b>9 Combiner</b>	
9.1 Différents circuits	25
9.2 Combiner différentes disciplines sportives	26
9.3 Concours combiné: jeu et escalade	27
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	28



# Introduction

---

## Acquérir les aptitudes de base

Aux degrés inférieur et moyen, (voir manuels 3 et 4), les enfants ont appris à maîtriser des *aptitudes de base* comme se tenir en équilibre, grimper, voler, tourner, se balancer, se déplacer sur des roues, patiner et glisser.

Au premier degré du secondaire, ces aptitudes de base seront développées. Il faut tenir compte du fait qu'à cet âge, les adolescents traversent une période durant laquelle ils grandissent énormément. On trouve habituellement de grandes différences de taille et de poids chez ces jeunes gens. Il s'agit donc d'adapter les exigences aux différences morphologiques.

## Réfléchir – apprendre de façon consciente

L'approche cognitive privilégie une appropriation consciente du mouvement. Dans cette optique, les comportements suivants peuvent faciliter l'apprentissage.

- *Apprendre de façon consciente*: un mouvement peut être mieux coordonné et exécuté avec plus de précision si on connaît ses caractéristiques et si on a une bonne vision du mouvement. Il est donc important d'élaborer une bonne représentation mentale du mouvement (démonstration, images, vidéo, explications des points importants).
- *Agir = réfléchir en exécutant*: un contrôle et une réflexion réguliers des perceptions ressenties durant l'action motrice permettent d'optimiser le processus d'apprentissage. Assimiler les rétroinformations doit devenir une habitude.
- *Enseignement et apprentissage global*: chaque fois que cela est possible, l'enseignant devrait mettre l'accent sur la globalité. S'il s'agit de tâches motrices exigeantes, on conseille pourtant un enseignement structuré, avec des tâches motrices différenciées et adaptées aux individus.

## Planifier en commun – mettre des accents

La planification respectivement le choix des contenus devrait faire l'objet d'un dialogue entre l'enseignant et les élèves en tenant compte du programme d'études, des conditions de l'environnement, des personnes concernées et des attentes des participants. Il est conseillé de mettre des accents et de fixer des objectifs individuels. Il faut prévoir des contrôles de l'apprentissage. Effectuer ces contrôles de manière conséquente et les évaluer. Dans la colonne de droite de la présente brochure, vous trouverez quelques propositions pour de tels contrôles, indiquées par un .

➔ Parties de la brochure 3: voir bro 3/1, p. 4 ss.  
Acquérir – appliquer – créer: voir bro 1/5, p. 12 et bro 1/1, p. 92 s.

➔ Enseignement orienté vers l'action: voir bro 1/5, p. 13 ss. et bro 1/1, p. 84 ss.

➔ Apprentissage moteur: voir bro 1/1, p. 61 ss.

➔ Planifier, concevoir: voir bro 1/5, p. 17, bro 1/1, p. 101 ss. et bro 3/1, p. 9

---

### Faire un choix parmi les nombreuses activités

Dans la présente brochure 3 «Se maintenir en équilibre, grimper, tourner...» vous trouvez un choix d'activités qui conviennent spécialement à l'enseignement de l'éducation physique à l'école. Si l'enseignant ne dispose pas des compétences suffisantes pour l'enseignement de certaines activités sportives (p.ex. planche à roulettes, escalade...), il peut faire appel à certains adolescents qualifiés comme entraîneurs. Mais dans tous les cas, la responsabilité reste sur les épaules de l'enseignant.

#### *Se maintenir en équilibre*

La gestion de l'équilibre est importante dans de nombreuses disciplines sportives comme dans la vie de tous les jours.

Se maintenir en équilibre nécessite le concours de plusieurs sens. Pour retrouver ou maintenir un équilibre, les informations doivent être prises par les canaux tactile, kinesthésique et visuel. L'analyse kinesthésique est primordiale durant les activités sportives. Elle enregistre les changements de longueur et de tension des muscles. Différents mouvements effectués sur des surfaces stables ou instables fournissent de précieuses expériences corporelles qui forment la base pour un comportement moteur sûr et sans accidents dans le sport et la vie de tous les jours.

#### *Grimper*

Les espaliers, les barres et les cadres suédois, ainsi que les engins de gymnastique traditionnels comme les barres parallèles, la barre fixe, les anneaux et les combinaisons de ces engins permettent de faire les premières expériences d'escalade et d'apprendre certaines techniques d'escalade. Grimper constitue un entraînement de force excellent pour tout le corps.

#### *Voler*

En utilisant des moyens auxiliaires comme le minitrampoline, les tremplins, les éléments de caisson... on peut allonger la phase de vol et faire vivre l'expérience du vol. Être toujours attentif à une réception correcte.

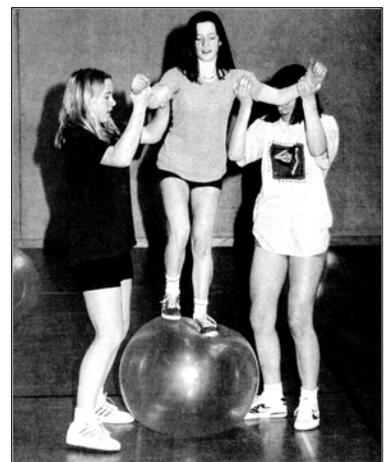
#### *Tourner*

Rouler en avant ou en arrière entraîne toujours une *perte de l'orientation* plus ou moins prononcée. Les stimulations des organes sensoriels ne peuvent plus être interprétées correctement. Il en résulte une coordination hésitante et incertaine des mouvements qui peut provoquer dans les cas graves des chutes et des blessures. Des exercices spécifiques de rotations autour de tous les axes de rotation (longitudinal, transversal ou latéral) peuvent améliorer le sens de l'orientation des gymnastes durant et après les culbutes.

#### *Se déplacer sur des roues*

Dans cette brochure, vous trouverez plusieurs formes d'utilisation de la *planche à roulettes*. Comme le inline skating se fait en grande partie à l'extérieur, les exercices de cette discipline figurent dans la brochure 6.

➔ Actions réciproques:  
voir bro 1/5, p. 16 et  
bro 1/1, p. 98 ss.



➔ Inline skating:  
voir bro 6/5, p. 9 ss.

### *Se balancer*

Le balancement alterne de manière rythmée des situations de chute, d'ivresse et d'apesanteur («point mort»). Les enfants (exemple: les balançoires) aussi bien que les adultes (exemple: les différentes attractions foraines) sont fascinés par les jeux entre la pesanteur et l'apesanteur. Les engins offrent la possibilité d'expérimenter certaines lois biomécaniques.

### *Coopérer*

La coopération est une condition préalable à la pratique du sport en commun. Elle peut revêtir différentes formes en gymnastique aux agrès.

L'entraide constitue une forme spécifique de la coopération. Grâce à elle, l'appréhension peut être diminuée et la confiance grandit. Les adolescents doivent apprendre les différentes *manières d'aider et d'assurer* leurs camarades, condition préalable à l'entraînement de tâches acrobatiques.

➔ Aider et assurer:  
voir bro 3/5, p. 19 ss.

L'entraide développe la capacité d'observation et l'analyse du mouvement. Cette capacité s'avère essentielle lorsque l'enseignement devient réciproque. L'enseignant doit être attentif au fait que certains élèves n'apprécient pas d'être touchés.

### *Lutter*

Lutter, déséquilibrer l'adversaire, se défendre, se mesurer dans un duel équitable et lutter «de manière civilisée» sont des activités qui conviennent également à ce degré. Cette brochure présente notamment les prises élémentaires du *judo*.

### *Combiner*

De nombreuses variations sont possibles sous la forme de *combinaisons* entre différentes activités ou en relation avec d'autres sports (disciplines de base et disciplines complémentaires). Les adolescents apprennent ainsi à utiliser les agrès dans d'autres perspectives.

### **Evaluer**

Les adolescents devraient être incités à pratiquer et exercer régulièrement certaines activités physiques. Les exercices qui peuvent servir au contrôle de l'apprentissage sont marqués du **T** dans la colonne de droite. Dans certains cas, il est nécessaire de différencier les objectifs en fonction des élèves.

**T** Exercices concernant les objectifs et le contrôle de l'apprentissage: voir colonne de droite des pages consacrées à la pratique.

# 1 Se maintenir en équilibre

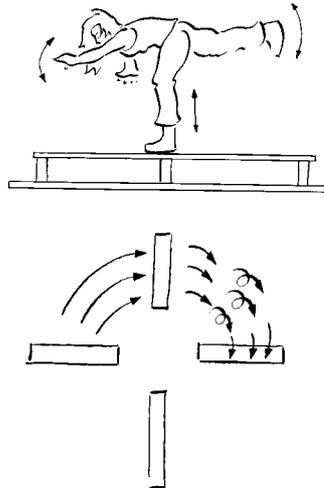
## 1.1 Sur des engins stables

On peut développer le sens de l'équilibre en essayant de se tenir debout et dans différentes positions sur des surfaces étroites. Les bancs qui figurent dans les tâches suivantes peuvent être remplacés par d'autres engins (troncs, etc.).

**Nous testons notre sens de l'équilibre.**

**Jeux d'équilibre:** Il faut accomplir différentes tâches motrices sur le banc.

- Tous les élèves se déplacent librement dans l'espace en passant par-dessus les bancs. Au signal, tout le monde monte sur un banc et cherche son équilibre.
- Se tenir sur une jambe et changer continuellement la position des bras, respectivement du haut du corps.
- Chercher l'équilibre après un effort intense (p.ex. grimper deux fois aux perches).
- Garder l'équilibre aussi avec les yeux fermés.
- Se soutenir mutuellement et garder l'équilibre.
- Courir par-dessus les bancs, faire un tour complet sur soi-même et essayer en suite de trouver l'équilibre sur le bord du banc.
- Utiliser la barre fixe comme point d'appui pour garder l'équilibre.
- Avec plusieurs rotations (soutien du partenaire).

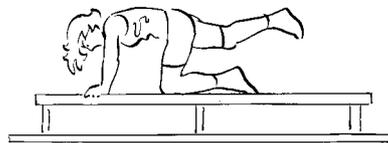


➔ L'organe de l'équilibre: voir bro 1/5, p. 9

- ⊙ Comment pouvons-nous garder l'équilibre?
  - Oeil: fixer un point
  - Peau: points d'appui sous les pieds
  - Articulations: tensions musculaires
  - Oreille interne: position de la tête
  - Oreille: bruits

**Rétrécir la surface:** Installation identique à celle ci-dessus. Imposer différentes tâches motrices dans lesquelles il s'agit de garder l'équilibre dans différentes positions.

- Sur les genoux, sur les fesses, sur les hanches, sur le ventre, sur le dos, sur la jambe droite et la main gauche ou l'inverse, les yeux fermés, à deux...
- A et B définissent leur propres règles (sur une jambe, sur deux jambes...) et essaient de faire tomber l'autre du banc.



➔ Le fair-play s'apprend dans les petits jeux.

**Acrobatie en équilibre:** D'autres engins peuvent être utilisés. Se mettre dans une position d'équilibre imposée ou librement choisie sur le banc ou un autre engin stable (barre fixe, barre parallèle...) et essayer de jouer sans perdre l'équilibre avec différents objets mis à disposition.

Exemples:

- Jongler avec 3 balles, éventuellement sur une jambe.
- Prendre un ballon lourd dans les deux mains et pousser un partenaire qui se trouve en face sur le banc dans la même position pour lui faire perdre l'équilibre.
- Dribbler avec une ou deux balles en traversant un banc.
- A deux, se passer un volant avec des raquettes de badminton.
- A deux, se lancer et attraper des objets sans perdre l'équilibre.



⊙ S'applique à de nombreuses variantes.

Ⓣ Il faut dribbler les deux balles durant tout l'exercice: debout devant le banc, faire 2 à 3 pas, monter sur le banc, traverser le banc, descendre du banc, faire 2 à 3 pas, station debout.

Ⓣ Exercices de test pour contrôler le sens de l'équilibre: voir test d'athlétisme 1.1, bro 3/3, p. 5

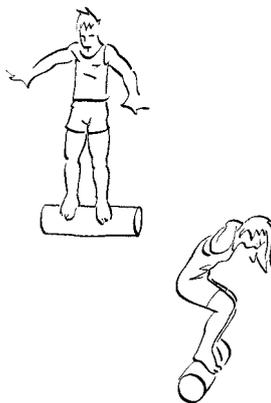
## 1.2 Sur des engins instables

Lorsque la surface est instable, les jeux d'équilibres deviennent passionnants. Différents engins conviennent bien à ce genre d'exercice (tubes en plastique, ballons lourds, planches à roulettes, etc.). On utilise des engins auxiliaires ou le soutien de camarades pour garantir la sécurité nécessaire.

**Nous améliorons notre capacité d'équilibre.**

**Debout sur un rouleau:** En se tenant à la barre fixe, aux barres parallèles, aux poteaux ou tout simplement à la main du partenaire, on peut tester ses capacités d'équilibre sur un rouleau.

- Poser le rouleau sur un tapis (il ne doit pas rouler) et se mettre debout en équilibre sur le rouleau.
- Prise à la barre fixe ou aux anneaux (hauteur: en dessus de la tête) et essayer d'avancer et de reculer avec le rouleau.
- Parcourir une distance définie en avançant et en reculant.
- Se déplacer dans différentes positions (accroupie, bras plié, bras derrière la nuque...).
- Essayer de faire des changements de direction.
- Avancer – s'arrêter – reculer, etc..



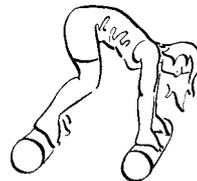
🌀 Au début, soutien du partenaire ou engins auxiliaires.

➡ Encourager les élèves à exercer leurs propres formes. La sensibilité des pieds s'améliore en faisant les exercices à pieds nus.

➡ Varier la durée et la difficulté: voir bro 1/5, p. 11

**Rouler sur deux rouleaux:** Se tenir simultanément sur deux rouleaux et se déplacer en avant et en arrière.

- Passer de la position d'appui avant à la position d'appui arrière sans toucher le sol.
- Un rouleau reste sur la place et l'autre roule.
- Essayer de trouver de nouvelles formes sur deux rouleaux et les montrer à son partenaire.



**Acrobatie sur le rouleau:** Se tenir debout sur le rouleau et tenter quelques mouvements acrobatiques.

- Porter un ballon lourd en roulant.
- Balancer un bâton.
- Porter un ballon lourd et se déplacer sur le rouleau en avant et en arrière.
- Se tenir debout sur le rouleau et jongler avec 2 à 3 balles.
- A deux, se passer des balles, etc..
- Se mettre en colonne en se tenant aux épaules, puis essayer d'avancer ensemble.



🌀 Apprendre à gérer les risques.

**Se balancer sur un rouleau:** On pose une planche solide d'environ 50 cm de long sur le rouleau. Poser une jambe sur le côté de la planche qui touche le sol. Mettre doucement le poids du corps sur l'autre jambe, posée à l'autre bout de la planche. Mettre alternativement le poids du corps d'une jambe sur l'autre en se tenant à un partenaire ou aux engins (p.ex. barre fixe) et essayer de trouver l'équilibre.

- Dans cette position, essayer d'accomplir différents exercices (recevoir et lancer des balles, jongler avec les balles ou d'autres objets, fermer les yeux pendant un court instant etc.).



➡ Inclure dans un parcours de condition physique ou de coordination.

🌀 Fixer des lattes d'arrêt aux deux bouts de la face inférieure de la planche!

⌚ Tenir pendant 30 secondes sur la planche sans toucher le sol.

## 1.3 Circuit d'équilibre

Les élèves exercent et entraînent de manière libre ou organisée leurs propres capacités d'équilibre. Ils s'aident ou s'assurent mutuellement. Le circuit d'entraînement permet une approche diversifiée de l'équilibre.

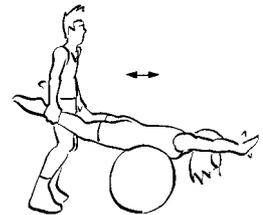
**Nous testons notre sens de l'équilibre dans un circuit.**

### Suggestions de planification et de réalisation

- Mettre à disposition du matériel spécifique.
- Distribuer des fiches d'organisation avec de brèves descriptions des exercices.
- Construire les différentes stations par groupes et commencer l'exercice dès que l'installation est terminée.
- Changer de station d'entraînement librement ou selon des instructions précises (p.ex. suivant les numéros).
- L'enseignant observe, conseille, dirige ou motive.
- Fin: chaque groupe dépose le matériel utilisé à l'endroit initial.

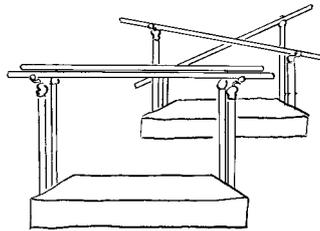
### Ballon siège

- A est à plat ventre sur la balle de physio. B pousse A en avant et en arrière.
- A est assis, à genoux ou couché sur la balle. B assure l'équilibre.
- S'asseoir sur la balle sans mettre les pieds par terre.



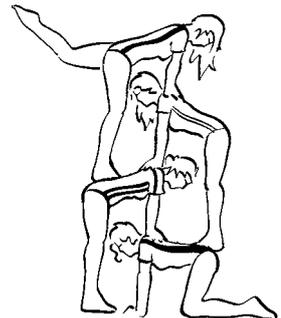
### Barres parallèles

- Avancer et reculer à quatre pattes sur les barres.
- Se tenir en équilibre sur une barre dans différentes positions.
- A deux, debout sur les barres. Se faire face et se tenir par les mains. Changer de place et de position.



### Acrobatie

- Faire des exercices d'acrobatie à deux.
- Exécuter des exercices synchronisés.
- Combiner différentes formes de pyramides avec des éléments de liaisons.
- Formes d'appui renversé avec l'aide d'un partenaire.



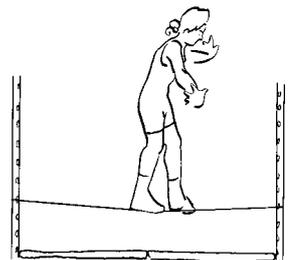
### Planche à roulettes

- Suivre un parcours précis.
- S'asseoir sur la planche et rouler en poussant ou en se tirant avec les pieds.
- Assis sur la planche: jongler des pieds avec un ballon.
- Autres formes individuelles.



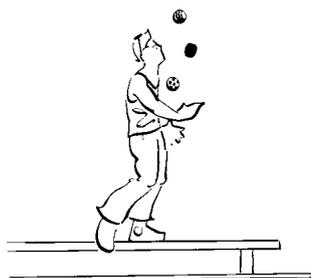
### Corde souple

- Exécuter une suite de mouvements.
- Exercer des changements de direction.
- Varier les formes d'agilité et d'équilibre.
- Utiliser également les barres fixes.



### Banc suédois

- Exercer différentes positions en utilisant une barre fixe comme balancier.
- Sauter sur le banc avec élan. Réception sur un pied, sur deux pieds...
- Jongler tout en gardant l'équilibre sur le banc.



### Rouleau

- Tenir le plus longtemps possible sur le rouleau.
- Jongler, lire un texte, recevoir et lancer des balles, etc. tout en gardant l'équilibre.



## 2 Grimper

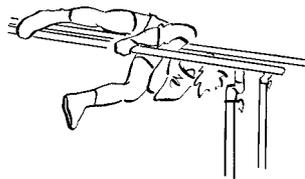
### 2.1 Grimper sur différents agrès

L'introduction à l'escalade peut se faire au moyen des engins qui équipent la salle. Il faut adapter la hauteur, la longueur et le degré de difficulté des exercices aux compétences des élèves. Dans tous les cas, la sécurité prime sur la prise de risque.

**Nous utilisons les engins de la salle pour grimper.**

**Jardin d'escalade:** On installe différents agrès de manière à pouvoir passer d'un agrès à l'autre. Les élèves se déplacent d'un agrès à l'autre sans toucher le sol.

- Grimper les yeux fermés.
- A deux ou par groupes, l'un après l'autre, parcourir le même chemin.
- Grimper à deux liés par une corde.
- «Escalader de mémoire»: A accomplit un parcours de grimpe. Ensuite, B essaye de faire le même parcours. A l'observe et le corrige si nécessaire. Changer de rôle.
- «Chasse aux scalps»: on ne peut pas saisir le sautoir d'un camarade si celui-ci se trouve en appui sur un engin ...

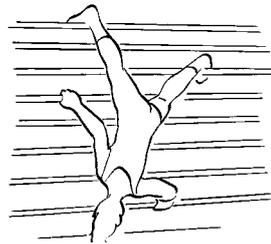


➔ Convient pour l'échauffement.

🌀 Poser des tapis aux endroits difficiles.

**Grimper à différents niveaux:** Les élèves se déplacent dans le jardin d'escalade. Ils peuvent se déplacer en dessus ou en dessous d'un certain niveau.

- Suspendus aux mains et aux pieds.
- Les jambes doivent être plus hautes que les mains.
- Avec les jambes en avant.
- Passer: 1 fois dessous, 1 fois dessus
- Miroir: A grimpe en haut, B en bas (attention aux mains de B!). Changement de rôle.



🌀 Poser des tapis aux endroits dangereux.

**Loto:** Tous les élèves reçoivent une carte de loto. Ils essaient de biffer le plus vite possible tous les chiffres de la carte (p.ex. 5, 3, 7 ...). Les élèves lancent le dé, accomplissent l'exercice qui correspond au chiffre et biffent le même chiffre sur leur carte de loto. S'ils lancent plusieurs fois le même chiffre, ils doivent chaque fois faire l'exercice correspondant. Celui qui a biffé en premier tous les chiffres de sa carte de loto a gagné.

*Poste d'escalade (exemples):*

- 1 = traverser les espaliers (ventre contre le mur).
- 2 = traverser les barres parallèles en suspension.
- 3 = grimper sur le cadre suédois
- 4 = traverser les espaliers (dos contre le mur).
- 5 = grimper aux perches.
- 6 = grimper en 8 autour des barres parallèles.
- 7 = joker (= choix libre d'un poste).

5	3	1
1	2	4
5	3	6



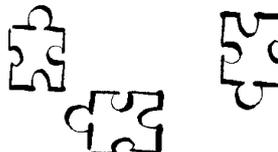
3	×	2	5
2	×	6	1
6	5	×	4
4	×	6	×



🌀 Fabriquer la carte de loto soi-même. Utilisation dans d'autres branches (apprentissage en mouvement).

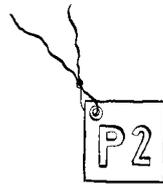
**Puzzle:** Tous les membres du groupe accomplissent un parcours d'escalade imposé. Après chaque passage, ils ont le droit de prendre un morceau du puzzle. Le puzzle se construit au fur et à mesure.

- Compétition individuelle ou en groupes.



**Course d'orientation d'escalade:** Les élèves font une "mini course d'orientation" (avec env. 20 postes). Placer les postes en hauteur. Obliger les élèves à grimper.

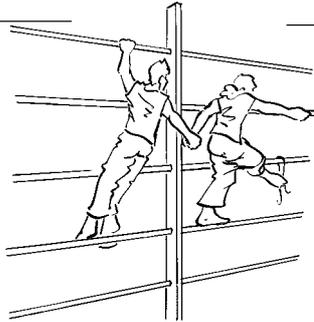
- CO à l'extérieur avec des postes d'escalade.
- CO d'escalade dans les environs de l'école.
- Installer une CO d'escalade fixe dans la salle avec différents degrés de difficulté.



⚠ Placer les postes (grandeur: env. 3 x 3 cm) avant le début de la leçon.

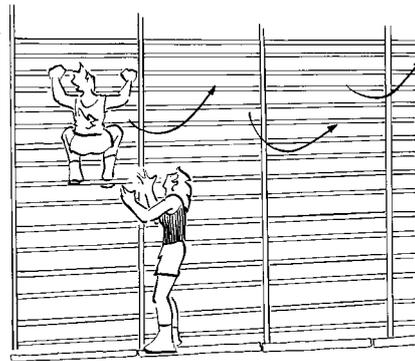
**La cueillette:** Suspendre des objets aux différents agrès d'escalade (perches, cadres suédois, espaliers). Les élèves grimpent seul ou par deux jusqu'à ces objets.

- A suspend un sautoir et B doit aller le chercher.
- Les élèves échangent des sautoirs fixés à différentes hauteurs.
- Poser le sautoir simplement sur l'espalier et le redescendre avec le pied.
- Déplacer le sautoir d'un endroit à l'autre avec les pieds.



**Sauts d'escalade:** Sauter en lâchant simultanément les mains et les pieds. Atterrir sur les mêmes échelons. A saute et B assure dans le dos. Changement de rôle.

- Sauter sur un échelon plus haut.
- Augmenter petit à petit la hauteur du saut.
- Sauter d'une partie des espaliers à une autre partie.
- Faire des sauts d'escalade successifs. Traverser les espaliers d'un bout à l'autre.
- Modifier l'amplitude des sauts: augmenter la hauteur des sauts du bas vers le haut et diminuer du haut vers le bas.

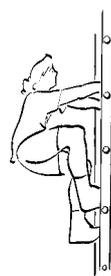


🌀 Poser des tapis. Un partenaire assure dans le dos.

👤 Traverser toute la longueur des espaliers avec des sauts d'escalade sans s'arrêter.

**Zones d'escalade:** Définir des zones précises aux espaliers, au cadre suédois ou au mur d'escalade. Dans chaque zone, il faut utiliser des prises différentes. Les élèves se déplacent latéralement à l'intérieur des zones.

- Ne pas délimiter uniquement des zones d'escalade, mais fixer des zones intermédiaires qu'il est interdit de toucher («zones dangereuses»).
- Observer un cheminement et le suivre.
- Inventer d'autres formes d'escalade.



➞ Construire éventuellement un mur d'escalade en fixant des éléments d'escalade aux perches (disponibles dans le commerce spécialisé).

**Escalade avec mouvement d'opposition:** Echelle, passerelle d'escalade ou cadre suédois oblique. Grimper en appuyant une main contre l'échelon ou poser une main contre le bord vertical de l'agrès. Créer ainsi une contre-pression. Avec l'autre main on avance avec des prises normales.

- Augmenter la difficulté en changeant l'angle d'inclinaison.
- Une poursuite d'escalade lente et contrôlée en utilisant uniquement la technique d'escalade avec contre-pression décrite ci-dessus.



➞ Montrer une image d'un alpiniste qui utilise la technique de la contre-pression.

⚠ Points importants pour l'escalade:

- travail efficace des jambes
- le centre de gravité doit rester près de l'engin, resp. près du mur
- le centre de gravité est toujours plus haut que la jambe d'appui (avant et après le déplacement)

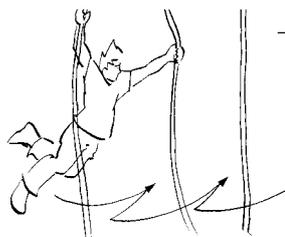
## 2.2 Apprendre certaines techniques d'escalade

Les expériences acquises en évoluant sur des agrès fixes ou mobiles préparent l'élève à grimper au mur d'escalade.

**Nous apprenons certains éléments de base de l'escalade sportive.**

**Changement de prises:** En se balançant de gauche à droite, on change la prise au «point mort» (timing!).

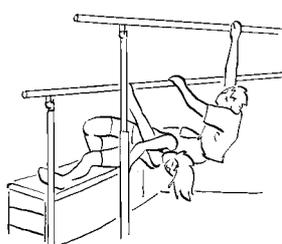
- D'anneaux en anneaux ou de corde en corde (s'aider éventuellement des pieds).
- A traverse de gauche à droite, B de droite à gauche.
- Se balancer d'agrès en agrès (exemple: des barres parallèles à la barre fixe ou aux espaliers ...).
- Se balancer les yeux fermés.



⊗ Assurer pour que les élèves ne se heurtent pas aux engins.

**Grimper au «sous-sol»:** Les élèves grimpent en passant sous les agrès. Grimper le plus économiquement possible. L'utilisation des mains et des pieds est très importante. Il est conseillé de commencer par passer sous 3 à 4 barres parallèles.

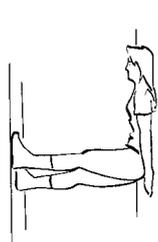
- Augmenter la difficulté en reliant plusieurs agrès (exemple: fixer un banc entre des barres parallèles et une barre fixe avec une corde).
- Grimper avec les pieds en avant. Grimper autour d'un agrès (p.ex. poutre, cheval-arçons, etc.).



⇒ Conseil: tenir les bras le plus tendus possible. Se suspendre aux jarrets pour se reposer de temps en temps.

**Escalader une cheminée:** Qui peut grimper entre les perches comme dans une cheminée, c'est-à-dire se hisser de force (escalade avec mouvement d'opposition)?

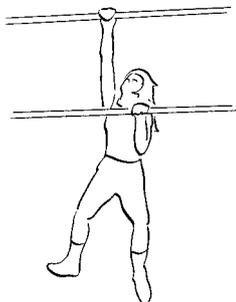
- Lâcher les mains et maintenir la position.
- Attraper et lancer une balle.
- En se tenant à la perche, lâcher doucement la pression sur les jambes jusqu'à ce que le corps glisse lentement vers le sol. Immédiatement remettre de la pression pour bloquer le corps.



⇒ Grâce à cette technique, les élèves souffrant d'un excédent de poids ou plus faibles peuvent vivre une expérience réussie.

**Pieds crochets:** Les élèves sont suspendus à l'échelle ou au cadre suédois avec un pied et avec une ou deux mains. Dans cette position (comme un paresseux), les élèves essaient d'atteindre une perche ou un échelon plus haut pour pouvoir se soulever.

- Aussi sans l'aide des pieds.
- Augmenter la distance entre les barres.
- Faire une roue en grim pant aux espaliers.
- Trois élèves forment une figure à la barre fixe. En tout, ils ont le droit de se tenir avec deux pieds et avec trois mains.
- Seul ou en groupe, prendre et maintenir une certaine position pour une durée définie, puis changer rapidement de position (comme dans une chute libre en parachutisme).
- Intégrer continuellement les idées des élèves.



⊗ Poser des tapis – aider – soutenir.

## 3 Voler

### 3.1 Acquérir les bases

L'acquisition de bases techniques limite les risques inhérents aux acrobaties aériennes. Il est important d'avoir un saut d'appel correct, une bonne maîtrise du corps pendant le vol et un atterrissage contrôlé qui ménage le dos.

**De bonnes bases sont nécessaires pour effectuer des acrobaties.**

**Variations de sauts en extension avec le minitrampoline:** Nous exerçons quelques sauts de base en mettant l'accent sur la qualité du mouvement.

- Après un court élan faire des sauts en extension sur un tapis de chute.
- Saut en extension sur un caisson. Continuer à courir en avant; saut sur un tapis; roulade avant.
- 2 minitrampolines à la suite: saut en extension – saut en extension – saut à la station.
- Créer une suite de sauts rythmés, év. en musique.
- Créer et présenter une suite de sauts synchronisés.



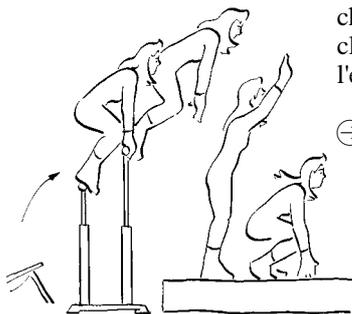
➔ Introduction au mini-trampoline: voir bro 3/4, p. 11

➔ «Sans interruption»: dès qu'A prend son envol, B s'élanche etc.

⚠ Réception correcte: position accroupie, les mains touchent le sol, roulade avant.

**Combinaisons de sauts en appui:** Sauter avec un élan en appui sur la barre ou le caisson. Quand les élèves deviennent plus sûrs, exiger progressivement des tâches plus exigeantes. Exemples:

- Barres asymétriques posées en travers, la barre basse du côté de l'élan (év. enlever cette barre). Saut facial, accroupi. Aider et assurer.
- Franchir en saut costal à gauche et à droite.
- Entrée latérale par-dessus une barre. Elancer en avant et en arrière. Un élan augmente la difficulté.
- Barres posées en longueur: quelques pas d'élan – saut d'appel – élaner 2 fois en avant et en arrière – saut costal ou facial.
- Rondade à gauche et à droite par-dessus les barres ou le caisson.
- Faire des sauts en appui également sur le caisson.
- Exercer ses propres formes ou combinaisons de saut.

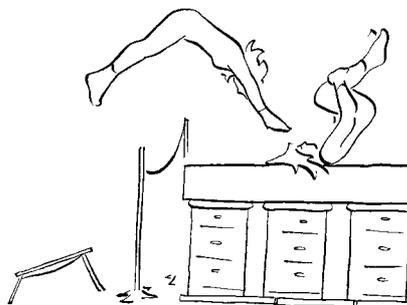


⊙ Soutien pour toutes les formes de sauts en appui: un élève à gauche et à droite, placé après l'obstacle. Prises opposées aux bras de l'élève qui saute.

➔ Exercer la bilatéralité.

**Saut roulé au minitrampoline:** Après un élan rapide, sauter sur une installation surélevée et faire une roulade avant.

- Appel, sauter avec une élévation, rouler sur l'installation.
- Tendre des élastiques (chaque installation à une hauteur différente). Les élèves choisissent la hauteur de leur saut.
- Sur la même installation, augmenter la hauteur des sauts.
- Remplacer l'élastique par un autre obstacle (ex. plusieurs éléments de caisson; un élève en appui sur les genoux sur un élément de caisson).
- Maintenir la hauteur du saut mais diminuer la hauteur de l'installation (double hauteur du tapis de chute).
- Faire des sauts synchronisés.
- Varier les sauts avec différentes pistes d'élan par-dessus le même obstacle («cirque»).



⊙ Poser des tapis tout autour des caissons. Poster 1 à 2 élèves de chaque côté pour garantir la sécurité.

➔ Apprendre à estimer le risque.

Ⓜ A deux, en synchronisation: présenter une combinaison qui comporte au minimum 3 éléments d'un saut volé.

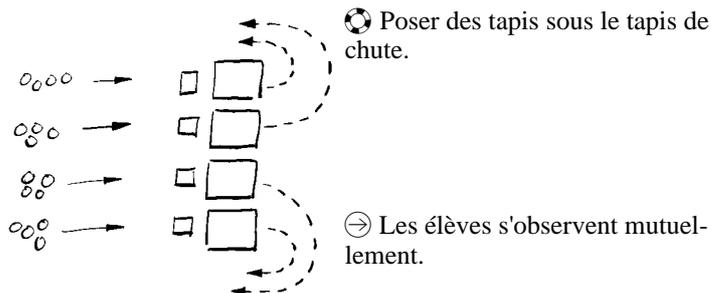
## 3.2 Prendre son envol

Dans certaines disciplines sportives, les phases de vol jouent un rôle important. A l'aide d'un minitrampoline, d'éléments de caisson, de tremplins... on peut prolonger la durée du vol et augmenter les sensations. Les élèves maîtrisent les prérequis.

La phase de vol peut être prolongée par divers moyens.

**Sauts de base au minitrampoline:** Sans interruption, exécuter différents sauts libres. Il faut surtout faire attention à ce que les muscles dorsaux restent tendus au moment de l'appel. A la réception, les mains touchent le sol; év. roulade avant. Sans interruption, on obtient une grande intensité: dès que A saute sur le minitrampoline, B prend son élan, etc.

- Elan – appel – saut en extension – réception souple – roulade avant.
- Sauts groupés, écartés ou sauts de poisson.
- A montre; B imite.
- Sauts synchronisés (A, B et C sautent en même temps et exécutent le même saut).



**Smash avec le minitrampoline (Dunk):** Grâce à la prolongation de la phase du vol et au moyen d'un engin auxiliaire pour le saut d'appel, le mouvement peut se faire plus tranquillement.

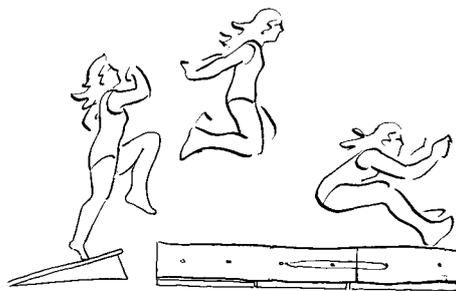
- Prendre l'élan avec une balle de tennis dans la main. Sauter à pieds joints et lancer la balle au point culminant en avant sur le sol; réception contrôlée sur le tapis de chute.
- A est debout sur un caisson. B prend l'élan et smashe la balle que lui tend A. Réception comme ci-dessus.
- Smasher une passe avec saut sur le minitrampoline.
- Prendre l'élan avec une balle de tennis dans la main. Sauter vers le panier de basket, tirer des deux mains au point culminant (sans toucher le cercle du panier).
- Prendre l'élan avec un ballon de basket. Sauter et faire un «dunk» au point culminant du saut.



⚠ Ne jamais se pendre au panier de basket-ball.

**Sauts avec une rampe d'élan:** Grâce à la prolongation de la phase de vol suite à un saut d'appel sur un engin auxiliaire (élément de caisson, tremplin, etc.), les mouvements du saut en hauteur et du saut en longueur peuvent être appris plus calmement et mieux ressentis.

- Saut en longueur avec un élan d'environ 15 mètres. Faire le pas sauté de manière contrôlée. Pousser les jambes en avant durant la phase de vol. Réception en position assise sur le tapis de chute.
- Elan oblique. Sauter avec le dos tourné à la latte (élastique); lever les hanches durant la phase ascendante; voler par dessus la latte (élastique); réception contrôlée sur le tapis surélevé. Pour les spécialistes: sauter aussi de l'autre côté.
- Elan et saut en hauteur. Attraper et lancer une balle.
- Exécuter ses propres sauts.



⊙ Attacher deux tapis de chute à l'aide de cordes et poser des tapis en-dessous.

## 4 Tourner

### 4.1 Saut périlleux avant

Face au saut périlleux avant, les adolescents ont des prédispositions très différentes. Il est donc important de leur proposer un apprentissage différencié. Une aide correcte augmente la sécurité. Mettre à disposition des engins auxiliaires (exemple: plan surélevé).

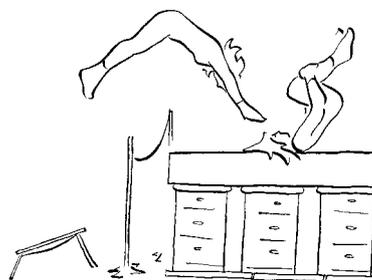
L'enseignant présente l'objectif à atteindre sous forme d'images ou par une démonstration. Petit à petit, les élèves prennent conscience des caractéristiques du mouvement grâce aux explications ou à leurs propres expériences. A la fin de la séquence d'apprentissage, tous arrivent à sauter leur propre forme de saut périlleux avant.

**Nous apprenons le saut périlleux avant.**

➔ Planifier, exécuter et évaluer une suite de mouvements: voir bro 1/1, p. 101 ss.

**"Petit salto":** Prendre un élan court, sauter à pieds joints et atterrir sur des tapis légèrement surélevés et rouler en avant.

- Elan – saut. Faire une culbute avant sans appui sur les mains.
- Expérimenter: jambes fléchies – prise aux tibias; jambes peu fléchies – pas de prise aux tibias.
- Tourner les bras rapidement ou lentement dans le sens de la rotation. Quelles sont les différences?
- Lever les fesses et baisser en même temps les bras devant (déclencher la rotation de façon consciente).
- Augmenter la vitesse d'élan et faire une demie rotation ou une rotation entière.



🌀 Poser des tapis tout autour du plan surélevé. Ne pas serrer les genoux dans la position accroupie à cause du danger de blessure!

**Formes de sauts périlleux:** Faire le «petit salto» sur différentes surfaces et avec différents engins auxiliaires pour l'appel. Plan surélevé: tapis de chute posés sur les barres parallèles ou combinaison: un tapis sur une barre pour prendre appui durant la rotation; un tapis de chute pour la réception.

- Culbutes sur un plan surélevé: avec élan sauter sur le minitrampoline et culbute en avant («petit salto»), essayer de respecter les mêmes caractéristiques du mouvement que pour le "petit salto".
- Dans la mesure du possible, ne plus toucher le tapis avec les épaules et faire une rotation complète en position groupée et réception sur les pieds en position accroupie.
- Varier la vitesse de l'élan et la hauteur du plan surélevé pour les différents groupes de niveaux.
- Baisser le plan surélevé et faire un saut périlleux par-dessus un obstacle (élastique, tapis posé sur un mouton).



🌀 Assurer les deux côtés de l'installation!

➔ Former des groupes de niveaux ou de besoins et adapter les installations.

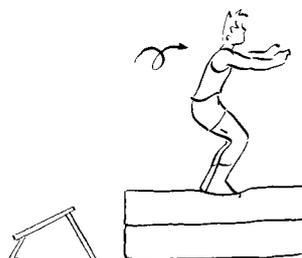
🔑 Elan pour le saut d'appel sur le minitrampoline. Faire un saut périlleux avant accroupi sur le plan surélevé à la station.

➔ Apprentissage global (GAG): voir bro 4/5, p. 14

**Sauts périlleux:** Les élèves s'exercent en groupe à l'atelier de leur choix. Les inciter à observer. A chaque passage, ils doivent observer un détail caractéristique.

*Critères d'observation*

- Est-ce que les bras sont tendus au moment du saut?
- Est-ce que les bras touchent rapidement les tibias pour soutenir le mouvement de rotation?
- Est-ce que l'ouverture se fait au bon moment?
- Est-ce que la réception se fait en souplesse?



➔ Apprendre: voir bro 1/5, p. 12 et bro 1/1, p. 84 ss.

➔ Passage au saut périlleux avant dans l'eau: voir manuel de natation, bro 3, p. 29

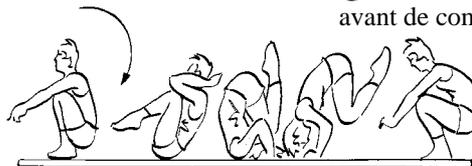
## 4.2 Rotations arrières

Durant la culbute en arrière au sol, il faut faire attention à ne pas trop solliciter la colonne cervicale. Pour cette raison, il est conseillé de progresser systématiquement. Les élèves apprennent, comment ils peuvent soulager la nuque et comment aider et assister les autres de manière compétente.

**Décharger la colonne cervicale durant les culbutes arrières en s'appuyant sur les mains.**

**Varié les culbutes:** Après un bon échauffement, effectuer différentes formes de culbutes sur une piste de tapis. Mettre l'accent sur certains critères du mouvement.

- Culbute arrière par-dessus les épaules (culbute arrière de judo). Ne pas charger la nuque.
- Culbute arrière avec appui sur les mains: se laisser tomber en arrière avec les jambes fléchies. Avant de toucher le sol avec la nuque, appuyer sur les mains (pouces tournés vers les oreilles) et soulager ainsi la nuque. Moyens auxiliaires: plan incliné; culbute entre deux éléments de caisson; culbute dans une fosse de tapis.



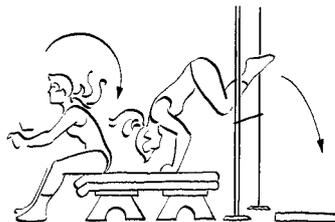
- Faire un bon échauffement avant de commencer avec des culbutes arrières.

- Position des mains au moment de l'appui: les pouces tournés vers les oreilles.

- Éléments de la rotation arrière: voir bro 3/4, p. 14

**Culbute en arrière à la station debout:** Essayer d'arriver à la station en accélérant la culbute arrière et en poussant sur les mains («bref appui renversé»).

- Culbute arrière par-dessus un obstacle (élément de caisson avec tapis, pile de tapis etc.) à la station.
- Culbute arrière à la position accroupie ou à la station.
- Suites simples d'exercices incluant la culbute arrière à la station. Exemples: élan pour la rondade, culbute arrière à la station...

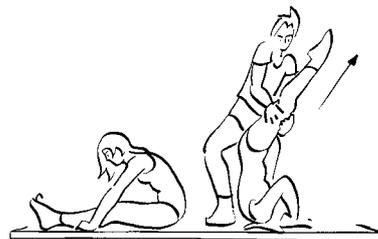


- Soulager la colonne cervicale avec une assistance ou en appuyant fort sur les mains (voir ci-dessus).

- Appui renversé: voir bro 3/4, p. 7; Appui renversé – culbute: voir bro 3/4, p. 16; Roue: voir bro 3/3, p. 22

**Culbute arrière à l'appui renversé («Streuli»):** Dès que la culbute arrière avec un bref appui renversé (voir ci-dessus) est bien maîtrisée, accentuer de plus en plus l'appui sur les mains pour obtenir l'appui renversé.

- Streuli avec partenaire: A est accroupi et fait une culbute arrière. B et C se tiennent à gauche et à droite d'A et le prennent par les cuisses. A mi-culbute, ils tirent vers le haut et fixent A dans la position de l'appui renversé. Retour à la station ou culbute avant.
- Culbute arrière et «Streuli» par-dessus un obstacle (p.ex. élastique).
- Incorporer le Streuli dans une suite d'exercices.

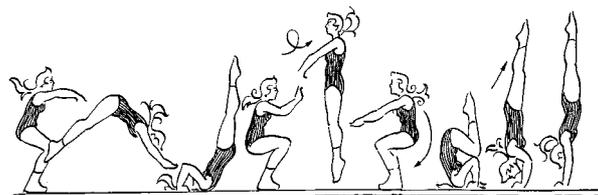


- Instructions claires pour les assistants: prises opposées aux cuisses. Aide décidée et sûre.

- Accent sur la qualité du mouvement.

**Programme libre au sol:** Tous les participants créent et présentent individuellement une suite d'exercices composée d'au moins 6 éléments. Exemples:

- Élan – saut en extension – culbute avant – saut roulé – saut en extension avec un demi-tour – appui renversé – culbute – saut en extension – culbute arrière – élan pour la roue.
- Coopérer: 2 à 3 élèves inventent une suite de mouvements et la présentent.
- Lier avec d'autres agrès; une piste d'agrès.



- Montrer une suite de mouvements qui comporte au minimum 6 éléments de bonne qualité.

## 5 Se déplacer sur des roulettes

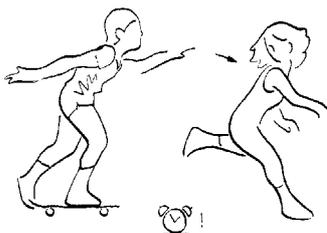
### 5.1 Jouer avec la planche à roulettes

Pour certains adolescents, la planche à roulettes est un objet familier alors que pour d'autres elle est un objet très peu stable. Une approche ludique par deux permet de prendre confiance. Dans chaque classe, on trouve de vrais artistes de la planche: en tant qu'«experts», ils transmettent leur savoir.

**Nous nous déplaçons avec des planches à roulettes et nous apprenons ensemble.**

**Poursuite en planche:** Quelques chasseurs essaient de toucher un maximum de proies dans un laps de temps donné (env. 2 minutes).

- Quel groupe de chasseurs compte le plus de proies touchées?
- Les spécialistes n'ont pas le droit de toucher le sol. Ils doivent avancer sans pousser (les deux pieds sur la planche).
- Autres jeux de poursuite.



⚠ Se renseigner pour savoir si les planches à roulettes sont admises dans la salle.

🚫 Ne jamais faire rouler une planche toute seule sans surveillance!

**Artistes de la planche:** Après quelques essais en trottinette, pousser la planche et sauter dessus en cherchant son équilibre. Exemples:

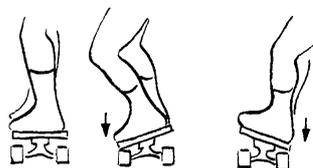
- Balance.
- Sauts avec rotations.
- Réceptions sur une jambe.
- A deux, l'un derrière l'autre, l'un à côté de l'autre.
- Conclusion: show-time à deux.



➡ Des formes similaires sont possibles avec des morceaux de moquette.

**Faire des virages:** Élan en trottinette ou poussée du partenaire. Se tenir latéralement. Changer de direction en déplaçant le centre de gravité, resp. en poussant les genoux en avant ou les talons en arrière.

- Si possible en mouvement (légère pente).
- Construire, accomplir un parcours (le partenaire pousse).
- Sous forme de concours.



**Encore des virages:** Debout sur la planche; le poids sur le pied arrière (ex. le gauche); en mettant tout le poids sur le pied gauche, on soulève légèrement l'avant de la planche; déclencher le virage en poussant les hanches en avant.

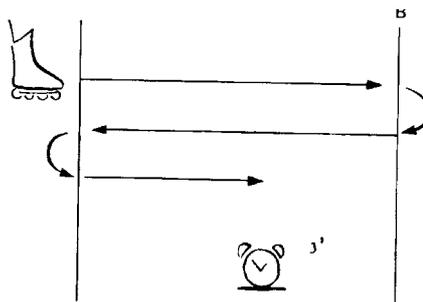
- Le partenaire pousse ou élan avec poussée du pied. Ensuite, accélérer grâce au procédé décrit ci-dessus.
- Est-ce possible de mettre la planche en mouvement de cette manière?



⚠ C'est le moment décisif de l'apprentissage. Encourager et laisser du temps pour la pratique!

**Piste pour planches à roulettes:** Il faut essayer de parcourir le plus souvent possible une certaine distance (env. 10 mètres; marqué avec de la craie ou des bandes) dans un laps de temps donné (env. 3 minutes). Règles:

- La longueur de l'élan est libre; l'élan est permis jusqu'à la ligne.
- Sauter sur la planche à la ligne A et laisser rouler sans accélération.
- Descendre après la ligne B, tourner la planche, prendre l'élan et revenir à la ligne A.



➡ Combiner planche à roulettes, les rollers et le vélo: voir bro 6/5, p. 9 ss.

🚫 Pour toutes les formes.

## 5.2 Utiliser la planche à roulettes comme appareil de musculation

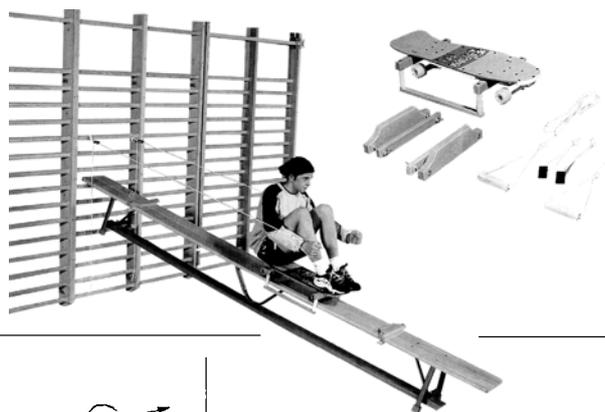
La *planche de musculation* est un appareil de musculation qui utilise peu de place. Elle permet un entraînement individuel intensif et varié de la force qui s'adresse à différentes régions du corps, surtout aux épaules et au torse. On peut utiliser la planche de musculation comme station d'un circuit. Les sollicitations sont différentes selon le degré d'inclinaison.

Pour construire une planche de musculation, il faut:

- 1 planche à roulettes
- une structure avec des roulettes latérales
- 2 cordes avec des poignées et des fixations
- 2 cales pour limiter la distance de glisse sur le banc.

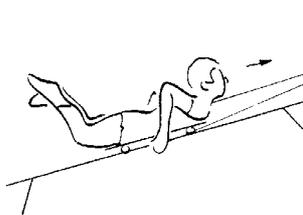
🔧 Fabriquer la planche de musculation durant les ACM.

Nous construisons notre propre appareil de musculation.



**Traction sur le ventre:** Fixer le banc aux espaliers avec une légère inclinaison; fixer la longueur des cordes et de la glisse. Couché sur le ventre, les genoux fléchis, les pieds croisés: les bras en extension, tirer en pliant les bras jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau tendus le long du corps. Se laisser glisser lentement à la position de départ.

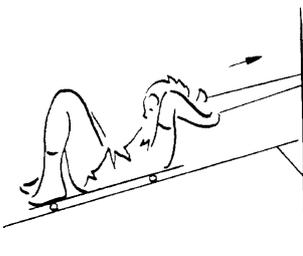
- Exécuter les mouvements lentement; maintenir un instant les positions.



➞ Musculation antérieure et postérieure du bras; musculature dorsale.

**Traction sur le dos:** Fixer le banc aux espaliers avec une légère inclinaison; fixer la longueur des cordes et de la glisse. Couché sur le dos, les genoux pliés, les pieds croisés; les bras en extension; tirer en pliant les bras jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau tendus le long du corps. Se laisser glisser lentement dans la position de départ.

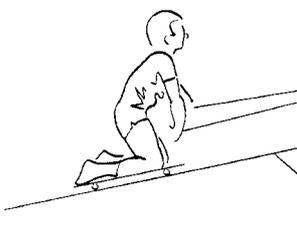
- Exécuter les mouvements lentement; maintenir un instant les positions.



➞ Musculation antérieure et postérieure du bras; musculature pectorale.

**Poussée double:** Fixer le banc aux espaliers; fixer la longueur des cordes. A genoux, torse droit, bras tendus en avant: se tirer vers le haut avec les bras en penchant le torse (comme pour pousser sur les deux bâtons à ski de fond). Amortir l'élan et glisser lentement jusqu'à la position de départ.

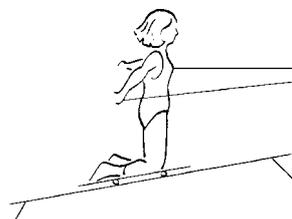
- Glisser rapidement en arrière et amortir le choc.
- Répéter durant un certain temps en conservant toujours le même rythme.



➞ Musculation postérieure du bras; musculature dorsale et pectorale; capacité d'équilibre.

**2 fois 180 degrés:** Fixer le banc et les cordes. A genoux, torse droit, bras tendus en avant: garder les bras le plus tendus possible et les maintenir à l'horizontale, passer les bras de côté et le plus loin possible dans le dos. Glisser lentement jusqu'à la position de départ.

- Peut se faire sur le dos ou sur le ventre. Maintenir un instant les positions.



➞ Musculation postérieure du bras; musculature dorsale.

## 6 Se balancer

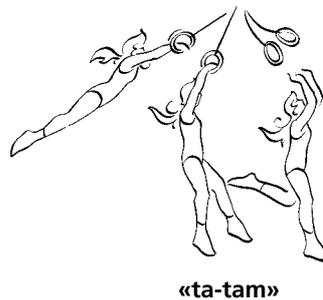
### 6.1 Se balancer aux agrès

Le mouvement du balancement se retrouve à différents agrès. Les suggestions suivantes sont susceptibles d'être complétées ou combinées. Les adolescents apprennent également à s'entraider et à s'assurer aux différents agrès.

**Au cirque, ce qui semble facile demande en fait beaucoup de travail.**

#### Anneaux/trapèze:

- Se balancer à 1 ou 2 anneaux ou au trapèze. Le pas d'élan se fait sur le rythme «ta-tam», accélérer, sortir en avant après quelques balancements.
- Se hisser à la suspension fléchie en avant, balancer en arrière, tendre les bras ...
- Faire un demi tour au «point mort».
- Se balancer latéralement (faire 3/4 de tour sur place avant de commencer).
- Faire des combinaisons.
- Se balancer d'un caisson à l'autre.
- Monter sur un caisson en se balançant.



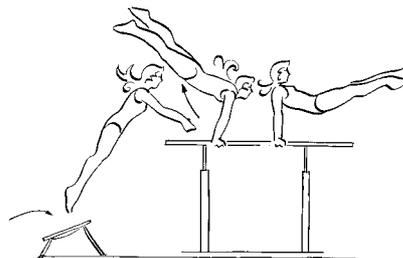
🌀 Prévoir suffisamment de tapis. Si possible, porter des cuirs pour les agrès. Frotter toujours les mains avec de la magnésie.

➞ Balancement/suspension renversée: voir bro 3/4, p. 18

👤 Faire un exercice à deux de façon synchronisée.

#### Barres parallèles/barres asymétriques:

- Barres parallèles: saut depuis le caisson – élaner en avant – élaner en arrière – sortie.
- Barres parallèles: saut depuis le minitrampoline – élaner en avant et en arrière – sortie latérale avant (passé costal) ou sortie latérale arrière (passé facial).
- Barres asymétriques: saut depuis le banc à la barre haute – élaner en avant et en arrière – élaner en avant en suspension accroupie – poser les pieds sur la barre basse – pousser en arrière – sortie.
- Barres asymétriques: saut depuis le minitrampoline en appui sur la barre haute – se baisser pour que le ventre touche la barre – prise avec une main à la barre basse, avec l'autre à la barre haute – sortie en passé facial tendue par-dessus la barre basse (aide).

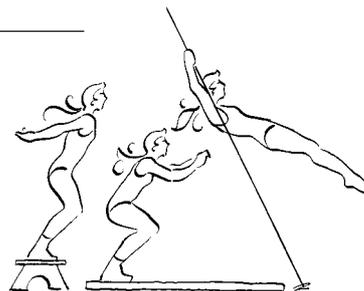


➞ Pour remplacer les barres asymétriques: poser des barres parallèles devant la barre fixe et attacher avec des cordes; enlever la barre la plus proche; la barre fixe sert de barre haute; la barre la plus éloignée sert de barre basse.

➞ Gymnastique artistique: voir bibliographie bro3/5, p. 28

#### Perches/cordes:

- Perches obliques: saut depuis le banc – élaner en avant, en arrière – sortie. Faire des sorties avec 1/4 de tour à gauche ou à droite.
- Se balancer latéralement d'une perche à l'autre sans perdre de la hauteur.
- Corde: se balancer d'un caisson à l'autre.
- Saut à la perche avec la corde: se balancer (depuis un caisson ou avec élan) – demi-rotation et franchir un nouvel obstacle (élastique etc.).



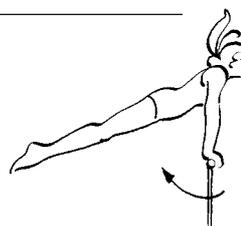
🌀 Exiger une réception amortie pour toutes les sorties, expliquer la raison.

➞ Sauter à la perche: voir bro 4/5, p. 19

👤 Mesurer le temps du grimper.

#### Barre fixe:

- Saut d'élan au minitrampoline ou depuis le caisson. Élaner à la barre fixe.
- Faire des demi-tours (changer les prises).
- Etablissement à l'appui en arrière, crocher de jambe, tours d'appui, élans circulaires.
- A l'issue d'un exercice, effectuer une sortie maîtrisée.



🌀 Aide sur demande.

➞ Elancers et élans par-dessous à la barre fixe: voir bro 3/4, p. 19

## 6.2 Expérimenter certaines lois de la physique

La compréhension des lois de la physique et de la biomécanique facilite l'apprentissage de certains mouvements. Avec des expériences simples, on peut permettre une meilleure compréhension des relations de cause à effet (🌀 exemple: relation avec la physique).

**Expérimenter quelques lois de la physique avec son propre corps.**

**Le carrousel à deux:** A et B se tiennent par les poignets. Ils commencent à tourner lentement en rond.

- Les bras fléchis.
- Se tenir par une seule main.
- Sautiller légèrement de côté.
- Se tenir à un bâton ou une corde.
- A quitte le sol et se laisse porter par B.

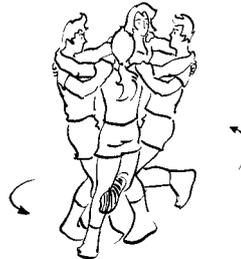


🌀 Action - réaction.

⚠️ A et B devraient avoir à peu près le même poids.

**Le carrousel à quatre:** A et B se font face. Ils tiennent C et D par les épaules. C et D se tiennent par la nuque (bonne prise; bonne tension). Tous commencent à tourner en rond. C et D plient les jambes et se laissent emporter. Ils tendent et plient les jambes en alternance.

- Tendre et plier les jambes au signal.
- C et/ou D ferment les yeux.
- Développer d'autres formes.

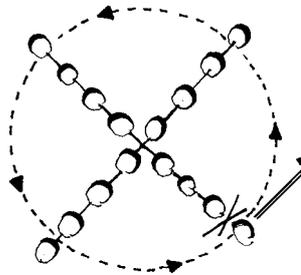


🌀 Force centrifuge - force de gravitation.

🌀 Important: confiance et concentration.

**La roue éjectable:** Quatre groupes de quatre (=rayons). Se tenir par les poignets, commencent à tourner lentement et accélèrent de plus en plus... Se laisser décrocher respectivement éjecter. Les élèves des bouts décident où et quand ils se laissent décrocher.

- Augmenter les groupes: 8/16 élèves, toujours le même nombre d'élèves par «rayon».
- Adapter la longueur des pas: petits pas à l'intérieur, vers l'extérieur, des pas de plus en plus grands.
- Essayer le même exercice avec des patins ou des patins à roulettes.



🌀 Force centripète.

🌀 Prévoir assez d'espace pour la sortie.

🌀 Toutes les formes peuvent se faire à l'extérieur.

**Les rotations:** En position groupée, le corps tourne plus rapidement qu'en position fléchié ou tendue. On peut faire avec les exercices suivants:

- Saut périlleux avant (exemples: depuis le bord du bassin dans l'eau ou depuis le minitrampoline sur un plan surélevé): en engageant la même énergie sauter une fois dans une position relativement ouverte (légèrement fléchié, bras ouverts) et une fois en position très groupée (prise aux tibias).
- A la barre fixe: faire le tour d'appui une fois en position tendue et une fois en position fléchié.
- Faire d'autres expériences d'entente avec les participants. Être attentif à toujours respecter l'aspect de sécurité (poser des tapis, assister, assurer).



🌀 Moment de rotation.

➔ Apprentissage du saut périlleux avant: voir bro 3/4, p. 15; saut périlleux avant dans l'eau: voir bro 3, manuel pour la natation, p. 29

➔ Lois biomécaniques: voir bro 3/6, p. 11 ss.

## 7 Coopérer

### 7.1 Assister – assurer – faire confiance

*La coopération* est une des conditions préalables à la pratique du sport en commun. Elle peut se faire de différentes manières. Exemples:

- Accomplir une tâche ensemble (course d'orientation avec un partenaire, concours de groupes ...).
- Faire des pyramides, créer des acrobaties à plusieurs.
- Jouer en équipe (fixer les règles, s'imposer ou se soumettre ...).
- Acquérir des compétences ensemble (formes de saut périlleux ...).

➔ Coopérer: voir bro 3/1, p. 7

#### Aider et assurer

- *Aider*: c'est grâce à une aide active et réfléchie qu'on peut faciliter la réussite d'une tâche ou la rendre possible.
- *Assurer*: par une observation et une surveillance attentive, on donne aux acteurs un sentiment de sécurité, on les protège d'éventuels accidents. C'est un *accompagnement actif* qui peut à tout moment se transformer en aide.

#### Conditions préalables

Les élèves doivent apprendre à aider et à assurer leurs camarades. L'entraînement systématique de ces actions peut se faire au travers de tâches qui nécessitent obligatoirement une aide extérieure (renversement avant au ralenti, saut périlleux, etc.) L'efficacité de l'aide dépend de certaines conditions.

- Les élèves doivent être capables de travailler et de s'exercer de manière autonome ou tout au moins avoir compris ce principe.
- Les élèves qui aident doivent savoir exactement quoi faire et comment faire. Ils réfléchissent.
- La tâche motrice doit être adaptée aux capacités psychiques, physiques et motrices des élèves.
- L'aide induit une bonne connaissance de l'exercice à affectuer, des moments critiques de son exécution, de même qu'une participation «mentale» à son déroulement.
- L'aide prend fin seulement quand l'exercice est terminé.
- Les acteurs peuvent compter sur les aides et leur faire confiance.
- Au moment opportun, l'aide doit faire place à une simple surveillance. Le passage s'opère de façon différenciée.
- Les conditions générales de sécurité doivent être observées (p.ex. toujours suffisamment de tapis).

#### Confiance

De nombreux exercices aux agrès ne sont possibles que si les adolescents sont aidés et assurés correctement. En aidant et en assurant, ils apprennent à prendre des responsabilités et à *se faire mutuellement confiance*.



## 7.2 Savoir aider

Lorsqu'une classe entière s'entraîne aux agrès, les élèves doivent connaître les *différentes techniques d'aide et d'assurance*. L'enseignant doit exiger un comportement responsable de la part des élèves. Cette page présente quelques unes de ces techniques.

**Une aide correcte donne confiance et diminue les risques.**

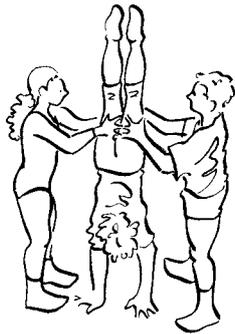
### Suggestions pour l'enseignement

- Les participants se rassemblent. L'enseignant démontre la manière correcte d'assurer et d'aider un camarade.
- Les prises sont démontrées d'abord au repos, puis en mouvement; répéter si nécessaire.
- Les adolescents exercent les prises par petits groupes.
- L'enseignant doit être sensible au fait que le contact physique peut gêner certains élèves. Il doit respecter le désir de ceux qui ne souhaitent pas être touchés. Les prises ne doivent jamais être équivoques.

#### Aider à maintenir l'équilibre

*p.ex. appui renversé:*

Les assistants se tiennent près du gymnaste. Ils le tiennent par les cuisses.



#### Aider à franchir

*p.ex. sauts à l'appui:*

Les aides se tiennent près de l'engin. Ils s'avancent vers le gymnaste et le prennent par les bras.

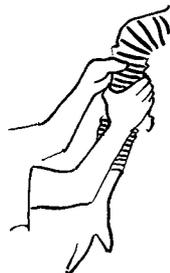
Important: accompagner le mouvement, surtout au saut écart.



#### Prises opposées

*p.ex. positions à l'appui:*

Une main prend le bras par devant, l'autre main par derrière.



#### Aider à tourner

*p.ex. culbute:*

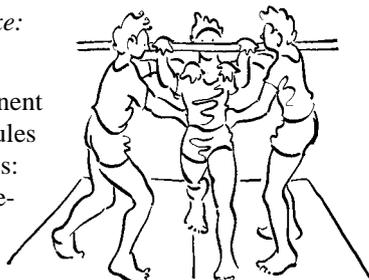
Lors de la rotation, tourner ses bras dans le sens opposé avant de saisir le gymnaste (prise opposée tournée).



#### Aider à tourner à l'appui

*p.ex. tours à la barre fixe:*

Les aides se tiennent derrière l'agrès. Ils prennent le gymnaste par les épaules et les hanches. Exemples: tours d'appui et établissements à la barre fixe.



#### L'aide en un clin d'œil

- Connaître les difficultés et les dangers d'un mouvement.
- Assurer avant le moment dangereux.
- Les aides adoptent une position sûre.
- Tenir près du corps.
- L'aide prend fin seulement au moment où l'exercice est terminé.
- Prises aux épaules et aux hanches, jamais dans la région lombaire.
- Aider et assurer demandent de la discipline et une confiance mutuelle.

### 7.3 Formes acrobatiques

Les types de mouvements qui nécessitent une aide active favorisent l'esprit de collaboration, obligent les élèves à communiquer entre eux et à prendre des responsabilités.

**Nous travaillons en groupes. Nous nous aidons et nous assurons mutuellement.**

**Acrobatie avec partenaire ou en groupe:** Pour introduire ce sujet, de simples exercices à deux ou en groupe conviennent bien.

- Equilibre dorsal (à deux): dos contre dos, plier lentement les genoux. Se baisser jusqu'à la position assise et se relever sans utiliser les mains.
- Equilibre en V (à deux): debout, côte à côte, se prendre par la main. Se laisser tomber de côté en même temps. Essayer différentes positions.
- De l'appui facial à l'appui renversé (à trois): A en appui facial; le corps bien tendu. B et C soulèvent lentement A jusqu'à l'appui renversé. Retour à la station ou culbute.
- A six: 1 élève garde son corps complètement tendu, les autres le poussent dans tous les sens.



➔ Exercices pour le tonus musculaire et l'acrobatie: voir bro 3/4, p. 26 ss.

**L'homme de bois:** Trois paires d'élèves se tiennent devant le caisson. Les bras tendus avec des prises opposées forment une «surface d'atterrissage». Un élève est debout sur le caisson, les yeux fermés. Il se laisse tomber, le corps tendu. Les autres élèves le reçoivent avec souplesse.

- Se laisser tomber en arrière.



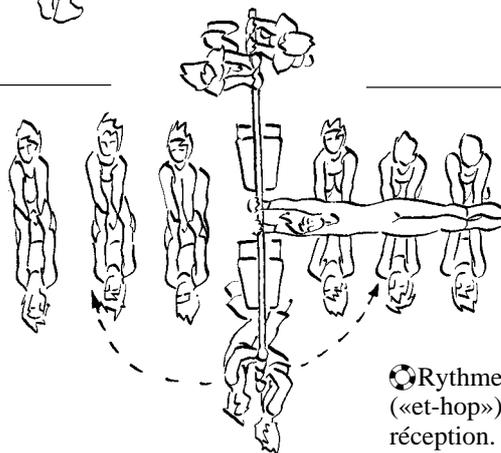
**Acrobatie à la barre:** 2 élèves portent une barre (barre fixe, bâton, mât de planche à voile...). Un élève est assis, debout, à genoux... sur la barre. Il essaie de garder l'équilibre. Si nécessaire, un aide de chaque côté de la barre pour la sécurité.

- Celui qui est assis, debout sur la barre se tient raide. Les autres le maintiennent en équilibre.
- Un élève se met en appui renversé sur la barre avec l'aide de deux camarades qui lui tiennent les cuisses (prises opposées).
- Baisser et monter la barre en rythme. Sortie.



🎯 Pour les élèves plus lourds, deux élèves doivent tenir la barre de chaque côté.

**Grand tour:** Sur une piste de tapis (4 tapis), 4 élèves tiennent une barre fixe (ou une main courante des barres asymétriques) à hauteur de genoux. De chaque côté de la barre 3 paires d'élèves se tiennent par les poignets (prises opposées). Un élève tient la barre avec les bras tendus. Il est porté par 6 à 8 élèves. Au signal, les aides projettent cet élève couché en l'air. Il ne lâche pas la barre et fait un grand tour autour de la barre. De l'autre côté, les autres élèves amortissent la réception. Refaire l'exercice depuis ce côté.



⚠ Condition: tous les élèves maîtrisent l'appui renversé!

🎯 Rythmer la prise d'élan («et-hop»); amortir la réception.

## 8 Lutter

### 8.1 Lutter et respecter l'autre

Lutter donne l'occasion de prouver sa force et son agilité. Corps à corps intense entre deux adversaires, la lutte implique la formulation de règles précises qui doivent permettre à chacun de libérer son agressivité de façon acceptable. Il est important de fixer un rituel à observer en début et en fin de combat.

#### Ne pas chuter mais tomber

Savoir tomber est une condition préalable pour pouvoir lutter sans crainte et sans danger de blessures. Il est par conséquent nécessaire d'apprendre à tomber. Frapper le sol avec les mains et les bras, amortir la chute, stabiliser le corps, contrôler la chute et éviter les appuis dangereux.

#### Bilatéralité

Tous les mouvements doivent être entraînés à droite et à gauche.

#### Formation des groupes

Les élèves sont plus motivés si l'égalité des chances est respectée. Voici quelques indications pour la pratique:

- Former les paires avec des élèves au physique comparable (taille, poids).
- Changer souvent les partenaires.
- Donner à tout le monde une chance de gagner en fixant des handicaps. Exemples: A peut utiliser toutes les prises, B ne peut utiliser qu'une seule prise; A garde les yeux ouverts, B ferme les yeux; A a les jambes libres, B a les jambes attachées; A a les mains libres, B porte des mitaines (chaussettes propres) ...

#### Vêtements adaptés

En général, on lutte dans les habits qu'on met habituellement pour la leçon d'éducation physique. On lutte sur des tapis, sur le gazon, le sable, la sciure ou dans l'eau. Utiliser de vieux vestons (enlever les boutons) quand on veut lutter avec des prises aux habits. Position de départ pour cette manière de lutter: A et B tiennent le veston du partenaire à hauteur de poitrine à gauche du col avec la main droite et la manche droite avec la main gauche.

#### Hygiène et sécurité

Les contacts physiques jouent un rôle important. Comme on lutte à pieds nus sur les tapis, il faut respecter une certaine hygiène corporelle. Enlever les bijoux (boucles d'oreille, chaînettes, montres, etc.). Couper les ongles des mains et des pieds pour éviter des blessures.

#### Les règles de la lutte:

- Début et fin du combat nets, définis par un rituel (p.ex. frapper les mains)
- Pas de coups
- Ne pas tirer les cheveux
- Ne pas pincer, griffer, mordre et étrangler
- Ne pas tordre les extrémités
- Ne pas toucher le visage

## 8.2 S'entraîner ensemble – lutter l'un contre l'autre

Dans tous les sports de combat, le fair-play revêt une signification particulière. Les élèves peuvent fixer eux-mêmes les règles à respecter. Dans un combat, le fait de savoir tomber est aussi important que la force. Respecter consciencieusement le rituel du début et de la fin du combat.

**Nous découvrons le judo, sport de combat.**

**Duels ludiques:** A et B se font face. Ils luttent selon leurs propres règles.

- Debout sur une ligne, prise aux mains (g./d.): A et B essaient de se déséquilibrer en se tirant.
- Egalement les yeux fermés; sur un pied ...
- On peut se tenir aux épaules et aux genoux.
- A et B essaient de se pousser par-dessus une ligne dans différentes positions.
- Essayer de saisir son adversaire et de le soulever.



⚠ Faire tous les exercices techniques des deux côtés.

➔ Lutter ensemble et les uns contre les autres: voir bro 3/4, page 22 ss.

**Lutte pour le ballon:** A est à genoux sur un tapis. Il se cramponne à un ballon lourd. B essaie de tirer A hors du tapis.

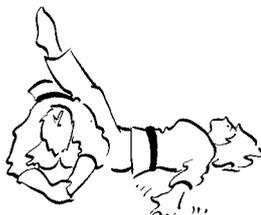
- A tient le ballon lourd dans une position déterminée.
- Sans tapis. B essaie d'arracher le ballon des mains de A.



⚠ Rôles bien définis: 1 élève défend le ballon, resp. sa position; l'autre élève attaque.

**Culbute par-dessus un partenaire:** A se met dans une position d'appui facial sur les genoux très bas. B s'assied sur le dos de A. Il se laisse glisser lentement en arrière, fait une chute arrière contrôlée et roule. Changement de rôle.

- B fait la culbute arrière, se tourne sur le ventre et rampe sous A qui fait un tunnel en s'appuyant sur les mains et les pieds. Répéter plusieurs fois.
- 2 couples s'observent et se corrigent mutuellement.
- Concours: qui réussit 5 culbutes correctes? Qui réussit les culbutes sans faire du bruit?
- Déterminer d'autres formes (de concours).



⚠ Exercer le «frapper» durant la culbute amortie.

**Culbute de judo:** Le pied droit en avant; poser la main droite devant le pied droit; toucher le tapis avec la paume; les doigts sont tournés vers l'arrière; poser la main gauche après la main droite; les doigts tournés vers l'avant; tourner la tête vers l'épaule gauche; pousser avec la jambe gauche; rouler par-dessus l'épaule droite; pousser la jambe gauche vers le côté.



⚠ La culbute de judo est un élément très important qu'il faut bien apprendre et exercer.

