

**Education physique Manuel 6**

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

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# Générique

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



Education physique Manuel 6

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

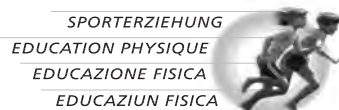
**Equipe rédactionnelle:** Walter Mengisen et Roland Müller

**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:**

<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

**1<sup>re</sup> édition Manuel 6**(10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire) 2000

© Commission fédérale de sport



# 1 Sommaire, manuel 6

<i>Brochure</i>	<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
<b>Générique</b>	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
<b>Brochure 1</b>	<b>Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique</b>	
	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	
<b>Brochure 2</b>	<b>Vivre son corps, s'exprimer, danser</b>	
	1 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre	3
	2 Percevoir / se mouvoir en rythme	12
	3 Se mouvoir en rythme	15
4 S'exprimer	18	
<b>Brochure 3</b>	<b>Se maintenir en équilibre, grimper, tourner</b>	
	1 Se maintenir en équilibre	3
	2 Grimper	4
	3 Voler et tourner	8
4 Lutter	14	
<b>Brochure 4</b>	<b>Courir, sauter, lancer</b>	
	1 Courir	4
	2 Sauter	8
3 Lancer	12	
<b>Brochure 5</b>	<b>Jouer</b>	
	1 Jouer	3
	2 Jeux sportifs traditionnels	6
	3 Jeux de renvois	16
4 Autres jeux	20	
<b>Brochure 6</b>	<b>Plein air</b>	
	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	
<b>Brochure 7</b>	<b>Autres aspects</b>	
	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	
<b>Livret sportive</b>	<b>ready – steady – go</b>	

## 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.

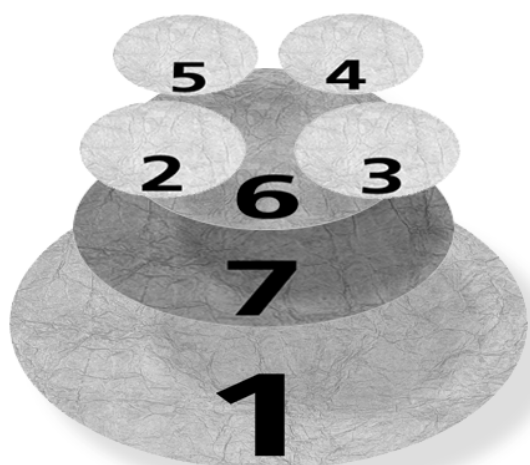
### Manuels 2–6

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.

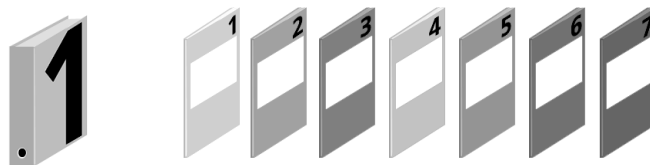
Le manuel de natation est toujours disponible pour tous les degrés scolaires.



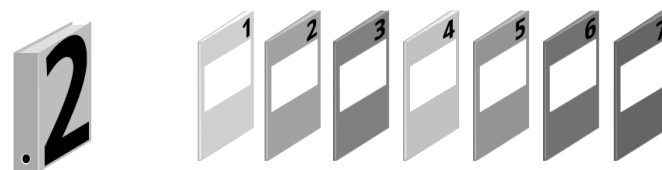
### 7 brochures

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

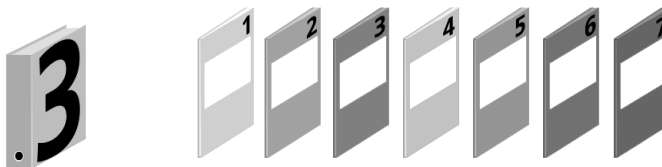
### Eclairages théoriques



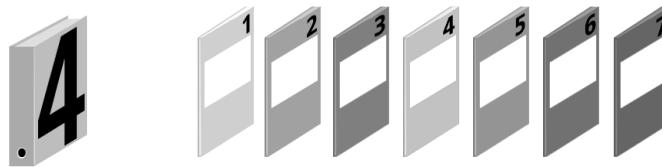
### Ecole enfantine, degré pré-scolaire



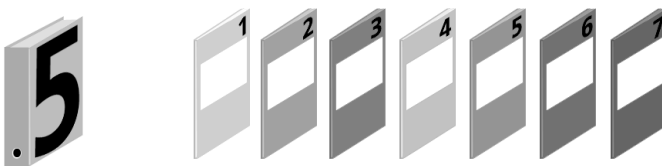
### 1<sup>re</sup> – 4<sup>e</sup> année scolaire



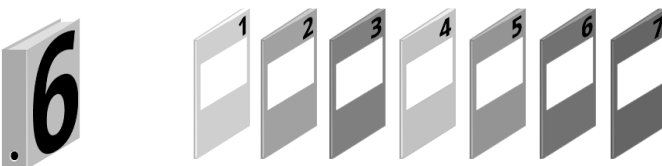
### 4<sup>e</sup> – 6<sup>e</sup> année scolaire



### 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.

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



1

**Eclairages théoriques, enjeux pour la pratique**



2

**Vivre son corps  
S'exprimer  
Danser**



3

**Se maintenir en équilibre  
Grimper  
Tourner**



4

**Courir  
Lancer  
Sauter**



5

**Jouer**



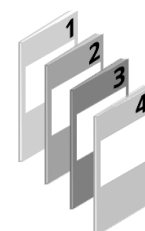
6

**Plein air**



7

**Autres aspects**



**Manuel de natation**

# 6 Index

Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page	Concept	Bro	Page
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
<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 6

<b>Nome</b>	<b>Fonction</b>	<b>Bro</b>	<b>Chapitres / Contributions:</b>
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 ré-pétons 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
uel 6 Brochure 3 11

2
3

**3.3 De l'expérimentation à la compréhension**

De nombreuses expériences permettent aux étudiantes et étudiants de vivre différemment des situations motrices rotatives. L'enseignant aide les élèves à découvrir et à comprendre les paramètres décisifs qui déclenchent une rotation.

**Expérimenter et prendre que la biomécanique mentale.**

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

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



5

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

② Explication: voir bro 3/6, p. 9

6

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

7

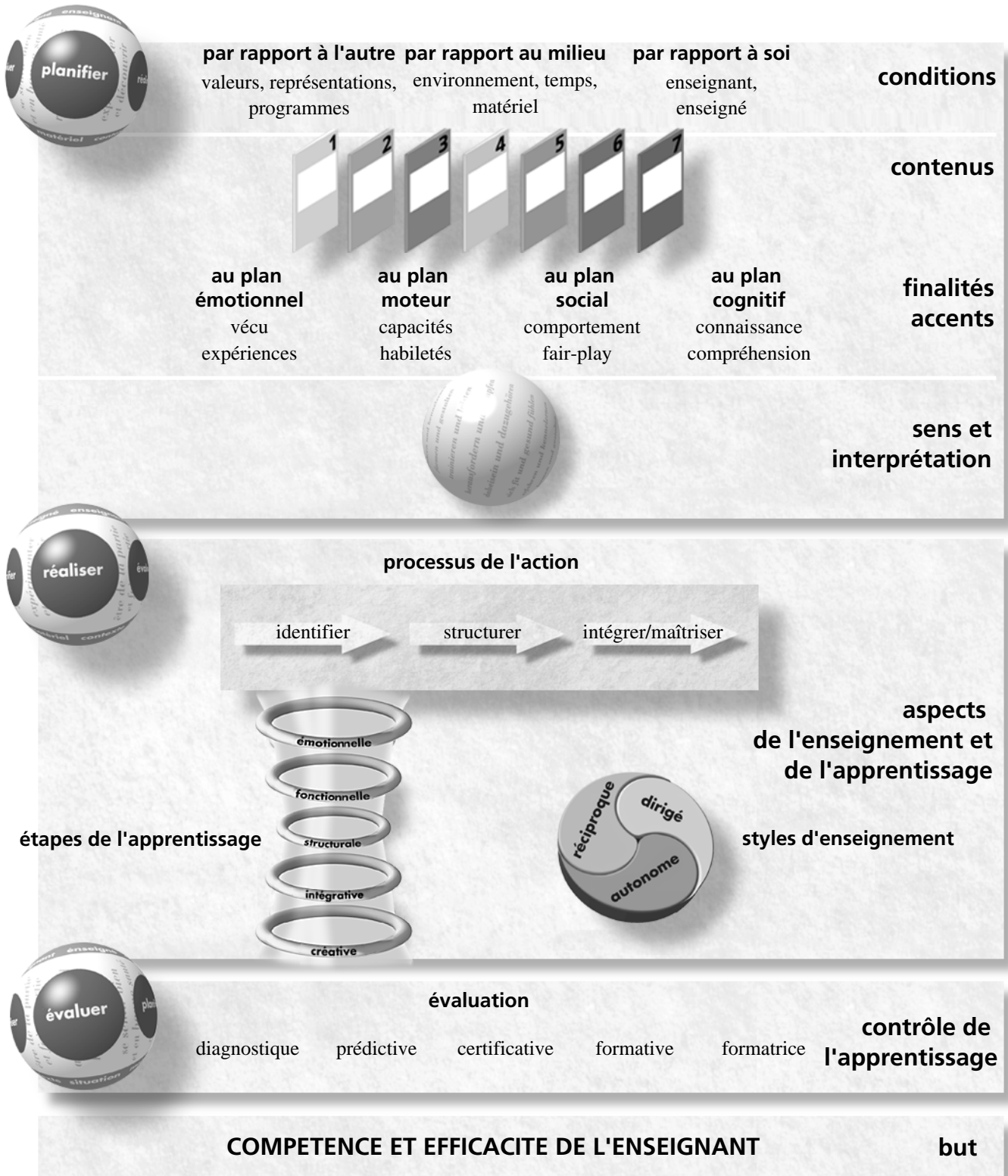
④ l'on ramène les membres de l'axe de rotation, on obtient une accélération.

