

Générique

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



Education physique Manuel 6

10^e – 13^e année scolaire

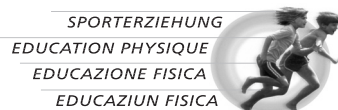
Equipe rédactionnelle: Walter Mengisen et Roland Müller

Concept graphique: Daniel Lienhard

Directeur du projet: Walter Bucher

Version française: Rose-Marie Repond (Brochure 1)
Traduction: Peter Hexel (Brochure 2–7)

Editeur: Commission Fédérale de Sport



Education physique Manuel 6

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

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

Manuel spécialisé

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

Moyens d'enseignement

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

1^{re} édition Manuel 6

(10^e – 13^e année scolaire) 2000
© Commission fédérale de sport

1 Sommaire, manuel 6

<i>Brochure</i>	<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
Générique	1 Sommaire, manuel 6	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 6	9
	8 Utilisation du manuel	10
	9 Vue d'ensemble sur la conception des manuels	12
Brochure 1	Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique	
	1 Sens et interprétation	3
	2 Eclairages scientifiques	10
	3 Apprendre et enseigner	15
	4 Concevoir, planifier l'enseignement	23
	5 Réaliser	24
	6 Evaluer	25
7 Livret d'éducation physique et de sport	26	
Brochure 2	Vivre son corps, s'exprimer, danser	
	1 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre	3
	2 Percevoir / se mouvoir en rythme	12
	3 Se mouvoir en rythme	15
4 S'exprimer	18	
Brochure 3	Se maintenir en équilibre, grimper, tourner	
	1 Se maintenir en équilibre	3
	2 Grimper	4
	3 Voler et tourner	8
4 Lutter	14	
Brochure 4	Courir, sauter, lancer	
	1 Courir	4
	2 Sauter	8
3 Lancer	12	
Brochure 5	Jouer	
	1 Jouer	3
	2 Jeux sportifs traditionnels	6
	3 Jeux de renvois	16
4 Autres jeux	20	
Brochure 6	Plein air	
	1 Dans l'environnement, en forêt, sur l'herbe	3
	2 Sur des roues et des roulettes	11
	3 Dans l'eau	14
4 Dans la neige et sur la glace	17	
Brochure 7	Autres aspects	
	1 Santé	3
	2 Sécurité	7
	3 Aspects sociaux de l'éducation physique	9
	4 Manifestations et fêtes	13
	5 Camps	14
6 Sport extra-scolaire	15	
Livret sportive	ready – steady – go	

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 quelque chose chez les élèves dont les enseignants utilisent les manuels et lorsqu'il aura contribué à atteindre les objectifs d'une éducation physique censée répondre aux besoins des enfants et des adolescents.

Nous remercions les auteurs Roland Müller et Walter Mengisen 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.

Eté 2000

Commission Fédérale de sport

Hans Höhener
Président

Sous-commission Ecole et Formation

Walter Mengisen
Délégué aux manuels

3 Préface

Le manuel 6 est destiné au degré secondaire supérieur et à l'enseignement dans les écoles professionnelles.

Le mouvement, le sport et le jeu occupent une place prépondérante chez les jeunes de cet âge et sont des facteurs importants de la socialisation durant la phase de l'adolescence et de l'orientation professionnelle.

Le présent manuel tient compte d'un enseignement varié basé sur le mouvement. Il offre une aide pratique pour la création de leçons d'éducation physique attractives.

Le livret d'éducation physique permet de transmettre aux étudiantes et étudiants des informations utiles en relation avec le sport en cours d'enseignement, mais aussi dans un contexte extra-scolaire. L'objectif central est de motiver les jeunes adultes à une pratique sportive régulière et autonome.

Notre intention est de donner des impulsions aidant à reconsidérer l'enseignement et de susciter des discussions à propos de la formation, de l'apprentissage et de la formation continue des enseignants et de développer le dialogue avec les étudiants.

Nous tenons à remercier sincèrement tous ceux qui ont contribué à la réalisation de ce manuel.