*Suite méthodologique conseillée:*

- Poser le genou droit sur le tapis. Faire la culbute depuis la position accroupie par-dessus l'épaule droite.
- Poser le genou gauche, par-dessus l'épaule gauche.
- Se lever à la fin.
- Faire la culbute depuis la marche lente.
- Changer: une fois à droite, une fois à gauche.
- Par-dessus un obstacle; à deux de façon synchronisée; par groupe; au signal; au ralenti ...

➔ Exiger de la qualité dans les mouvements. Exercer, exercer, exercer!

**Faucher la jambe d'appui:** A et B sont dans la position de départ suivante: les pieds écartés à largeur d'épaules, la main droite sur l'épaule gauche du partenaire, la main gauche sur le bras droit. A essaie de faire tomber B par un mouvement de faucher: avancer d'un pas vers la jambe gauche de B, accrocher avec le pied par derrière, pousser B en arrière avec le torse et les mains. A accompagne la chute de B. Ne pas lâcher les prises avant que B soit couché sur le sol.

- Exécuter lentement au début.
- Exercer aussi de l'autre côté.



**Bascules par-dessus la hanche:** A et B se font face dans la position de départ. A déséquilibre B en le tirant. Il se tourne (pas d./g.) en prenant simultanément B par les hanches par devant. A tourne le torse sans changer la position des pieds et tire B dans la même direction jusqu'à ce qu'il tombe par-dessus sa hanche. A ne lâche pas les prises et assure la chute de B jusqu'à ce qu'il soit couché sur le sol.

- Essayer d'intégrer le basculer par-dessus la hanche dans la lutte libre.



⚠ Contrôle mutuel des positions au sol (p.ex. sur le flanc).

**Duels:** A et B luttent en respectant les règles qu'ils se sont fixées. Quand une attaque est bonne (plus de possibilité d'échapper), ne plus résister mais «accompagner» la chute.

- Lutter uniquement en position debout ou sur le sol.
- Passer de la lutte debout à la lutte au sol.
- A attaque, B essaie d'éviter l'attaque sans attaquer lui-même.
- Un élève lutte avec un handicap. Exemples: les yeux fermés, d'une seule main, une seule prise etc.
- Les élèves fixent plusieurs règles. Exemples: toucher le sol avec une partie du corps jusqu'aux règles du judo.
- Combat par équipes: les élèves des équipes A et B s'affrontent (plusieurs fois). Un point pour l'équipe par combat gagné.



⚠ Etablir un rituel au début et à la fin du combat. A l'issue du combat, faire ensemble quelques mouvements d'assouplissement.

**Démonstration de judo:** A et B préparent un combat de démonstration attractif en se projetant au sol avec la plus grande variété de prises possible.

- Accompagnement musical adapté.
- Avec un rituel inventé.
- Faire les mouvements au ralenti.
- Les spécialistes (judokas) de la classe font un combat de démonstration.
- Inviter des spécialistes (les judokas d'un club). Ils peuvent donner les informations concernant l'entraînement dans leur club.
- Sensibiliser les participants à la «philosophie» du sport de combat qu'est le judo.
- Montrer une vidéo des différentes techniques de base du judo.
- Assister à une séance d'entraînement dans un club de judo.



👁 Assister à une démonstration. Mettre en œuvre le projet «sport de combat».

👤 Démontrer quelques prises de judo.

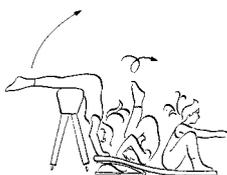
## 9 Combiner

### 9.1 Différents circuits

La gymnastique aux agrès est très attractive sous forme de circuit. Chaque atelier peut comprendre un ou plusieurs exercices. La durée, la difficulté et l'intensité des tâches doivent être adaptées aux participants. Ci-dessous, deux exemples de circuit.

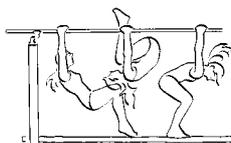
**Nous nous entraînons à différents ateliers.**

#### rotation avant



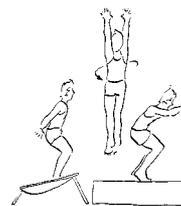
à plat ventre sur le mouton – appui renversé – culbute avant (év. plan incliné)

#### rotation arrière



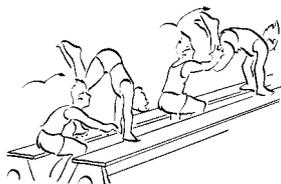
barres parallèles: se pendre – toucher la poitrine avec les genoux – tourner en arrière – lâcher au contact du sol

#### vrille



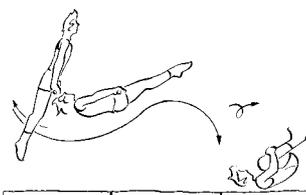
élan – saut sur le minitrampoline – tourner à gauche ou à droite durant le saut tendu – amortir la réception

#### sauts à l'appui



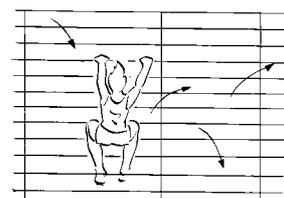
sauts de «lièvre» hauts entre deux bancs; év. sautiller sur les mains entre deux sauts

#### élancer



appui sur la barre fixe: sortie – élan par-dessous (év. demi-vrille) – réception – culbute avant

#### grimper



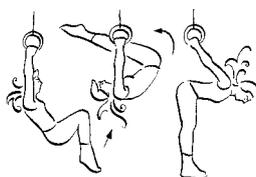
espaliers: «sauts de singe», varier la longueur et la hauteur des sauts

#### rotation avant



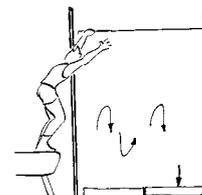
élan – accroupi sur le caisson – saut de lièvre au bout du caisson – culbute avant sur un plan incliné

#### rotation arrière



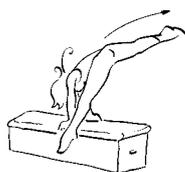
anneaux: établissement – jambes fléchies ou tendues – exécution lente – lâcher au contact du sol

#### balancements obliques



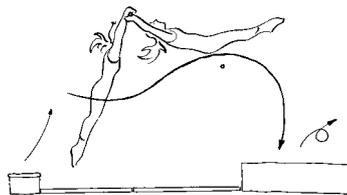
en suspension: se balancer à droite et à gauche vers l'avant, changer de main

#### saut à l'appui



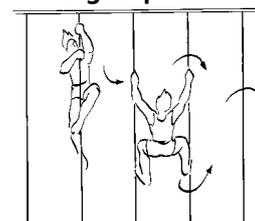
élan – roue par-dessus un obstacle – év. deuxième obstacle – 1 fois à gauche – 1 fois à droite

#### élancer



barre fixe haute (en appui ou depuis la station): passé par-dessous par-dessus un élastique – culbute avant

#### grimper



grimper d'une perche à l'autre sans perdre de la hauteur

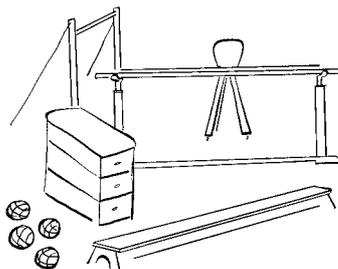
## 9.2 Combiner diverses disciplines sportives

Il est possible de combiner de nombreuses disciplines sportives. Ces combinaisons peuvent parfois prendre des formes surprenantes, voire donner naissance une «nouvelle discipline sportive».

**Hockey sur glace, water-polo, hockey sur terre ... Et autres sports?**

**Handball aux agrès:** A (avec une balle) et B (sans balle) évoluent librement dans le jardin d'agrès. B grimpe sur un engin et se présente pour la réception. A lui fait une passe précise, grimpe sur un autre engin et attend la passe de B etc.

- Les passes se font uniquement depuis le sol.
- Passes d'un engin à l'autre: quelle équipe réalise la première dix passes valables, réceptionnées sur les engins?
- Viser des cibles selon ses propres règles.
- Créer d'autres formes de jeux et de règles.

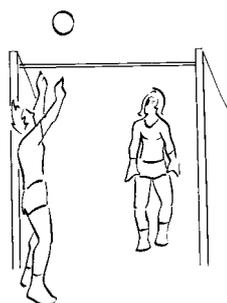


⚠ Faire attention aux autres!

⚠ Utiliser des balles en mousse quand il faut viser les partenaires.

**Volley-ball aux agrès:** Tous les élèves se déplacent dans le jardin d'agrès en se faisant des passes à eux-mêmes. Faire une passe haute par-dessus un obstacle, le franchir n'importe comment et jouer la balle après le moins de rebonds au sol possibles. Au signal, déposer sa balle et accomplir une tâche supplémentaire.

- 1 coup de sifflet: sauter 5 fois en appui.
- 2 coups de sifflet: franchir 2 engins différents.
- 3 coups de sifflet: faire 1 rotation.
- A deux: A se fait des passes à soi-même sur place. Dans le même temps, il doit observer B et voir quel engin B franchit et comment il s'y prend. Changement de rôle.



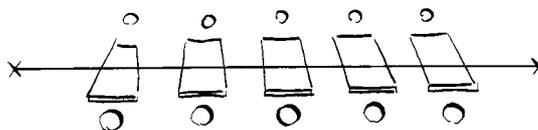
🔄 S'orienter entre chaque passe!

👁 Vision périphérique.

**Volley-gymnastique:** Les tapis sont posés sous la corde. Les élèves se font des passes à eux-mêmes. Au signal, ils déposent les balles et changent de côté en faisant une culbute avant, une culbute arrière, un saut roulé ou une culbute de judo. Continuer à faire des passes de l'autre côté.

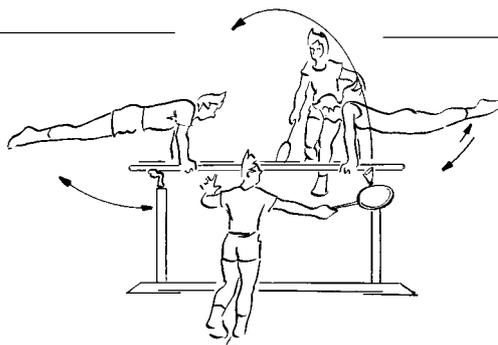
- Tous les élèves sont du même côté. Faire une passe haute par-dessus la corde, faire une culbute et attraper la balle de l'autre côté de la corde avant qu'elle ne tombe par terre.
- Faire la roue à la place d'une culbute.
- A deux: exécuter des mouvements synchronisés.

👉 Exiger des variations ainsi que la qualité dans l'exécution des mouvements.



**Badminton aux agrès:** Groupes de quatre: A et B font un exercice (individuel ou synchronisé) au même engin. Pendant ce temps, C et D font des passes avec le volant par-dessus A et B.

- A et B font l'exercice jusqu'à ce que C et D fassent une faute.
- Elaborer une liaison pour qu'il n'y ait pas d'interruption entre la gymnastique et le badminton.
- Rythmer et synchroniser l'exercice à l'engin et les passes de badminton.



👉 Autres idées: voir combinaisons de jeux: bibliographie 3/5, p. 28

### 9.3 Concours combiné: jeu et escalade

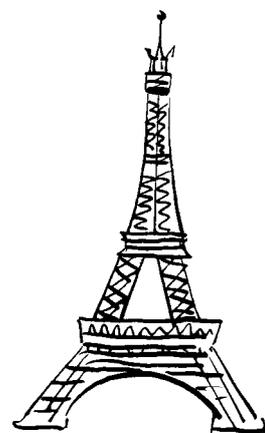
Combiner un jeu d'équipe avec l'escalade. Pendant que les équipes s'affrontent, les remplaçants essaient de grimper le plus haut possible durant les arrêts de jeu. Chiffrer les hauteurs grimpées et les ajouter au résultat du jeu d'équipe.

**Unihockey et escalade:** 2 équipes jouent, resp. grimpent, l'une contre l'autre durant 30 minutes. Les équipes organisent leurs changements. 5 joueurs par équipe jouent au unihockey. Les autres se trouvent dans l'espace d'escalade (mur de grimpe, cadre suédois etc. séparé du reste de la salle par des bancs ou des bandes). Ils grimpent le plus possible durant le temps du remplacement. A côté du terrain et dans l'espace de grimpe se trouve une feuille de protocole. Chaque but sera inscrit, les hauteurs grimpées seront également inscrit. 📌 Fair-play lors de l'inscription!

- Fixer les règles de jeux (enseignant ou en commun) avant le début de la rencontre.
- On marque les perches avec du ruban adhésif pour permettre de compter les mètres de ceux qui n'arrivent pas au sommet des perches.
- Inclure d'autres formes d'escalade (points supplémentaires).
- Tous les jeux conviennent tant qu'un espace d'escalade existe à proximité.

**Est-ce que les bons grimpeurs jouent bien?**

📌 Hauteur de la Tour Eiffel: 300m. Construite sous la direction de Gustave Eiffel (1832-1923).



**Equipe A: grimpe (1 case = 5 mètres)**


**Equipe A: jeu (1 case = 5 buts)**


**Equipe B: grimpe (1 case = 5 mètres)**


**Equipe B: jeu (1 case = 5 buts)**


## Sources bibliographiques et prolongements

BOURGEOIS, M.:	Gymnastique pour l'élève: le plaisir d'apprendre. PUF. Paris 1998.
CABUS, C.:	Nouvelles activités en EPS: patinage à roulettes, escalade et gymnastique vertigineuse. Nathan. Paris 1997.
DEMEY, J.-C.:	La gymnastique vertigineuse à l'école. Vigot. Paris 1994.
FAVRE, M.:	S'ajuster, créer, vivre: guide pour l'emploi du matériel Polymat. Alder+Eisenhut. Ebnat-Kappel 1990.
FOUCHET, A. et P.:	Jeux d'escalade. Editions EPS. Paris 1991.
GOURINCHAS, A.:	Parcours aménagés. Editions Revue EPS. Paris.
HUOT-MONETA, C.:	Acrosport. Revue EP.S. Paris 1998.
LAMOUREUX, N.:	La gymnastique avec engins. Editions EPS. Paris.
OLIVIER, J.-C.:	La lutte à l'école. Nathan. Paris.
REVUE:	EPS, paraît 5 fois par an. Editions EPS. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EPS. Paris.
SPÖHEL, U.:	1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

### CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Coopération, piste d'agrès, gymnastique au sol (vidéo). EFSM. Macolin.
	Sauts d'appuis, barre fixe et sauts périlleux (vidéo). EFSM. Macolin.

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

# 4

Manuel 5 Brochure 4



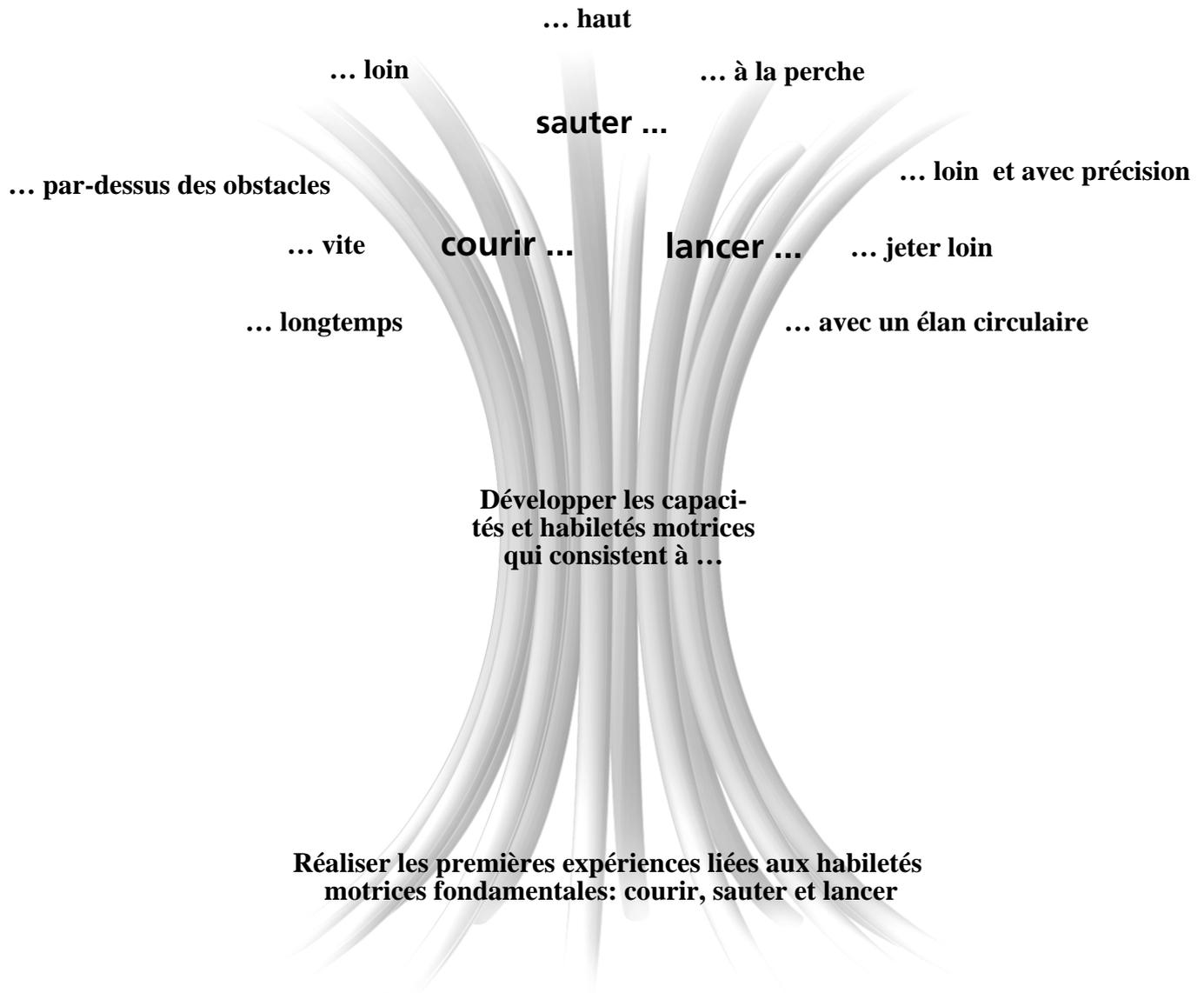
# Courir Sauter Lancer

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 4 en un coup d'oeil

---



Courir, sauter et lancer sont pratiqués à l'école dans une première approche ludique. Les mouvements sont ensuite utilisés de manière variée et finalement entraînés de façon systématique. Chaque élève devrait suivre une progression individuelle optimale en améliorant ses capacités d'apprentissage et ses performances. Réaliser une performance et se mesurer sont deux dimensions particulièrement importantes de ce domaine d'activité.

Accents de la brochure 4 des manuels 2 à 6:  
➔ Voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

---

## Accents de la brochure 4 des manuels 2 à 6

---

- Vivre de façon variée et ludique la course, le saut et le lancer
- Se déplacer sur des sols et des surfaces de nature différente
- Courir et sauter par-dessus des obstacles
- Courir vite sur une courte distance, lentement et longtemps
- Vivre par l'effort physique les notions de temps, d'énergie et d'espace



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- Acquérir les habiletés spécifiques à la course, au saut et au lancer
- Multiplier les expériences de course de vitesse, de course de longue durée ou d'agilité
- Sauter de diverses manières: enchaînement de sauts, impulsions, sauts en profondeur
- Sauter en hauteur et en longueur
- Lancer, projeter des objets de la main gauche et de la main droite en recherchant la précision, la hauteur et la distance



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- Affiner les techniques de base de course, de saut et de lancer
- Exercer par le jeu et utiliser de façon variée les techniques de base
- Améliorer et évaluer les performances individuelles
- Courir régulièrement des distances prolongées sur un rythme modéré
- Reconnaître les familles de mouvements



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- Exercer et varier les techniques de course, les formes de sprint et de relais, les formes d'endurance et de course de haies
- Construire et varier les phases d'élan, d'impulsion, de vol et de réception du saut en hauteur et en longueur. Sauter à la perche.
- Exercer globalement les rythmes d'élan des lancers
- Rechercher et utiliser les habiletés disponibles (transferts)



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- Appliquer de façon variée les techniques d'athlétisme
- Participer à des concours par groupe ou par équipe
- Réaliser des formes attractives d'entraînement de l'endurance
- Mettre en pratique les principes d'entraînement



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: théorie du contrôle moteur et de l'entraînement, planification de l'entraînement, évaluation des performances sportives, conseils pour les sports d'endurance, équipement, sécurité, etc.

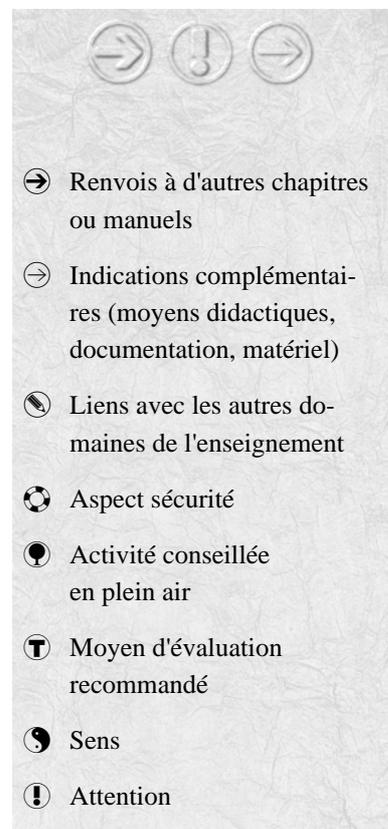


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Courir</b>	
1.1 Courir bien, rapidement et longtemps	4
1.2 Jeux de courses, de poursuites et de sprints	5
1.3 Formes d'estafettes et de relais	6
1.4 Apprendre en partenariat éducatif	7
1.5 Courir mieux, plus rapidement et plus longtemps	8
1.6 Partir et courir vite	9
1.7 Du franchissement des obstacles à celui des haies	10
1.8 Courir longtemps – plus longtemps – course d'endurance	12
<b>2 Sauter</b>	
2.1 Sauter et voler	14
2.2 Des sauts multiples au triple saut	15
2.3 Du saut en avant au saut avec appel	16
2.4 Du saut avec élévation à la technique du saut ventral	17
2.5 Améliorer la technique du fosbury-flop	18
2.6 Sauter à la perche perche	19
2.7 Formes de jeux, d'entraînement et de concours	20
<b>3 Lancer</b>	
3.1 Exploiter les similitudes des mouvements	22
3.2 Du lancer d'objets divers au lancer du javelot	23
3.3 Du lancer sans élan au lancer avec rotation	25
3.4 Du lancer du ballon au lancer du poids	27
<b>4 Combiner</b>	
4.1 Concours multiples sous forme de jeux	29
4.2 Se mouvoir en aveugle	30
4.3 Informations concernant les tests d'athlétisme	31
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	32



# Introduction

---

## Passer des activités élémentaires aux aptitudes sportives

Courir, sauter et lancer sont des activités élémentaires. Les enfants les exercent spontanément et font ainsi de nombreuses expériences motrices qui sont importantes pour l'acquisition des capacités sportives. En variant ces trois actions, ils acquièrent des capacités nécessaires à la maîtrise de nombreuses disciplines sportives.

La leçon d'éducation physique est l'occasion de donner du sens à la course, au saut et au lancer. Pour y arriver, il ne suffit pas de mettre l'accent sur la performance et la compétition, qui n'ont aucun intérêt pour certains adolescents, mais d'intégrer dans son enseignement d'autres perspectives, comme la santé, la collaboration ou encore la créativité. L'athlétisme peut également contribuer à satisfaire le besoin qu'ont les adolescents d'accomplir certaines choses, d'en ressentir les effets et de recevoir de l'estime.

➔ Les sens:  
voir bro 1/5, p. 3 ss.  
et bro 1/1, p. 2 ss.

## Amélioration individuelle de la technique et des performances

A ce degré, il s'agit d'améliorer les compétences techniques déjà existantes. En variant les tâches et en travaillant systématiquement la bilatéralité, les adolescents progressent également sur le plan des performances.

## De la théorie à la pratique

La brochure 4 est divisée en trois parties: *courir*, *sauter* et *lancer*.

- *Le chapitre courir*: jeux de poursuites, de courses; technique; départ; sprint; courses d'obstacles; haies et course d'endurance.
- *Le chapitre sauter*: nombreuses formes de sauts simples et de sauts composés; saut en longueur; saut en hauteur et saut à la perche.
- *Le chapitre lancer*: nombreuses formes de lancers, de poussées et de projections de divers objets; lancer en longueur et lancer de précision.

➔ Contenu et objectifs:  
voir bro 4/1, p. 4

Les formes jouées facilitent l'apprentissage de la course, du saut et du lancer. Elles favorisent la répétition de certains gestes, permettent de *nombreuses expériences* et *l'amélioration des performances*.

Les premiers exercices des pages pratiques servent à l'introduction d'un sujet. Le principe d'apprentissage passe du «simple au complexe». Une fois la technique de base acquise, il faudrait l'exercer et la pratiquer pendant un certain temps de *manière variée*, en tenant compte des idées des élèves.

Pour certaines formes de jeux ou d'exercices, la colonne de droite comporte des indications concernant l'organisation, la sécurité et le matériel dont on a besoin.

⊗ Indication concernant la sécurité.

---

## Mettre des accents – améliorer l'endurance

Dans le domaine de la condition physique, on met l'accent sur l'amélioration de l'endurance. Durant l'adolescence, l'endurance peut très bien être améliorée.

"Courir ton âge" est une idée qui devrait permettre à un bon nombre d'adolescents d'améliorer leur performance en endurance. Elle consiste à courir sans interruption autant de minutes que son âge, c'est-à-dire 12, 13, 14 ou 15 minutes. Au début, la distance parcourue et la vitesse de la course sont peu importantes. Le seul critère est de courir, de ne pas marcher et de ne pas s'arrêter. Même les adolescents moins performants devraient pouvoir répondre à cette exigence minimale. Sur le chemin de cet objectif, il faut montrer aux jeunes les progrès qu'ils ont fait depuis le début.

Ⓣ «Cours ton âge»

Grâce à «courir ton âge» les élèves devraient faire des progrès tout au long de leur scolarité. Le but est de motiver les jeunes à s'entraîner régulièrement.

Des *entraînements sous forme de jeux* sont motivants pour un grand nombre d'adolescents. Les pages consacrées à la pratique contiennent une foule d'exemples.

## Progrès dans l'apprentissage et contrôles

Tout apprentissage exige des *contrôles* systématiques. La représentation *mentale* est aussi importante que la représentation *externe*. Durant la phase d'acquisition, les mouvements doivent être réalisés consciemment et répétés souvent. En tenant compte des différents sens, on améliore et développe un bon *sens du mouvement*. La perception consciente du mouvement favorise la représentation mentale indispensable à la pratique du sport.

➔ Perceptions par les sens:  
voir bro 1/5, p. 9

Une série de tests d'athlétisme, dont le critère central est la qualité du mouvement, participe au développement d'une qualité optimale du mouvement. Elle contribue également à une pratique diversifiée de l'athlétisme.

Ⓣ Contrôles et tests:  
voir bro 4/5, p. 31  
et bro 4/1, p. 11

Cette brochure comporte les tests 3 et 4 tirés d'une série de six tests d'athlétisme. Les exercices sont simples et contrôlables. Ils donnent aux adolescents et à l'enseignant une information précise sur le déroulement de l'apprentissage et des capacités. La qualité du mouvement est primordiale dans ces tests. «Cours ton âge» fait partie intégrante de ces tests.

Le livret d'éducation physique, le journal d'apprentissage et les cahiers J+S sont autant de moyens destinés à enregistrer ses résultats et à suivre sa progression.

Une table de performances aide à évaluer les concours d'athlétisme.

➔ Adresse pour obtenir la table de performances: FSA

# 1 Courir

## 1.1 Courir bien, rapidement et longtemps

### Courir économiquement

Une *technique de course* économique favorise le bien-être durant l'effort et la performance. Les adolescents devraient développer et optimiser leur propre style de course, notamment par l'expérimentation des contraires. Grâce à la visualisation du mouvement (p.ex. série de prises de vue), on peut améliorer la représentation du mouvement. Les adolescents devraient percevoir la manière dont ils courent (représentation mentale). On peut améliorer cette perception en marchant souvent à pieds nus et en courant sur différents sols.

### Courir rapidement

Durant l'adolescence, il faut améliorer la vitesse de réaction et la vitesse d'action. Les jeux et les exercices nécessitant une réaction ou une brève course rapide conviennent bien.

#### Indications pour le sprint:

- Partir en faisant de petits pas – ensuite, intensité de course maximale.
- Courir sur la pointe des pieds, bien dérouler le pied et toucher activement et rapidement le sol.
- Soutenir le travail des jambes avec un bon mouvement des bras.
- Courtes durées (jusqu'à 10") et courtes distances (jusqu'à 60 m).

### Courir longtemps

On peut motiver les adolescents à effectuer des efforts de longue durée grâce à des formes ludiques. Il faut les informer sur les effets d'un entraînement régulier qui seul permet une amélioration des performances (journal d'entraînement).

#### Indications pour l'entraînement de la course d'endurance:

- *Respirer correctement*: inspirer et expirer régulièrement. Règle générale: expirer et inspirer sur le même nombre de foulées.
- *Effort adapté à l'individu*: courir à une vitesse qui permet de parler avec un camarade.
- *Contrôler son pouls*: le pouls devrait atteindre 150 à 170 battements par minute durant au moins 10 minutes (règle: 170 battement moins la moitié de l'âge). Prendre le pouls immédiatement après l'effort, puis 3 minutes plus tard.
- *Augmenter les pulsations*: trois fois par semaine, le pouls devrait dépasser les 150 à 170 battements durant au moins 10 minutes.
- *Doser l'intensité*: éviter des efforts intenses entre 15 secondes et 3 minutes. Ne pas se mettre en dette d'oxygène. Entraîner l'endurance anaérobie, c'est-à-dire inspirer assez d'oxygène pour tout l'organisme.
- *Motiver pour la course*: démontrer diverses formes d'entraînement individuel.

➔ Courir:

voir bro 4/1, p. 4 ss.



➔ Indications pour l'entraînement de la vitesse:

voir bro 1/1, p. 36

➔ Indications pour l'entraînement de l'endurance:

voir bro 1/1, p. 37;

## 1.2 Jeux de courses, de poursuites et de sprints

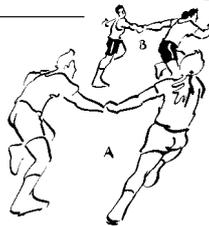
Les exercices et les jeux suivants sont rapidement organisés. On peut les varier et les adapter aux différentes conditions. L'accent est mis sur l'amélioration de la réaction et de l'action. 🎯 Toutes les formes qui suivent peuvent se pratiquer en plein air.

**Dans le sport comme dans la vie de tous les jours, il faut savoir agir et réagir rapidement.**

**L'avalanche:** 1 élève muni d'un sautoir est le poursuivant. L'élève qui se fait toucher prend un sautoir et participe à la poursuite. On recommence le jeu quand il ne reste plus qu'un élève libre.



**Poursuite par couples:** Les élèves se mettent par deux, se dispersent et font office de but. Le couple A poursuit le couple B. B peut se sauver en passant dans un but qui devient alors proie ou chasseur selon le cas.



**Libérer:** 3 élèves essaient d'attraper tous les autres. Les élèves capturés restent sur place, les jambes écartées. Ils peuvent être libérés par un autre élève qui passe entre leurs jambes. Après une minute, on change de groupe. On adapte le nombre des poursuivants si nécessaire.

- Les prisonniers font le mouton. Ils seront libérés si un autre élève fait le saut de mouton par-dessus.
- Avec des ballons: les prisonniers sont libérés en passant un ballon entre leurs jambes écartées.



➔ Autres jeux de poursuites: voir bro 4/4, p. 6 à 8

**Le jeu des chiffres:** Les élèves courent dans la salle. Au signal, un élève désigné auparavant montre un chiffre. Rapidement, les élèves forment des groupes correspondant au chiffre indiqué. Recommencer.

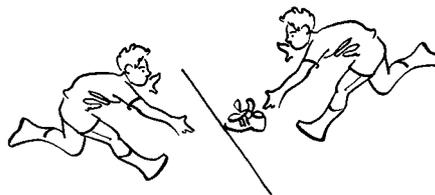
- L'élève ou l'enseignant impose la façon de courir.
- Tâche de groupe: marcher sur six pattes...



➔ Convient très bien pour la formation de groupes.

**La chaussure volée:** Un objet est posé sur une ligne entre A et B. Au signal, A et B essaient d'attraper l'objet sans se faire toucher par l'autre et de se sauver derrière une ligne.

- Jour et nuit: A et B se font face. Si l'enseignant crie «jour», A se sauve, B le poursuit. Si l'enseignant crie «nuit» les rôles sont inversés.



➔ Les élèves peuvent décider de la position de départ et de la distance.

**Le nez devant:** Tous les élèves bougent (courir en avant, en arrière, sautiller etc.). Au signal, ils font une accélération de 10 à 15 mètres. Qui a le nez devant?

- Avant le sprint: à plat ventre, faire une rotation ...
- Sprint ou course en descente, toujours s'arrêter petit à petit, de façon décontracté.
- 60 mètres chronométrés; position de départ libre.

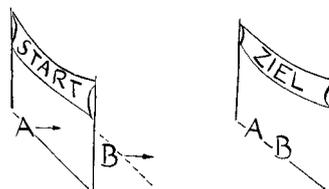


➔ Rapide et décontracté!

🕒 Sprint chronométré de 60 m. Objectif: amélioration personnelle comparée à l'année précédente.

**Sprint avec handicap:** Sprint de 20 à 50 mètres à deux. Au deuxième passage, le perdant part en avance pour pouvoir atteindre l'arrivée en même temps que le vainqueur de la première course.

- Fixer le handicap avant la course. Redéterminer le handicap après le premier passage.



⚠ Etirer la musculature des pieds et des jambes après de grands efforts!

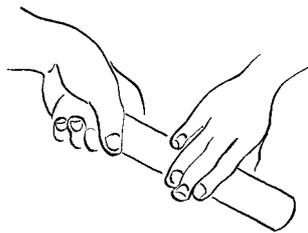
### 1.3 Formes d'estafettes et de relais

Les relais et les estafettes sont des formes de courses très appréciées. Elles trouvent leur origine dans la méthode utilisée par nos ancêtres pour transmettre des messages. Ces exercices de relais visent l'amélioration de la vitesse, le développement de l'esprit d'équipe et l'apprentissage du passage du témoin.

**Courir un relais demande une bonne collaboration, un bon passage du témoin et du fair-play.**

**Les serpents:** Les élèves courent en colonne (serpent, faire des virages) par groupe de 4 à 6. Un témoin passe du dernier au premier. L'élève avec le témoin crie «main». L'élève qui le précède tend sa main en arrière, prend le témoin et crie à son tour «main»! L'élève de tête se met à la queue avec le témoin et tout recommence.

- Au lieu de «main» on crie «gauche» resp. «droite» pour pouvoir passer le témoin de la main gauche dans la main droite ou l'inverse.
- Poursuite avec témoin: 4 à 5 élèves tiennent des témoins avec lesquels ils essaient de toucher les autres élèves. En cas de réussite, il y a passage du témoin.



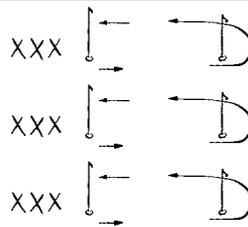
⇒ Les élèves essaient d'abord leurs variantes de passages du témoin. Démontrer - imiter.

! Bras tendu en arrière, pouce écarté.

⇒ Evaluation: quand et pourquoi certains passages sont réussis (resp. moins bien réussis)?

**Estafette autour du piquet:** Courir autour d'un piquet et revenir. Donner le départ au suivant en lui passant le témoin.

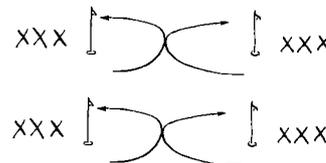
- Estafette avec handicap (le chemin de l'équipe A est plus court).
- Passer le témoin après avoir contourné la colonne.
- Courir de différentes manières avec ballons.



⇒ Grande intensité grâce à de petits groupes!

**Estafette avec rencontres:** Diviser l'équipe en deux groupes qui se font face. On part des deux côtés en même temps. Au lieu de la rencontre, on échange le témoin (sautoir, balle, maillot...). Revenir au point de départ et passer le témoin (objet), etc.

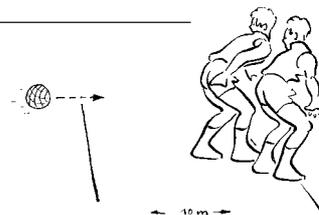
- Egalement en dribblant des ballons.



⇒ Les élèves décident des variantes et des différentes manières de se déplacer!

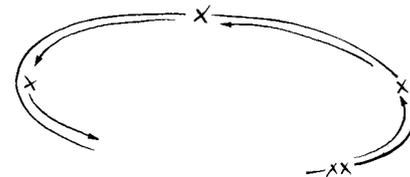
**La balle donne le départ:** Le groupe est sur une ligne, prêt au départ. Un ballon est roulé. Dès qu'il a franchi une ligne à 5-10 mètres derrière les élèves, ils partent et sprintent jusqu'à la ligne d'arrivée.

- Le vainqueur peut rouler le prochain ballon.
- Le perdant décide de la prochaine position de départ.



**Relais circulaire:** Un parcours circulaire sera effectué par petits groupes en relais.

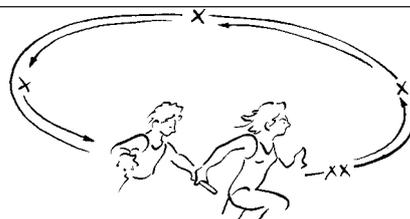
- Exercer le passage du témoin: en trottinant, en courant.
- Annoncer la qualité du passage (bon ou mauvais).
- Poser des marques et tester le passage du témoin.
- Passages du témoin sans regarder en arrière.



! En reculant le bras crier «main» et passer le témoin en avançant le bras.

**Relais sans fin:** Les coureurs sont répartis sur le circuit. Deux élèves au départ. Utiliser le passage du témoin!

- Arrêter quand tous sont dans la position initiale.
- Combien de tours faisons-nous aujourd'hui en 3 ou 5 minutes? Combien deux semaines plus tard?



⇒ A effectuer à l'extérieur. Tenir un protocole pour noter les résultats et les afficher au tableau.

## 1.4 Apprendre en partenariat éducatif

### En partenariat

Le partenariat éducatif est une forme *d'apprentissage par paire*. Durant la phase d'apprentissage en partenariat, les adolescents sont en même temps apprenant et enseignant. Ils participent en réfléchissant. L'enseignant explique l'utilité du partenariat éducatif dans l'acquisition de nouveaux mouvements. En faisant des expériences positives et en réalisant des progrès, les adolescents accepteront volontiers à d'autres reprises un partenariat d'apprentissage.

➔ Enseignement réciproque: voir bro 1/5, p. 15

### Apprendre à observer l'essentiel

Les élèves doivent apprendre à observer correctement. Au début, on se contentera de tâches claires et simples. Les élèves se concentrent sur un critère. Exemples:

- Est-ce que le partenaire court sur la pointe des pieds?
- Est-ce que les talons touchent les fesses?
- Est-ce qu'il lève les genoux jusqu'à hauteur des hanches?

Les adolescents sont souvent des individualistes quand il s'agit d'apprendre de nouveaux mouvements. Ce qui peut être difficile pour certains adolescents est très facile pour d'autres. Aussi faudrait-il qu'ils puissent s'exercer de manière différenciée. Après l'apprentissage d'une forme de base, les élèves devraient pouvoir exercer ce qui les intéresse et ce qu'ils ne maîtrisent pas encore. Leur tâche pourrait être formulée comme suit: nous améliorons notre technique de course pour passer des obstacles. A apprend, B enseigne. Ils décident en commun du rythme et du moment de changer les rôles. Exemples de tâches motrices possibles:

➔ Différencier: voir bro 1/1, p. 85 ss.

- Est-ce que je cours sur la pointe des pieds entre les obstacles?
- Est-ce que je recherche rapidement le contact avec le sol après le passage de la haie (prise de contact active)?

### On apprend également en commettant des fautes

La prise de conscience des fautes peut donner de nouvelles impulsions aux élèves. Les élèves montrent et reconnaissent mutuellement leurs fautes dans le cadre des tâches motrices apprises. Exemple: A exécute un mouvement de façon inappropriée et B essaie de reconnaître ce qui n'était pas correct. Quelques exemples de fautes faites de manière *consciente*:

- Poser de temps en temps le talon en premier.
- Contact lent et passif avec le sol.
- Sauter par-dessus les obstacles au lieu de les franchir en courant.

Est-ce que les fautes commises volontairement (représentation mentale) correspondent aux observations (représentation externe)? De toute manière, de tels exercices moteurs ou observations demandent une réflexion sur les critères du mouvement. Les adolescents apprennent à se concentrer sur les détails durant l'observation. L'expérience des contraires est très utile pour apprendre un mouvement. Il est important que A et B testent les deux variantes (correcte/fausse).



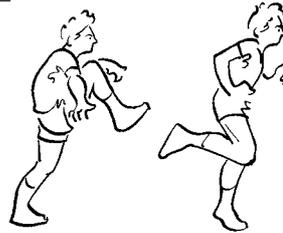
## 1.5 Courir mieux, plus rapidement et plus longtemps

L'amélioration de la technique de course développe petit à petit une sensation agréable pendant la course. L'objectif est d'atteindre un style de course personnel optimal. Une bonne technique se traduit par une course économique et rapide.

**Cours de manière à te sentir bien.**

**Expériences de courses:** Essayez plusieurs manières de courir, démontrez-les et imitez-vous. Cherchez les contraires (expérience des contraire):

- Taper les pieds – courir légèrement, en alternance.
- Courir sur place, en avant, en arrière, en alternance.
- Petits pas – pas longs, sautés.
- Penché en avant – en arrière.
- Bras croisés (derrière ou devant soi).
- Bras tendus – bras ballants.
- Courir une bonne distance sur la pointe des pieds.
- Chercher des combinaisons sans interruption.



⇒ Convient pour l'échauffement. Demander quelles sensations sont éprouvées.

**Observations de courses:** La moitié du groupe court en cercle. L'enseignant donne des critères d'observation. Après l'observation, les partenaires se retrouvent pour discuter des points observés. Exemples:

- Comment pose-t-il le pied?
- L'angle entre la cuisse et la jambe?
- Quelle est la position du corps?
- Jusqu'où montent les genoux?
- L'angle entre le bras et l'avant-bras?
- Est-ce que les bras bougent bien?
- Qu'est-ce qui est faux (ils ont le droit de faire faux)?



⇒ Les coureurs doivent d'abord exprimer leur sentiment (représentation mentale). Ensuite, les observateurs communiquent leurs constatations (représentation externe).

**Essais:** Essayez diverses formes de course.

- Courir sans arrêt en avant, en arrière.
- Sautiller, pas sautés.
- Lever les talons, les genoux, varier les mouvements des bras (tendus, ballants, rotations diverses).
- Toucher les fesses avec les talons, lever les genoux.
- Courir de côté (croiser devant-derrrière).
- Combiner: lever les talons, les genoux, relâcher.



! Courir régulièrement à pieds nus!

⇒ Courir toujours sur la pointe des pieds!

**Où suis-je, sur quoi je marche?** A deux, A guide, B est aveugle. A conduit B sur des surfaces différentes. B essaie de deviner de quoi est constitué le sol et à la fin il essaie de deviner à quel endroit il se trouve. Changer les rôles.

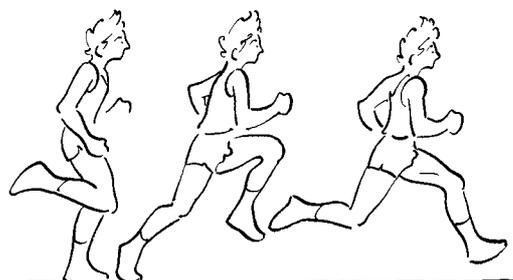
- Sentir comment on pose le pied.



● Courir en plein air, si possible!

**Les caractéristiques de la course rapide:**

- Se pencher légèrement en avant
- Lever les talons / lever rapidement les genoux
- Prise de contact énergique et rapide avec le sol
- Courir sur la pointe des pieds
- Mouvement de soutien des bras énergique



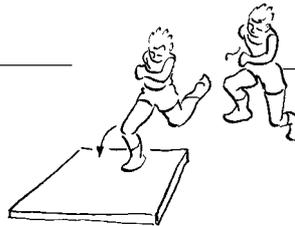
## 1.6 Partir et courir vite

Les exercices de départ et de vitesse motivent les adolescents. Il est possible d'apprendre le départ sans starting blocks. Les jeux et les exercices qui suivent peuvent être modifiés ou variés. Avec un peu de patience, chaque élève trouve une position de départ optimale.

**Cherche la position de départ qui te permet de partir le plus rapidement possible.**

**Poursuite entre les îles:** 3 à 5 élèves essaient d'attraper les autres. On peut se sauver de la capture en stationnant sur un tapis. Dès qu'un deuxième élève arrive, le premier doit quitter le tapis. L'élève capturé prend le sautoir et devient chasseur à son tour.

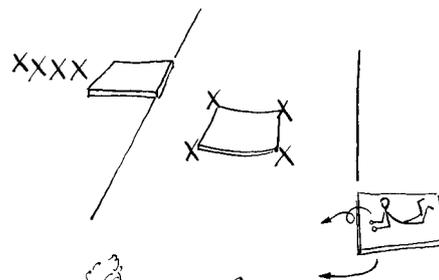
- Ne pas rester plus de 3 secondes sur un tapis.



➔ Formes de course avec un journal: voir bro 4/4, p. 5

**Estafette avec tapis:** Par groupes de quatre, les élèves sont assis sur les tapis derrière la ligne de départ. Au signal, ils soulèvent les tapis, les portent à travers la salle et les déposent sur une ligne désignée. Tous les porteurs font une roulade avant sur le tapis, puis, ils le portent à la ligne de départ.

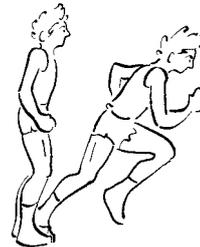
- Soulever le tapis, tout le monde passe dessous.
- 2 tapis par groupe: les 2 tapis et tous les élèves doivent traverser la salle (le marais) sans qu'un élève ne touche le sol (marais).



⚠ Démontrer la façon correcte de soulever et de porter: voir bro 2/5, p. 16

**Départ en tombant:** Position de départ (pieds parallèles), se laisser tomber en avant, sprint sur 20 mètres.

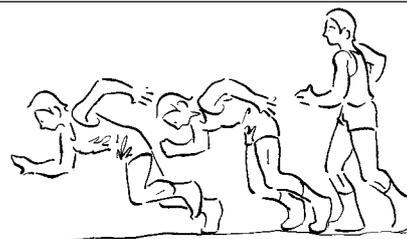
- Course en formation: les élèves se placent les uns à côté des autres. L'élève du bout se laisse tomber, les autres l'imitent (réaction en chaîne).
- N'importe qui peut commencer.



⚠ Avec quel pied commencer? Changer volontairement de pied.

**Départ debout:** De la position correcte (démonstration), courir jusqu'à un endroit indiqué.

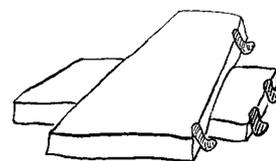
- Partir sur ordre, sur signal...
- Tâche d'observation à deux: position, départ, amplitude de la foulée, travail des bras...
- Concours: collectionner des points (seul, en équipe).
- Fixer les départs pour que tous arrivent ensemble.
- Diverses positions de départ.



➔ Cherche d'abord la position optimale en étant debout.

**Départ accroupi:** Essayer de partir de la position accroupie sur commande, libre, sur touche, quand la balle passe, etc..

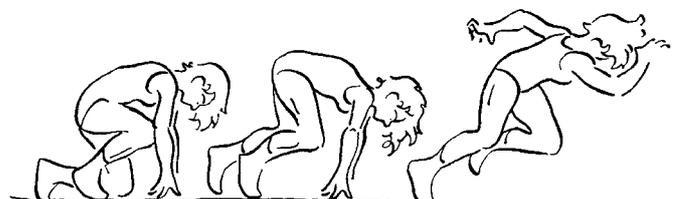
- Démontrer et imiter les différentes positions.
- Tâches d'observation en partenariat éducatif.
- A et B partent une fois le pied gauche, et une fois le droit devant. Départ debout ou accroupi plus rapide?



➔ Improviser des starting blocks avec des tapis ou des tremplins.

### Les caractéristiques du départ accroupi

- Se concentrer
- Pousser fortement
- Se pencher en avant
- Passer d'une foulée courte à une foulée plus ample



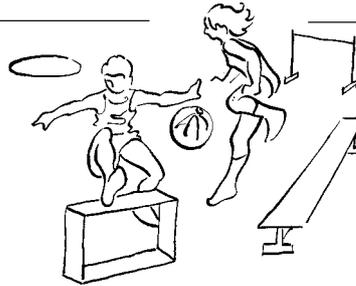
## 1.7 Du franchissement des obstacles à celui des haies

La course de haies est attractive et demande une bonne coordination. L'objectif de cette suite d'exercices est d'être capable de franchir les haies à différents rythmes. Les élèves peuvent développer leur propre formes selon le parcours choisi.

**Nous découvrons une discipline fascinante: les haies.**

**Poursuite par-dessus les obstacles:** 3 à 5 élèves essaient d'attraper un camarade dans le jardin d'obstacles. Ils passent le sautoir à l'élève capturé.

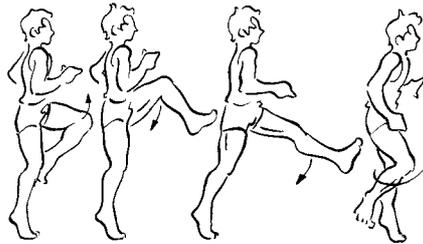
- Il faut contourner les obstacles.
- On peut traverser les obstacles librement ou de la manière imposée.
- Balle-chasseur: chaque élève dribble une balle. 1 à 2 élèves poursuivent les autres. Celui qui se fait toucher ou piquer sa balle devient chasseur à son tour.



⇒ Obstacles possibles: éléments de caisson, boîtes en cartons, élastiques, piquets, bancs, obstacles naturels.

**Courir par-dessus des obstacles:** Les élèves courent par-dessus les obstacles. Chacun démontre sa façon de courir, puis imite celle des autres.

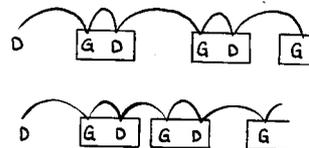
- Quelle forme est la plus rapide?
- Sautiller par-dessus les haies: sautiller sur la pointe des pieds par-dessus les obstacles. Accentuer le mouvement du lever du genou et la prise de contact active avec le sol («gratter»). Ramener la deuxième jambe en la tenant à l'horizontale.
- Exécuter de la jambe gauche et de la jambe droite.
- Rythmé, à deux, en groupe...



⇒ Poser les obstacles librement ou en lignes.

**Courir par-dessus des fossés:** Courir par-dessus des tapis et des fossés sur le rythme: long, court, long (le petit pas se fait sur le tapis).

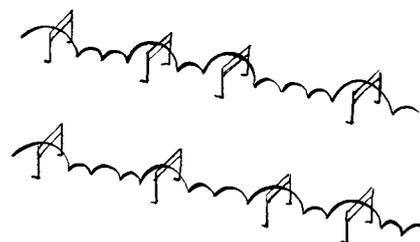
- Accompagné de musique (p.ex. rock'n roll).
- Synchroniser ou varier les rythmes des pas.



⇒ Franchir des obstacles bas, puis plus haut; effectuer des sauts plats entre les tapis.

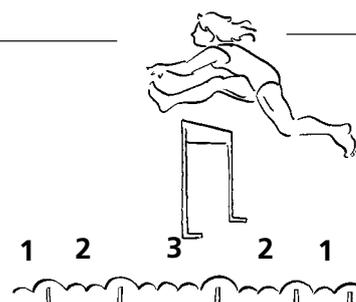
**Poursuite par-dessus les haies:** Franchir des pistes de haies (distances différentes). Essayer du pied droit et du pied gauche en premier. Faire attention de courir sur la pointe des pieds. Passer les haies le plus à plat possible.

- A part en courant. B part au moment où A touche le sol après la 2e haie. Il essaie de rattraper A.
- Course parallèle: 2 à 3 pistes parallèles. Courir au même rythme (synchronisé).
- Sprint et course de haies: donner un handicap au sprinter. Les élèves le déterminent eux-mêmes.
- Estafettes: les élèves fixent les règles.



⚠ Individualiser et différencier. Exemple: parcours de haies avec de différentes distances entre les haies.

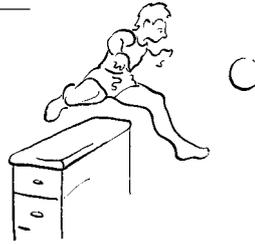
**Test 3.1 – course d'obstacles:** 6 haies ou éléments de caisson (60 à 70 cm); nombre de foulées entre les haies: 1/2/3/2/1. Faire un passage en commençant avec le pied droit et un autre avec le pied gauche. Adapter les distances aux capacités des élèves. Distances recommandées: 2m50 / 4 m/6m/4m/2m50. Faire en plein air ou en diagonale dans la salle. Si la distance est trop courte, supprimer la dernière haie (prévoir un espace pour s'arrêter en douceur, poser un tapis contre le mur).



Ⓣ Critères: le nombre de pas doit être correct. Courir sur la pointe des pieds. Deux essais corrects (gauche et droite).

**Balle brûlée avec haies:** Quel groupe effectue le plus de tours (par-dessus les haies) dans un temps donné.

- Mise en jeu: selon ses propres règles avec 2 balles (ballon de rugby ou frisbee, avec la main, avec le pied, avec une raquette ou une batte).
- L'équipe peut courir jusqu'au coup de sifflet (les 2 balles sont de retour à l'endroit indiqué). Les coureurs doivent s'arrêter immédiatement, ils n'ont pas besoin de revenir au départ.
- L'équipe qui court doit mettre les 2 balles en jeu en même temps.
- Tout le monde peut courir (augmenter l'intensité).

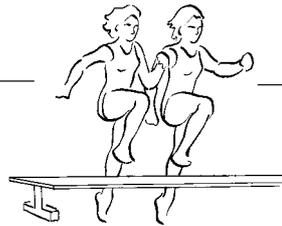


➔ Les élèves adaptent les règles à leurs capacités et à leurs besoins.



**Variantes de traversées:** A précède B et franchit les bancs de différentes manières. B le suit et l'imité. Changement de rôle.

- Prise de contact avec le sol rapide.
- Courir de façon synchronisé en se donnant la main.



➔ Disposer les bancs en cercle: l'extérieur pour les grands, l'intérieur pour les petits.



**Course – ballon lourd:** Accomplir des tâches motrices avec des ballons lourds sur des bancs.

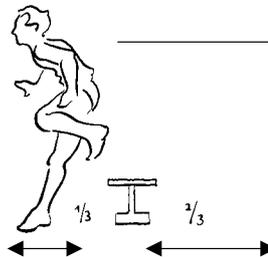
- En marchant: une jambe par-dessus le banc, la deuxième jambe par-dessus le ballon lourd (g.-d.).
- Idem, en sautillant (gauche-droite).
- En marchant: A fait le mouvement à l'aveugle, B le guide.
- En tenant un bâton devant soi.
- Au ralenti: en marchant (trottant), passer la jambe lentement par-dessus le ballon lourd.
- En trottant, augmenter doucement la vitesse.



➔ Ramener la jambe de côté en tirant le genou «sous l'épaule».

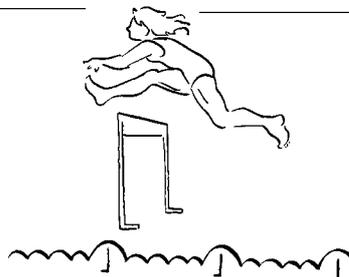
**Course d'obstacles rythmées:** Passer les bancs et les haies au rythme de trois.

- Contraires: sauter par-dessus, passer à plat; courir avec ou sans bruit; courir sur la pointe des pieds ou sur les talons. Décrire les différences.
- Franchir à plat et contact rapide avec le sol.
- Bras tendus en l'air, synchronisé, propres formes.
- Qui est plus rapide avec quelle technique?



Ⓛ Courir sur la pointe des pieds. Courir sans faire de bruit. Franchir à plat et prendre rapidement contact avec le sol.

**Test 4.1 - haies:** Franchir une série de 6 haies au rythme de 4 (changement de jambe à chaque haie). Adapter la distance entre les haies et leur hauteur aux capacités! (distance entre les haies environ 7 m; hauteur des haies au moins 60 cm). Utiliser si possible des haies d'entraînement. Courir en diagonale dans les petites salles (év. mettre seulement 4 haies).

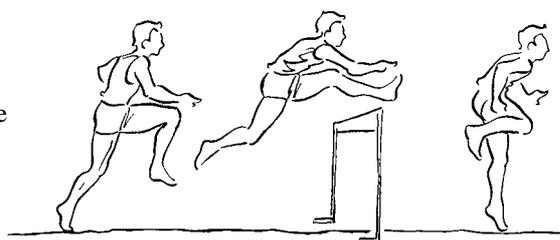


Ⓛ Rythme de 4 (4 foulées entre les haies). Passer les haies à plat (pencher le torse en avant). Lever la deuxième jambe. Courir sur la pointe des pieds.

Ⓛ Si possible en plein air.

**Caractéristiques des courses de haies:**

- Courir sur la pointe des pieds, bien droit, fier.
- Prise de contact rapide avec le sol.
- La jambe de poussée écartée de côté («rabbattue de côté»), lever le genou.



## 1.8 Courir longtemps – plus longtemps – course d'endurance

Les adolescents devraient être capables de courir leur âge en minutes. Un entraînement systématique et adapté à chacun devrait se traduire par des progrès identifiables. Les formes de jeux suivants devraient motiver les élèves à atteindre l'objectif de «courir ton âge».

**Découvre ton propre rythme de course et choisis tes propres formes d'entraînement.**

**Estimation du temps:** La classe court librement. Après un temps déterminé, chaque élève lève le bras. Qui a estimé correctement le temps écoulé?

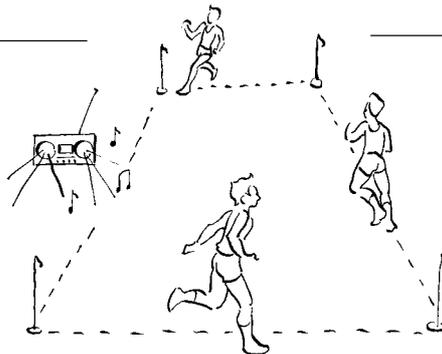
- Course libre, seul ou par petits groupes. Après 3 minutes, tous reviennent au point de départ. Qui revient au bon moment?
- Courir une certaine distance en commun (un élève ou l'enseignant chronomètre le temps). Tous estiment le temps qu'il a fallu pour parcourir cette distance. Comparer avec le temps effectif.
- Est-ce possible de refaire la même distance dans le même temps (ou un autre temps fixé)?



⊙ Cherche un rythme de respiration régulier! L'expiration est au moins aussi longue que l'inspiration.

**La course avec demi-tour:** La classe court durant 2, 3, 7 minutes autour d'un carré. Chacun compte le nombre de piquets qu'il passe. Quand le temps est écoulé, ils font demi-tour et déduisent chaque piquet. Qui est à son point de départ à la fin du temps?

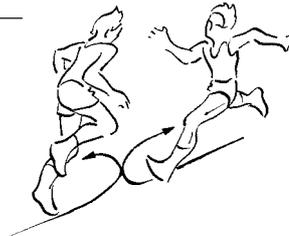
- Accompagné de musique: courir dans un sens durant un morceau. Changer de direction et courir dans l'autre sens durant le même morceau.
- Disposer quelques petits obstacles qu'il faut franchir sur le parcours.
- Un circuit dans la forêt ou autour de l'école.



⊙ Cours sans marcher ni t'arrêter de manière à pouvoir discuter!

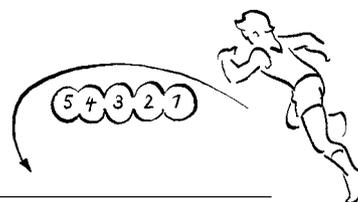
**La course-rencontre:** A et B courent à leur rencontre sur un circuit connu. Quand ils se rencontrent, ils font demi-tour et reviennent au départ. Est-ce qu'ils arrivent en même temps?

- Que se passe-t-il après 2, 3, 4... rencontres?
- Course par équipes: quelle équipe fait plusieurs rencontres au même endroit?



⊙ Prendre le pouls: avant – après – après 3 minutes. Quelle est la différence après 3 minutes?

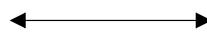
**L'estafette qui grandit:** Former des groupes de 5 à 7. A court une distance déterminée et revient. Il contourne son groupe et prend B par la main. Les deux refont le parcours. Et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde court. Ensuite, A est lâché et un élève de plus à chaque passage. Quelle équipe termine la première?



⊙ Les élèves cherchent leurs propres formes.

**La course aux cartes:** Concours entre des groupes de 4 à 6 élèves. Le groupe parcourt une certaine distance, comportant év. des obstacles. Derrière la ligne d'arrivée sont disposés 3 à 4 jeux de cartes. Après chaque passage, le groupe peut prendre une carte et la rapporter au point de départ du groupe.

- Qui obtient le plus de points?
- Qui peut annoncer la meilleure suite?
- Les élèves décident comment compter les cartes.
- Les perdants fixent la nouvelle manière de courir.



⊙ Le fair-play commence dans les petits jeux (de course)!

**Jeux de course:** Tous les jeux qui intègrent la course conviennent. Le pouls doit atteindre 160 pulsations pendant 10 minutes.

- Football, unihockey, balle-chasseur, balle au mur, basket-ball, balle éclair, formes de balle brûlée.
- Courir et jouer: la moitié de la classe joue, l'autre moitié court autour du terrain. Changer.



🕒 Es-tu capable de sentir ton pouls sans l'aide de la main et estimer le nombre de pulsations?

**Jeu de dés:** On joue aux dés par petits groupes. Chaque chiffre correspond à une tâche. Quel groupe est le premier à avoir lancé tous les chiffres (avoir accompli toutes les tâches)?

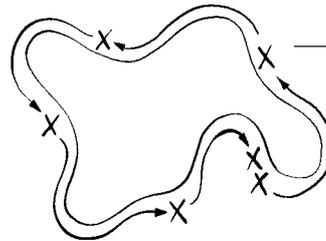
- Exemple 1: 1 courir 1 fois autour de l'école; 2 monter une fois l'escalier en sautant sur un pied g.-d.; 3 courir 3 longueurs sur trois pattes; 4 toucher les quatre piquets dans les coins du terrain; 5 lancer 5 fois une balle contre le mur et l'attraper; 6 joker.
- Exemple 2: courir une distance déterminée et revenir pour lancer le dé. Qui a lancé tous les chiffres en premier?



🎲 Seul celui qui a l'occasion de tricher peut montrer qu'il est honnête!

**Américaine:** Sur un circuit connu (p.ex. tour du terrain de l'école). Disposer les élèves, deux élèves au départ. Courir sous forme de relais, jusqu'à ce que tous soient à nouveau à leur position de départ.

- Chronométrer le temps et comparer avec un essai ultérieur.



➡ Passage du témoin: voir bro 4/5, p. 6

**Cyclo-jogging:** A et B forment une équipe. A court, B fait du vélo. Changer les rôles avant que A soit obligé de marcher. Est-ce possible de rester en mouvement durant une demi-heure?

- Augmenter le temps de l'épreuve; fixer la durée des phases de course.
- Les bons coureurs peuvent augmenter la vitesse.



🚲 Si possible sur des chemins ou des routes secondaires!

🚴 Coureurs et cyclistes sont vigilants!

**Test 3.5 / 4.5 - cours ton âge:** Les élèves devraient être capables de courir leur âge en minutes. Pour obtenir l'insigne 3 il faut faire une course de 12 minutes, pour l'insigne 4 une course de 15 minutes.

- Le choix du terrain est libre. Le parcours doit être entièrement visible pour éviter des arrêts et des phases de marche. Ainsi, on est sûr que l'âge est vraiment couru.
- Qui réussit à courir deux fois son âge?



🕒 Variante 1: courir les minutes correspondant à l'âge sans marcher ni s'arrêter.

Variante 2: pour l'obtention de l'insigne du test des 12 ou 15 minutes, il faut courir la distance «suffisante» (voir le tableau suivant).

➡ Adresse pour l'obtention des insignes: FSA

**Tableau pour l'évaluation du test des 12' et des 15':**

Course de 12'	1 = insuffisant	2 = suffisant	3 = bien	4 = très bien
Filles	moins de 1800 m	1800 m	2200 m	2800 m
Garçons	moins de 2000 m	2000 m	2400 m	3000 m
Course de 15'	1 = insuffisant	2 = suffisant	3 = bien	4 = très bien
Filles	moins de 2200 m	2200 m	2600 m	3200 m
Garçons	moins de 2600 m	2600 m	3200 m	3800 m

## 2 Sauter

### 2.1 Sauter et voler

Tout comme les enfants qui expriment spontanément leur joie en sautant et en sautillant, les adolescents devraient aussi prendre plaisir à sauter. En prolongeant la phase de vol par des moyens auxiliaires, il est possible de réaliser des sauts divers.

➔ Voler: voir bro 3/5, p. 12 ss. et bro 3/1, p. 5

#### Méthode d'enseignement et d'apprentissage «GAG»: global – analytique – global

Au degré secondaire, les élèves ont déjà vécu de nombreuses expériences dans le domaine du saut. Les formes connues ou nouvelles de saut doivent être abordées de façon globale (**G**). En cas de difficultés, on analyse (**A**) les points concernés et on les exerce. On peut, par exemple, réduire la difficulté en raccourcissant l'élan tout en conservant ainsi le mouvement dans sa globalité (**G**).

➔ Méthodes d'enseignement et d'apprentissage «G-A-G»: voir bro 5/1, p. 13

#### Exercer, exercer, exercer

L'entraînement des *phases fonctionnelles principales* (points caractéristiques du mouvement) doit être varié. Grâce à de nombreuses expériences motrices, l'élève affine son propre style. En saut en hauteur et en saut en longueur, il s'agit de transformer un élan rapide pour gagner de la hauteur, respectivement de la longueur. L'exercice des contraires peut y contribuer.

➔ Apprentissage moteur: voir bro 1/1, p. 73 ss.

#### Exemples de formes diverses pour la réalisation du saut:

- Elan (court – long), vitesse de l'élan (lente – rapide).
- Varier l'angle de l'élan, forme de l'élan (droite – incurvée).
- Changer la jambe d'appel (droite – gauche).
- Varier le contact au moment du saut, le mouvement des bras, la position du torse, etc.

#### Développer la représentation et le sens du mouvement

Le sens du et la représentation du mouvement sont importants pour l'apprentissage de nouveaux mouvements (représentation mentale):

- Essayer, vivre, décrire et démontrer le mouvement.
- S'imaginer le mouvement les yeux fermés et le décrire (entraînement mental).
- Corrections par un partenaire (partenariat éducatif) avec des tâches précises.

➔ Partenariat éducatif: voir bro 4/5, p.7

#### Pas de bons sauts sans détente!

- Entraînement technique varié avec de nombreuses répétitions.
- Sauter à la corde, formes de sauts avec ou sans musique.
- Jeux de poursuites et de courses avec l'obligation de se déplacer en sautant
- Formes d'entraînement de la détente sur des pistes de tapis, par-dessus des cordes, etc. avec des sauts multiples (enchaînés directement).
- Un entraînement avec des poids n'est pas nécessaire.

➔ Capacités de force: voir bro 1/1, p. 35 ss.

## 2.2 Des sauts multiples au triple saut

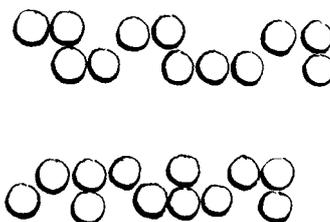
Les sauts multiples préparent à la maîtrise des sauts en hauteur et en longueur. Ils servent également à entraîner la détente et introduisent avantageusement le triple saut. Objectif: triple saut en maîtrisant deux formes d'élan (g. – g. – d. et d. – d. – g.).

**Es-tu capable de faire l'enchaînement des pas du triple saut à droite et à gauche?**

**Sauts avec cerceaux:** Disposer les cerceaux ou des chambres à air sur deux pistes de façon à assurer la fluidité des sauts. Un groupe d'élève à chaque piste.

- A saute une combinaison que tous les autres imitent. Ensuite B saute une combinaison et ainsi de suite.
- Sauter des combinaisons au rythme de la musique.
- Les cerceaux posés à gauche doivent être touchés du pied gauche, les cerceaux de droite du pied droit. Si deux cerceaux sont posés l'un à côté de l'autre, il faut sauter simultanément des deux pieds.
- Rythmer et utiliser les bras: 1 bras et 1 jambe; 2 bras et 2 jambes.
- Sauter aller et retour.

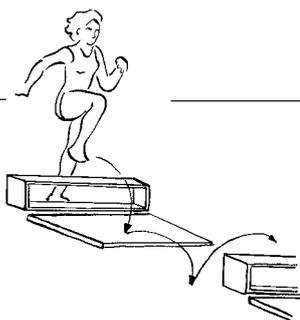
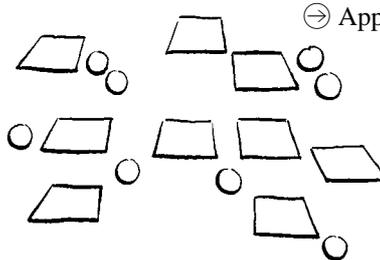
⇒ Convient comme poste d'un circuit training.



**Saute sur les îles:** Disposer des tapis et des cerceaux de manière à ce que les élèves puissent sauter d'un objet à l'autre. A deux: A cherche un chemin à travers la salle, B le suit. Changement de rôle.

- A saute avec des sauts différents ou toujours avec le même saut. B observe. Quand A a terminé, B commence à sauter la même suite.
- A et B se tiennent par la main et essaient de sauter d'île en île.
- Quelqu'un fixe des règles. Exemples: sauter sur une jambe, atterrir sur deux jambes; g. – g. – d. – d.; d. – g. – d. – g.; intégrer des rotations, etc.

⇒ Apprendre à bien observer.

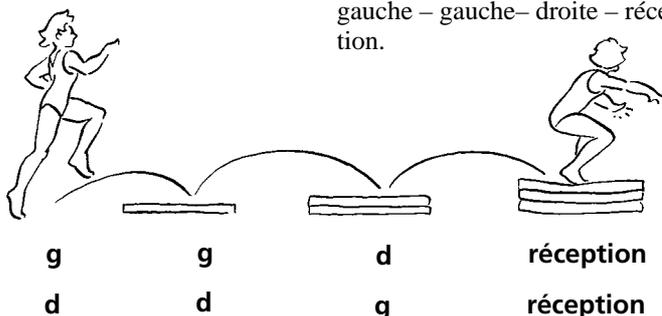


**Test 3.2 – sauts d'obstacles:** Enchaîner des sauts par-dessus 6 éléments de caisson. Saut d'élan et prise de contact active avec le sol, dérouler tout le pied et réception sur le tapis. Un passage avec la jambe droite comme jambe d'appel, un passage avec la gauche. Adapter la distance entre les caissons aux capacités (env. 2 m). Tapis en long ou en large selon la distance.

Ⓣ Critères: sauter par-dessus 6 obstacles sans les toucher; 2 passages enchaînés; jambe d'appel: une fois droite, une fois gauche; poser le pied activement et se tenir droit.

**Triple saut:** Installer une piste de tapis comprenant 1, 2 et 3 tapis (env. 1 longueur de tapis entre chaque tapis) pour le triple saut. Les élèves prennent un élan court, sautent (d.), atterrissent et sautent avec la même jambe (d.) du 1er tapis au 2e tapis où ils atterrissent sur l'autre jambe (g.) et font le dernier saut pour se recevoir sur les deux jambes (comme le saut en longueur) sur le 3e tapis.

Ⓣ Suite des pas du triple saut: droite – droit – gauche – réception ou gauche – gauche – droite – réception.



- Sauter correctement en commençant du pied droit et du pied gauche.
- Faire trois sauts de longueur égale (marquer trois zones pour l'appel).
- Sauter dans des zones de réception définies.
- Objectif: peu de différence entre les deux élan.

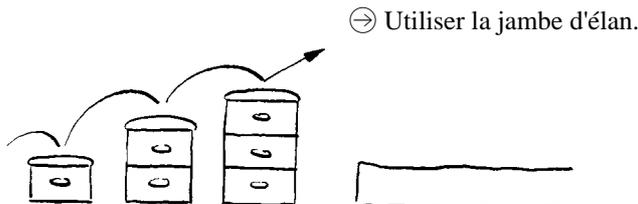
## 2.3 Du saut en avant au saut avec appel

La phase de vol peut être prolongée au moyen d'engins auxiliaires ou grâce à la puissance de l'appel du pied gauche et du pied droit. Employer correctement la jambe d'élan.

**Un long saut résulte d'un élan rapide et d'un bon saut d'appel.**

**Les pas d'ours:** Avec élan, les élèves empruntent les différentes marches formées par des éléments de caisson. Ils sautent en hauteur sur une jambe à la dernière marche (g. et d.). Ils essaient de toucher un sautoir, un fanion, etc. tendu en l'air avec les mains ou la tête. Une réception amortie en position accroupie est importante.

- Varier l'élan, sauter sur la jambe droite ou gauche.
- Sauter de la jambe gauche ou droite (utiliser la jambe d'élan) et ajouter un saut fantaisiste.



⇒ Utiliser la jambe d'élan.

**Sauts sur le tremplin:** Avec élan, les élèves sautent sur un tremplin (jambe d. et g.). Après la phase de vol, ils atterrissent sur les deux jambes sur un tapis. Varier: la longueur et la vitesse de l'élan; la durée de l'appel; la hauteur de la jambe d'élan; la position du corps, etc.

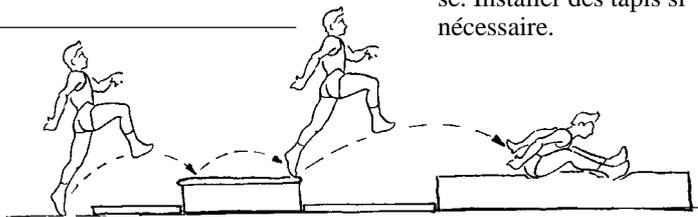
- Frapper des mains dans le dos, sur la tête ...
- Réception en position assise (sur un tapis mou).
- Marquer trois zones dans le sable ou sur le tapis. Les élèves essaient d'atterrir toujours dans la même zone en variant l'élan (8, 6 ou 4 pas). Convient comme concours individuel ou en groupe.
- Basket-ball – saut en longueur: A tient un ballon de basket. Il prend l'élan et au point culminant du saut, il lance le ballon à B qui se tient derrière la fosse du saut en longueur. B attrape le ballon et vient au départ en dribblant. Il passe le ballon à E. C et D sont prêts avec un deuxième ballon.



⇒ Sauter également en avant dans l'eau.

Ⓣ Critères: Enchaînement des pas correct (une fois g. – d. – g. et une fois d. – g. – d.). Travail actif des chevilles. Réception en position assise. Installer des tapis si nécessaire.