8

⑤ 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 6 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, planifier l'enseignement
- 5 Réaliser
- 6 Evaluer



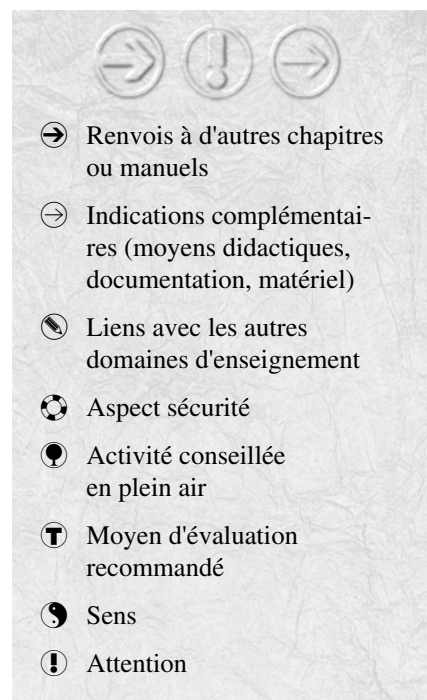
10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

Livret d'éducation  
physique et de sport

- 7 Livret d'éducation physique et de sport

# Table des matières

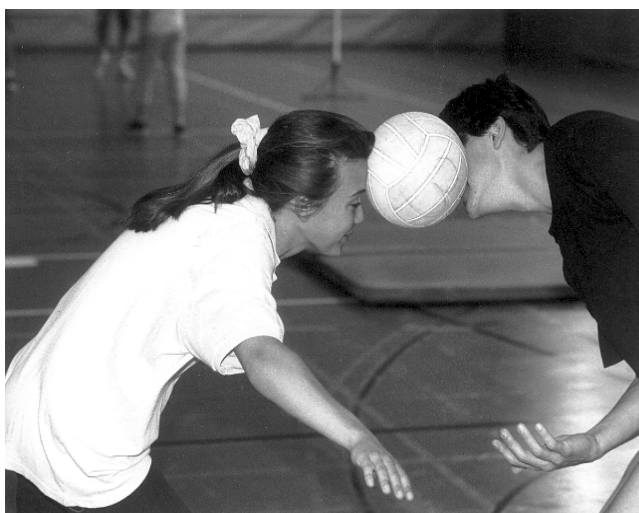
Introduction	2
<b>1 Sens et interprétation</b>	3
1.1 Expériences corporelles, cinétiques, sportives	3
1.2 La rosace des sens	6
1.3 Idées directrices	9
<b>2 Eclairages scientifiques</b>	
2.1 Aspects personnels	10
2.2 Conception et planification du sport scolaire	14
<b>3 Apprendre et enseigner</b>	
3.1 Modèles théoriques	15
3.2 Apprendre et enseigner le mouvement	16
3.3 Repères pour enseigner	17
3.4 Les styles d'enseignement	18
3.5 Les situations d'apprentissage	19
3.6 Former et éduquer	21
3.7 La complexité et la globalité	22
<b>4 Concevoir, planifier l'enseignement</b>	23
• <b>Concevoir</b> – Réaliser – Evaluer	23
<b>5 Réaliser</b>	24
• <b>Réaliser</b> – Evaluer – Concevoir	24
<b>6 Evaluer</b>	
• <b>Evaluer</b> – Concevoir – Réaliser	25
<b>7 Livret d'éducation physique et de sport</b>	
7.1 Idée et concept du livret	26
7.2 Travailler avec ce livret	27
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	28



# Introduction

## Un moyen d'enseignement unique pour les écoles secondaires supérieures et professionnelles

L'idée d'une méthodologie commune pour les écoles secondaires supérieures et professionnelles repose sur la similitude qui règne dans l'environnement moteur et sportif des jeunes qui les fréquentent. Si les conditions extérieures sont fondamentalement différentes, les sollicitations corporelles n'en demeurent pas moins semblables. Ces jeunes ne se distinguent pas non plus dans le sport extra-scolaire. Ils pratiquent les mêmes activités sportives!



Ecole professionnelle...



... ou au degré secondaire supérieur?

Il est donc judicieux d'aborder l'éducation physique à l'école professionnelle ainsi qu'au degré secondaire supérieur au travers d'un seul et même moyen d'enseignement.

L'éventail des activités s'étend de l'enseignement pratique des disciplines sportives proprement dites à une approche théorique du sport dans la branche sportive dite à option. Il est primordial d'être à l'écoute des expériences et des attentes des jeunes adultes et de tenir compte de la réalité de leur vécu de manière individualisée.

Un moyen d'enseignement ne développe pas tous les différents aspects de manière approfondie. C'est la raison pour laquelle les différents domaines ont été morcelés et développés de manière exemplaire. Un accent a été mis sur la pluridisciplinarité dans l'enseignement de l'éducation physique.

Le présent manuel 6 donne à l'enseignant du degré secondaire supérieur des pistes et des appuis pour un enseignement incitant les jeunes à une pratique sportive sensée, autonome et durable.

🌀 Objectifs et buts à atteindre:  
voir bro 1/6, p. 6 ss.

# 1 Sens et interprétation

## 1.1 Expériences corporelles, cinétiques, sportives

### Le sport dans la société

Le sport est un phénomène de société que nul ne nie aujourd'hui. Il ne se ressent pas qu'au travers des médias, mais le vocabulaire, les séminaires, les cours de management sont envahis de termes et de représentations issus des milieux sportifs. L'impact économique n'est pas étranger à cette popularité, le cercle des clients s'agrandit, les jeunes pratiquants sont des acheteurs potentiels. Mais pour les jeunes, très souvent, le terme "sport" signifie pratique sportive, physique, participation dans un club ou avec des copains, pratique non codifiée, pratique nouvelle, défi, ou alors consommation d'images devant le poste de télévision ou au stade. C'est dans cette jungle que les jeunes tentent de se retrouver.

➔ La culture, la nature, le sport: voir bro 1/1, p. 5 ss.

### L'importance de l'expérience corporelle et cinétique

L'adolescence permet aux jeunes de prendre conscience avec beaucoup d'acuité des changements intervenus dans leur corps. Le développement de ce sentiment fait partie de la recherche d'identité liée à cette période de la vie. L'apparence physique joue un rôle important. Les motivations à la pratique d'une activité physique sont conditionnées; "se sentir bien, être en forme" est une motivation qui prédomine. L'importance du mouvement dépend fortement de l'environnement social des jeunes. Des possibilités de mettre sa vie en mouvement devraient être intégrées à l'école et sur le lieu de travail. Les enseignants devraient s'engager massivement en sortant de leur lieu privilégié, pour mettre "l'école et le lieu de travail en mouvement".

➔ Assis, assis, j'en ai plein le dos: voir bro7/1, p. 2

### L'importance du sport

Une étude statistique précise que plus de 50% des jeunes de cet âge sont membres ou ont été membres d'un club sportif (Egger, 1992). Les jeunes amènent par conséquent de nombreuses compétences techniques, tactiques, des capacités physiques et de coordination qui sont loin d'être négligeables. Il s'agit aussi de combler les déficits.

Les jeunes doivent être consultés afin de planifier un enseignement signifiant pour eux, possible dans le cadre scolaire, participant aux objectifs et aux finalités de l'institution. Les activités sportives scolaires et extra-scolaires devraient être complémentaires.

### Interprétations multiples

Les motivations à la pratique d'une activité physique peuvent être plurielles et de valeurs différentes. Les théoriciens de la motivation distinguent plus de vingt buts motivationnels principaux, susceptibles d'organiser le comportement humain:

- buts intérieurs, concernant la personne par rapport à elle-même (buts affectifs, cognitifs, d'organisation subjective, sentiment d'unité ...);
- buts extérieurs, concernant le sujet par rapport à son environnement (comparaison, appartenance, organisation dans la société ...).

➔ Perspectives diverses sur la balle didactique: voir bro 1/6, p. 15





## La signification culturelle du sport et du mouvement

La culture est conforme aux besoins humains. Elle implique des choix éthiques, elle organise les représentations, les expériences, les sentiments de l'homme. Elle structure ses pensées et ses actions, éveille sa force créative lui ouvrant ainsi de nouveaux moyens d'expression.

La culture du mouvement est depuis toujours une forme d'expression humaine présente dans des situations et ayant des significations très diverses. Des motivations et des interprétations discernables, mais pas toujours de manière très précise, sont partie intégrante de la culture du mouvement humain. (Grössing, 1993, p. 24):

- *la culture du jeu*, lorsque le mouvement est prétexte à jouer
- *la culture de l'expression*, lorsque le mouvement est le médiateur entre l'acteur et le spectateur
- *la culture du bien-être*, lorsque le mouvement sert à gérer ou recouvrer la santé
- *la culture du sport*, lorsque la rivalité, la concurrence, le dépassement – souvent sans réglementation précise – dominant.

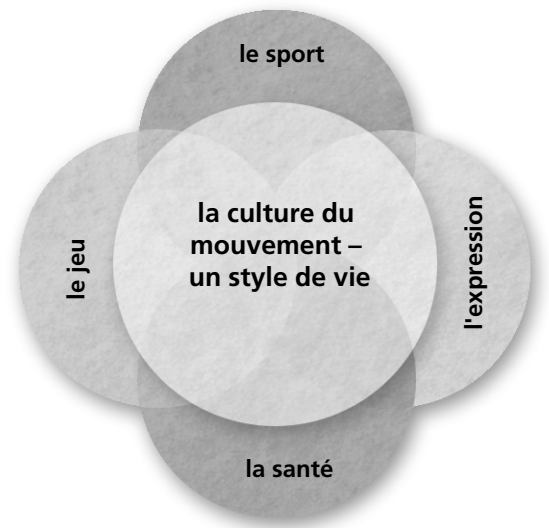
Actuellement, la culture sportive est très présente. Elle domine et son esprit influence tous les domaines de la culture liée au mouvement. L'une des tâches de l'éducation physique à l'école est d'analyser ce phénomène, de relativiser son importance par rapport aux autres perspectives et aux autres significations que peut revêtir le mouvement.

Une deuxième expression de la culture du mouvement concerne l'état général de l'homme par rapport au mouvement, à la motricité. L'éducation physique à l'école tend aujourd'hui à thématiser les différentes perspectives du mouvement et de l'activité physique dans un souci d'unité entre l'éducation de l'être, le développement et l'apprentissage moteur, l'acquisition d'habiletés complexes et la capacité de choisir et de gérer son activité physique et sportive.

Certains signes extérieurs peuvent être observés en relation avec le style de vie des sujets:

- une excellente maîtrise motrice,
- une grande disponibilité cinétique,
- la capacité d'apprentissage moteur,
- la curiosité envers de nouveaux gestes, mouvements,
- le plaisir de se mouvoir tout au long de la vie,
- la capacité de vivre le mouvement.