Eté 2000

Walter Mengisen et Roland Müller

4 Concept structurel des manuels

Manuel 1

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

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

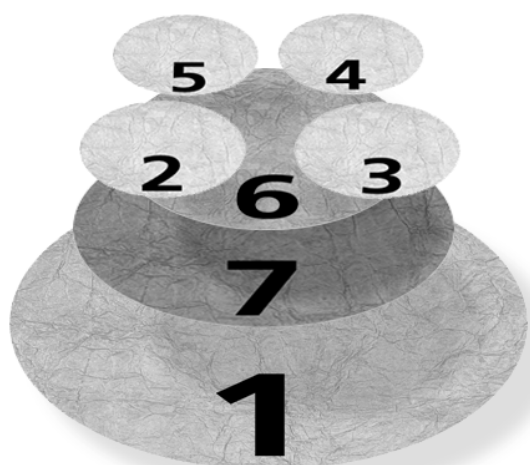
Manuels 2–6

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

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

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

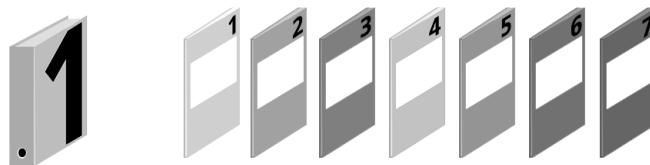
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



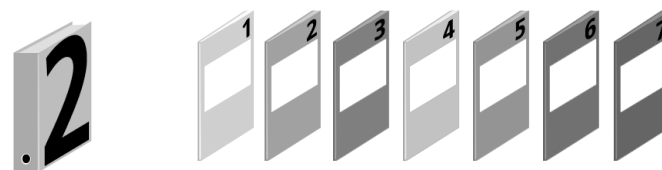
7 brochures

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

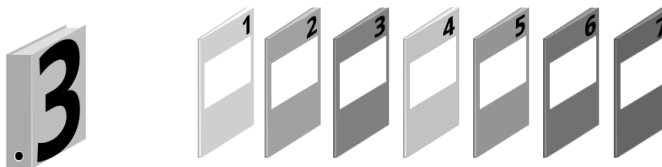
Eclairages théoriques



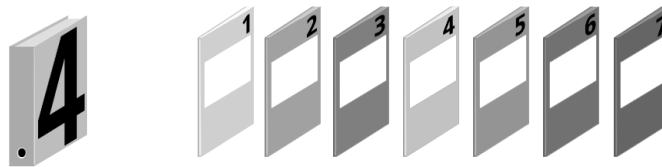
Ecole enfantine, degré pré-scolaire



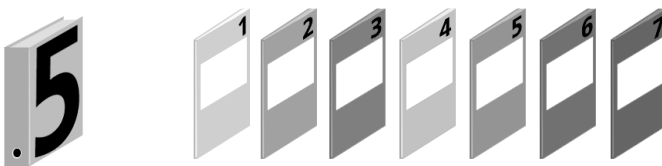
1^{re} – 4^e année scolaire



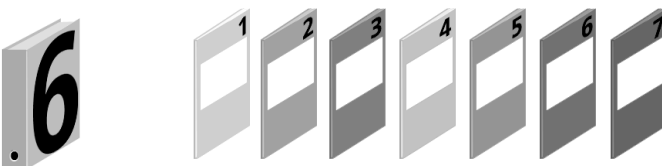
4^e – 6^e année scolaire



6^e – 9^e année scolaire



10^e – 13^e année scolaire



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

Les 6 manuels comportent chacun 7 brochures

5 Concept général des manuels

6 manuels contenant 7 brochures chacun

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

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

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

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

L'être humain a un besoin et une envie intenses de jouer. 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**