**Test 3.3 – saut en longueur du caisson:** Avec élan (env. 7 m), saut en longueur depuis le caisson et réception en position assise. Suite des pas: d.–g.–d. et une fois g.–d.–g.. Piste d'engins: tapis en large, dessus de caisson en long (20 à 30 cm de haut), tapis en long et gros tapis (qui ne s'applatit pas entièrement).



**Saut d'élan:** Les élèves sautent sur une jambe après un élan rapide. Ils essaient de sauter aussi haut que possible en utilisant la jambe d'élan. Ainsi, on gagne du temps pour tendre les deux jambes en avant aussi loin que possible.

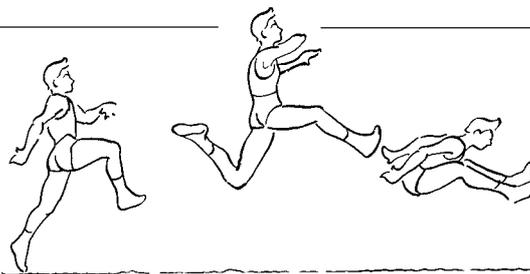
- Avec un élan plus court. Sauter de la jambe droite et de la gauche. Zones de réception (1, 2, 3 points).



Ⓛ Mesurer l'élan: A en position de départ derrière la première ligne de la zone d'appel, prend l'élan dans le sens contraire. Au moment idéal, il marque bien son saut d'appel. B marque l'endroit.

### Critères du saut en longueur

- Pousser en hauteur
- Lever la jambe d'élan
- Rester longtemps en l'air
- Lancer les deux pieds en avant au moment de la réception



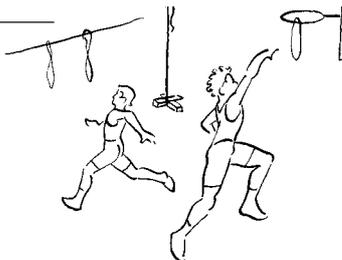
## 2.4 Du saut avec élévation à la technique du saut ventral

Se sentir voler procure de nombreuses émotions. Avec la technique du saut ventral, nous apprenons une technique qui est en voie de disparition. Depuis les années 70, elle est remplacée par la technique du fosbury flop (grâce au tapis de chute).

Quelle hauteur franchis-tu en saut ventral?

**Pas sautés en hauteur:** Des élastiques ou des cordes sont tendus à travers toute la salle. A court en tête et touche les différentes cordes (filet de basket-ball) avec les mains, la tête ou les pieds après un saut d'appel sur une ou deux jambes. B l'imite. Changement de rôle.

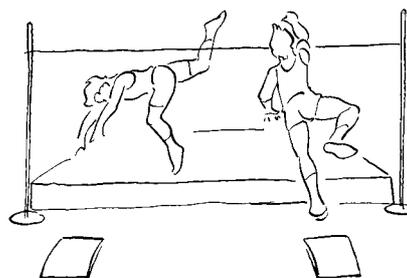
- Quel groupe touche 20 objets en premier?
- Augmenter continuellement la hauteur.
- Avec quelle technique sautez-vous le plus haut?



⇒ Indications concernant le développement des techniques et des disciplines en athlétisme.

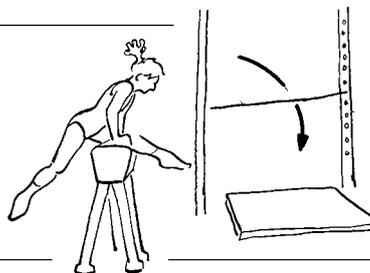
**Sauts variés:** Chaque groupe dispose d'une installation de saut en hauteur et d'un tremplin. Les élèves essaient les différentes techniques du saut en hauteur. Ils varient: la longueur de l'élan, l'angle de l'élan, la jambe d'appel, la position du corps, l'utilisation des bras. Quelle technique convient le mieux?

- Les élèves essaient d'atteindre la même hauteur en sautant avec la même technique à droite et à gauche.
- Quel groupe obtient le maximum d'essais réussis dans un temps donné et avec une technique imposée? Les élèves choisissent la hauteur.



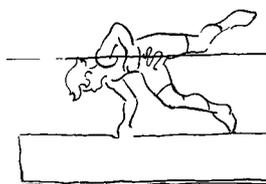
! Uniquement des sauts d'appel sur une jambe (utiliser la jambe d'élan).

**Traversées:** Des engins fixes comme les moutons, les barres fixes (hauteur des hanches) et des installations de saut en hauteur sont dispersés dans la salle. Les élèves courent librement. Ils franchissent les engins comme ils le désirent (condition: le ventre tourné vers l'engin). Laisser tester librement. Si nécessaire, s'appuyer sur les deux mains pour franchir l'obstacle.



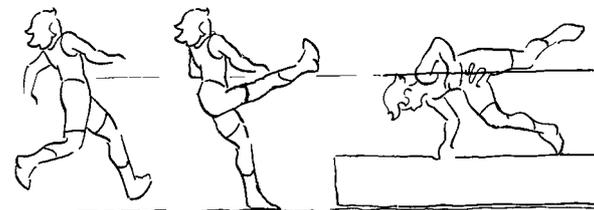
**Rouleaux avec demi-rotation:** Les élèves sont répartis aux différentes installations de saut (gros tapis). Ils essaient de passer l'élastique avec trois pas d'élan. La réception se fait sur la jambe d'élan en essayant de toucher le tapis avec la main du même côté. Rouler immédiatement sur le dos.

- Les élèves essaient le mouvement du rouleau des deux côtés, c'est-à-dire à gauche et à droite.
- Est-ce que la réception est possible sans toucher le tapis avec le pied et la main?
- Allonger l'élan et essayer la technique du saut ventral. Sauter aussi haut que possible. Faire sous forme de concours.



### Critères du saut ventral

- Utiliser les bras
- Lever la jambe d'élan
- Tourner le pied, le genou et l'épaule vers la latte
- Rouler de côté ou sur le dos pour la réception



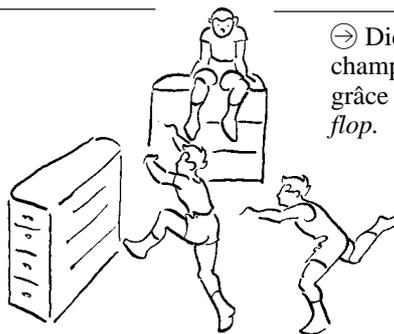
## 2.5 Améliorer la technique du fosbury-flop

Un grand nombre de jeunes trouvent la technique du fosbury-flop attractive. Ils veulent sauter le plus haut possible avec cette technique. Objectif: améliorer la technique du fosbury-flop (à droite et à gauche) et sauter plus haut. Il est important de travailler la technique et ne pas rechercher uniquement à gagner de la hauteur.

**Choisis ta technique de saut en hauteur. Sautes à gauche et à droite.**

**Chats perchés:** Disposer les caissons dans la salle. Jeu de poursuite. Les élèves peuvent se sauver en sautant en position assise sur les caissons après un saut d'appel sur une jambe. Pas plus d'un élève par caisson, si un deuxième arrive, le premier doit quitter. L'élève touché devient chasseur à son tour.

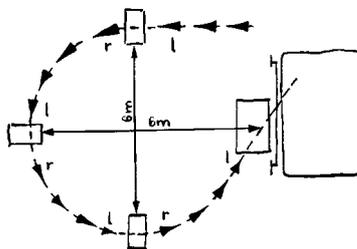
- Les élèves essaient de sauter sur le caisson avec un élan de 3 pas (tam-ta-tam), de poser le ballon dans le panier de basket ou de toucher le filet. Courses en arc de cercle, courses en arc de cercle avec accélération, avec saut d'élan et réception à la même place (marquer le sol).
- Se déplacer au rythme de la musique, au rythme des battements des mains ou des paroles.
- En 5 minutes, quel groupe réussit le plus de paniers ou de sauts en hauteur (déterminer la hauteur en commun)? Changer les rôles.



⇒ Dick Fosbury a été couronné champion olympique en 1968 grâce à la technique du *fosbury-flop*.

⇒ Accompagnement musical: Super Tramp, «Breakfast in America».

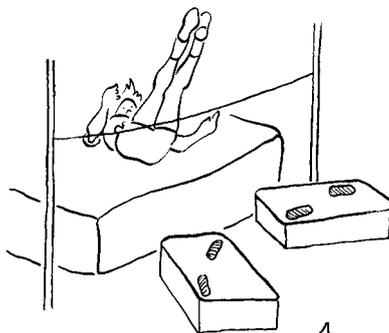
**Test 4.2 – saut en hauteur en cercle:** Sauter par-dessus trois obstacles disposés en cercle (éléments de caisson, bancs...). Terminer par un saut en hauteur par-dessus un élastique ou la latte et une réception sur le tapis de chute. Adapter les obstacles aux capacités des participants (rayon: env. 3 m); hauteur du saut libre (hauteur conseillée: nombril). Poser un tapis entre les deux poteaux pour obliger les élèves de faire le saut d'appel dans le premier tiers de l'installation de saut.



Ⓜ Critères: Enchaînement correct des pas (rythme de 3, la même jambe d'appel). Faire le parcours une fois à droite, une fois à gauche. Sauter avant le tapis.

**Exercices pour le flop:** Les élèves apprennent la technique du flop en se basant sur le saut en ciseaux avec 3 pas d'élan et la jambe d'élan pliée. Aides possibles:

- Sauter après 3, 5 pas d'élan et réception sur le tapis de chute sur le dos.
- Faire le dernier pas (appel) sur un élément de caisson ou un tremplin (ta-tam).
- Sauter après un élan droit, demi-tour et réception sur le dos sur le tapis de chute.
- Concours: sauter plus haut. Additionner l'essai de gauche et l'essai de droite. Evaluer la hauteur sautée par rapport à la taille du participant.

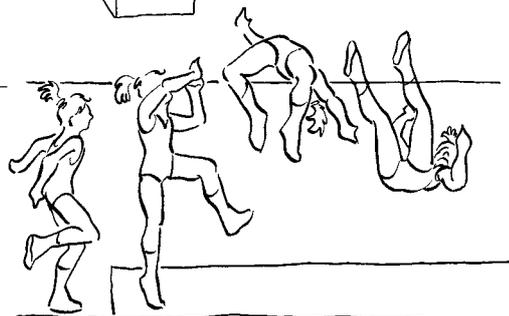


🌀 Sauter sur le premier tiers du tapis!

⇒ Exercer à gauche et à droite. Correction par le partenaire en partenariat éducatif.

### Critères du fosbury-flop:

- Elan en arc de cercle rythmé, plier le corps
- Appel rapide
- Engagement de la jambe d'élan et des bras
- Lever les hanches au moment de franchir la latte



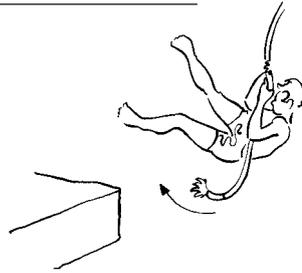
## 2.6 Sauter à la perche

Sauter à la perche ou se balancer aux cordes offrent de nouvelles sensations de vol. Grâce à un apprentissage systématique et à des répétitions régulières, les élèves développent leur confiance et leur courage. Ils sont fiers de ce qu'ils savent faire.

**Le saut à la perche est né de la volonté de franchir des obstacles haut placés.**

**Se balancer:** Les élèves saisissent la corde avec les deux mains aussi haut que possible. Ils font quelques pas d'élan, se font porter par la corde et sautent sur un tapis de chute. Il est possible de s'élancer depuis un caisson. Essayer différentes hauteurs de caissons. Les élèves cherchent leurs propres formes de vol et de réception.

- Essayer différentes prises. Exemples: bras tendus, fléchis, corde entre les jambes, à côté des jambes ...
- Atterrir dans une certaine zone (p.ex. chambre à air).
- Atterrir après un demi-tour.
- Tourner une fois à droite, une fois à gauche.



⚠ Un groupe est responsable d'organiser le retour des cordes.

🎯 Défi, courage.

**Découvrir la perche:** Tenir la perche à la verticale, la main droite le plus haut possible, la main gauche à hauteur de la tête (pour les droitiers). Prendre un petit élan, le bras droit tendu, passer à droite de la perche, assurer et contrôler sa réception.

- Augmenter petit à petit la hauteur des prises.
- Franchir des obstacles, des fosses, des tapis etc.
- «Vol de sorcière» (vol et réception avec la perche entre les jambes).

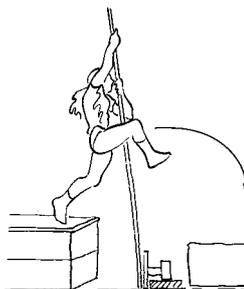


🎯 L'enseignant ou un élève peut stabiliser latéralement la perche.

➡ On peut utiliser des bâtons en noisetier, en frêne, des vieux mats de planches à voile ou des perches en aluminium.

**Saut à la perche depuis le caisson:** Les élèves saisissent la perche calée contre un banc aussi haut que possible. Ils passent à côté de la perche en se balançant. Droitiers à droite de la perche, avec saut d'appel du pied gauche. Important: ne pas lâcher la perche.

- Sauter après deux pas d'élan.
- Essayer de lever les pieds jusqu'à hauteur de la tête durant le vol.
- Augmenter la hauteur des prises.
- Sauter à la perche et faire un demi-tour avant la réception.

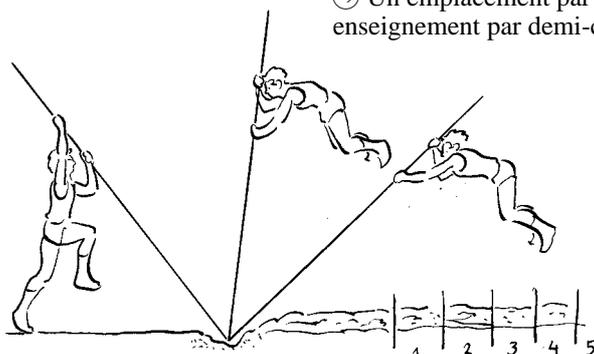


➡ Diminuer la hauteur du caisson et augmenter la hauteur de la prise.

🎯 Poser la perche dans le sable ou sur le tapis (marquer l'emplacement avec un bout de moquette, etc.). deux élèves se tiennent prêts pour guider la perche latéralement.

**Sauts à la perche dans le sable:** Les élèves font glisser la perche ou la portent durant l'élan. Ils sautent librement dans le sable.

- Saut en longueur avec la perche (hauteur des prises conseillée: à portée de mains plus 20 à 30 cm).
- Saut à la perche avec un demi-tour et réception dans le sable; regard vers le point de départ.
- Qui réussit à franchir sa propre taille par-dessus un élastique?
- Saut à la perche avec une cible: essayer de toucher un sautoir, un fanion etc. avec les pieds.
- Saut dans des zones: les élèves essaient d'atteindre x points avec le moins de sauts possible (marquer 5 zones). Faire sous forme de concours par groupes.



➡ Un emplacement par groupe, enseignement par demi-classes.

## 2.7 Formes de jeux, d'entraînement et de concours

Les exemples suivants présentent de nombreuses formes de saut qui sont susceptibles d'améliorer les performances des élèves. Ils peuvent être utilisés dans le cadre d'un programme d'entraînement. Il faut inciter les élèves à imaginer et réaliser leurs propres formes.

**Etre performant en jouant – jouer en étant performant. Cherche tes propres formes d'entraînements.**

**Jeux de sauts:** Les élèves jouent par exemple au basketball (sans dribble) en se déplaçant obligatoirement à l'aide de sauts (sautiller, sur une jambe...). Après une courte phase de jeu, on change les équipes (principe des intervalles).

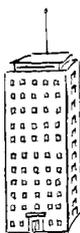
- Toutes les formes de jeux avec un ballon dans les mains conviennent, p.ex. balle au chasseur.
- Balle brûlée: la manière de se déplacer d'un tapis à l'autre est déterminée à l'avance.



➔ Détendre les jambes pendant les interruptions de jeu. Faire des exercices de stretching. Stretching: voir bro 2/5, p. 9

**Saut en hauteur de 50m (building):** Poser la latte à 1 mètre. Quelle groupe de 5 à 7 élèves est le premier à réussir 50 sauts (sauter par-dessus un gratte-ciel) avec la technique de son choix

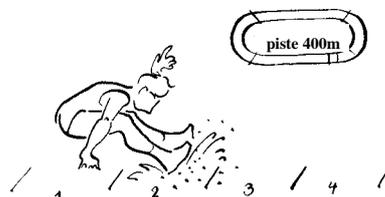
- Changer de jambe pour chaque saut.
- Imposer la technique à utiliser. Exemples: saut en ciseaux, saut ventral, fosbury-flop.



➔ «Sauter» la hauteur d'un gratte-ciel ou d'un bâtiment connu des environs.

**Sauter une piste de 400m:** Marquer des zones (2, 3, 4 m) dans le sable. Les membres d'une équipe sautent les uns après les autres avec une technique libre ou imposée (gauche et droite). Ils additionnent les résultats. Quel groupe est le premier à dépasser les 400 m?

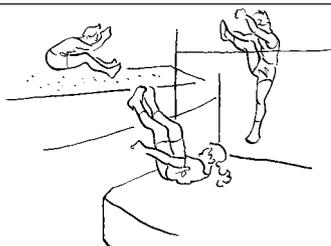
- Concours semblable au triple saut. Les élèves fixent eux-mêmes les règles à respecter.



● Des cartes ou des cartons de format A5 peuvent être utilisés en plein air.

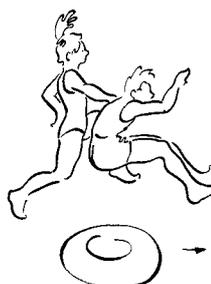
**Concours dans un jardin de sauts:** Concours individuel ou en groupes. Trois sauts à gauche et à droite à chaque installation. (p.ex. sauts ventraux, triple sauts, pas sautés, fosbury flops ...). Le meilleur saut à gauche et à droite à chaque installation compte. Quel élève comptabilise le plus de mètres?

- Attribuer des notes de style. On peut également en tenir compte dans le concours.



**Sauts avec partenaire:** Faire divers sauts en longueur avec un partenaire ou en groupes.

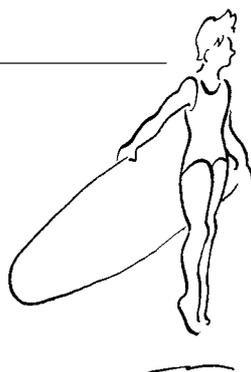
- Par deux, en se tenant par la main. Sauter simultanément après un petit élan. Obligation de faire le saut d'appel en même temps. Au début, la réception se fait tout seul; plus tard, les élèves se tiennent tout le temps par la main.
- Faire le triple saut à deux en synchronisant le saut.
- Disposer 3 chambres à air à des distances différentes dans du sable ou dans du gazon (1, 2, 3 points). Les élèves sautent par groupe de trois si possible dans les chambres à air. Ils comptent leurs points. Quel groupe obtient le plus de points dans un laps de temps déterminé?



⚠ Quitte ou double! Celui qui ne touche pas le cerceau ne peut pas compter le point. Fair-play!

**Varié le saut à la corde:** Chaque élève a une corde à sauter et essaie différentes manières de sauter et sautiller. A montre une forme de saut et B imite. Avant que B ne montre un autre saut, les deux essaient de sauter en rythme.

- Les élèves se mettent en cercle. L'enseignant ou les élèves à tour de rôle démontrent un saut. Tous les autres imitent ce saut.
- Sauter ou sautiller de différentes manières, tous en rythme.
- Sauter au rythme de la musique.
- Préparer une représentation par groupes accompagnée de musique. Les élèves utilisent différentes formes de sauts et respectent la phrase musicale (p.ex. changer de formation ou de saut toujours au début d'une nouvelle phrase musicale).



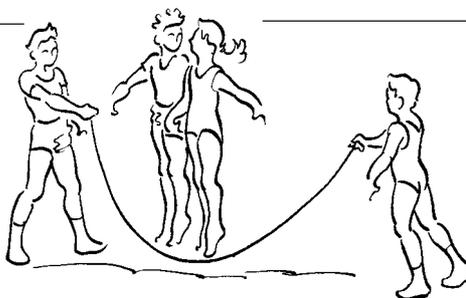
⇒ On peut utiliser les vieilles cordes de varappe comme corde à sauter.

⇒ Double dutch: voir bro 2/5, p. 25

⇒ Maintenir l'intensité; récupérer avec des exercices de détente et d'étirement.

**Sauter à la longue corde:** Les élèves essaient différentes formes également avec des balles. Principe: essayer – montrer – imiter.

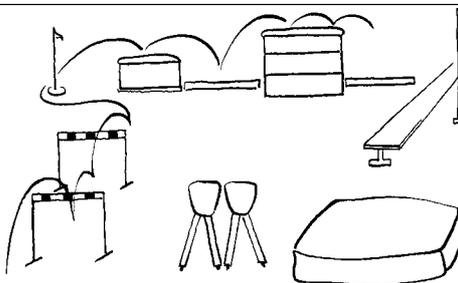
- Le plus grand nombre d'élèves possible sautent en même temps dans la même corde.
- Les élèves du groupe essaient de sauter les uns après les autres. Ils quittent la corde après 2, 4 ou 8 sauts.
- Faire tourner 4 à 5 cordes. Les élèves essaient de passer dans toutes les cordes. Sauter 2, 4 ou 8 fois dans chaque corde.



⇒ En musique, p.ex. H. FALTER-MAYER: Axel F; (Synthesizer Greatest)

**Piste d'obstacles:** 3 à 4 groupes construisent chacun une piste d'obstacles avec du matériel à choix ou imposé (p.ex. bancs, caissons, éléments de caisson, haies, boîtes). A démontre les sauts, les autres l'imitent; ensuite, B démontre, puis C ... Pour finir, les groupes changent de piste d'obstacles.

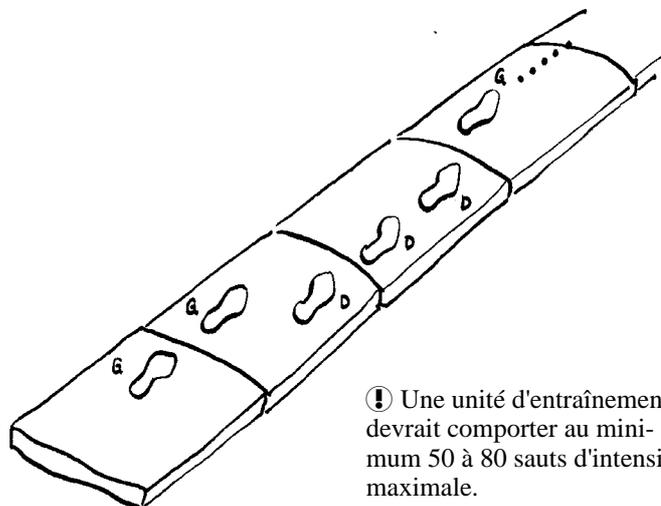
- A et B forment une paire. A traverse la piste 3 à 4 fois ou toutes les pistes 1 à 2 fois. Pendant ce temps, B accomplit un exercice de force ou d'étirement. Changement de rôle.



⇒ Utiliser les obstacles non seulement pour sauter mais également pour les contourner, pour grimper et pour certains jeux.

**Séries de sauts:** Sur une piste de tapis (gazon, moquette), A démontre une suite de sauts. B ou tout un groupe l'imitent (8 à 10 sauts semblables ou différents). Changement de rôle. Variantes:

- Petits sauts sur deux pieds en hauteur; tirer les orteils vers le haut durant le saut; sauts en arrière.
- Sautiller en balançant la jambe d'élan; mettre l'accent sur la hauteur ou la longueur.
- En accentuant l'appel (sauts courus), les pas sautés deviennent des sauts.
- Saut de grenouille: pousser sur les deux pieds en même temps lever les deux bras; réception en position accroupie (angle des genoux pas en dessous de 90°).
- Sauts sur une jambe: droite et gauche (enchaîner 5 à 10 sauts de chaque côté).
- Faire un cercle avec la jambe d'appel en l'air.
- Exécuter une série de sauts avant le sable ou le tapis de chute. Terminer par un saut d'appel vigoureux.



⚠ Une unité d'entraînement devrait comporter au minimum 50 à 80 sauts d'intensité maximale.

## 3 Lancer

### 3.1 Exploiter les similitudes des mouvements

Il peut être utile de montrer les similitudes de rythme et de structure existant entre les différentes techniques de lancer pour faciliter l'apprentissage. Le rythme de l'élan «tam-ta-tam» caractérise de nombreux mouvements: les 3 derniers pas du saut en hauteur et en longueur, des disciplines de lancers, l'élan du smash au basket-ball, le tir en extension en handball, etc.

#### Similitudes des mouvements des différents lancers

Caractéristiques du mouvement	Poids (technique du pas changé)	Disque (avec 1 rotation)	Javelot (5 pas d'élan)
<b>Rythme</b> <i>tam-ta-tam</i> <i>g.-d.-g. ou d.-g.-d.</i>	ramener rapidement la jambe droite sous le corps <i>ta-tam</i>	rotation rapide sur le pied droit tourné vers l'intérieur	foulée d'impulsion rapide sous le corps
<b>Jambe d'appel</b> (gauche pour les droitiers)	prise de contact rapide du pied gauche avec la poutre	prise de contact rapide du pied gauche avec le sol	pousser activement avec la jambe gauche tendue
<b>Hanche droite</b>	lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur	lever et tourner la hanche droite vers l'intérieur
<b>Bras gauche</b>	ouverture active du corps	ouverture active du corps	ouverture active du corps
<b>Tension totale du corps</b>	tension complète du corps pousser le plus haut possible	tension complète du corps	tension complète du corps lancer le plus haut possible
<b>Bloquage</b> (rester un moment sur place)	bloquer en sautant sur l'autre pied	bloquer en sautant sur l'autre pied ou en tournant encore	bloquer en sautant sur l'autre pied

#### Entraînement spécifique de la force

Combiner l'entraînement de force et l'entraînement de la technique (entraînement intégré de la condition physique) chaque fois que c'est possible. Le fait de lancer le ballon lourd avant l'engin de compétition donne de bons résultats. L'entraînement de la force doit toujours être en rapport avec le mouvement qu'on veut d'apprendre. Ainsi, l'entraînement est ressenti comme utile.

➡ Capacités de force: voir bro 1/1, p. 35 ss.

#### Sécurité grâce à une bonne organisation

A chaque séance de lancers, il faut prendre des mesures d'organisation: garder des distances suffisantes, lancer de façon disciplinée ou en commun, ramasser les engins en commun, etc.

#### Formes de compétitions pédagogiques

Même les élèves un peu moins doués peuvent être motivés par certaines formes de compétitions. Exemples: qui lance aussi bien à gauche qu'à droite? Qui touche la cible? Quel disque atterrit bien? Les adolescents devraient pouvoir réaliser et évaluer leurs propres formes de compétitions.

### 3.2 Du lancer d'objets divers au lancer du javelot

Il est possible de développer l'aspect ludique du lancer en variant les façons de lancer et en lançant une multitude d'objets différents. Au degré secondaire, il s'agit d'améliorer la technique du lancer avec 3 ou 5 pas d'élan et la distance du jet, de lancer des deux mains et sur des cibles.

**Lancer: loin – avec précision – de la main gauche et de la main droite.**

**Lancer des allumettes:** Les élèves se lancent des allumettes. Ils essaient différentes techniques de lancer sous forme de compétition.

- Lancer la même distance à gauche et à droite.
- Quel équipe utilise le moins de jets pour une longueur de salle?
- Avec un volant, une balle de ping pong, etc..
- Avec un élan de 3 ou 5 pas.

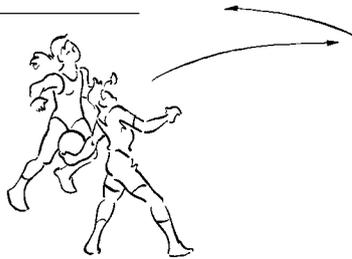


➔ Lancer toujours à droite et à gauche avec élan: utiliser le poignet et le coude.

⚠ Les grandes allumettes pour cheminées volent très bien!

**Lancer contre le mur:** Une balle pour deux. A lance la balle contre le mur (g.-d.), B la reçoit et lance à son tour depuis l'endroit où il a reçu la balle.

- Quelle équipe attrape la première 20 rebonds?
- Squash à 2 contre 2: A lance; C ou D reçoivent; D lance depuis l'endroit où il se trouve (avec ou sans élan); A ou B reçoivent. Si une équipe ne peut pas attraper la balle, l'autre équipe obtient un point.
- Utiliser différents ballons. Fixer d'autres règles.

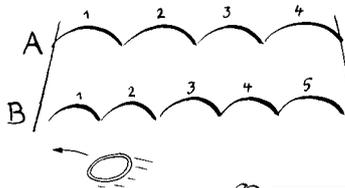


➔ Pour l'apprentissage et l'entraînement du geste du lancer, il est conseillé de lancer contre un mur (bonne visibilité, la balle revient tout de suite, nécessite peu de place).

⚠ Tracer une ligne horizontale sur le mur pour indiquer la hauteur minimale.

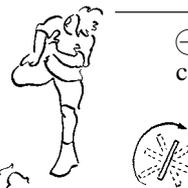
**Lancer par étapes:** Quelle équipe utilise le moins de lancers pour traverser le terrain et revenir? Lancer chaque fois depuis l'endroit de la réception du ballon.

- A et B se passent différents ballons (lancer à gauche et à droite) avec un élan de 3 ou 5 pas. Ils essaient de recevoir les passes.



**Lancer des anneaux:** Les élèves organisent plusieurs postes de lancer de précision et fixent les règles.

- A lance et vise une cible désignée par B. Distance selon les capacités.
- Viser la cible de la main gauche et de la droite.



➔ Veiller à faire voler l'anneau correctement.

**Bâton-rotor:** Les élèves lancent un bâton et essaient de le faire tourner le plus rapidement possible par un mouvement sec du poignet.

- Egalement possible contre le mur avec des bâtons en caoutchouc.
- Rotations à gauche et à droite.



⚠ Attention: les bâtons rebondissent n'importe comment; garder des distances suffisamment grandes.

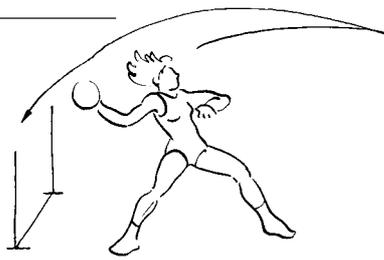
**Diverses possibilités de lancer:** Avec un javelot, avec une balle de tennis, une balle de baseball, un anneau, une corde nouée, une pive ou un caillou, etc..

- Lancer aussi loin que possible.
- Viser des cibles.
- Lancer en chronométrant le temps de vol. Le projectile de quel élève vole le plus longtemps?
- Tir aux pigeons: A lance son objet et B essaie de le toucher avec son projectile.



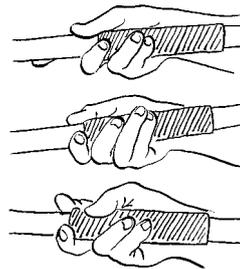
⚠ Intégrer le lancer dans une autre activité. Exemple: comme pause durant un entraînement de la course.

**Test 4.3 – lancer la balle de handball:** Lancer la balle contre le mur après 5 pas d'élan. Commencer avec le bras tendu dans le dos. Le choix de l'endroit du lancer est libre (plus on est proche du mur, plus la balle rebondit). La balle doit rebondir entre deux piquets posés sur une ligne. Lancer une fois de la main gauche, une fois de la main droite. Distance minimale jusqu'à la ligne: garçons 9 m; filles 6 m. Pour la mauvaise main: 2/3 de la distance normale.



Ⓣ Critères: un lancer de la main gauche, un de la main droite. La balle rebondit par-dessus la ligne entre les deux piquets (distants de 3 m). Elan de 5 pas: ta-ta-tam-ta-tam. Lever la main plus haut que la tête pour lancer.

**Lancer sur cibles:** L'enseignant ou un élève démontre les différentes façons de tenir un javelot. Les élèves en choisissent une. Ils se mettent sur une ligne, le javelot en dessus de la tête. Ils lancent avec le bras légèrement plié (plus tard avec le bras tendu) à hauteur des yeux. Ils visent différentes cibles. Tous en même temps.

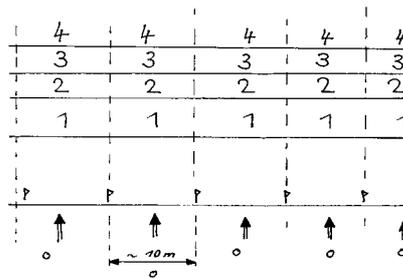


Ⓢ Respecter les distances de sécurité! Ramasser les javelots tous ensemble!

- Sur des cibles à gauche et à droite (élan 3 foulées).
- Les élèves attribuent des points aux différentes cibles. Quelle équipe obtient le maximum de points?

⇒ Cibles: chambres à air, cartons, boucles formées par des cordes, ballons, cibles en paille, etc..

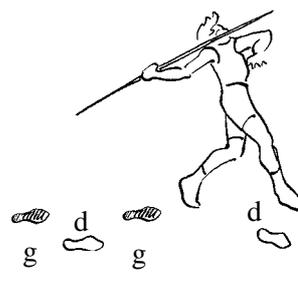
**Lancer dans des zones:** Les élèves essaient d'obtenir un maximum de points (individuel ou en groupes) en lançant le javelot dans les zones déterminées. Plus les zones sont éloignées, plus elles sont larges et plus elles rapportent de points.



⇒ Travailler en petits groupes de manière autonome. Peut également se faire avec des bâtons en noisetier.

- Déterminer les zones: zone 1, zone 2 ... Si on manque une zone, il faut recommencer à nouveau dans la première zone
- Lancer uniquement avec la main la plus faible.
- Alternner la gauche et la droite pour lancer.
- Lancer en équipe: il faut toucher chaque zone une fois (= chance pour les plus faibles).

**Javelot avec 5 foulées d'élan:** Les élèves sont sur une ligne. Ils tiennent le javelot avec le bras tendu dans l'axe de l'épaule. Ils prennent l'élan au ralenti: gauche-droite-gauche-droite-gauche-lancer (ta-ta-tam-ta-tam).



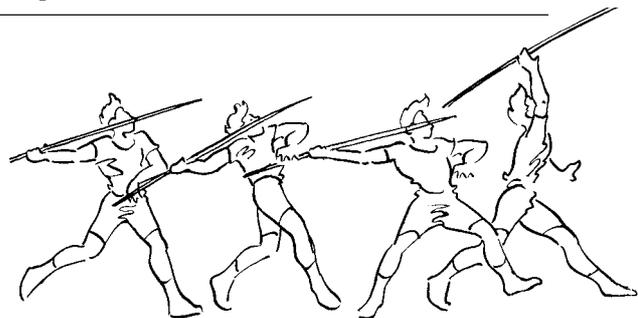
⇒ Des images améliorent la représentation du mouvement. Certains participants fonctionnent comme «experts». Former des partenaires éducatifs.

- Lancer par petits groupes en gardant des distances suffisantes, tous ramassent les javelots en même temps.
- 5 pas d'élan, lancer de la main gauche.
- Tester quelle longueur d'élan convient le mieux. Exemples: 5, 7, 9 ou 11 foulées.
- Qui lance le plus loin en deux deux lancers? Qui a la plus petite différence entre les deux lancers?

⇒ Poser des marques sur le sol: 1m pour les foulées, 1 m 50 pour l'impulsion).

### Critères du javelot

- Tenir le javelot avec toute la main: la paume tournée vers le haut, bras tendu
- Les jambes en avant (impulsion), le bras et le torse restent en arrière
- Tourner la hanche de la jambe d'appui vers l'intérieur, tendre cette jambe et ramener le torse en avant
- Utiliser d'abord le bras, puis le poignet
- Tendre le corps entier et suivre le javelot
- Terminer par une foulée de blocage contrôlée



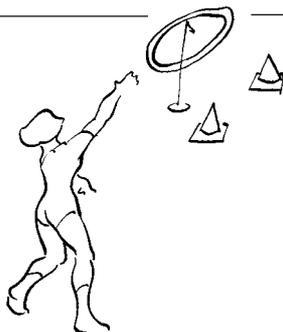
### 3.3 Du lancer sans élan au lancer avec rotation

Le lancer avec rotation est une technique inédite pour un bon nombre d'adolescents. Les tâches suivantes devraient leur permettre de lancer correctement un objet avec l'élan «tam-ta-tam» aussi bien de la main droite que de la main gauche.

**Qui réussit un lancer avec rotation de la main droite et de la main gauche?**

**Lancer du pneu:** Les élèves sont sur une ligne avec un pneu dans la main. Au signal, ils le lancent sur des cibles (piquets, cônes) ou en longueur. Alternativement de la main droite et de la main gauche. Ils essaient de déterminer avec quelle technique ils lancent le plus loin ou touchent les cibles. Ils montrent leurs techniques et s'exercent en se corrigeant mutuellement.

- Les élèves créent leurs propres formes en respectant la longueur, la précision et le style.
- Se tourner vers l'arrière, un pied avancé et le bras tendu. Prendre l'élan et lancer le pneu sur des cibles ou dans des zones. Alternier les mains.
- Essayer de lancer en ligne droite après la rotation. Qui réussit de la main droite et de la main gauche?



⇒ Des objets qui conviennent bien: vieux pneus de vélo (magasin de vélo!), des anneaux, des cordes nouées, des balles.

⇒ G-A-G: d'abord effectuer le mouvement dans sa globalité; puis accent sur certains éléments: voir bro 4/5, p. 14

⚠ Exercer de la main gauche *et* de la main droite!

🎯 Bonne organisation du lancer.

**Tourner en équilibre:** Les élèves exécutent les exercices suivants ou leurs propres formes et exercent leur sens de l'équilibre et leur sens de l'orientation en vue d'obtenir un mouvement de rotation stable:

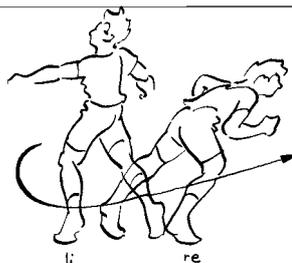
- Franchir un banc suédois (côté étroit en haut).
- Se tenir en équilibre sur une ligne, rotation au signal.
- Suivre une ligne et tourner à gauche et à droite.
- Tourner à gauche et à droite, répartir sur deux pas.



⇒ Convient très bien comme mise en train ou comme poste de circuit d'entraînement.

**Rotation et départ:** Position debout, le pied gauche en avant. Les élèves font rapidement un demi tour et essaient de sauter sur la jambe droite. Départ et sprint dans la direction opposée.

- Avec partenaire: A laisse tomber un ballon derrière B. B se tourne rapidement et attrape le ballon avant le deuxième rebond.
- Augmenter les distances.
- Faire les deux exercices à gauche et à droite.



⇒ Le lancer avec rotation se compose d'une rotation (action de tourner) et d'une translation (mouvement vers l'avant).

**Rotation – arrêt – rotation:** Mettre le poids sur la jambe droite fléchie, tendre les bras (bras droit en arrière) asymétriquement par rapport aux jambes et tourner en rythme (ta-tam). S'arrêter après chaque rotation et vérifier sa position de départ.

- Contrôler la position de départ du lancer après 2 à 3 rotations et indiquer si elle est correcte.
- Exécuter simultanément par deux.
- Suivre *une ligne* (ligne = axe du corps). Les pieds sont posés à largeur des hanches à gauche et à droite de la ligne.
- Lancer son projectile après 2 rotations et s'arrêter sur place.
- Lancer de la main gauche et de la main droite, rechercher la longueur et la précision.

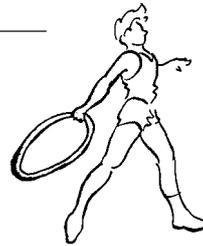


⇒ Poser une canne de hockey ou un bâton sur les épaules pour stabiliser l'axe.

⚠ Différenciation: les élèves décident eux-mêmes s'ils veulent lancer après une ou deux rotations. Objectif: le projectile (pneu de vélo, disque...) doit voler droit vers l'avant et à plat.

**Lancer avec rotation:** Le bras droit tendu en arrière, courir en partant de la jambe gauche (*tam*), sauter sur la jambe droite (*ta*) qui est la jambe d'appui et s'arrêter sur la jambe gauche (*tam*). Au début, sans lancer d'objet.

- Sauter directement depuis la position verticale avec la jambe gauche en avant *ta-tam*. Lancer également de la main gauche.
- A contrôler la position de B au moment de lancer.

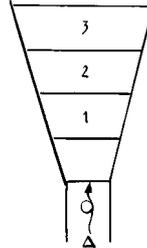


⊙ Des repères visuels ou acoustiques peuvent aider. Série d'images, voir ci-dessous.

⊙ Respecter les distances de sécurité.

**Lancer en longueur:** Faire des lancers avec rotation de la main droite et de la main gauche (1 tour complet) et essayer d'obtenir un maximum de points pour son équipe. Lancer en alternant les deux mains.

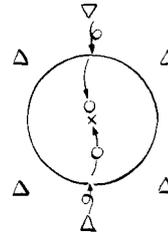
- Qui obtient la plus longue distance en additionnant le lancer de la main droite et celui de la main gauche? Et qui réalise la plus petite différence?



⊙ Les élèves cherchent leurs propres formes de concours de lancer.

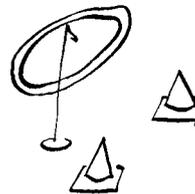
**Lancer de précision:** Les élèves sont à l'extérieur d'un grand cercle. La cible est un piquet au centre du cercle (distance 10 à 20 m). Les élèves essaient de lancer leur pneu sur le piquet avec une rotation. Compter les touches réalisées de la main gauche et de la main droite. Qui réalise à peu près le même nombre de touches de la main droite et de la main gauche?

- A deux: se faire face, se lancer le pneu et l'attraper. Garder suffisamment de distance.



⊙ Cercle = distance de sécurité. Lancer en même temps et ramasser les pneus tous ensemble.

**Le festival des lancers:** On peut exercer le mouvement du lancer avec divers objets. Exemples: bâtons, savates, pneus de vélo, etc.. Tous les objets qu'on peut tenir et lâcher facilement conviennent bien pour les lancers avec rotation. Exemples: anneaux, pneus de vélo, cordes nouées, cerceaux, etc.

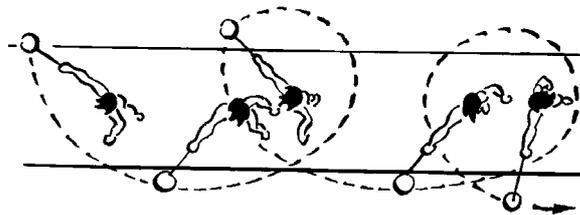


⊙ A faire lors d'une fête d'école, à l'occasion d'un camp, etc..

⊙ Garder suffisamment de distance latérale lors des lancers avec rotation.

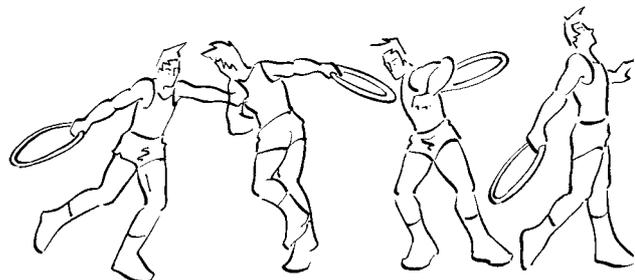
**Test 4.4 – rotations identiques au lancer du disque:** Rotations continues semblables au lancer du disque en restant dans une zone longitudinale (env. 1m de large) avec un pneu de vélo, un anneau ou une balle à lanière. Débuter en position frontale. Puis, deux rotations et lancement de l'objet à la fin de la 2<sup>ème</sup> rotation. Deux rotations à droite et lancer de la main droite, puis deux rotations à gauche et lancer de la main gauche.

Ⓣ Critères: exécution: une fois à droite et ensuite, une fois à gauche. Rythme de l'élan: *tam-ta-tam-ta-tam*. L'objet doit partir droit devant. Ne pas dépasser les limites de l'aire de lancement avec les pieds. Avancer nettement durant l'élan.



### Critères du lancer avec rotation

- D'abord avancer, puis tourner
- Tourner rapidement les jambes sur les pointes des pieds. Le corps et les hanches suivent
- Garder le bras de lancement longtemps tendu. «Traîner» l'objet qu'on va lancer
- Tension complète de tout le corps au moment du lancer



### 3.4 Du lancer du ballon au lancer du poids

Les adolescents essaient différentes variantes d'élan et trouvent la forme avec laquelle ils lancent le plus loin. Les élèves exercent de manière autonome le lancer avec leur main la plus faible. Ils fonctionnent en partenariats d'apprentissage et se perfectionnent grâce aux conseils de l'enseignant.

**Lancer plus loin avec de l'élan !**

**Observez et conseillez!**

**Lancer contre le mur:** Les élèves se tiennent face au mur, à env. 6 m. Ils prennent un élan de 3 pas (rythme: tam-ta-tam) et lancent un ballon de basket-ball contre le mur avec une main. Le ballon doit rebondir par-dessus leur tête. Est-ce que le ballon atteint la ligne de lancement?

- Quelle différence entre la main droite et la gauche?
- Concours: mesurer la longueur de rebond.
- A deux, faire reculer son partenaire en lançant le ballon contre le mur. On doit chaque fois lancer le ballon depuis l'endroit où on le reçoit. Marquer une zone de 2 m de large environ. Qui est le dernier à toucher le mur?
- Squash avec la technique du lancer du poids.

⊙ Les élèves trouvent l'angle du lancer et d'autres formes de lancers.



⊙ Exercer toujours de la main droite et de la gauche!

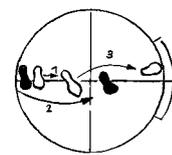
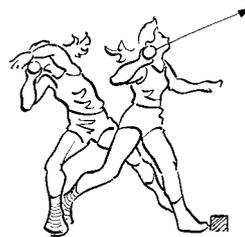
**Test 3.4 – entraînement du lancer:** Lancer le ballon de basket-ball avec une main contre le mur après 3 pas d'élan. Recevoir le rebond et faire un engagement de football depuis cet endroit. Le rebond doit franchir une distance fixée. On peut choisir librement l'endroit du lancer. Commencer l'élan du pied gauche et lancer de la main droite et la fois suivante, commencer du pied droite et lancer de la main gauche. Distances minimales du rebond: garçons 6 m, filles 4 m.



⚠ Critères: élan correct (lancer: g. – d. – g.; engagement de football: d. – g. – d.). Rythme de l'élan: tam-ta-tam. Le ballon doit rebondir plus loin que la ligne désignée. Récupérer le ballon après l'avoir lancé.

**Lancer avec élan latéral:** Les élèves sont debout, le côté tourné dans la direction du lancer, les pieds écartés (largeur des hanches). Ils mettent le poids du corps sur la jambe droite; le boulet (ou ballon lourd) posé sur la paume de la main, près du cou. Prendre un élan latéral de 3 pas: 1 gauche – 2 droite – 3 gauche au rythme tam-ta-tam. Le pied droit devance le pied gauche. Pousser en dessus de la jambe d'appui. Le bras libre indique la direction du lancer.

- Changer souvent l'objet de lancer: ballon de basket-ball, ballon lourd, balle en caoutchouc, etc.
- Alternier les lancers de la main droite et de la gauche.

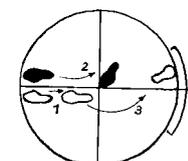
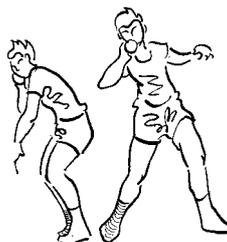


⚠ Les jambes précèdent le corps, pas de pas chassé!

⚽ Les élèves se mettent sur une ligne. Au signal, ils lancent le boulet. Puis, ils vont les ramasser tous en même temps.

**Lancer avec élan dorsal:** Tourner le dos à la direction du lancer; les pieds écartés (largeur des hanches); le poids du corps sur la jambe droite; le boulet posé sur la paume de la main droite près du cou. Commencer l'élan au rythme de tam-ta-tam: 1 – gauche – 2 droite – 3 gauche. Le pied droit devance le pied gauche, Pousser en hauteur.

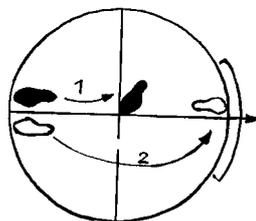
- Alternier l'élan latéral et l'élan dorsal et la main. De quel côté est-ce plus facile?
- Comparer l'élan latéral et l'élan dorsal; comparer les lancers de la main droite et de la main gauche.



⚠ Tourner la pointe du pied droit vers l'intérieur, le corps et le bras opposé restent en arrière.

**Lancer dans la technique du pas changé:** Tourner le dos à la direction du lancer; pieds parallèles (largeur des hanches); genoux légèrement fléchis. Laisser tomber le haut du corps en arrière («s'asseoir»); ramener rapidement la jambe droite sous le corps et tourner le pied vers l'intérieur en étant sur la pointe (1). Poser rapidement le pied gauche en arrière (2). Tourner les hanches, tendre la jambe droite et le corps et pousser activement le bras droit dans la direction du lancer. Rythme: *ta-tam*.

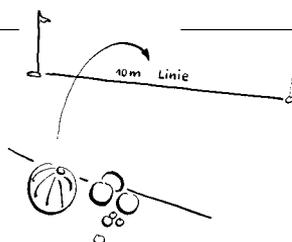
- Observer mutuellement les points importants.



⊙ Retenir le bras opposé fléchi aussi longtemps que possible, cela augmente l'effet de rotation.

**Lancer des 10 mètres:** Tâche: lancer l'objet à 10 mètres avec la technique du pas changé. Les élèves peuvent choisir l'objet et le poids de l'objet.

- Qui atteint les 10 m en lançant une fois de la main gauche et une fois de la droite ?
- Essayer différentes variantes d'élan et comparer.
- Qui lance le plus loin en additionnant les lancers des deux mains? Qui réalise la plus petite différence?

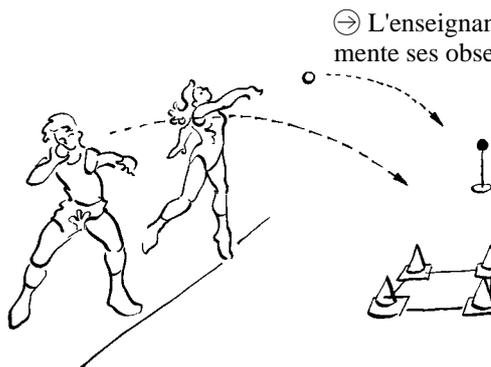


⊙ Le lancer à deux mains fut une discipline olympique.

⊙ Varier les distances selon les capacités.

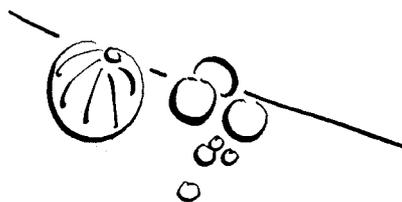
**Lancer de précision:** Les élèves choisissent l'objet, la distance et la cible en respectant les aspects de sécurité inhérents au lancer en groupe.

- Pétanque: les participants se tiennent à l'extérieur d'un cercle (p.ex. marqué à l'aide d'une corde, cercle dessiné à la craie; adapter le diamètre aux capacités). Un ballon lourd au centre sert de cochonnet (cible). Au signal, tous lancent en même temps et avec la même technique. Qui place son objet le plus près du cochonnet? Ramasser les objets tous en même temps.
- Les élèves créent leurs propres formes de compétitions.



⊙ L'enseignant observe et commente ses observations.

**Festival de lancers:** On peut améliorer le déroulement et le sens du mouvement en s'exerçant avec divers objets à lancer: ballons de football, ballons de basket-ball, ballons lourds aux poids différents, cailloux, morceaux de bois, etc.. Les objets devraient peser à peu près 5% du poids corporel de l'élève. Utiliser des objets plus légers pour les élèves qui ont peu de force.



### Critères de l'élan avec pas changé

- «S'asseoir» et ramener rapidement la jambe d'appui sous le corps
- Le corps reste en arrière par rapport à la jambe d'appui
- Déplacer rapidement la jambe d'appui en arrière vers la poutre
- Pousser rapidement le bras de lancer avec la paume de la main tournée vers l'extérieur, accompagner longtemps des doigts
- Tendre le corps entier au moment de pousser



## 4 Combiner

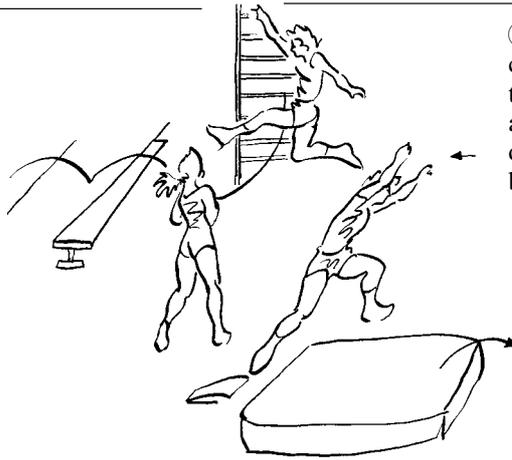
### 4.1 Concours multiples sous forme de jeux

Courir, sauter et lancer devraient procurer du plaisir. Les exemples pratiques qui suivent incitent à créer d'autres variantes et combinaisons. En incluant les idées des élèves, on peut peut-être même créer de nouvelles disciplines sportives.

**Ensemble, nous créons des combinaisons qui nous sont (encore) inconnues.**

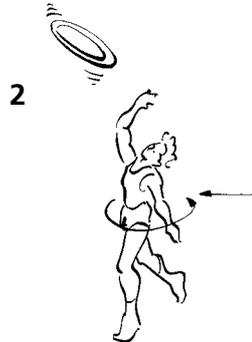
**Courir en sautant:** Tous parcourent le circuit suivant: 1 corde; 4 à 6 bancs suédois; retour avec deux sauts sur des tapis de chute. Après quelques passages destinés à essayer différentes manières de franchir les obstacles, A montre et B imite. Ensuite, changement de rôle.

- Quelqu'un impose les mouvements. Exemple: passer à ras des bancs ou sauter en hauteur par-dessus, saut en hauteur et longueur sur les tapis de chute, etc.
- A et B essaient de bouger simultanément.
- Poursuite avec handicap: A essaie d'attraper B (ou l'inverse). Quelle distance permet aux deux d'atteindre l'arrivée en même temps?
- Concours par groupes: à chaque passage, récolter une carte ou un jeton.
- Si possible, utiliser les cordes ou les anneaux pour des exercices de balancements suivis de sauts ainsi que d'autres obstacles.



- Installer un parcours avec des obstacles naturels et avec des sautoirs à des distances variables.

**Lancer en courant:** Les élèves créent ensemble un parcours. Ce parcours doit comprendre des courses et 2 à 3 sauts (utiliser les installations existantes, les murs, des cibles...). Il faut courir avant chaque lancer (fixer la manière de courir et de lancer). Exemple: 1 course; 2 lancer un pneu de vélo contre un piquet (1 fois g. – 1 fois d.); 3 courir à reculons; 4 lancer en longueur (ramasser une balle et lancer depuis l'endroit où elle a touché le sol jusqu'à la ligne de fond, revenir en courant et poser la balle dans la caisse, alterner g.-d.); 5 sprinter jusqu'à l'arrivée. Tâche supplémentaire: lancer avec les différentes techniques (g. – d.).



- ⇒ Les élèves réalisent des tâches motrices adaptées à la situation.

**Courir et sauter en groupe:** Une équipe se compose de 2, 3 ou plusieurs élèves qui sont attachés par les jambes (course sur 3 jambes, etc.). Ils effectuent un parcours ou une piste d'obstacles et reviennent en sautillant sur les deux jambes.

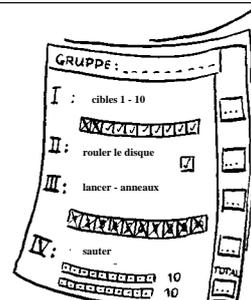
- Revenir en sautillant l'un après l'autre, A saute, B saute depuis l'endroit où A a atterri, etc. On peut faire le même exercice en lançant à tour de rôle un ballon lourd à deux mains par-dessus la tête.



- ⇒ Commencer par des groupes de 2, augmenter jusqu'à 4. Et ensuite?

**Tétrathlon:** Incrire sur une feuille par groupe les temps réalisés pour accomplir les 4 tâches suivantes.

1 toucher dix cibles; 2 rouler le disque sur une distance de 80 m; 3 lancer 8 fois un anneau dans une caisse ou dans une zone déterminée; 4 sauter 20 fois (sans toucher) par-dessus un élastique ou une corde en hauteur ou en longueur.



- ⇒ Les élèves dispensés fonctionnent comme dirigeants du jeu.

- ⇒ Créer d'autres concours de groupes dans lesquels une tâche non-accomplie est pénalisée par des tours supplémentaires (voir biathlon).

## 4.2 Se mouvoir en aveugle

Les aveugles ont un sens du rythme très développé. En sport handicap, la notion du rythme personnel est centrale. Les tâches suivantes contribuent à entraîner le sens du rythme.

### Faire l'expérience d'être aveugle.

**Guider et être guidé:** A est «aveugle», B le guide. Ils se déplacent librement dans la salle et décident de leur allure et de leur comportement. Ils essaient de passer de la marche à la course (également sans contact physique). Changement de rôle.

- Technique utilisée pour guider un aveugle: la main du guide soutient le coude de l'aveugle. Tester (en marchant, en trottant, en courant).



➔ Fermer les yeux, bandeau (fourlard) ou lunettes foncées.

⚠ Dans tous les exercices, les «aveugles» doivent avoir la possibilité d'interrompre le jeu (déterminer un code ou s'asseoir par terre) à n'importe quel moment.

**Course à l'aveugle:** Les aveugles essaient de parcourir 30 à 40 mètres en ligne droite. Le guide donne les ordres suivants: «bien» (je cours dans mon couloir, la direction est bonne); «à gauche» (je quitte mon couloir à droite, je corrige donc à gauche)« à droite» (je quitte le couloir à gauche, je corrige à droite); «terminé» (j'ai franchi la ligne d'arrivée).



⚠ Etablir une liaison de confiance.

**Course à l'aveugle dans le terrain:** A est «aveugle». A et B tiennent chacun un bout d'un sautoir (corde). Ainsi, ils sont liés. B guide A à l'aide du sautoir ou en prenant sa main. B précède légèrement A. L'accompagnement tactile peut être complété par des ordres verbaux ou une conversation commune.

- Si A se sent assez en sécurité, on peut choisir des parcours plus difficiles (avec des obstacles artificiels ou naturels).



**Saut en longueur à l'aveugle:** Les élèves choisissent la longueur de l'élan et sautent le plus loin possible. Il est important de retenir le nombre de pas jusqu'au saut. Prendre l'élan 3 à 4 fois les yeux ouverts, sauter dans la zone. Ensuite, les élèves essaient le même élan les yeux fermés. Qu'est-ce qui change dans la manière de prendre l'élan; après quelques répétitions?

- Sauter «à l'aveugle» du pied gauche et du pied droit.
- Est-ce qu'on peut adapter les critères du saut pour les mal-voyants?



⚠ Commencer avec peu d'élan.

🏊 On accompagne toujours les sauteurs. Garantir la sécurité.

**Concours de différence minimale à l'aveugle:** Exécuter différents lancers, sauts ou courses «à l'aveugle». Objectif: la plus petite différence entre deux essais (en mètres ou en secondes). Disciplines possibles: lancer avec ou sans élan; saut en longueur; sprint de 40 mètres; autres propositions des participants. Faire le concours également du côté le plus faible. Quelle équipe obtient la plus petite différence?



➔ Autres idées de combinaisons: voir bibliographie: bro 4/5, p. 32

### 4.3 Informations concernant les tests d'athlétisme

#### Les tests d'athlétisme servent à contrôler l'apprentissage

Les tests d'athlétisme constituent une aide appréciable pour planifier, organiser et évaluer l'enseignement de la course, des sauts et des lancers. Ils incitent les élèves à s'entraîner durant un temps assez long et à atteindre un objectif fixé. Six tests, adaptés aux différentes tranches d'âge, ont été élaborés. Ces tests, pluridisciplinaires et faciles à contrôler, contribuent à motiver les adolescents pour la course, les sauts et les lancers à l'école et dans un club sportif.

#### Tous les tests en un clin d'œil

<i>test</i>	<i>âge</i>	<i>points principaux</i>	<i>nombre d'exercices</i>
1	8–9	extension totale du corps et rythme	5
2	10–11	extension totale du corps et rythme avec des engins	5
3	13–14	<b>maintien du corps et rythme</b>	5
4	14–15	<b>exécution et rythme des mouvements</b>	5
5	16–17	dynamique et qualité des mouvements	env. 5 par discipline
6	18–...	performance, diagnostic de la performance et concours multiples	5 pour les 10 disciplines

⊙ Les groupes d'âge indiqués sont des recommandations.

⊙ 6e à 9e année scolaire.

#### *Test 3*

3.1	course d'obstacle	<i>brochure 4</i> voir page 10
3.2	sauts d'obstacles	voir page 15
3.3	saut en longueur du caisson	voir page 16
3.4	entraînement du lancer	voir page 27
3.5	«cours ton âge» - course des 12 min.	voir page 13

#### *Test 4*

4.1	haies	voir page 11
4.2	saut en hauteur en cercle	voir page 18
4.3	lancer la balle de handball	voir page 24
4.4	rotations comme au lancer du disque	voir page 26
4.5	«cours ton âge» – course des 15 min.	voir page 13

#### Préparation et organisation des tests

Les exercices des tests sont conçus pour être organisés par chaque enseignant sans grande préparation. Les différents exercices sont intégrés dans les pages pratiques. Ils sont marqué du signe **T**. Il est important d'aboutir à l'exercice du test en passant par les exercices de préparation. L'enseignant décide si le test est réussi en tenant compte des critères du test et du temps imparti pour faire l'exercice. Les exercices manqués peuvent être répétés.

ⓘ Des descriptions précises, des protocoles de test, des insignes, des tabelles d'évaluation ou des cassettes vidéos peuvent être obtenus auprès du secrétariat de la FSA.

## Sources bibliographiques et prolongements

---

AUSTE, N.:	Entraînement à l'endurance. Vigot. Paris.
BROWN, D.:	Programmes d'entraînement course à pied. Vigot. Paris.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
HAVAGE, A. et O.:	Athlétisme des 3 ans / 12 ans. Editions Revue EP.S. Paris 1993.
MURER, K.:	1000 exercices et jeux d'athlétisme. Vigot. Paris 1990.
REVUE:	EPS , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SENER, P.:	L'enseignement de l'athlétisme en milieu scolaire. Vigot. Paris 1989.

### CASSETTE VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les mouvements athlétiques fondamentaux. EFSM. Macolin.
-------------------------------------	--

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

---

# 5

Manuel 5 Brochure 5



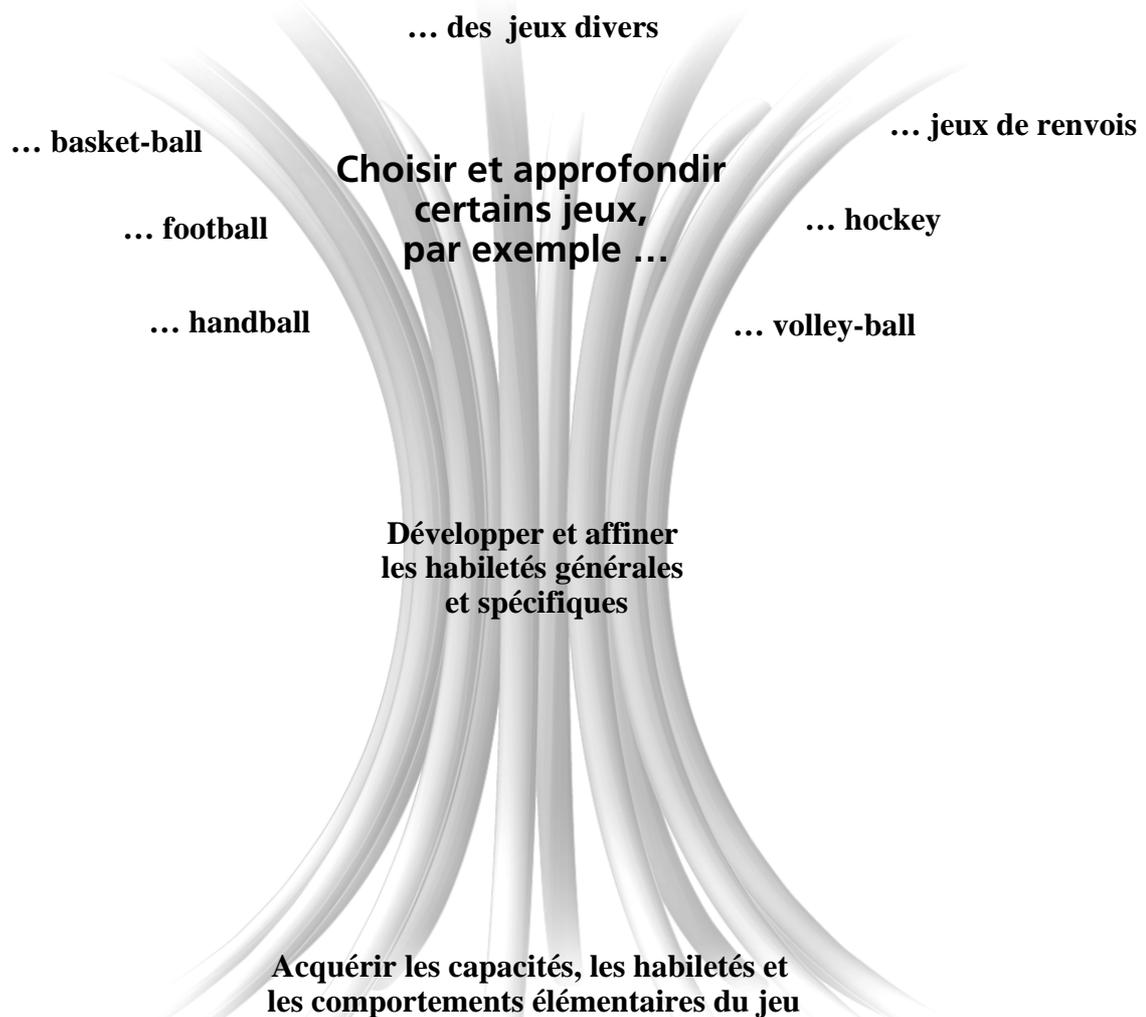
## Jouer

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 5 en un coup d'oeil

---



Les élèves développent des capacités spécifiques jeu (par ex. sens du jeu), des habiletés (par ex. adresse avec le ballon) et des comportements (par ex. fair-play, esprit d'équipe) et expérimentent le suspense, la fascination et le plaisir du jeu.

Accents de la brochure 5 des manuels 2 à 6:  
➔ Voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

---

## Accents de la brochure 5 des manuels 2 à 6

---

- Jouer seul, à deux, en petits ou en grands groupes
- Découvrir et acquérir les capacités fondamentales du jeu dans des espaces originaux, avec du matériel attractif et principalement par des situations de jeu ouvertes
- Vivre des jeux de course, de poursuite, des jeux chantés, etc.
- Apprendre à respecter les règles et les adversaires



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- Par des situations ouvertes de jeu, développer et appliquer des formes et des règles de jeu
- Négocier en commun les règles, les accepter et les respecter
- Ensemble, approfondir et varier les jeux connus
- Réaliser de multiples expériences de jeu en variant le matériel, l'espace et le temps
- Eveiller le sens du fair-play
- Apprendre à jouer en équipe



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- Apprendre, appliquer et mettre en forme des éléments techniques et tactiques de base du jeu
- Acquérir les règles fondamentales de jeux codifiés
- Jouer à quelques jeux sportifs sous une forme scolaire
- S'intégrer dans une équipe et jouer avec loyauté
- Entraîner des habiletés motrices spécifiques à d'autres domaines d'activités, aussi avec des balles



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- Approfondir les compétences fondamentales de jeu et le sens du fair-play
- Exercer globalement les habiletés motrices spécifiques au jeu
- Apprendre à connaître d'autres jeux (d'autres cultures par ex.)
- Parler des problèmes liés au jeu tels que: la violence, l'agressivité, le fair-play, les règles, les élèves plus faibles, etc.
- Mettre l'accent sur un ou deux jeux sportifs



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- Intensifier l'apprentissage de quelques jeux d'équipe sur une période prolongée
- Appliquer et mettre en forme des capacités techniques et tactiques
- Jouer sans arbitre (s'auto-arbitrer) et avec fair-play
- Découvrir et apprendre des jeux nouveaux ou traditionnels



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: idées de jeu pour les loisirs, règles de jeu, matériel, jonglage, fair-play, etc.

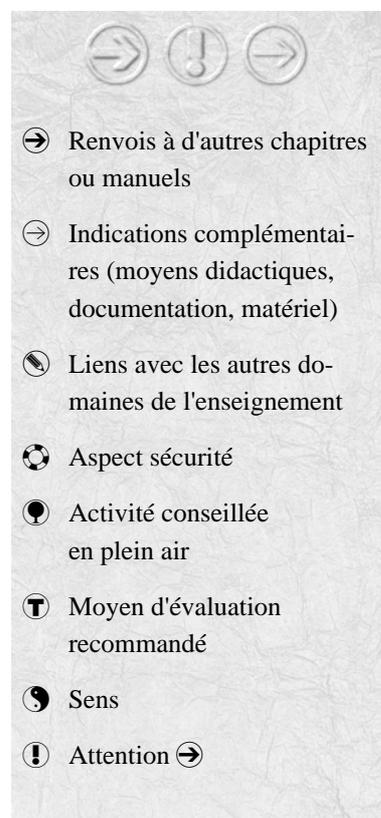


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Education au jeu au degré secondaire</b>	
1.1 Enseigner et apprendre les jeux	3
1.2 Formation des équipes	4
1.3 Capacités et habiletés transversales	5
1.4 Diriger des jeux - la direction du jeu	7
1.5 Les élèves perturbateurs	8
<b>2 Basket-ball</b>	
2.1 Améliorer la technique de base	9
2.2 Changement de main entre les jambes	10
2.3 Du tir à l'arrêt au tir en extension	11
2.4 Lutter pour le rebond	12
2.5 Attaquer dans des conditions plus difficiles	13
2.6 Apprendre à défendre	14
2.7 Situation de jeu en attaque et en défense	15
2.8 Apprendre à jouer rapidement	16
2.9 Les combinaisons à deux	17
2.10 Jouer au streetball (3 contre 3)	18
2.11 Entraîner les positions dans le jeu	19
<b>3 Handball</b>	
3.1 Améliorer le tir de base et le tir en suspension	20
3.2 Attaquer dans des conditions difficiles	22
3.3 Jouer rapidement – entraîner la contre-attaque	23
3.4 Apprendre la défense	24
<b>4 Football</b>	
4.1 Le football également pour les filles	25
4.2 Progresser en jouant	26
4.3 Améliorer les passes, les réceptions et le jonglage	28
4.4 Marquer et éviter des buts	29
4.5 Apprendre à utiliser le "une-deux"	30
<b>5 Unihockey</b>	
5.1 Améliorer la technique de base	31
5.2 Attaquer dans des conditions difficiles	32
5.3 Jouer rapidement – l'équipe part en attaque	34
5.4 Apprendre à défendre	35
<b>6 Volley-ball</b>	
6.1 Améliorer la passe et la manchette	36
6.2 Apprendre la passe en suspension et la passe arrière	38
6.3 Exercer le service par en-bas et apprendre le service tennis	39
6.4 Apprendre à attaquer, le «smash»	40
6.5 Jouer à 2 contre 2 (beachvolley)	41
6.6 Passer du jeu à 3 contre 3 au jeu à 4 contre 4	42
<b>7 Jeux de renvois</b>	
7.1 Minitennis	44
7.2 Tennis	45
7.3 Squash	46
7.4 Badminton	48
7.5 Tennis de table	50
<b>8 Autres jeux</b>	
8.1 Tchoukball	51
8.2 Baseball	52
8.3 Ultimate	54
8.4 Rugby	55
8.5 Balle-chaussette	56
8.6 Jongler	57
<b>9 Principales règles de jeu</b>	58
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	60



# Introduction

---

Chaque sport peut être abordé par le jeu et les brochures du présent manuel proposent de nombreuses formes ludiques. Cette brochure met l'accent sur les actions ludiques et sur les *jeux avec objet*.

## Planifier et organiser ensemble – mettre des accents

Le jeu vit de la tension créée par l'incertitude entre la *victoire* ou la *défaite*. Tout le groupe est responsable de rendre le jeu attractif. Les adolescents apprennent à prendre des responsabilités dans l'organisation d'une leçon. Il faut leur laisser une certaine liberté nécessaire à la création et à la prise d'initiative. Il faut les rendre capables de jouer seuls, de s'adapter à toute situation et de développer leur jeu. Ils doivent apprendre à adapter les règles à leurs besoins et à leurs capacités quand ils créent un jeu.

Les adolescents participent à la planification et au choix des accents à mettre. Ils doivent connaître *plusieurs jeux sportifs*. A la fin du premier degré du secondaire, les accents sont à fixer en fonction des aptitudes des élèves et des infrastructures à disposition. Les adolescents doivent être capables de participer à un tournoi dans au moins un jeu sportif et maîtriser les connaissances fondamentales leur permettant d'adhérer à une société sportive dans 3 ou 4 disciplines.

La formation autonome des groupes et la capacité à prendre la direction d'un jeu constituent des objectifs à atteindre. A la fin du degré supérieur, les élèves devraient être capables de diriger un jeu dans au moins une discipline sportive. En travaillant dans ce sens, on accentue ces compétences. En jouant sur plusieurs terrains et par petits groupes, il y a plus de contacts avec le ballon et plus de réussites individuelles.

Le *fair-play* est la première règle à observer dans toute discipline sportive. Il s'agit d'atteindre une qualité de jeu qui rende inutile la présence d'un arbitre. Les joueurs respectent les règles qu'ils ont fixées. Il est ainsi possible de se concentrer sur la qualité du jeu et sur les différentes tactiques à utiliser.

## Jouer – le passe-temps favori de beaucoup

De nombreux adolescents préfèrent les *jeux* à toute autre activité sportive. Ils ont certainement plusieurs motivations à cela: «appartenir à un groupe et participer», «rechercher le défi» et «se mesurer aux autres». Les jeux satisfont les besoins de nombreux adolescents. L'enseignant est attentif à donner un enseignement qui ouvre de nombreuses perspectives.

## Fixer des contrôles en commun

Le développement des compétences nécessite l'organisation d'un contrôle de l'apprentissage. Dans les pages consacrées à la pratique, les exercices de contrôle sont marqués du symbole **T**. Ils seront adaptés aux capacités individuelles.