L'éducation physique et le sport scolaire contribuent à ce développement et à cet apprentissage en offrant une palette de mouvements très étendue, en évitant de limiter les apprentissages à des sports codifiés, en proposant une culture du mouvement individualisée, débouchant sur une pratique différenciée correspondant mieux au style de vie des sujets (➔ voir: la deuxième page de couverture de chaque brochure).



☯ La rosace des sens: voir bro 1/6, p. 6

Choisir et développer des activités sportives

Développer des habiletés et des comportements

Acquérir les capacités, habiletés de base et comportements adaptés

## L'éducation physique et le sport concerne l'homme global

Le sport ne signifie pas uniquement développement des capacités et des habiletés motrices. La pratique d'activités physiques diversifiées développe les fonctions motrices, les qualités sociales et permet de connaître et d'expérimenter ses limites, de mieux entendre son corps en alternant tension et relâchement, charge et repos. De telles expériences participent à une meilleure appréhension de son corps et soutiennent le processus de développement de l'identité des jeunes.

➔ Globalité:  
voir bro 1/6, p. 22

Expériences cinétiques ...	Expériences corporelles ...	Expériences sportives ...
<ul style="list-style-type: none"> <li>• fournissent des indications et des sensations concernant notre corps et notre environnement,</li> <li>• permettent une découverte active du monde,</li> <li>• donnent la possibilité d'exprimer ses sentiments,</li> <li>• permettent des rivalités et des collaborations .</li> </ul> <p><i>Conséquences didactiques</i> Le mouvement, c'est la vie; la vie, c'est le mouvement. Chaque fois que possible, intégrer le mouvement dans la vie quotidienne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• exigent une utilisation respectueuse du corps,</li> <li>• développent les perceptions, la sensation du corps, le sens du mouvement,</li> <li>• permettent une acuité plus grande au travers d'expériences extrêmes (tension, relâchement, charge, récupération),</li> <li>• permettent d'expérimenter les limites de la charge musculaire, physique, psychologique.</li> </ul> <p><i>Conséquences didactiques</i> Le bien-être physique et psychique sont liés. Autant que possible, offrir un enseignement destiné à développer aussi bien l'esprit que le corps.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• créent des intérêts,</li> <li>• enthousiasment,</li> <li>• font plaisir,</li> <li>• incitent à la participation,</li> <li>• offrent des moyens et des situations irremplaçables (relation avec soi, les autres, l'environnement).</li> </ul> <p><i>Conséquences didactiques</i> Considérer le sport comme une activité signifiante offrant un style de vie actif et original.</p>

## Placer des accents

La planification et la conception de l'enseignement sont établies ensemble. Le maître et les étudiants fixent les objectifs, précisent les contenus et les comportements à vérifier. Dans la pratique, l'activité doit être signifiante pour l'étudiant et l'expérience du mouvement et du sport doit rester totale. Le thème de la santé se prête particulièrement bien à ce traitement: plusieurs aspects peuvent être retenus, qui permettent des expériences impressionnantes et contribuent largement au maintien du bien-être et de la gestion de la vie active.

➔ Le partenariat:  
voir bro 1/6, p. 22

### Exemples:

- Mesure du pouls lors la pratique de sports d'endurance (Possibilité d'influencer le fonctionnement du système cardio-pulmonaire par un entraînement adapté).
- Gymnastique de maintien, apprentissage et contrôle de déplacement de charges, premiers secours lors d'accidents (maîtriser son propre corps).
- Techniques de relaxation physique et psychique (équilibre avec les charges quotidiennes).
- Relation entre les performances et la prise de nourriture ou de boisson (nutrition adaptée, produits, quantité, etc.).

## 1.2 La rosace des sens

Pour les jeunes aussi, le plaisir reste le moteur de l'action. Mais ce qui convient, plaît à l'un, ne plaît pas nécessairement à l'autre, les envies changent aussi avec l'âge, les situations. Les motivations dépendent souvent de la conjonction de plusieurs facteurs.

C'est un devoir et un privilège de l'éducation physique et du sport scolaire que d'accompagner les jeunes dans cette phase transitoire entre la vie d'enfant et la vie d'adulte, afin qu'ils découvrent leurs intérêts, qu'ils précisent leurs besoins et choisissent des pratiques adaptées.

☯ Symbole de la rosace des sens



### Quel sport et quelle activité physique choisir?

Le passage au degré secondaire supérieur implique différents changements; l'environnement social, le rapport temps d'études et temps de loisirs, les exigences inhérentes à l'engagement professionnel ou scolaire influencent aussi le choix des activités physiques et sportives. Les jeunes développent des capacités à évaluer, analyser les activités qu'ils ont pratiquées jusqu'alors à l'école, dans les clubs ou en famille. Très souvent, ils s'organisent avec des camarades, en bande, ou pratiquent seuls, ce qui semble mieux correspondre à leur maturité et à leur besoin d'évasion, ou de recherche d'identité.

➔ Psychologie du développement: voir bro 1/1, p. 52 ss.

### Former des groupes d'intérêt

Un "inventaire" des points communs et contraires des biographies sportives individuelles permet d'établir une liste des besoins de chacun; il permet de formuler les intérêts communs, les perspectives à partager afin de pratiquer une activité physique et sportive. Ce mode de fonctionnement permet l'autonomie et exige la responsabilité des jeunes. La reconnaissance de motivations différentes développe la tolérance et favorise la curiosité envers des activités sportives moins connues ou peu appréciées.

➔ D'un enseignement dirigé à un enseignement autonome: voir bro 1/6, p. 18 et bro 1/1, p. 98 ss.

### Donner du sens à l'activité pratiquée

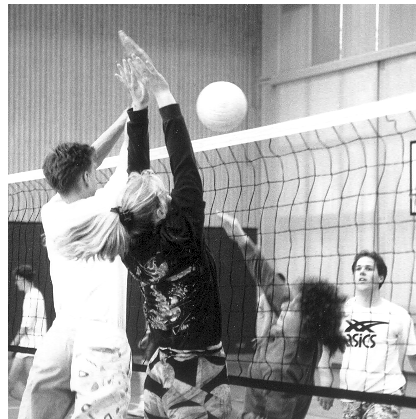
Si les enseignants et les étudiants réussissent à voir les multiples perspectives des activités physiques et sportives, l'introduction de nouvelles activités ou de nouveaux sports est facilitée. Le volley-ball, par exemple, peut prendre des formes différentes, tout en respectant la logique interne de l'activité. L'accent peut être mis sur le jeu, sur la compétition ou sur l'activité en tant que rencontre. Selon l'éclairage que l'on donne, il s'agira de jeu de plage (le beach-volley), de match (compétition) ou d'échanges de balles sans filet.

➔ Sens et interprétation: voir bro 1/6, p. 8 ss. et bro 1/1, p. 18



Jeu de plage

- se mouvoir avec plaisir
- trouver un équilibre à la vie quotidienne
- éprouver le bien-être



Compétition

- se mesurer aux autres
- jouer l'un contre l'autre



Echanges sans filet

- participer et appartenir
- jouer ensemble, partager

### Proposer des repères

Les objectifs doivent être adaptés à la vie actuelle des jeunes et correspondre à leurs représentations sociales. Offrir une vaste palette de pratiques sportives fait partie des tâches de l'école; elle doit comporter des activités visant à la conscience corporelle et au bien-être. Montrer les relations entre les différentes approches, les différentes relations au corps et aux pratiques, les sensibilisations différentes, sont autant de moyens de rassembler des expériences et de réfléchir sur les pratiques de chacun.

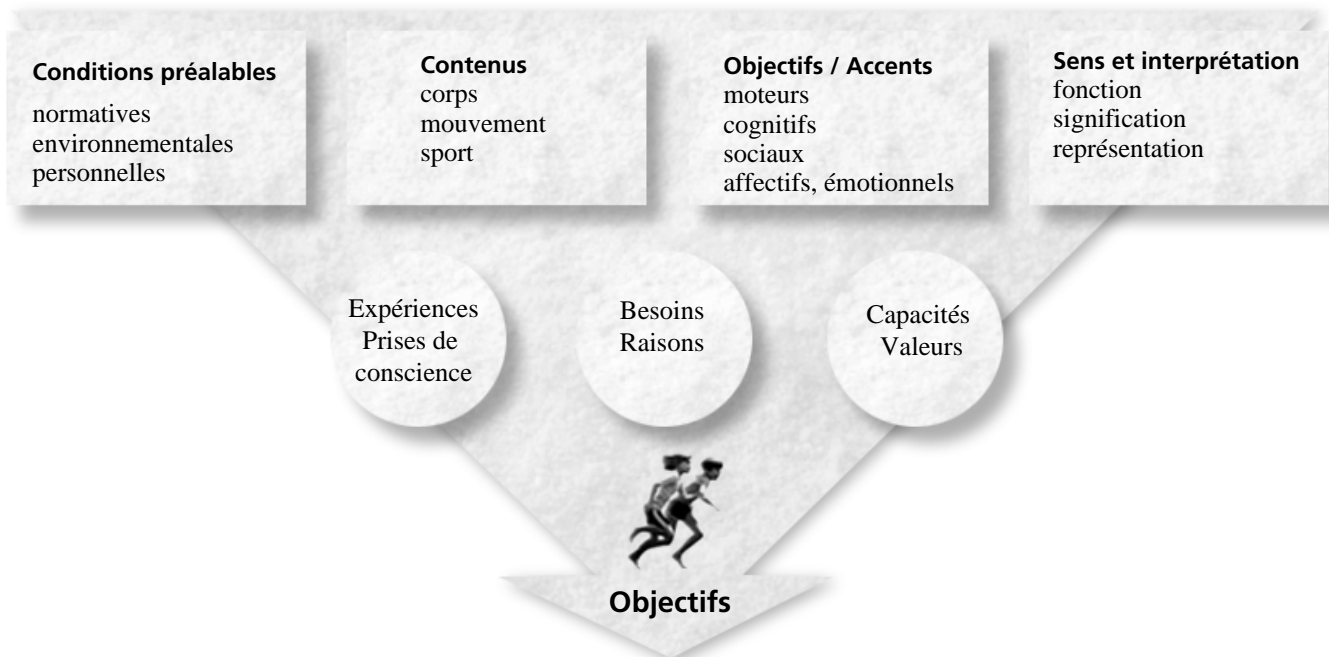
➔ Le sport, la nature et la culture: voir bro 1/1, p. 5

### Fixer des objectifs communs

A cet âge, les objectifs et les contenus peuvent être discutés avec les élèves, ils peuvent être adaptés, examinés. Les décisions prises en commun, le droit à l'autonomie, permettent d'assumer des responsabilités, renforcent l'identité et favorisent la transparence ainsi que la compréhension lors de l'évaluation.