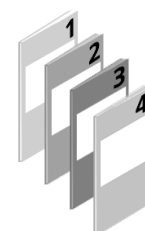
Jouer



Plein air



Autres aspects



Manuel de natation

6 Index

Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page
Accidents, prévention des	7	7	Etirer	2	7 ss.	Rotations, déclenchement	3	10
Agir	1	21	Evaluation, aspects de l'	1	25	Rugby	6	5
Agressivité et violence	7	11	Evaluation, fonctions de l'	1	25	S'exprimer, exemples pratiques	2	15
Aider et assurer	3	2	Expériences corporelles	1	5/9/11	Santé	7	3 ss.
Analyse du jeu	5	5	Expériences sportives	1	3/5/11	Saut à la perche	4	10
Apprendre	1	16 ss.	Flag-football	6	4	Saut en hauteur	4	9
Apprendre et enseigner	1	15 ss.	Football	5	10 s.	Sauter	4	8 ss.
Apprentissage du saut	4	11	Forêt	6	2	Se détendre	2	11
Apprentissage moteur	1	16 ss.	Former et éduquer	1	21	Se mouvoir	1	11
Apprentissage moteur ciblé	4	3	Frisbee	6	6	Se mouvoir	2	3
Aspects interculturels	7	9	Glace	6	19	Se mouvoir en rythme	2	12
Aspects personnels	1	10	Globalité	1	22	Sécurité	7	7 s.
Aspects sociaux	7	9 ss.	Grimper	3	4 ss.	Sens et interprétation	1	3
Aviron	6	15	Groupes musculaires, fonctions	2	5	Situations à risques	7	7
Axes de rotation	3	9	Gymnase / collègue	1	2/10	Situations d'apprentissage, repères	1	19 s.
Balle didactique	1	15	Habilités et capacités	4	2	Solliciter	2	3
Basket-ball	5	6 s.	Handball	5	8 s.	Soulager	2	3
Big-foot	6	17	Handicapés et sport	7	10	Souplesse	2	7 ss.
Biomécanique, expérimentations	3	11 ss.	Hip-hop	2	19	Sport "libre"	1	14
Biomécanique, notions	2	5	Hockey	5	12 s.	Sport associatif	1	14
Biomécanique, principes	3	9	Idées directrices	1	9	Sport dispensé en leçon	1	14
Boomerang	6	6	Improviser	2	17	Sport extra-scolaire	7	15
Camp de trekking	7	14	Individualiser	5	5	Sport pour la vie	6	2
Camps	7	14	Inlineskating, sécurité	3	3	Sport scolaire	1	14
Capacité de performance	2	3	Inlineskating	6	12	Sport scolaire facultatif	1	14
Capacités au jeu	5	4	Intercrosse	6	3	Sport scolaire facultatif	7	15
Cerf-volant	6	7	Jeunesse et sport	7	15	Sport, choix d'une activité	1	7
Charges, réceptions	3	8	Jeux de renvois	5	16 ss.	Sports en vogue	3	3
Chorégraphie	2	18	Jeux de rythmes	2	13 s.	Technique de réception	3	8
Coéducation	1	12	Jeux sportifs traditionnels	5	6 ss.	Techniques de combat	3	15
Compétences et performances	1	24	Jeux, autres	5	20 ss.	Tir à l'arc	6	8
Compétences personnelles	1	9	Jouer	5	2	Tourner	3	9
Complexité	1	22	Journée sportive individuelle	7	13	Variété	4	2
Comportements individuels	1	11	Lancer	4	12 ss.	Vivre	1	11/21
Composantes du jeu	5	4	Lancer du disque	4	15	Voler	3	8 ss.
Comprendre	1	11	Lancer du poids, techniques	4	14	Volley-ball	5	14 s.
Conception, planification	1	14	Liens avec les autres domaines	3	2	Vrilles, déclenchement	3	10
Concevoir, planifier	1	23	Livret d'éd. physique et de sport	1	26 s.	VTT	6	11
Condition physique	2	3	Lois biomécaniques	3	9	Walking	6	9
Condition physique en forêt	6	10	Loisirs	7	4			
Condition physique, entraînement	2	3	Lutter	3	14			
Construction des savoirs	1	19	Mauvais joueur	1	13			
Courir	4	4 ss.	Métacognition	1	22			
Course d'endurance	4	7	Mise en train	2	10			
Course de haies	4	6	Mixité, arguments favorables	1	12			
Danse libre	2	18	Modèle pédagogique	1	17			
Danser	2	18 s.	Modèles théoriques	1	16			
Déroulement de la leçon	1	24	Moment d'inertie	3	9			
Déséquilibres posturaux	2	6	Moment de rotation	3	10			
Détendre	2	3	Mur de grimpe	3	6 s.			
Développement, aspects du	1	11	Musculature phasique	2	5			
Différencier	5	5	Musculature tonique	2	5			
Drogues	7	6	Nature, comportement envers la	6	2			
Eau	6	14 ss.	Neige	6	17 ss.			
Ecole professionnelle	1	2/10	Nutrition	7	5			
Education à la santé	7	3	Organisation de l'enseignement	4	8			
Education dans et par le sport	7	4	Performance individuelle	4	3			
Eduquer	1	21	Perspectives sportives	1	9			
Elaborer des contenus	1	23	Planification adaptée et flexible	1	23			
Endurance, conseils	4	4	Polysport aquatique	6	16			
Enseignant	1	12	Polysport hivernal	6	19			
Enseignement autonome	1	18	Polysport sur roues	6	13			
Enseignement dirigé	1	18	Potentiel de performance	2	3			
Enseignement par ateliers	3	2	Prévention des accidents	3	8			
Enseignement réciproque	1	18	Réaliser	1	24			
Enseigner	1	21	Régulation	1	24			
Entraînement de l'endurance	2	4	Renforcer	2	7 ss.			
Entraînement global	4	13	Responsabilité juridique	7	8			
Environnement	1	10	Rosace des sens	1	6			
Environnement social	1	10	Rotations	3	9			