➔ Apprentissage orienté vers l'action; capacité d'action au sport: voir bro 1/5, p. 13 ss; Jouer et créer des jeux – adapter les structures: voir bro 5/5, p. 3

➔ Formation des groupes: voir bro 5/5, p. 4; direction du jeu: voir bro 5/5, p. 7; compréhension du jeu et capacités spécifiques: voir bro 5/1, p. 6

➔ Fair-play: voir bro 5/4, p. 21

🌀 Sens: voir bro 1/5, p. 3 ss. et bro 5/1, p. 4

**T** Exercices de contrôle: voir colonne de droite des pages pratiques.

---

# 1 Education au jeu au degré secondaire

## 1.1 Enseigner les jeux et apprendre à jouer

### Jouer et créer des jeux – adapter les structures

Une idée de jeu est testée après avoir fixé les conditions (taille des groupes, formation des groupes, règles minimales) en commun. Les adolescents s'imprègnent du déroulement du jeu en prenant des responsabilités dans son développement. Ils en adaptent les règles. Le plaisir de jouer et la recherche du défi déterminent la complexité du jeu. Quelques conseils pour l'enseignement:

- Accorder assez de temps pour la phase de création du jeu.
- Ecouter toutes les propositions concernant le déroulement du jeu.
- Laisser les adolescents gérer eux-mêmes les situations de conflit.
- L'enseignant observe, conseille, donne des idées ou participe au jeu.
- Analyser le développement du jeu.

➔ Apprentissage et enseignement: voir bro 1/5, p. 16;  
jouer – adapter les structures: voir bro 5/1, p. 9; enseigner des jeux: voir bro 5/1, p. 13 ss.

### Apprendre les jeux sportifs – accepter leurs structures

Après avoir appris les mouvements de base du jeu, il s'agit de maîtriser des actions de jeu de plus en plus complexes. Le modèle suivant met l'accent sur des capacités et des habiletés transversales. Exemple: passe et réception au degré 2. Durant l'adolescence, l'accent sera mis sur le degré 3 (les uns contre les autres). Cela suppose que des exercices et des jeux des degrés 1 et 2 soient régulièrement inclus dans le programme. En faisant jouer plusieurs groupes les uns à côté des autres, sur un terrain restreint (adversaire imaginaire), on se prépare à jouer contre un adversaire.

➔ Jeux sportifs – reprendre les structures: voir bro 5/1, p. 10



- seul
- à côté
- contre

Du 1:0 au 1 à côté de l'autre au 1:1 (=1 contre 1). Convient pour l'échauffement, l'amélioration des capacités de coordination et du maniement de l'objet du jeu et l'acquisition des habiletés motrices de base.



- avec son partenaire
- à côté
- contre

Du 2 par 2 au 2 à côté de 2 au 2 contre 2. Convient pour apprendre à maîtriser l'objet du jeu *et* le jeu avec partenaire, ainsi que la prise de conscience de la cible (passer de grandes à de petites cibles).



- avec ses partenaires
- à côté
- contre

Du 3,4,5... par 5 au 3:3, 5:5... Convient comme préparation au jeu d'équipe: s'orienter dans l'espace et dans le temps en jouant par petits groupes. Apprendre à marquer un adversaire et à se démarquer.

## 1.2 Formation des équipes

### Le sentiment du «nous» dans le groupe

La formation des groupes durant l'enseignement (du jeu) est important pour les adolescents. Ils aiment travailler en groupe, si possible dans un groupe d'amis. Ils s'y sentent à l'aise et bien entourés. Ce besoin du «nous» peut être utile à l'enseignement de l'éducation physique. On peut donner l'occasion aux adolescents de faire plus ample connaissance avec d'autres (qu'ils ne connaissent pas encore bien). Dans chaque classe, il y a des élèves qui n'appartiennent à aucun groupe et qui font un peu bande à part. Il faut essayer de développer le sentiment du «nous», par exemple en discutant, et d'intégrer aussi les outsiders («ceux qui font bande à part»).

➔ Sentiment d'appartenance: voir bro 1/1, p. 15

### Formation des groupes

En principe, il faut renoncer au «libre choix» des équipes. Les élèves qui sont choisis en dernier ressentent un sentiment d'humiliation et ont la sensation de «ne pas être appréciés». Il y a des moyens qui conviennent mieux pour former des équipes.

#### *La formation des équipes selon le principe du hasard*

- Par des jeux: exemples; jeu des chiffres ou de l'avalanche ➔ voir bro 4/5, p. 5. On distribue des sautoirs de différentes couleurs. A la fin du jeu, les élèves qui ont des sautoirs de la même couleur forment une équipe.
- Selon le type de ballon: chaque élève possède un ballon (de basket, de handball, de volley-ball...). Après chaque tâche accomplie, ils doivent échanger les ballons. A la fin, chaque type de ballon détermine une équipe.
- Avec un jeu de cartes: après un jeu de course, chaque élève tire une carte. Des cartes identiques ou de même couleur déterminent une équipe.
- Avec des pinces à linge: chaque élève fixe une pince à ses vêtements. Qui réussit à en attraper le maximum? Toujours les fixer à ses habits.
- Répartir les groupes selon la couleur des habits, les initiales, les dates d'anniversaire, etc..
- Faire des tâches par couple. A la fin, un élève par couple va chercher un sautoir. Les élèves qui ont les sautoirs forment une équipe.
- Les élèves forment spontanément des groupes de 2 ou 3. Ensuite, l'enseignant forme des équipes de 4 ou 6 avec ces groupes.

#### *Former des groupes de façon autonome*

Les adolescents connaissent le jeu (volley-ball, unihockey...), la durée (un jeu, une semaine, un semestre...) et le nombre de coéquipiers. Ensuite, ils doivent former eux-mêmes les équipes. A cet âge, la formation autonome des équipes est un des objectifs. Les adolescents savent que la formation des équipes est importante pour un déroulement qui satisfera tout le monde. Au début, cette formation d'équipes prendra beaucoup de temps. Mais à long terme, cet investissement de temps sera payant.

➔ De l'enseignement dirigé à l'enseignement autonome: voir bro 1/5, p. 12 et bro 1/1, p. 98 ss.

L'émergence du sentiment d'appartenance à un ensemble soudé nécessite du temps, c'est pourquoi il est important de faire jouer les mêmes équipes durant une certaine période.

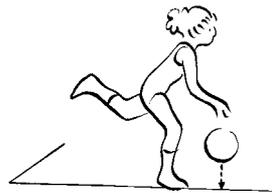
### 1.3 Capacités et habiletés transversales

Les formes de jeu suivantes permettent d'introduire les jeux dans lesquels on tire au but en passant du *déplacement individuel* avec ballon jusqu'à *l'opposition de deux équipes*. Ces jeux sont susceptibles d'être modifiés. L'enseignant fixe les accents. Les élèves sont libres de trouver des variantes.

**Dribbler, passer, recevoir et viser sont des habiletés transversales.**

**La poursuite sur les lignes:** Chaque élève dribble une balle. Il se déplace uniquement sur les lignes de la salle. 3 à 4 chasseurs portent un sautoir. Celui qui se fait attraper change de rôle avec le chasseur.

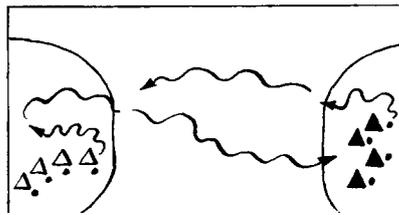
- Dribbler uniquement avec la main faible.
- Quand deux élèves se rencontrent, ils se croisent en dribblant avec la main extérieure.
- Changer de balle à chaque rencontre.
- A chaque croisement de ligne, changer de main.



⇒ Convient comme échauffement. Prévoir plusieurs sortes de ballons; changer régulièrement les ballons.

**Changer le terrain:** Chaque élève dribble dans la surface de but du terrain de handball, l'équipe A devant un but, l'équipe B devant l'autre. Au signal, les équipes changent rapidement de terrain. Quelle équipe est la première en place?

- Il faut toucher les deux lignes latérales pendant le changement.
- Contourner des obstacles durant le changement.
- Sous forme d'estafette par groupe de 2 ou 3: A dribble sur une certaine distance puis passe la balle à B dans une surface délimitée, etc..
- Reculer ou dribbler 2 ballons en même temps.



**Le vol de balles:** Chaque élève dribble sur un terrain délimité et tente de prendre les balles de ses camarades sans contacts physiques. Celui qui perd sa balle doit accomplir une tâche supplémentaire et revient jouer.

- Avec différentes balles, aussi avec une canne.
- 4-6 chasseurs sans balle volent les balles des autres.
- Se déplacer à l'aveugle sur le terrain sans provoquer une collision.
- Avec 2 ballons ou en se donnant la main, etc..

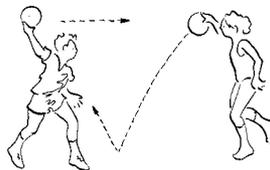


⚠ Pas d'élimination!

⇒ Se déplacer avec la balle: voir bro 5/4, p. 6 ss.

**Jouer ensemble:** A et B se font des passes, immobiles ou en se déplaçant. Ils varient les formes de passes. Réduire la surface de jeu.

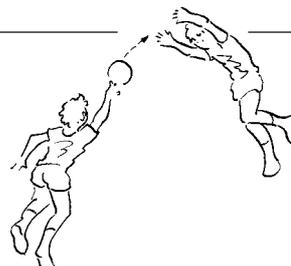
- Changer le terrain avec des passes (voir ci-dessus).
- A et B avec deux ballons. Ils essaient différentes formes de passes et les apprennent à C et D.
- A fait une passe avec rebond, B une passe directe.
- A joue du pied, B des mains (changer).



⇒ Reprendre les idées des élèves. Démontrer, tester et exercer.

**Passer du jeu avec au jeu contre:** A deux: les élèves se déplacent librement et se font des passes. Au signal, celui qui a la balle la protège et l'autre essaie d'en prendre possession (fixer les règles). Au coup de sifflet, retour au jeu en commun en faisant des passes.

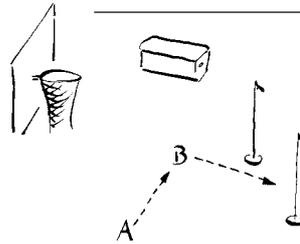
- Des tapis, caissons... servent de cibles. En jouant l'un contre l'autre, qui obtient le plus de points?



⇒ Utiliser différentes sortes de ballons. Jouer également avec des cannes d'unihockey.

**Qui touche la cible?** A et B se déplacent librement dans la salle. Ils se passent le ballon et essaient de toucher une des nombreuses cibles (fixes ou mobiles).

- Quelle équipe marque 10/20 points en premier?
- Les élèves cherchent des formes de tir originales.
- Faire 3,5... passes avant de viser une cible.
- Il faut/ne faut pas dribbler.
- On peut intercepter les ballons des autres équipes.



⚠ Adapter la disposition et la taille des cibles. Principe: passer des grandes cibles aux petites.

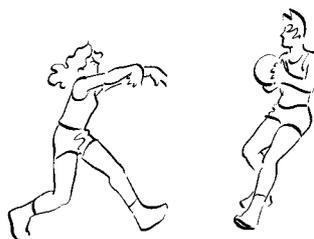
**La balle-chasseur:** Deux équipes de 4 à 6 joueurs s'affrontent dans la moitié de la salle. L'équipe en possession du ballon fait des passes rapides et essaie de toucher un joueur de l'équipe adverse. Le joueur touché doit se mettre sur un des 5 tapis répartis dans le terrain. Il peut bouger sur le tapis (un pied doit rester dessus). Il essaie d'intercepter le ballon pour se libérer. Les autres joueurs de l'équipe font la même chose. Dès qu'ils sont en possession du ballon, ils peuvent libérer leurs coéquipiers en leur faisant une passe. Si une équipe réussit à toucher tous les équipiers de l'autre équipe, elle obtient un point. L'autre équipe reçoit le ballon pour débiter une nouvelle partie.



➔ Balle-chasseur: voir bro 5/4, p. 12 ss.

**La balle volée:** L'équipe A essaie de faire un maximum de passes. L'équipe B veut l'en empêcher en organisant une défense individuelle. Le jeu nécessite des passes rapides et des démarrages pour se démarquer.

- Quelle équipe réalise le plus de passes en 2' ou 4'?
- L'équipe obtient 1 point pour 10 passes.
- Délimiter les terrains si nécessaire.
- Faire différentes formes de passes; jouer uniquement de la main faible.
- Avec un frisbee; en dribblant le ballon.

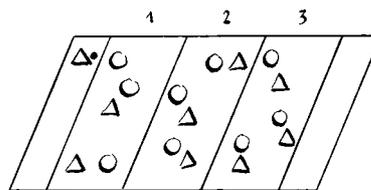


➔ En jouant en petits groupes on augmente le nombre de contacts avec le ballon! Utiliser différents ballons; jouer également avec les pieds ou avec des cannes.

➔ Balle volée: voir bro 5/4, p. 14

**La balle en zones:** Le terrain de jeu est divisé en trois zones chacune pour 3 défenseurs et 3 attaquants. En partant de la zone de but, l'équipe A essaie de faire traverser la balle dans les zones 1, 2 et 3. L'équipe B essaie de l'en empêcher par une défense individuelle, d'intercepter la balle et la faire traverser les zones dans l'autre sens pour la poser dans la zone de but.

- Il faut faire 3 (4) passes dans chaque zone.
- Jouer avec 2 ou 3 balles en même temps.

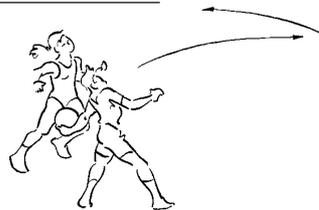


➔ Les élèves proposent la meilleure façon de se démarquer. Les élèves participent à la détermination des règles.

➔ Handball avec des cerceaux: voir bro 5/5, p. 24

**La balle contre le mur:** L'équipe A fait des passes rapides pour atteindre le mur adverse (ou zone de but). L'équipe B essaie de l'en empêcher.

- La balle est jouée avec les pieds et arrêtée dans la zone de but.
- Diverses formes de passes; dribbler/ne pas dribbler.
- Un point chaque fois que la balle est jouée contre le mur de la tête.

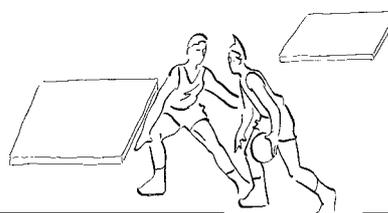


➔ Analyser le déroulement du jeu avec les élèves; discuter des possibilités tactiques (ex. "une-deux").

Ⓣ Les élèves jouent tout seuls contre le mur ou des tapis. Ils améliorent le "une-deux".

**La balle sur le tapis:** Disposer 3 tapis dans le terrain. L'équipe A fait des passes et tente de poser la balle sur un des tapis. B essaie de s'opposer et d'intercepter la balle. Les élèves choisissent l'emplacement des tapis et fixent les règles.

- Varier le nombre et la grandeur des cibles.



⚠ Plusieurs cibles obligent les élèves à se disperser dans la salle.

## 1.4 Diriger des jeux – la direction du jeu

### Apprendre à diriger un jeu

La personne qui dirige le jeu doit avant tout organiser la situation de jeu, observer et animer le jeu. Elle observe le comportement social des joueurs, les aptitudes techniques, le comportement tactique et le respect des règles fixées. Siffler les fautes ne constitue qu'une toute petite partie du travail de la personne qui dirige le jeu.

⊙ On peut utiliser un klaxon à la place du sifflet (hygiène).

Il est plus facile et plus efficace de diriger le jeu si les accents principaux ont été fixés avant le début du jeu. Exemple: faire le plus possible de "une-deux". Même les règles standardisées devraient être adaptées au niveau et aux besoins des joueurs. Exemple en basket-ball: la règle des 3 secondes devient celle des 5 secondes.

### Observer – évaluer – conseiller

Durant la phase de jeu qui suivra, l'observateur se concentrera sur l'accent principal fixé auparavant. Au début, l'enseignant s'occupe de la direction du jeu. Petit à petit, cette fonction sera remplie par les participants. Ils apprennent la difficulté de devoir prendre rapidement une décision et vivent la situation désagréable de prendre une fausse décision. En même temps, ils apprennent à prendre des responsabilités en tant que joueur et à être plus tolérants envers d'éventuelles fausses décisions. Ils participent activement à la réalisation du jeu.



Durant les arrêts de jeu, il est primordial de discuter des phases de jeu observées. Les joueurs expriment les sensations ressenties dans le jeu. Ils disent ce qu'ils aimeraient changer. L'enseignant dirige la discussion et décrit le jeu du point de vue de l'observateur. Ensemble, ils fixeront la manière poursuivre le jeu.

### La direction du jeu dépend de plusieurs facteurs

<i>Tâche:</i>	• ouverte	• standardisée, définie
<i>Règles:</i>	• peu de règles	• formes de jeu et règles connues
<i>Objectif:</i>	• développer une forme de jeu	• améliorer le jeu et la tactique
<i>Comment diriger le jeu:</i>	• observer, rester discret, soutenir, animer...	• observer, participer (en pensée), décider, imposer...
	• conseiller si nécessaire	• analyser les situations de réussite et d'échec
<i>Evaluer en commun:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comment a été vécu le jeu?</li> <li>• Comment allons-nous poursuivre?</li> <li>• Que voulons-nous améliorer?</li> <li>• Sur quoi allons-nous mettre l'accent?</li> </ul>	

## 1.5 Les élèves perturbateurs

### Comment se manifestent les élèves perturbateurs?

Les élèves perturbateurs sont des individus qui refusent de participer et qui empêchent les autres de s'épanouir dans le jeu. Celui qui n'est pas d'accord d'accepter les règles fixées en commun perturbe le jeu.

➔ Que faire en cas de problèmes: voir bro 1/5, p. 21

### Pourquoi certains adolescents deviennent-ils des perturbateurs?

La rébellion et l'esprit de contradictions font partie de l'adolescence. Mais il y a souvent d'autres raisons qui entraînent un comportement perturbateur (pour le jeu):

- Les jeunes ne voient pas l'intérêt d'un sport ou d'un jeu.
- Il y a de grandes différences d'intérêt et de capacités dans la classe (trop/pas assez exigeant).
- Des changements d'humeur rapides sont très fréquents chez certains adolescents ou adolescentes, voire dans des groupes entiers.
- Des tensions et des rivalités sont inévitables au sein d'une classe. Ces conflits, souvent cachés, voient fréquemment le jour durant le jeu.

➔ Gérer les conflits: voir bro 5/1, p. 15

### Comment réagir face aux perturbateurs?

En cherchant le dialogue avec un individu, avec un groupe ou avec la classe entière, l'enseignant montre qu'il prend leurs problèmes au sérieux. L'enseignant ou un élève exprime la situation qui a été ressentie comme dérangeante. En parlant à la première personne, le malaise est directement exprimé. Il faut chercher une solution ensemble. Tous les participants devront respecter cette décision. L'enseignant et les élèves sont responsables du respect de ces décisions.

### Prévenir en différenciant

L'enseignant peut organiser différemment l'apprentissage (objectifs et offres individuels) quand il constate que certains élèves sont trop ou pas assez sollicités. La création de groupes de besoin ou de niveau peut être judicieuse pour mieux accompagner certains élèves. On peut également utiliser les compétences de certains adolescents pour l'enseignement. Les spécialistes peuvent remplir la fonction d'arbitre ou d'entraîneur.

➔ Organiser l'apprentissage: voir bro 1/5, p. 20

➔ Pourquoi différencier: voir bro 1/1, p. 85

### Prévenir par un enseignement en codétermination

En permettant aux élèves de participer aux décisions, ceux-ci peuvent mieux s'identifier à l'enseignement et prendre des responsabilités. Grâce à un apprentissage ouvert, les structures peuvent être adaptées à la situation. Un comportement perturbateur peut avoir des côtés positifs et devenir le moteur qui fait évoluer le jeu.

Il est important de donner le bon exemple dans une situation difficile. Les adolescents observent notre comportement face aux élèves qui perturbent l'enseignement. Une discussion sur la relation enseignant-enseignés peut tirer profit d'une situation difficile en exploitant les potentialités de changement qui la caractérisent.

## 2 Basket-ball

### 2.1 Améliorer la technique de base

Il faut sans cesse exercer les gestes fondamentaux et augmenter leur difficulté. De nombreux éléments ont déjà été abordés à la fin du degré primaire. Les adolescents apprennent à intégrer dans le jeu le changement de main, l'arrêt, le mouvement de pivot et le tir au panier et à les combiner.

**Changer de main en dribblant:** Les élèves essaient différentes façons de changer de main. Ils démontrent et apprennent différentes formes; toujours droite-gauche et gauche-droite; sur place, en fermant les yeux.

- Dribbler le ballon entre les jambes.
- Les élèves essaient de dribbler énergiquement le ballon dans leur dos en avançant rapidement.



❗ **Les points importants du dribble:**

- Garder la main ouverte, presser sur la balle pour dribbler.
- Toujours utiliser la main qui se trouve à l'extérieur.
- Quitter la balle du regard.

**Arrêt – pivot:** Les élèves dribblent en contournant des cerceaux. Ils essaient de s'arrêter avec les deux pieds dans un cerceau. Puis, ils lancent le ballon en l'air et l'attrapent avec un arrêt avec deux pieds et continuent à dribbler autour des cerceaux.

- Pivot: après l'arrêt sur les deux pieds, une jambe devient la jambe d'appui. L'autre jambe (la jambe libre) fait des pas en dehors du cerceau. Ensuite, les élèves lancent la balle en l'air, l'attrapent avec un arrêt avec deux pieds et dribblent vers un autre cerceau.
- A dribble, fait un arrêt avec deux pieds dans un cerceau, puis fait des pivots jusqu'à ce que une passe précise à B soit possible. Ensuite, B fait un arrêt, fait des pivots, dribble, s'arrête dans un cerceau, etc.



➞ L'arrêt avec deux pieds est préférable à l'arrêt en deux temps.

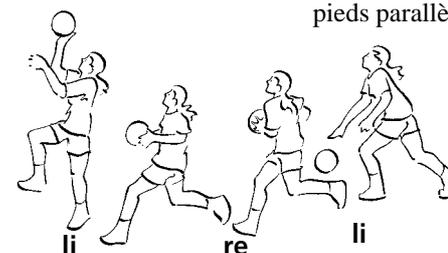
❗ Il faut commencer à dribbler avant de lever le pied de la jambe d'appui (marcher!). Rendre les élèves attentifs qu'une passe à soi-même sera considérée comme une faute dans le jeu.



➞ Du dribble au pivot: voir bro 5/4, p. 25; jouer au basket-ball: voir bro 5/4, p. 24

**Tir en foulée:** Les élèves dribblent et tirent au panier.

- Dribble à droite et faire un pas du pied gauche simultanément; prendre le ballon; faire deux pas; saut d'appel sur le pied gauche et tirer de la main droite au panier.
- Tirer après un dribble continu (accentué).
- Test: l'élève fait deux tirs au panier depuis la droite et la gauche. Départ au piquet sur la ligne des 3m (à droite). Tir à droite, prendre le ballon et dribbler autour du piquet à gauche, tir à gauche (2 fois).



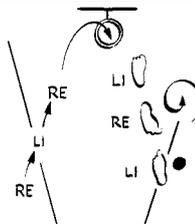
➞ Exercer le tir au panier: commencer au coin de la raquette, les pieds parallèles.

Ⓜ Critères: réception; dribbler deux fois; appel sur le pied gauche – lancer de la main droite (ou appel sur le pied droit – lancer de la main gauche).

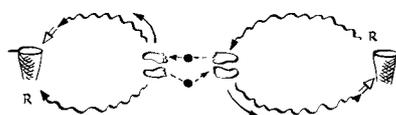
**Varié les tirs:** Les élèves cherchent leurs propres formes de tirs. Une condition: le rythme doit être correct.

- Tourner le ballon autour de la taille pendant les deux derniers pas.
- Pirouette: une vrille aux deux derniers pas. Pour les droitiers: demie vrille sur le pied droit (talon vers le panier); finir la vrille sur le pied gauche et sauter.
- Mixer les techniques: A et B échangent les ballons après un arrêt avec deux pieds, font des pivots, dribblent jusqu'au panier et tirent au panier, reprennent les ballons, dribblent jusqu'au centre, font un arrêt avec deux pieds ...

Cet exercice peut faire l'objet d'un test; fixer le contenu et les critères en fonction des accents de l'entraînement.



➞ Les élèves présentent leurs variantes. Les autres contrôlent que le rythme soit correct.



Ⓜ Critères: arrêt sauté avec réception correcte; pas de pivot; dribbler sans faute; regard au loin; tir en foulée correct.

## 2.2 Changement de main entre les jambes

Les adolescents apprennent les exercices suivants en partenariats éducatifs. Ils s'observent et évaluent à quel moment ils peuvent passer à la tâche suivante. Les élèves n'utiliseront certainement pas tous le même temps. Fixer des tâches supplémentaires en commun.

**Etape 1 – changer la main en dribblant:** A dribble en faisant des changements de main. B le suit et dribble de la même main que A. Changement.

- A et B se font face. A dribble. Il montre un chiffre de la main libre. B dribble et montre le même chiffre. Dribbler à gauche et à droite. Changer de rôle après avoir montré 5 à 10 chiffres.



**Vous apprenez le changement de main en passant la balle entre les jambes.**

⚠ **Points à retenir pour les étapes 1 à 6 de l'apprentissage:**

- La main ouverte; ne pas regarder le ballon.
- Pousser et «aspirer» le ballon.
- Dribbler de côté.

**Etape 2 – dribbler et protéger le ballon:** A et B dribblent et essaient de pousser la balle de l'adversaire sans contacts physiques. Qui réussit le premier à pousser 5 fois correctement le ballon de l'autre?

- Dribbler à gauche et à droite, changer souvent!



- Protéger le ballon avec le bras et la jambe opposés (dribbler à droite, protéger à gauche).
- Position basse, le bras fléchi, env. hauteur des hanches.

**Etape 3 – dribble entre les jambes sur place:** Station debout, jambes en position de marche, légèrement fléchies. Passer le ballon entre les jambes en déplaçant la main vers le ballon et en le poussant obliquement de l'autre côté. Est-ce que l'élève réussit aussi de l'autre côté? Dribbler d'un côté à l'autre plusieurs fois de suite.

- Réduire petit à petit le nombre de dribbles entre les changements; jambe gauche ou droite en avant.
- Celui qui réussit 3 changements d'affilée sans dribble intermédiaire peut passer à l'étape suivante.



- Dribbler énergiquement, pas plus haut que les hanches.
- Déplacer la main qui dribble du côté du ballon.
- Pousser le ballon entre les jambes; l'autre main est prête à dribbler.

**Etape 4 – dribbler entre les jambes en mouvement:** Dribbler librement dans la salle, passer le ballon entre les jambes en marchant, une fois depuis la gauche, une fois depuis la droite.

- Augmenter progressivement la vitesse du déplacement et de changement de main.



- Dribbler énergiquement à côté du corps.
- Se mettre en position de marche avant de déplacer la main vers le ballon.

**Etape 5 – protéger le ballon après le changement:** Dribbler dans la salle. Effectuer les changements uniquement quand le pied gauche est en avant en dribblant de la main droite (et vice versa). Après le changement, faire immédiatement un pas pour protéger le ballon (nouvelle main: la gauche; faire un pas du pied droit pour protéger le ballon).



- La jambe gauche doit être en avant pour passer la balle depuis la droite.
- Après le changement, faire rapidement un pas avec la jambe arrière.

**Etape 6 – changement de main devant un défenseur:** A fait une passe à B. B dribble vers A. Tout près de lui, il fait un changement de main entre les jambes et part en dribblant. Changement: B passe à A ...

- S'observer attentivement. Répéter les étapes précédentes en cas de besoin.
- Les élèves trouvent d'autres exercices pour le changement de main. Conclure par un tir au panier.



- Dribbler vers le défenseur.
- Faire le changement de main au dernier moment.
- En même temps que le changement de main, il faut changer de direction et accélérer.
- Ⓜ Montrer les 6 étapes de l'apprentissage.

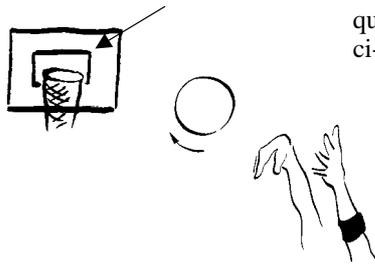
## 2.3 Du tir arrêté au tir en extension

Il faut prévoir suffisamment de temps pour l'apprentissage et l'exercice des tirs au panier pour que les points marqués durant le jeu ne soient plus une simple question de hasard. Les adolescents progressent rapidement si les entraînements sont variés et si l'on tient compte de leurs propositions.

**La précision des tirs au panier nécessite beaucoup d'entraînement.**

**Tir arrêté:** Les élèves dribblent en direction d'un panier en effectuant un changement de main. Ils s'arrêtent (arrêt avec deux pieds) près du panier. Ils tirent au panier à l'arrêt (en visant le rectangle du panneau). Echanger les premières expériences.

- A deux: A observe B. Après 3 tirs, il demande si le tir a été fait des deux mains, de la main gauche ou de la main droite, si les pieds étaient parallèles, si la balle tournait (en arrière, en avant), si ...
- Rassembler les observations (les inscrire éventuellement sur une fiche), souligner les points importants.
- Exercer en jouant: quelle équipe de deux est la première à réaliser 10, 15 paniers. Varier la distance.

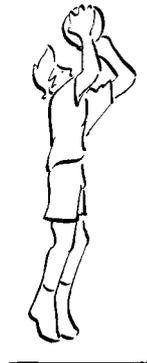


➔ **Les points importants du tir à l'arrêt:** même mouvement que pour le tir en extension (voir ci-dessous) mais ne pas décoller!

➔ Tir au panier à l'arrêt: voir bro 5/4, p. 26

**Tir en extension:** Les élèves se mettent en cercle. Ils essaient de sauter correctement après un arrêt avec deux pieds. Ils montent le ballon durant le saut (phases 1 et 2 de l'image continue) et tirent correctement (phase 3 de l'image continue). Ils réceptionnent le ballon avant qu'il ne touche le sol.

- Faire le même exercice contre un mur ou en tirant au panier.
- A et B se déplacent d'un panier à l'autre. Ils se font des passes jusqu'à ce que A se trouve dans une bonne position de tir. B attrape la balle au rebond, fait une passe ...



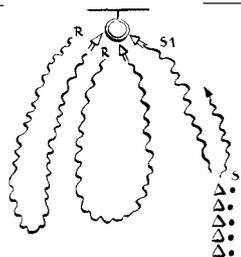
⚠ Si possible, viser le rectangle du panneau.

➔ Rebond: voir bro 5/4, p. 26

Ⓣ Les élèves font 5 tirs au panier les yeux fermés à courte distance. Critères: tirer d'une main; tendre le bras au maximum; plier le poignet; donner une rotation arrière au ballon.

**Exercices de tirs sous forme de concours:** Les élèves sont répartis par groupes sous les paniers. Un élève dribble; il s'arrête près du panier; il tire à l'arrêt ou en extension; il attrape la balle au rebond; il dribble à la ligne centrale; il refait le même exercice en prenant l'élan depuis la gauche. Les autres élèves le suivent à 4 à 6 mètres de distance.

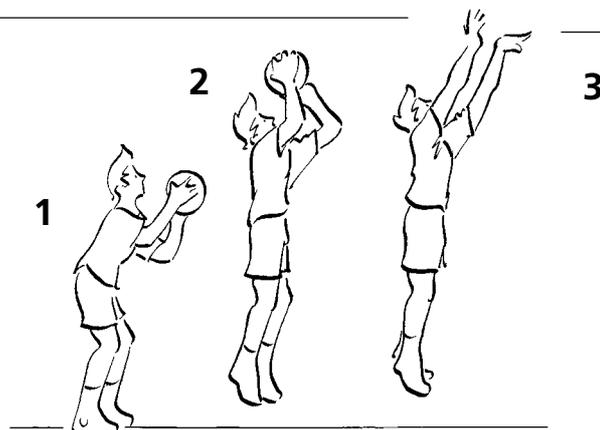
- Concours individuel ou en groupe.



➔ Si on ne dispose pas d'assez de ballons de basket, utiliser d'autres ballons ou ajouter des tâches supplémentaires.

### Critères du tir en extension:

- les pieds parallèles
  - la main qui tire est derrière le ballon, la main qui protège est de côté
- garder la main ouverte et plier le poignet en arrière jusqu'à l'angle droit
  - saut d'appel puissant
- tendre le corps, puis lever les bras
  - plier le poignet en avant et donner une rotation arrière au ballon



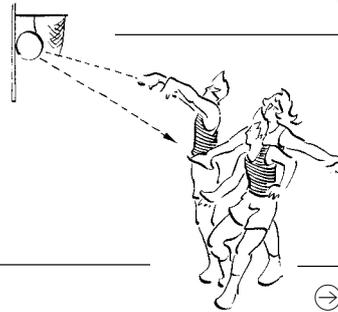
## 2.4 Lutter pour le rebond

Il y a rebond lorsque le ballon rebondit contre le panneau ou l'anneau du panier. En basket-ball, de nombreux tirs ne sont pas très précis. Il est important que les joueurs apprennent le «rebond» très tôt. Dans le jeu, sauter au rebond devrait devenir un automatisme.

**Après un tir au panier, il faut se mettre immédiatement en position pour le rebond.**

**Basket contre le panneau:** En faisant des passes, les élèves essaient de se mettre en bonne position de tir. Un joueur de l'équipe A tire contre le panneau. Un point pour l'équipe, si un coéquipier réussit un rebond.

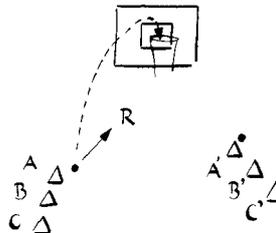
- Un point pour l'équipe A ou B pour chaque rebond.
- Demi terrain: 2 points par rebond, un point chaque fois que le ballon est posé derrière la ligne centrale.



⇒ Meilleure position pour le rebond: près du panier, l'adversaire dans le dos. Blocage interdit.

**Concours de tirs:** 1 à 2 groupes de 3; 2 ballons par panier; à une distance du panier qui permet des tirs corrects. A tire au panier. Il essaie d'attraper le ballon avant qu'il ne touche le sol. En cas de réussite, il peut tirer au panier depuis l'endroit où il a attrapé le ballon. Ensuite, passe au prochain élève du groupe. 2 points pour le premier tir; 1 point pour le deuxième. Quelle équipe obtient x points la première?

- Knock out: 4 à 6 élèves se mettent en colonne. Ils tirent les uns après les autres. A essaie de marquer un panier avant B. Si B est plus rapide, il obtient 2 points ou A est «éliminé» (il doit accomplir une tâche supplémentaire avant de rejouer).



⇒ Les élèves inventent des concours avec des rebonds, ainsi que leur propre manière de compter.

**Attraper le ballon en l'air:** A deux; à 3 mètres du mur; l'un à côté de l'autre. A lance le ballon contre le mur. B attrape le ballon en sautant aussi haut que possible. Changement de rôle.

- Faire une passe en extension contre le mur.
- A et B sont l'un derrière l'autre.
- Le couple se tient à 6 mètres du mur. Il fait le même exercice avec élan (tir contre le mur, réception).
- A lance le ballon contre le mur (distance: 6 mètres). A et B essaient d'attraper le ballon.
- Qui réussit 5 rebonds de suite en premier?

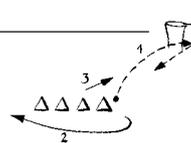


⇒ Au début, lancer doucement contre le mur. Les élèves estiment jusqu'où ils peuvent aller.

⚠ Il est important de se placer devant l'adversaire pour le rebond. Celui qui est devant n'a pas le droit de faire barrage avec ses bras.

**Rebonds sans fin:** 5 à 8 élèves forment une colonne à 4 mètres du mur ou du panier. Le premier lance le ballon contre le mur ou le panneau. Le deuxième attrape le ballon et le lance à son tour. Combien de rebonds avant de perdre le ballon?

- Les groupes essaient d'améliorer leurs scores.



🕒 Une équipe de cinq essaie de faire 20 rebonds sans faute, c'est-à-dire sans interruption.

**"Tips in":** 3 élèves se mettent en colonne à 3 mètres à la droite du panier. 3 autres élèves se mettent à 2 mètres à gauche du panier avec un ballon. Un élève lance le ballon depuis la gauche à l'élève de droite qui attrape le ballon en l'air et tire au panier pendant son saut (tip in). Le premier prend la balle au rebond et fait une passe au deuxième. Changement de position.



⇒ Les élèves cherchent une forme de concours avec le «tip in».

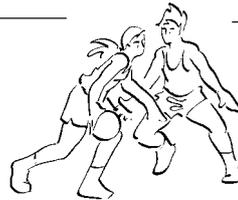
## 2.5 Attaquer dans des conditions plus difficiles

Au début de la pratique du basket-ball, l'entraînement des actions offensives est plus important que l'apprentissage de la défense. Même contre une défense peu entraînée, l'attaque devient plus difficile. Il faut donner des conseils aux adolescents qui leur permettent de conduire des attaques gagnantes.

**L'attaque est la meilleure défense.**

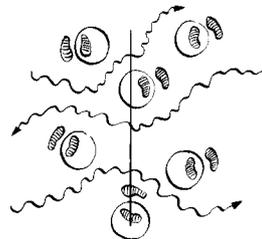
**Les chasseurs de ballon:** La moitié de la classe se disperse dans un demi terrain. Chacun dribble un ballon. 3 à 4 élèves par groupe n'ont pas de ballon. Ils essaient de s'emparer d'un ballon selon les règles fixées auparavant. Les joueurs qui perdent leur ballon, deviennent «chasseurs» à leur tour.

- Changement d'espace: tous sur un terrain réduit.



- ⚠ Pendant le dribble, le ballon est en danger! Le protéger avec le bras libre (tenir le bras à hauteur du ballon).

**La forêt vivante:** Un quart des élèves se tient avec un pied dans un cerceau vers le centre de la salle. Ils ont le droit de faire des pivots dans tous les sens pour essayer de subtiliser le ballon d'un des élèves qui traversent la forêt en dribblant. On change les rôles après 2 minutes. Combien d'élèves ont réussi à traverser? Qui a pu prendre un ballon?

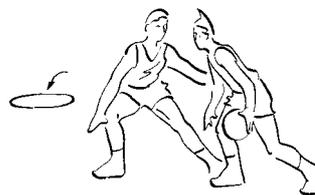


- ➔ Transformer le terrain, l'allonger.

- ⚠ Rendre les élèves attentifs au fait qu'ici on exerce (exceptionnellement) un pas d'attaque (le mouvement de pivot) dans un sens défensif (s'emparer du ballon).

**Le ballon dans le cerceau:** La salle est divisée en bandes de 4 mètres environ. Dans chaque bande, deux élèves s'affrontent. A dribble et essaie de poser son ballon dans un des deux cerceaux qui se trouvent aux extrémités de la bande. B essaie de l'en empêcher. Chaque équipe fixe ses règles, surtout les fautes.

- 4 joueurs s'affrontent dans un jeu de 2 contre 2.

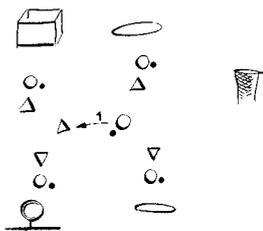


- 🎯 Approfondir le thème «fautes».

- ⚠ Faute: retenir, pousser, bloquer, prendre sa place trop tard en défense et toucher des attaquants.

**1 contre 1, jouer sur différentes cibles:** Des paniers, des cerceaux, des caissons ouverts... sont disposés dans la salle. B tourne le dos à la cible (au moins à 5 mètres). Au signal, B passe le ballon à A. A essaie de toucher une cible malgré la défense de B. Qui marque 3 fois en premier? Puis, changer de cible.

- Le ballon est posé entre deux élèves. Au signal, les deux essaient de toucher le ballon. Le premier peut ensuite attaquer.

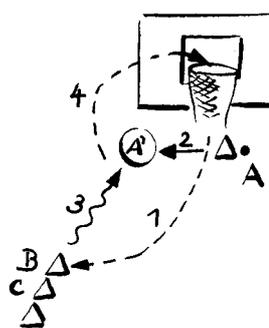


- ⚠ Deux élèves par cible.

- ➔ Les élèves collectionnent les tactiques gagnantes (exemples: protéger le ballon, changement de main, changement de rythme, feintes...)

**Rendre les tirs difficiles:** 3 à 4 élèves se mettent en colonne à 4 mètres du panier. A passe le rebond à B (1). Il se place devant B comme défenseur passif (2). B dribble (3) et tire (4). Il attrape le rebond et passe à X, devient défenseur et se met à la fin de la colonne.

- Les élèves observent le comportement des défenseurs (D). Si D s'approche trop, A fait une feinte (p.ex. mouvement de pivot) ou passe de côté.
- 3 à 6 élèves se tiennent à 6 mètres du panier (ligne des 3 points). Un élève dribble vers D (piquet, défense passive et finalement défense active). Il essaie de feinter ou d'éviter la défense et de tirer au panier par une des techniques apprises auparavant.



- ➔ Les élèves essaient différentes manières de feinter. Ils les démontrent. Adapter les tirs à la situation de jeu.

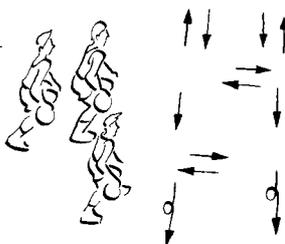
- 🎯 Les élèves connaissent au moins 3 manières d'attaquer et une manière de contrer une défense passive.

## 2.6 Apprendre à défendre

En partant de la défense spontanée, on élabore en commun les caractéristiques techniques d'une bonne défense. Les adolescents la connaissent et apprennent à l'appliquer dans le jeu. Le but de la défense est de mettre l'adversaire dans une position de tir défavorable.

**La défense en miroir:** Les élèves se dispersent dans le tiers central de la salle. L'enseignant se met devant eux. Il indique la direction des déplacements (en avant, en arrière...) par des signes de la main. Les élèves se déplacent en pas chassés.

- Un élève prend la place de l'enseignant. Il montre des mouvements de la défense ou autre chose.

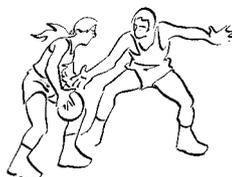


**En défense, on tourne toujours le dos au panier. On se déplace avec de rapides mouvements de jambes.**



⇒ Position basse pour défendre. Déplacements latéraux *sans* croiser les pieds.

**1 contre 1 dans 1/4 du terrain:** A reçoit le ballon de B. A dribble, B essaie de rendre l'attaque difficile en défendant correctement en pas chassés. B défend jusqu'à ce qu'il a intercepté le ballon ou jusqu'à ce que A a touché le panier (la cible). Ensuite, le prochain groupe prend le relais. Changement de rôle.

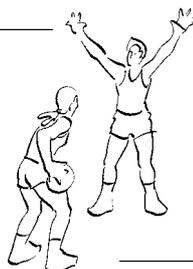


❗ **Important en défense:**

- dos tourné vers le panier
- position basse, prêts à réagir, déplacements latéraux sans croiser les pieds

**La balle contre le mur avec défense:** A et B sont les adversaires directs. A essaie de défendre de manière à observer B et le ballon. A chaque arrêt de jeu, contrôler si cette tâche a pu être accomplie.

- Les élèves cherchent d'autres jeux dans lesquels ils peuvent avoir à l'œil l'adversaire et le ballon.



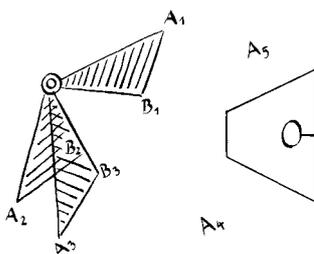
❗ **Défense individuelle:**

chaque joueur marque un adversaire (pas de défense de zone dans le basket-ball à l'école!)

⇒ La balle contre le mur: voir bro 5/5, p. 6

**Le triangle de défense:** A et B se dispersent par groupes de deux. Tous les attaquants A s'orientent vers le panier, tous les défenseurs B se mettent en position triangulaire: le dos tourné au panier, l'adversaire et le ballon dans la main de l'enseignant dans leur champ de vision. Au début, les attaquants A se déplacent en marchant. Les défenseurs B se déplacent en conséquence en avant, toujours l'adversaire *et* le ballon à l'œil.

- L'enseignant se déplace lentement en dribblant, les défenseurs B adaptent leurs positions.
- L'enseignant fait des passes aux attaquants A qui sont libres. Les défenseurs adaptent leurs positions.
- Si le ballon est près de son adversaire direct, B peut serrer la défense pour empêcher le ballon d'arriver jusqu'à A. Augmenter petit à petit la vitesse.

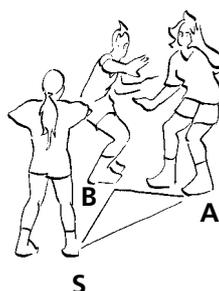


❗ **Position triangulaire:**

- position basse, dos au panier, prêt à réagir
- regard droit devant, mais il faut voir B *et* le ballon (vision périphérique)
- B ne doit jamais montrer le dos à A

**1 contre 1 sans ballon:** Le terrain est divisé en quatre secteurs. Chaque couple (A et B) se place dans une partie. 4 élèves avec un ballon (playmaker) essaient de faire une passe à A. Les défenseurs B essaient de les empêcher (observer simultanément le ballon et l'attaquant) (= position triangulaire). Si A possède le ballon, on joue 1 contre 1 au panier. Changement de rôle.

- Avant de tirer au panier, il faut faire une passe à un coéquipier qui se tient sur la ligne (hauteur de la ligne des lancers francs).



⇒ Les élèves discutent des améliorations possibles.

⇒ Positions dans le jeu: voir bro 5/5, p. 19

Ⓜ Durant un jeu de 10 minutes, les élèves passent plus de la moitié du temps avec le dos tourné au panier en défense.

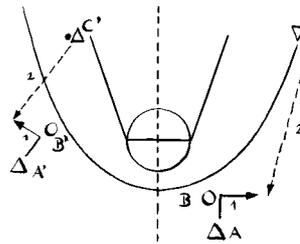
## 2.7 Situations de jeu en attaque et en défense

Dans les jeux de 1 contre 1 jusqu'à 5 contre 5, on développe toujours l'attaque en premier lieu. L'enseignant et les élèves décident si la défense est passive ou active. Selon la maîtrise du jeu, les groupes changent l'objectif à atteindre et adaptent les règles.

**Tous attaquent et tous défendent!**

**Jeu 1 contre 1:** A se tient sur la ligne des 3 points. Il essaie d'obtenir le ballon et de se démarquer. Ensuite, 1 contre 1 dans un quart du terrain. C fait une passe à A depuis la ligne de fond. B défend en observant toujours le ballon et l'attaquant. Changer les rôles et les terrains.

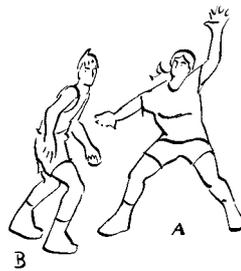
- Jeu 1 contre 1: A et B décident à quel endroit commence le jeu 1 contre 1 et depuis l'endroit où la passe doit se faire (1/4 de salle).



⊙ Pour le jeu 1 contre 1: jouer sur des surfaces réduites, utiliser des cerceaux comme cible.

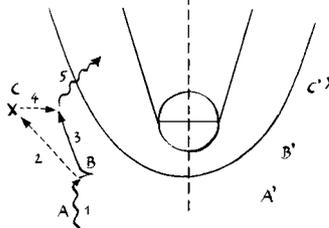
**Se démarquer:** C (avec ballon) se tient sur la ligne centrale. A un peu plus près du panier, décalé de 5 mètres. B prend une position de défense correcte (position triangulaire). Pour recevoir le ballon, A fait quelques pas en direction du panier (en direction de B). Il se démarque et indique à C qu'il est prêt pour la passe. Ensuite, jeu 1 contre 1 sur 1/4 de terrain. Changement de rôle.

- Comme ci-dessus mais le ballon de côté et l'attaquant au centre.



⚠ Conseils pour se démarquer: changement de vitesse; courir vers le défenseur et l'éviter latéralement au dernier moment; appel du ballon de la main; se démarquer vers les lignes latérales; ne pas courir à la même hauteur que le joueur en possession du ballon!

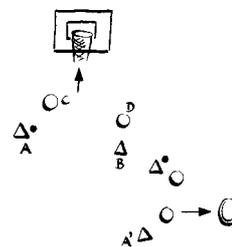
**Exercice complexe de 1 contre 1:** De chaque côté, un élève (C) se tient sur la ligne latérale à la hauteur de la ligne des lancers francs. Les autres élèves se mettent par deux sur la ligne centrale. A dribble en direction du panier. Il fait une passe à C et essaie de passer pour tirer au panier. B défend contre A qui dribble, puis défend contre A sans ballon et essaie d'empêcher la passe. Finalement il défend contre A qui essaie de passer. Le prochain couple part, dès que A a fait sa passe.



⚠ Les éléments de cet exercice sont fondamentaux. Répéter régulièrement.

⊙ Jouer sur un quart de terrain si la classe est nombreuse.

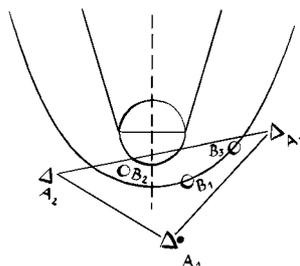
**2 contre 2 sur un cerceau ou sur un panier:** Sur un terrain délimité, A et B jouent contre C et D. B, sans ballon, essaie de se démarquer. Si B obtient le ballon, C et D doivent changer de place. A essaie de passer et de conclure. En cas de réussite, il y a changement de rôle. C et D reçoivent le ballon sur la ligne de fond. Ils traversent le terrain en dribblant jusqu'à une ligne désignée avant de préparer le tir à leur tour.



⚠ Dès qu'une passe a été faite, les défenseurs prennent leur nouvelle position (position triangulaire).

⊙ Interrompre subitement le jeu pour contrôler les positions des défenseurs.

**3 contre 3 ou 4 contre 4 sur un panier:** On exerce d'abord les éléments de l'attaque, puis ceux de la défense. Après un panier ou une interception, il faut passer le ballon derrière une ligne désignée (p.ex. ligne des 3 points). Les joueurs fixent les règles et en contrôlent le respect. Principe: celui qui commet une faute (exemple: double-dribble...) lève la main pour indiquer sa faute et passe le ballon à l'équipe adverse.



⊙ Le jeu de 3 contre 3 prépare le 5 contre 5. En se plaçant en triangle, l'attaque est plus facile.

⊙ Streetball: voir bro 5/5, p. 18

## 2.8 Apprendre à jouer rapidement

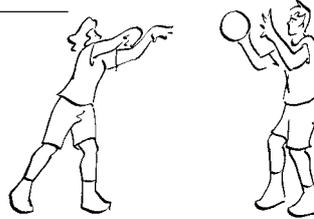
De longues passes précises permettent une contre-attaque rapide. En plus des passes longues, il faut également répéter les passes puissantes directes ou indirectes. Dans le jeu, la passe longue n'est plus possible dès que le ballon a franchi la ligne centrale.

**Les passes sont plus rapides que le dribble.**

**Prends des décisions sans hésiter.**

**Passes variées:** A deux, les élèves se font face. Ils se font des passes variées. Démontrer les différentes formes. Passe fortes directes ou indirectes (avec rebond au sol) ou avec une seule main.

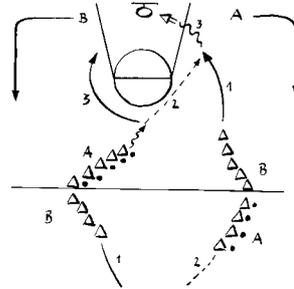
- En carré ou en cercle, suivre le ballon quand la passe a été faite. Passes courtes et longues.
- Faire les passes d'une main, à droite et à gauche!



- ⚠ Passes rapides en tendant les bras au maximum. Les dos des mains tournés vers l'intérieur. A la réception, avancer les mains en direction du ballon!

**Passes pour une attaque rapide:** Deux colonnes (à droite et à gauche) sur la ligne centrale. A avec des ballons. B avance et à la hauteur de la ligne des trois points, il reçoit une passe, dribble et tire au panier. A court à la fin de la colonne B, B à la colonne A.

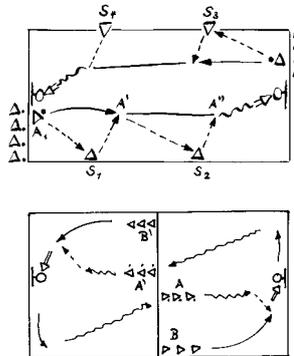
- Tester et évaluer différentes formes de passes.
- Après la passe, A avance pour prendre le rebond.
- A dribble avant de faire la passe.
- Après la passe, A devient défenseur. Il essaie de marquer B et de défendre.



- ➡ Les élèves allongent les passes selon leurs capacités.

**Le carrousel:** De chaque côté, deux élèves (S1 à S4) se tiennent sur la ligne latérale, à hauteur de la ligne des lancers francs. Les autres élèves sont sur la ligne de fond avec un ballon. A fait une passe à S1. Il avance et S1 lui donne le ballon. A continue et fait une passe à S2. Après la passe de S2, A dribble et tire au panier. Ensuite, il se met derrière la colonne sur la ligne de fond. B part dès que A fait la deuxième passe.

- 1/4 des élèves (A) au milieu avec un ballon, 1/4 (B) sur la ligne latérale. A dribble. B part en même temps et reçoit une passe de A. Il tire au panier et rejoint la ligne latérale de l'autre côté. A ramasse le ballon et fait une passe à B. B dribble au centre...

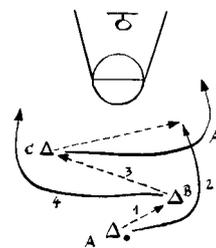


- ➡ Exercices exigeants; introduction en travaillant par demie classe. Travailler simultanément sous les deux paniers.

- ⚠ Chaque couple essaie de faire un maximum de passes rapides faites des deux mains en 1 minute. Critères: passe forte; tendre complètement les bras; les dos des mains l'un contre l'autre; nombre de réception; répéter; constater les progrès.

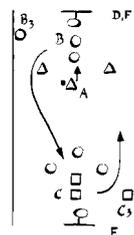
**Le criss cross:** A trois, dans le sens de la longueur de la salle. Les élèves sont à 2 à 3 m de distance. Le ballon est au centre chez A. A fait une passe à B et avance en contournant B par l'extérieur. B fait une passe à C et avance en contournant C par l'extérieur etc. Il est important que les élèves avancent et ne se déplacent pas uniquement de côté. Revenir par les côtés.

- Au lieu de revenir en courant, jouer à 2 contre 1: quand C passe, défense devant les attaquants A et B.



- ⚠ Effectuer le criss cross lentement sur une surface restreinte jusqu'à ce que le déroulement soit bien compris. Varier les passes.

**Attaque en vagues à 3 contre 2:** Diviser la classe en groupes de 3 (terrain: en largeur). Le groupe A est au centre, B et C près du panier; les groupes D, E ... se tiennent prêts à la ligne de fond. Le groupe A attaque, B défend (en défense seulement 2 joueurs). Le troisième joueur n'intervient qu'au moment où B lance une attaque contre C. Le groupe A fait une pause, etc.



- ⚠ Une bonne démonstration est importante. L'équipe qui vient d'attaquer fait une pause. Dès qu'une équipe lance son attaque, la prochaine équipe se prépare pour la défense (depuis la ligne centrale).

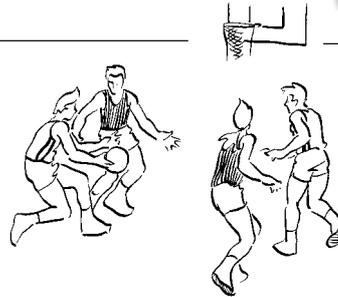
## 2.9 Les combinaisons à deux

Les combinaisons à deux forment la base du travail d'équipe. Les élèves essaient de trouver certaines combinaisons. Ils doivent comprendre les combinaisons apprises pour pouvoir les expliquer à d'autres. Tous connaissent le «give and go» et apprennent le blocage.

**Cherchez vos propres combinaisons et appliquez le «give and go» dans le jeu.**

**Jouer à 2 contre 2 sur une cible:** Les élèves jouent sur un panier (cerceau) en essayant de conclure avec des combinaisons qu'ils savent répéter plus d'une fois.

- Changer les équipes et appliquer à nouveau les combinaisons apprises.
- Deviner, expliquer et tester les combinaisons mutuellement.
- Discuter et exercer les combinaisons concluantes.



⇒ Il faut du temps pour assimiler!

**Give and go:** C et D défendent à la ligne des 3 points contre les attaquants A et B. A possède le ballon et fait une passe à B qui s'est démarqué. A traverse la défense et reçoit le ballon de B.

- A 2 contre 2 / 3 contre 3, un panier marqué après un «give and go» compte 4 points.
- Deux colonnes par 1/4 de terrain: colonne A avec, colonne B sans ballon. A fait une passe depuis le milieu vers B sur le côté. A avance, reçoit une passe et tire. B ramasse le ballon. Changement.

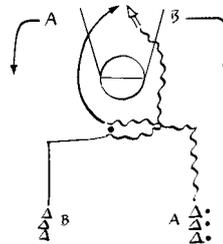


⇒ «Give and go» = une deux: voir bro 5/5, p. 30

⇒ Essayer différentes manières de tirer: tir en foulée, tir en extension éventuellement avec des feintes.

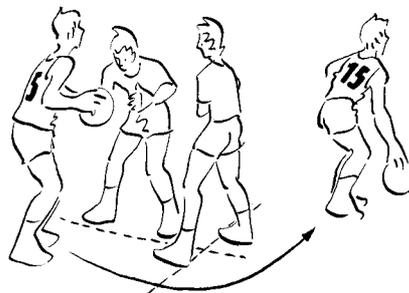
**Croiser à deux:** Quatre groupes vers le centre du terrain (deux groupes par demi-terrain). Un élève de chaque groupe avance en direction de la raquette. A dribble avec la main à l'extérieur. A et B se croisent à la ligne des coups francs. A s'arrête et passe le ballon à B. Ensuite, B tire au panier.

- Un défenseur s'oppose à A ou aux deux attaquants.
- B choisit de conclure ou de faire une passe à A.
- Jeu à 2 contre 2: exercer les deux combinaisons apprises.



**Le blocage:** 10 piquets (caissons, cerceaux...) sont dispersés dans la salle. Ils symbolisent les défenseurs. A dribble en gardant B à l'œil. B se démarque près d'un piquet. A fait une passe à B et court vers le piquet. Il se met en «position de blocage en T». B dribble en passant près de A (épaule contre épaule). A se tourne en direction de B (suivre le ballon des yeux). B dribble en regardant A, fait une passe à A, etc..

- Tirer sur une cible après le blocage.
- Remplacer le piquet par un défenseur actif.
- A dribble et joue contre un défenseur. 5 à 7 coéquipiers sont prêts à se mettre en position de blocage. Celui qui a fait le blocage, reçoit le ballon d'A. Les élèves décident des changements de rôle.
- Combinaisons: appliquer les combinaisons dans le jeu à 2 contre 2, 3 contre 3, 5 contre 5. Les élèves décident de la répartition des points selon les tirs utilisés.



❗ Position du blocage en T:

- jambes écartées; position stable
- les pieds à gauche et à droite du pied le plus proche du défenseur
- croiser les bras devant la poitrine

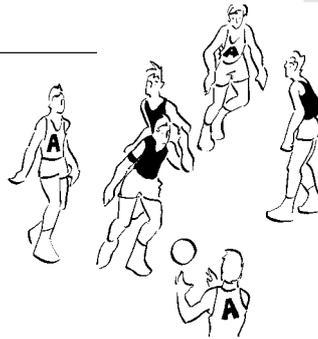
⇒ Blocage direct: positionner le blocage près de l'attaquant qui est en possession du ballon.

## 2.10 Jouer au streetball (3:3)

Le streetball se joue à 3 contre 3 sur un seul panier. Cette forme de jeu convient bien à l'école, autant du point de vue pédagogique que de l'organisation. Les adolescents apprennent à jouer sans arbitre et à diriger eux-mêmes le jeu. Le fair-play est indispensable.

**Combinaisons à trois:** Trois joueurs jouent ensemble sur une cible. Ils cherchent des combinaisons ingénieuses. Au jeu à 3 contre 3, ils testent ces combinaisons et les expliquent. Chercher de nouvelles combinaisons, éventuellement avec une défense passive.

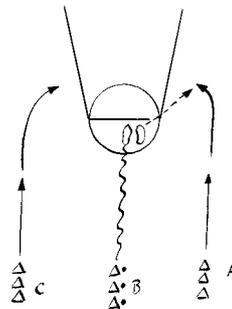
- Croiser à trois: se mettre en triangle, C près de la raquette. A passe à C et avance en passant près de C vers le panier. B avance juste après A en passant près de C. C passe à A ou B.



- ⇒ Exercer les combinaisons d'abord sans défense.

**Passer du 3 contre 0 au 3 contre 3:** Trois colonnes sur la ligne centrale (A à droite, B au centre avec ballon, C à gauche). B dribble. A et C courent en même temps, un peu devant B, s'arrêtent sur la ligne des lancers francs et passent à A ou C qui tirent. A et C prennent le rebond. Le prochain groupe part au moment du tir au panier. Retour par les côtés. Changer de colonne.

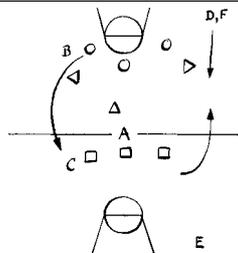
- 1 ou 2 défenseurs, le nombre des passes des attaquants est libre.
- 3 défenseurs («défense individuelle»).
- Même exercice, mais sans dribbler.



- ⇒ Les positions en attaque: A, B et C se mettent en triangle. Reprendre toujours les positions en triangle.

**Attaque par vagues de 3:** Les équipes se disposent comme suit: l'équipe A au centre, l'équipe B sous un panier et l'équipe C sous l'autre panier. A lance l'attaque contre B jusqu'à la conclusion ou à la perte du ballon. Ensuite, B attaque contre C qui a avancé jusqu'à la ligne centrale durant l'attaque précédente. Les équipes D, E, F ... entrent en jeu chaque fois qu'une attaque est terminée.

- Attaques par vague de 4 ou de 5 (très exigeant!).



- ⇒ Selon les capacités, augmenter la surface de la défense. Les équipes au repos doivent remplir des tâches d'observation.

**Streetball:** Deux équipes de trois jouent sous un panier. Terrain: demi-terrain ou selon entente. On applique les règles officielles du basket-ball pour les fautes techniques (marcher...). Les joueurs indiquent les fautes et les infractions eux-mêmes. Après chaque faute ou après chaque panier, le ballon est mis en jeu au «checkpoint» (centre du terrain, derrière la ligne des 3 points). A passe le ballon à un coéquipier qui contrôle si tous sont prêts. Il repasse le ballon à A. Dès que A est à nouveau en possession du ballon, le jeu commence. Si l'autre équipe intercepte le ballon, elle doit le passer derrière la ligne des 3 points (ou une autre ligne désignée) avant de lancer une attaque.

**Points:** tirs à l'intérieur de la ligne des 3 points = 1 point; tirs à l'extérieur de la ligne des 3 points = 2 points. L'équipe qui a marqué le panier reste en possession du ballon. Ajouter d'autres règles selon entente.



- ⇒ Un élève observe le jeu et compte les points. Il n'intervient qu'en cas de litige. Suggérer des changements de règles si les problèmes se répètent.

- Ⓣ Deux équipes sont capables de jouer durant 15 minutes toute seules. Critères: jeu fluide et autonome; tous les élèves sont contents du déroulement du jeu.

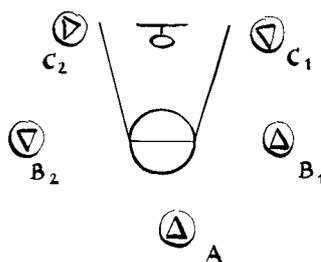
- Ⓣ Planifier, organiser et évaluer un tournoi de streetball.

## 2.11 Entraîner les positions dans le jeu

Pour utiliser au mieux l'espace à disposition, on a développé des positions de jeu dans le basket-ball. Les adolescents apprennent ces positions d'attaque et essaient de les appliquer durant le jeu. Ils apportent leurs propres idées.

**Positions de base en basket-ball:** Les positions de base sont les suivantes: 1 *distributeur* au centre du terrain, 2 *ailiers* à hauteur de la ligne des lancers francs en dehors de la ligne des 3 points et 2 *pivots* qui se tiennent près de la ligne de fond. Les élèves occupent ces positions marquées avec des cerceaux par l'enseignant et se passent le ballon. Après chaque passe, ils changent de position.

- On pose une cerceau supplémentaire sur la ligne des lancers francs. Les élèves peuvent également occuper cette position.
- Les pivots changent uniquement de place entre les trois cerceaux près de la raquette. Les trois autres attaquants changent les places entre eux. Quand le distributeur «coupe», les deux autres se déplacent d'une position. Principe: avancer d'une position.

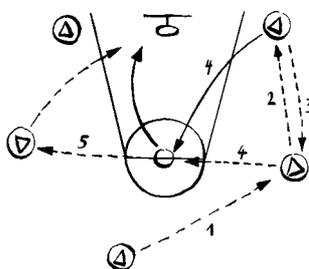


⚠ Le maintien des positions initiales est important. Les élèves apprennent à occuper au mieux la surface de jeu. Il faut éviter que tous se concentrent à l'endroit où le ballon se trouve.

➡ Changement de position: quand B1 traverse la raquette pour se mettre à la position de C2, tous se décalent d'une position: A > B 1; B 2 > A; C 2 > B 2.

**Jouer à cinq:** Les élèves occupent leurs positions de départ et font cinq passes en changeant les positions. Celui qui reçoit la cinquième passe, pénètre dans la raquette, reçoit une nouvelle passe et tire au panier. Le passeur avance pour prendre le rebond. Les deux occupent une autre position. L'élève qui a pris le rebond fait une passe et le jeu recommence. Répéter plusieurs fois.

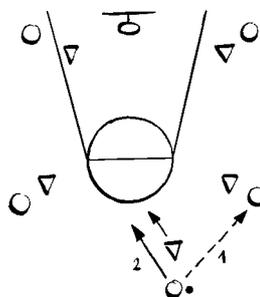
- Au signal, l'équipe change de panier, se met en position et recommence les passes ...
- Au signal, conclure rapidement et reprendre les positions de départ.
- Ajouter 1, 2 3 ... défenseurs.



➡ Entraîner les uns avec les autres et les uns à côté des autres. Jusqu'à quatre groupes de 5 joueurs peuvent s'exercer les uns à côté des autres (2 et 2 sous un panier): voir bro 5/5, p. 3 et bro 5/1, p. 10

**Jouer à 5 contre 5:** Défense individuelle. Décider avant le jeu qui marque qui. Au début, la défense est passive: pas le droit d'intercepter le ballon, mais toujours faire face à l'attaquant. Jouer sur *un seul* panier.

- La défense s'active un peu. Elle montre qu'elle pourrait intercepter le ballon (mais ne le fait pas encore).
- La défense est active. Jouer sur un panier avec les règles connues, resp. fixées auparavant.
- Basket-ball – forme finale: les joueurs essaient de garder leurs positions. Ils ne lancent pas de contre-attaques.
- Après une contre-attaque, les attaquants obtiennent le ballon pour lancer une attaque depuis leurs positions initiales.
- Les élèves trouvent des combinaisons qui les ramènent en position initiale si l'attaque échoue.



⚠ Pas de défense de zone dans le basket-ball à l'école. On pratique la défense individuelle; au début, elle est passive.

➡ Demander souvent de garder les positions. Adapter les règles selon besoin.

Ⓜ Les 5 à 7 joueurs d'une équipe inventent une combinaison qui les ramène aux positions de départ. Ils la démontrent et l'expliquent.

## 3 Handball

### 3.1 Améliorer le tir de base et le tir en suspension

Le handball devient un jeu rapide et plus varié lorsque les adolescents maîtrisent mieux les tirs et qu'ils visent avec précision. Il faut régulièrement prévoir des exercices pour améliorer individuellement le tir de base et le tir en suspension. Le partenariat éducatif s'avère très utile pour augmenter l'efficacité des exercices d'apprentissage.

**En sautant haut, on a le temps de viser. Savoir tirer de la main gauche et de la main droite est un avantage.**

**La balle volée – handball:** L'équipe A fait des passes d'une main. Pour cinq passes réussies, elle obtient un point. L'équipe B essaie de l'en empêcher en utilisant la défense individuelle. Si l'équipe B intercepte le ballon, elle fait les passes à son tour. Pour obtenir d'autres points, l'équipe doit faire 5 passes de plus que sont totaux de points obtenus.

- Passer uniquement avec la main faible.
- Faire trois pas avant chaque passe.
- Saut d'appel sur un pied et tir durant le saut.
- Passe contre le mur et réception par un coéquipier.



❗ **Tir de base:**

- mouvement ample
- balle en dessus de la tête
- jambe opposée en avant
- arrêt avant le saut

➔ Tir de base et tir en suspension: voir bro 5/4, p. 31 ss.; Lancer: voir bro 4/5, p. 22 ss.

**Tir en suspension depuis le banc:** Les élèves tirent d'une main contre un gros tapis ou dans un but en sautant depuis un banc suédois.

- Les élèves s'observent mutuellement et essaient de trouver les caractéristiques techniques du tir. Rassembler les observations dans une discussion, tester et exercer les différentes caractéristiques.
- Partenariat éducatif: A exerce plusieurs fois un des points observés (exemple: lever le genou de la jambe d'élan). B observe et commente. Changement.
- Faire des tirs en suspension contre un but.



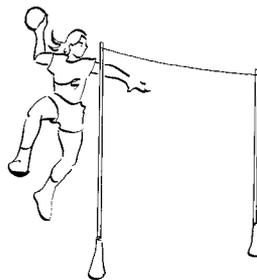
❗ **Tir en suspension:**

- saut d'appel rapide sur la jambe opposée
- monter la jambe d'élan de côté
- mouvement ample, la main libre tendue en direction du but

🌀 Amortir la réception avec les genoux.

**Tir en suspension par-dessus une corde:** Tendre une corde. A fait un tir en suspension par-dessus la corde. Il essaie de toucher le mur d'en face. B attrape la balle au premier ou deuxième rebond. Changement.

- Viser des cibles au mur à l'aide de passes indirectes.
- A et B comptent les points et les rebonds captés durant deux minutes.
- A et B essaient de toucher les cerceaux disposés au sol par des tirs en suspension par-dessus la corde.
- Les élèves inventent des jeux avec cerceau et corde.



➔ Jouer au handball – mais comment? voir bro 5/4, p. 30

**Tir en suspension dans des situations de jeu:** A et B lancent une attaque contre C (demi-cercle de but). Si possible, tirs en suspension au but. Comment faire pour attirer C et permettre à son coéquipier d'avoir le champ libre pour tirer?

- 2 contre 1: A feinte le tir pour attirer C et créer un espace libre pour B.
- 2 contre 1: chercher et tester d'autres formes d'attaque. Démontrer.
- Un groupe d'élèves apprend une autre technique aux intéressés (p.ex. tirer en plongeant).
- Tirer avec la main faible. Les buts comptent double.
- Jouer à 1 contre 1 depuis le centre. B recule, les mains dans le dos. Il reste entre A et le but. A dribble, feinte et s'impose avec un tir en suspension.



➔ Organisation: dès qu'un groupe de 3 a terminé, le prochain groupe de 3 commence.

🕒 **Tir de base:** durant 2 minutes, faire un maximum de tirs contre le mur. Alternativement à droite et à gauche d'un banc. Réception directe du rebond. Compter uniquement les rebonds réussis. Répéter plusieurs fois en tentant d'améliorer sa performance.

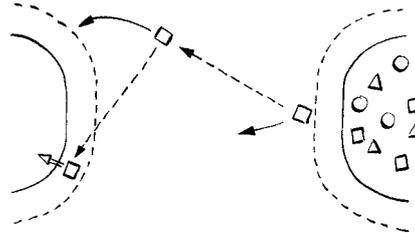
### 3.2 Attaquer dans des conditions difficiles

Les adolescents approfondissent les mouvements spécifiques du handball par des exercices qui simulent les actions de jeu. On aménage la situation pour faciliter les attaques et les tirs au but. Les joueurs participent à la création du jeu. On les incite à réfléchir.

**Nous améliorons notre attaque et adaptons les règles à nos capacités.**

**Jouer les uns à côté des autres:** Des groupes de 2 ou 3 élèves jouent sur un terrain. Diminuer progressivement la surface. Il faut varier les passes et la vitesse des déplacements.

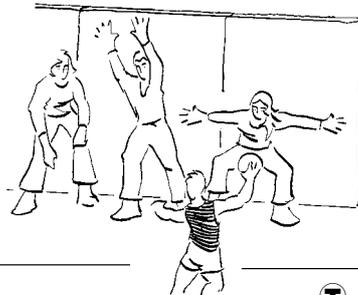
- Quelle groupe réussit le maximum de passes en une minute? Fixer l'ordre dans lequel les passes doivent être faites.
- Plusieurs groupes se font des passes dans la surface de réparation devant un but. Au signal, un des groupes lance une contre-attaque vers le but opposé. Le groupe revient vers les autres après la conclusion.



⇒ Faciliter ou rendre plus difficile en changeant l'espace, les règles...

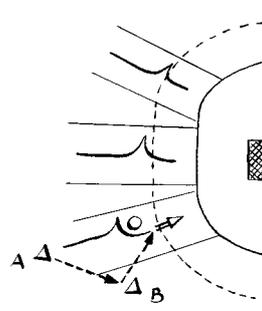
**Handball géant:** Jouer à 5 contre 5 avec 5 gardiens par équipe. Les murs frontaux servent de but (jusqu'à 2 mètres de haut). Délimiter les buts à l'aide d'une ligne.

- Les joueurs fixent d'autres règles et la manière de changer les gardiens.



**Attaque vers le but:** Essayer de contourner un défenseur dans un secteur de 3 à 4 mètres de large pour pouvoir tirer contre le but défendu par un gardien. A fait une passe à B, passe le défenseur et tire au but (pas de restrictions). C fait une passe à B, etc.. L'enseignant ou les élèves décident de la modalité des changements.

- A reçoit une passe avant d'attaquer. Il passe la défense avec la balle et tire au but. (Au début, ignorer les fautes de pas. Les défenseurs n'ont pas le droit de pousser et de retenir). Convient comme exercice de contrôle.
- Après avoir passé la défense, dribbler. La règle des 3 pas entre en vigueur.
- Chercher la conclusion immédiatement après s'être démarqué (règle des 3 pas comme ci-dessus).
- Réception de la balle tout près du défenseur.

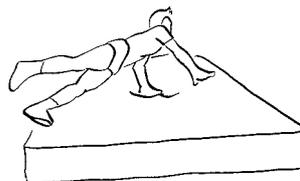


Ⓢ Attaque et conclusion avec un tir en suspension contre un défenseur; retour à la position de départ en dribblant. Trois passages. Critères: passes précises; percée sans faute; saut vigoureux; mouvement ample; réussite minimale (exemple: au minimum deux buts).

Ⓢ Jeu à 3 contre 2 jusqu'au 5 contre 5: si nécessaire, alléger les règles pour les attaquants (exemple: marcher).