➔ Enseignement autonome et mutuel:  
voir bro 1/6, p. 18;  
Le partenariat:  
voir bro 1/6, p. 22

La formulation des objectifs nécessite une analyse détaillée de tous les domaines qui influencent et caractérisent le sport. Les conditions offrent une palette très vaste d'expériences diversifiées:



### Liens avec la pratique

A l'exemple de l'escalade, suite à une planification commune, les objectifs suivants peuvent être concrétisés:

Une première expérience de grimpe à une paroi d'escalade permet de:

- connaître ses limites et d'en parler ouvertement (peur, force, mobilité, équilibre, confiance en son partenaire, technique, comparaison),
- s'assurer mutuellement (savoir, pouvoir assumer des responsabilités),
- collaborer pour choisir la voie à emprunter (moyens de se repérer).

## 1.3 Idées directrices

### Expériences corporelles, cinétiques, sportives, variées

*Les jeunes doivent*

- apprendre à connaître leurs capacités et leurs limites physiques, psychiques et émotionnelles,
- apprendre et comprendre les fonctions de leur corps,
- développer leur sens du mouvement de manière consciente et diversifiée,
- connaître et pratiquer différents sports,
- s'entraîner de manière autonome.



### Compétences personnelles

*Les jeunes doivent*

- agir avec tolérance et respect,
- se comporter comme partenaire et membre d'une équipe,
- développer la confiance en soi, l'autonomie et la responsabilité,
- expérimenter la capacité de performance et la développer individuellement,
- adapter de manière originale les formes d'enseignement et d'apprentissage.



### Perspectives et interprétations des activités sportives

*Les jeunes doivent*

- être capable de donner des sens différents à des activités variées,
- repérer et développer des motivations personnelles selon les différentes pratiques sportives et physiques,
- connaître les avantages, désavantages et risques des activités sportives,
- se fixer des buts personnels et agir de manière responsable.



### Aspects positifs de l'activité sportive

*Les jeunes doivent*

- apprécier et apprendre la gestion du capital santé et le bien-être (physique, psychique, émotionnel et social),
- évaluer et équilibrer les charges quotidiennes,
- intégrer des activités sportives dans leurs loisirs,
- reconnaître la nature comme lieu privilégié de la pratique sportive et la respecter.



### Incidences pour l'éducation physique et le sport à l'école

Le défi pour les enseignants est grand, s'ils doivent tenir compte de tous les composants des activités physiques et sportives: acteurs, apports des sciences du sport et des sciences sociales, environnements scolaire et social. Selon l'école et la structure, il s'agit d'intégrer:

- *les acteurs*: étudiantes, étudiants, enseignants (acteurs directs); parents, maître de classe, direction d'école, collège des enseignants.
- *sciences du sport*: enseignants, maîtres d'éducation physique (formation); scientifiques (recherche).
- *société* (institution, instances politiques, associations intéressées): commissions scolaires, offices fédéraux, commissions pédagogiques, instruction publique, partis politiques, associations corporatives, assurances, organisations écologiques, instances responsables des plans d'études.

## 2 Eclairages scientifiques

---

### 2.1 Aspects personnels

#### Environnement social

L'environnement social des jeunes en apprentissage ou poursuivant des études secondaires supérieures est différent.

##### Gymnase / collègue

L'objectif visant à la maturité universitaire est encore relativement éloigné. L'école est un monde pédagogique-didactique tout préparé. Les études ne semblent pas toujours mener à un but précis. Les objectifs sont parfois flous et encore très éloignés. Le collègue (ou le gymnase) est un espace protégé qui prolonge l'enfance. Très souvent, le jeune adulte est considéré comme un élève.

Le besoin d'efficacité est latent, mais pas souvent réalisable dans les cours. La valeur est mesurée au moyen de la note reçue. Les jeunes sont partagés entre deux vies: la vie scolaire et la vie extra-scolaire.

##### Ecole professionnelle

Les apprentis réalisent leurs objectifs de formation chaque jour sur leur lieu de travail. Le sens de leur activité est concret; ils peuvent réaliser pratiquement les buts fixés. Les structures existentielles du monde du travail ne sont pas protectrices. L'école professionnelle n'a pas la même valeur sociale que le gymnase; le sentiment d'appartenance est pratiquement inexistant. Les apprentis acquièrent un statut d'adulte, en partie à cause de leur revenu. Au travail, ils sont considérés comme des collègues en formation. Le renforcement, l'évaluation, ne dépendent pas uniquement des notes, mais aussi de l'efficacité au travail. L'école professionnelle n'est qu'une petite partie de la vie de l'apprenti.

Les cours d'éducation physique et de sport doivent tenir compte de ces différences. D'autre part, le sport loisir fait partie intégrante de la vie des jeunes et peut être considéré comme point de repère pour la conception des cours.

---

### Aspects du développement

L'apparence physique joue un rôle important à ce stade du développement. L'estime de soi dépend de l'image que les jeunes se font d'eux-mêmes. Très souvent, la bande, les copains supplantent la famille ou l'école, établissant ainsi de nouvelles normes sociales. Le partenariat est une forme de relation privilégiée.

Le corps atteint son rendement optimal à la fin de la puberté. C'est à ce moment aussi que les fonctions locomotrices et internes arrivent à maturité. L'importance de la santé devient consciente. Le bien-être dépend de l'attitude individuelle face au corps, à l'énergie vitale, à la capacité de performance physique et à l'appartenance sociale.

La capacité de performance physique est susceptible de s'améliorer par l'entraînement, mais les facteurs génétiques et le développement individuel ne peuvent être ignorés. La motivation pour le mouvement, pour le sport, pour le jeu, détermine les possibilités de progresser.

Les tendances et les comportements individuels sont manifestes dans cette classe d'âge. Des études (Egger, 1992) ne signalent cependant aucune différence entre les étudiants des gymnases et des écoles professionnelles. L'hétérogénéité se remarque au spectre des expériences corporelles, cinétiques, sportives et à l'éventail des comportements observables: se mouvoir, comprendre le mouvement, partager, vivre une activité, ressentir.



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

	de / du ...	à ...
<b>Expériences corporelles</b>	du maintien de la capacité de performance ...	... à l'amélioration et au développement de cette capacité.
<b>Expériences cinétiques</b>	... de l'utilisation de mouvements connus et maîtrisés	... à l'apprentissage individualisé, à une découverte de nouveaux mouvements, moyens d'expression, jeux.
<b>Expériences sportives</b>	... de la pratique de sports connus	... à la découverte de nouvelles pratiques, au transfert des habiletés de base, à l'amélioration de la technique et à l'affinement de la tactique.
<b>Se mouvoir</b>	... de l'absence d'activités physiques et sportives	... à l'envie d'une pratique régulière d'activités physiques, sportives ou de jeux.
<b>Comprendre</b>	... des mouvements plus ou moins automatisés et imités	... à la capacité d'analyse, d'évaluation, de transfert de connaissances.
<b>Rencontrer</b>	... de la satisfaction de ses propres besoins	... à la pratique tolérante, respectueuse, à la gestion des conflits.
<b>Vivre, ressentir</b>	... de l'expérience stéréotypée, limitée aux normes standards	... à l'enthousiasme, la créativité, l'harmonie (le flow).



### La coéducation

A ce niveau de la scolarité, les conditions pour un enseignement mixte sont favorables. Cependant, cela n'est pas un gage de réussite. Les arguments en faveur ou contre la coéducation se basent sur des critères dépendants de la représentation que l'on a du monde, de l'homme, de l'éducation et du sport.

➔ Coéducation: voir bro 1/1, p. 86 et bro 1/5, p. 7

Les spécificités des étudiants de sexes différents doivent être prises en compte: ils doivent pouvoir s'exprimer ensemble, mais sans pâtir de la présence des autres et dans des registres qui leur conviennent. La pédagogie différenciée donne certaines pistes pour réussir à adapter l'enseignement.

#### Arguments en faveur de la mixité

- préparation à la pratique sportive de loisirs, de club, de la famille,
- rapprochement des sexes (facteur d'intégration sociale),
- développement du processus d'identification et de respect de l'autre,
- diminution des craintes, gênes, tensions,
- diminution de l'esprit de concurrence, ouverture vers des perspectives plus nombreuses,
- promotion, développement de l'intuition pour des activités adaptées et intéressantes.

#### Arguments en faveur de la séparation

- développement différent des capacités de performance et de coordination,
- différences génétiques évidentes,
- expériences corporelles, physiques et sportives différentes, d'où intérêts différents,
- retenues et tensions,
- domination d'un groupe sur l'autre,
- nécessité de trouver des solutions d'adaptation à l'intérieur du groupe et entre les groupes de même sexe.

### L'enseignant

L'activité sportive conduit inévitablement à des rencontres personnelles. Les acteurs des pratiques sportives ne trichent pas dans leur comportement. De ce fait, le maître travaille "à découvert". Les intervenants (enseignant, étudiants) sont proches. Un mode de fonctionnement proche du partenariat, de la coopération, ainsi que la note, rarement déterminante dans la moyenne générale à ce degré, favorisent un climat de compréhension et d'intégration.

L'activité sportive est liée au sentiment personnel. Lors des pratiques, de nombreux conflits sont générés: le fair-play, le respect de soi, des autres et des règles permettent de gérer ces conflits et de trouver des compromis.

L'activité sportive avec de jeunes adultes exige de l'enseignant une forte personnalité (de l'autonomie). Il doit s'accepter, accepter les autres, s'engager au plan disciplinaire et développer une attitude de pédagogue.

### Qu'est-ce qu'un "mauvais joueur"?

Les mauvais joueurs sont-ils de mauvais perdants, de jeunes adultes désabusés, découragés de courir de gauche à droite et d'avant en arrière du terrain, sans toucher le ballon, ne ressentant que les coudes des joueurs de l'équipe adverse et subissant l'humiliation de l'échec?