ABREVIATIONS:

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

7 Collaborateurs, manuel 6

Nome	Fonction	Bro	Chapitres / Contributions:
Babey Nicolas	lecteur	0-7	
Bischof Margrit	collaboration	2	1.8 / 1.9 / 2.1 / 2.2 / 2.3 / 3.1 / 3.2 / 3.3
Bodenmann Ueli	auteur	6	3.2
Bron Raymond	président de la commission d'évaluation	0-7	
Bucher Walter	chef de projet et co-rédaction	0-7	
	collaboration	3	2.3
	collaboration	6	3.2
Bütikofer Etienne	collaboration	5	3.2
Dupasquier Jean-Nicolas	correcteur	0-7	
Ernst Karl	co-rédaction	1	
Firmin Ferdy	collaboration	7	1.1
Frey Marc	collaboration	5	3.1
Germann Peter	collaboration	3	
Häberli Roland	collaboration	7	3.1
Hartmann Hans-Ruedi	collaboration	5	2.3 / 2.4 / 2.7 / 2.8
Häusermann Stefan	collaboration	7	3.1
Hegner Jost	collaboration	2	1.5
	commission d'évaluation	0-7	
Hexel Peter	traduction	0-7	
Huber Ernst Peter	commission d'évaluation	0-7	
Huber-Hirsch Regula	collaboration	5	3.4
Illi Urs	collaboration	3	
Keller Ruedi	collaboration	5	1.4
Kläy Hans	collaboration	5	4.3
Kümin Markus	collaboration	3	2
Lehmann Anton	collaboration	7	1.3
Lienhard Daniel	graphisme / illustrations / photos	0-7	
Löffel Hans-Ruedi	secrétariat CFS		
Martin Bernhard	dessins / esquisses	2-7	
Mazzola Ricco	collaboration	5	2.5 / 2.6
Meier K. Marcel	collaboration	5	3.3
Mengisen Walter	co-rédaction	0-7	
	auteur / co-rédaction	1	
	auteur / rédaction	2	
	auteur / rédaction	3	
	auteur / rédaction	4	
	auteur / co-rédaction		livret d'éducation physique et de sport
Müller Charlotte	collaboration	3	2
Müller Roland	co-rédaction	0-7	
	auteur / co-rédaction	1	
	auteur / rédaction	5	
	auteur / rédaction	6	
	auteur / rédaction	7	
	auteur / co-rédaction		livret d'éducation physique et de sport
Mürner Peter	auteur / co-rédaction	7	4.1 / 5.1
Nussbaum Peter	auteur / rédaction	5	2.9 / 2.10
Pühse Uwe	auteur / rédaction	7	3.3
Reimann Esther	auteur / co-rédaction	4	1.1-1.4
Repond Rosemarie	commission d'évaluation	0-7	
Schaffer Robert	collaboration	4	2.1-2.4
Schnyder Reinhold	collaboration	3	
Schucan-Kaiser Ruth	collaboration	7	3.1
Schüpbach Walter	commission d'évaluation	0-7	
Spring Peter	collaboration	7	2.1 / 2.2
Stalder Peter	collaboration	2	3.1 / 3.3
Vary Peter	co-rédaction / collaboration	5	
Veith Erwin	co-rédaction / collaboration	7	3.3 / 6.1 / 6.2
Venzel Arazim	collaboration	5	2.1 / 2.2
Weber Rolf	co-rédaction	4	3.1-3.4
Weckerle Klaus	collaboration	2	1.3 / 1.1 / 1.5 / 1.6
Zimmermann Reto	collaboration	6	1.4
Ziörjen Martin	président de la commission des manuels	0-7	