**Rendre l'attaque plus difficile:**

- Surface de réparation: l'équipe A attaque pour déposer la balle dans la surface de réparation; l'équipe B doit poser la balle sur un des trois tapis posés sur la ligne centrale. Changer les rôles après 3 minutes.
- La balle sur le tapis: l'équipe A doit poser la balle avec les deux mains sur le gros tapis adverse. L'équipe B défend sans toucher le tapis. Si un joueur de l'équipe B touche le tapis, on attribue 1 point à l'équipe A. 2 points pour un tir d'une main contre le mur en plongeant sur le tapis.
- Démonter le caisson: un caisson dans chaque surface de réparation. Un élément est enlevé chaque fois que la balle touche le caisson. Quelle équipe démonte la première le caisson de l'adversaire?



Ⓢ Fixer les règles en commun. Les joueurs décident ce que le défenseur a le droit de faire. Laisser s'exprimer la combativité propre au handball. Le fair-play reste toujours en vigueur!

**Feintes:** Disposer plusieurs cerceaux dans le terrain. A deux, les uns après les autres, les élèves font des feintes devant un cerceau (sans balle). Ils s'observent et se donnent des conseils.

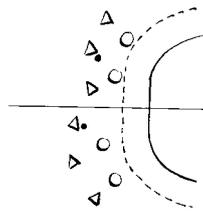
- Feinter également en dribblant la balle.
- 1 contre 1: A essaie de toucher avant B un cerceau désigné (sans balle).
- Poser la balle dans un des deux cerceaux.
- 1 contre 1: secteur limité comportant 2 cerceaux.



⚠ Bien accentuer le mouvement de la feinte pour tromper la défense.

**Appliquer les feintes:** Jouer à 3 contre 2. Diviser la surface de réparation en deux (2 terrains). Les défenseurs se tiennent devant la ligne des 9 mètres. Les attaquants peuvent pénétrer dans la zone des jets francs avec la balle. Pour réussir, ils sont obligés de feinter. Après la feinte, ils tirent au but (avec/sans gardien, év. gros tapis pour remplacer le but).

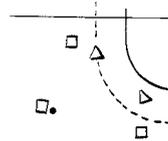
- A 3 contre 3, etc. sur toute la surface de réparation.



⚠ Fixer des règles pour la défense de manière à donner à l'attaque de réelles chances de réussite.

**Jouer sur un demi terrain:** Diviser la surface de réparation, resp. la zone des jets francs en deux. Jouer à 3 contre 2. Les attaquants cherchent des positions judicieuses pour l'attaque. Ils présentent les meilleures solutions aux autres équipes.

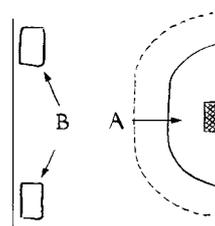
- Jouer à 3 contre 3, 4 contre 3.



⚠ Occuper les positions suivantes en jouant à trois: ailier, centre et distributeur.

**Combinaisons:** Deux équipes (4 à 5 joueurs) jouent dans la moitié de la salle. L'équipe A tire au but, l'équipe B pose la balle derrière la ligne centrale (but=2 points; ligne=1 point). Changer à la mi-temps. Les élèves appliquent leurs règles ou les règles du handball.

- A tire au but de handball; B dispose de 2 tapis pour poser la balle.
- A tire au but; B fait des passes indirectes entre les portes formées par des piquets. La balle doit être attrapée derrière la porte par un coéquipier.
- A tire au but; B obtient des points avec des passes indirectes contre un caisson.
- Balle au caisson: tous jouent avec des passes indirectes contre les caissons.

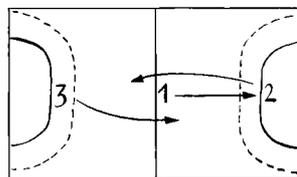


⚠ Deux équipes sont capables de jouer pendant au moins 15 minutes en intégrant des combinaisons proposés ou inventer une nouvelle forme.

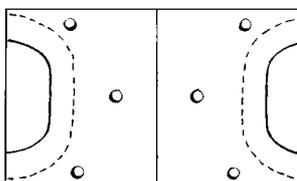
Critères: le jeu est autonome.  
Tous les participants sont contents du déroulement du jeu.

**Handball par vagues:** Les groupes 1, 2 et 3 jouent les uns après les autres. Quand le groupe 1 a conclu son action, l'équipe 2 qui défendait lance une attaque contre le groupe 3. Après la conclusion, le groupe 3 attaque...

- Après chaque conclusion, un élève neutre fait une passe à l'équipe qui débute l'attaque.
- La défense commence à la ligne centrale pour rendre l'attaque et la conclusion plus difficiles. Si une équipe réussit à marquer un but, elle a droit à une attaque supplémentaire.



**Jouer avec des buts supplémentaires:** Jouer à 6 contre 6. Trois cerceaux en dehors de la ligne des jets francs servent de buts supplémentaires. L'objectif est de décoller la défense du cercle. En posant un pied dans un cerceau avant la balle, la défense peut empêcher l'attaque adverse de marquer dans ce cerceau.



⇒ Handball «sans frontières»: encourager les élèves à développer leurs propres formes de handball (exemple: avec des cibles supplémentaires).

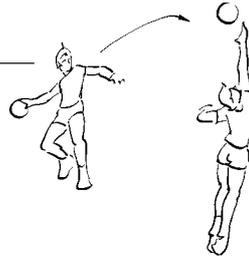
### 3.3 Jouer rapidement – entraîner la contre-attaque

Dans tous les jeux avec des tirs au but, la rapidité du passage de la défense à l'attaque est décisive pour l'issue du jeu. Les joueurs apprennent à faire un bon usage tactique de la contre-attaque. Ils doivent être capables de faire des passes précises, des réceptions en pleine course et de dribbler sans perdre le contrôle du ballon à grande vitesse.

**Les passes rapides, puissantes et précises sont importantes.**

**Exercice de réaction avec partenaire:** A court et lance la balle en l'air. B doit l'attraper avant qu'elle ne touche plus d'une fois le sol.

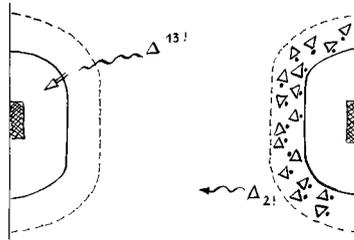
- La balle ne doit pas toucher le sol.
- B court derrière A. Il lance la balle en avant par-dessus A. A attrape la balle aussi vite que possible.



⇒ Laisser le choix des distances.

**Déclencher la contre-attaque:** Tous les élèves dribblent dans une surface de réparation. Au signal visuel ou optique, la personne désignée court vers l'autre but et tire. Ensuite, elle revient vers le groupe.

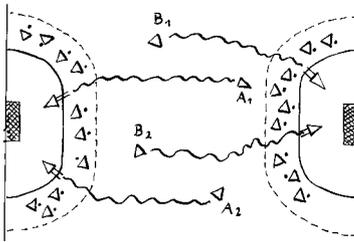
- Dans une surface de réparation, les élèves se font des passes à deux. Ils partent en contre-attaque au signal de l'enseignant.
- Après la ligne centrale, l'enseignant ou un élève remplit la fonction de défenseur. Les attaquants doivent tirer profit de la supériorité numérique.
- Contre-attaque à 3 contre 1 ou 2 défenseurs.



⇒ Discussion sur le jeu: discuter des possibilités de contre-attaques et tester.

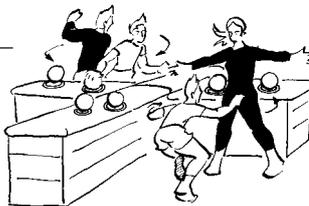
**Contre-attaques des deux côtés:** Chaque élève possède de une balle. De chaque côté, la moitié des élèves dribble entre la ligne des 6 mètres et des 9 mètres. A l'appel, deux élèves par côté lancent une attaque. Ils essaient de passer les élèves qui dribblent de l'autre côté et de tirer au but.

- Faire la contre-attaque par groupes de 2 ou 3.
- Contre-attaque avec un défenseur. Le défenseur choisit contre quel groupe d'attaquants il veut défendre.



- ! Valable pour de nombreux jeux sportifs:
  - Diviser l'espace et courir dans des couloirs.
  - La passe est plus rapide que le dribble!
  - Attirer les défenseurs avant de faire une passe.

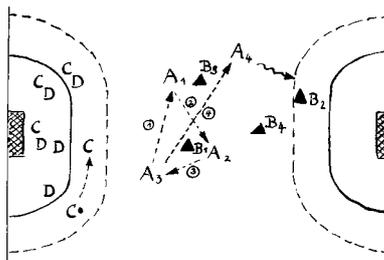
**Contre-attaque après une feinte:** Poser 4 caissons en croix au milieu de la salle. Plusieurs balles sont posées sur chaque caisson. A essaie d'attraper une balle sur un caisson en feignant devant B. Dès qu'il a une balle, A lance une attaque contre un but et tire.



⇒ Poser des anneaux de plongée ou un objet du même genre sous les balles ou retourner l'élément du haut des caissons.

**Balle volée et contre-attaque:** L'équipe A essaie de faire 5 passes de suite sans perdre la balle. Après 5 passes, A lance une contre-attaque pour obtenir un point supplémentaire. L'équipe B défend. Dès que l'équipe A part en attaque, les équipes C et D commencent à jouer à la balle volée.

- Contre-attaque et tir au panier de basket-ball du côté opposé.
- Partir en contre-attaque après le jeu à 5 contre 4.
- Créer d'autres formes de jeux avec contre-attaque ou combiner différents jeux.



T Les élèves élaborent une variante de contre-attaque en basket-ball, en football ou en inihockey, la montent et expliquent leur choix.

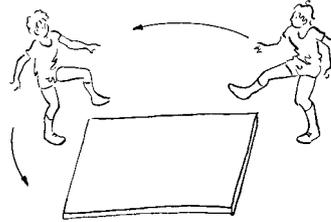
### 3.4 Apprendre la défense

Grâce à de nombreuses formes de jeux et d'exercices, les joueurs apprennent les déplacements et les comportements à adopter en défense. Ils savent où ils doivent se placer. On fixe les règles du fair-play et on en surveille leur respect.

**Défends avec énergie mais reste fair-play!**

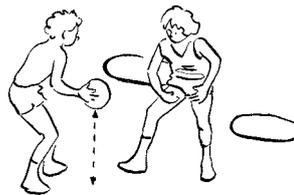
**La poursuite autour du tapis:** A et B se tiennent près d'un tapis. A essaie d'attraper B en se déplaçant avec des pas chassés. Il est défendu de toucher le tapis.

- Faire le même exercice en dribblant une balle.
- Toucher les jambes: les deux joueurs essaient de toucher les mollets de l'autre avec les mains.
- Les élèves cherchent d'autres formes de jeux (avec/sans un tapis) avec des déplacements rapides.



**Défendre un cerceau:** A 1 contre 1: A défend deux cerceaux, distants de 2 à 3 mètres l'un de l'autre. B essaie de poser sa balle dans un cerceau en faisant des feintes. Il n'y a pas de règle pour le dribble ou pour le déplacement. A peut empêcher B de marquer un point en posant un pied dans le cerceau.

- Introduire des règles pour le dribble et le déplacement et ajouter d'autres règles déterminées par les participants.
- 2 contre 2: A et B essaient d'empêcher C et D de poser la balle dans un de trois cerceaux posés au sol.
- Important pour d'autres formes: il faut toujours un cerceau de plus que de défenseurs.



⚠ Les défenseurs se déplacent en pas chassés!

**Jeux de handball avec cerceaux:** Jouer en largeur; deux groupes de quatre et cinq cerceaux par groupe. L'équipe A veut poser la balle dans un des cerceaux. L'équipe B l'en empêche en touchant à l'épaule l'attaquant qui tient la balle. L'attaquant ne peut pas poser la balle, il doit d'abord faire une passe à un coéquipier.

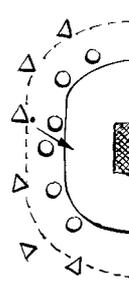
- Possible avec des groupes plus grands ou plus petits. Toujours prévoir un cerceau de plus que de joueurs par équipe.
- Disposer cinq cerceaux dans la salle. Les deux équipes jouent avec les mêmes cerceaux.
- L'équipe A peut marquer un point si elle réussit à faire rebondir la balle dans un cerceau. L'équipe B peut l'en empêcher en interceptant la balle.



➡ Jeu avec cerceaux: voir bro 5/5, p. 13

**Défendre le but:** Les attaquants A (5 à 6) essaient de poser la balle dans la surface de but. L'équipe B les en empêche. Quelle tactique appliquer?

- Changement de rôle au signal de l'enseignant.
- L'équipe A se met en position de tir à 6 à 7 mètres du but gardé par un gardien.
- Changement de rôle du côté du but opposé si la balle est perdue ou si le tir a été marqué.
- Supériorité numérique: à 3 contre 2 sur un demi terrain.
- A 4 contre 3; 5 contre 4; 6 contre 5 sur tout le terrain.



⚠ Les défenseurs se placent entre l'attaquant et la cible; le dos tourné à la cible.

🏆 Organiser un tournoi de handball avec une classe parallèle.

## 4 Football

### 4.1 Le football également pour les filles

Les filles devraient pouvoir jouer au football entre elles. Elles adaptent les formes de jeux à leurs capacités et à leurs besoins. Si nécessaire, elles en modifient les règles. Les exercices de cette page devraient les motiver à la pratique de ce sport. Dans tout le chapitre, il y a des formes de jeux qui conviennent aux filles.

**De quelle façon aimes-tu jouer au football?**

**Lancer le dé et dribbler:** 2 à 3 élèves forment une équipe. A 1 lance le dé et fait le tour du banc en dribblant de la manière demandée par le dé. Puis, A 2 lance le dé ...

Formes de dribble: 1 = main droite, 2 = pied droit, 3 = main gauche, 4 = pied gauche, 5 = pied gauche-droit, 6 = joker. Plusieurs sortes de ballons sont à disposition.

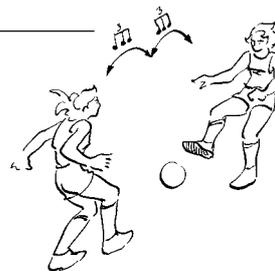
- Quelle équipe a lancé tous les chiffres en premier?
- Attribuer d'autres tâches aux chiffres.
- Les élèves cherchent d'autres tâches motrices (avec les mains ou les pieds) autour d'un banc.



➔ Football mais comment? voir bro 5/4, p. 36 ss.

➔ Laisser jouer les élèves. N'intervenir que quand l'intensité du jeu baisse.

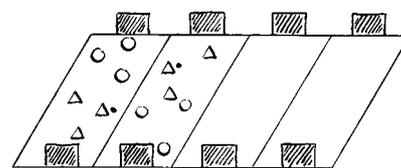
**Dribbler en musique:** Les élèves essaient de bouger avec le ballon au rythme de la musique. Deux élèves se joignent et apprennent les formes que chacune a trouvées. Elles choisissent chacune une forme possible et les enchaînent. Deux groupes de deux se joignent. Elles apprennent leurs formes et les enchaînent. Deux groupes de quatre se joignent et ... Présenter les mouvements à toute la classe.



➔ Choix musical: exemple: rock'n roll pour courir, etc..

**Le jeu avec des buts:** Les élèves jouent à 3 contre 3 ou 4 contre 4 sur de petits terrains. Elles fixent les règles (le moins possible au début) et choisissent les buts. Après le jeu, elles discutent des éventuelles faiblesses.

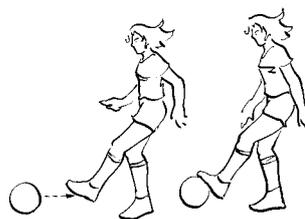
- Au signal, elles passent du jeu avec le ballon aux pieds au jeu avec le ballon dans les mains.



⚠ Le jeu par petits groupes: plus de mouvements, plus de contacts avec le ballon et plus de réussites.

**Les bases du football:** Exercer les éléments techniques suivants par deux sur de courtes distances. Ensuite, exiger du mouvement (courir). Agrandir les distances et les groupes. Ajouter des obstacles ou des défenseurs pour augmenter la difficulté de l'exercice (2 contre 1; 3 contre 1; 3 contre 2).

- Les élèves exercent des formes de passe et de contrôle (les passes avec l'intérieur ou l'extérieur du pied, les contrôles avec le plat ou avec l'intérieur du pied). Ils les présentent.
- Passe de la tête (conseil: au début, utiliser un ballon en mousse).
- Passes de volley-ball (avec tout sauf les mains).
- Exercices de tirs sur différentes cibles.



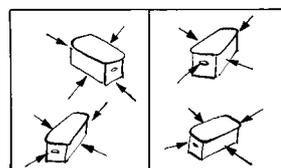
➔ Les élèves décrivent leurs difficultés. Elles choisissent l'exercice et le développent. Des élèves expérimentées remplissent la fonction d'entraîneur.

⚠ Utiliser différentes sortes de ballons pour l'entraînement technique (améliorer le toucher du ballon).

➔ Passe et réception: voir bro 5/5, p. 28

**Le football avec caissons:** Poser 2 à 3 caissons dans une moitié de la salle. 2 équipes s'affrontent. Un but, chaque fois que le ballon touche un des caissons. Le prochain but doit être marqué contre un autre caisson.

- Passe à un joueur sur le caisson = un but.



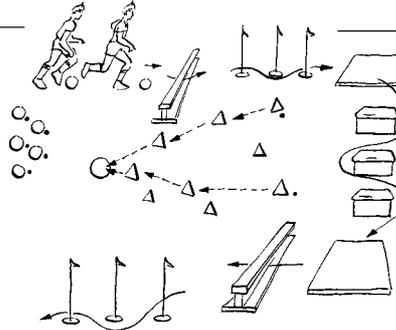
Ⓜ Une équipe de filles participe à la journée sportive ou au tournoi de football.

## 4.2 Progresser en jouant

En variant les actions de jeu, on entraîne un choix de mouvements multiples, on oblige les participants à réfléchir, à anticiper et à trouver des solutions créatives aux différentes tâches. Les joueurs reconnaissent leurs lacunes et cherchent des exercices adaptés. Sujet: apprendre à jouer au football.

**Votre technique progresse grâce au jeu. Vous découvrez vos faiblesses et vous y remédiez au moyen d'exercices adaptés.**

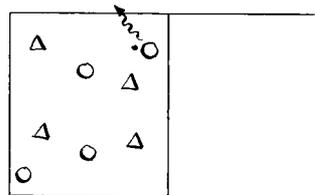
**Football – balle brûlée:** Les élèves construisent un parcours qui doit être accompli en conduisant un ballon avec les pieds. L'équipe des coureurs tire deux ballons dans le camp. L'équipe des défenseurs doit arrêter ces ballons et les diriger vers un cerceau en passes, dribbles, etc.. Pendant ce temps, les coureurs avancent dans le parcours. Dès que les ballons sont arrêtées dans le cerceau, ils s'arrêtent. Ils attendent jusqu'à ce que deux nouveaux ballons soient en jeu. On change les rôles après X minutes. Les élèves peuvent fixer des règles supplémentaires en commun.



● Toutes les formes de jeux peuvent se faire aussi bien à l'extérieur que dans la salle.

**Football sur la ligne:** Dans un terrain délimité, deux équipes de 3 à 5 joueurs se font face. Les deux lignes de fond servent de but. Une équipe reçoit un point chaque fois qu'un coéquipier passe la ligne de fond avec le ballon au pied.

- 1 point chaque fois que le ballon est arrêté sur la ligne ou dans la zone de but après une passe faite par un coéquipier.
- Passer par le centre = 1 point, passer par les côtés = 3 points ou l'inverse.
- Changer la direction de l'attaque au signal.
- Dans les zones de but (ou de chaque côté), un élève est placé pour recevoir les passes. L'équipe obtient un point quand un de ces joueurs parvient à arrêter le ballon. L'attaque suivante sera dirigée vers un autre joueur. Le passeur prend place sur la ligne.
- Passer la ligne de fond en dribblant = 1 point; passer la ligne latérale en dribblant = 2 points. Modifier ou adapter les règles.



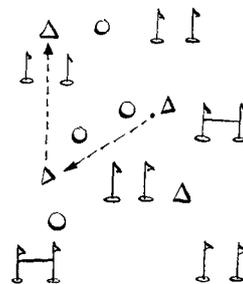
➔ Football - balle volée: voir bro 5/5, p. 6

➔ Variantes: pour développer la construction du jeu par les côtés: passer par le centre = 1 point, passer par le côté = 3 points; pour développer la construction du jeu par le centre: passer par le côté = 1 point, passer par le centre = 3 points.

➔ En réfléchissant sur le déroulement du jeu, les élèves reconnaissent leurs lacunes et leurs points forts.

**De nombreux buts:** Plusieurs buts (2m de large; plus de buts que de joueurs par équipe) sont dispersés dans le terrain. L'équipe reçoit un point pour chaque passe qui traverse un but.

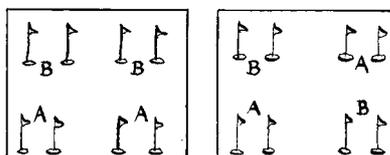
- Passe à travers un but jaune = 1 point; dribble à travers une porte rouge = 2 points.
- Changer les règles: porte jaune = lob par-dessus la barre, porte rouge = passe par-dessous la barre.
- Au lieu des buts: toucher des ballons lourds avec le ballon; poser des cerceaux dans lesquels il faut arrêter le ballon.



➔ Intention: déplacer rapidement l'action du jeu dans la zone libre.

➔ Règle du jeu: on ne peut pas passer le ballon deux fois de suite dans la même porte.

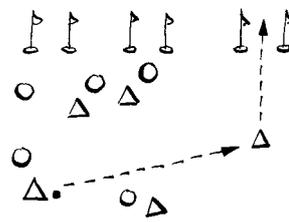
**Jeu avec 4 buts:** Deux équipes s'affrontent sur un terrain délimité. Chaque équipe défend deux buts. Les élèves décident où ils placent les buts et adaptent les règles à leurs capacités et à leurs besoins. Changer souvent l'emplacement des buts.



➔ Apprendre à analyser rapidement les situations de jeux inconnues.

**Jouer avec 3 buts en parallèles:** Disposer 3 buts de 2 à 3 mètres de large sur la ligne centrale. La distance entre les buts est d'environ 5 mètres. Chaque équipe tire aux buts depuis un côté et défend de l'autre côté. Après avoir intercepté le ballon, la passe depuis le côté de la défense pour le côté de l'attaque doit franchir les buts. Les buts sont gardés par un seul gardien qui se déplace d'un but à l'autre selon le déroulement du jeu.

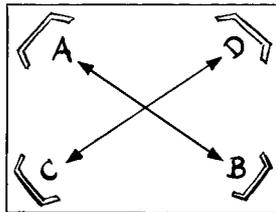
- Tirer au but depuis les deux côtés.



Ⓣ Les élèves sont capables de jouer une forme de football en petits groupes (3 à 5 élèves) durant au moins 10 minutes. Ils analysent leur jeu et reconnaissent leurs lacunes et leurs points forts. Ils peuvent éventuellement proposer un exercice pour améliorer leurs points faibles.

**Football en diagonale:** Sur un terrain délimitée, deux fois deux équipes jouent en même temps. L'équipe A joue contre l'équipe B et l'équipe C contre l'équipe D. Disposer les buts dans les angles. Les équipes jouent en diagonale.

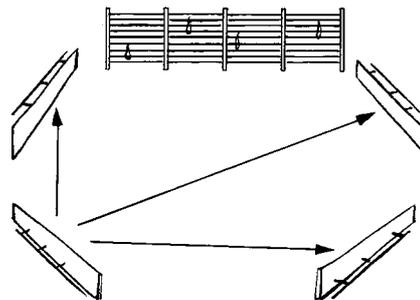
- Avancer les buts dans le terrain. Ainsi, les buts peuvent également être marqués depuis l'arrière.



⊙ Développer la compréhension du jeu mais dans des conditions plus difficiles.

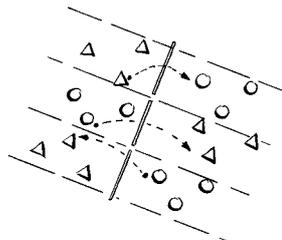
**Football avec 4 bancs:** Quatre équipes avec chacune un ballon jouent contre quatre bancs disposés dans les angles (buts). Chaque équipe défend le banc de sa couleur (marquer les bancs avec les couleurs des équipes) et attaque les trois autres. Les gardiens n'ont pas le droit d'utiliser les mains. Si l'équipe rouge marque un but contre le banc jaune, on monte le ruban jaune d'un échelon sur l'escalier et on descend le ruban jaune d'un échelon. A la fin du temps réglementaire, quel ruban se trouve le plus haut sur l'escalier?

- Poser les bancs normalement. Un but à chaque fois que le ballon passe dessous.
- Passer au basket-ball: jouer sur quatre paniers.



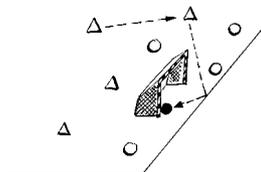
**Football – tennis:** Jouer à 3 contre 3 par-dessus un banc, une corde... Adapter la grandeur des terrains au nombre de joueurs et à la place à disposition. Chaque équipe peut toucher le ballon au maximum 3 fois avant de le passer dans le camp adverse. Le ballon peut rebondir une seule fois entre deux touches. Fixer d'autres règles suivant le développement du jeu.

- Les élèves développent d'autres formes: 1 contre 1; 1 avec 1; football - squash; football - volley-ball, etc.

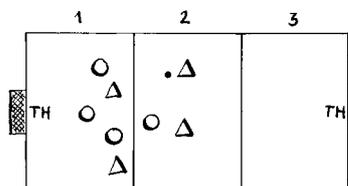


**Football avec des buts à l'envers:** Deux équipes s'affrontent. Les buts (exemple: buts d'unihockey) sont retournés. Ils sont placés à 2 mètres du mur. On peut marquer uniquement avec des passes indirectes qui rebondissent contre le mur et pénètrent dans le but.

- Football des siamois: par deux, les élèves ont les jambes attachées avec un élastique. Ils courent, sautillent ou ... (retenir les idées des élèves).



**Football en trois zones:** Le terrain est divisé en trois zones. L'équipe A joue dans les zones 1 et 2. Elle joue en attaque. L'équipe B essaie de prendre le ballon et de le garder en son sein. Au signal, l'équipe B attaque dans les zones 2 et 3 vers l'autre but. L'équipe A essaie de l'en empêcher, d'intercepter le ballon et de le garder dans ses rangs.



⊙ Au signal, déclencher rapidement l'attaque.

### 4.3 Améliorer les passes, les réceptions et le jonglage

L'enseignant doit adapter les exercices aux besoins des élèves et laisser suffisamment de temps aux joueurs pour qu'ils puissent entraîner les éléments techniques leur permettant de jouer rapidement et de créer des actions de jeu maîtrisées.

**Nous améliorons les passes, la réception et le contrôle du ballon ainsi que le jonglage.**

**Réception – contrôle:** A deux, faire des passes et arrêter la balle avec la plante du pied droit et du gauche.

- Freiner le ballon avec l'intérieur du pied en avançant le pied en direction du ballon. «Amortir» avec un mouvement de recul (également en courant).
- Lancer le ballon légèrement en l'air. Arrêter le ballon avec la plante du pied dès qu'il a rebondi. Le ballon ne bouge plus ou roule dans la direction du jeu.



⚠ Lever la pointe du pied et bloquer le ballon avec la plante du pied. Freiner le ballon avec la face intérieure du pied.

**Réceptionner et partir avec le ballon:** Lancer le ballon en l'air. Contrôler avec l'intérieur du pied droit dès que le ballon a rebondi et partir vers la gauche avec le ballon. La jambe libre croise légèrement devant la jambe d'appui.

- Lancer le ballon en l'air. Contrôler avec l'extérieur du pied juste après le rebond et partir de côté.



⚠ Effectuer tous les exercices techniques aussi bien du pied droit que du pied gauche!

**Jeux avec des passes:** A deux, les élèves essaient des variantes de passes. Deux groupes de deux proposent leurs solutions. Tester ces variantes d'abord par groupe de deux, puis par groupe de quatre.

- Exercer les passes de l'intérieur et de l'extérieur du pied.
- Exercer les passes en mouvement. Viser des cibles placées contre les murs.

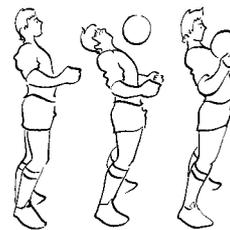


➔ Cibles: tapis, caissons (éléments de caissons), bancs suédois, ballons lourds.

Ⓜ A 10 m, faire 10 passes du pied droit et du gauche contre le banc. Amortir le rebond et continuer. Fixer les critères ensemble.

**«Amortir» le ballon:** Lancer le ballon en l'air, l'amortir en douceur avec la cuisse, la poitrine ou la tête et le bloquer.

- Avec le pied: lancer le ballon, lever la pointe du pied, reculer le pied au moment du contact.
- Lancer le ballon depuis la position assise, la position couchée, entre les jambes, derrière le dos etc. Amortir et contrôler le ballon.
- Amortir le ballon et essayer de jongler dès que le ballon est sous contrôle.



⚠ Conseil pour «amortir»: avancer la partie du corps concernée en direction du ballon. Au moment du contact, céder à la pression en reculant.

**De la tête:** Les élèves capturent un volant avec un rouleau en carton de papier WC fixé au front (à l'aide d'un élastique). Les élèves inventent d'autres jeux avec le carton fixé à une autre partie du corps.

- A lance le ballon en l'air et le renvoie de la tête vers le mur ou vers B. A et B font des passes de la tête.



➔ Avec le front: apprendre à frapper de la tête en utilisant des ballons en mousse ou des ballons de volley-ball.

**Jongler:** Lancer le ballon en l'air et le faire rebondir avec le pied ou le genou et attraper avec les mains. Jongler aussi souvent que possible.

- A et B tentent le maximum de passes en jonglant.
- Le groupe se met en cercle. Jongler ...



Ⓜ Jongler sans interruption avec le pied, la cuisse ou la tête; exercer souvent pour permettre aux élèves de progresser.

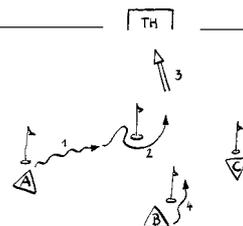
### 4.4 Marquer et éviter des buts

Il faut exercer dès le début le tir au but en étant opposé à un défenseur. Les élèves créent leurs propres exercices de tirs au but en fonction de leurs points faibles. Améliorer d'abord l'attaque. Ensuite, exercer la défense (comportement dans les duels).

**Essaie de passer ton adversaire, mais reste toujours fair-play dans les duels.**

**Tir après une feinte:** A avance en direction du but avec le ballon au pied. Il évite un obstacle avec une feinte et tire sur le but dès que l'obstacle est contourné. Ensuite, B s'élance, puis C. Changer la position de départ après chaque essai.

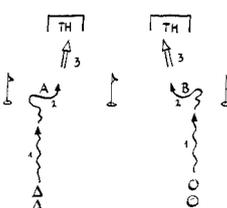
- Utiliser un défenseur (d'abord passif, puis actif) à la place de l'obstacle à contourner.



- ⚠️ **Conseils pour le jeu offensif:**
  - Avancer rapidement et en ligne directe vers le but adverse.
  - tromper l'adversaire par des feintes rapides.
  - Protéger le ballon avec le corps.

**Passer la porte:** A et B (év. C) défendent les portes (piquets ou cônes). Ils peuvent se déplacer uniquement latéralement entre les «piquets». Les autres élèves essaient, à tour de rôle, de passer ces portes et de tirer au but.

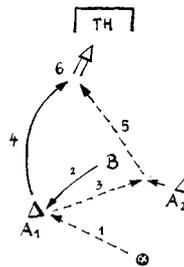
- Prévoir un joueur fixe à l'aide duquel le une-deux peut être entraînée.



➡️ "Une-deux": voir bro 5/5, p. 30

**2 contre 1 avec 1 but:** A1 reçoit une passe d'un coéquipier. B défend sur A1. A1 et A2 attaquent (double passe, percée ...). Le groupe suivant part dès que le tir au but a eu lieu.

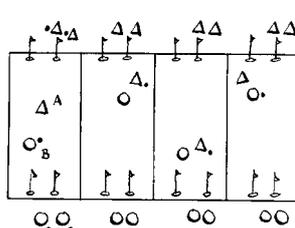
- Jouer à 3 contre 1 (le passeur participe à l'attaque) ou à 3 contre 2; 4 contre 2.
- Chaque équipe se compose de 3 attaquants et de 2 défenseurs. Les défenseurs doivent rester dans leur camp, les attaquants dans le camp adverse. Les défenseurs essaient de faire des passes aux attaquants pour leur permettre de marquer un maximum de buts.



➡️ Changer souvent le gardien!

**Duels avec 2 petits buts:** Sur un terrain restreint, les équipes A et B s'affrontent (2 petits buts, de 2 à 3 mètres de large). C et D sont responsables qu'il y a toujours des ballons en réserve. Changer après deux minutes de jeu.

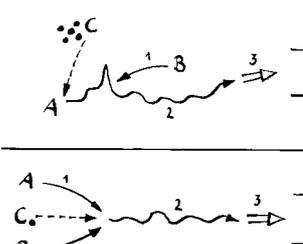
- Jouer sous forme de tournoi sur plusieurs terrains.
- Balle sur la ligne: des points chaque fois qu'un joueur de l'équipe en possession du ballon traverse une ligne avec le ballon aux pieds.



- ⚠️ **Conseils pour le jeu défensif:** Presser l'adversaire dès qu'il réceptionne le ballon et le pousser vers le côté.

**Tirs au grand but:** A 1 contre 1 sur un grand but défendu par un gardien. A reçoit une passe de C, essaie de contourner B et de tirer au but. B essaie de défendre.

- B doit se déplacer sur une ligne droite entre deux piquets. A doit passer entre ces piquets.
- Sprint, puis à 1 contre 1 et tir au but. C fait une passe à ras du sol en direction du but. A et B partent au moment où il shoote le ballon. Le premier au ballon essaie de se mettre en position de tir, l'autre défend.



- ⚠️ **Tir au but:** contourner le piquet avec le ballon. Tir au but (contre le caisson) depuis une marque (à gauche et à droite). Deux passages à droite et à gauche. Critères: maîtrise de la conduite du ballon; ne pas dépasser la marque; tir rapide; tirer deux fois à gauche et deux fois à droite; nombre de touches minimales.

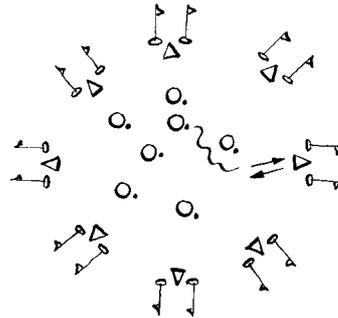
## 4.5 Apprendre à utiliser le "une-deux"

Le "une-deux" est un élément tactique important de tous les sports avec tirs au but. La compréhension du jeu et la pratique permettent aux élèves d'utiliser le "une-deux" dans le jeu. Il s'agit d'être capable de faire des passes rapides et de se démarquer. Exemple: l'attaquant se démarque en accélérant.

**Le "une-deux" est un élément important, pas uniquement en football!**

**Le "une-deux" avec le gardien:** Des buts d'environ 1 m de large sont disposés en cercle. Un gardien devant chaque but. Les autres élèves dribblent chacun avec un ballon dans l'espace à disposition. Ils font librement des passes aux gardiens.

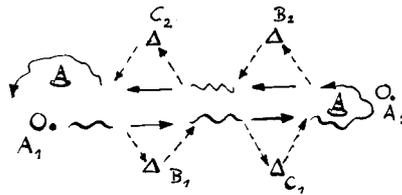
- Uniquement 2 à 3 touches en dribblant.
- Les gardiens se tiennent derrière les buts. Passe à travers du but et passe retour à côté du but dans la direction de course du passeur. Inverser.
- Trois passes entre le joueur et le gardien. Intégrer le changement de rôles dans le déroulement du jeu.



⊙ Ne pas faire l'exercice en cercle, mais effectuer sans cesse des changements de direction.

**Le "une-deux" sans adversaire:** A contourne les deux cônes et fait des "une-deux" de chaque côté avec les élèves fixes. 2 à 4 élèves travaillent en même temps. Changer régulièrement les joueurs fixes.

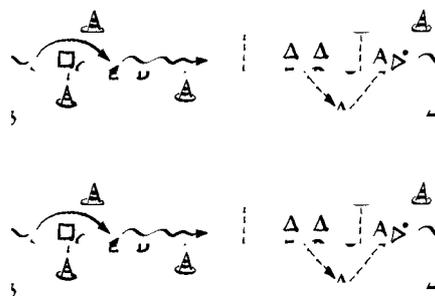
- Varier les distances entre les passes.
- Les élèves essaient de cacher la direction de la passe. Ne pas changer la position du corps en courant.



Ⓛ Transposer ces exercices et formes de jeux en unihockey, en basket-ball ou en handball.

**2 contre 1 avec "une-deux" et cible:** Les élèves se mettent par deux. 3 à 4 paires par quart de terrain. A fait un "une-deux" avec B à la hauteur de la ligne centrale. Il fait une percée et tire au but en étant opposé à un élève du groupe précédant (défense mi-active). Départ du prochain groupe.

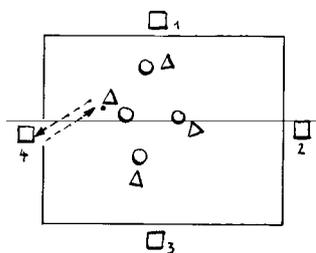
- Les défenseurs deviennent actifs. Le "une-deux" doit rester possible.
- "Une-deux" ou individuellement: celui qui possède le ballon choisit entre la double passe et l'attaque en solitaire selon la position de la défense (feintes).
- Utiliser les mains. Exemple: tirs au panier de basket.



⊙ Environ 2 mètres entre A et la défense au moment de la première passe. Un petit sprint après la première passe pour dépasser la défense (changement de vitesse et de rythme).

**Le jeu des "une-deux":** 1 contre 1 jusqu'à 5 contre 5 avec 4 joueurs neutres qui se déplacent uniquement le long des lignes du terrain et renvoient directement la balle. On attribue des points pour les "une-deux" faits avec les coéquipiers ou avec les joueurs neutres.

- 1 à 2 jokers soutiennent toujours l'équipe qui possède le ballon.
- On a le droit d'utiliser les mains.
- Passer des mains aux pieds au signal.

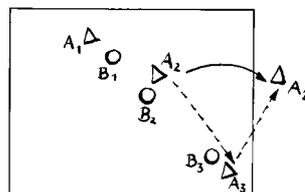


⊙ Celui qui veut recevoir une passe doit se libérer de la défense.

⊙ Jouer avec différentes sortes de ballons.

**La balle sur la ligne en "une-deux":** Jouer à 3 contre 3. Des points sont marqués à chaque fois qu'un élève traverse une ligne avec le ballon après un "une-deux".

- 1 point si le ballon est arrêté derrière la ligne après un "une-deux".
- Jouer avec des buts: le but compte double si le tir est précédé par un "une-deux".



⊙ Développer des formes de combinaisons: football-handball, football-basket-ball, etc.. Sports complémentaires: voir bro 3/5, p. 26

# 5 Unihockey

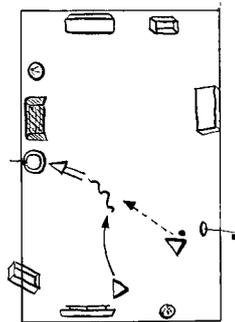
## 5.1 Améliorer la technique de base

Les joueurs progressent en jouant et en exerçant les différentes formes de passes et de contrôles en unihockey. Devise: jouer en apprenant – apprendre en jouant! Il faut encourager les élèves à adapter les formes d'exercices à leurs capacités, c'est-à-dire rendre facile ou plus difficile une forme de jeu.

**Améliorer les passes et les contrôles de la balle.**

**Hockey avec partenaire:** Disposer des caissons dans la salle et des cibles (p.ex. tapis) contre les murs. Les élèves se déplacent par deux dans la salle. Ils se font des passes. Dès que A accélère pour se dégager, il reçoit la passe. Les élèves testent différentes manières de passer et d'arrêter la balle.

- Les élèves alternent les passes en revers et en coup droit, les tirs en slap et les tirs frappés. Ils peuvent arrêter la balle avec la canne ou le pied.
- Tirer sur une cible après 2 à 3 passes. Quelle équipe marque 20 points la première? Changer de cible après chaque tentative. Les élèves fixent d'autres règles ou créent leur propre forme d'exercice.
- Les élèves font le maximum de passes à travers un élément de caisson pendant une minute. Changer l'élément de caisson après chaque tir.
- Les élèves essaient de se faire des passes directes ou indirectes par-dessus l'élément de caisson.



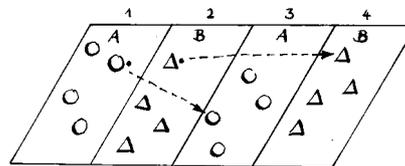
➔ Changer souvent de main pendant l'exercice.

⚠ Conseils pour arrêter la balle: pencher la palette légèrement en direction de la balle. Arrêter la balle avec un mouvement de recul de la palette («aspirer»).

⌚ Pendant une minute, les élèves tirent le plus souvent possible contre un banc posé à une distance de 4 à 6 mètres. Répéter plusieurs fois l'exercice pour permettre de constater les améliorations individuelles.

**Jeu de passes en zones:** La salle est partagée en 4 zones. L'équipe A se répartit dans les zones 1 et 3, l'équipe B dans les zones 2 et 4. Chaque équipe joue avec une balle et obtient des points pour les passes effectuées d'une zone à l'autre (1 à 3; 2 à 4).

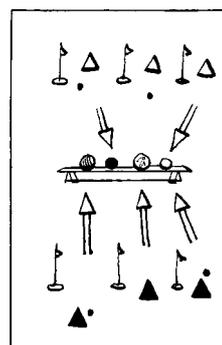
- Avec plusieurs balles: les élèves trouvent des formes de jeu en zones avec au minimum quatre balles



➔ Passes et réceptions de la balle d'unihockey: voir bro 5/4, p. 43

**Nettoyer le terrain:** Chaque équipe occupe la moitié de la salle. Chacune essaie de nettoyer sa moitié de la salle en repoussant les balles dans le camp adverse.

- Chasser la balle: l'équipe n'a pas le droit de quitter sa moitié de la salle. Celui qui arrête la balle, vise le but adverse. Les élèves décident de la grandeur du but (des buts) et avec combien de balles ils veulent jouer. Ils fixent les règles selon le déroulement du jeu.
- Rollmops: disposer différents ballons sur des bancs sur la ligne centrale. Quelle équipe réalise le plus grand nombre de touches?



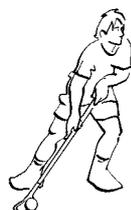
➔ Les élèves créent des variantes avec leurs propres règles pour chacune des trois formes de jeux.

⚠ Poser des boyaux en caoutchouc (ou des sautoirs) sous les ballons (ils roulent moins facilement).

### Tir en slap



La canne guide la balle, de côté, un peu en retrait



Lâcher la balle après l'accélération

### Tir frappé



Prendre l'élan avec la canne en l'air



Frapper la balle avec l'avant de la palette

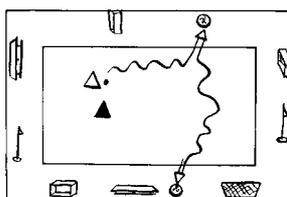
## 5.2 Attaquer dans des conditions plus difficiles

Le dribble, les passes et les réceptions sont plus difficiles à exécuter en jouant les uns à côté des autres sur un terrain restreint. Les élèves apprennent ainsi les bases nécessaires pour s'affronter dans le jeu. Il est souhaitable d'élaborer d'abord l'attaque avant de s'intéresser à la défense.

**Dribbler et faire des passes et des réceptions dans un espace restreint et sous pression.**

**Dribbler:** Chaque élève contrôle une balle. Des cibles sont disposées en dehors des limites du terrain. Les élèves peuvent choisir librement une cible et quitter le terrain pour faire un tir contre cette cible. Ensuite, ils reviennent sur le terrain. Diminuer la surface de jeu.

- Au signal de l'enseignant accélérer et tirer sur une cible choisie librement.
- A deux: A démontre et B imite tous les mouvements de A. L'un derrière l'autre ou comme en un miroir.
- Avec le matériel à disposition, créer des formes de jeux de poursuites ou d'estafettes dans lesquelles il faut dribbler le plus possible.

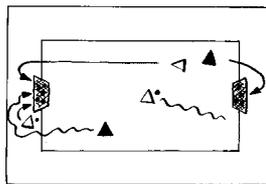


❗ **Important pour le dribble:**

- Garder la tête haute
- Plier les genoux
- Guider la balle avec la palette
- Changer la main qui guide

🕒 L'enseignant et les élèves tracent un parcours de dribble. Ils désignent les critères techniques et quantitatifs à évaluer dans le test. Éléments possibles à faire en dribblant: slalom; contourner un piquet ou un caisson; reculer...

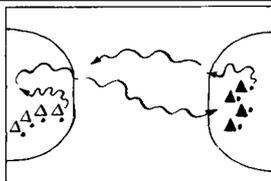
**Remplir les buts:** On renverse les buts sur la ligne de fond du terrain de volley-ball avec l'ouverture en direction du mur. Chaque but contient la moitié des balles. Pendant 2 minutes, l'équipe A va chercher des balles dans le but de l'équipe B pour les mettre dans son propre but. L'équipe B fait le contraire. A la fin, quelle équipe possède plus de balles dans son but?



➡ Marquer des buts: voir bro 5/4, p. 44

**Changer de camp:** Les groupes A et B dribblent chacun dans la zone de but de handball. Au signal, ils changent de camp. Quelle équipe termine la première?

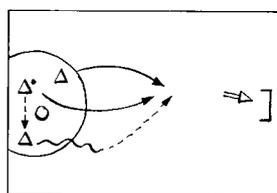
- Par groupes de 2 ou 3, les élèves se font des passes. Durant le déplacement ils poursuivent leurs passes.
- 4 à 6 élèves dribblent en serpentant.



➡ Par groupes, les élèves inventent et présentent d'autres jeux comportant des dribbles et des passes.

**Passes à trois:** Chaque groupe de 3 joue en faisant des passes frappées ou des slaps. Quelle groupe effectue le plus grand nombre de passes en 1 minute?

- Diminuer la surface du terrain.
- Les élèves se positionnent en triangle. Dans chaque triangle, un élève d'un autre groupe tient lieu «d'obstacle».
- Dans chaque triangle, un élève joue le rôle de défenseur et essaie d'intercepter la balle. Changement de position en cas de réussite.
- Le triangle doit toujours être en mouvement
- Faire des passes à l'intérieur du groupe et tirer librement sur les cibles. Dès que le groupe quitte le terrain désigné pour les passes, il doit accélérer la vitesse du déplacement et des passes.
- Les élèves dribblent dans la zone de but de handball. Selon l'envie, un des groupes quitte cette zone pour lancer une contre-attaque avec un tir au but.
- Partir en contre-attaque au signal de l'enseignant.



❗ **Important pour le slap:**

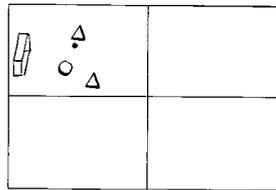
- La canne garde le contact avec le sol en prenant l'élan
- La canne garde le contact avec le sol au moment de frapper la balle



🕒 Exercice de tirs avec partenaire: A fait une passe ou un tir contre le mur. B observe et indique à la fin quelle technique a été utilisée. Sur 8 essais, il doit désigner 5 fois la bonne technique. A et B changent de rôle.

**Jeux avec un handicap:** Dans un quart de la salle, jouer à 2 contre 1 sur de petits buts ou à 3 contre 2 avec gardien. Changer la défense après chaque attaque.

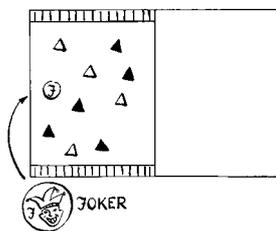
- Buts accordés uniquement si le tir est direct.
- Un but après un "une-deux" compte 2 points.
- Handicap: jouer sur la moitié du terrain (3 à 4 joueurs par équipe). Les défenseurs doivent tenir les cannes à l'envers (la palette dans les mains). Les élèves fixent la grandeur du but, l'équipement du gardien et les règles.
- Les élèves cherchent d'autres formes de jeux avec un handicap pour la défense.



➞ Donner un avantage aux attaquants, le jeu sera plus fluide.

**Hockey en zones:** 4 groupes de 5 élèves jouent chacun avec une balle. Pendant 2 minutes, ils font le maximum de traversées avec la balle et l'arrêtent dans la zone de but (env. 2 m de large). Un point chaque fois que tous les équipiers ont participé à l'attaque.

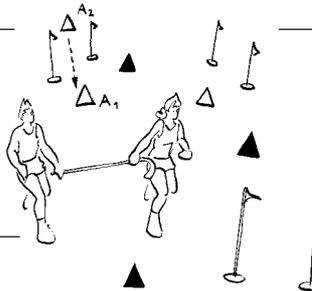
- Quelle équipe est la première à obtenir 10 points?
- Dans la moitié de la salle, deux équipes jouent en zones. Le nombre de passes est libre.
- Balle volée: quelle équipe réalise le maximum de passes sans perdre la balle?
- Jouer avec un joker (l'équipe attaquante compte un joueur de plus).



⚠ Des jeux de ce type conviennent également pour d'autres sports comme le football, le basketball ou le handball.

➞ Défense individuelle: A couvre B! Utiliser souvent des jokers, car l'attaque en supériorité numérique augmente la fluidité du jeu.

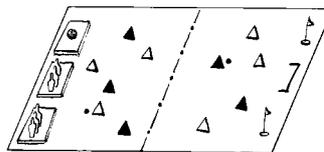
**Stop-hockey:** 2 équipes (A et B) jouent dans la moitié de la salle. 4 (2) buts sans gardiens sont disposés dans le terrain. Un point si A1 peut contrôler la passe de A2 à travers un but. Les joueurs décident de la largeur des buts et à quels endroits il faut les placer. Ils fixent les autres règles. Exemple: endroit de l'engagement.



➞ Utiliser des buts mobiles à la place des buts fixes formés à l'aide de piquets. Exemple: deux élèves qui tiennent une canne.

**Hockey sur un demi-terrain:** Poser 5 balles sur la ligne centrale. Deux équipes (A et B) de 4 à 5 joueurs s'affrontent dans la moitié du terrain. L'équipe A essaie de marquer un maximum de buts en 5 attaques. Après chaque tir au but, elle doit repartir depuis la ligne centrale. Changer les rôles après 5 attaques.

- Si l'équipe attaquante marque un but (touche la cible), elle peut continuer, sinon elle change de rôle.
- Disposer plusieurs petits buts ou cibles (p.ex. ballons lourds) sur la ligne de fond.
- Poser un piquet de chaque côté du but (distance: environ 4 mètres). Les attaquants peuvent marquer des points en conduisant la balle vers ces piquets. Les défenseurs les en empêchent en touchant un piquet avec la main avant que l'attaquant arrive avec la balle.
- Deux équipes (3 à 5 joueurs) s'affrontent dans chaque moitié de la salle. Chaque équipe attaque sur deux (trois) buts. Au signal, toutes les équipes changent de côté et de rôle. Les attaquants deviennent les défenseurs et vice versa.
- Deux équipes s'affrontent dans la salle entière. Quatre (six) buts sont posés librement dans la salle. Chaque équipe joue sur deux (trois) buts.
- Deux équipes jouent sur deux buts dans la moitié de la salle.



➞ Variante d'unihockey: voir bro 5/4, p. 47;

Ⓣ Par groupes de 3 à 5, les élèves sont capables de jouer une des formes d'unihockey durant au minimum 10 minutes. Ils sont capables d'énumérer leurs points forts et leurs points faibles dans le domaine du jeu.

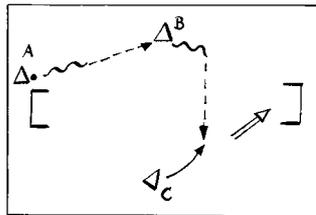
### 5.3 Jouer rapidement – l'équipe part en attaque

Les adolescents apprennent différentes possibilités d'attaque. Ils testent d'abord les différentes variantes avant de les présenter. L'enseignant prend soin de laisser du temps aux élèves et de développer les idées en commun. Il peut attribuer des points supplémentaires aux attaques apprises et utilisées.

**Nous créons et apprenons des variantes d'attaque plus complexes.**

**Attaquer à trois:** A se tient derrière un but avec la balle. Il attaque avec B et C contre le but adverse. Tester et montrer différentes manières de procéder.

- Condition: toute variante doit permettre une conclusion rapide (tir au but).
- A se tient au centre, B à droite et C à gauche. A fait une passe à B. B passe à C qui court en direction du but adverse. C réceptionne la balle et tire au but. Départ du prochain groupe de trois. Changer les positions dans le groupe au prochain passage.
- Celui qui réceptionne la passe dribble jusqu'au camp adverse avant de faire une passe.
- Un défenseur gêne les attaquants.

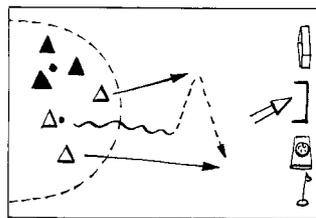


⌚ Accorder du temps aux élèves même durant le jeu pour de courtes discussions – temps mort!

➔ Améliorer la vision du jeu: voir brochure 5/6, p. 12 ss.

**Nous passons à l'attaque:** Plusieurs groupes de trois se font des passes libres dans une zone délimitée. Ils doivent être continuellement en mouvement et éviter les autres joueurs en se déplaçant. Au signal, le groupe désigné par l'enseignant lance une attaque contre le but adverse. Après la conclusion, le groupe revient dans la zone de départ. Le groupe devrait se déplacer en maintenant les positions en triangle (2 ailiers, 1 centre).

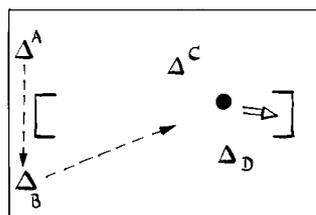
- L'attaque peut se faire à n'importe quel moment.
- Tous les attaquants doivent toucher au moins une fois la balle avant la conclusion.
- Les équipiers sont numérotés de 1 à 3. Le groupe doit respecter une certaine suite dans ses passes.
- L'attaque doit traverser une forêt d'obstacles.
- Un défenseur rend l'attaque plus difficile.
- Poser plusieurs cibles contre les murs de la salle. L'enseignant désigne la cible contre laquelle doit être dirigée l'attaque.
- Un élève du groupe prend le rôle de défenseur. Le jeu se déroule donc à 2 contre 1.
- Les élèves jouent dans la moitié de la salle. Au signal, les défenseurs se transforment en attaquants contre le but opposé. Un des autres élèves les gêne.



⚠ Des passes latérales ou des passes en avant sont préférables aux passes en diagonale.

**Attaquer à quatre:** Les élèves cherchent des possibilités d'attaquer à quatre. Jouer en supériorité numérique à 4 contre 1 ou à 4 contre 2. Répéter les variantes concluantes et les présenter aux autres groupes.

- Deux groupes de quatre partent en même temps, chacun avec une balle. Tous participent à la construction de l'attaque qui mène à la conclusion.
- Avant de partir en attaque, il faut faire une passe latérale derrière son propre but.
- Attaquer contre trois défenseurs.



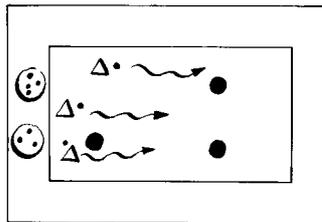
## 5.4 Apprendre à défendre

Certains jeux permettent aux adolescents d'apprendre à intercepter la balle. Inciter régulièrement les joueurs à reconnaître leurs fautes et à les annoncer. Il faut discuter du sujet du fair-play en utilisant des situations de jeu concrètes.

**Du fair-play, surtout en défense!**

**Prendre le contrôle de la balle:** Dribbler librement dans la salle. Quelques élèves sans balle essaient de prendre la balle d'un camarade et de la garder (sans contacts physiques).

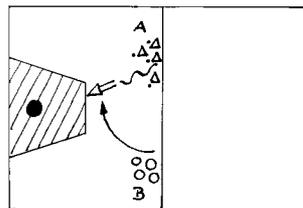
- Décider ensemble de changer la surface de jeu.
- Toutes les balles sont derrière la ligne de fond du terrain de volley-ball. Les élèves essaient de traverser la salle en dribblant ou en faisant des passes sans que les défenseurs ne touchent la balle. Si la balle est touchée, elle doit être déposée derrière la ligne de fond et le jeu recommence. Combien de temps faut-il jusqu'à ce qu'il n'y ait plus que trois balles en réserve?



⇒ Education au jeu / fair-play: ne pas toujours tout contrôler. L'honnêteté est une partie du fair-play.

**Marquer malgré la défense:** Deux colonnes sur la ligne centrale; une avec balle, l'autre sans balle. A (avec balle) et B (sans balle) partent en même temps. A essaie de toucher un ballon lourd avec la balle et B essaie de le gêner sans contacts physiques. Changer les rôles.

- Les élèves décident qui part quand. Handicap pour les plus forts: guider la canne de la main la plus faible.
- 2 contre 1: A et B jouent contre C.

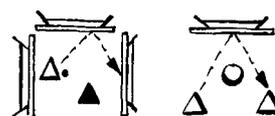


⚠ Conseils pour la défense:

- Ne pas toujours tenter de séparer l'attaquant de la balle. Essayer plutôt d'empêcher l'adversaire de passer ou de tirer!
- En défense, se tenir entre l'attaquant et la cible.

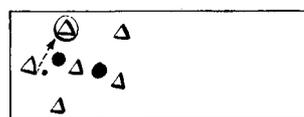
**Jouer avec les bandes:** On utilise un banc pour 3 joueurs (ou jouer contre le mur). Deux élèves se font une passe via la bande (le mur). Le troisième essaie de les en empêcher en interceptant la balle. Pas de contacts physiques.

- Squash: poser 3 bancs en U. A joue la balle par-dessus un ou deux bancs de manière à ce que B ne puisse pas l'intercepter. Fixer d'autres règles.



⇒ Ateliers: travailler en variant les jeux aux différents postes.

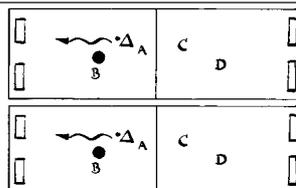
**La balle au roi:** Cinq attaquants essaient de faire des passes au roi (un des coéquipiers désigné). Deux défenseurs essaient de les en empêcher. Les élèves fixent d'autres règles.



⚠ Il est défendu de frapper avec la canne!

**1 contre 1 avec 2 buts:** A part en attaque contre B depuis la ligne centrale. Pendant ce temps, C et D jouent sur l'autre moitié du terrain. Changer les rôles après chaque attaque.

- A, B, C et D jouent à 2 contre 2 sur leur terrain. Ils jouent sur deux buts. Ils fixent leurs règles.

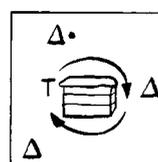


⇒ Des contacts physiques sont admis; la règle la plus importante reste le fair-play!

⚠ Jouer sur deux moitiés de terrain!

**Jeu de tirs au but:** 3 à 4 élèves attaquent. Le gardien essaie d'arrêter les tirs des deux côtés du but (formé par deux piquets etc.). Les élèves fixent d'autres règles.

- Château: un caisson sert de but (château). Le gardien essaie de retenir les tirs sur les quatre côtés.



⇒ Eviter un défenseur: voir bro 5/4, p. 46

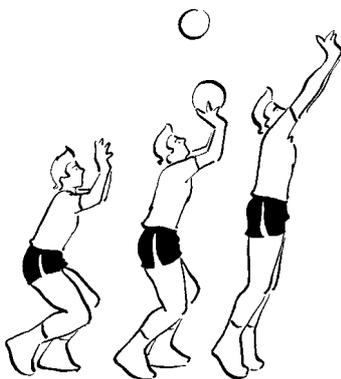
## 6 Volley-ball

### 6.1 Améliorer la passe et la manchette

A l'école, la passe et la manchette sont les gestes les plus utilisés en volley-ball et doivent être appris en priorité par les adolescents. Ces gestes techniques doivent être exercés régulièrement, si possible dans des situations proches du jeu, mais également dans des formes d'exercices qu'ils ont créés eux-mêmes.

**Nous exerçons les gestes les plus utilisés en volley-ball: la passe et la manchette.**

#### Important pour la passe:



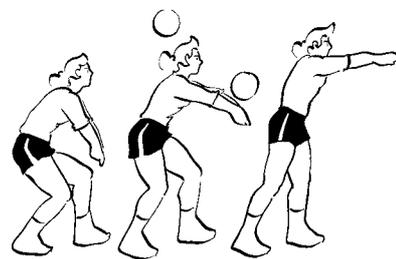
Se placer sous la balle et la toucher en dessus du front

Tendre le corps



Former un «panier» avec les mains

#### Important pour la manchette:



Plier les genoux et tendre les bras

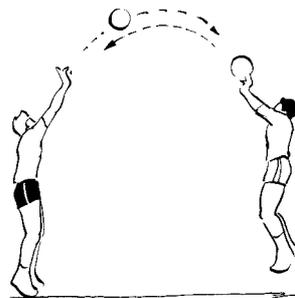
Tendre les jambes lentement



Les pouces se touchent

**Exercices pour la passe:** A se tient près du filet (tendu dans le sens de la longueur), B vers le fond. Ils font des passes. Combien de passes réussissent-ils?

- A fait une passe un peu à côté de B. B se place sous la balle, prend la position de base et retourne par une passe précise. A garde au moins un pied dans un cerceau et fait des passes à B. Combien de passes réussit-il sans quitter le cerceau?
- A alterne des passes courtes et longues.
- A et B accomplissent une tâche après chaque passe: toucher le sol, faire un bloc, toucher une ligne etc.
- B se couche sur le ventre après chaque passe. Quel groupe réussit dix passes sans interruption?
- B fait une passe sur A (1) et court au filet (2). A se fait une passe à lui-même (2) puis une haute passe sur place (3). B court sous la balle, fait une passe sur lui-même puis une passe haute vers le fond (5) pour A, etc.



⚠ La passe est plus précise et plus sûre que la manchette. Les joueurs devraient faire des passes aussi souvent que possible et utiliser les manchettes seulement si cela n'est pas possible.

⚠ S'il est impossible de poursuivre directement en passe, bloquer la balle en dessus de la tête, la lancer en l'air et faire la passe.

➡ Retour en hauteur en passe, retour par en-bas en manchette: voir bro 5/4, p. 49 ss.

➡ Jouer au volley-ball – mais comment? voir bro 5/4, p. 48 ss.

**Exercices pour la manchette:** A se tient près du filet. Il lance la balle à B qui est assis sur un banc. B renvoie la balle en manchette en se levant (travail des jambes!). Changer après 10 manchettes. Les élèves expliquent pourquoi le travail avec un banc est important.

- Le même exercice mais sans banc. Plus difficile: faire une passe au lieu de lancer la balle.
- A fait une passe à B par-dessus le filet. B prend en manchette. A passe sous le filet, récupère la manchette de B et lui fait une passe. B attrape la balle. Il fait une passe sur A de l'autre côté du filet, etc.



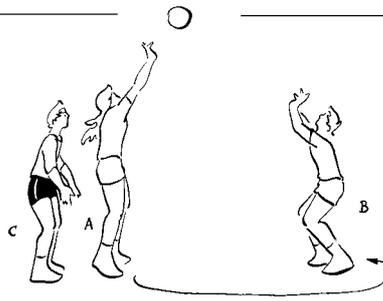
➡ Quand on doit faire des exercices en manchette, ne pas jouer le retour sur le partenaire mais toujours légèrement devant lui.

⚠ Utiliser des balles soft pour rendre les exercices plus faciles.

➡ Jour au volley-ball – mais comment? voir bro 5/4, p. 48 ss.

**Suivre la balle:** A et B sont face à C. A lance la balle et fait une passe sur C. Il suit la balle et se met derrière C. C fait une passe sur B et suit la balle, etc.

- Se faire une passe à soi-même avant de faire la passe au suivant.
- Si nécessaire, les joueurs utilisent la manchette.
- Faire les passes par-dessus le filet et passer dessous pour aller de l'autre côté.
- Même exercice mais à quatre en position de triangle. Les joueurs s'orientent dans la direction dans laquelle ils font la passe.
- Jeu par éliminations: des équipes de 3 à 5 joueurs se font face. Celui qui n'arrive pas à faire la réception ou qui ne réussit pas sa passe est éliminé. Il recommence un nouveau jeu avec les autres éliminés. Les deux derniers joueurs obtiennent un point.

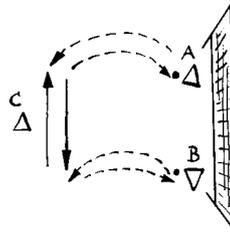


❗ Jouer régulièrement à 1 contre 1, à 2 contre 2 ou à 3 contre 3. Les élèves voient comment la passe et la manchette s'utilisent dans le jeu. Jouer souvent *ensemble*.

👤 Par groupes de trois, faire l'exercice de base «suivre la balle» 20 fois sans faute. Répéter plusieurs fois pour permettre aux groupes de s'améliorer.

**Le défi:** A et B sont au filet avec une balle chacun. Ils font des passes hautes mais peu précises pour C à tour de rôle. C se déplace aussi vite que possible. Dès qu'il a fait une passe, il reçoit la suivante. 10 à 15 passes puis changement de rôle.

- C doit accomplir une tâche supplémentaire après chaque passe. Exemples: contourner un piquet, faire un appui facial, etc.

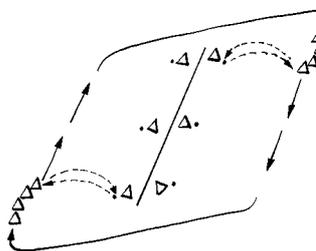


❗ Il faut jouer plus haut les balles qui ne sont pas précises!

👤 B fait 10 manchettes sur A. A est au filet dans un cerceau. B retourne assez précisément pour qu'A puisse rester avec au moins un pied dans le cerceau.

**Déplacements latéraux:** 6 à 10 élèves avec une balle se placent le long des deux côtés du filet. Les autres se mettent en deux colonnes. Ils se déplacent d'un élève à l'autre. Dès qu'ils sont en face d'un joueur, ils reçoivent une passe qu'ils doivent retourner en passe.

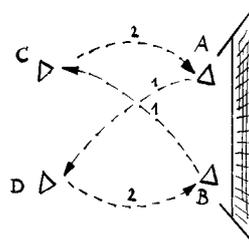
- La passe n'est pas précise, elle est trop courte. La réception se fait en manchette.
- Après chaque réception, ils doivent toucher le mur au fond de la salle.
- La première passe se fait au fond, le retour en passe. La deuxième passe est courte, le retour en manchette ou l'inverse.



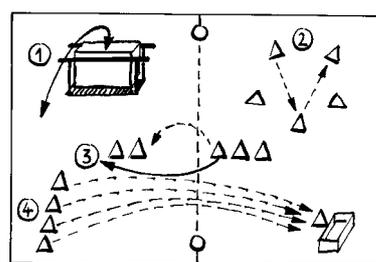
➡ L'élève suivant part quand le précédent a fait au moins deux passes. Les passes doivent être assez faciles pour permettre aux élèves qui se déplacent de faire des retours précis.

**Exercice complexe à quatre:** A et B lancent la balle en même temps. Ils font des passes en diagonale sur C et D. C et D retournent la balle en passe vers le filet sur A et B.

- A et B se font une passe à eux-mêmes.
- C et D changent de position après chaque passe.
- Ils changent de position uniquement quand C crie «changement».



**Un tournoi varié:** 4 postes; des groupes de 4 à 6 élèves; s'exercer durant 5 à 8 minutes à chaque station. *Poste 1:* faire des passes par-dessus un gros tapis posé entre les barres parallèles. *Poste 2:* les élèves se mettent en cercle (env. 5 mètres de diamètre) et font des passes. *Poste 3:* suivre la balle (exercice 1 de cette page). Compter les points pour les postes 1 à 3: nombre de passes sans que la balle tombe. *Poste 4:* service. Un élève est assis sur un caisson bas. Les élèves font des services précis sur cet élève. Quand il attrape une balle, il y a un changement de rôle.



👤 Passe et manchette: faire une passe haute contre le mur. Prendre le rebond en manchette. Lever la balle en dessus de soi et refaire une passe haute contre le mur. Répéter aussi souvent que possible. Répéter plusieurs fois pour permettre aux élèves d'améliorer leurs performances.

## 6.2 Apprendre la passe en suspension et la passe arrière

La passe en suspension et la passe arrière élargissent le répertoire des gestes dont disposent les joueurs. Encourager les adolescents à essayer les passes en suspension durant le jeu. La passe arrière est un défi pour les avancés.

**Saute pour faire la passe en suspension et joue la balle au point culminant.**

**Attraper la balle au point culminant:** Les élèves lancent la balle en l'air en dessus de leur tête. Ils sautent et la bloquent au point culminant du saut en plaçant les mains correctement (panier) en dessus de la tête comme pour faire une passe.

- A lance la balle en l'air et fait une passe en suspension par-dessus le filet sur B. B attrape la balle, la lance en l'air et ...
- Essayer de faire 2, 3 ... passes en suspension contre le mur, en l'air, à deux ... sans faute.

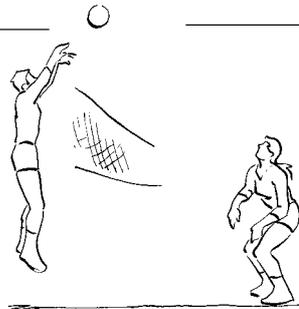


❗ **Important pour la passe en suspension:**

- Jouer la balle au point culminant de sa trajectoire.
- Nécessite beaucoup de force dans les bras. L'extension du corps en l'air rend difficile le jeu en hauteur.

**Passes en suspension sur des cibles:** Les élèves lancent la balle en l'air et font des passes en suspension par-dessus le filet sur des cibles placées dans l'autre camp (tapis, cerceau ...).

- A est au filet. Il lance la balle à mi-hauteur, un peu derrière B. B se déplace et renvoie la balle avec une passe en suspension sur A.
- A et B se font des passes. B doit faire des passes en suspension. Combien de passes réussissent-ils sans interruption? Changer de rôle au bout d'un moment.



➞ Attribuer un point supplémentaire chaque passe en suspension effectuée dans le jeu.

➞ Utiliser les tapis (cerceaux) pour la mise en train et pour d'autres exercices inventés par les élèves.

**Passe arrière – mais comment:** Les élèves cherchent eux-mêmes comment ils doivent se positionner pour que la passe parte en arrière. A tourne le dos à B. Il lance la balle à la verticale et essaie de faire une passe arrière sur B. Changer les rôles. A et B décrivent les caractéristiques qu'ils ont identifiées. Ils comparent leurs observations avec celles des autres élèves.

- Détail important: tendre le corps légèrement vers l'arrière. Laisser les élèves tester la passe. Faire des expériences du contraire.

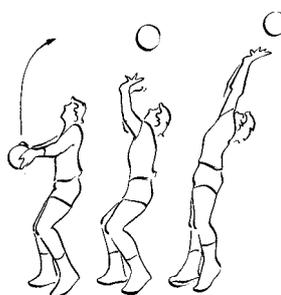


❗ **Important pour la passe arrière:**

- Tendre un peu le corps vers l'arrière.
- Prendre la balle encore plus en dessus de la tête que pour la passe avant.
- Utiliser plus les pouces.
- Plier les poignets fortement en arrière.

**Passes arrières:** Les élèves se tiennent à genoux, le dos tourné au mur. Ils lancent la balle à la verticale. Dès que la balle touche les mains, ils poussent la balle en arrière et en hauteur en tendant les hanches et les bras.

- Même exercice mais en position debout.
- A lance une balle précise à B. B se tient à 2 mètres du mur. Il fait une passe arrière contre le mur.
- A fait une passe à B. B fait la passe arrière à C et se tourne en direction de C. C fait une passe à B. B fait une passe arrière à A et se retourne etc.
- A lance la balle vers le filet. B se déplace au moment où A lance. B fait une passe arrière haute et proche du filet (env. 1 mètre) à C. Changer les positions après cinq essais.



➞ Attribuer un point supplémentaire chaque passe arrière faite durant le jeu.

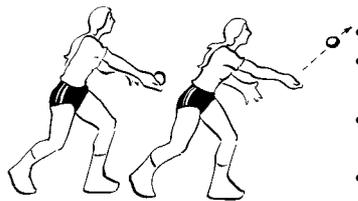
### 6.3 Exercer le service par en-bas et apprendre le service-tennis

Le service (engagement) par en-bas est plus facile à apprendre que le service-tennis. Il convient bien au volley-ball à l'école. Le service-tennis est plus attractif. Les adolescents apprennent si possible les deux manières de servir.

**La sécurité avant le risque! Sers depuis l'endroit où tu es sûr de passer la balle par-dessus le filet.**

**Le service par en-bas:** A et B se font face. Ils se roulent la balle. Plier les genoux, se pencher en avant et poser la balle par terre. Frapper la balle avec le bras tendu pour qu'elle roule vers le partenaire. Le bras tendu fait en mouvement de balancier en arrière et en avant, perpendiculaire au sol.

- Le même exercice avec la main la plus faible.
- A et B se font face au filet. A tend le bras en arrière pour prendre l'élan, le balance en avant et lance une balle (de tennis) par-dessus le filet sur B. Exercer de la main gauche *et* de la main droite.

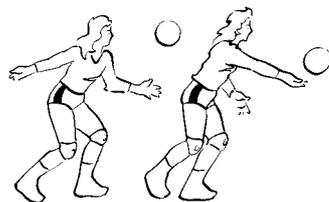


**! Important pour le service par en-bas:**

- Décoller légèrement la balle.
- Balancer le bras qui frappe en avant.
- Frapper la balle avec le bras tendu.
- Tendre également la main pour frapper.

**Lancer la balle et frapper:** Tenir la balle dans la main gauche. Plier les genoux, pencher le torse en avant et avancer légèrement le pied gauche. Lancer la balle en l'air et la frapper avec le bras tendu par-dessus le filet. Faire attention à fixer le poignet et tendre les doigts au moment de la frappe. La balle doit décrire une courbe haute par-dessus le filet en direction de B. A et B servent à tour de rôle.

- A et B collaborent avec C et D. Pendant qu'A (B) fait le service, C (D) observe et donne les indications relatives au service.
- Les joueurs adaptent cet exercice à leurs capacités. Exemple: faire la réception en manchette, etc.



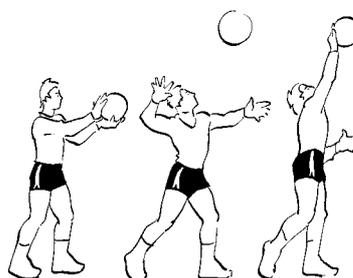
**! Règles pour le service:**

Le service se fait derrière la ligne de fond. Adapter cette ligne aux capacités des élèves! Pour le service, la balle doit avoir quitté la main avant d'être frappée avec l'autre main.

➔ Partenariats éducatifs: voir bro 4/5, p. 7

**Le service-tennis:** Tenir la balle dans la main gauche devant l'épaule droite avec le bras tendu. Poser le pied gauche devant le pied droit. Le bras droit est plus haut que l'épaule, la main près du ballon. Lancer la balle en l'air et prendre l'élan avec le bras droit. Frapper légèrement la balle (contre le mur ou vers le partenaire).