Ou bien sont-ils des prophètes, qui estiment que certaines formes de jeux traditionnels ne sont que des conflits larvés, barbares, ne servant qu'à renforcer l'estime de soi et qu'ils n'ont plus leur place dans notre univers?

Ou encore des jeunes opprimés qui tentent par tous les moyens d'échapper à la leçon d'éducation physique, en trouvant toutes sortes d'excuses ou en obtenant un certificat médical leur permettant de fuir "décevement".

Vous tous, que vous soyez mauvais perdants, prophètes ou encore opprimés, vous avez mauvaise presse parmi les sportifs. En vous mettant en marge du groupe sportif, vous êtes habitués à ne pas trouver de partenaire, à être disqualifiés d'office, par votre faute.

### Apprendre à intégrer les "mauvais joueurs"

Les enseignants devraient se préoccuper particulièrement des élèves ne démontrant aucun plaisir à l'activité physique et sportive. Très souvent, ce sont des raisons valables et respectables qui retiennent les étudiants loin de l'activité qui plaît à la majorité. La prise en compte des différences, l'autonomie dont fait preuve l'enseignant, les arguments en faveur de l'activité, le dialogue ouvert avec les étudiants déterminent les possibilités de donner du sens à l'activité proposée.

### Trouver des solutions

Afin de pouvoir appliquer les grandes lignes de l'éducation physique et du sport au gymnase et à l'école professionnelle, il est indispensable de faire régulièrement le point ensemble (évaluation, planification). Dans le livret d'éducation physique, quelques propositions permettent ce dialogue.

➔ Lignes directrices pour l'éducation physique et le sport: voir bro 1/6, p. 9

#### *Une possibilité: le Walk-Talk*

Former des groupes de deux personnes différentes (plus ou moins sportives, par exemple). L'intérêt porté au sport est communiqué par questionnaire ou formulé directement. Thèmes possibles:

- Le prochain semestre d'éducation physique et de sport
- Besoins et raisons de pratiquer une activité physique
- Objectifs et modèles individuels
- Expériences motrices et sportives à l'école et en dehors
- ...

Les résultats et les réflexions sont discutés et répertoriés en vue de l'établissement de la planification du prochain semestre; ils servent à fixer des objectifs et à choisir des contenus différenciés.

## 2.2 Conception et planification du sport scolaire

La conception du sport scolaire dépend des plans d'études normatifs, de l'environnement scolaire et social et des individus (enseignants, étudiants). Si les jeunes sont pris au sérieux, le concept du sport scolaire variera selon le lieu, les lois et les plans d'études. Il est indispensable que la mise en pratique des concepts ait du sens pour les étudiants et l'enseignant, qu'elle soit remise en question régulièrement et qu'elle se développe avec les acteurs.



### Le sport scolaire, promotion du sport pour la vie

Afin de promouvoir et de participer au développement d'un concept de sport extra-scolaire, des possibilités doivent être offertes aux étudiants en plus des leçons d'éducation physique et de sport:

*Exemples:*

- Les cours d'éducation physique et de sport sont complétés par des projets interdisciplinaires.
- L'école organise des activités sportives extra-scolaires (*sport facultatif*).
- En collaboration avec des clubs locaux, des activités sportives sont présentées à l'école ou les étudiants peuvent y participer dans le cadre extra-scolaire (*sport associatif*).
- Des accords peuvent être passés avec des partenaires commerciaux afin de profiter d'offres de sports non codifiés (*sport libre*).

Sport scolaire facultatif	Projet	la leçon	Sport associatif	Sport "libre"
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cours</li> <li>• Animations, manifestations</li> <li>• Tournois</li> <li>• Camps</li> <li>• Événements sportifs</li> <li>• Offres proposées par les jeunes</li> <li>• ...</li> </ul>	Traitement multidisciplinaire de thèmes pertinents, par exemple la santé: <ul style="list-style-type: none"> <li>• charge et surcharge en classe et sur le lieu de travail</li> <li>• informations et démonstrations</li> <li>• exercices compensatoires, programme d'entretien de gymnastique, de fitness, de stretching</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Enseignement régulier en classe mixte ou non</i></li> <li>• <i>Enseignement par affinités</i></li> <li>• <i>Team-Teaching (2-3 classes ensemble)</i></li> <li>• <i>Camps, journées sportives</i></li> <li>• <i>Branche à option "éducation physique et sport"</i></li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation à un entraînement "portes ouvertes"</li> <li>• Invitation de spécialistes</li> <li>• Participation à des journées de sport pour tous</li> <li>• Participation à des compétitions</li> <li>• Visite de tournois</li> <li>• Visite ou participation à des camps d'entraînement</li> <li>• ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Participation à un entraînement "portes ouvertes"</li> <li>• Participation à des rencontres</li> <li>• Participation à des journées de sport pour tous</li> <li>• Conseils et soutiens à propos de sports individuels (matériel ...)</li> <li>• ...</li> </ul>

## 3 Apprendre et enseigner

### 3.1 Modèles théoriques

#### La "balle didactique"

La balle didactique illustre le jeu des éléments principaux du manuel de théorie. L'éducation physique et le sport orientés vers la pratique signifient: donner et rechercher le sens (2), tenir compte des différentes motivations et expériences (3), mettre en réseau l'environnement et les situations d'apprentissage (4), réguler et adapter l'apprentissage (5-7), tenir compte des repères (8).

⊙ La balle et la boussole didactiques peuvent être commandés aux Editions de l'ASEP.



1 La balle est le symbole d'un enseignement diversifié, pratiquement sans limite de contenus.



2 Pour le pratiquant, l'activité peut être vue selon de nombreuses perspectives et être interprétée de nombreuses manières. L'enseignement doit permettre de donner un sens à l'activité proposée.



3 Enseignants et étudiants mettent en commun leurs expériences et leurs aspirations pour établir des contenus et choisir les thèmes à traiter.



4 L'environnement détermine un cadre d'action pour l'éducation physique et le sport.



5 Le partenariat et la discussion permettent de fixer des objectifs et de planifier l'enseignement.



6 Le style d'enseignement est adapté à la situation d'apprentissage. Elle va du directif à l'autonomie.



7 L'évaluation permet de comparer les attentes et les résultats. Elle concerne les enseignants et les étudiants.



8 Les cours tiennent compte de la globalité de l'être et de l'autonomie de l'individu.

#### La "boussole didactique"

La boussole didactique concrétise la planification de l'enseignement, pas à pas. Elle rappelle les conditions, énumère des contenus, des objectifs, place des accents et propose des procédés et des méthodes adaptés. Ce moyen rappelle également que l'enseignement est comparable à une course d'orientation, qu'il s'agit de trouver des repères et de contrôler régulièrement l'orientation, le chemin emprunté.



## 3.2 Apprendre et enseigner le mouvement

Une des capacités du maître d'éducation physique et de sport est la capacité à transformer des comportements (moteurs). La connaissance des principes qui sous-tendent l'apprentissage permet à l'enseignant de ne pas appliquer des recettes didactiques, mais de favoriser une certaine créativité dans la conception de l'enseignement.

Les éléments théoriques sont organisés autour de quatre questions: *Qu'est-ce qu'apprendre? Qu'est-ce qui est appris? Comment mesurer l'apprentissage? Comment apprend-on?* Le comportement moteur du sujet traduit ses capacités adaptatives. Celles-ci s'expriment lorsqu'il est confronté à un environnement plus ou moins contraignant. Les modèles marquants dans le contrôle du geste seront abordés ici. Ils renvoient à des conceptions nuancées ou parfois contrastées du sujet agissant. Ils représentent un enjeu pour l'enseignant qui effectue des choix pédagogiques. En effet, l'organisation des tâches motrices n'est pas qu'une simple transmission culturelle de modes opératoires (les habiletés motrices), elle est aussi le lieu où les mécanismes fondamentaux de la motricité s'exercent et se développent.

*Qu'est-ce qu'apprendre?*

*L'apprentissage* "est 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" (Magill, 1985).

*Dans la perspective cognitive*, le sujet est considéré comme un système de traitement de l'information assisté par des bases de connaissances stockées en mémoire et de mécanismes de rappel et d'utilisation des connaissances au sein des représentations. L'apprentissage se traduit essentiellement par une augmentation de la quantité de connaissances mémorisées, par la structuration de ces connaissances et finalement par la procéduralisation des connaissances déclaratives (mise en action des connaissances). *Apprendre se traduit par une augmentation de la part programmée du mouvement, par une diminution de la variabilité de l'impulsion des mouvements programmés, par l'intégration progressive des différentes sources sensorielles réafférentes au sein d'une représentation permettant la correction des erreurs en cours d'exécution.*

*Dans la perspective écologique*, la perception consiste à prélever de l'information disponible dans l'environnement. Dans ce cadre, ce sont les notions de coordination, de contrainte, d'information et d'auto-organisation qui deviennent pertinentes et non plus celles d'instructions, de programme, de calcul ou de feed-back. *Apprendre consiste à détecter l'information utile pour agir et non à la construire.*

*Dans la perspective dynamique*, il s'agit de connaître la variable essentielle (par exemple, au volley-ball, lors du service, la variable essentielle se situe au niveau du couplage entre l'épaule et la main) et d'étudier ensuite la "dynamique" des changements d'état sous l'effet des contraintes de la tâche ou de l'apprentissage. *Apprendre, c'est donc construire et stabiliser un nouvel état de coordination non prévu dans la dynamique initiale du système.*

➔ Apprentissage moteur, Modèles théoriques de l'apprentissage et du contrôle moteur: voir chap. 2.5, 2.6 1/1, p. 61 ss.

➔ Les différents courants: voir bro 1/1, p. 72 ss.

Selon une approche cognitive de la motricité, dans le courant des bases de connaissances, *apprendre* consiste à construire, structurer et utiliser des connaissances.

Dans le courant écologique, *apprendre* revient à détecter l'information utile pour agir.

Dans la perspective dynamique, *apprendre* c'est construire et stabiliser un nouvel état de coordination.

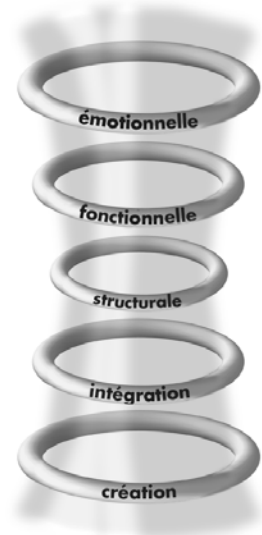
### 3.3 Repères pour enseigner

#### Eclairages divers

Selon le courant, la démarche va être différente. Le modèle est réducteur, l'apprentissage n'est pas un processus linéaire. Il faudrait par conséquent considérer les étapes comme pouvant se répéter, être interverties.