8 Utilisation du manuel

Brochure 1 – bases théoriques et didactiques du sport

La conception de base est illustrée sur la deuxième page de la couverture: de la *compréhension* à *l'enseignement*. Nous partons du principe qu'un enseignant utilise essentiellement le manuel destiné à «son» niveau (exemple pour un enseignant de cinquième primaire: manuel 4). Pour cette raison, nous répétons quelques bases théoriques dans chaque manuel et ensuite, nous les adaptons au degré.

Pour travailler avec le présent manuel 6, il n'est pas absolument nécessaire de connaître le manuel 1 consacré aux bases théoriques, mais il constitue un complément appréciable pour une compréhension approfondie de l'enseignement physique basé sur l'action.

Brochures 2 à 7 – consacrées à la pratique

Le contenu des brochures 2 à 7 est représenté sur la deuxième page de couverture de chaque brochure. Le modèle montre un aperçu des *mouvements de base*, des possibilités d'amélioration et finalement, les multiples formes *d'aptitudes appliquées*.

La troisième page de couverture à la fin de chaque brochure montre les accents spécifiques du degré auquel est consacré la brochure. Elle permet à l'enseignant de voir quels sont les accents dans les degrés «voisins».

Les pages théoriques et didactiques

Chaque brochure pratique est complétée par des *pages théoriques et didactiques*. L'enseignant utilisera ces pages comme aide d'orientation et de planification pour l'enseignement de l'éducation physique.

Les pages consacrées à la pratique

Les pages consacrées à la pratique sont construites de manière à utiliser le premier exercice comme mise en train ou comme échauffement. Les *sujets* sont introduits en respectant un ordre qui soutient l'apprentissage. Quand cela est possible, un «fil rouge» maintient la connexion entre le sujet et l'organisation. Selon les objectifs, certaines formes de jeux et d'exercices peuvent être directement utilisées dans l'enseignement et d'autres doivent être adaptées à la situation.

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 ⑦), etc.

3 Voler et t

1

2

uel 6 Brochure 3 11

3

3.3 De l'expérimentation à la compréhension

5

De ④ nces permettent aux étudiantes et étudiants de vivre différemment les rotations. L'enseignant aide les élèves à découvrir et à comprendre les facteurs décisifs qui déclenchent une rotation.

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

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

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.

Observation et questions:

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

Tâche motrice 3: l'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.

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: l'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?

① Tous les participants prennent le rôle de l'exécutant comme celui de l'observateur.

② Explication: voir bro 3/6, p. 9

③ Explication: Plus l'on s'éloigne de l'axe de rotation, plus le moment d'inertie est élevé.

④ l'on ramène les membres de l'axe de rotation, on obtient une accélération.

⑤ Explication (définition du centre de gravité): garder le corps tendu le plus longtemps possible.