- Frapper la balle en hauteur: frapper la balle au-dessus et devant l'épaule avec le bras tendu. Lancer la balle juste à la hauteur à laquelle elle peut être frappée au point culminant. Fixer le poignet et tendre les doigts au moment de frapper.
- Exercice à deux: A sert contre le mur. B observe, critique et conseille.

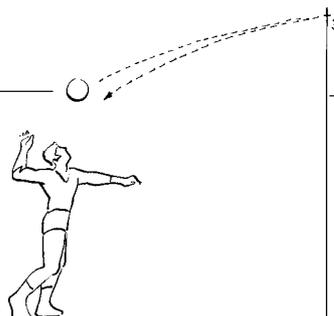


**! Important pour le service-tennis:**

- Pied gauche en avant.
- Main droite en position de frappe.
- Lancer la balle en l'air et la frapper au point culminant.
- Fixer le poignet et tendre les doigts.

**Exercices de service:** Les élèves choisissent librement entre le service par en-bas et le service-tennis.

- Servir contre le mur (distance: environ 3 mètres) et attraper le rebond.
- Servir sur un autre élève par-dessus le filet.
- Toucher des cibles (p.ex. tapis).
- Essayer les exercices et les adapter à ses capacités.



**T Service:** par en-bas ou service-tennis contre le mur (à 4 mètres). Réception du rebond en manchette et attraper la balle. Faire trois fois de suite sans faute.

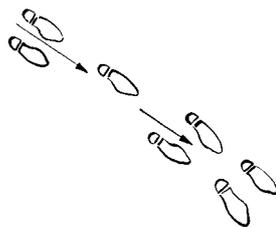
## 6.4 Apprendre à attaquer, le «smash»

Le geste du smash est très attractif pour les adolescents. Au degré secondaire, la technique du smash peut être acquise dans ses grandes lignes. Le saut avec élan au filet permet également d'introduire les passes en suspension et les feintes.

**Toucher la balle en l'air – avoir le bon timing – demande beaucoup d'entraînement!**

**L'élan du smash:** Les élèves partent à 3 mètres du filet (corde, ligne). Ils cherchent des formes d'élan adéquates. Conditions: ne pas toucher le filet en frappant la balle et à la réception du saut. Les élèves présentent leurs solutions. Tester quelques idées. Discuter des avantages et des désavantages de ces formes.

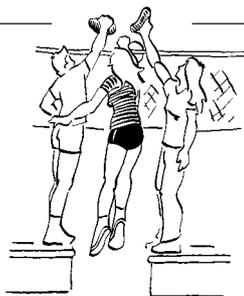
- Démonstration (enseignant, vidéo, images continues): direction de l'élan à 30–45° par rapport au filet. Suite des pas: gauche-droite-gauche ou droite-gauche-droite. Appel sur les deux pieds. Rythme: «tamm ... ta-damm».



- ⚠ Tendre le filet assez bas. Les joueurs devraient avoir le filet à la hauteur du front lorsqu'ils sautent. Le tendre en biais pour adapter la hauteur aux différentes tailles des joueurs. Faire des marques sur le sol comme points de repère.

**Smasher avec ou sans élan:** 2 élèves sont debout sur des caissons. Ils tiennent une balle entourée d'une serviette de bain. Les autres élèves frappent correctement la balle sans toucher le filet. Réceptions des sauts contrôlées.

- Les élèves se tiennent à 2 à 3 mètres d'un mur. Ils lancent la balle à la verticale et la frappent pour qu'elle touche le sol avant le mur.
- Les élèves sont devant le filet à hauteur de la tête. Ils frappent la balle par-dessus le filet (év. avec cibles).

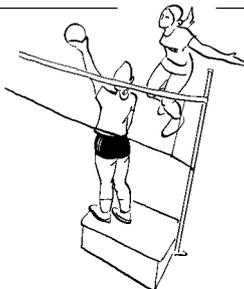


- ➔ Tenir la balle: les deux élèves sur le caisson coincent la balle entre deux balles dégonflées.

- Ⓜ Smash: les élèves font trois smashes de suite: élan correct, frapper la balle (dans une serviette de bain), ne pas toucher le filet.

**Frapper la balle:** B lance une balle à A qui est debout sur un caisson. A tient la balle à 50 cm du filet pour que B puisse la frapper par-dessus en sautant. B va ramasser sa balle et se remet à la queue de la colonne. Changer souvent A.

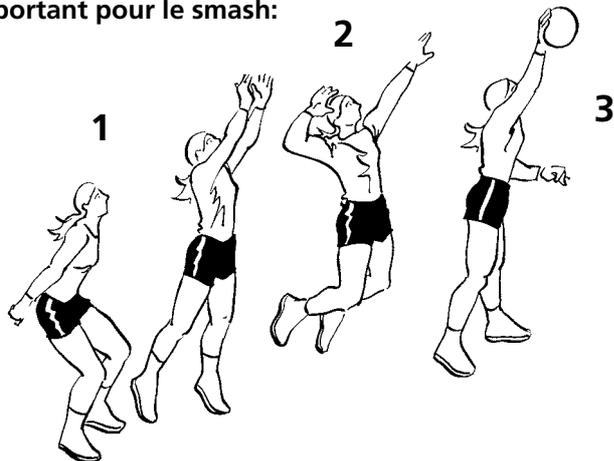
- Lancer la balle à 2 à 3 mètres de hauteur. B prend l'élan et frappe la balle par-dessus le filet au point culminant de son saut.
- A passe la balle à B. B fait une passe près du filet. A prend son élan et frappe la balle.



- ⚠ Organisation: les élèves frappent dans une seule direction.

- ➔ Améliorer le bloc: voir bro 5/6, p. 16

**Important pour le smash:**



- 1 Appel des deux pieds. Accompagner l'élan avec les bras. Sauter haut.

- 2 Prendre l'élan avec le bras.

- 3 Frapper la balle au-dessus de l'épaule, devant soi avec la main tendue et ouverte.

## 6.5 Jouer à 2 contre 2 (beachvolley)

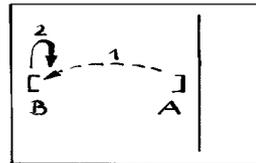
Le jeu à 2 contre 2 peut être organisé n'importe où. La grandeur du terrain doit être adaptée aux aptitudes des adolescents. Le jeu devient plus attractif si la balle est choisie à bon escient (ballon en mousse, ballon gonflable, ballon de beachvolley) et si on adapte les règles.

**Vous pouvez jouer au beachvolley partout.**

**Essayer d'attraper toutes les balles.**

**La défense en beachvolley:** A près du filet, B au fond du terrain. A donne à B (1) assez haute pour que B puisse l'attraper en-dessus des épaules (en formant un panier avec les mains) (2). Idem dans l'autre sens.

- Idem, mais B n'attrape pas la balle. Il essaie de faire une passe directe.
- Idem, mais A fait une petite attaque sur B. B défend en manchette. Idem dans l'autre sens.
- A effectue des attaques hautes ou basses.

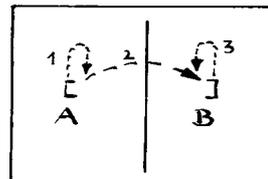


➔ Former «un panier» avec les mains.

⚠ Les élèves cherchent les meilleures positions défensives, aussi bien haute que basse. Comparer les solutions.

**L'attaque en beachvolley:** Tendre le filet à une hauteur qui permet aux élèves d'attaquer sans sauter. A et B se font face des deux côtés du filet.

- A lance la balle en l'air et fait une attaque sans sauter par-dessus le filet sur B. B défend et attrape la balle. Faire le même exercice dans l'autre sens.
- Idem en sautant pour attaquer.

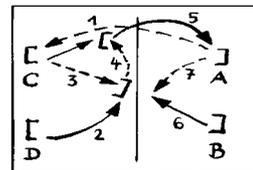


⚠ Service: voir bro 5/5, p. 39

➔ Attaquer sans élan à environ 1 mètre du filet.

**2 avec 2 comme exercice de jeu:** La position de départ est au fond du terrain. A attaque sans élan sur C (1). D avance vers le filet (2) et attrape la réception de C (3). D lance la balle pour C (4). C fait une attaque sans élan sur A (5). B avance vers le filet (6) et attrape la réception d'A (7)... Changer les positions.

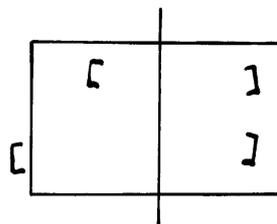
- L'attaque peut se faire sur A ou C respectivement sur D ou B.
- Le même exercice, mais sans bloquer la balle.



⚠ Exercice de fluidité du jeu: 4 élèves font «l'exercice à 2 avec 2» quatre fois de suite par-dessus le filet sans faute (faute: tenir la balle, la balle touche le sol).

**Le beachvolley à 2 contre 2:** Tendre le filet dans le sens de la longueur. Jouer à 2 contre 2 sur des terrains de badminton (ou semblables). Les joueurs fixent les règles ou les handicaps. Suggestions:

- Les joueurs expérimentés doivent jouer toujours en passe en suspension, attaque en suspension, manchette en suspension...
- Les élèves les plus faibles ont le droit de plonger sur les balles extrêmes (c'est-à-dire les bloquer comme un gardien de football) et jouer depuis cet endroit.

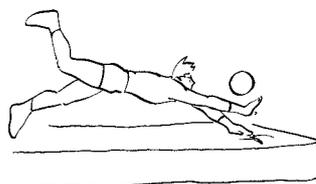


➔ Adapter les règles. Ne pas introduire trop tôt les règles officielles du beachvolley.

⚠ Les élèves organisent un tournoi de beachvolley pour toute la classe et la classe parallèle.

**Formes de circuit avec les éléments du beachvolley:** intégrer le beachvolley dans un circuit.

- Circuit pour la condition physique; intégrer des éléments de sauts du beachvolley.
- Intégrer le beachvolley dans un parcours de condition physique ou d'obstacles (prévoir des postes de 2 ou 4 élèves à cause du nombre de joueurs).



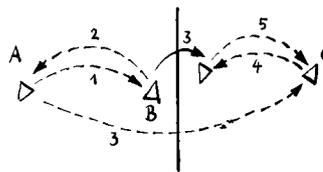
⚠ Jouer à l'extérieur à chaque fois que l'occasion se présente.

## 6.6 Passer du jeu à 3 contre 3 au jeu à 4 contre 4

Le jeu à trois touches de balle nécessite des passes et des manchettes précises. Seul l'entraînement permet d'améliorer la précision. L'entraînement devient plus attractif si les élèves peuvent adapter librement les formes d'exercices. En adaptant les règles (exemple: 3 touches = 1 point), il est possible de développer le jeu d'équipe.

**3 touches:** A fait une passe à B au filet. B retourne en passe à A. A passe par-dessus le filet à C, C à B (qui a passé sous le filet entre temps), B à C, etc.

- B choisit une position près du filet pour obliger A et C de s'orienter dans sa direction.
- Organisation comme ci-dessus: les élèves cherchent d'autres formes d'exercices qui obligent A, B et C de s'orienter.
- A fait une passe à B au filet. B fait une passe en-dessus de lui. A avance et passe à C de l'autre côté du filet. B passe sous le filet, C lui fait une passe. B fait une passe en-dessus de lui et C avance, etc.
- B joue la balle à 1 mètre du filet à une hauteur d'environ 2 mètres. A et C se déplacent vers cette position et jouent cette balle par-dessus le filet.
- A et C font une passe en suspension par-dessus le filet.
- A et C jouent toujours en manchette sur B.

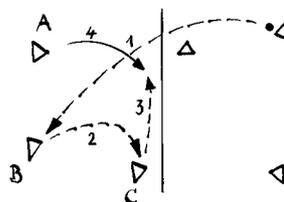


➔ Apprendre à jouer la balle de façon précise, près du filet! Intégrer souvent des exercices dans ce but. Les élèves décident s'ils veulent adapter un exercice ou une forme de jeu (plus difficile - plus facile).

➔ Constructions de jeu à trois touches: voir bro 5/4, p. 51

**La construction en 3 contre 3:** A et B en réception au fond. C est à droite au filet comme passeur. La balle entre en jeu au fond à droite. A ou B font la réception sur C. C fait une passe haute à A ou C (ou attrape la balle puis fait la passe). A ou B passent la balle de l'autre côté du filet. Une construction identique se fait de ce côté.

- A et B font une passe en suspension ou une attaque.
- Les élèves trouvent d'autres attaques en 3 touches.

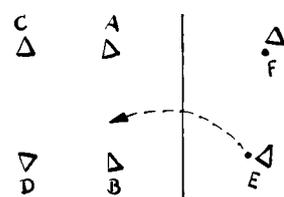


➔ Le jeu collectif est important au volley-ball. Exemple: combien de touches sans interruption?

Ⓜ 3 avec 3: 2 équipes de 3 joueurs réussissent à passer la balle 4 fois (6 fois) par-dessus le filet en effectuant chaque fois 3 touches au préalable.

**La défense et l'attaque en 4 contre 4:** E passe la balle par-dessus le filet à n'importe quel endroit du terrain. Celui qui est le plus proche de la balle crie «oui» et fait la réception au centre, près du filet. B (qui est devant à droite) attrape la balle et la roule à E. Dès que tous sont prêts, F fait la passe par-dessus le filet.

- E et F font les passes depuis des endroits différents.
- E et F font une passe en suspension ou un service par-dessus le filet.
- E et F visent les endroits «à risque». Exemples: entre deux joueurs, tout au fond dans le coin, près du filet au centre...
- A, C et D jouent une manchette au centre près du filet. B essaie de faire une passe haute à A (év. C ou D). Si B doit faire la réception, A ou un autre joueur qui est mieux placé fait la passe.
- Jouer à 4 contre 4; adapter les règles aux capacités des participants.



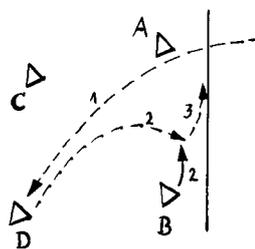
➔ Indications pour l'aménagement des terrains: tendre le filet dans le sens de la longueur. Le terrain fait 6 mètres de large et 12 mètres de long. Diviser le grand terrain de volley en trois dans le sens de la largeur. Allonger le terrain à l'aide de rubans adhésifs. De cette manière, 24 élèves peuvent jouer en même temps. La hauteur du filet est de 2 mètres 15 pour les filles et de 2 mètres 30 pour les garçons.

⚠ Celui qui fait la réception crie: «Oui!»

➔ Règles du minivolley: voir bro 5/5, p. 59. Adapter les règles aux capacités des élèves.

**Exercer la précision de la construction:** Les élèves jouent à 4 avec 4. Ils essaient de placer les réceptions toujours près du filet pour que B (A) puisse faire une passe. Combien d'essais successifs réussis? Répéter l'exercice ultérieurement et comparer les résultats.

- 1 point pour chaque construction en 3 touches.
- Celui qui passe la balle à B se prépare pour une attaque. B fait une passe haute près du filet. A prend l'élan et passe ou attaque par-dessus le filet dans le terrain adverse.
- B joue la balle près du filet pour une attaque. A (près du bord à gauche) ou D (près du bord à droite) attaquent en passe ou en smash.
- Les élèves peuvent choisir de feinter, de passer... à la place d'un smash.

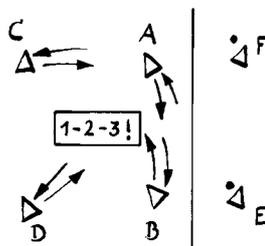


⊙ Dans le volley scolaire, D et C devraient également attaquer.

⊙ «Feinte»: même élan que pour l'attaque. Prendre l'élan avec le bras mais au lieu de frapper la balle, la toucher avec la main ouverte pour qu'elle passe juste par-dessus le filet.

**Jouer ensemble:** E passe la balle par-dessus le filet. A, B, C et D construisent et passent la balle par-dessus le filet après 3 touches. Dès que la balle a passé le filet, A, B, C et D reprennent les positions de départ. Dès qu'ils sont prêts, F passe la balle. E ramasse sa balle et se prépare pour la suite.

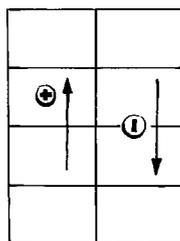
- E et F n'attendent pas que A, B, C et D aient repris leurs places. Ils passent la balle dès qu'elle arrive de leur côté.
- 2 équipes de 4: une équipe passe 12 balles difficiles par-dessus le filet. L'autre équipe doit retourner la balle après 3 touches. Combien de fois réussit-elle? Changer les rôles après 12 balles.
- Comme ci-dessus: quand la balle revient, l'équipe qui sert essaie de faire également une construction en 3 touches. Elle obtient un point pour chaque réussite. Ensuite, recommencer en passant la balle par-dessus le filet.



⊙ Effectuer les rotations (dans le sens des aiguilles d'une montre). Objectif: la passe se fait au filet à droite.

⊙ Exercer la tactique en équipe: voir bro 5/6, p. 14

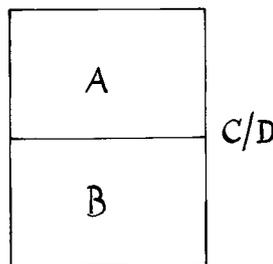
**Tournoi par ligues:** 8 équipes (de 2, 3 ou 4 joueurs) s'affrontent sur 4 terrains. Après 5 minutes, les vainqueurs se déplacent d'un terrain vers la gauche, les perdants d'un terrain vers la droite. L'équipe qui atteint les terrains extrêmes ne peut plus se déplacer et reste sur place. Jouer quatre tours si on joue sur quatre terrains pour donner à chaque équipe la possibilité d'atteindre le terrain le plus à gauche. Dans un dernier tour, on joue pour la victoire de la ligue respective (mondiale, européenne, suisse ou régionale).



⊙ Donner des tâches d'observation aux élèves qui ne jouent pas.

**Tournoi à 3 équipes:** L'équipe A joue contre l'équipe B. Si une des deux équipes fait deux fautes consécutives, elle doit quitter le terrain. Elle est remplacée par l'équipe C. L'équipe qui reste sur le terrain obtient un point.

- Avec 4 équipes: l'équipe A joue contre l'équipe B. L'équipe C est prête et l'équipe D attend. Si l'équipe A (B) fait une faute, elle quitte le terrain et elle est remplacée par l'équipe C. L'équipe D est prête, A (B) est en pause. L'équipe qui continue le jeu obtient un point.



⊙ Les adolescents organisent un tournoi de volley-ball. Quand ils ont une pause, les joueurs remplissent la fonction de dirigeant dans les autres équipes.

## 7 Jeux de renvois

### 7.1 Minitennis

Le jeu du minitennis facilite l'approche du tennis grâce à l'utilisation des balles en mousse lentes et grâce à la simplicité des règles. Le jeu convient bien à un enseignement coéducatif du sport.

- **Terrain:** grandes places (places de parc, cours d'écoles) sur lesquelles on peut dessiner plusieurs terrains d'environ 5 x 12 mètres. On peut utiliser des craies, des briques ou de la peinture permanente pour marquer les terrains. Dans la salle, on utilise les lignes existantes de badminton qu'on complète avec du ruban adhésif.
- **Filet:** on se contente d'une corde tendue à environ 1 mètre du sol (mettre des piquets entre les terrains et enrouler la corde une fois pour mieux la tendre).
- **Balles:** balles en mousse d'un diamètre d'environ 9 centimètres.
- **Points:** compter les points comme au tennis.

**Nous jouons au tennis sur une surface réduite.**

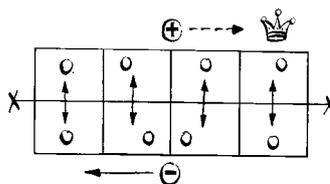
➔ Passer du GOBA au minitennis: voir bro 5/4, p. 55

🔧 Fabriquer soi-même les raquettes de GOBA: voir bro 5/4, p. 54

👤 Jouer à l'extérieur chaque fois que c'est possible.

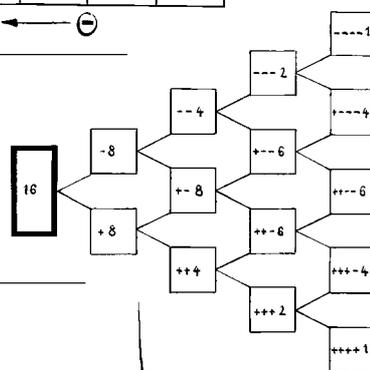
**Le jeu du roi:** Jouer à 1 contre 1, au temps. A la fin du temps, le vainqueur monte d'une case, le perdant descend d'une case. Le joueur qui arrive tout en haut est le *roi*. Quand il y a un nombre impair de joueurs, le roi fait une pause avant de reprendre le jeu.

- Le roi peut choisir de quel côté il veut jouer.

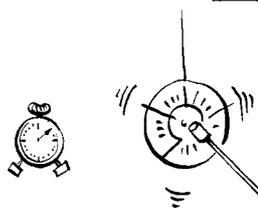


⚠ Un bon timing est important.

**Tournoi pyramidal:** Dans l'urne, il y a un papier pour chaque élève. On joue à 1 contre 1 au temps. Les points se comptent comme au tennis de table 1, 2, 3... Le gagnant se déplace d'une case vers le bas, le perdant se déplace d'une case vers le haut. Tirage au sort après chaque tour jusqu'à ce qu'il ne reste qu'un seul joueur dans la case du vainqueur en bas à droite.



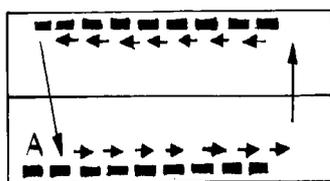
**Tournoi avec un gong:** On joue au minitennis sur tous les terrains. Le gong interrompt le jeu à intervalles irréguliers. Le gagnant se déplace d'un terrain, le perdant reste sur le même terrain. En procédant ainsi, des nouvelles paires s'affrontent à chaque partie. Le vainqueur est l'élève qui a remporté le plus de victoires.



⚠ Fixer les changements de terrains et la suite des parties avant de commencer le jeu.

**Chacun contre chacun:** Si on dispose de suffisamment de terrains (exemple: 10 terrains pour 20 élèves pour des simples ou 5 terrains pour des doubles), on peut organiser un tournoi «chacun contre chacun». On peut fixer les règles et le mode de jeu selon ses envies. Exemples:

- Changer la raquette de main après chaque frappe.
- Accomplir des tâches supplémentaires entre deux.
- Une raquette pour deux. Changer à chaque frappe.
- Jouer avec la main la plus faible.
- Jouer à deux mains (tenir la raquette avec les deux mains, sauf pour le service).
- Fixer les règles à chaque fois qu'on change de partenaire.



⚠ Organisation des changements: A (exemple: l'enseignante) ne change jamais de place.

➔ Autres formes de minitennis: voir bibliographie bro 5/5, p. 60

## 7.2 Tennis

Les élèves ne devraient pas se comporter comme des adversaires mais comme des partenaires d'apprentissage et de jeu. En choisissant des formes de jeu, des partenaires et des exercices adéquats, il est possible de mettre des accents sur la perception, l'assimilation ou l'exécution.

Les élèves apprennent à deux, avec des balles en mousse et en jouant par-dessus une corde. Au début, la «prise universelle» (comme un marteau) est la mieux adaptée. Les élèves changent régulièrement de partenaires selon les instructions de l'enseignant. Dans tous les exercices, on encourage les élèves à s'observer et à se conseiller mutuellement (partenariats).

**La réflexion accélère l'apprentissage.**

➔ Reprendre certaines formes de jeu du squash: voir bro 5/5, p. 46; Partenariats éducatifs: voir bro 4/5, p. 7

**Toucher la balle:** Toucher la balle à divers endroits et en différentes positions.

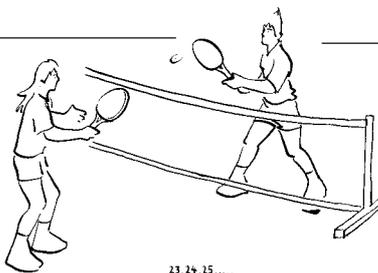
- Frapper la balle à différentes hauteurs.
- Jouer devant et derrière le corps.
- Mettre le poids du corps alternativement sur le pied avant et sur le pied arrière.
- Jouer de la main gauche, droite, des deux mains.
- Essayer de frapper avec des endroits différents sur la raquette. S'observer mutuellement.



➔ Trouver l'impact «idéal» sur la raquette (au centre) en faisant l'expérience des contraires.

**Assurer l'échange:** Passer la balle plusieurs fois par-dessus la corde sans faute (tendue à environ 1 mètre 20). Recommencer en cas d'erreur.

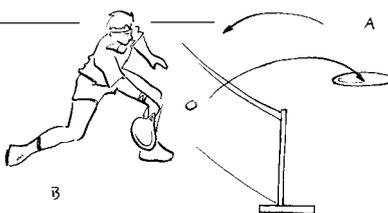
- Jouer des volées (sans rebond).
- Seulement en revers, en coups droits, alterner les coups.
- Seulement de la main gauche, de la droite, des deux mains.
- S'observer et se conseiller mutuellement.



➔ Apprendre à placer la balle.

**Placer la balle:** A et B jouent. A côté de A se trouve un cerceau qui sert de cible. B essaie d'y placer sa balle selon des règles déterminées (en coup droit, en revers...). A retourne la balle sur B. Changer les rôles.

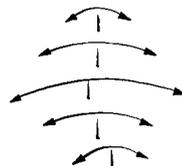
- Placer un cerceau de chaque côté. Qui est le plus précis?
- Quelle équipe réalise 2, 3 ... points de suite?



➔ Devenir habile des deux mains: jouer alternativement de la main droite, de la main gauche ou des deux mains.

**Varié la distance:** Jouer à deux, essayer de s'approcher d'un pas à chaque frappe. Quand les deux joueurs se trouvent au filet, ils refont l'exercice à l'envers, c'est-à-dire en s'éloignant petit à petit.

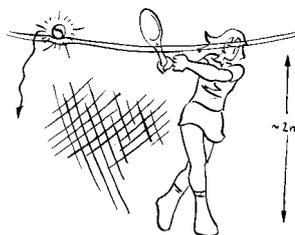
- Jouer en volées.
- Jouer seulement de la main droite, de la gauche...



➔ Jouer à la volée: jouer la balle directement sans qu'elle ne touche le sol.

**Balle hautes:** Jouer à deux, la corde est tendue à environ 2 mètres de hauteur.

- A et B essaient de toucher la corde.
- Jouer en coups droits, en revers, à deux mains.
- Quelle équipe réalise 2, 3 ... frappes en série?
- Jouer 1 fois sous la corde, 1 fois par-dessus.
- A crie s'il faut passer par-dessous ou par-dessus.
- B montre s'il faut jouer par-dessous ou par-dessus.



Ⓣ Distance minimale: 6 mètres. Faire une dizaine de passes sans faute par-dessus le filet ou la corde.

## 7.3 Squash

Pour introduire le squash, on peut se contenter d'un mur frontal (mur de la salle), de balles en mousse et de raquettes de tennis ou de squash.

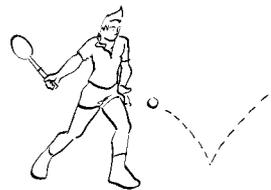
- *Idée du jeu:* au squash, deux joueurs frappent la balle (en caoutchouc) à tour de rôle contre le mur (au vrai squash, ils jouent dans une cage et utilisent les quatre murs). Après avoir touché le mur, la balle peut rebondir une seule fois sur le sol. La volée est autorisée. Elle accélère le jeu.
- *Terrain:* marquer des lignes perpendiculaires au mur (coller du ruban adhésif dans la salle ou dessiner avec de la craie à l'extérieur). A l'extérieur, on peut utiliser des treillis (jouer obligatoirement avec des balles en mousse). Marquer une ligne à environ 50 cm de hauteur sur le mur ou tendre une corde à cette hauteur. La balle doit toucher le mur en dessus de cette ligne.
- *Prise de la raquette:* garder la surface de frappe à la verticale (prise universelle).

**Nous jouons au squash contre un mur.**

➔ Reprendre d'autres formes du minitennis: voir bro 5/5, p. 44 ss.

**Squash contre le mur:** Jouer de manière continue en coup droits et en revers contre le mur.

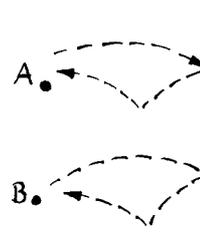
- Laisser rebondir la balle une fois.
- Jouer directement (volée).
- Jouer seul ou avec un partenaire.
- Jouer avec la main la plus faible.
- Utiliser éventuellement des raquettes et des balles de squash.
- Tours de salle: A et B jouent à tour de rôle sans perdre la balle. Ils avancent le long du mur en jouant.



➔ Placer la balle et améliorer les sensations.

**Des frappes variées:** Comme ci-dessus, mais varier le jeu contre le mur.

- A et B jouent simultanément au même rythme.
- Varier la distance par rapport au mur.
- Toucher des cibles au mur.
- Jouer jusqu'à ce que la cible soit touchée 2, 3 ... fois de suite.
- Jouer à deux avec une balle. Essayer de toucher les cibles.



➔ Utiliser différentes balles pour améliorer la maîtrise de la balle.

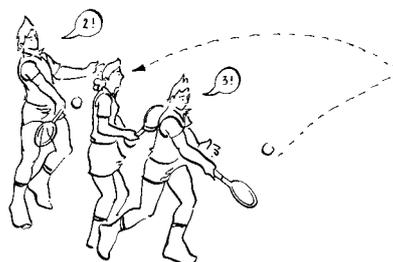
**Circuit:** Les élèves se mettent en colonne. A joue contre le mur, ensuite B renvoie la balle, puis C... Après chaque frappe, les élèves contournent une marque (un piquet) avant de se mettre à la queue de la colonne.

- Faire comme compétition en groupes.
- Imposer la manière de frapper la balle.
- Le groupe des vainqueurs fixe la prochaine règle.



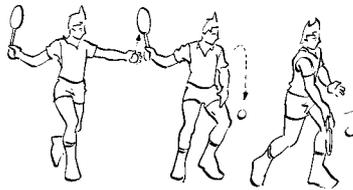
**Le jeu des numéros:** 3 à 4 joueurs se mettent face au mur. Le premier élève joue la balle. En frappant, il crie un numéro (ou un nom). Celui qui a été appelé frappe la balle et crie un autre numéro.

- Ne pas crier à chaque frappe, mais faire quelques frappes de suite avant d'appeler quelqu'un.



**Service:** Nous apprenons le service en trois étapes. Ensuite, nous enchaînons les trois éléments en rythme.

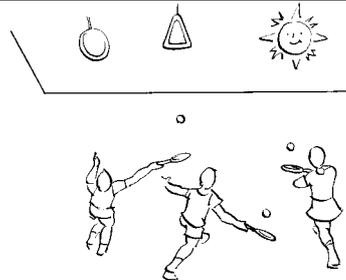
- 1 Se tenir latéralement par rapport au mur. Le bras qui va servir à hauteur d'épaule, légèrement plié.
- 2 Lancer la balle avec la main libre devant le pied.
- 3 La raquette frappe la balle depuis le bas, devant la jambe et avant qu'elle ne tombe sur le sol.



⚠ En utilisant peu de force, on a une meilleure sensation de la balle.

**Exercices de précision:** Toucher une cible (journal, cerceau suspendu, ballon, etc.) en effectuant le service appris auparavant.

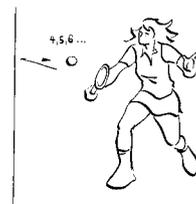
- Les élèves essaient de continuer le jeu après le rebond du service.
- Toucher 2, 3 ... fois de suite la même cible.
- Toucher un maximum de fois la même cible pendant un certain laps de temps.
- Servir avec la main la plus faible.



🎯 Les élèves dessinent différentes figurines sur le mur (on peut les utiliser pour d'autres jeux).

**Séries de dix:** Fixer ensemble la distance qui nous sépare du mur. Faire au minimum dix frappes identiques contre le mur à cette distance. Exemples:

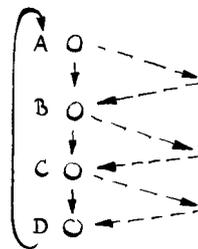
- 10 coups droits, puis 10 revers.
- 10 coups droits et revers en alternance.
- 10 volées.
- 10 coups droits, revers, volées en alternance.
- Idem en alternant la main.
- 10 services.
- Autres variantes selon ses capacités.



➔ Ces exercices peuvent être intégrés dans un circuit d'entraînement.

**Réaction en chaîne:** 4 joueurs se placent devant le mur. A passe la balle à B via le mur, B à C, C à D. Le dernier attrape la balle et se met en tête du groupe. Quel groupe réalise le maximum de passes pendant un certain laps de temps?

- Faire une tâche supplémentaire après chaque frappe.
- Le vainqueur ou le perdant décide des règles pour le prochain passage.



⚠ Une bonne réaction est importante pour jouer au squash.

**Le squash en groupe:** On joue la balle dans le groupe en volées sans utiliser un mur et sans la laisser tomber sur le sol. Un joueur peut toucher une seule fois la balle. Puis, il doit la passer à un autre.

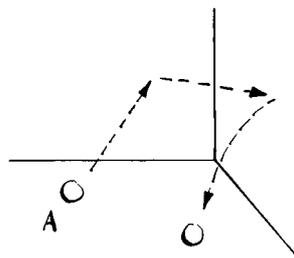
- Intégrer le revers dans le même jeu.
- Autoriser uniquement les revers.
- Jouer en deux groupes. Quelle équipe joue le plus longtemps sans commettre de faute?
- Les groupes se placent près d'un mur. Après trois frappes, la balle doit toucher le mur. Continuer après le rebond et ainsi de suite.



➔ On peut faire des exercices semblables pour le tennis.

**Le squash dans un coin:** A et B choisissent un coin de la salle. Ils utilisent les deux murs pour jouer au squash.

- Faire un maximum de passes sans faute.
- Jouer l'un contre l'autre.
- Jouer également avec la main la plus faible.
- Trouver d'autres formes de concours.



🏸 Exercice: à deux, alternativement. Jouer 20 fois sans faute contre le mur.

## 7.4 Badminton

Les adolescents apprennent certains éléments techniques de base du badminton. Ils les exercent et les utilisent en jouant ensemble ou l'un contre l'autre. Le badminton, comme tous les jeux de renvois, convient très bien à un enseignement coéducatif.

**Passer du «jeu du volant» au badminton.**

**Jouer sur place:** Jouer le volant devant soi et en dessous de la tête. Le coude précède le mouvement de frappe (effet de fouet).

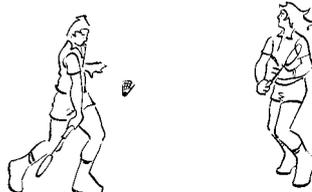
- Jouer en coups droits et en revers.
- Se déplacer à gauche ou à droite en même temps.
- Varier la hauteur.
- Toucher des cibles (exemples: anneaux, plafond ...).
- Tester d'autres combinaisons.



- ⦿ Tous les exercices peuvent se faire à l'extérieur quand il n'y a pas de vent.
- ➡ Utiliser les lignes existantes pour délimiter les terrains; tracer les lignes avec des cordes (pré) ou avec de la craie (goudron). Hauteur du filet: environ 1m50.

**Placer le volant:** Jouer avec un partenaire. Jouer le volant toujours en dessous de la hauteur des hanches.

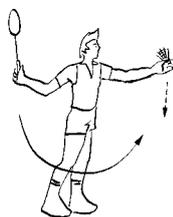
- Alternner les coups longs et courts.
- Jouer à gauche et à droite.
- jouer dans les zones délimitées auparavant.
- A place le volant et varie les coups. B renvoie toujours sur A. Changer les rôles après un certain temps.



- ➡ Prise (prise universelle): voir bro 5/5, p. 45

**Servir:** Jambes légèrement écartées latéralement. La main libre tient le volant. Le laisser tomber et frapper avec la raquette depuis dessous.

- Varier la longueur du service (court, long).
- Varier la trajectoire du service (haut, bas, court ...).
- A deux: faire 5 passes après le service ou jouer jusqu'à ce qu'il y ait faute.



- ⚠ Un bon service est important.

**Jouer en-dessus de la tête (clear):** Les jambes légèrement écartées, passer le poids du corps du pied arrière sur le pied avant. Pousser le coude vers l'avant et frapper le volant devant le corps. Le volant doit voler au fond du terrain, vers la ligne de fond.

- Jouer à deux. Faire des clears corrects aussi loin que possible.
- Jouer en clears après le service.
- Placer: à gauche, à droite, au fond, plus court.
- Jouer aussi avec la main la plus faible.
- Jouer à l'endroit où le partenaire ne se trouve pas.

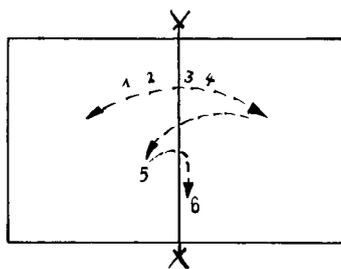


- ⚠ Tenir la raquette prête, légèrement en dessus de la tête.

- ➡ Trajectoire du clear: haute et longue.

**Variantes de jeu:** Jouer le volant de manière à ce que le partenaire puisse le renvoyer. Le concours commence après 4 passes. Ensuite, essayer de placer le volant pour mettre le partenaire en difficulté.

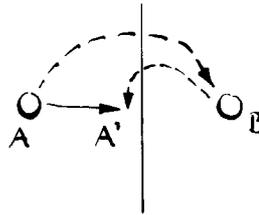
- Décider auparavant de la technique qu'on veut utiliser dans le concours.
- Toutes les équipes commencent en même temps avec le service, puis jouent en clears. Quelle équipe joue le plus longtemps sans faute?
- Combiner le badminton avec d'autres disciplines sportives.



- ➡ Variantes (exemple badminton avec agrès): voir bro 3/5, p. 26

**Drops au filet (amortis):** A et B se tiennent près du filet et jouent des drops. Ils tentent de frapper le volant le plus haut possible, près du bord du filet et de jouer le plus longtemps possible.

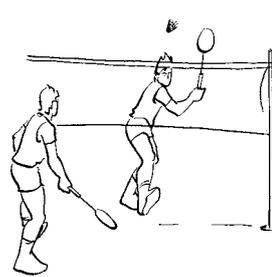
- Dès que A effectue un drop, B avance au filet pour retourner le volant.
- Les deux joueurs font des drops. Ils reçoivent un point pour chaque drop réussi.



⚠ Lever le poignet en dessus de la tête pour frapper.

**Partenariats:** A prend le rôle d'«entraîneur». Il observe B qui se concentre sur la technique. Changer les rôles après quelques échanges.

- L'enseignant indique les critères d'observation. A observe B et donne des conseils. Changer les rôles après un moment.
- B détermine les critères d'observation.
- B fait exprès de commettre des fautes (exemples: mauvaise prise, ne bouge pas le coude, mauvaise position du corps...). En tant qu'entraîneur, A doit indiquer les erreurs.

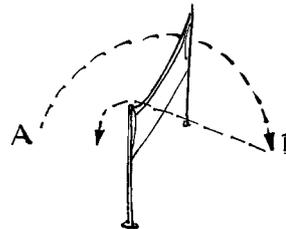


⚠ L'observation permet d'améliorer son propre mouvement.

➔ Partenariats: voir bro 4/5, p. 7

**Duel au filet:** A deux, jouer plusieurs variantes près du filet.

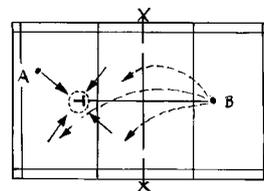
- A joue le volant très haut, B essaie immédiatement de retourner très bas. Changer les rôles après quelques échanges.
- Inverser. A passe bas et B retourne haut. Changer.
- A et B jouent de plus en plus rapidement jusqu'à ce qu'ils commettent une faute. Recommencer.



⌚ Faire 20 passes rapides et sans faute avec un partenaire dans un temps déterminé.

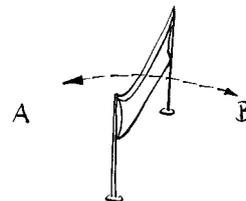
**La course au T:** Jouer alternativement à gauche et à droite du partenaire qui doit courir au centre du terrain (point T) après chaque frappe et revenir.

- Alternier coups droits, revers, puis à choix.
- Alternier la gauche et la droite.
- Les joueurs changent de rythme.
- Faire de temps en temps une passe très haute...



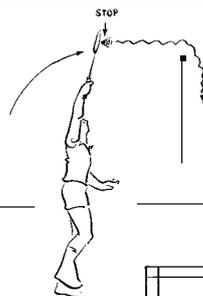
**Jouer à ras du filet (drive):** Frapper le volant avec un mouvement de rotation rapide de l'avant-bras. Ce coup est réalisable en coup droit ou en revers. Il est important de frapper devant le centre du corps.

- Placer les coups bas.
- Jouer de temps en temps un lob (volant très haut).



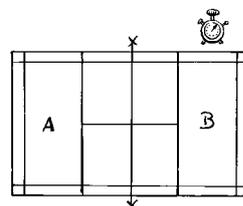
**Amorti au-dessus de la tête (drop):** Imiter la position du clear. Au dernier moment, arrêter le mouvement et laisser simplement rebondir le volant, sans frapper.

- A fait de longs clears. B essaie de temps en temps un drop. Changer après un certain temps.



**Concours:** A et B fixent les dimensions du terrain et la manière de compter les points. Ensuite, ils jouent.

- Sous forme de tournoi et au temps.
- Jusqu'à un certain nombre de points.
- Règles: imposer certaines règles à respecter.



➔ Autres formes de badminton: voir bro 5/4, p. 56 s. et bibliographie 5/5, p. 60

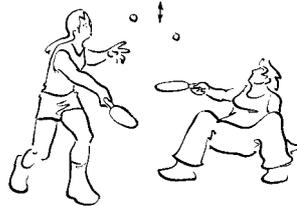
## 7.5 Tennis de table

La plupart des écoles ne disposent pas d'un nombre suffisant de tables de tennis de table. On peut utiliser le sol de la salle comme surface de jeu. Cette situation inhabituelle encourage la création de formes de jeu inédites.

**Passer du «ping-pong» au tennis de table.**

**Le ping-pong au cirque:** Faire sauter la balle sur la raquette; toujours plus haut = toujours plus difficile. Les élèves cherchent des mouvements pour accompagner cet exercice. Ils les présentent. Les formes suivantes conviennent bien à l'échauffement.

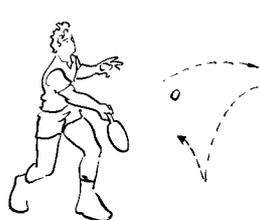
- Se mettre à genoux, s'asseoir, se coucher sur le ventre ou sur le dos ... se relever.
- Marcher, courir, sautiller... d'un côté de la salle à l'autre.
- Chercher d'autres formes «artistiques» avec la balle.



➔ Chaque élève a une raquette de tennis de table et une balle (éventuellement apporter son propre matériel à l'école).

**Squash – tennis de table:** Jouer contre le mur. On peut laisser rebondir la balle une fois sur le sol.

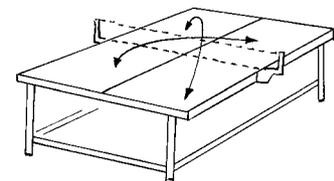
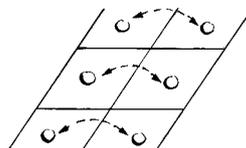
- Jouer uniquement en coups droits ou en revers.
- Varier la grandeur du terrain.
- Jouer à deux: ensemble ou l'un contre l'autre.
- Jouer aussi avec la main la plus faible.
- Fixer le mode de concours et les règles.



➔ Ces exercices s'intègrent bien dans un circuit d'entraînement.

**Tennis de table sur le sol:** fixer une corde à environ 60 cm du sol. Jouer la balle par-dessus cette corde.

- Faire des passes droites («longline»).
- Faire les passes en diagonale («cross»).
- Combinaison: passes droites et diagonales.
- A joue droit; B joue en diagonale.
- A joue haut et loin, B joue rapide et bas.
- Augmenter progressivement la distance.
- Si possible, jouer sur des tables de tennis de table.



**Les rotations de la balle:** Donner une rotation avant ou arrière à la balle. Que doit-on faire avec la raquette pour donner un effet à la balle?

- A donne un effet, B retourne sans effet.
- A donne un effet avant; B un effet arrière.
- A donne un effet à la balle. B essaie de reconnaître le sens de rotation et le dit à A.
- A donne toujours le même effet, B peut choisir comment il veut renvoyer la balle.
- A donne toujours l'effet contraire de B.

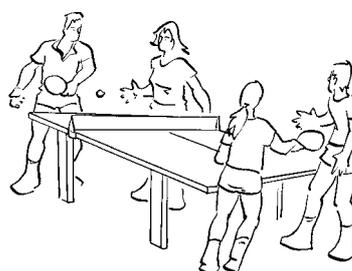


⚠ Apprentissage par la découverte – donner un effet à la balle.  
*Rotation avant:* trajectoire haute balle rapide, mais sûre.  
*Rotation arrière:* trajectoire basse, balle lente.

➔ Essayer le même exercice avec des raquettes de tennis et des balles en mousse.

**Double avec handicap:** Jouer des doubles avec un handicap. Exemples:

- Une seule raquette pour chaque paire. Il faut se passer la raquette après chaque frappe.
- Double siamois: A et B se donnent la main; A joue avec la main droite, B joue avec la main gauche.
- A et B sont reliés par un élastique.
- Fixer d'autres règles après chaque jeu.



➔ Autres formes de tennis de table: voir manuel 1014... tennis de table; bibliographie bro 5/5, p. 60

## 8 Autres jeux

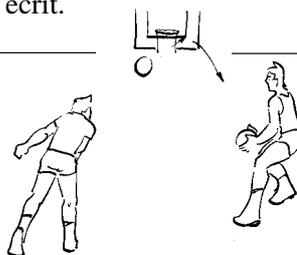
### 8.1 Tchoukball

Les cadres de tchoukball sont des cibles très attractives qui incitent à trouver ses propres formes de jeux. Diverses formes de jeux peuvent être testées et développées pour aboutir à un jeu passionnant et surtout *fair-play* auquel on donne un nom et pour lequel on fixe les règles par écrit.

**Utilise les cadres de tchoukball pour créer ton propre jeu passionnant.**

**Rebonds:** A et B se déplacent dans la salle en se passant la balle. Le plus souvent possible, ils utilisent les murs ou les panneaux de basket-ball pour effectuer des rebonds.

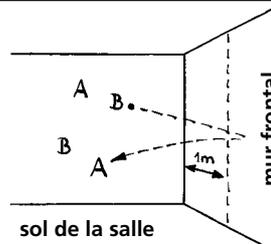
- Utiliser les cadres de tchoukball et fixer les parcours.
- Quelle équipe réalise le maximum de rebonds corrects dans le temps imparti (A lance contre le mur, B attrape = 1 point)?



⇒ On peut utiliser comme cibles des éléments de caisson posés en biais contre les caissons.

! Marcher: les élèves fixent le nombre de pas qui est autorisé avec la balle dans les mains.

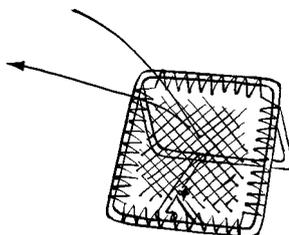
**Squash à main nue:** Deux équipes de deux joueurs jouent l'une contre l'autre sur un terrain relativement petit, contre un mur. L'équipe A lance la balle contre le mur de manière à ce que l'équipe B ne puisse pas attraper la balle avant qu'elle tombe. Si la balle tombe dans le terrain, l'équipe A obtient un point. L'équipe B relance le jeu depuis l'endroit où la balle est tombée par terre.



! La balle doit toucher le mur à une hauteur minimale d'environ 1 mètre (marquer éventuellement avec du papier collant).

**Jouer avec un cadre:** Deux à quatre groupes d'élèves disposent d'un terrain avec un cadre de tchoukball (élément de caisson en biais). Ils ont la tâche de créer un jeu qui utilise le filet de tchoukball. 4 à 6 joueurs par groupe. Limiter le temps à disposition.

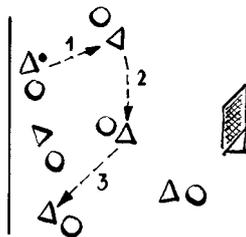
- Présenter les formes de jeux créées aux autres groupes et les tester. Développer ensuite les meilleures idées en commun.



⇒ Idée de base: le jeu doit plaire à tous les participants. Tous participent à l'atteinte de l'objectif. Accorder suffisamment de temps pour l'élaboration du jeu, la pratique et la réflexion sur le processus du jeu.

⇒ Partenariats: voir bro 4/5, p. 7

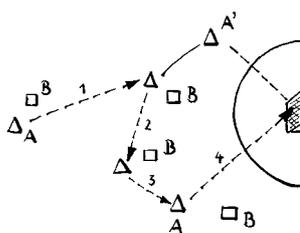
**La balle volée avec cadre:** Deux équipes de quatre à six joueurs jouent à la balle volée dans la moitié de la salle jusqu'à huit points. Ensuite, ils obtiennent un point supplémentaire si un élève lance la balle contre le cadre de tchoukball et un autre élève attrape le rebond. Soit la même équipe commence un nouveau jeu jusqu'à huit points, soit l'autre équipe prend possession de la balle.



⇒ Faire participer les joueurs à l'élaboration des règles. Le jeu devient de plus en plus complexe.

⇒ Tchoukball: voir bro 5/4, p. 61

**Tchoukball:** L'équipe A lance la balle contre le cadre après un maximum de trois passes. Elle essaie de faire rebondir la balle hors de la zone interdite (demi cercle). L'équipe B essaie d'intercepter le rebond en l'air. Il est défendu de déranger l'équipe qui attaque pendant qu'elle fait les passes. *Autres règles:* les équipes A et B peuvent tirer sur les deux filets. Après trois attaques du même côté, il y a changement de direction. A chaque faute de réception, la balle revient à l'adversaire. Après une interruption de jeu, quatre passes sont permises.



⇒ Adapter le nombre de joueurs à la dimension des terrains. Les coups francs se font à l'endroit où la faute a été commise. Un point pour l'équipe sans balle si le tir au but ou le rebond ne sont pas corrects (retombe dans le cercle ou en dehors des limites du terrain, touche le bord du cadre ou le tireur).

## 8.2 Baseball

On peut jouer au baseball sans battes officielles et sans gants. Il est judicieux de faire participer les adolescents au processus de développement du jeu en les laissant choisir le matériel ou en leur donnant la possibilité de fabriquer ce matériel eux-mêmes. Ils participent également à l'établissement et à l'adaptation des règles.

**Nous apprenons et développons un jeu passionnant: le baseball!**

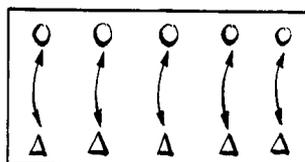
**Lancer et recevoir:** Les joueurs se mettent par deux, avec 1 ou éventuellement 2 gants et une balle. Ils se font face et se lancent la balle. Les adolescents essaient de trouver ce qui est important pour attraper la balle. Ils échangent leurs expériences.

- Combien de passes correctes en une minute?
- Augmenter la distance et refaire le même exercice.
- Faire des passes peu précises, ainsi, la réception sera plus difficile.
- Les élèves lancent les balles en hauteur, la main qui lance près de la main qui attrape (passes rapides).
- Passes: sur le corps. Réception: avec le gant, le pouce tourné vers le sol.
- Faire des passes à ras du sol ou rouler la balle. Toucher le sol avec les doigts pour la réception.
- Les joueurs s'exercent à lancer loin et à recevoir avec le gant.
- Faire des exercices en mouvement: suivre la balle après la passe.



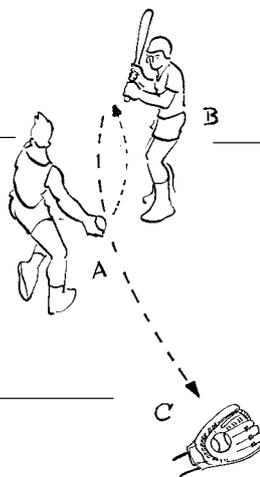
➔ Gant: ceux qui lancent de la main droite mettent le gant à gauche (pour recevoir).

Balles: ne pas utiliser les balles «officielles» mais des balles d'entraînement plus molles. La forme de baseball qui est jouée à l'école est aussi appelée «softball».



➔ Batte: utiliser des battes de baseball ou fabriquer soi-même les battes (exemple: avec des bouteilles en PET): voir bro 7/5, p. 10

**Frapper:** Les joueurs exercent la frappe avec les raquettes de GOBA, de tennis ou avec des battes de baseball par groupes de 3. A est à 5 à 10 mètres de B. Il lance la balle par le bas à hauteur des genoux en direction de B (=batter). B se tient de profil et essaie de frapper la balle avec élan. C (avec un gant) essaie d'attraper la balle et la lance à A. Changer les rôles après 10 à 15 essais.

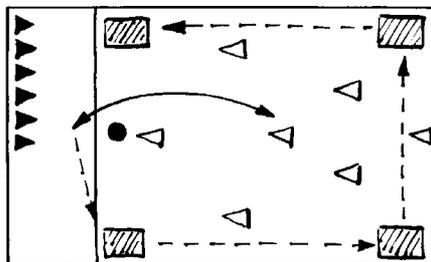


➔ Saisir la batte au bout avec les deux mains comme on tient une raquette de tennis à deux mains.

🧤 Tous regardent dans la même direction!

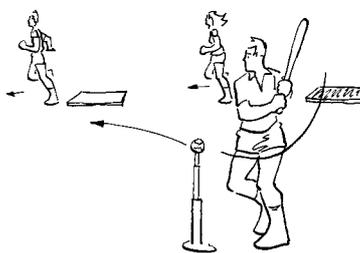
### Développer le baseball:

- Baseball-balle au chasseur: 3 à 5 joueurs de l'équipe A essaient de toucher les joueurs de l'équipe B en faisant des passes rapides. Changer après 5 minutes.
- Baseball-balle au tapis: poser 2 tapis dans le fond du terrain sur lesquels il faut poser les balles.
- Baseball-balle brûlée: règle: la balle doit être frappée dans le terrain. Créer d'autres formes.
- Intégrer les règles du baseball: 1 élève de l'équipe qui court frappe la balle dans le terrain et court jusqu'au premier tapis (base). D'autres joueurs de l'équipe peuvent courir en même temps. Ils obtiennent un point quand ils touchent la dernière base. Ils sont «brûlés» si la balle revient pendant qu'ils courent. L'équipe des défenseurs retourne la balle aussi vite que possible vers l'avant où elle doit être posée («brûlée») dans un cerceau. Si les défenseurs attrapent la balle en l'air, ils reçoivent un point. Ils peuvent éliminer les coureurs s'ils posent la balle sur la base que les coureurs aimeraient atteindre. La balle doit toucher le tapis avant le coureur.



➔ Baseball-balle volée: voir balle volée: bro 5/5, p. 6

**Frappe et cours:** Les membres de l'équipe des coureurs frappent l'un après l'autre la balle dans le terrain et courent jusqu'à la première base. A chaque frappe, ils doivent avancer d'une base (un seul élève par base). Ils obtiennent un point pour chaque tour accompli. Les défenseurs peuvent éliminer un coureur (runner) en posant la balle sur la base qu'il veut atteindre. En faisant des passes rapides, les défenseurs peuvent éliminer plusieurs coureurs. Les défenseurs ont le droit de courir avec la balle. Ils obtiennent un point pour chaque élimination. Ils obtiennent également un point après trois mauvaises frappes. Changer après 3 points.



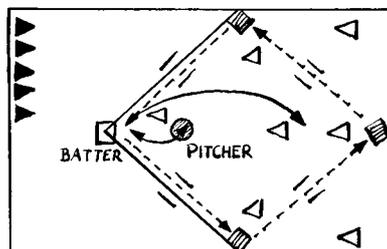
⇒ Les élèves devraient apprendre les aspects tactiques en jouant.

⇒ Inning: chaque équipe défend et court.

⇒ Improviser la base du frappeur («T-base») avec un cône etc.

**Goba-baseball:** Les bases sont disposées comme au baseball. Un membre des coureurs se place dans le cercle (cerceau) du lanceur (pitcher). Il lance la balle par en-bas vers le batteur. La balle de tennis peut rebondir une fois. Dès qu'il a frappé, le batteur doit poser la raquette de GOBA dans la base du batteur avant de partir. Les coureurs n'ont pas le droit de se dépasser. Un seul coureur est admis par base. Le coureur est obligé de partir si la base derrière lui est occupée. Si elle est libre, il peut choisir de partir ou de rester. Le jeu est interrompu si le batteur fait une frappe irrégulière ou s'il n'y a plus de coureur.

*Autres règles:* élimination du batteur: après trois essais nuls ou s'il n'atteint pas la première base; élimination de coureurs: si deux coureurs se retrouvent sur la même base, celui qui n'a pas le droit d'y être sera éliminé. Attribution des points: voir ci-dessus. Si un des défenseurs attrape la balle en l'air (= flyball), le batteur est éliminé.

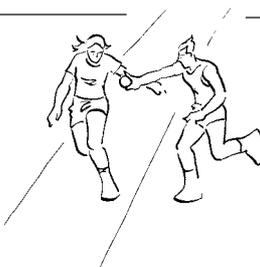


⇒ L'utilisation de la raquette de GOBA facilite les réceptions directes = fly ball.

⚠ Les règles d'élimination ont une grande influence sur les possibilités tactiques inhérentes du jeu. Tous les joueurs doivent les comprendre et savoir les appliquer pour pouvoir jouer en équipe.

**Baseball avec «tagging»:** Les défenseurs peuvent éliminer les coureurs uniquement en les touchant avec la balle entre deux bases. Les bases sont disposées comme ci-dessus. Une piste de 2 mètres de large délimite le chemin des coureurs (illustration). Le coureur est également éliminé s'il quitte cette piste.

- Plusieurs élèves peuvent courir en même temps et se trouver sur la même base.

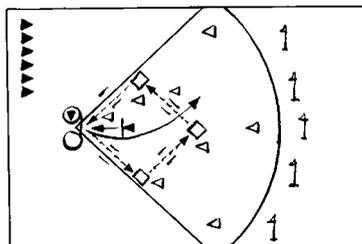


⇒ Comme le tagging est souvent négligé dans le jeu, il faut l'apprendre séparément au début (voir baseball-balle au chasseur, p. 52).

**Baseball pour débutants:** Un élève de l'équipe des coureurs lance la balle vers le batteur à hauteur du ventre. Le batteur la frappe avec la batte de baseball. Les coureurs partent seulement après la frappe. Ils courent jusqu'à l'interruption du jeu, c'est-à-dire jusqu'à ce que les défenseurs ont passé la balle au passeur. Intégrer les règles déjà connues.

*Règles supplémentaires:*

- Home run: en salle: si la balle frappe le mur en dessus d'une certaine hauteur; à l'extérieur: si la balle dépasse les limites du terrain. Quand il y a un «home run», le batteur et tous les coureurs peuvent terminer leur tour, tous obtiennent un point.
- Flyball: tous les coureurs retournent au départ.
- Stolen base: les coureurs peuvent partir à n'importe quel moment pour autant qu'il n'y ait pas d'interruption de jeu, même s'il n'y a pas eu de frappe.



⇒ Faire participer les joueurs à l'élaboration des règles et les encourager à fixer leurs propres règles. C'est pour eux que le jeu doit être passionnant.

⇒ Pour d'autres explications des règles, des descriptions tactiques et des conseils de méthodologie: voir LE MERCIER, F.: «Baseball: formes jouées». Editions EP.S. Paris.

### 8.3 Ultimate

Ultimate est un jeu de course très intensif. Il se joue sans arbitre, même lors des championnats du monde. Introduire ultimate par des exercices et des formes de jeu. Les adolescents apprennent à jouer loyalement sans arbitre. Ils apprennent à adapter les règles à leurs besoins.

**Exercez la réception et les passes précises. Le jeu ultimate deviendra plus passionnant.**

**Passes en courant:** A, B et C forment un groupe. B court dans une certaine direction. A essaie de faire une passe précise dans la trajectoire de B. Ensuite, B passe à C, C passe à A et ainsi de suite.

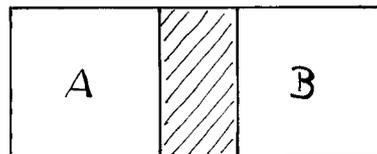
- Le groupe se met en colonne. Tous ont un frisbee sauf A. A court, B lance le frisbee en avant. A essaie d'attraper le frisbee. Il revient à la queue de la colonne avec le frisbee. L'élève qui vient de lancer sera le prochain à courir, etc..



⇒ Matériel: les grands frisbees volent plus tranquillement. On peut les lancer très loin.

**Le frisbee sur deux terrains:** Jouer à 3 contre 3 avec un frisbee par équipe. Les équipes essaient de lancer le frisbee de telle sorte qu'il tombe par terre dans le terrain adverse. Un point en cas de réussite. Si le tir est manqué, les adversaires obtiennent un point.

- Il y a double faute quand une équipe touche les deux frisbees simultanément (= 2 points pour l'adversaire).
- Les élèves adaptent ces idées de jeu à leurs capacités et trouvent d'autres règles.



⇒ Terrain: 15 x 15 mètres, entre deux, zone neutre de 7 à 10 mètres

**Le frisbee volé:** Identique à la balle volée. Deux équipes (4 à 6 joueurs) s'affrontent. Un point après 4, 6, 8... passes et passage du frisbee à l'autre équipe. Fixer d'autres règles ou jouer avec les règles d'ultimate suivantes:

- R1** pas de contacts physiques avec l'adversaire.
- R2** ne pas courir avec le frisbee dans la main (le mouvement de pivot est permis).
- R3** les défenseurs doivent garder une distance d'un bras entre eux et l'adversaire.
- R4** si le frisbee tombe par terre, l'équipe le perd même si un défenseur l'a touché.
- Frisbee par-dessus les lignes: faire des passes avec le frisbee pour permettre à un des équipiers d'attraper le frisbee derrière une ligne adverse.



⇒ Balle volée: voir bro 5/5, p. 6; mouvement de pivot: voir bro 5/5, p. 9

**Ultimate:** L'équipe A obtient 1 point si le frisbee est attrapé dans la zone de but. Depuis cette zone, l'équipe A lance le frisbee aussi loin que possible. L'équipe B, qui attend dans l'autre zone de but, part en attaque depuis l'endroit où le frisbee est tombé ou a été attrapé. Dès que le frisbee est lancé, les membres de l'équipe A se placent en défense individuelle. L'équipe B essaie alors à son tour d'atteindre dans la zone de but sans faute. Si l'équipe A peut intercepter le frisbee ou s'il tombe par terre, l'équipe A part à nouveau en attaque. Autres règles: voir «frisbee volé».



ⓘ Fautes: 1 élève touche un attaquant quand il lance. L'attaquant annonce la faute et récupère le frisbee. Un seul défenseur marque un attaquant.

📍 Jouer à l'extérieur si possible!

## 8.4 Rugby

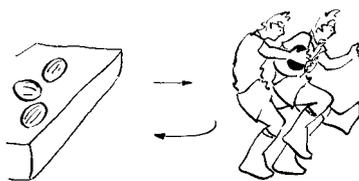
Les adolescents, y compris les filles, éprouvent le besoin de lutter pour obtenir la balle et d'utiliser leur force pour atteindre un but.

**Consigne:** être loyal et ne pas faire mal aux autres. 🚫 Jouer à l'extérieur si possible. 🏈 Un gazon mou protège bien des blessures.

**Lutte loyalement  
et traite les autres  
comme tu aimerais  
qu'ils te traitent.**

**Lutte pour le ballon:** Chaque équipe pose 5 ballons lourds sur un gros tapis. Quelle équipe amasse le plus de balles sur son tapis après 3 minutes? Ajouter un ballon de rugby comme joker (il vaut deux points).

- Poser un gros tapis au centre avec toutes les balles. En 3 minutes, l'équipe A essaie de sortir un maximum de balles du terrain de volley-ball. Quelle équipe comptabilise le maximum de balles hors du terrain de volley-ball après 3 minutes?



➔ Les joueurs fixent les autres règles.

➔ Jeux de lutte: voir bro 5/4, p. 63

**Lutte pour le ballon lourd:** Un ballon lourd est posé entre A et B. Ils donnent eux-mêmes le signal du départ. A obtient 1 point si la balle franchit une ligne derrière B. A et B décident des règles supplémentaires.

- 2 contre 2 / 3 contre 3. Adapter les règles.



➔ Peut se faire également avec d'autres ballons!

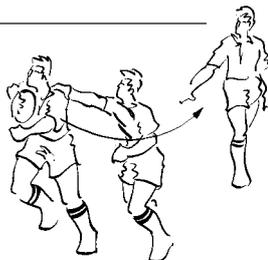
**Le rugby des origines:** Le ballon est au milieu du terrain. Les équipes A et B essaient de porter le ballon dans leur «église» (endroit marqué). Ils obtiennent un point. Les élèves fixent les règles durant le jeu. Consigne: ne jamais faire mal aux autres.

- Délimiter le terrain. A la place de l'église, délimiter une bande de terrain. Le ballon doit y être déposé.



🕒 Vers l'an 1500, deux villages anglais s'affrontaient dans le but de porter un ballon dans l'église du village adverse. Tout était permis.

**Balle éclair:** Les équipes A et B obtiennent 1 point quand elles parviennent à poser le ballon derrière la ligne de fond adverse. Le ballon peut être porté dans toutes les directions. Les passes doivent se faire en retrait (év. à hauteur égale). Dès que quelqu'un touche le joueur avec le ballon dans le dos, il doit passer le ballon (après maximum 3 pas ou 2 secondes). Coup franc: passe en retrait à l'endroit de la faute.



➔ Ballon lourd ou ballon de rugby? Avec le ballon lourd, le jeu est ralenti.

⚠ Chez les débutants, le jeu sur un petit terrain accentue l'aspect de lutte propre au rugby.

**Rugby scolaire:** L'équipe A ou B obtient 5 points lorsqu'elle pose la balle derrière la ligne de fond adverse. Comme pour la balle éclair, les élèves peuvent se déplacer dans toutes les directions avec le ballon mais faire les passes uniquement en retrait. Celui qui est en possession du ballon peut être chargé. Dès qu'il est retenu, au torse et en dessous, il doit lâcher le ballon. L'autre équipe obtient le ballon. Les coups francs se font à l'endroit de la faute.

- Le ballon peut être frappé du pied en avant. La règle du hors jeu est appliquée.
- On obtient des points pour un «tackling» correcte (faire tomber l'adversaire), pour de bonnes passes ou pour le gain de terrain (marques tous les 5 mètres).
- Jouer avec ses propres règles à 2 contre 2 ou 3 contre 3 sur de petits terrains.



⚠ Au début du jeu et lors des coups francs, il est préférable que les joueurs soient assez rapprochés de façon à modérer les charges contre le joueur qui est en possession du ballon.

🕒 Jeu sur le gazon: au lieu de lâcher prise, le ballon doit être éventuellement posé par terre.

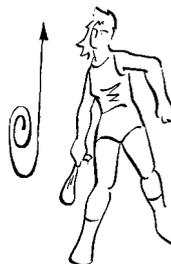
## 8.5 Balle-chaussette

En confectionnant eux-mêmes leurs instruments de jeu, les adolescents trouvent de nouvelles motivations. Lancer des balles-chaussettes nécessite beaucoup d'espace pour des raisons de sécurité. Dans la mesure du possible, les joueurs devraient créer et tester leurs propres formes de lancers, de réceptions et de jeux.

**Il faut un certain entraînement pour pouvoir lancer la balle-chaussette de manière sûre et l'attraper par la queue.**

**La balle-chaussette:** Les joueurs se mettent en cercle. Un élève fait des cercles latéraux avec la balle-chaussette. Il crie le nom d'un autre joueur et il lance la balle dans sa direction. Celui qui a été appelé essaie d'attraper le «projectile» par la queue, puis crie un autre nom et ainsi de suite.

- Jouer avec plusieurs chaussettes. Avec quel nombre de projectiles le jeu est-il le plus passionnant?
- Essayer d'autres formes de lancer et de recevoir.
- Créer un autre jeu en disposant les joueurs en cercle.



🕒 On fabrique une balle-chaussette en mettant une balle de tennis ou une balle en caoutchouc dans une chaussette. Faire un nœud derrière la balle.

**Lancer loin:** Deux joueurs se lancent la balle-chaussette. Après chaque lancer, ils reculent d'un pas. Quelle paire lance et attrape la balle-chaussette sur la plus grande distance?

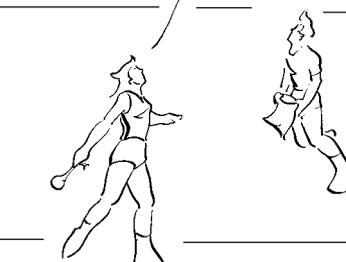
- Les élèves essaient de viser une cible (cerceau). Qui touche la cible à grande distance?



🕒 Il est conseillé de choisir une grande place et de poster quelques élèves dans les alentours pour récupérer rapidement les tirs manqués.

**Le départ des comètes:** Les élèves se tiennent très près les uns des autres, chacun avec une «comète» dans la main. Ils font tourner les balles-chaussettes. Le compte à rebours commence: 10-9-8 ... 1. Départ! A «départ», les comètes montent à la verticale. Les balles retombent comme le bouquet final d'un feu d'artifice.

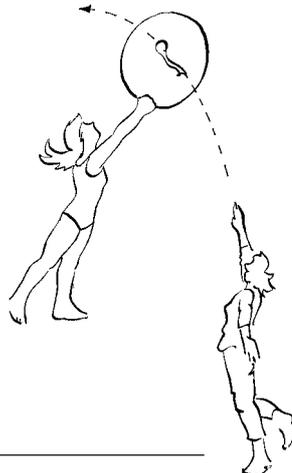
- Lâcher les comètes à intervalles.



**Le hornuss:** Deux équipes jouent l'une contre l'autre. L'équipe des lanceurs se place derrière la ligne de fond. L'un après l'autre, ils lancent leur comète dans le terrain. Les défenseurs sont équipés d'un linge ou d'un sac et à l'aide de ces objets essaient d'attraper les projectiles. Quelle équipe attrape le plus grand nombre de comètes?

**La balle comète:** Jouer à deux équipes avec une à deux comètes. Un élève tient un cerceau en l'air et sert de but. Un point à chaque fois qu'une comète traverse ce cerceau (et est attrapée de l'autre côté). Une équipe a le droit de jouer avec les deux comètes en même temps. *Règle importante:* on n'a pas le droit de gêner l'élève qui s'apprête à lancer la comète.

- Au début, chaque équipe s'entraîne individuellement (se mettre en cercle ou dans une autre formation).
- Quelle équipe marque le plus de buts à travers le cerceau dans un temps donné?
- Les joueurs créent un jeu par-dessus une corde ou en utilisant des zones de but (2 ou 4) dans lesquelles il faut réussir à poser la comète.
- Jouer avec deux à quatre comètes en même temps.



⚠ Pas d'équipes trop grandes (3 à 5 joueurs).

➡ Les participants fixent les règles nécessaires.

➡ Autres jeux: Intercross et football-flag: voir bro 6/6 ss.

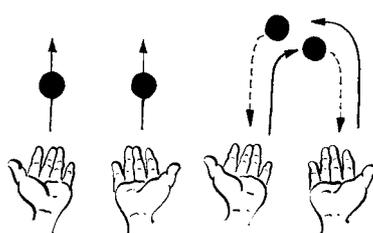
## 8.6 Jongler

De nombreux adolescents aimeraient savoir jongler avec trois balles. Cela nécessite beaucoup de temps et d'entraînement avec une, deux ou trois balles. Cet entraînement peut être intégré dans un circuit ou faire l'objet d'une tâche complémentaire. Un camp vert peut être le lieu idéal pour cet apprentissage.

**Ensemble, nous apprenons à jongler.**

**Exercices ludiques avec 1 ou 2 balles:** Les élèves inventent des formes de jonglerie avec une ou deux balles. Ils les démontrent et les essaient mutuellement.

- Tester des formes de jonglerie avec 2 balles à deux.
- Combiner des lancers en avant et à la verticale.
- Accomplir une tâche supplémentaire pendant la jonglerie: marcher, courir, s'asseoir, tenir l'équilibre (sur un banc, une ligne ...).
- Recevoir la balle par le haut («agripper») et relancer immédiatement.

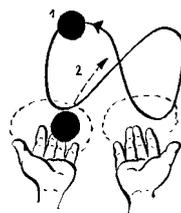


🔧 Fabriquer les balles soi-même: remplir un ballon de baudruche avec des graines pour oiseaux. Enfiler un 2e, 3e et 4e ballon par-dessus.

⚠ Exercer plus intensivement le côté le plus faible. Pour réussir à jongler, il faut lancer de façon précise.

**Jongler avec deux balles:** Les élèves lancent régulièrement les balles sans se déplacer (éventuellement en se mettant à genoux). Les trajectoires forment un huit (cascade). Rythme: lancer à droite – lancer à gauche – recevoir à droite – recevoir à gauche.

- Commencer une fois à droite et une fois à gauche. Faire cet exercice en ajoutant une tâche supplémentaire pour la main qui lance la première.
- Ne plus avancer les mains vers les balles mais lancer les balles précisément dans les mains.
- Les élèves tiennent déjà une troisième balle dans la main droite (ou gauche) pendant qu'ils jonglent avec deux balles.
- Les élèves essaient de lancer aussi la troisième balle.



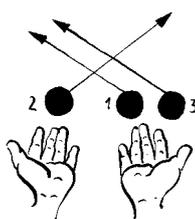
➡ Position de départ: coudes près du corps, mains à hauteur des coudes (comme pour porter un plateau).

⚠ Important pour la jonglerie:

- Fixer le regard à hauteur du point culminant (un peu en-dessus des yeux).
- Recevoir les balles à hauteur des coudes.
- Maintenir un rythme régulier.
- Lancer toujours les balles à distance égale par rapport au corps.

**Jongler avec trois balles:** Rouler trois balles de tennis contre le mur au rythme suivant: lancer à droite – lancer à gauche – recevoir à gauche – lancer à droite – recevoir à droite – recevoir à gauche.

- A deux: A a deux balles. B tient ses mains à la hauteur du point culminant, une balle dans la main gauche. A lance la balle de droite dans la main droite de B. B laisse tomber sa balle dans la main libre de A, etc.
- A effectuer en rythme, de manière fluide.
- A effectuer seul avec trois balles.

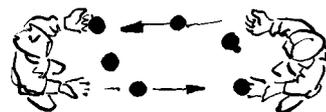


⚠ Pour faciliter l'apprentissage, on peut faire rouler les balles sur une surface inclinée (exemple: porte de garage entrouverte).

🔧 Jongler avec 3 balles: lancer 20 fois de suite à droite et à gauche (20 lancers sans faute).

**Jongler avec un partenaire:** Jongler avec une balle en marchant. Echanger sa balle sans s'arrêter à chaque fois qu'on rencontre un partenaire.

- A deux, se tenir très près l'un de l'autre: exercer d'abord avec deux, puis avec trois balles. A lance et reçoit de la main droite, B lance et reçoit de la main gauche. Changer de côtés.
- A jongle avec trois balles. B prend sa relève depuis le côté ou depuis l'avant.
- A deux, chacun jongle avec trois balles: passer chaque troisième balle à son partenaire.