Dans ce chapitre, l'objectif est la pose de certains repères didactiques, qui permettent d'adapter constamment les situations d'enseignement au sujet. En effet, le praticien a en face de lui des sujets particuliers, dont le mode de mise en oeuvre intellectuelle et motrice diffère. La rencontre a lieu dans une situation de dialogue: le moment pédagogique. Le partage entre les interlocuteurs est assuré par la qualité, le niveau d'exigence de la relation entre les activités physiques enseignées et les savoirs correspondants.

➔ Repères pour enseigner: voir bro 1/1, p. 92



#### Le modèle pédagogique

Les étapes de l'apprentissage	pour l'élève	pour l'enseignant
<b>Etape émotionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apprentissage global</li> <li>• phase de découverte</li> </ul>	Identifier Prélever Explorer	Motiver Provoquer Mettre en scène Proposer des formes jouées
<b>Etape fonctionnelle</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• optimisation des fondamentaux</li> <li>• essais-erreurs</li> </ul>	Discriminer Traiter Découvrir	Favoriser les échanges Aménager des situations de découverte, situations-problèmes
<b>Etape structurale</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• déconstruction-reconstruction-répétition</li> <li>• utilisation de modèles</li> </ul>	Elaborer des représentations du mouvement et de la situation Organiser des coordinations contraintes Combiner	Aménager des situations contraignantes Proposer des modèles
<b>Etape de contextualisation ou d'intégration</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mise en relation pertinente de capacités fonctionnelles intégrées, complexité des contextes et des processus</li> <li>• disponibilité et ajustement adapté</li> </ul>	Sélectionner et adapter la réponse Organiser l'action Ajuster les paramètres	Proposer des situations de résolutions de problèmes (à condition que l'élève ait une solution potentielle) Proposer des répétitions motrices dans des situations variées
<b>Etape d'expertise et de création</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• exploitation de la singularité</li> <li>• évolution de la disponibilité individuelle</li> <li>• méthodologie de l'autonomie</li> </ul>	Affiner l'exécution Contrôler l'exécution Fragmenter la tâche Corriger les erreurs	Favoriser l'originalité Conseiller Individualiser Entraîner, construire et réaliser

Les étapes proposées par G. Bui-Xuan (1996), peuvent être inversées, reprises, selon le courant qui est privilégié, les acquisitions des élèves.

### 3.4 Les styles d'enseignement

L'enseignement est complexe. La relation entre le maître et l'étudiant 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. L'éducation physique et le sport sont des terrains privilégiés pour jouer sur les règles de sécurité, institutionnelles, groupales, de jeux, d'apprentissage. Il est donc utile:

- de faire l'inventaire de ces règles,
- de les concevoir de façon systématique,
- d'explicitier les règles (mode de l'étudiant pour encoder ou décoder).

Selon le style d'enseignement, le rapport aux règles va différer:

#### Les styles d'enseignement

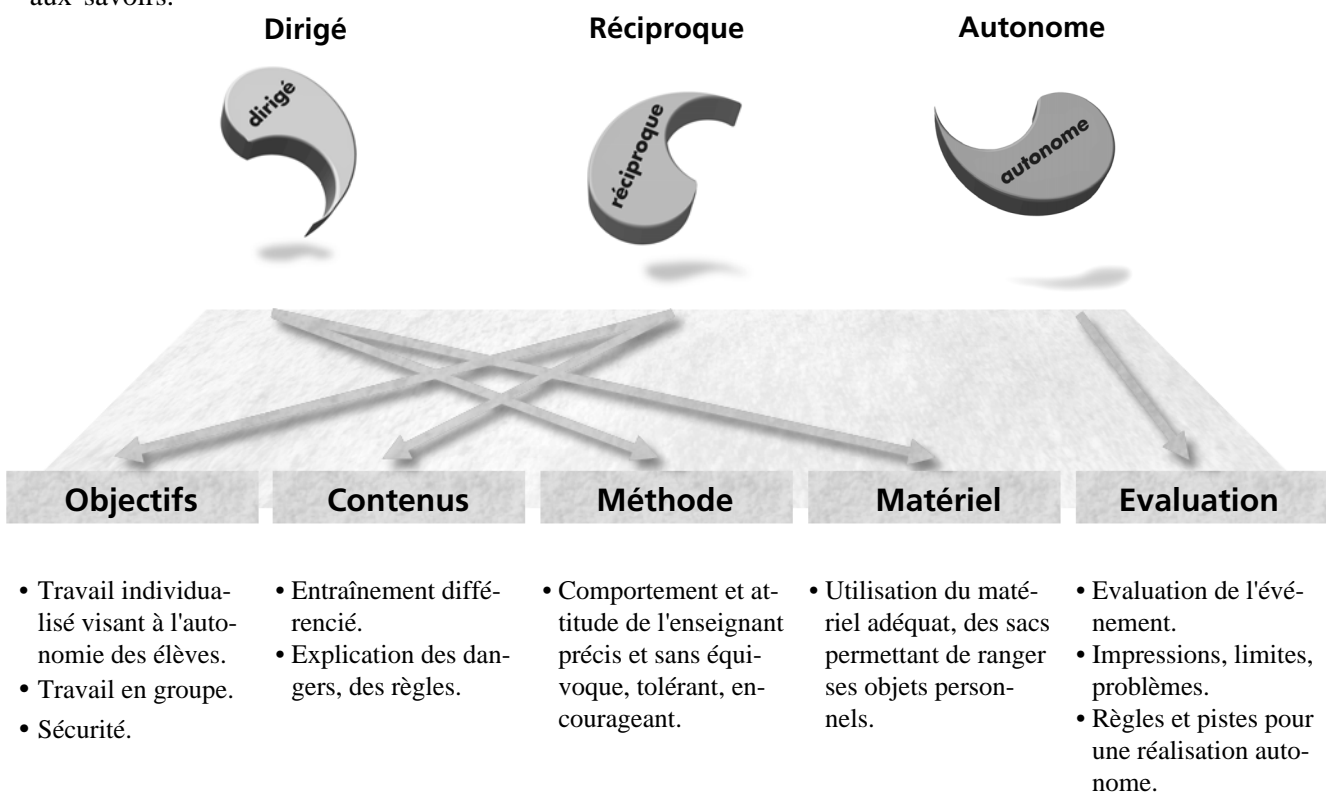
- l'enseignement dirigé
- l'enseignement réciproque
- l'auto-enseignement

#### Le rapport aux règles

- se soumettre
- intégrer
- adapter

- *Enseignement dirigé*: L'enseignant s'assure des acquis des étudiants, les réorganise si nécessaire. Son style va aller du commandement à l'enseignement par tâche.
- *Enseignement réciproque*: Il permet d'organiser l'échange des savoirs entre les élèves. Il s'agit d'un partenariat, appelé aussi tutorat.
- *La méthode de construction autonome*: Elle permet d'associer la structure des connaissances et de les mobiliser pour faciliter l'exploration de nouveaux savoirs.

➔ Les styles d'enseignement: voir bro 1/1, p. 98 s.



## 3.5 Les situations d'apprentissage

L'enseignant identifie rapidement les différences: il s'agit pour lui de proposer des situations permettant à chaque élève de progresser, en tenant compte:

- de la conception (représentation) que les élèves ont de l'activité,
- de la problématique du changement,
- des objectifs globaux de formation,
- des possibilités de transfert.

### *Conséquences pour l'enseignement*

- Diversifier la situation, afin de permettre aux élèves d'utiliser les ressources qu'ils possèdent (zone proximale de développement).
- Proposer des situations que l'élève peut comprendre en fonction de ses ressources et du sens qu'il y trouve. Donner du temps.
- Mettre à disposition des élèves les éléments nécessaires à leur propre représentation du but et de l'action à mener pour atteindre cet objectif.
- Prévoir l'erreur.
- Valoriser la production des élèves.
- Permettre à tous les élèves de donner une réponse.

### **La construction des savoirs**

Pour permettre d'établir des rapports entre les choses, il s'agit de partir de situations signifiantes. Cette représentation peut être transformée pour élaborer un nouveau savoir. Giordan (1993) propose de traiter les conceptions (représentations) des élèves en interférant avec elles: c'est la médiation. C'est la voie la plus efficace, elle transforme les conceptions.

L'obstacle à franchir, la rupture, les nouvelles connaissances génèrent l'apprentissage qui s'inscrit dans une problématique de changement. Le temps est l'un des éléments importants. Lors de la réalisation d'une tâche, l'enseignant:

- présente les éléments mis à disposition du sujet,
- prévoit les tâches intermédiaires (évaluation),
- prévoit l'erreur, pour l'exploiter, la dépasser,
- tient compte de la logique d'apprentissage des étudiants.

### **Les repères dans les situations d'apprentissage**

- diversifier,
- donner du temps,
- tenir compte de la représentation des élèves,
- prévoir une remédiation,
- faire émerger l'habileté générale,
- valoriser la production des élèves,
- aider les élèves à réfléchir et comprendre les opérations mises en oeuvre (métacognition),
- donner la chance à tous les étudiants.

➔ Les situations d'apprentissage: voir bro 1/1, p. 93

➔ Planifier l'enseignement: voir bro 1/6, p. 23;  
La construction des savoirs: voir bro 1/1, p.94.

➔ Modèle diagnostic-prescription: voir bro 1/1, p. 95



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

**Conditions**

**par rapport à l'autre**  
valeurs, représentations,  
programmes

**par rapport au milieu**  
environnement, temps,  
matériel

**par rapport à soi**  
enseignant, enseigné



**Contenus, finalités, accents**

au plan émotionnel: vécu, expériences

au plan moteur: capacités, habiletés

au plan social: comportement, fairness

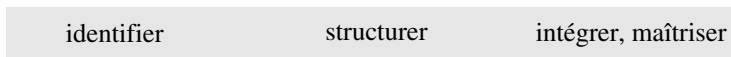
au plan cognitif: connaissances, compréhension

**Sens et interprétation**

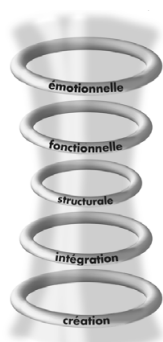


**Aspects de l'enseignement et de l'apprentissage**

**Processus de l'action**



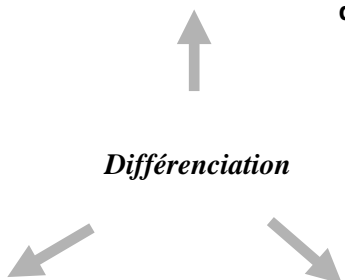
**Etapas de l'apprentissage**



**Styles d'enseignement**



*Différenciation*



**Evaluation**

diagnostique    prédictive    certificative    formative    formatrice



### 3.6 Former et éduquer

#### Enseigner l'éducation physique et le sport

L'un des objectifs de l'éducation physique et du sport au degré secondaire supérieur est l'acquisition de capacités sportives permettant une pratique autonome. Il faut en tirer les conséquences pour les cours.

➔ Enseigner:  
voir bro 1/1, p. 89

#### Agir, c'est ...

- donner, trouver du sens, agir de manière signifiante ...
- réguler les objectifs et les processus selon les résultats ...
- conduire l'enseignement selon l'expérience et l'attente des élèves ...
- tisser un réseau entre les situations d'apprentissage et l'environnement ...

#### ... et cela implique

... de proposer des entrées différentes, des contenus différents, des situations adaptées, des éclairages et perspectives différents,

... que les décisions et les objectifs sont discutés; que les processus d'enseignement et d'apprentissage sont basés sur la relation, sur l'échange; qu'il est indispensable de créer un climat de partage, de réguler l'apprentissage et d'adapter l'enseignement au vu des résultats (évaluation commune).

... que l'enseignant considère le jeune comme un étudiant qui a un passé, des expériences sportives; qu'il partage la responsabilité des tâches d'organisation par exemple; qu'il lui laisse une place entière.

... que les situations d'apprentissage sont organisées et utilisées de manière optimale; que l'environnement social, économique, scolaire, soit considéré et respecté, aussi bien que le milieu naturel ou les installations sportives.

#### Le triangle pédagogique

La pédagogie est, selon J. Houssaye (1996), la construction du dialogue, du rapport à l'autre, alors le décentrage du rapport entre le maître et le savoir apparaît comme nécessaire. Le jeu de relation peut être illustré par un triangle, qui donne un rôle à chaque acteur: l'élève, l'enseignant, le savoir.

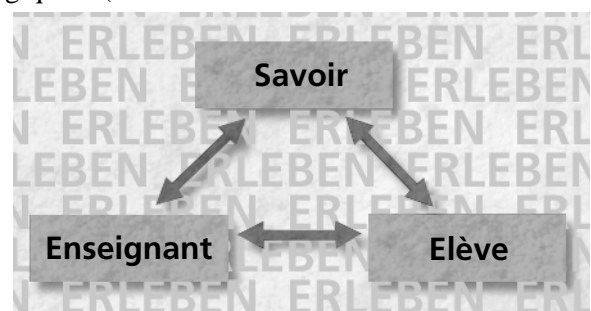
➔ Former et éduquer:  
voir, bro 1/1, p. 88 ss.

C'est un modèle qui permet à l'élève de se dégager du maître, en créant des ponts (médiation) entre l'élève et le savoir. Il permet le développement de la personne, en gardant le "souci du tiers-exclu, le savoir médiateur, l'opération mentale de l'apprenant, la volonté d'élargir ses capacités stratégiques" (Houssaye, 1996).

**Enseigner**, privilégie l'axe enseignant - savoir  
*c'est un moyen.*

**Former**, privilégie l'axe enseignant-élève, partie du processus éducatif, *c'est l'essentiel.*

**Apprendre**, privilégie l'axe élève-savoir, *c'est une fin.*



## 3.7 La complexité et la globalité

L'une des finalités de l'éducation physique est l'acquisition d'habitudes de santé et d'activité physique pour la vie. Il s'agit de donner ou de garder au mouvement une implication concrète dans la vie quotidienne, et non de se restreindre à la mise sur pied d'une culture sportive limitée au milieu scolaire. Pour ce faire, nous nous référons à Meirieu (1995).

Il propose:

- de faire un détour par l'histoire afin de dégager les connaissances de leur neutralité scolaire et de les replacer dans leur contexte premier (première utilisation des skis),
- de se confronter avec de grands événements, dans des situations globales (organisation d'un raid à skis de fond),
- d'utiliser différents moyens et méthodes pour mobiliser l'élève, en utilisant la différenciation des dimensions du sens (courir un relais pour établir un record du monde du 10'000 m, toute la classe réunie).

### La métacognition

Elle permet au sujet de s'interroger sur ses propres stratégies d'apprentissage en mettant en rapport les moyens utilisés avec les résultats obtenus. Elle permet ainsi de stabiliser des procédures afin que l'étudiant puisse les réutiliser. A ce degré de scolarité, les étudiants sont capables d'éviter les stratégies passe-partout pour multiplier les approches et créer, tout au long de l'apprentissage, des stimulations et des dispositifs qui les incitent à réfléchir sur leur action.

Afin de faciliter cette approche, Meirieu (1995) propose plusieurs outils:

- l'évaluation formative, qui sert de base d'orientation à l'activité, à partir d'une carte d'étude, d'un ensemble de critères de réussite connus et appréciés de l'étudiant,
- l'entretien d'explication, qui permet à l'élève de décrire très exactement la manière dont il s'y prend pour réussir une tâche. Cet entretien peut être conduit par les pairs ou par l'enseignant,
- le conseil méthodologique ou partenariat, un échange sur les méthodes utilisées, une analyse des choix faits par les étudiants et des propositions de régulation de la part de l'enseignant.

Les différentes stratégies prennent en compte les contraintes et les spécificités de l'objet qu'il s'agit de s'approprier. L'acquisition de nombreux outils par les jeunes leur permet de plus en plus d'autonomie dans le processus d'apprentissage et d'évaluation des comportements (moteurs).

Ces stratégies impliquent également d'être attentif aux facteurs plus ou moins stables de la personnalité, appelés les styles cognitifs. Ces styles rappellent qu'une situation est rarement perçue de la même façon par les élèves. Les facteurs se complètent souvent, ils changent avec le moment, la situation ...

Différents styles cognitifs: auditifs/ visuels, dépendants du champ/ indépendants, réflexifs/ impulsifs, centrés/ extensifs, productifs/ consommateurs, etc.

➔ La balle didactique:  
voir bro 1/6, p. 15.

➔ La métacognition:  
voir bro 1/1 p. 97

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

## 4 Concevoir, planifier l'enseignement

### 4.1 Concevoir, planifier

#### Une planification adaptée et flexible

Le premier temps de l'acte d'enseigner est la réflexion. La conception, la construction de l'enseignement se réfèrent aux programmes du canton, aux projets d'établissement, aux manuels en vigueur dans le pays; elle se situe entre l'improvisation et la planification systématique, technologique, faisant souvent abstraction des sujets concernés.

Concevoir nécessite une aptitude à se projeter dans le futur, des qualités d'anticipation. L'enseignant va donc prévoir des situations d'apprentissage en fonction d'un public déterminé et d'un objectif donné. La tâche est difficile, tant les paramètres interagissants sont nombreux. Les élèves ont des représentations, des acquis, des processus d'apprentissage, des modes d'appropriation, des projets différents. Une planification "adaptable" permet de tenir compte des différences et de s'adapter au fur et à mesure des événements, des situations, de l'évaluation des processus et des résultats. Une planification flexible offre la possibilité d'intervenir, de développer des stratégies différentes de celles qui avaient été prévues au cours du processus.

La conception et la planification de l'enseignement permettent de donner à l'élève la place centrale qui lui revient, à condition de retenir son histoire personnelle, ses capacités, ses ressources, ses motivations. Un échange avec les jeunes permet de détecter les points d'appui et de choisir des entrées efficaces dans l'apprentissage. Il s'agit pour l'enseignant de connaître ses élèves, d'accepter leurs différences comme des points de départ sur lesquels il devient possible de construire de nouveaux savoirs. Les différences sont socio-culturelles, cognitives, cognitivo-motrices, psycho-affectives, motrices.

#### Elaborer des contenus

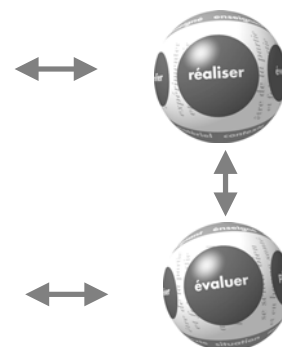
Les moyens à disposition des enseignants pour qu'il y ait apprentissage sont les contenus, qui sont les savoirs à acquérir, les situations d'apprentissage à créer. Ils peuvent être répertoriés par autant de questions que se pose l'enseignant:

➔ Concevoir, planifier: voir bro 1/1, p.101 ss.



Une conception et une planification adaptables et flexibles

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



## 5 Réaliser

### 5.1 Réaliser

#### Les compétences et les performances

Lorsqu'il élabore une situation d'apprentissage, le maître se demande quelles compétences transversales et quelles compétences spécifiques sont visées. Chaque compétence suppose la coordination d'un ensemble de capacités, d'ordres informationnel, affectif, énergétique, mécanique. Ces compétences révèlent une maîtrise des données essentielles qui constituent les savoirs en éducation physique. Le même contenu peut être interprété différemment. Par exemple, le smash au volley-ball:

- comme affinement des qualités physiques (vitesse, détente, équilibre): être capable de smasher de manière différenciée et variée.
- comme mobilisation motrice (coordination, dissociation): le mouvement du smash est partie intégrante de l'échauffement.
- comme possibilités perceptives et cognitives (identification, sélection, analyse): comparaison du mouvement filmé avec le mouvement que l'on a cru effectué.

#### La régulation

Le processus de régulation sera permanent, pendant les trois temps de l'enseignement et lors des passages d'un temps à l'autre. Il est important de se rappeler que les différents modèles présentent deux constantes:

- l'apprentissage dépend de l'activité du sujet,
- l'apprentissage subit l'influence du milieu.