➡ Programme d'apprentissage pour la jonglerie: voir bro 5/4, p. 60

## 9 Principales règles de jeu

### Basket-ball

**Début de la rencontre:** entre-deux dans le cercle central

**Hors-jeu:** le ballon ou le joueur avec le ballon touchent la ligne latérale ou le sol en dehors des limites du terrain.

**Remise en jeu – lancer franc:** *remise en jeu* (depuis la ligne latérale ou la ligne de fond, depuis la ligne de fond après un panier valable): après une infraction. *Lancer franc:* 2 lancers après un comportement antisportif ou une faute sur un joueur qui tire au panier.

**Double dribble:** une fois interrompu le dribble avec une main, il est interdit de recommencer à nouveau.

**Marcher:** réception à l'arrêt: faire plus d'un pas avec le ballon dans la main. Exception: le pivot. Réception pendant la course (réception pendant le déplacement, fin du dribble): faire plus de 2 pas avec le ballon dans la main (contacts avec le sol). Toucher le sol avec les deux pieds en même temps (arrêt avec deux pieds) compte comme pas.

**Règle des 3 secondes:** les attaquants, avec ou sans ballon, ne peuvent pas rester plus de 3 secondes dans la raquette. Quand il y a un tir au panier, cette règle n'est pas en vigueur jusqu'à ce qu'un attaquant soit à nouveau en possession du ballon.

**Faute:** empêcher l'adversaire d'avancer en tendant les bras ou les jambes; le gêner par un contact physique (tenir, pousser, frapper...); charger un adversaire (avec /sans ballon) qui est à l'arrêt.

**Règle des 5 secondes:** garder le ballon plus de 5 secondes quand on est pressé par un défenseur.

**Retour en zone:** faire une passe en retrait dans sa propre moitié de terrain.

**Pied:** jouer ou défendre volontairement avec le pied.

**Points:** paniers = 2 points. Exceptions: 3 points pour un panier marqué depuis derrière la ligne des 3 points; 1 point par lancer franc marqué.

### Handball

**Engagement:** au centre au début du jeu et après un but, après un coup de sifflet.

**Remise en jeu:** quand la balle a quitté entièrement le terrain, il y a remise en jeu pour l'équipe qui n'a pas touché la balle en dernier lieu. Si un défenseur fait sortir la balle derrière la ligne de but, il y a remise en jeu au point du corner. Cette règle ne s'applique pas au gardien de but.

**Double dribble:** on ne peut pas recommencer le dribble avec une main une fois qu'il a été interrompu.

**Marcher:** les joueurs peuvent faire un maximum de 3 pas avec la balle.

**Règle des 3 secondes:** on ne peut pas garder la balle plus de 3 secondes.

**Pied:** il est interdit de toucher la balle avec la jambe ou le pied.

**Faute:** barrer le chemin à l'adversaire avec les bras et les jambes; lui arracher la balle des mains ou frapper la balle; agripper, retenir et pousser l'adversaire.

**Jet franc:** à l'endroit où la faute a été commise ou à l'extérieur de la ligne de jet franc (ligne traitillée). Distance minimale par rapport à l'adversaire: 3 mètres.

**Surface de but:** les attaquants peuvent être en suspension au-dessus de la zone de but. Sinon, cette surface est réservée au gardien. Il est interdit d'y pénétrer volontairement (défense) ou de faire une passe en retrait au gardien. Sanction: un jet de 7 mètres. La balle qui roule ou qui est posée ne peut pas être jouée dans la surface de but.

**Gardien:** il peut quitter la surface de but ou y entrer seulement sans la balle. En dehors de cette zone, il doit respecter les mêmes règles que les autres joueurs.

**Renvoi:** un renvoi est ordonné si le ballon franchit la ligne de sortie de but.

### Football

**Coup d'envoi:** pour débiter une partie ou reprendre le jeu après un but.

**Toucher le ballon:** il est défendu de jouer le ballon avec les bras ou les mains.

**Reentrée de touche:** quand le ballon a complètement quitté le terrain, la remise en jeu se fait à deux mains, derrière la ligne latérale. *En salle:* pas de reentrée de touche, utiliser les murs comme bandes.

**Coup de pied de but:** quand les attaquants sortent la balle à la ligne de fond et quand il y a un tir direct sur le but après l'engagement, le coup de pied de but ou le coup franc indirect. *Salle:* Le gardien fait l'engagement, le ballon doit tomber avant la ligne centrale.

**Surface de réparation:** dans sa surface de réparation, le gardien peut utiliser les bras ou les jambes pour jouer le ballon. *Salle:* utiliser la surface de but du handball.

**Corner:** quand le ballon franchit la ligne de fond après avoir été touché en dernier par un défenseur ou le gardien.

**Faute:** il est défendu de retenir l'adversaire, de l'agripper, de le frapper, de le pousser, de lui tendre un croche-pied, de lui donner des coups de pied, de s'appuyer sur lui.

**Coup franc:** après une faute ou après avoir touché le ballon des mains volontairement. On peut tirer directement au but.

**Coup franc indirect:** quand le ballon est bloqué en position assise ou couchée. En tacklant un adversaire sans ballon. *Salle:* quand le ballon touche le plafond.

**Penalty:** après toute faute commise par les défenseurs dans leur surface de réparation qui devraient être sanctionnées par un coup franc ou un coup franc indirect. En dehors du gardien et du joueur qui va tirer le penalty, aucun autre joueur n'est admis dans la surface de réparation.

**Distance jusqu'au ballon:** pour le coup franc, l'engagement, le dégagement, le corner: minimum 9 mètres 15; *en salle:* 3 mètres.

## Unihockey

**Petit terrain:** 3 contre 3 plus gardien.

**Grand terrain:** 5 contre 5 plus gardien.

**Terrain/but:** terrain: salle de sport, utiliser des bancs comme bande dans les angles. But: caisson suédois ou but d'unihockey (160 x 115 cm), posé sur la ligne de fond du terrain de volleyball. Surface de réparation: raquette du basket-ball devant le but.

**Mise en jeu:** au début du jeu et après un but, il y a mise en jeu au centre. Deux joueurs se font face. Ils tiennent les cannes parallèles, à gauche de la balle. La balle peut être jouée après le coup de sifflet de l'arbitre.

**Jeu du pied:** on peut toucher la balle du pied si par la suite, on la joue avec la canne. Les passes avec les pieds sont défendues. Il est défendu de marquer les buts avec le pied.

**Toucher le sol:** on peut toucher le sol avec les pieds et un genou. Il est défendu de sauter en l'air.

**Faute:** il est défendu de: jouer avec la main, le bras ou la tête, de frapper avec la canne, de retenir la canne de l'adversaire, de lancer sa canne, de charger l'adversaire.

**Utilisation interdite de la canne:** lever la palette en-dessus des hanches; jouer la balle en-dessus des genoux avec la canne; frapper la canne de l'adversaire.

**Coup franc:** se fait à l'emplacement de la faute. On peut tirer directement au but. Distance minimale jusqu'à l'adversaire: 2 mètres. Un coup de sifflet libère la balle.

**Gardien:** il doit toujours garder une partie du corps dans la surface de réparation. Il ne peut pas retenir la balle plus de 3 secondes. L'engagement peut se faire à la main. Il est interdit de lancer la balle plus loin que la ligne centrale sans qu'elle soit touchée par un coéquipier. Le gardien joue avec ou sans canne.

## Minivolleyball

**Equipes:** chaque équipe compte trois joueurs.

**Terrain:** 6 x 9 m. Filet: 2 m 15.

**Service:** un joueur - selon l'ordre déterminé - frappe la balle depuis derrière la ligne de fond par-dessus le filet dans le terrain adverse. Il est interdit de bloquer le service.

**Touches:** après le service, il faut jouer la balle simultanément avec les deux bras ou les deux mains ou brièvement avec une autre partie du corps. Après un maximum de trois touches (un joueur ne peut pas toucher la balle deux fois de suite), la balle doit passer de l'autre côté du filet.

**Faute:** la balle ne doit pas tomber par terre dans son camp; elle ne doit pas toucher un obstacle en dessus du terrain ou à côté du terrain (exception: remettre si elle touche un engin suspendu); elle ne doit pas tomber en dehors du terrain adverse.

**Jouer au filet:** les joueurs ne doivent pas toucher le filet ou la ligne centrale. La balle peut toucher le filet (exception: le service). Les joueurs peuvent dépasser le filet avec les mains pour défendre uniquement.

**Points:** l'équipe qui commet une faute perd le service. On peut marquer des points uniquement quand on a le service.

**Durée du jeu:** une équipe remporte un set si elle obtient 15 points avec au minimum 2 points de différence. A 16 à 16, un seul point suffit pour gagner le set. Une équipe remporte le match après 2 sets gagnés. Indication: à l'école, jouer au temps.

## Jeux de renvoi

### Minitennis

**Terrain:** selon la situation; utiliser éventuellement des lignes existantes (exemple: lignes du badminton) ou dessiner ses propres lignes (terrain environ 4 à 6 mètres sur 10 à 12 mètres).

**Hauteur du filet:** environ 1 mètre.

**Points:** compter les points gagnants comme au tennis de table.

**Autres règles:** faire le service par le haut; la balle doit tomber dans le terrain adverse; retour en volée ou après au maximum un rebond.

**Conseil:** laisser les joueurs fixer eux-mêmes les règles.

### Squash

**Terrain:** dans la plupart des cas, on ne dispose pas de terrains de squash marqués, il faut donc improviser les terrains. Exemples: utiliser les deux murs qui forment un coin de la salle ou jouer uniquement contre un mur frontal.

**Points:** selon les règles officielles (voir littérature spécialisée) ou selon des règles fixées en commun.

### Badminton

**Terrain:** utiliser les lignes de badminton existantes ou compléter les lignes avec du ruban adhésif.

**Hauteur du filet:** 1 mètre 55.

**Points:** selon les règles officielles (voir littérature spécialisée) ou selon des règles fixées en commun.

### Autres règles de jeu:

voir la littérature spécialisée.

**Conseil:** les joueurs fixent les règles chaque fois que cela est possible.

☞ On peut se procurer les «règles officielles» auprès des fédérations sportives concernées.

## Sources bibliographiques et prolongements

ADAM, R.:	Education physique et créativité par le jeu. Editions d'Arc. Ottawa 1991.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
BACHMANN, E. et M.:	1000 exercices et jeux de volley-ball. Vigot. Paris.
BAUMBERGER, J.:	Apprendre à jouer au handball. Fédération suisse de handball. 1993.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux sportifs par spécialités. Vigot. Paris 1989.
CARTERON, D.:	Jeux de hockey (gazon, salle, glace,...). Editions EP.S. Paris 1996.
CHAUVEAU, J.:	Mini-tennis à l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1990.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Des jeux à la carte. Editions EP.S. Paris.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Le handball des 9/12 ans. Activité sportive et éducation. Editions EP.S. Paris.
DE GRANDMONT, N.:	Le jeu éducatif, conseils et activités pratiques. Editions LOGIQUES. Montréal 1994.
FEDERATION FRANCAISE DE BASKET-BALL:	Basket-ball: dossier technique et pédagogique. Editions EP.S. Paris.
FEDERATION FRANCAISE DE VOLLEY-BALL:	A la découverte du volley-ball. Editions EP.S. Paris.
FLURI, H.:	1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
LE MERCIER, F.:	Baseball: formes jouées. Editions EP.S. Paris.
PELON, G.:	Situations éducatives de jeux collectifs pour l'école élémentaire. Vigot. Paris 1994.
RAFFY, G.:	Jeux sportifs collectifs. Nathan. Paris.
REVUE:	EPS, paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
VARY, P.:	1000 exercices et jeux de basket. Vigot. Paris.
VERNHES, F.:	Fichier de jeux. Les Francas, Jeunes années. Paris.

### CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur divers jeux et sports collectifs. EFSM. Macolin.
FEDERATION SUISSE DE TCHOUKBALL	Tchoukball. Présentation du jeu.

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

# 6

Manuel 5 Brochure 6



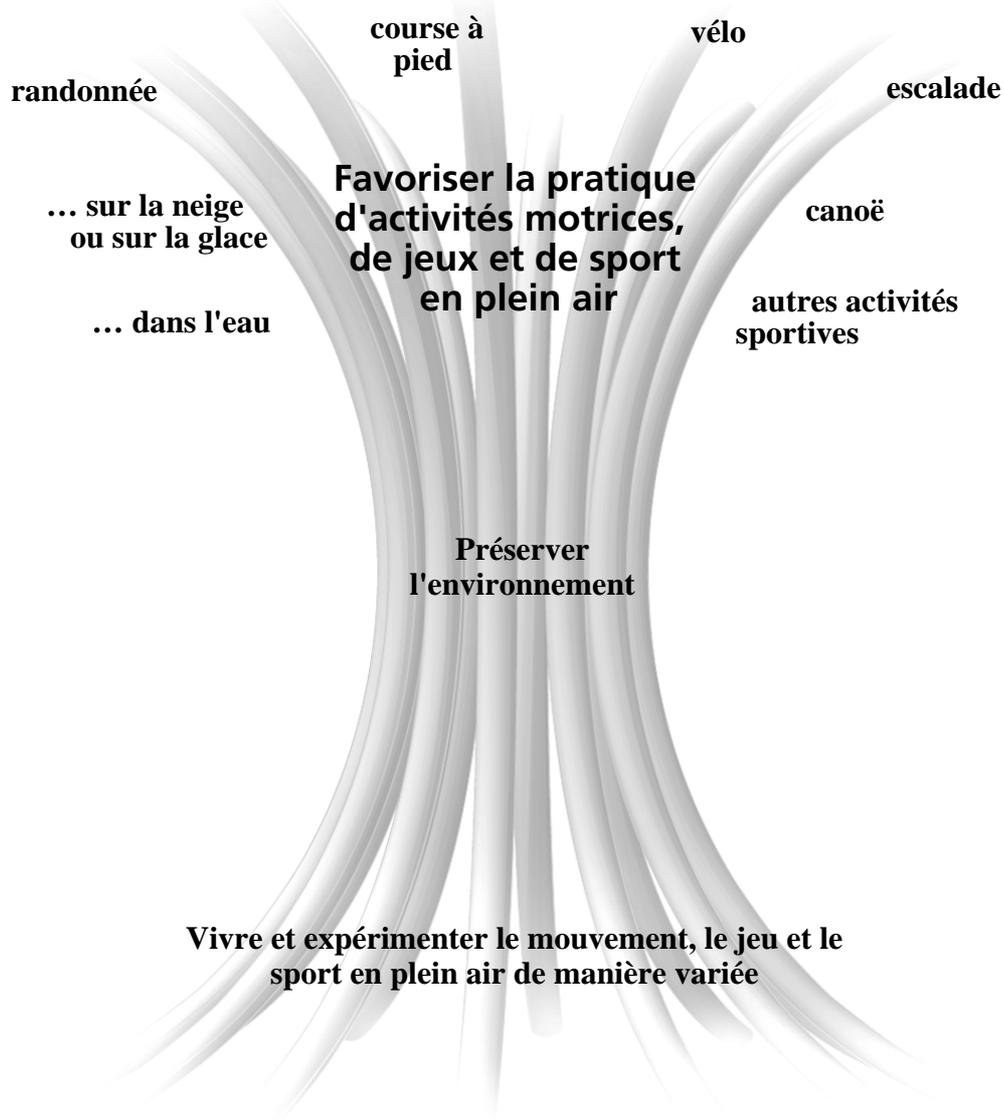
## Plein air

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 6 en un coup d'oeil

---



Les enfants vivent le mouvement, le jeu et le sport en plein air et apprennent à se comporter de manière responsable envers l'environnement.

Accents de la brochure 6 des manuels 2 à 6:  
➔ Voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

---

## Accents de la brochure 6 des manuels 2 à 6

---

- Vivre la fascination du mouvement en plein air
- Expérimenter le jeu en plein air avec du matériel simple ou de récupération
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et des jeux en fonction des saisons
- Découvrir l'environnement et les éléments naturels



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- Découvrir l'espace de jeu naturel proche de l'école
- Vivre l'"enseignement en mouvement" aussi en plein air
- Expérimenter de nombreuses activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique
- Acquérir les habiletés fondamentales par la pratique d'activités motrices en plein air
- Sensibiliser au respect du milieu naturel



1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- Vivre la richesse du mouvement, du jeu et du sport en plein air
- Mettre en pratique "l'enseignement en mouvement" en plein air
- Expérimenter le milieu naturel comme espace propice au mouvement, au jeu et au sport
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique aussi en plein air
- Cultiver le sens du respect de l'environnement



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire

- Connaître les possibilités de la pratique sportive en plein air et en accepter les limites
- Accomplir en plein air des jeux, des exercices et des formes de compétition seul, à deux ou par équipes
- Pratiquer en plein air les disciplines sportives traditionnelles et nouvelles
- Organiser, réaliser et évaluer en commun des randonnées à vélo, des camps de sport d'été ou d'hiver, des activités d'endurance (p. ex. triathlon par équipe)



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

- Découvrir le sport en nature comme une opportunité de saine occupation des loisirs ("sport pour la vie")
- Choisir des disciplines sportives individuelles ou collectives et les pratiquer selon des objectifs définis en commun
- Exercer de manière exemplaire quelques disciplines sportives choisies
- Participer à des manifestations polysportives ou combinées



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: conseils pour le sport en plein air, équipement et matériel, respect de l'environnement, etc.

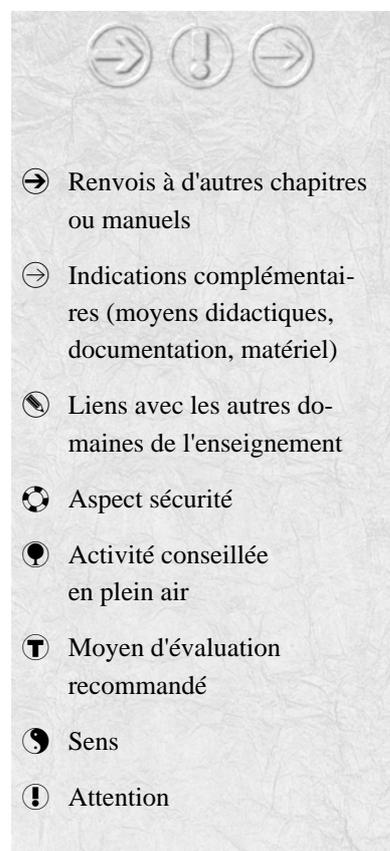


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 En plein air</b>	
1.1 Jouer et faire du sport dans la forêt	3
1.2 Courir et sauter dans la forêt	4
1.3 Vivre la forêt	5
1.4 S'orienter avec la carte	6
1.5 Chercher – trouver les postes	7
1.6 Jouer au frisbee	8
<b>2 Sur des roues et des roulettes</b>	
2.1 Découvrir les inlineskates comme engin sportif	9
2.2 Apprendre à faire du patin à roulettes	10
2.3 Se sentir à l'aise sur les patins	11
2.4 Entraîner l'endurance en «roulant»	12
2.5 Faire de la planche à roulettes	14
2.6 Faire du vélo	15
2.7 Combinaisons	16
2.8 Randonnées à vélo	17
<b>3 Autour et dans l'eau</b>	
3.1 Entraînement de fitness dans l'eau	18
3.2 «Avec un tuba»	19
3.3 Jeux et concours aquatiques	20
3.4 «Jeux sans frontières»	21
3.5 Triathlon en groupe	22
3.6 En bateau (pneumatique)	23
<b>4 Dans la neige et sur la glace</b>	
4.1 Faire du ski	24
4.2 Faire du snowboard	25
4.3 Faire du ski de fond	26
4.4 Patiner sur la glace	27
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	28



# Introduction

## Sport dans la nature – sport avec la nature

Les sportifs sont de plus en plus attirés par la nature. Celui qui pratique un sport dans la nature (exemples: course d'orientation, varappe, ski, snowboard, surf, VTT, etc.) doit respecter certaines règles et avoir un comportement responsable. L'enseignant doit veiller à ce que ses élèves soient respectueux de la nature lors d'activités physiques en plein air.

## Découvrir les activités sportives en plein air

Cette brochure 6 consacrée au plein air a pour but de donner des impulsions dans chacun des domaines abordés. Les accents choisis par les enseignants se feront en fonction des conditions climatiques et géographiques.

## Planification

De nombreuses activités sportives peuvent se faire aussi bien en salle qu'à l'extérieur. Si les conditions le permettent, il est judicieux de pratiquer les activités des autres brochures à l'extérieur. Le symbole ● indique, dans les pages pratiques, les activités convenant à la pratique en plein air.

Durant la phase de planification, il est possible d'intégrer les élèves à la préparation des activités. Quelques suggestions pour la pratique:

- Discuter avec les élèves avant le déroulement de l'activité.
- Discuter des règles à respecter et définir clairement les responsabilités.
- Prévoir des objectifs personnels et un contrôle de l'apprentissage (exercices de contrôle ⊕).
- Préparer tout le matériel nécessaire et faire une reconnaissance sur place.

## Réalisation

Les activités de plein air pratiquées en classe ou en groupe comportent plus d'incertitudes que dans la salle. La «liberté» des élèves est plus grande. L'organisation et la direction de telles activités demandent un plus grand engagement de la part de l'enseignant.

## Evaluation

Les adolescents devraient apprendre à entraîner systématiquement et à intervalles réguliers certaines activités sportives. Dans la colonne de droite des pages pratiques, le symbole ⊕ désigne les exercices qui peuvent servir à contrôler l'apprentissage. Il faut adapter les objectifs aux élèves.



● Le sport en plein air est encore plus beau!

➔ Concevoir, réaliser et évaluer les activités sportives en plein air: voir bro 6/1, p. 5 ss.

⊕ Exercices pouvant servir d'objectif ou de contrôle de l'apprentissage: voir colonne de droite des pages pratiques.

# 1 En plein air

## 1.1 Jouer et faire du sport dans la forêt

La forêt est un environnement idéal pour s'ébattre, jouer et faire du sport. Sur le chemin de la forêt, il existe de nombreuses possibilités d'organiser des jeux ou d'effectuer diverses tâches.

La forêt, lieu de détente et place de jeu.

**Chercher des pives:** Quel groupe de quatre ramasse 30 pives le plus rapidement? On peut ramasser une seule pive à chaque aller et retour. Celui qui est touché par un joueur d'une autre équipe doit laisser tomber sa pive et en chercher une autre.

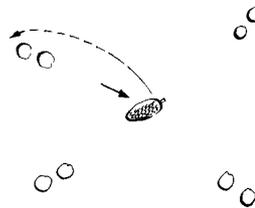
- Laisser libre ou imposer la manière de se déplacer.
- Fixer ses propres «règles de transport».



⇒ Fair-play même s'il n'y a pas de contrôle!

**Les voleurs de pives:** Les groupes se mettent en colonnes à distance égale (10 à 20 mètres) d'un tas de pives. Les premiers de chaque groupe vont ramasser une pive et la déposent près de leur colonne. Quelle équipe peut ramasser le maximum de pives?

- Rappporter les pives au centre avec les mêmes règles.
- Le groupe des vainqueurs fixe la manière de se déplacer et de transporter les pives pour le jeu suivant.



**Viser:** On fixe les règles, les cibles (exemple: tronc d'arbre) et la distance au sein des groupes.

- Qui touche la cible en lançant de la main gauche?
- Qui la touche de suite une fois de la main gauche et une fois de la main droite?
- Qui réalise le plus grand nombre de touchers?



**Gymnastique en forêt:** Faire des exercices de gymnastique ou d'habileté avec des bâtons ou des arbres.

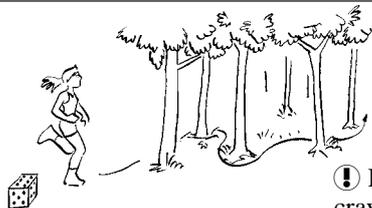
- Formes de parcours Vita (utiliser éventuellement un parcours existant).
- Imaginer des jeux de lutte (pousser et tirer).



⇒ Suggestions pour faire du sport pendant les loisirs (exemple: parcours Vita).

**Slalom dans la forêt:** Désigner six arbres pour un slalom. Le chiffre du dé indique le nombre d'arbres qu'on doit contourner.

- Quelle groupe franchit le premier 49 arbres?
- Quelle groupe obtient le plus rapidement les six chiffres (1 à 6)? On peut aussi faire ces exercices individuellement.

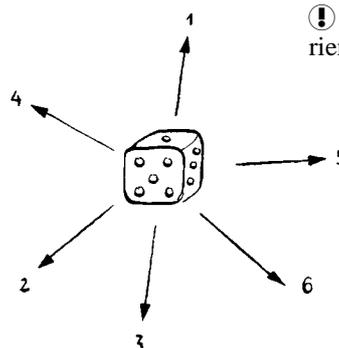


! Emporter les dés, le papier, les crayons dans le sac à dos.

**Course en étoile:** Comme concours individuel ou à deux. Il faut accomplir six tâches différentes à six postes. L'enseignant peut soit préparer ces postes soit décider des tâches avec les participants.

Exemples:

- 1 Courir jusqu'au ruisseau, toucher l'eau avec la main.
- 2 Toucher dix troncs d'arbre différents.
- 3 Lancer des pives sur des cibles.
- 4 Parcours de sauts.
- 5 Petit circuit de course (balisé).
- 6 Joker (choisir un des cinq postes).



! Ranger tout le matériel. Ne rien laisser traîner dans la forêt.

## 1.2 Courir et sauter dans la forêt

La nature du sol de la forêt permet de courir et de sauter en ménageant les articulations. De bonnes chaussures évitent des blessures du type entorse.

**La forêt est un terrain d'entraînement idéal.**

**L'élève entraîneur:** Avant le départ: fixer un lieu de rassemblement connu de tous; limiter le temps pour parcourir la distance; expliquer les responsabilités. Les élèves choisissent leur chemin jusqu'au lieu de rassemblement. Tous les participants guident leur groupe pendant un certain temps.



➔ Rendre possible des actions autonomes.

**Parcours de sauts:** Les élèves cherchent un «tremplin» (bosse, tronc, rocher, etc.) dans une zone délimitée. Condition: aire de réception souple et sans danger. Chercher un trajet qui relie les différents sauts.

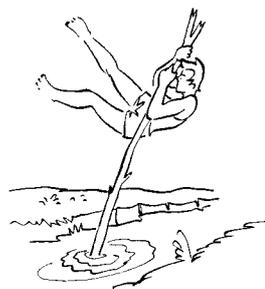
- Individuellement: sauter librement durant un certain laps de temps.
- A deux: A invente un parcours, B l'imité. Changer les rôles.
- En groupe: 1 saute à gauche, 2 saute au centre, 3 saute à droite, 4 saute à gauche, etc..
- Concours de saut en longueur (individuellement, à deux, en groupe): zone 1 = 1 point; zone 2 = 2 points; zone 3 = 3 points.



🕒 Montrer et expliquer la manière correcte d'amortir la réception (ménager le dos et les articulations).

**Sauter à la perche:** Durant leurs loisirs, les élèves ont ramassé et préparé des perches (exemple: en noisetier) selon les indications de l'enseignant et après entente avec les propriétaires de la forêt. Perches: environ 2 mètres de long, 5 cm de diamètre. Il faudrait disposer d'une perche pour deux élèves.

- Grimper à la perche: grimper en haut de la perche et garder l'équilibre un moment (éventuellement avec aide).
- Diverses formes de sauts à la perche: avec ou sans élan, sauter sur des cibles ou par-dessus les obstacles.
- Sauter le plus haut/le plus loin possible. Exemple: toucher une branche avec le pied.
- Quel groupe de deux trouve un bon emplacement de saut à la perche?
- Autres concours à deux, à quatre, à six ...



⚠ Apprendre à évaluer les risques.

➔ Sauter à la perche: voir bro 4/5, p. 19

**Course d'obstacles dans la forêt:** Construire un parcours d'obstacles ou de haies avec les perches ou avec des branches.

- Traverser, sauter par-dessus les obstacles seul, à deux ou en groupes.
- Sauter/courir sur un rythme imposé.
- Course avec handicap ou course poursuite.
- Appel sur la jambe la plus faible.
- Autres formes de jeux ou de concours.



⚠ Montrer le matériel utilisé aux autres enseignants de l'école et le mettre à leur disposition.

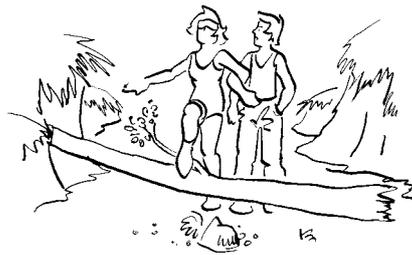
### 1.3 Vivre la forêt

Dans la forêt, tous les sens sont sollicités et les capacités de perception stimulées: la constitution du sol change souvent, on entend de nombreux bruits, la lumière change... Tous ces éléments contribuent à un sentiment de vie intense.

#### Se détendre et jouer en forêt.

**Guider – suivre:** Sur le chemin de la forêt, les adolescents ont l'occasion d'être confrontés aux problèmes des mal voyants. Comment s'orientent-ils? Comment doit-on guider un aveugle correctement et sans lui faire peur?

- A se tient devant B. B tient A par un coude. Il ferme les yeux et se laisse guider.
- A annonce les obstacles qu'ils rencontrent: une rigole, un caillou, un escalier, etc.. B choisit la vitesse du déplacement. Changer les rôles après un certain laps de temps.
- A se met devant B et ferme les yeux. B le dirige: «droit devant, à gauche, à droite, stop ...»
- Tester d'autres formes pour guider un «aveugle».

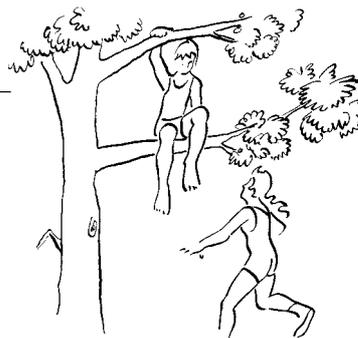


🚫 Discuter des problèmes des handicapés, surtout des mal voyants. Prendre éventuellement contact avec des jeunes mal voyants.

➔ Organes sensoriels: voir bro 1/5, p. 9

**Poursuite entre les arbres:** Choisir ensemble un terrain qui convient pour un jeu de poursuite avec suffisamment d'arbres. Fixer les règles avant de commencer le jeu. Exemples:

- Celui qui est assis contre un tronc (dos contre l'arbre) est protégé.
- Celui qui ne touche pas le sol est à l'abri.
- Les élèves peuvent fixer d'autres règles.



🚫 Attention aux tiques! Mesures préventives: voir bro 6/1, p. 5

**Entraînement de la force dans la forêt:** Chaque élève cherche une grande pierre ou un bâton. A deux, chercher et tester des exercices de gymnastique ou de force. Démontrer et faire tous ensemble.

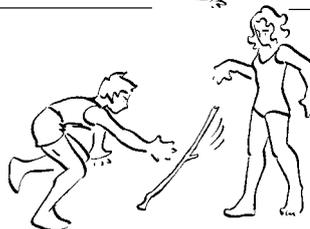
- Qui peut expliquer à quoi sert l'exercice présenté (exemple: renforcement des abdominaux)?



➔ Faire des suggestions pour le sport de loisirs.

**Ne tombe pas:** A et B posent leur bâton sur le sol (ne pas l'enfoncer dans la terre!). Au signal, ils changent de place. Qui parvient à retenir le bâton de l'autre avant qu'il ne tombe?

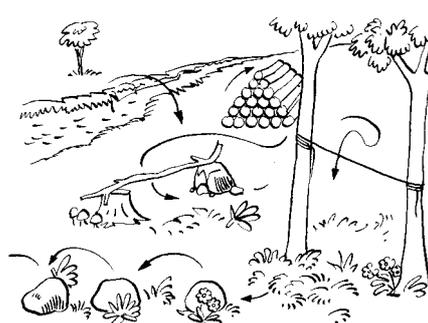
- Qui arrive à franchir la plus grande distance?
- A tient son bâton à l'horizontale. Il le laisse tomber. Est-ce que B réussit à l'attraper?



🚫 Réagir et coopérer.

**Parcours d'obstacles:** Chaque groupe construit un parcours d'obstacles et le teste soit individuellement soit en groupe (exemple: en se tenant par la main). Ensuite, démontrer le parcours aux autres groupes.

- Le groupe des constructeurs indique son temps. Les autres groupes essaient de faire mieux.
- Le groupe des vainqueurs ou des perdants peut choisir la manière de faire le prochain parcours (exemples: en se donnant la main, en tenant des branches, en portant un des élèves ...).



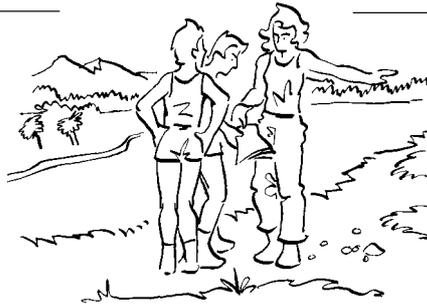
🚫 A la fin, remettre le site dans son état initial.

## 1.4 S'orienter avec la carte

Les adolescents empruntent différents chemins pour atteindre le point de rassemblement. Ils s'orientent avec un plan ou avec une carte de course d'orientation. En chemin, ils inscrivent les détails significatifs qu'ils rencontrent sur la carte. Ainsi, ils apprennent à mieux s'orienter à l'aide d'une carte.

**Nous découvrons  
notre environnement  
à l'aide d'une carte.**

**Compléter le plan:** Former des groupes de trois. Fixer un point de rassemblement et un temps limite pour s'y rendre. En route pour ce lieu de rendez-vous (à pied ou à vélo), noter tous les points de repère significatifs sur la carte, tels que des maisons, des routes, des chemins, des hydrants, des containers, des tableaux d'affichage, des transformateurs, etc.. Inscrire uniquement les objets devant lesquels on est vraiment passé. Echanger les cartes pour le chemin du retour et vérifier si les indications faites par l'autre groupe sont correctes.



🚲 A vélo, les têtes intelligentes se protègent. Tous portent un casque!

🗺️ Demander un plan de la localité à l'administration communale.

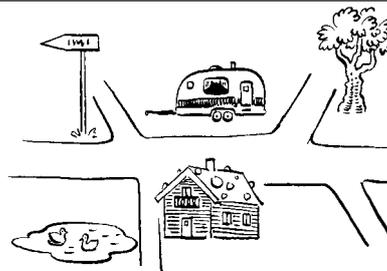
**S'orienter - estimer - mesurer:** Accomplir différentes tâches d'orientation dans le cadre d'une sortie à vélo ou d'une randonnée à pied.

- Suivre les chemins ruraux et inscrire le parcours sur la carte. Quelle est la distance parcourue (d'abord estimer, puis mesurer)?
- En route, poser un petit fanion tous les 100 mètres (selon estimation). Sur le chemin du retour, mesurer les distances exactes.



**Tâches d'observation:** Selon les lieux, inscrire ou colorier les objets significatifs sur la carte. Exemples:

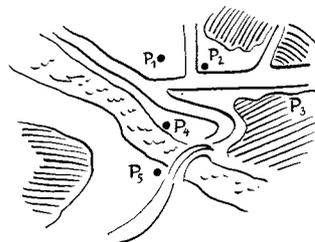
- Inscrire les place de pique-nique, les collines, les arbres isolés, les clairières etc. sur la carte (de course d'orientation).
- Suivre un cours d'eau et noter les ponts, les affluents, les rigoles etc.
- Suivre la lisière d'une forêt. Noter les clairières, les panneaux de signalisation, les fossés, les ravins, etc.



🗺️ Qui est-ce qui remarque quelque chose de particulier en route?

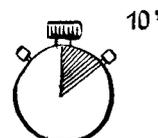
**Lignes directrices et transversales:** Les routes ou les cours d'eau sont des aides précieuses pour s'orienter. Poser des postes (dans la forêt, dans le village ou dans la ville) qui sont faciles à trouver grâce aux lignes directrices ou transversales.

- Lignes directrices: un chemin, un ruisseau ou un bord de forêt conduisant au poste.
- Lignes transversales: une route, une barrière ou un bord de forêt (coupant souvent la direction du déplacement) à proximité du poste.



🗺️ Demander éventuellement conseil à un spécialiste de course d'orientation.

**Course d'orientation de 10 minutes:** Placer quelques postes dans un terrain délimité (forêt, village ou ville) à des endroits significatifs. Trouver un maximum de postes pendant 10 minutes. Déduire un point par minute de dépassement du temps. Il faut ainsi tenir compte du temps pendant la recherche des postes.



🏃 Faire une course d'orientation à pied ou à vélo à deux.

## 1.5 Chercher – trouver les postes

La préparation (préparer le matériel, reconnaissance des lieux, placer les postes et ramasser les postes à la fin) et l'évaluation des tâches de course d'orientation prennent beaucoup de temps. Les élèves peuvent accomplir certaines de ces tâches.

**Réfléchir avant de courir: une devise qui s'applique aussi en compétition!**

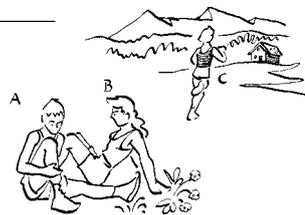
**Il manque des cartes:** Des équipes de quatre doivent trouver tous les postes de la course d'orientation. Le groupe dispose seulement de deux cartes. Les membres du groupe peuvent se séparer ou rester ensemble. Quelle groupe trouve le premier tous les postes?

- Qui ose aller chercher un poste sans carte?



⚠ / 🏠 Au début, les élèves courent toujours en groupe.

**Course d'orientation à intervalles:** Former des groupes de trois ou de quatre et trouver un maximum de postes (rapprochés) en un temps donné. Il ne peut pas y avoir plus de deux coéquipiers en course en même temps. Celui qui dépasse le temps limite recevra une pénalité.

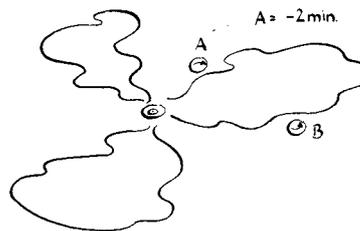


👥 Travail d'équipe

➡ Fair-play

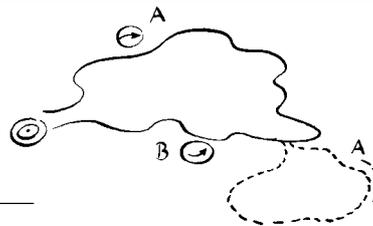
**Course poursuite:** Préparer plusieurs circuits comportant 2 à 3 postes chacun depuis le point de départ. A et B choisissent un des parcours. Ils partent dans le sens opposé. S'il y a une grande différence entre les deux, on attribue un handicap au plus rapide (exemple: A peut partir avec 2 minutes d'avance). Qui revient le premier après avoir trouvé tous les postes?

- Au début, composer des groupes de deux.
- Qui préfère courir seul?



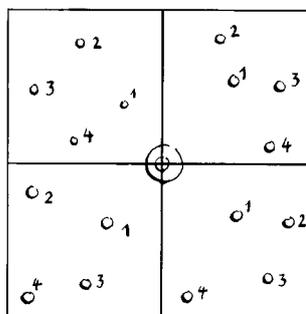
🏃 Préparer en commun – s'affronter durant la course.

**La boucle supplémentaire:** A et B courent l'un contre l'autre sur le même parcours mais dans le sens opposé. Admettons que A sache mieux lire la carte et qu'il court plus vite, alors il doit courir une boucle supplémentaire. Les deux adversaires fixent la grandeur de cette boucle avant la course.



**Course d'orientation en étoile:** Un endroit (forêt, village...) que tous connaissent est divisée en quatre parties sur la carte. Quatre groupes de 4 à 5 élèves doivent chacun disposer quatre postes dans leur secteur. Ils doivent se rendre sur place et noter les postes sur la carte. Ils doivent faire une description précise de chaque poste. Ensuite, une course d'orientation en étoile peut se dérouler.

- Chaque groupe essaie de trouver rapidement un poste d'un autre groupe (le groupe 1 cherche un poste du groupe 2, etc.).
- Course de mémoire: regarder la carte au point de départ, puis courir et trouver le poste de mémoire.
- Trouver des essences d'arbres désignées par l'enseignante (éventuellement rapporter des feuilles comme preuve).



⚠ Cette exercice nécessite au minimum une leçon double. Elle convient pour une demi-journée sportive.

🌿 Créer des liens avec la botanique.

🏃 Faire la course d'orientation en étoile à deux.

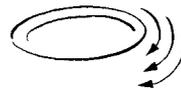
## 1.6 Jouer au frisbee

Le fait que le frisbee vole en tournant s'explique par les lois de la dynamique des fluides: une bonne rotation donne de la stabilité au frisbee (propriétés de l'air; voir le vol d'un avion, balles de tennis draftées; 🌀 lien avec la physique).

### Comment le frisbee vole-t-il?

**Vol plané:** Se passer le frisbee de manière à ce que la phase de vol soit stable (donner une bonne impulsion de rotation).

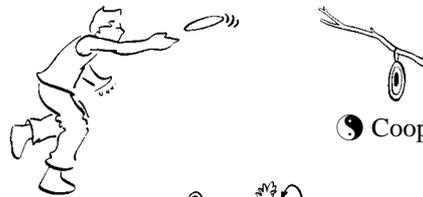
- Celui qui maîtrise bien la technique du lancer l'explique aux autres élèves.
- Créer des techniques de lancer, tester et démontrer; essayer des figures.



🌀 Espace suffisant.

**Viser des cibles:** Chaque élève a un frisbee. Il va le ramasser après chaque lancer. Les élèves choisissent les cibles: banc, arbre, poteau, marques sur le sol... Viser ces cibles depuis un endroit défini.

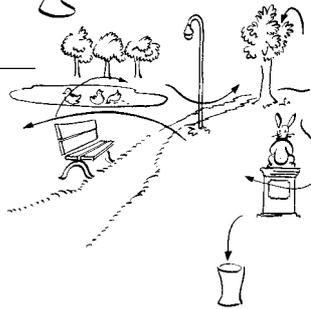
- Qui utilise le moins de lancers pour toucher toutes les cibles?
- Qui touche toutes les cibles le plus rapidement?
- Autres formes par petits groupes.



🤝 Coopération et fair-play.

**Golf frisbee:** Accomplir un parcours de façon correcte et le plus rapidement possible. L'élève lance le frisbee, lui court après et relance depuis l'endroit où le frisbee s'est arrêté.

- A deux: A lance le frisbee, B l'attrape. Les tirs ou les réceptions manqués sont pénalisés d'un point. Quelle équipe garde le meilleur handicap?



➔ Frisbee de couleurs différentes ou marquer les frisbees (feutres, papier collant).

🌀 Intégrer une installation fixe Disque-golf dans le préau (Documentation: Fédération Suisse de Disque-Golf).

**Curling frisbee:** Deux équipes s'affrontent. Elles lancent des frisbees à tour de rôle. Quelle équipe réussit à placer le plus de frisbees près de la cible désignée auparavant?

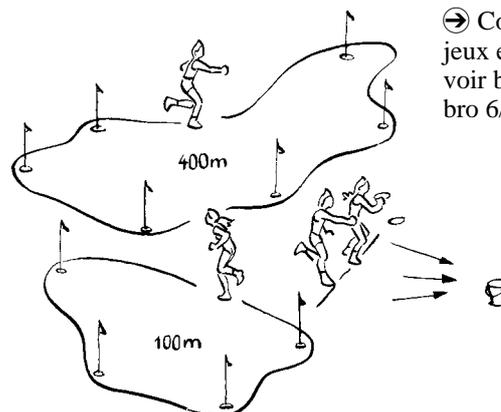
- Les frisbees au sol qui sont touchés par un autre frisbee doivent être éliminés (même si ce sont des frisbees de la même équipe).
- Fixer d'autres règles en commun.
- Jouer avec les règles du «curling».



➔ Chercher la relation avec d'autres disciplines sportives.

**Frisbathlon:** Adresse, technique et course sont combinés. Il faut tracer une boucle d'environ 400 mètres et une boucle supplémentaire d'environ 100 mètres. On prépare 3 à 6 installations de tir (ligne pour lancer / cible / 5 frisbees). Lancer les frisbees sur la cible après chaque tour couru. Ramasser les frisbees et les rapporter sur la ligne. Qui réussit x tours en tant de temps?

- 4 ou 5 touches: prochain tour.
- 2 ou 3 touches: une boucle supplémentaire.
- 0 ou 1 touche: 2 boucles supplémentaires
- Egalement comme concours par équipe.
- Introduire d'autres règles.



➔ Combiner différents jeux et sports: voir bro 3/5, p. 26 et bro 6/5, p. 16

## 2 Sur des roues et des roulettes

### 2.1 Découvrir les inlineskates

De nombreuses nouvelles activités originaires des Etats-Unis arrivent chez nous. Certaines d'entre-elles comme le jogging, le stretching ou le inlineskate ont su nous convaincre et sont intégrées dans nos mœurs. L'utilisation des patins à roulettes crée de multiples possibilités d'activités nouvelles dans le cadre de l'éducation physique.

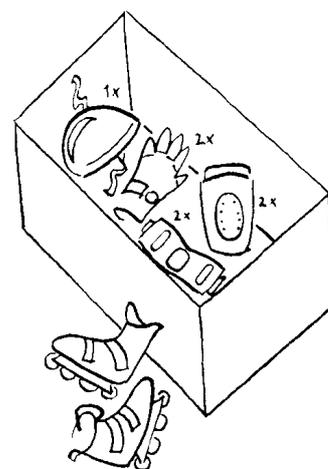
L'inlineskate n'est pas sans danger. Cela se remarque surtout quand on pratique ce sport sur des surfaces dures (places goudronnées, routes résidentielles, places bétonnées, pistes en tartan, etc.). Les chutes sont quasi inévitables, surtout pour les débutants. On se protège des conséquences douloureuses en portant systématiquement un casque, des coudières, des genouillères et des protections pour les poignets.

Il est conseillé d'acheter des sets complets comprenant par paire de patins: une paire de coudières, une paire de genouillères, une paire de protections pour les poignets et un casque. Il est préférable de ranger chaque set dans une caisse, sur laquelle on note la pointure des patins. Les caisses doivent comporter des trous d'aération pour que les patins puissent sécher.

Avant de pratiquer des formes de jeux connues (exemples: poursuites, jeux simples avec balle, estafettes, etc.), il faut apprendre les techniques de base et surtout savoir *freiner*. Il est conseillé de commencer par des exercices simples, tout seul, à deux, avec ou sans engins auxiliaires (bâtons, cordes etc.) et de concentrer son attention sur la maîtrise du *freinage*.

Les cours d'école, les places en revêtement synthétique, les cours d'usines, certaines routes secondaires ou résidentielles peu fréquentées peuvent servir de lieux d'entraînement. En premier lieu, il convient de demander l'autorisation aux personnes concernées (propriétaires, gérants, concierges, etc.). En cas d'activités organisées à l'extérieur du complexe scolaire, la sécurité doit être garantie par diverses mesures (pose de panneaux, etc.).

La majorité des mouvements réalisés sur des inlineskates ne sont pas codifiés, ni réglementés. C'est l'occasion d'instaurer le dialogue entre tous les participants au sujet de la création de règles, de jeux et de concours. Dans chaque classe, certains élèves peuvent tenir le rôle «d'experts».



➔ Apprendre et enseigner en partenariats: voir bro 4/5, p. 7

## 2.2 Apprendre à faire du patin à roulettes

L'inlineskate doit être intégré de manière judicieuse dans l'enseignement de l'éducation physique. Une bonne technique et la protection offerte par un équipement complet peuvent éviter la plupart des blessures.

### Un sport de loisirs aussi à l'école!

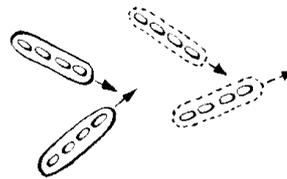
**Apprendre à freiner:** Dès le départ, il faut apprendre à freiner correctement. Le freinage est indispensable pour pouvoir rouler sans accidents. Il y a plusieurs techniques possibles:

- Avec le frein: déplacer le poids du corps sur le pied arrière. Pousser le bloc de frein de l'autre pied contre le sol en levant la pointe du pied.
- En chasse neige: ralentir puis tourner un pied vers le centre et rouler dans cette direction, Faire la même chose avec l'autre pied. Continuer jusqu'à l'arrêt.
- Solution de secours: rouler dans un pré, un chemin, du gazon ... et laisser rouler librement.



⊗ Equipement standard: patins, casque, coudières, genouillères, protège-poignets.

⚠ La sécurité commence par la maîtrise du freinage.



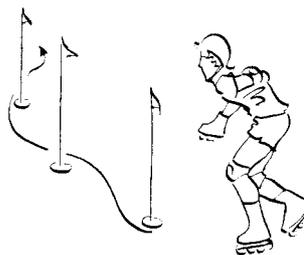
**Apprendre à rouler:** Essayer de rouler, de faire des virages et de freiner sur la place. Les élèves qui maîtrisent bien ces habiletés peuvent servir «d'entraîneurs particuliers» (chaque entraîneur s'occupe d'un seul apprenti). Accomplir des parcours simples dès que la technique du freinage est maîtrisée. Exemples: faire le tour de l'école, faire une boucle sur une route de quartier, faire un autre parcours, etc.



⚠ Aide: se donner la main (à deux ou trois).

**Faire des virages:** Poser des piquets, des cônes ou des gobelets en plastique en ligne, à des distances égales (1 à 2 mètres entre deux obstacles; plus ils sont près, plus c'est difficile). Slalomer de différentes manières.

- Rouler en gardant les pieds parallèles.
- Rouler en avant ou en arrière.
- Rouler sur une jambe.
- Dessiner une tresse (les pieds se croisent).
- A deux: A et B se trouvent chacun à un bout du slalom. Ils partent en même temps en commençant du même côté. Au milieu, ils croisent sans se toucher. Au début lentement, puis augmenter la vitesse.
- Trouver d'autres formes de slaloms ou de concours.

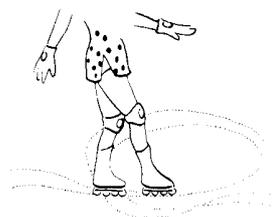


⚠ L'apprentissage du slalom augmente la sécurité sur la route.

⊗ Disposer un nombre impair d'obstacles lorsqu'on fait un slalom à deux pour pouvoir croiser au milieu sans se toucher!

**Serpentins:** Avancer ou reculer sans lever les patins du sol (accélérer en bougeant les genoux vers l'extérieur et l'intérieur).

- Faire des virages larges ou des virages serrés.
- Rouler en rythme: accélérer deux fois avec le pied droit, puis deux fois avec le pied gauche, etc..
- A et B se suivent. A fait des serpentins, B doit l'imiter. Changer les rôles.
- A deux: synchroniser les serpentins.



## 2.3 Se sentir à l'aise sur les patins

Jouer avec un partenaire, en groupe, avec des agrès ou avec des balles procure du plaisir et augmente la maîtrise du inlineskate. Une bonne organisation est importante pour tous les exercices suivants.

**Qui roule bien, roule en sécurité!**

**Comme au patinage:** Faire des exercices connus du patinage sur glace avec les inlineskates. Exemples:

- Rouler en avant ou en arrière.
- Croiser en avant et en arrière.
- Rouler et accélérer sans lever les skates du sol.
- Rouler à deux en se donnant la main.
- Faire des figures.
- A deux: A pousse B. Changement.

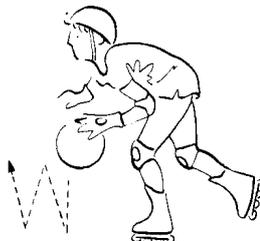


🚫 Délimiter la place d'exercice. Contrôler l'équipement de protection.

➡ Profiter de la similitude des mouvements.

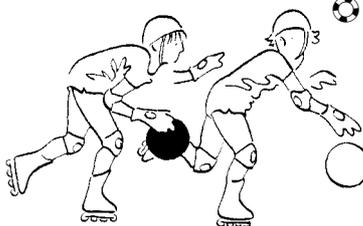
**Dribbler en roulant:** Rouler librement sur toute la place et essayer de dribbler une balle en même temps.

- Dribbler à droite et à gauche.
- Suivre une ligne et dribbler.
- Au coup de sifflet: dribbler très fort la balle et échanger la balle avec un autre joueur.
- Contourner un partenaire ou un obstacle fixe en dribblant une balle.



**Poursuite en dribblant:** Les élèves dribblent. Un tiers des élèves sont chasseurs. Ils ont une balle d'une autre couleur ou sont marqués d'un sautoir. L'élève qui est touché par un chasseur échange sa balle et devient chasseur à son tour.

- Celui qui est touché fait une tâche supplémentaire avec la balle puis continue le jeu.
- Celui qui se fait toucher doit dribbler dans une zone délimitée. Il peut être libéré par un élève qui n'a pas été touché et regagner l'autre terrain pour reprendre le jeu.

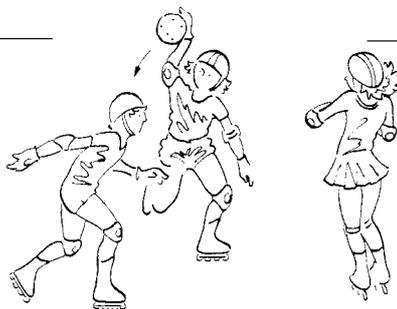


🚫 Faire attention aux autres!

⚠ Fair-play aussi même s'il n'y a pas d'arbitre.

**La balle du tigre:** A trois: à tour de rôle, un joueur du groupe est «poursuivi» par les deux autres avec une balle en mousse. Les chasseurs peuvent pousser au maximum 3 fois (équivalent à 3 pas). Il est défendu de dribbler. Qui se fait toucher le moins de fois durant 3 minutes?

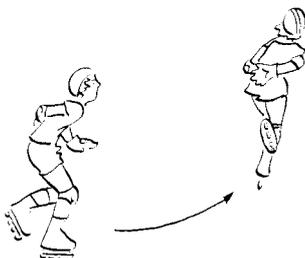
- Si la proie réussit à attraper la balle, on lui déduit une touche.
- Inventer d'autres règles.



➡ Fixer les règles du jeu en commun: voir bro. 5/5, p. 3 et bro. 5/1, p. 12 ss.

**Course poursuite:** Des groupes de 3 à 5 élèves se mettent en place comme pour une course poursuite en cyclisme. Adapter la longueur des parcours à la place dont on dispose (exemples: piste en synthétique, cour d'école, etc.).

- Concours de groupe: on reçoit un point à chaque fois qu'on double un adversaire.
- Equilibrer les groupes en imposant des handicaps.



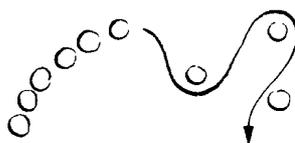
⌚ Rouler pendant 20 minutes sans s'arrêter.

## 2.4 Entraîner l'endurance «en roulant»

Comprendre l'influence positive de l'entraînement de l'endurance sur la santé n'est souvent pas une motivation suffisante pour les adolescents. L'inlineskate peut ouvrir de nouvelles perspectives en apportant plus de diversité dans l'entraînement de l'endurance.

**Les inlineskates, un outil idéal pour l'entraînement de l'endurance et pour le sport de loisirs.**

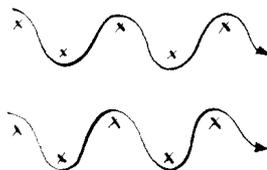
**Slalom humain:** Slalomer en groupe sur une surface plane ou en légère descente. A roule en tête et s'arrête où il veut. B le contourne et s'arrête 5 à 10 mètres plus loin. C slalome entre A et B et forme le prochain picquet du slalom. Dès que tout le groupe s'est déplacé, A parcourt tout le slalom dans le sens contraire et s'arrête à nouveau. Faire plusieurs fois sans interruption.



🌀 Garder suffisamment de distance.

**Slalom parallèle:** A et B s'affrontent sur deux parcours identiques.

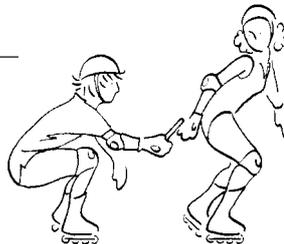
- En groupe: on arrête le temps une fois que tout le groupe a franchi la ligne d'arrivée.
- Estafette: dès que le premier élève a passé le troisième obstacle, le prochain peut partir.
- Sans fin: tous les élèves font le slalom et reviennent par le côté. Chaque passage donne un point. Quelle équipe compte le plus de passages après un temps déterminé?



➔ Les participants construisent le slalom eux-mêmes. Utiliser des gobelets de yogourt ou des cônes.

**4 fois 100 mètres:** Des équipes de quatre s'affrontent dans un relais 4 fois 100 mètres sur un circuit. Les règles sont à fixer. Suggestions:

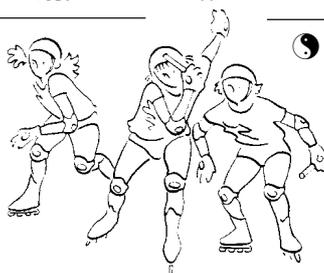
- Le passage du témoin doit se faire dans une zone délimitée.
- Il est permis de pousser après le passage du témoin.



➔ Former les groupes selon les capacités des élèves (exemple: utiliser les «résultats du test» comme critère).

**Course de 10'000 mètres:** L'objectif de cette course est de battre le record du monde du 10'000 m (5'000 m) en athlétisme avec l'ensemble de la classe. Le groupe (la classe) s'organise pour fixer les emplacements du passage du témoin et pour fixer les distances à parcourir pour chacun.

- Utiliser des cyclistes et des coureurs pour une partie de la distance.

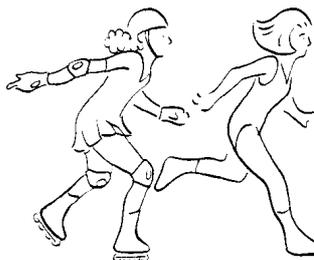


🌀 Se mesurer aux autres.

**Combinaisons:** Combiner plusieurs disciplines sportives. Le changement devrait se faire à la même place pour toutes les disciplines. Si le parcours emprunte des voies publiques, il faut prendre les mesures de sécurité nécessaires (collaborer avec la police ou avec les parents).

*Suggestions pour des combinaisons:*

- 1 Inlineskate: sur un parcours plat et peu fréquenté.
- 2 Course: aller et retour sur un parcours connu.
- 3 Cyclisme: rouler sur une route peu fréquentée.

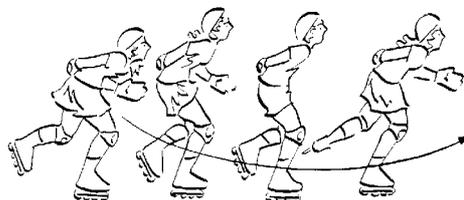


🌀 La sécurité prime lors du choix du parcours.

➔ Effectuer un triathlon en équipe ou un triathlon de 24 heures: voir manuel natation, bro. 4, p. 38 ou bro 4/4, p. 35

**Rouler en se protégeant du vent:** Les membres des groupes de quatre roulent à une distance régulière. Le dernier du groupe devance les autres et se met en tête après un certain temps.

- Se laisser glisser à l'arrière depuis la tête. Le patineur de tête se déplace et se laisse glisser jusqu'à la dernière place puis il suit le groupe.
- Tous roulent au rythme du patineur de tête (vitesse, mouvements des bras).
- Le patineur de tête peut varier la direction et la vitesse comme il lui plaît. Il peut faire des virages, des sauts, etc.



🚶 Les autres usagers de la route ont toujours la priorité.

**Aller et retour:** Sur un circuit connu de tous, les groupes de deux prennent tous le départ en même temps. Après trois minutes, ils changent de direction et reviennent à la même vitesse. Quel groupe se retrouve exactement à la même place après le temps écoulé?

- Direction opposée: une équipe de deux roule dans un sens, l'autre équipe de deux dans l'autre sens. Après un temps déterminé, les deux équipes reviennent vers le départ. Quel groupe de quatre patineurs se retrouve exactement au point de départ après le temps accordé?
- A la rencontre: l'équipe A part dans un sens, l'équipe B dans l'autre sens. Dès que les deux équipes se rencontrent, elles changent de direction et reviennent vers le départ. Est-ce que les deux équipes se rencontrent exactement au point de départ?
- Estimer le temps: les deux équipes partent en même temps et retournent après un certain temps. A l'arrivée, elles estiment le temps écoulé. Effectuer éventuellement 2 ou 3 passages. Quelle équipe réalise la meilleure estimation?



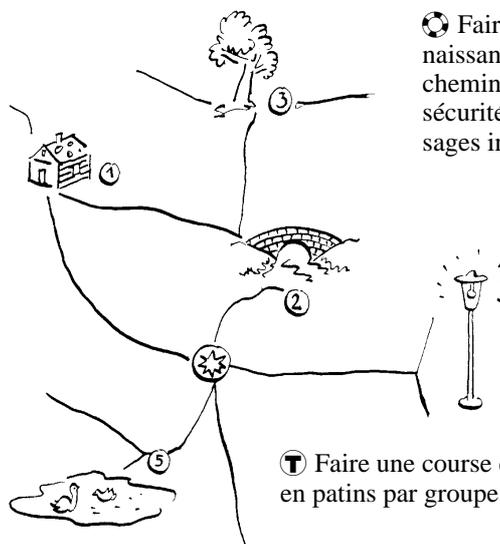
🕒 Tous les participants ont une montre (sauf pour la course d'estimation du temps).

**Course d'orientation en patins à roulettes:** En partant depuis un endroit connu de tous, aller à différents postes. Dès qu'ils ont trouvé un poste, les participants reviennent au point de départ et cherchent un autre poste. Quelle équipe trouve le maximum de postes dans le temps qui est à disposition?

- Les postes ont des valeurs différentes. Les participants choisissent au départ quels postes ils veulent chercher.
- Accomplir diverses tâches aux postes qui sont occupés par des élèves.

*Exemples:*

- > que doit-on faire si l'un des patineurs a eu un accident?
- > répondre à des questions sur l'environnement;
- > répondre à des questions sur le sport;
- > accomplir une tâche d'agilité;
- > inventer une poésie;
- > lancer des balles sur des cibles;
- > ...



🕒 Utiliser les élèves avec des dispenses au différents postes.

🚶 Faire une reconnaissance de tous les chemins (chantiers, sécurité, chiens, passages interdits...).

👤 Faire une course d'orientation en patins par groupe de trois.

## 2.5 Faire de la planche à roulettes

Les places dures en légère pente, les cours d'école ou les routes résidentielles peu fréquentées conviennent bien à la pratique de la planche à roulettes. Les élèves qui maîtrisent la pratique de la planche à roulettes œuvrent comme «experts». Il est conseillé de travailler en groupes.

**La planche taxi:** A est assis ou à genoux sur la planche. B le pousse ou le tire.

- Effectuer un parcours.
- A se penche dans le sens du virage qu'il veut faire.
- A ferme les yeux et fait confiance à B.
- Concours en groupes.
- Entraînement d'endurance (allers et retours).



**Nous apprenons les uns des autres en commun.**

🌀 Porter des protège-poignets quand on fait de la planche à roulettes sur une surface dure ou sur du goudron.

🌀 Se faire confiance.

**Déplacer l'air:** Rouler assez rapidement en technique de trottinette pour qu'un journal «plaqué» à la poitrine ou au flanc (selon la position utilisée) ne s'envole pas mais reste «collé». Conseil: au début, tenir le journal avec une main et le lâcher seulement quand on a atteint une certaine vitesse.

- Est-ce aussi réalisable avec un journal plié une, deux ou trois fois?
- A la fin, former une boule avec son journal et jouer à la balle piquée ou un jeu de tirs sur cible en se déplaçant dans la technique de trottinette.



**Autopropulsion:** Si possible sur une place ou une route en légère pente ou prendre l'élan en se poussant du pied. A petite vitesse: se tenir latéralement sur la planche; le poids sur la jambe arrière (le pied arrière par rapport au déplacement!). Tourner légèrement le haut du corps, puis soulever légèrement la planche à l'avant et la reposer immédiatement et légèrement de côté. Ensuite, tourner le corps de l'autre côté, soulever un peu l'avant de la planche et la déplacer légèrement de l'autre côté. Cette rotation provoque la propulsion. Il faut souvent exercer et répéter cet exercice très important.

- Propulsion depuis l'arrêt: dès qu'on maîtrise l'autopropulsion en roulant, faire le même exercice mais partir à l'arrêt. Celui qui maîtrise cette technique transmet son savoir aux autres.
- Qui avance de 2, 5, 10 mètres depuis l'arrêt?
- Qui réussit à changer de direction?



➞ Découvrir le mouvement de base et exercer, exercer et encore exercer!

📌 De l'arrêt, avancer en autopropulsion sur environ 20 mètres.

**Sauts sur la planche:** Prendre l'élan par autopropulsion ou en poussant du pied. Courir sur la planche pendant qu'elle roule, sautiller ou faire différents sauts sur la planche.

- Sauter sur les deux jambes, sur une jambe.
- Sauter 2 fois à droite, 2 fois à gauche.
- Combinaisons synchronisées à deux ou à trois.
- Prendre l'élan, franchir une corde tendue et se réceptionner sur la planche de l'autre côté de la corde.
- Trouver d'autres combinaisons de sauts.



🌀 Réceptions contrôlées!

## 2.6 Faire du vélo

Mieux on maîtrise le vélo, plus les possibilités de l'utiliser comme objet sportif deviennent variées. Le casque fait partie de l'équipement de base. 🚰 On peut utiliser cette occasion pour aborder le thème de la sécurité à vélo et en patins à roulettes.

### Mieux maîtriser son vélo grâce au sport.

**Suivre des lignes:** Suivre des lignes sur la place. Fixer la manière de croiser quand il y a des rencontres. Est-ce possible sans poser les pieds par terre?

- Suivre le plus longtemps possible une ligne.
- Sauter par-dessus les lignes transversales avec la roue avant.
- Sauter les lignes latéralement.
- Sauter les lignes ou les obstacles (planches ...) avec la roue avant ou la roue arrière.
- Avec élan, sauter par-dessus les obstacles avec les deux roues.



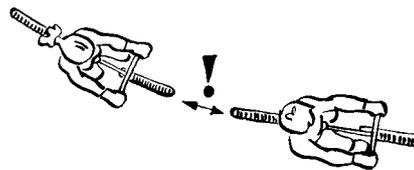
⚠ Chaque fois que l'enseignant donne une information, les élèves se rassemblent au centre de la place sans poser le pied à terre.

🕒 Faire un parcours d'obstacles dans un certain laps de temps sans commettre de faute.

**Test de freinage:** A et B se suivent à une distance suffisante. Les deux sont prêts à freiner (deux doigts sur le frein). A essaie de se faire toucher par B par des changements de direction brusques ou par des freinages abrupts.

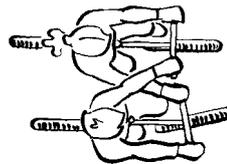
- B essaie de rouler très près de la roue arrière d'A sans la toucher.
- Est-ce qu'A réussit à rouler assez lentement pour obliger B à le toucher?
- A et B trouvent d'autres formes de concours.

🚰 Etre toujours prêt à freiner!



**Rouler en couple:** A et B roulent l'un à côté de l'autre. A tient le guidon de B avec une main et vice versa. Les deux essaient de faire un parcours de cette manière, de s'arrêter et de repartir.

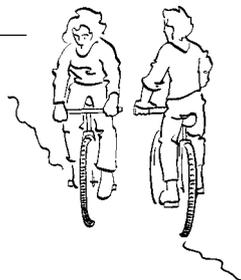
- Suivre une ligne comme ci-dessus.
- Baliser un parcours spécial avec des assiettes en plastique ...
- Rouler en «gardant le contact», c'est-à-dire en se touchant par les épaules (B avec l'épaule droite, A avec l'épaule gauche).



**Poser le pied:** A et B roulent le plus lentement possible l'un à côté de l'autre jusqu'à ce qu'un des deux pose le pied à terre. Le perdant doit rouler sur un parcours balisé et revenir pour se mesurer ensuite à un nouveau partenaire.

- Il est permis / défendu de se toucher.
- Il est permis / défendu de se pousser d'une main.
- A et B roulent dans la direction opposée.
- Fixer d'autres règles.

🤝 Fair-play.



**Polo à vélo:** Jouer au unihockey en roulant à vélo.

- Effectuer un slalom en guidant une balle avec la canne.
- Guider la balle avec la main la plus faible.
- Jouer à 3 contre 3 sur de petits buts.
- Développer d'autres formes de jeux combinés.



🔄 Reprendre des idées de jeux (football, basket-ball, handball...) et les faire sur les vélos.

## 2.7 Combinaisons

De nombreuses disciplines sportives sont le fruit d'un hasard. Le triathlon a été créé suite à un pari. En combinant les inlineskates ou le vélo avec d'autres disciplines sportives comme la course, on peut créer de nombreuses combinaisons souvent inédites.

**Combiner et créer ses propres disciplines sportives.**

**Jeux à vélo à deux:** A court régulièrement. B le dépasse à vélo, se déplace de côté, se laisse dépasser et recommence. Le cycliste n'a pas le droit de changer de direction. Changer les rôles après un kilomètre. Combien de fois B contourne A en un kilomètre?

- Inverse: B roule très lentement à vélo, A court, le devance, se déplace de côté et laisse passer B et ainsi de suite.
- Faire le même exercice mais avec un vélo et des patins à roulettes.



🚲 A vélo et en patins à roulettes, porter toujours les protections nécessaires.

**Les freins:** A se tient à la selle ou au porte-bagage du vélo et court ainsi une certaine distance derrière B. Puis, A essaie d'obliger B à s'arrêter (il est interdit de soulever le vélo!). B essaie d'avancer malgré tout. Changer les rôles.

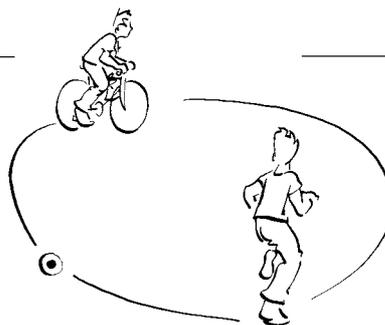
- Départ décalé: A part en vélo, B le suit à 2 à 3 secondes, le rattrape et essaie de l'arrêter.
- Frein à main: fixer une corde à la selle du vélo. A tient cette corde et court derrière B qui est sur le vélo. De temps en temps, il tire légèrement en arrière. B peut choisir la force du frein à main.
- Tester des exercices similaires en patins à roulettes combinés avec le vélo.



➔ Fixer ensemble les règles du fair-play.

**Duathlon en cercle:** A court, B est sur le vélo. Les deux parcourent un circuit de 3 à 10 km dans des directions opposées. Au point de rencontre, ils changent de rôle. Les deux continuent le circuit dans la direction qu'ils ont empruntée au départ. Refaire le parcours en changeant les rôles de départ. Comparer les différences constatées.

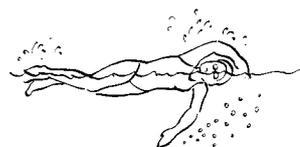
- Le même exercice, mais A est en patins à roulettes.



➔ Faire l'expérience du passage rapide d'un sport à l'autre: apprendre à «s'adapter».

**Triathlon:** Réaliser un triathlon (combinaison de trois sports différents, différentes variantes selon les conditions des environs). *Exemples:*

- Nager 200 à 500 m / vélo sur 5 à 15 km / courir 2 à 5 km.
- Parcourir les distances olympiques à cinq (1500 m / 40 km / 10 km), ce qui donne par participant: 300 m / 8 km / 2 km.
- Utiliser des patins à la place de la course et des palmes pour nager.
- Répartir les distances sur plusieurs participants / participantes.



⚠ Dans tous les cas, une telle manifestation demande une longue préparation (établir un plan d'entraînement, un journal d'entraînement, etc.).



🏃 Faire le triathlon des 24 heures: voir manuel natation, bro 4, p. 38, bro 4/4, p. 35 ou une autre forme de triathlon.

## 2.8 Randonnée à vélo

Une randonnée à vélo donne l'occasion de planifier, de réaliser et d'évaluer en commun une activité sportive. Les participants collaborent à l'élaboration du projet.

📌 Planifier, réaliser et évaluer une grande randonnée à vélo.

### Planification

- Les groupes de participants font des propositions de randonnées à vélo. Ils reçoivent les cartes nécessaires et la liste des conditions à respecter: une distance d'environ 40 km; trouver un endroit pour le repas de midi.
- Indiquer les curiosités sur le trajet (ruines, chute d'eau, rivière, lac, col, montagne, etc.) Présenter son projet aux autres groupes.
- Le meilleur projet sera accepté. Discuter ensuite de toutes les tâches à accomplir pour la réalisation du projet.
- Un groupe choisit le parcours. Il fait des reconnaissances sur place et fixe les arrêts intermédiaires (curiosités: brève présentation de l'objet par des élèves). 📌 Utiliser de préférence les pistes cyclables et les routes secondaires.
- Chacun est responsable du bon fonctionnement de son vélo. Un groupe s'équipe de tous les outils nécessaires et contrôle le fonctionnement de tous les vélos une semaine avant la randonnée.
- Un groupe prépare une lettre pour les parents qui contient les informations sur les objectifs, le parcours, la durée, les points de rencontre, la nourriture et l'équipement. De cette manière, les parents peuvent s'imaginer la randonnée et les participants ont une liste de tout ce dont ils ont besoin pour la journée (éventuellement prévoir la participation des parents).
- Un groupe est responsable de la rubrique «divers»: journal de la randonnée, appareil photo, trousse de premiers secours, etc.



### Réalisation

- Règles de conduite: personne ne roule seul. Fixer régulièrement des points de rencontre qu'il est impératif de respecter. Il est défendu de devancer. Les règles fixées avant le départ doivent être respectées.
- Ces règles sont valables pour toute la journée! Le port du casque est obligatoire.
- Le groupe responsable du matériel de réparation et l'équipe de premiers secours roulent en queue de peloton.
- En cas de panne, transmettre immédiatement l'ordre de s'arrêter à la tête du peloton. Tous s'arrêtent aussi rapidement que possible à droite de la chaussée.
- L'enseignant doit immédiatement être informé du moindre incident.



### Evaluation

- Bilan: rassemblement à un endroit prévu. Contrôle des présences. Indications concernant le chemin du retour. Contrôle du matériel.
- Développer les photos; rapporter éventuellement le matériel au marchand de vélos; préparer le montage photos; organiser la commande des photos pour tous, etc.

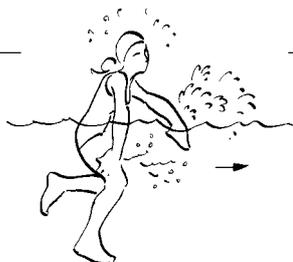
## 3 Autour et dans l'eau

### 3.1 Entraînement de fitness aquatique

La «force tranquille» de l'eau est utilisée dans le domaine thérapeutique. Dans l'eau, il est possible de se mouvoir avec plaisir et sans grands efforts, tout en ménageant les articulations, en massant et en renforçant la musculature.

**Marcher et sautiller:** Nous marchons, sautillons ... sur place, en avant, en arrière ... comme en salle.

- Avec/sans utilisation des bras.
- Lever les genoux.
- En giclant.
- Concours, par deux en se tenant par la main, traverser le bassin.
- Créer d'autres formes de marcher et de sauter.

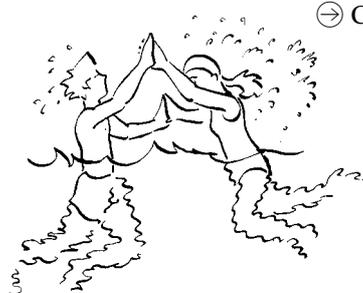


➔ Gymnastique aquatique: voir manuel natation bro 3, p. 45 ss.; éventuellement en musique.

❗ Plaisir et discipline!

**Gymnastique avec partenaire:** A et B se tiennent par les mains, ils font les mêmes mouvements synchronisés ou inversés.

- Battre les bras de côté comme des ailes. Commencer lentement et accélérer petit à petit.
- A fait de lentes rotations avec les bras. B résiste légèrement.
- Faire la danse des cosaques.
- Se pousser et se tirer à tour de rôle avec plus ou moins de résistance.



➔ Changer souvent de partenaire.

**Gymnastique avec la planche:** On utilise la planche pour ses caractéristiques de résistance, en la tenant perpendiculairement à la direction du déplacement.

- Ecoper l'eau avec la planche.
- Gicler les autres élèves avec la planche.
- Assis, à genoux ou debout sur la planche. Essayer d'avancer et de pousser les autres.
- A deux, face à face: pousser un maximum d'eau vers l'autre, créer des vagues «géantes».

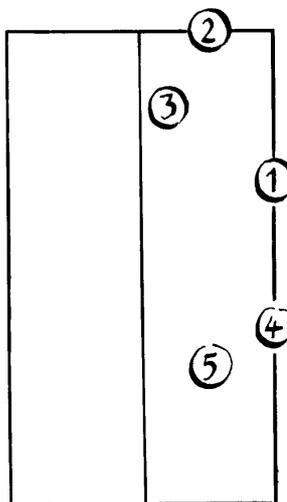


➔ Améliorer les capacités de coordination et mieux se familiariser avec l'eau.

**Parcours aquatiques:** Créer ensemble un parcours aquatique selon les installations dont on dispose: stations dans l'eau, au bord du bassin, près des escaliers, avec ou sans partenaire, avec ou sans utilisation de matériel auxiliaire. Tester d'abord les différents mouvements (qualité du mouvement) et passer ensuite au parcours.

*Exemples:*

- 1 Se hisser lentement sur le bord du bassin. Ensuite, se laisser retomber dans l'eau.
- 2 Faire les mouvements du crawl avec les bras au bord du bassin. Poser les pieds dans la boucle formée par une chambre à air.
- 3 L'eau à hauteur de poitrine. Essayer de sauter assez haut pour sortir les deux genoux de l'eau.
- 4 Sauter dans l'eau, les pieds en avant. Revenir au bord, sortir et sauter à nouveau dans l'eau.
- 5 Tourner comme au waterpolo. Nager une courte distance, tourner, revenir, tourner, nager, etc.



➔ Relation avec les loisirs.

🏊 Une bonne organisation est un gage de sécurité.

## 3.2 «Avec un tuba»

Véritables disciplines sportives, la natation et la plongée avec palmes, masque et tuba rendent l'apprentissage de la nage libre et de la nage dauphin plus facile et servent de préparation à la plongée sportive.

**Découvrir le monde sous-marin grâce au masque de plongée.**

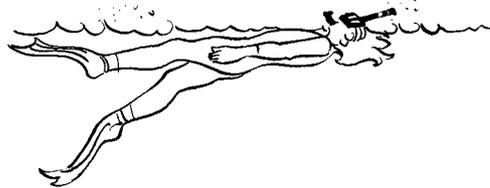
Le respect des règles de sécurité est impératif pour pouvoir évoluer sans risque d'accident sous l'eau. Règles de base:

- ne jamais plonger tout seul, surveiller les camarades de plongée;
- ne jamais plonger quand tu ne te sens pas très bien;
- utiliser du matériel adapté.

➔ Equipement adapté: voir manuel natation, bro. 3, p. 10; (bibliographie, bro 6/5, p. 28)

**Nager avec des palmes:** Faire les battements du crawl avec les jambes. Le corps est étendu sur l'eau, lever la tête légèrement vers la poitrine. Les bras le long du corps.

- Se tourner du dos sur le ventre.
- Lever les bras en dessus de la tête.
- Sur le dos ou sur le ventre, soutenir les battements des pieds avec des mouvement de bras.
- Sur le ventre ou sur le dos, faire lentement le battements des jambes du dauphin (= les deux pieds battent en même temps).
- Formes d'estafettes et de concours avec les palmes.



⚠ Battements des jambes décontractés!

**Respirer par le tuba:** Mettre le masque, fixer le tuba entre la tempe et l'élastique du masque. Se tenir au bord du bassin. Respirer d'abord hors de l'eau, ensuite sous l'eau par le tuba.

- Nager lentement dans une zone délimitée et respirer calmement par le tuba.
- Tous les élèves nagent en même temps, sans se gêner, ni se toucher.
- En groupe, l'un derrière l'autre, nager une longue distance en respirant par le tuba.



⚠ Pas de stress en plongeant, respirer calmement.

**Plonger:** Les exercices suivants se font toujours à deux:

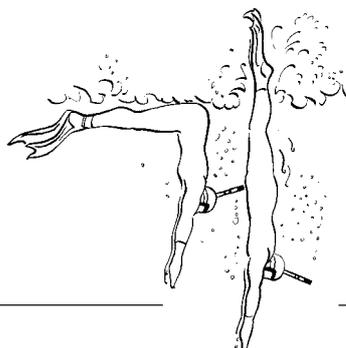
- A plonge sous la surface de l'eau jusqu'à ce que son tuba se remplisse d'eau. Il refait surface et expulse l'eau du tuba en soufflant fortement dedans. Changer les rôles.
- A plonge, B surveille A jusqu'à ce qu'il refasse surface et expulse l'eau du tuba.
- Se coucher sur l'eau et avancer lentement. Tourner les bras vers le fond, plier le torse, lever les jambes et plonger à la verticale. Les jambes commencent à battre dès que les palmes sont sous l'eau. Remonter à la surface et vider le tuba.
- Faire un parcours sous l'eau avec des cerceaux, des cordes, etc. Plonger toujours sous la surveillance d'un partenaire.



➔ Autres suggestions pour plonger avec un tuba: manuel natation, bro. 3, p. 9

🌀 Avant de plonger à plus d'un mètre de profondeur, exercer la décompression: pincer le nez, fermer la bouche, expirer contre la résistance, c'est-à-dire créer une pression dans l'oreille interne.

⏱ Nager durant dix minutes sans interruption, la tête sous l'eau, respirer par le tuba.



### 3.3 Jeux et concours aquatiques

En règle générale, l'enseignement de la natation se fait à la piscine. (→ voir manuel natation, bibliographie p. 28). Avec de bon nageurs et nageuses, certaines activités sont également réalisables dans des plans d'eau naturels. Il est conseillé d'être accompagné par des personnes compétentes.

#### Jouer et se rafraîchir dans l'eau.

**Balle à la dérive:** Deux groupes de 2 à 4 joueurs essaient de faire passer la balle au-delà de la limite de l'autre groupe en frappant ou en poussant l'eau. Il est interdit de toucher les adversaires ou la balle.

- Jeu de combat: il est interdit de toucher la balle. Mais il est permis de retenir ou de pousser les adversaires pour les empêcher de faire avancer la balle.

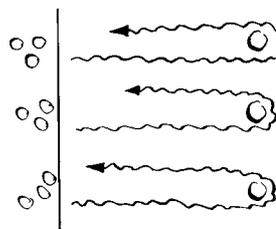


⊕ S'assurer que tout le monde sait bien nager.

⚠ Fair-play!

**Transport sur la terre et sur l'eau:** Chaque groupe a une balle qu'il doit faire tourner autour d'une bouée ou un objet similaire sur l'eau en partant de la terre ferme et en y revenant.

- La façon de transporter est laissée libre.
- Transporter uniquement avec la tête ou les pieds.
- Lancer la balle dans l'eau depuis le départ.
- Le groupe peut se répartir sur le parcours.
- Fixer d'autres règles.



→ En groupe, répartir les tâches des nageurs selon leurs capacités.

**Sauvetage:** Plusieurs personnes sont en «danger» sur un radeau ou près d'une bouée. Il s'agit de les sauver aussi rapidement et aussi sûrement que possible en les transportant sur la terre ferme.

- Les sauveteurs organisent le sauvetage sur terre puis partent pour sauver les personnes en «danger». Quel groupe réagit le mieux? Quel groupe est le plus rapide?



⊕ Exercer calmement le comportement à avoir en cas d'accident et simuler la «réalité».

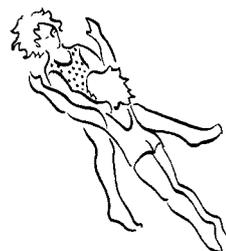
→ Sauvetage: voir manuel natation, bro 3, p. 3 ss.

**Transporter en nageant:** Il faut transporter en commun divers objets sur une certaine distance sans les mouiller.

- Transporter des matelas pneumatiques, des linges, des balles ...
- Transporter une balle sur un matelas pneumatique. Quand la balle tombe à l'eau, elle doit être immédiatement remise sur le matelas.
- Un élève se couche sur le matelas pneumatique. Quel groupe le transporte le plus rapidement sur une certaine distance?
- Un élève se cramponne au matelas. Il se fait tirer par les autres élèves du groupe. Changer après un certain temps.
- A se fait pousser ou tirer par B sans participer activement (exemple: prises aux épaules, pousser aux pieds, etc.).
- Créer et tester d'autres idées de «sauvetage ou de transport».



→ Motiver les élèves à participer aux cours de sauvetage qui se déroulent dans la région.



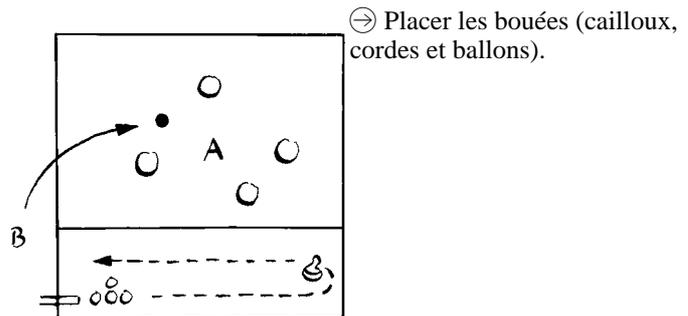
### 3.4 «Jeux sans frontières»

Les élèves se rassemblent à l'endroit convenu à vélo ou à pied. Ils se déplacent tous ensemble vers la piscine. Avant de commencer les activités, il faut discuter sur place des règles de sécurité et de comportement à respecter.

**Nous passons une belle journée au bord de l'eau.**

**Balle brûlée à l'hawaïenne:** Le groupe A se disperse dans l'eau. Le groupe B se tient prêt sur terre. Un membre de l'équipe B lance (shoote) la balle dans l'eau, dans la zone délimitée. Le groupe B se jette immédiatement à l'eau et contourne une bouée. Le groupe A essaie d'attraper la balle le plus rapidement possible. Dès que c'est fait, le groupe forme un cercle et tous se tiennent par la main. Dès que le cercle est formé et la balle est au milieu, tous crient «Hawaï». Chaque membre du groupe B qui a eu le temps de nager autour de la bouée et de revenir pendant ce temps marque un point pour son équipe. On change après 3 à 6 passages.

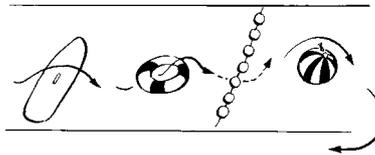
- Tester avant de commencer à compter et adapter les règles à l'environnement.



**Parcours d'obstacles dans l'eau:** Construire un parcours d'obstacles en utilisant le matériel que les élèves ont apporté (cordes, planches, chambres à air de voitures, etc.) et compléter qui se trouve sur place. Chaque groupe construit une partie du parcours et la teste.

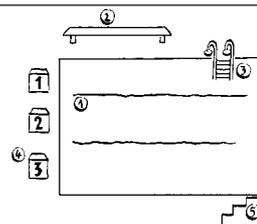
- Tester les parties sous forme de concours.
- Tester le parcours entier.
- Si nécessaire, faire les adaptations durant le test.
- Fixer les règles et faire différents concours.
- Concours individuel, à deux, à trois ...

⊕ La sécurité avant le risque.



**Parcours fitness:** Construire un parcours «aquatique» comportant plusieurs postes au bord et dans l'eau: exercices sur terre – exercices au bord – exercices dans l'eau peu profonde – exercices dans l'eau profonde.

- Travail aux postes: 1 minute de travail, 1 minute de pause.
- Concours à deux: A essaie de surpasser B.

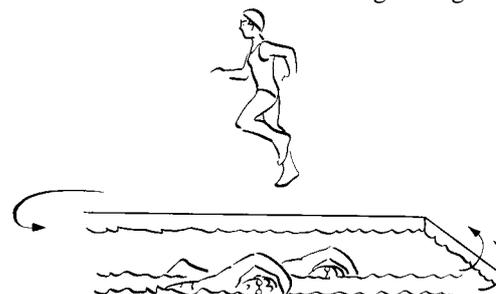


➔ Est-ce que quelqu'un connaît un parcours aquatique dans une piscine publique des alentours?

**Combinaisons:** Deux équipes A et B s'affrontent: les uns jouent sur la terre ferme (exemple: volley-ball) pendant que les autres nagent aussi souvent que possible une certaine distance. On fixe le mode de changement entre la natation et le jeu. Un membre par équipe tient le protocole de natation (1 longueur = 1 point). Qui gagne en natation et qui gagne au jeu?

- Faire le même genre de combinaison avec un autre sport.
- A1 contre B1 sur terre et A2 contre B2 dans l'eau. Changement.

⚠ Convient spécialement pour les grands groupes mixtes.



### 3.5 Triathlon en groupe

Le triathlon en groupe permet à tous les élèves, même ceux qui n'ont pas de prédilection pour un sport d'endurance, de prendre part à une véritable compétition, en mettant judicieusement à profit les capacités de chacun.

⇒ Triathlon: bonne occasion pour appliquer l'enseignement réciproque.

⇒ Triathlon de 24 heures: voir manuel natation, bro. 4, p. 38

**Triathlon en groupe:** Chaque groupe de trois doit parcourir les mêmes distances. Chaque membre doit accomplir une fraction de chaque discipline, mais les distances peuvent varier. La répartition des distances entre les membres est libre (natation: une fraction  $\approx$  100 m; vélo: une fraction  $\approx$  800 m; course: une fraction  $\approx$  400 m). Un bon nageur choisira de faire 3 fractions de natation, un bon cycliste de faire 3 fractions de vélo et un bon coureur de faire 3 fractions de course (voir aide-mémoire pour le triathlon). Pour le contrôle, on passe un sautoir au changement de discipline. L'équipe est responsable de la répartition des distances. Chaque participant reçoit une feuille de contrôle (⇒ voir aide-mémoire à droite, suggestion: faire des photocopies et les distribuer aux participants).

*Déroulement:*

- A nage trois fois la distance, puis B roule trois fractions à vélo et finalement, C court trois fois la distance à pied.
- Au deuxième passage, B continue en natation (2 fract.), passe le témoin à C pour le vélo (2 fract.) qui le passe à A pour la course (2 fract.).
- Finalement, C nage (1 fract.), passe le témoin à A pour le vélo (1 fract.) et pour terminer B court (1 fract.).

#### Planification

- Entraîner spécifiquement chaque discipline; communiquer les distances.
- Constituer des groupes équilibrés (tirage au sort, résultats des tests, etc.).
- Informer le maître nageur, la police, le forestier.
- Donner des informations détaillées aux parents.
- Baliser les parcours, postes de sécurité, samaritains, boissons.

#### Réalisation

- Distribuer les feuilles de contrôle, brève explication sur le déroulement, calmer...
- Indiquer l'endroit où se trouve l'enseignant (endroit du passage d'une discipline à l'autre) durant la compétition.
- Expliquer le comportement en cas d'accident.
- Départ pour la natation.
- Charger un élève de prendre des photos.

#### Evaluation

- Critique des observateurs et des participants.
- Proclamation des résultats.
- Tirage au sort d'un prix: mettre tous les sautoirs dans une boîte. Une personne neutre tire un sautoir. Quel groupe est gagnant?
- Préparer du thé et des gâteaux (faits maison).

⇒ Fair-play – même sans contrôle.

Aide-mémoire pour le triathlon	
A	3 x natation
B	3 x vélo
C	3 x course
B	2 x natation
C	2 x vélo
A	2 x course
C	1 x natation
A	1 x vélo
B	1 x course

«Aide-mémoire» pour les participants et les organisateurs.

### 3.6 En bateau (pneumatique)

La descente d'une rivière en rafting est une expérience inoubliable qui peut être organisée à l'occasion d'une semaine thématique. Seule une planification et une organisation minutieuses sont susceptibles de réduire le danger d'accident au minimum.

➔ Traverser un lac? Liste de contrôle: voir manuel natation, bro 4, p. 37 (bibliographie bro 6/5, p. 28).

#### Planification (à long terme)

- Volontariat: la participation doit être laissée libre, cela implique qu'il faut proposer une alternative (exemple: atteindre le même but à vélo).
- Information: les parents doivent être informés en détail. Ce sont eux et leur enfant qui décident de la participation.
- Condition: seuls les bons nageurs peuvent participer (passer un test à la piscine auparavant).
- Examen de navigation: tous les participants doivent prendre une leçon de navigation à la piscine (la manière de pagayer, de descendre du bateau...).
- Sécurité: le port d'un gilet de sauvetage est obligatoire.
- Matériel: il sera contrôlé avant le départ (bateau, pagaies, vêtements, appareil de photo résistant à l'eau ...).
- Parcours: les participants doivent connaître le parcours.
- Départ et arrivée: il faut des aides pour monter et descendre des bateaux.
- Accompagnateurs: l'enseignant doit bien connaître le parcours. Il doit se renseigner sur l'état de la rivière. Demander l'aide «d'experts» (sauveteurs).
- Reconnaissance: une descente de reconnaissance s'impose (si possible en compagnie des «experts»).

#### Planification (à court terme)

- 1 mois avant: informer les parents (inscriptions par écrit, signature des parents); mettre au point la mise à disposition du matériel.
- 1 semaine avant: contrôler les bateaux; contrôler le matériel; reconnaissance par les responsables; séance d'information sur le parcours, l'équipement et l'organisation.
- 1 jour avant: consulter la météo et le niveau de l'eau avant de prendre la décision.

#### Réalisation (jour X)

- Jour X: transport en train ou à vélo; transport du matériel; mettre en place les postes de sécurité; information: parcours, organisation durant le trajet, contrôles de sécurité et de matériel, formation des groupes, responsables des bateaux ...

#### Evaluation (à l'arrivée)

- A l'arrivée: contrôle de présence et du matériel. Echanger les expériences. Ravitaillement, pique-nique.
- Retour organisé et contrôlé.
- Evaluation pluridisciplinaire (exemple: en géographie; constitution des rives; allemand: compte rendu de l'excursion).
- Faire un reportage photo (exposition à l'école, album).

#### Les 6 règles d'or

- 1 Tout passager d'un bateau pneumatique doit porter un gilet de sauvetage.
- 2 Ne jamais dépasser la charge utile indiquée sur le bateau.
- 3 Ne jamais attacher plusieurs bateaux! On ne peut plus les manœuvrer.
- 4 Reconnaître les plans d'eau inconnus avant de s'y risquer en bateau.
- 5 Seul les bons nageurs expérimentés s'aventurent sur les grands plans d'eau.
- 6 L'hypothermie entraîne des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus le temps d'immersion doit être court!

🌀 La sécurité avant tout!

## 4 Dans la neige et sur la glace

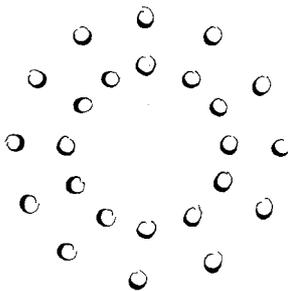
### 4.1 Faire du ski

Les tâches suivantes peuvent être réalisées pendant un camp de ski ou une journée de ski. Une journée de ski est l'occasion d'apprendre et de s'investir tout en s'amusant. Il est conseillé de former des groupes de niveaux sous la responsabilité d'un/une élève.

**Apprendre**  
**S'amuser**  
**S'investir**

**Echauffement en cercle:** Tous se mettent en cercle, sans skis.

- Courir sur place, taper des pieds.
- Frapper dans ses mains ou les mains de l'autre en rythme.
- A deux: A «gifle» B. B se baisse pour éviter la gifle. Puis, B gifle et A se baisse.
- A deux: se tenir par les mains en poussant et tirant. Essayer de déséquilibrer l'autre.

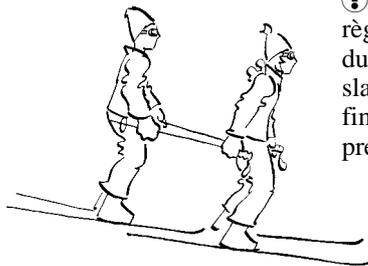


⊙ Après un bon échauffement, on est plus sûr et on skie mieux.

⇒ A l'issue de l'échauffement, discuter de l'organisation de la journée en cercle (formation des groupes, lieu de rassemblement).

**Workshop:** Préparer plusieurs objets au haut d'une courte pente. Manipuler et jouer avec ces objets par petits groupes pendant deux descentes. Les apporter au départ et les déposer à leur place. Par groupe de 4 élèves, préparer 4 objets par station. Ne pas créer de danger pour les usagers des pistes, ne pas prendre de risque.

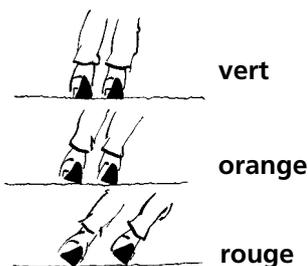
- Station 1: 1 piquet de slalom par élève.
- Station 2: 1 anneau en plastique par élève.
- Station 3: 1 chambre à air pour 2 élèves.
- Station 4: 1 voile à ski par élève.
- Station 5: les bâtons de chacun.



⚠ Bien préparer. Respecter les règles de la FIS. Marquer le dépôt du matériel avec les piquets de slalom. Contrôler le matériel à la fin et le ranger à l'emplacement prévu.

**Vert – orange – rouge:** Faire les virages avec plus ou moins de carre selon le terrain. La pression se définit comme suit: «vert» = peu de pression, skis à plat; «orange» = pression moyenne; «rouge» = très forte pression.

- Tous les élèves font des virages et essaient les différentes pressions «vert» – «orange» – «rouge».
- A skie devant B et fait des virages. B suit A et commente les virages. Il indique la couleur du virage «vert», «orange» ou «rouge». Changer les rôles.
- A devance B. B indique la couleur du prochain virage.

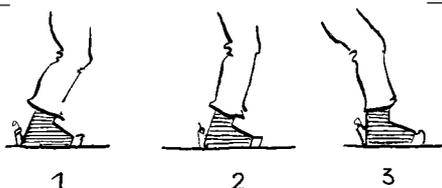


⇒ Expérimenter les contraires et vivre. Apprendre de façon globale et autonome. Apprendre à bien observer.

Ⓣ Descendre une pente en virages contrôlés.

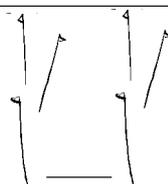
**Un – deux – trois:** Etre décontracté sur les skis (= «position 2»). Se pencher en arrière (= «position 3»). Pousser les tibias en avant (= «position 1»).

- Mêmes formes d'exercices que ci-dessus mais avec un, deux, trois.
- Combiner les deux exercices.



**Slalom final:** Tous les élèves se rendent au lieu de rassemblement. L'enseignant ou un groupe d'élèves ont piqueté un slalom parallèle simple.

- Concours individuel ou en groupe.

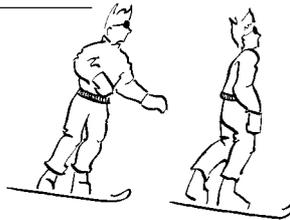


## 4.2 Faire du snowboard

La pratique du snowboard est une alternative intéressante à celle du ski durant les camps et les journées de sports de neige. Les élèves qui maîtrisent bien le snowboard fonctionnent comme moniteurs et prennent ainsi des responsabilités.

### Snowboard – défi et fascination!

«**Regular**» ou «**goofy**»: On détermine la position des pieds par les exercices suivants: prendre l'élan et glisser latéralement sur la neige. Quel pied est devant? Ferme ensuite les yeux et laisse-toi tomber lentement en avant. Retiens-toi au dernier moment avec un pied. Gauche ou droit? Si tu places ton pied gauche en avant pour ces deux exercices, tu es un «regular» dans le langage des snowboarders; si tu places ton pied droit devant, tu es un «goofy».



➔ Trouver sa propre position des pieds avec des exercices simples.

**Technique de chute:** Les chutes sont inévitables quand on apprend le snowboard. Une bonne technique de chute est importante. Il faut l'exercer.

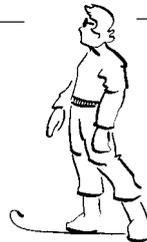
- Amortir la chute à l'aide des avant-bras; contracter la musculature du cou, des épaules et du torse.
- A l'arrêt: déplacer son centre de gravité ou sauter sur place. Essayer d'amortir les chutes en utilisant la technique ci-dessus.



🌀 Exercer au plat afin d'éliminer la peur des chutes.

**Glisser:** Fixer le pied avant dans la fixation. Pousser une ou deux fois avec l'autre pied (comme une trottinette) et essayer de glisser le plus loin en gardant les deux pieds sur la planche.

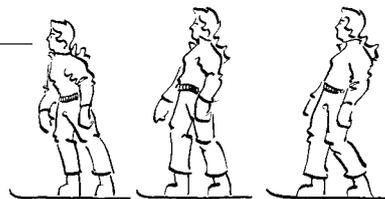
- Glisser en ligne droite.
- Collaborer: A (sans planche) pousse ou tire B (les deux pieds dans les fixations). Effectuer un parcours libre ou balisé aussi rapidement ou aussi loin que possible. Changer.
- Faire sous forme d'estafette.



⚠ Conseil: chercher une légère pente qui remonte de l'autre côté.

**Equilibre:** Debout sur la planche, les pieds dans les fixations. Fermer les yeux et déplacer son centre de gravité. Comment peut-on déplacer son poids?

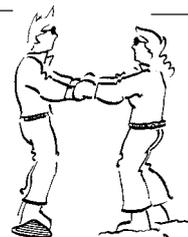
- Déplacer son poids durant la phase de glisse.



🌀 Collectionner les expériences corporelles et motrices.

**Déraper:** A deux: A en travers de la pente sur une carre. Mettre la planche à plat pour la faire déraper. B (sans planche) soutient A. Changer.

- Déraper face et dos à la pente.
- Passer du dérapage à la glisse transversale.
- Faire sans l'aide d'un partenaire.



🌀 Avoir confiance en son partenaire.

**Conduire:** Debout sur la planche. Imagine: passer une caisse de limonade d'un côté à l'autre en balançant les deux bras. Qu'est-ce qui se passe quand tu fais cela?

- Que se passe-t-il durant la glisse?
- Est-ce possible sur une pente plus raide?



➔ Utiliser des images de la vie de tous les jours.

🔑 Etre capable de descendre une pente sans chute en faisant des virages contrôlés.

### 4.3 Faire du ski de fond

La pratique du ski de fond en style classique ou en style libre, les jeux et les estafettes ou les randonnées dans la nature enneigée enrichissent et animent un camp de ski ou une journée de ski.

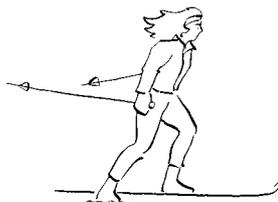
**Se promener**

**ou**

**skier à fond?**

**S'adapter:** S'adapter aux skis de fond au plat ou sur une petite pente. Avancer et changer librement de direction.

- Alternier les pas courts/longs.
- Faire les virages serrés/larges.
- Avec/sans bâtons.
- Avancer sur un seul ski, ensuite sur l'autre.

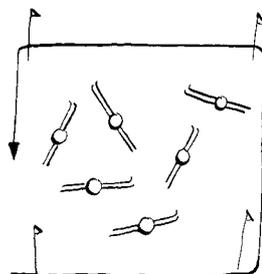


⚠ Contrôler le matériel.

🌐 Apprendre de façon globale.

**Poursuite à ski de fond:** Délimiter un terrain avec des fanions et jouer à différentes formes de jeux de poursuite (toucher avec un gant, avec une boule de neige...) connues de tous avec les skis aux pieds. Un groupe de 2 à 4 élèves sont chasseurs. Celui qui se fait prendre doit faire un tour de terrain avant de reprendre le jeu. Est-ce que les chasseurs attrapent tout le monde avant le retour des premiers touchés?

- Autres jeux de poursuite.



**Style libre (skating):** Avancer comme sur des patins ou des inlineskates. Planter les deux bâtons en même temps tous les deux pas (exemple: à chaque pas du pied gauche). Glisser le plus longtemps possible sur chaque ski.

- Celui qui maîtrise cette technique fait part de ses expériences aux autres.
- Essayer des virages.
- Sans bâtons, accentuer le mouvement du patinage.
- Parcourir de plus longues distances en groupe.
- Faire des jeux, des courses et des concours individuellement, à deux ou en groupes.



➞ Transférer un mouvement du patinage au ski de fond.

⚠ Il n'y a pas de problème de fartage en skating.

**Style classique:** Au plat, essayer de pousser légèrement un ski à chaque pas et glisser longtemps sur l'autre ski. Utiliser les bâtons naturellement (ne pas faire le pas d'amble).

- En descente, pousser des deux bâtons.
- A deux, se suivre en rythme.
- Estafettes.

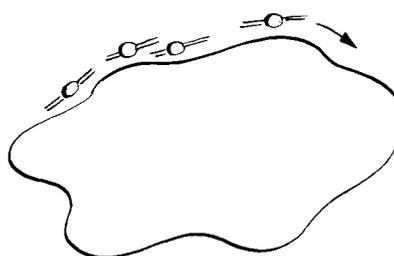


➞ Perception de son corps et de la vitesse.

⚠ Utiliser des skis à écailles ou des skis bien fartés pour la technique classique.

**Entraînement:** Par groupes de niveaux (au minimum à deux) parcourir une boucle déterminée. Chaque groupe fixe son objectif.

- Sous forme de course avec handicap: le plus rapide doit partir deux minutes plus tard.
- A deux (avec une montre): A et B partent dans la direction opposée. Après dix minutes, les deux reviennent. Si les deux avancent à la même vitesse, ils reviennent en même temps. Quelle équipe réussit?



🕒 Faire du ski de fond pendant 30 minutes, en style classique ou libre.

## 4.4 Patinage sur glace

Les exercices suivants peuvent être effectués aussi bien sur une patinoire artificielle que sur un étang gelé ou une patinoire naturelle préparée dans la cour d'école. 🌐 Le port de gants est indispensable.

**Patinage et inline-skate: similitudes et différences.**

**Ecole de base du patinage:** Chacun dispose de quelques minutes pour se familiariser avec la glace. Ensuite, on fixe quelques accents en commun. L'élève qui maîtrise bien un certain élément transmet son savoir-faire en jouant le rôle d'entraîneur.

- Glisser: laisser glisser les patins de l'intérieur vers l'extérieur; glisser longtemps sur un patin.
- Freiner: poser les patins en biais, en soulevant l'avant (essayer devant une bande).
- Faire des virages: croiser les patins et faire des boucles manège avant (mettre le poids sur le patin intérieur et pousser avec l'autre patin).
- En arrière: se pousser en arrière en prenant appui contre les bandes ou se faire pousser, puis glisser.
- Demi tour: passer de la marche avant à la marche arrière et vice versa.
- Figures: la cigogne, la cafetière, sauts ...



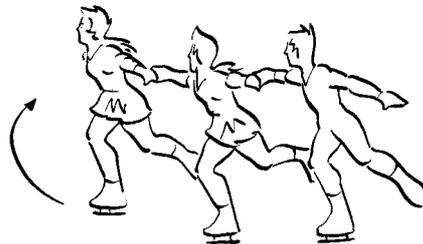
🌐 Seulement sur des surfaces ouvertes officiellement au public.

➔ Aménager sa propre patinoire: poser les bandes (planches ou poutres); gicler la place toutes les 30 minutes en période de grands froids... et voilà la patinoire.

👤 Qui connaît des exercices de contrôle au patinage?

**Le satellite:** 3 à 5 élèves se prennent par les mains. Tous commencent à avancer en même temps. L'élève de tête commence lentement un virage. L'extrémité de la chaîne avance rapidement. L'élève du bout de la chaîne décide à quel moment il lâche prise.

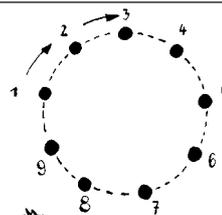
- Quel «satellite» (donner des noms) est éjecté le plus loin dans «l'univers»?
- Quel groupe fait la plus longue chaîne?



➔ Être courageux tout en estimant le risque.

**Estafette à relais:** Tous les élèves patinent en cercle. L'élève 1 accélère jusqu'à ce qu'il attrape l'élève 2 et lui passe un gant. Il prend la place de l'élève 2 dans le cercle. L'élève 2 accélère à son tour jusqu'à ce qu'il attrape l'élève 3, lui passe le gant, etc.

- Former deux groupes de nombre identique. Quel groupe termine le premier cet exercice?



**Les trois hommes:** Les groupes de trois se tiennent par la main. Ils avancent les uns à côté des autres. Deux élèves commencent à se poursuivre (2 fois 2 élèves dans de grands groupes). La proie se protège en se mettant à l'abri à côté d'un groupe de trois. L'élève qui se trouve à l'opposé du groupe devient alors la proie.

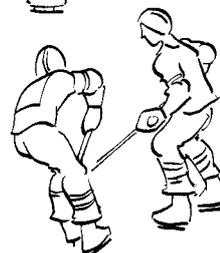
- Inventer et tester d'autres formes.



🌐 Les plus faibles patinent au milieu.

**Ateliers:** Les élèves décident de ce qu'ils ont envie de faire ou d'exercer.

- Jouer au hockey.
- Essayer des figures.
- Faire des jeux de poursuite.
- Autres idées.



🌐 Se prendre en charge.

➔ Autres idées: voir 1007 exercices de patinage et de hockey sur glace (bibliographie bro. 6/5, p. 28).

## Sources bibliographiques et prolongements

AMICALE EPS:	Le plein air ... un jeu d'enfant. Editions EP.S. Paris.
BUCHER, W.:	Manuel fédéral de natation. Commission fédérale de Sport. OFIM. Berne 1993.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux de natation. Vigot. Paris 1986.
BUCHER, W.:	1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1989.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Natation : le fichier de l'élève. Editions EP.S. Paris.
EDK Kt. St. Gallen:	Lehrplan Volksschule Kt. St. Gallen. St. Gallen 1996.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
FLURI, H.:	1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
LAMOUREUX, P.:	Patinage. 72 jeux pour l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1991.
MADELENAT, G.:	Jeux aquatiques. Editions EP.S. Paris.
MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE:	Les activités d'orientation. Editions EP.S. Paris.
REVUE:	EPS (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
VERNHES, F.:	Fichier jeux et activités nature (dès 6 ans). Les Francas, Jeunes années. Paris.
ZIOERJEN, M: ET COLL.:	Education physique à l'école (n° 9): plein air. Commission fédérale de sport. Berne 1982.

### CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les diverses disciplines aquatiques. EFSM. Macolin.
ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Norda. Initiation à la course d'orientation. EFSM. Macolin.

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



## Autres aspects



## La brochure 7 en un coup d'oeil

---

**Aspects  
interculturels**

**Handicapés et  
personnes valides**

**La santé**

**Enseignement  
par projets**

**Manifestations  
et fêtes**

Les jeunes 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<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire

- 
- Ecole saine – école en mouvement
  - Sport et handicap
  - Aspects interculturels de l'éducation physique et sportive
  - Enseignement par projet
  - Manifestations et fêtes



4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> 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 (tests)



10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

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

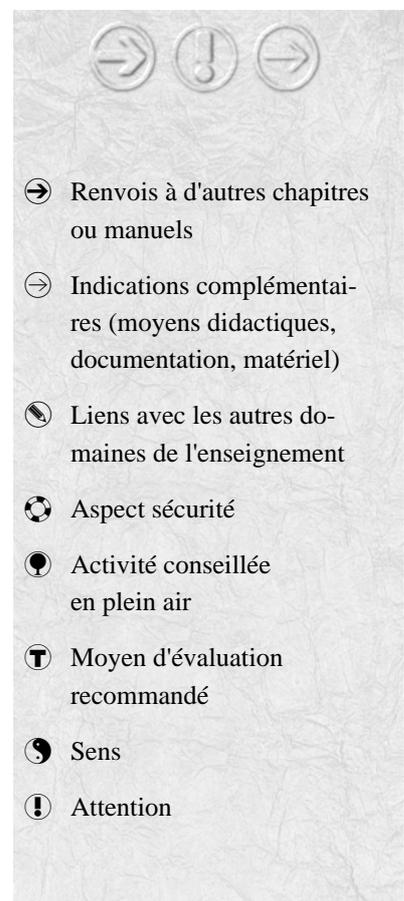


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Santé</b>	
1.1 Education de la santé au degré secondaire	3
1.2 Sport et alimentation	4
1.3 Le mouvement et (la vie à) l'école	5
<b>2 Les handicapés et le sport</b>	
2.1 Appréhensions	6
2.2 Le sport handicap	6
<b>3 Aspects interculturels de l'éducation physique</b>	
3.1 Autres cultures – autres jeux	7
3.2 Jeux du monde entier	8
<b>4 Enseignement par projets</b>	
4.1 Relations avec les autres branches	9
4.2 Un festival PET	10
4.3 Un spectacle de variétés	11
<b>5 Manifestations et fêtes</b>	
5.1 Rencontres en mouvement	12
5.2 Journée sportive sous forme de concours de groupes	13
<b>6 Camps</b>	
6.1 Vivre en communauté au camp	14
6.2 Un camp polysportif	15
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	16



## Introduction

---

Les brochures deux à six sont consacrées chacune à un des cinq sujets bien définis. Dans la brochure sept, nous traiterons quelques sujets qui dépassent le cadre du sport.

A l'âge de l'adolescence, la santé, l'aspect physique et la conscience du corps deviennent de plus en plus importants. Le chapitre «santé» décrit la transmission et le développement de comportements, de prises de position et de compétences qui sont importantes pour la santé.

➔ voir bro 7/5, p. 3 ss. et bro 1/1, p. 40 ss.

Le mouvement, le sport et le jeu permettent des rencontres naturelles entre des personnes handicapées et des valides. Le chapitre «les handicapés et le sport» présente quelques propositions concrètes pour des activités communes. Des informations sur quelques disciplines du sport handicap montrent les difficultés et les exigences de coordination que rencontrent les sportifs et sportives handicapés.

➔ voir bro 7/5, p. 6

Au cours de leur scolarité, les adolescents ont pu faire connaissance d'enfants d'origines différentes. Ils ont eu le temps de s'habituer à des traditions et à des comportements différents. Le chapitre «aspects interculturels de l'enseignement physique» permet de faire plus ample connaissance avec une autre culture et de développer l'esprit d'ouverture face à l'étranger.

➔ voir bro 7/5, p. 7 s. et bro 1/1, p. 15

Les programmes scolaires exigent aujourd'hui un enseignement qui touche plusieurs branches et une réflexion englobant plusieurs disciplines. Dans le domaine de l'éducation physique, diverses relations avec les autres branches sont possibles. Le chapitre «projets» donne quelques suggestions et exemples pratiques.

➔ voir bro 7/5, p. 9 ss. et bro 1/1, p. 84

Le chapitre «fêtes et manifestations» encourage les «rencontres en mouvement» dans la classe, dans le cadre de l'école et avec les parents.

➔ voir bro 7/5, p. 12 ss.

Les «camps» représentent toujours un grand défi pour tous les participants. L'action en partenariats est la base d'une bonne réussite. Les adolescents prennent des responsabilités dans l'organisation, la réalisation et l'évaluation.

➔ voir bro 7/5, p. 14 ss.

---

# 1 Santé

## 1.1 Education de la santé au degré secondaire

A l'âge du degré secondaire, de nombreux adolescents sont sensibles et s'intéressent aux questions écologiques et aux problèmes concernant la santé. Leur aspect physique, leur bien-être et leurs capacités physiques sont importants. Un «outfit» sportif fait ainsi souvent partie du statut social de nombreux adolescents.

SAGAN (1992) décrit les caractéristiques de l'être humain en bonne santé comme suit: il se caractérise par un grand respect de sa propre personne; il est compatissant; il a un sens accentué de la communauté; il s'intègre facilement dans les structures sociales; il noue des relations cordiales et durables; il s'oriente vers le futur; il aspire à de nouvelles connaissances sur lui-même et le monde.

Le comportement psycho-social est de grande importance pour notre santé. Une pratique régulière d'un sport et une alimentation spécifique au sport sont les expressions d'une personnalité saine. Durant l'enseignement de l'éducation physique au degré secondaire, on a de nombreuses occasions d'exercer des comportements qui améliorent la santé et d'accentuer l'apprentissage social au-delà des aspects purement sportifs.

### Exemples pratiques:

- Faire du sport en groupe, également en dehors de l'école (→ triathlon en groupe: voir bro 6/5, p. 22; triathlon de 24 heures: voir bro 4/4, p. 35).
- Accentuer l'évaluation individuelle des performances pour mieux noter les progrès personnels et pour permettre aux adolescents de se comparer à eux-mêmes. La confiance en soi et l'autonomie augmentent ainsi (→ normes des relations: voir bro 1/5, p. 22 ss.).
- Créer un lien entre la pratique régulière d'un sport d'endurance (course, natation, cyclisme...) et l'environnement social. Lier des amitiés à l'entraînement ou assister à des championnats d'écoliers en équipe (→ la journée sportive sous forme de concours en équipe: voir bro 7/5, p. 13).
- Pratiquer des sports à la mode et discuter de leur valeur pour la santé (→ exemples: inlineskate, VTT, snowboard, ski, walking, etc.: voir bro 6/5, p. 9, 15, 24 ss.).
- Discuter des connaissances dans le domaine de la diététique, de la théorie de l'entraînement et de la santé et vivre les aspects pratiques (→ théorie de l'entraînement: voir bro 1/1, p. 34 ss.; sport et alimentation: voir bro 7/5, p. 3 ss.).
- Apprendre des techniques de relaxation comme la détente progressive ou le training autogène (→ se détendre: voir bro 2/5, p. 3 ss.).
- Tenir un journal d'entraînement et noter les progrès, les événements, les objectifs, les espérances et les appréhensions (→ livret d'éducation physique et de sport: voir bro 7/1, p. 14).
- Traiter le thème «la santé» dans un projet englobant plusieurs branches, l'étudier sous plusieurs perspectives et approfondir certains de ses aspects.

📖 Santé: voir bro 1/1, p. 40

L'éducation de la santé englobe le développement et la transmission de comportements et de compétences importantes pour la santé. Les adolescents doivent apprendre à être seuls responsables de leur santé.



## 1.2 Sport et alimentation

### Planification

*Manger correctement- faire assez d'exercice*: cela intéresse la plupart des adolescents, car ils tiennent à leur aspect physique. Un bon nombre de jeunes ont un mauvais comportement face à la nourriture. Le projet suivant devrait leur permettre de porter un regard critique sur leur propre comportement face à la nourriture et de comprendre l'influence d'une alimentation saine et de l'exercice physique pour le bien-être. Il faudrait dépasser le simple cadre du sport et réaliser des liens avec d'autres branches (exemple: «l'homme et son environnement»).

🔗 Liens avec les autres domaines de l'enseignement: voir bro 7/1, p. 9

### Réalisation



#### Sport

- Noter le niveau actuel des performances, surtout en endurance.
- Calculer son besoin calorifique et «brûler» les calories dans l'exercice physique.
- Mesurer la perte de liquide durant de gros efforts et noter les conséquences.
- Noter les capacités physiques à jeun et comparer avec celles suivant une légère collation.
- Prendre conscience de son environnement, des aspects sociaux et de son bien-être durant la pratique d'un sport.

#### Alimentation

- Étudier les bases de la diététique (composition des aliments, calories, vitamines, heures des repas, quantités, etc.).
- Contrôler et tenir un protocole de ses habitudes alimentaires: pendant un certain temps, noter scrupuleusement tout ce qu'on absorbe (solides et liquides).
- Préparer des menus simples. Apprendre les différentes manières d'apprêter un aliment (collaborer avec l'économie familiale).
- Manger et boire en connaissance de cause.

### Evaluation

- Opérer régulièrement des évaluations intermédiaires (contrôle du poids, comparaisons des performances, état d'esprit, bien-être dans le groupe...).
- Comparer son comportement avant et après le projet.
- Prendre l'habitude de boire beaucoup, dans la vie de tous les jours et en faisant du sport.
- Comparer son niveau de performances avant et après le projet.
- Établir des grilles d'entraînements personnalisés.

## 1.3 Le mouvement et (la vie à) l'école

### Le mouvement comme principe de vie

L'enseignant doit prendre à cœur de faire comprendre aux adolescents la complexité de la santé qui dépasse de loin l'enseignement du sport et de transmettre des connaissances par l'expérience pratique. En collaboration avec les enseignants d'autres branches, il doit traiter et discuter de sujets tels que *l'école en mouvement, apprentissage en mouvement, pauses pour la détente, tenue du corps, langage corporel, hygiène, diminution du stress, position assise, possibilités de varier la position assise, le mouvement comme principe de vie, sport et loisirs, etc.* et les intégrer dans la vie scolaire. Ci-après suivent quelques réflexions relatives à *l'apprentissage en mouvement*.

➔ L'école en mouvement: voir bro 7/1, p. 2 ss.

### L'apprentissage en mouvement

Quand l'acquisition du savoir se fait surtout de manière statique et en position assise, elle est en contradiction avec un enseignement *global*. Chaque fois que cela est possible, l'apprentissage devrait s'adresser à l'être entier («la tête, le cœur, la main»), c'est-à-dire que l'enseignement devrait être *actif et sensoriel*.

➔ Globalité: voir bro 1/5, p. 13 et bro 1/1, p. 97

#### Suggestions pour un apprentissage en mouvement

- Se mouvoir aussi souvent que possible pour enseigner et apprendre.
- Pas de séparation entre le corps et l'esprit; les élèves restent des entités corporelles et spirituelles; éveiller le plus grand nombre de sens possible.
- Donner du rythme à l'enseignement par le mouvement.
- Rendre l'enseignement plus compréhensible par l'action: de la préhension à la compréhension; de la compréhension à la conception.
- Apprendre à réfléchir pour résoudre des problèmes (réfléchir – agir).
- Créer une atmosphère d'étude positive en se fondant sur l'intérêt des jeunes pour la question.

📖 1000 jeux et exercices pour une vie en mouvement: voir bibliographie bro 7/5, p. 16

#### Exemples pratiques pour le degré secondaire

- Constructions géométriques dans la cour d'école (avec de la craie, des lattes et des ficelles).
- Expériences et calculs d'équilibre à l'aide de bancs suédois.
- Expérimenter les divers vecteurs d'une force en tirant dans différentes directions sur des cordes.
- Afficher les explications des tâches à différents endroits, dans la salle de classe et en dehors. Lire les consignes, revenir à sa place de travail et les exécuter.
- Lire un texte (éventuellement l'apprendre par cœur), se mouvoir selon ses envies ou se mettre dans une position assise ou couchée quelconque.
- Se transmettre un message par des gestes; remplacer certaines parties d'un texte (également dans une langue étrangère) par des mouvements.
- Être à l'écoute de son corps anatomique et physiologique.

📖 Relation avec les autres branches: voir bro 7/1, p. 9 et plans d'études des autres cantons.

## 2 Les handicapés et le sport

### 2.1 Appréhensions

Les adolescents qui n'ont jamais eu de contacts avec des personnes handicapées durant leur enfance éprouvent souvent de la gêne quand ils se trouvent en face d'un handicapé. Des jeux ou des actions menées en commun peuvent servir à atténuer ces appréhensions. Certains sports ou handicaps ne nécessitent aucune mesure spéciale, ni adaptation des règles.

#### Exemples

- Les adolescents voyants se bandent les yeux et jouent avec des jeunes malvoyants à la balle au but («balle clochette»).
- Intégrer de jeunes sourds dans un jeu de balle.
- Des handicapés en fauteuils roulants participent à une estafette avec les valides.
- Des paraplégiques et des valides plongent ensemble dans la piscine.
- Des malvoyants participent à un tour à vélo sur des tandems ou en bateau à rames.
- Créer et improviser d'autres formes de jeux en commun.
- Des paraplégiques ou des amputés s'entraînent avec les valides à ski ou à ski de fond.

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



### 2.1 Le sport handicap

La pratique du sport handicap permet aux adolescents valides de mieux estimer les capacités physiques dont doivent faire preuve les sportifs handicapés.

#### Exemples

- Fauteuil roulant: faire une course en fauteuil roulant, «danser» ou «faire des acrobaties» en fauteuil roulant.
- Natation: nager avec les deux pieds attachés, avec une seule main ou avec un autre «handicap».
- Course: faire un sprint avec les yeux bandés (un accompagnateur dirige avec sa voix).
- Ski de fond: en style classique ou libre, les yeux bandés (un accompagnateur guide depuis derrière à l'aide de sa voix).
- Ski: descendre une pente ou faire un slalom avec les yeux bandés (un accompagnateur guide à l'aide de sa voix).



Malheureusement, les performances des athlètes handicapés suscitent peu d'intérêt, même si elles sont d'un niveau international. Grâce à des rencontres de ce genre, les adolescents ont l'occasion de mieux comprendre le sport handicap.

## 3 Aspects interculturels de l'éducation physique

---

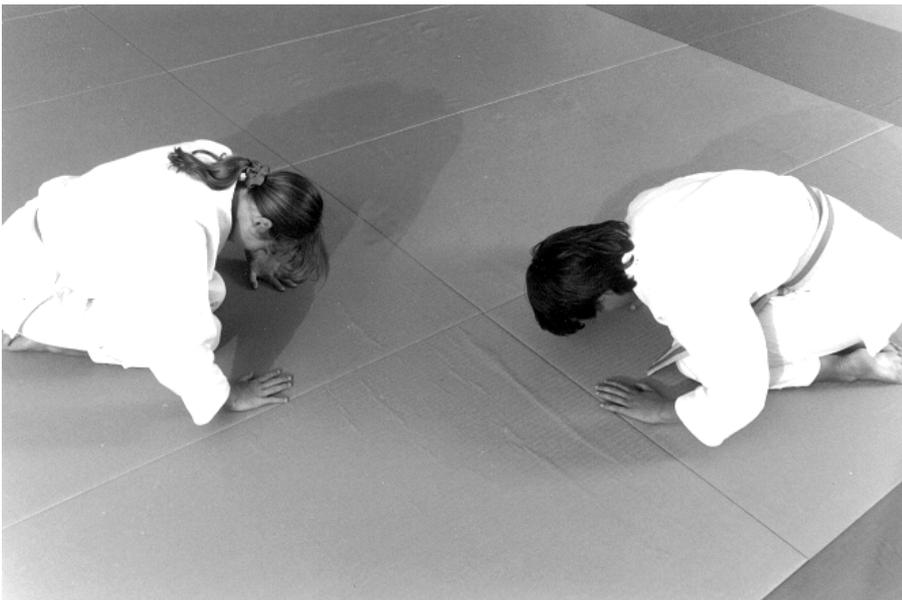
### 3.1 Autres cultures – autres jeux

#### Apprendre à vivre avec des gens d'une autre culture

Au cours de leur scolarité, les adolescents ont des contacts avec des camarades d'autres pays. Dans la vie de tous les jours, ils sont confrontés à d'autres opinions. Ils apprennent ainsi à comprendre et à accepter d'autres comportements.

📌 Aspects interculturels de l'éducation physique: voir bro 7/1, p. 7 ss.

Dans le cadre de l'école, une meilleure compréhension entre jeunes d'horizons différents peut être développée au moyen de jeux, de danses ou de sports provenant de diverses cultures. Il faut motiver les jeunes étrangers à montrer leurs jeux, leurs danses et leurs sports. Certains sports sont très intéressants grâce à leurs rituels et à leur contexte historique.



#### Chaque culture a ses jeux

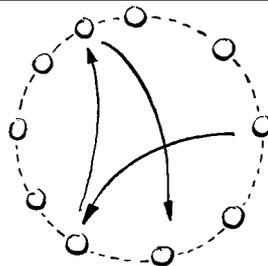
La vie crée et a créé de nombreux jeux. Ces jeux donnent un aperçu des différentes cultures. En Indonésie, où les gens vivent entassés les uns sur les autres, des normes traditionnelles régissent cette cohabitation très rapprochée. Les jeux Indonésiens mettent toujours l'accent sur l'action commune. De nos jours, la civilisation occidentale a «sportivisé» ces jeux et accentué la notion d'opposition amicale. On essaie d'éviter au maximum des situations conflictuelles.

## 3.2 Jeux du monde entier

Dans les autres cultures, comme chez nous, les jeux traditionnels ont subis des changements au cours de l'histoire. On peut susciter l'intérêt pour d'autres cultures en jouant à ces «jeux du monde entier».

**Apprendre des jeux d'autres pays et d'autres peuples.**

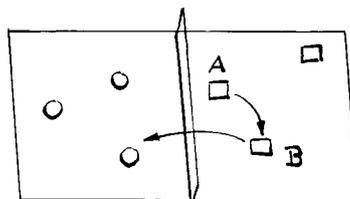
**Sepak Raga:** Dans la forme traditionnelle, environ dix joueurs se mettent en cercle (diamètre 10 m). Ils jouent avec une balle. On peut toucher la balle avec toutes les parties du corps sauf les bras et les mains. La balle ne doit pas tomber sur le sol. Le jeu met l'accent sur l'interaction entre les joueurs et une compréhension mutuelle. Avec tous les moyens, souvent des actions acrobatiques, on essaie de maintenir la balle en l'air.



➔ Plus facile: jouer avec toutes les parties du corps. Utiliser un ballon de baudruche.

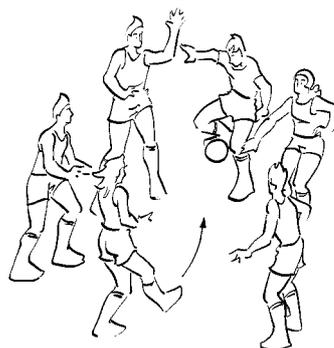
**Sepak Takraw:** La forme actuelle, «occidentale», du jeu est un mélange entre le football et le volley-ball. Normalement, on compte trois joueurs par équipe.

*Déroulement du jeu:* A joue sur B (avec la main ou le pied). B envoie la balle directement dans le terrain adverse avec le pied. Après l'engagement, il est permis de jouer avec toutes les parties du corps (sauf bras et mains). Trois touches sont admises par équipe, ou par le même joueur. Il est défendu de toucher le filet (hauteur du filet de badminton) ou la ligne centrale. Si la balle tombe ou si la touche n'est pas correcte, l'adversaire obtient un point.



➔ La balle pèse environ 300g (ballon de volley ou de foot) et n'est pas trop élastique; adapter la grandeur du terrain et les règles à la situation.

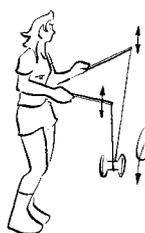
**Hacky Sack:** Ce mélange de football et de jonglage a été créé aux Etats-Unis dans les années septante. La balle doit rester le plus longtemps en l'air sans toucher le sol. On joue uniquement avec les pieds et les jambes. On joue avec l'intérieur, l'extérieur, le cou-de-pied, avec le genou ou la cuisse selon la situation de jeu. On peut s'exercer tout seul. Mais c'est en groupe que le jeu est le plus amusant. On se met en cercle. On peut jouer au hacky sack n'importe où. Il peut être modifié et adapté selon la créativité et les envies des participants. Il vit de l'imagination de ces pratiquants.



➔ Utiliser différents types et différentes grandeurs de balles.

➔ Hacky Sack veut dire le sac piétiné (haché).

**Diabolo:** Le diabolo fait partie des ustensiles des saltimbanques chinois qui l'appellent *tjouk-pang-oul*. C'est Lord MacCartney, ambassadeur anglais en Chine, qui l'apporte dans sa patrie au 18e siècle. Le jouet connaît un regain d'intérêt vers 1900. L'ingénieur français Gustav Phillipart améliore l'engin. Il l'appelle *diabolo*, nom qu'il porte toujours. On peut jouer seul ou à deux. Dès qu'on arrive à tourner, à lancer et à attraper le diabolo, on peut créer des combinaisons et de multiples variations (on peut intégrer une présentation de diabolos dans un spectacle).



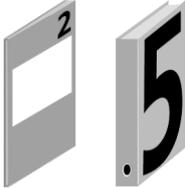
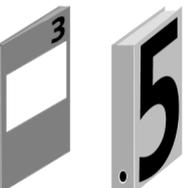
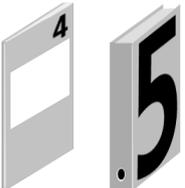
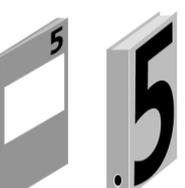
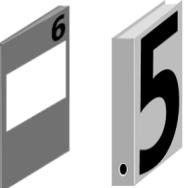
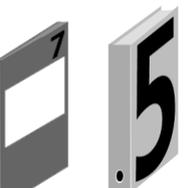
Ⓣ Jouer au diabolo durant 30 secondes (sans le laisser tomber) en se tenant en équilibre sur une planche à bascule.

## 4 Projets

### 4.1 Relations avec les autres branches

Les programmes scolaires donnent une importance croissante à l'interdisciplinarité. Le tableau qui suit montre les relations entre les branches en partant du thème de chaque brochure de ce manuel. Sur la base de ces relations, divers projets d'enseignement sont possibles.

📌 Programme scolaire SG: voir bibliographie bro 7/5, p. 16; apprentissage en mouvement: voir bro 7/5, p. 5 et bibliographie p. 16

 <p><b>Bro 2 / manuel 5</b> <b>Vivre son corps</b> <b>S'exprimer</b> <b>Danser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• décrire les déplacements dans une langue étrangère</li> <li>• estimer et mesurer les pulsations durant différents efforts; dessiner un diagramme</li> <li>• théâtre en mouvement</li> <li>• anatomie du corps; agilité et articulations</li> <li>• le problème de la position assise</li> <li>• blessures et premiers secours</li> </ul>	 <p><b>Bro 3 / manuel 5</b> <b>Se maintenir en équilibre</b> <b>Grimper</b> <b>Tourner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• descriptions des poses, des mouvements, des engins...</li> <li>• expérimenter les leviers, les forces, les accélérations etc. dans son propre corps, calculer</li> <li>• vélo: moyen de transport et objet sportif</li> <li>• suites de mouvements en musique</li> <li>• visite d'un cirque; faire du cirque; formes d'acrobatie (pyramides)</li> <li>• sport et art</li> </ul>
 <p><b>Bro 4 / manuel 5</b> <b>Courir</b> <b>Sauter</b> <b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entraînement, performances, records ... et après?</li> <li>• estimations des distances (exemples: basées sur le temps), calculs et vice versa</li> <li>• idée olympique; jeux olympiques</li> <li>• développement des sports, des objets et de la technique</li> <li>• entraînement de l'endurance et environnement</li> <li>• hypothèses d'avenir?</li> </ul>	 <p><b>Bro 5 / manuel 5</b> <b>Jouer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• commenter un événement sportif et l'enregistrer</li> <li>• faire des reportages dans une langue étrangère</li> <li>• le sport et les mass médias</li> <li>• plans de jeu sur PC</li> <li>• jeux et loisirs</li> <li>• agressions, brutalités et fair-play</li> <li>• créer des jeux, inventer les règles</li> </ul>
 <p><b>Bro 6 / manuel 5</b> <b>Plein air</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• règles de comportement dans la nature</li> <li>• dessiner des formes géométriques en grand avec de la craie et des ficelles</li> <li>• faire des esquisses des éléments naturels</li> <li>• randonnée à vélo, promenade d'école, course d'orientation... planifier, réaliser et évaluer ensemble</li> <li>• construire et entretenir une patinoire naturelle</li> </ul>	 <p><b>Bro 7 / manuel 5</b> <b>Autres aspects</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• annoncer une manifestation sportive</li> <li>• exposé sur le sport</li> <li>• faire un budget pour une manifestation; comptes</li> <li>• organiser, réaliser et évaluer une fête en commun</li> <li>• ordures, déchets, environnement</li> <li>• drogues et sport</li> <li>• alimentation et sport</li> <li>• projets d'enseignement</li> </ul>

## 4.2 Un festival PET

Avec le *festival PET*, rendre les adolescents attentifs aux problèmes des déchets et montrer comment on peut réutiliser des objets en PET durant les cours d'éducation physique.

🔗 Relation entre l'homme et l'environnement: voir bibliographie bro 7/5, p. 16

### Planifier

Discuter l'idée «d'utiliser des bouteilles de PET en éducation physique» avec les élèves et les enseignants spécialisés (travaux manuels). Cela peut donner naissance à divers projets.

➔ Projets: voir bro 7/1, p. 9 ss.

### Exemples

- Remplir des bouteilles en PET avec du sable, les fermer hermétiquement, les peindre et les utiliser comme haltères.
- Choisir des bouteilles qui conviennent, les peindre, les remplir jusqu'au poids désiré et les utiliser pour jongler.
- Remplir des bouteilles en PET avec des cailloux et les utiliser comme instruments de musique.
- Couper des bouteilles en PET en deux et fabriquer des masques.
- Fabriquer des battes de baseball avec des bouteilles en PET (remplir les bouteilles avec du papier passé dans un hachoir; fixer solidement le manche à la bouteille et le renforcer avec du ruban adhésif.
- Organiser un festival PET lors de la journée sportive à l'école.

### Réaliser

Dès que la classe ou des groupes divers ont choisi une idée, on fabrique les objets (à la maison ou durant les ACM). Ensuite, ils seront exposés à l'école. On teste les différents engins en PET à l'occasion de la leçon d'éducation physique. Les adolescents s'entraînent avec ces engins durant leurs loisirs (jongler, frapper la balle au baseball, etc.).

### Evaluer

On met un festival PET en scène pour la fête de l'école.

### Exemples

- Deux équipes s'affrontent au baseball en utilisant les battes fabriquées avec des bouteilles en PET.
- Un groupe acrobatique fait une démonstration de jonglerie.
- Un groupe de danseurs jazz ou de mimes interprète une séquence avec des masques en PET.
- Les adolescents testent et comparent leur force avec les haltères en PET.
- L'orchestre de l'école se fait accompagner avec des instruments de rythmique en PET.



### 4.3 Un spectacle de variétés

Le projet intitulé «un spectacle de variétés» présente d'une manière exemplaire les combinaisons et relations possibles entre des disciplines comme l'éducation physique, les langues, les activités créatrices et la musique.

#### Idée:

- Planifier, réaliser et évaluer un spectacle dans le cadre de l'école ou de la localité.
- Préparer ce projet avec les enseignants des différentes branches dans le cadre du programme scolaire normal et ajouter une semaine thématique (français, allemand, dessin, musique, sport, activités manuelles).
- Le point culminant sera la représentation du spectacle devant le public (parents, élèves, amis, connaissances, autres écoles, enseignants, autorités, éventuellement une représentation publique dans le cadre d'un jubilé ...).



#### Cadre et préparations

- *Participants*: plusieurs classes, annonce dans l'école.
- *Thème*: «Spectacle de variétés» (Paris: sous le ciel de Paris, parlez-moi d'amour, Paris philosophique, chez Maxim's ...).
- *Durée*: 1 semaine thématique, 3 demi-jours hebdomadaires (4 leçons) pendant cinq semaines, en plus une demi-leçon annuelle pour les activités suivantes: sport, orchestre, chœur et théâtre.
- *Direction*: les enseignants des différentes branches.
- *Condition indispensable*: utiliser le temps scolaire réglementaire, si nécessaire s'investir durant les loisirs.
- *Objectif*: représentation dans le cadre d'une fête consacrée à «Paris».

#### Planification

- L'équipe dirigeante est composée d'enseignants, d'enseignantes et d'élèves.
- Collectionner les idées; propositions concrètes.
- Restrictions budgétaires; adaptation du budget.
- Faire une esquisse du projet sur papier; l'afficher à l'école.
- Formation de groupes de travail et de groupes d'intérêt.
- Travaux de préparation dans le cadre de l'enseignement habituel.

#### Réalisation

- Enseignement spécial sous forme de demi-journées thématiques.
- Semaine thématique à l'école.

#### Evaluation

- A la fin de la semaine thématique: «générale», éventuellement devant l'école; samedi soir: *variétés* ...
- Projeter le film vidéo du spectacle (éventuellement réalisée par le groupe «marketing» / «presse» / «documentation»).
- L'équipe dirigeante et les participants discutent du déroulement et du succès de la représentation.
- Compte rendu avec photos dans la presse locale ou dans la feuille d'information de l'école.

Ⓣ Sur une année: planifier, réaliser et évaluer un projet.

## 5 Manifestations et fêtes

---

### 5.1 Rencontres en mouvement

#### Une soirée des parents avec des activités sportives

L'efficacité des objectifs pédagogiques de l'école dépend aussi du soutien des parents. Une bonne information peut certainement convaincre les parents de la nécessité de l'éducation physique. Dans le cadre d'une soirée des parents, les thèmes suivants pourraient être abordés par les enseignants spécialisés.

- Une éducation physique adaptée aux jeunes contribue à leur développement harmonieux.
- Prendre conscience de son corps pour la vie grâce à l'éducation physique.
- L'action sportive sous l'aspect du développement de la personnalité.
- Les principes d'une vie saine (alimentation, sommeil, hygiène → voir projet «sport et alimentation: bro 7/5, p. 4).

Les explications théoriques, éventuellement présentées par des élèves, peuvent être illustrées par des exemples concrets et discutées en commun.

*Exemples:*

- exercices de coordination, exemple: introduction à la jonglerie
- gymnastique, fitness, gymnastique du dos, danse
- jeux de coopération, new games, etc.

#### Journées de jeux et de rencontre

Dans le cadre d'un événement extraordinaire, on supprime les classes et on forme des groupes d'intérêts. La gestion des groupes se fera par les élèves, qui se sont présentés comme volontaires et qui ont été préparés à cette tâche auparavant. Les activités sportives suivantes conviennent:

- jeux sportifs (entraînement et jeu par groupes de parents et d'élèves)
- danse (avec une représentation à la fin)
- activités telles qu'inlineskate, acrobatie sur vélo, planche à roulettes ...

#### Présentation des «sports favoris» durant l'éducation physique

On encourage les élèves à donner un aperçu de leurs sports favoris. Suggestions:

- Informer les élèves; les élèves sont libres de participer à cette présentation.
- L'enseignant discute le contenu et le déroulement de la leçon, respectivement de la présentation avec le volontaire.
- Réalisation de la leçon; déroulement possible: échauffement et mise en train en commun; la partie principale se fait sous la direction de l'élève («expert»); le retour au calme se fait en commun; petite discussion pour terminer la leçon.

→ Manifestations et fêtes:  
voir bro 7/1, p. 11

→ Action réciproque:  
voir bro 1/5, p. 16 et  
bro 1/1, p. 98 ss.

---

## 5.2 Journée sportive sous forme de concours de groupes

### Animer les traditions par des nouveautés

La période d'athlétisme se termine souvent par l'organisation d'une journée sportive. Cette journée pourrait revêtir une forme différente. Pourquoi ne pas organiser un concours composé de courses, de lancers, de sauts et d'autres activités dans lequel s'affronteraient des groupes hétérogènes?

#### Objectifs

- Ajouter aux disciplines traditionnelles de l'athlétisme quelques exercices de coordination exigeants.
- Ce n'est pas la performance individuelle qui compte, mais les résultats du groupe entier.
- Le concours devrait être vécu comme un événement communautaire.

#### Cadre de l'organisation

- Composer des petits groupes.
- Nommer et instruire un responsable par groupe.
- utiliser deux auxiliaires par discipline.
- Préparer les différents ateliers assez tôt.
- La journée se termine par un repas en commun et la fête de l'école.

#### Indications supplémentaires

- Varier, compléter ou adapter les différents ateliers.
- Chaque classe prépare un atelier (choix imposé ou libre).
- Chaque groupe travaille pendant 3 à 5 minutes à chaque atelier, c'est-à-dire que tous font l'exercice aussi bien et aussi souvent que possible.
- Le groupe organise lui-même la répartition des tâches, l'organisation et l'ordre de passage.
- Chaque groupe dispose d'un «joker» pour un atelier au choix (points comptent double).



Discipline	Remarques / points
<i>Saut en longueur</i>	3 zones de réception: zone 1: 2 m 50 = 1 point; zone 2: 3 m 50 = 2 points; zone 3: 4m50 = 3 points.
<i>Estafette</i>	Distance 30 m à 50 m; temps: 5 minutes; 3 points par passage du témoin
<i>Lancer la balle</i>	Lancer la balle, ramasser! Zone 1: 20 m = 1 p.; zone 2: 30 m = 2 p.; zone 3: 40 m = 3 p.
<i>Saut en hauteur</i>	Hauteur de la latte 1 m, 1 m 20 ou 1 m 30. Le nombre de sauts sera multiplié par 1, 2 ou 3 selon la hauteur choisie.
<i>Sauter à la corde</i>	2 participants tournent la corde. Pour marquer 1 p. par tour, 4 participants doivent sauter.
<i>Course d'échasses</i>	Parcourir 15 mètres sur des échasses. 1 traversée = 1 p. Il faut 5 paires d'échasses.
<i>Grimper</i>	Perches avec une marque au bout. Un seul participant grimpe par perche. Glisser lentement lors de la descente. (🌀 sécurité). 2 points par grimper.
<i>Porteurs d'eau</i>	Puise l'eau dans un récipient Avec un gobelet de yogourt et le porter dans un seau à 20 m. Par litre d'eau: 5 points. Durée: 3 minutes.
<i>Tirs de frisbee</i>	Lancer 5 frisbees sur une cible (cercles concentriques) distante de 15 mètres. zone 1 = 3 points; zone 2 = 2 points; zone 3 = 1 point.
<i>Pyramide</i>	Temps de préparation: 10 minutes. Evaluation par un jury. 1–10 points.
<i>«Show» en musique</i>	Temps de préparation: 10 minutes. Evaluation par un jury. 1–50 points.

## 6 Camp

### 6.1 Vivre en communauté au camp

Les camps, avec la vie en communauté qu'ils supposent, constituent un fait marquant de la vie scolaire de chaque adolescent. Les projets d'enseignement y sont plus faciles à réaliser que dans la vie scolaire de tous les jours. En prenant part aux décisions et en prenant certaines responsabilités, les élèves se transforment en participants qui s'investissent pour «leur» camp.

➔ Camp: voir bro 7/1, p.13;  
Action réciproque:  
voir bro 1/5, p. 16 et  
bro 1/1, p. 98 ss.

#### Choisir une devise pour le camp

Comme les adolescents participent très tôt à la planification et à l'organisation du camp, ils seront confrontés par exemple, aux problèmes de l'écologie. En gardant en mémoire le thème «respecter l'environnement», les adolescents traiteront la liste de contrôle ci-après.



- *Emplacement du camp:* où doit se dérouler le camp? Est-ce qu'on peut y aller en transport commun? Comment doit être équipé le logement? (La possibilité de cuisiner augmente le sentiment de groupe.) Où se feront les achats et comment transportera-t-on la nourriture au camp? Est-ce que les agriculteurs de la région vendent leurs produits? Qu'en est-il de l'alimentation en énergie, en eau et de l'élimination des déchets?
- *Voyage:* avec les transports publics ou par ses propres moyens (vélo/marche).
- *Nourriture:* quels produits faut-il préférer? Que fait-on avec les restes?
- *Déchets:* éviter ou diminuer la production de déchets simplifie leur récupération! Préférer les produits qui ont peu d'emballages. Trier les déchets et les porter à la déchetterie locale.  
Concours: qui a l'idée la plus originale pour éviter les déchets? Qui trouve des moyens pour réduire certaines nuisances? Collectionner ces idées.
- *Coûts:* plus le logement est simple, moins il coûte. Les adolescents devraient participer aux frais (vente de gâteaux, travaux de jardinage ...).

➔ Liste de contrôle pour la planification, la réalisation et l'évaluation d'un camp: voir bro 7/1, p. 13

## 6.2 Un camp polysportif

### Thèmes et projets de camps

- *Travail d'équipe*: pourquoi, quand, comment ... (par rapport à la vie à l'école et au camp).
- *Projets*: sport et santé; le sport dans l'Antiquité; le sport en images et en paroles; le sport hier et aujourd'hui...
- *Animation*: introduire de nouveaux sports qu'on ne peut pas vraiment pratiquer à l'école: sports aquatiques, planche à roulettes, escalade ...
- *Camps de jeux*: s'intéresser à un jeux sportif. Au logement, jouer au jeu de société ou de cartes. Apprendre des tours de cartes ...
- *Camp d'été*: adapter le programme à l'offre de la localité. Exemples: courses d'orientation, randonnées à vélo, VTT, «jeux olympiques» ...

### Suggestions pour un camp d'hiver

Donner l'occasion aux adolescents de vivre autre chose que le ski de piste traditionnel, de faire de nouvelles expériences et d'apprendre de nouveaux mouvements.

- *Engins sportifs*: fabriquer des «snowbobs», des «big foots» ou des raquettes durant les ACM, collectionner de vieilles chambres à air... Durant le camp, essayer ces engins en plus du ski ou du snowboard habituel.
- *Concours et jeux*: former des groupes pour une estafette polysportive. Chaque équipier effectue une partie du parcours avec un autre engin. Point fort: slalom parallèle avec 2 à 4 pistes.
- *Descente aux flambeaux*: une descente aux flambeaux (suivi d'un dessert nocturne ou d'un vin chaud) est une grande aventure pour tous. Conseils: porter de vieux habits à cause des gouttes de cire, mettre les mains dans des sacs de poubelle, glisser lentement l'un derrière l'autre, un enseignant en tête, un autre à la fin, s'arrêter de temps en temps.
- *Soirée sportive*: le football, le handball ou le volley-ball peuvent se pratiquer dans la neige, même la nuit. Des flambeaux ou une lampe fournissent suffisamment de lumière dans la neige.
- *Jeux sans frontières*: jouer plusieurs soirs de suite dans le même groupe (exemples: quizz musical, grafissimo ...; additionner les résultats).
- *Luge*: luger avec des luges traditionnelles, avec des chambres à air ou avec avec des sacs en plastique (sur une piste spéciale, de nuit ...).
- *Randonnée à skis*: des kits de randonnée et des peaux de phoques autocollantes permettent de vivre une expérience qui serait presque impossible hors du cadre d'un camp. Demander la participation d'un guide.
- *Promenade en raquettes*: de jour ou de nuit, suivre une piste connue.
- *Ski de fond*: comme complément ou comme activité principale. Peut devenir un sport de loisirs pour certains.



## 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.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Ab 7. Schuljahr. Schorndorf 2000.
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 , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. 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