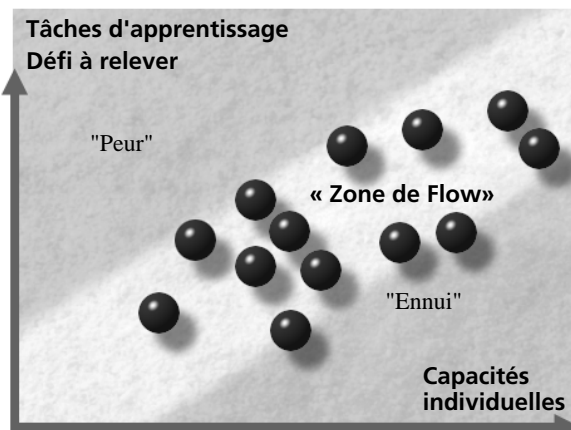
Plusieurs expériences ont prouvé que, si la tâche est difficile, la performance augmente. Dans les pratiques sportives, le danger et le risque font partie des composantes de cette "zone" (zone des capacités actuelles, ou zone proximale de développement). Il arrive que, dans un moment de grâce, le sujet, l'action et le monde fusionnent. L'attention est grande, le sujet contrôle parfaitement ce qu'il fait, cette situation d'harmonie permet de repousser les limites, c'est le *flow*, caractérisé par Csikszentmihaly (1992) comme la fusion entre l'acteur, l'action et le monde.

#### Le déroulement de la leçon

La présentation des tâches est efficace lorsque les élèves écoutent et comprennent l'information et que cette information leur permet de s'engager dans l'activité. Siedentop (1994) propose une liste permettant de développer des habiletés de présentation des tâches:

<i>Inform</i>	... de manière pertinente (paroles, affiches, vidéos etc.)
<i>Motiver</i>	... faire en sorte que les élèves s'engagent activement
<i>Communiquer</i>	... vérifier la compréhension, considérer les jeunes comme des partenaires
<i>Intégrer</i>	... donner des responsabilités aux jeunes

➔ Réaliser:  
voir bro 1/1, p. 109 ss.



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



## 7 Livret d'éducation physique et de sport

### 7.1 Idée et concept du livret



➔ Les styles d'enseignement: voir bro 1/6, p. 18 et bro 1/1, p. 98 ss.

#### L'idée du livret d'éducation physique et de sport

La réussite de l'action pédagogique dans les degrés secondaires supérieurs dépend de la gestion des styles d'enseignement (*dirigé*, *réciproque* et *autonome*). Pour obtenir la transparence nécessaire entre enseignant et enseigné, les jeunes adultes doivent avoir une bonne vue d'ensemble des thèmes et contenus abordés en cours d'enseignement.

Le *Livret d'éducation physique et de sport* (moyen d'apprentissage), en possession des étudiants, aidera ces derniers à s'orienter et offrira une grande panoplie de possibilités d'utilisation.

➔ Références du livret d'éducation physique et de sport: voir générique, p. 2

### Concept du livret

Le livret d'éducation physique et de sport vise, au travers de questions relatives au sport en général, à la santé ainsi qu'à certains thèmes spécifiques, à créer des conditions favorables à une pratique sportive active, régulière et respectueuse du corps et de la santé.

...ready...

Le chapitre **ready** ("à vos marques")

- décrit la pratique sportive,
- démontre l'utilité de la pratique,
- sensibilise à une pratique sportive respectueuse du corps et de la santé,
- renvoie à des sources d'informations et à des adresses de contact.

...steady...

Le chapitre **steady** ("prêts")

- traite des questions fondamentales liées à l'activité corporelle et sportive,
- propose des solutions concernant l'entraînement de la condition physique,
- explique les bases de l'apprentissage moteur,
- donne des pistes pour le comportement précédant ou suivant l'effort physique.

...go...

Le chapitre **go** ("partez")

- propose des possibilités de "fenêtres motrices" quotidiennes,
- encourage, par divers exemples, une pratique sportive individuelle adaptée,
- donne (et suscite) des compléments à la leçon d'éducation physique.

## 7.2 Travailler avec le livret

Les thèmes du livret d'éducation physique et de sport peuvent être abordés de manière cognitive (connaissance du sport), mais peuvent aussi être considérés comme étant la base des "savoir faire" au degré secondaire supérieur.

Voici quelques pistes pour une utilisation riche et sensée du livret:

- Les thèmes du livret servent d'introduction et motivent individuellement aux contenus de l'enseignement.
- Les thèmes du livret servent de fiches de travail en cours d'enseignement.
- Les thèmes du livret incitent à une collaboration transdisciplinaire (p.ex. pauses en mouvement, charges de travail, nutrition).
- Les thèmes du livret constituent la finalité d'un approfondissement thématique (p.ex. choix de la branche "sport" dans les cours à option).
- Les étudiantes et les étudiants, un groupe d'intéressés ou de dispensés du cours d'éducation physique développent, en collaboration avec l'enseignant, un thème relatif au programme sportif actuel ou autres. Aboutissements possibles: travail écrit, exposé, application pratique avec le reste de la classe (introduire des notions de différenciation!).
- Les thèmes du livret sont complétés individuellement par des copies tirées du manuel.



## Sources bibliographiques et prolongements

- Allal, Linda; Cardinet, Jean; Perrenoud, Philippe, (1991).
- Balz, E. / Neumann, P. (1997).
- Broch, Marc-Henry; Cros, Françoise. (1989).
- Broch, Marc-Henry; Cros, Françoise. (1992).
- Bui-Xuan, G., Gleyste J. (1993).
- Bussard, Jean-Claude; Roth, Frédéric. (1993).
- Cziksentmihaly, M. (1992).
- Delignières, Didier; Duret, Pascal. (1995).
- Egger, K. (1994).
- Egger, Kurt. (1981).
- Famose, J.P., Sarrazin, P., Cury, F. (1995).
- Famose, Jean-Pierre(1990).
- Grupe, O.(1982).
- Hadji, Charles. (1990).
- Hameline, Daniel. (1991).
- Hébrard, Alain. (1986).
- Houssaye, J. et al. (1994).
- Houssaye, Jean. (1996).
- Joannise, Robert; Déjardin, Daniel; Poussin, Bernard. (1995).
- La Garanderie, Antoine de. (1990).
- Lazarus. (1996).
- Maccario, Bernard. (1986).
- Marsenach, Jacqueline. (1991).
- Medau H.-J. / Röthig, P. / Nowacki, P.E. (1996).
- Meirieu, P. (1993).
- Meirieu, P. (1995).
- Meirieu, P. (1995).
- Obin, Jean-Pierre; Cros, Françoise. (1991).
- Pineau, Claude.
- Przesmycki, Halina. (1991).
- René, Bernard Xavier. (1990).
- Schaeffer E. (1995).
- Scherler, K. (1989).
- Scherler, K.; Schierz, M.(1993)
- SCHÜPBACH, J. (1997).
- Siedentop, D. (1991).
- Siedentop, Daryl. (1994).
- Trebels, A. (1992).
- Ulmann, J. (1989).
- Vangioni, Jean. (1990).
- Volkamer, M.; Zimmer, R. (1990).
- Williams, Linda V. (1986).
- L'évaluation formative dans un enseignement différencié. Berne: Peter Lang.
- Wie pädagogisch soll der Schulsport sein? Schorndorf.
- Comment faire un projet d'établissement. Lyon: Chronique Sociale.
- Evaluer le projet de notre organisation. Lyon: Chronique sociale.
- Enseigner l'Education Physique. Paris: Editions AFRAPS.
- Education physique et différenciation pédagogique. Berne: Editions ASEP.
- Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart.
- Lexique thématique en sciences et techniques des activités physiques et sportives. Paris: Editions Vigot.
- Grundlagen zur Lehrmittelreihe Sporterziehung. Bern
- Education physique à l'école, Livre 1. Berne: CFGS.
- Apprentissages moteurs et buts d'accomplissement, Apprentissages moteurs et conditions d'apprentissages, Bertsch, J., le Scanff, C. Paris: Presses universitaires de France.
- Apprentissage moteur et difficulté de la tâche. Paris. INSEP.
- Bewegung, Spiel und Leistung im Sport. Grundthemen der Sportanthropologie. Schorndorf.
- L'évaluation, règles du jeu. Paris: ESF.
- Les objectifs pédagogiques. Paris: ESF.
- L'éducation physique et sportive. Paris: Editions Revue EPS.
- La pédagogie, une encyclopédie pour aujourd'hui, Paris: E.S.F.
- Autorité ou éducation? Paris: ESF.
- Une expérience de formation didactique en éducation physique . Genève.
- Les profils pédagogiques. Paris: Centurion.
- Emotions et Adaptations, cité par J.-P. Famose document de conférence. Paris.
- Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des APS. Paris. Vigot.
- Education physique et sportive. Quel enseignement? Paris: INRP.
- Ganzheitlichkeit. Beiträge in Sport und Gymnastik. Sportwissenschaftliche und sportmedizinische Aspekte. Schorndorf .
- Le choix d'éduquer. Paris: ESF Editeurs, 3e édition.
- La pédagogie entre le dire et le faire. Paris: E.S.F.
- La pédagogie entre le dire et le faire. Paris: Edition ESF.
- Obin, Jean-Pierre; Cros, Françoise. (1991). Le projet d'établissement. Paris: Hachette.
- Pineau, Claude. Introduction à une didactique de l'éducation physique. Paris: Editions Revue EPS. s.
- Przesmycki, Halina. (1991). Pédagogie différenciée. Paris: Hachette.
- René, Bernard Xavier. (1990). Différencier la pédagogie en EPS. Paris: Editions Revue EPS.
- Sport in der Berufsschule: didaktische Analyse, empirische Untersuchung, Vorschläge zur Revision. Hamburg: Czwalina.
- Elementare Didaktik. Weinheim / Basel.
- Sport unterrichten. Schorndorf.
- Nachdenken über das Lernen. Bern.
- Siedentop, D. (1991). Apprendre à enseigner l'éducation physique. Montréal: G. Morin Ed.
- Apprendre à enseigner l'éducation physique. Montmagny: Edition Marquis.
- Das dialogische Bewegungskonzept. Eine pädagogische Auslegung von Bewegung. In: Sportunterricht 41/1992.
- Ulmann, J. (1989). De la Gymnastique aux Sports modernes, histoire des doctrines de l'éducation physique pp. 448-450. Paris: Vrin.
- Vangioni, Jean. (1990). Objectifs pédagogiques et didactique des APS. Paris: Editions Revue EPS.
- Vom Mut trotzdem Lehrer zu sein. Schorndorf 1990.
- Williams, Linda V. (1986). Deux cerveaux pour apprendre. Paris: Les éditions d'organisation.



**Editions ASEP**

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

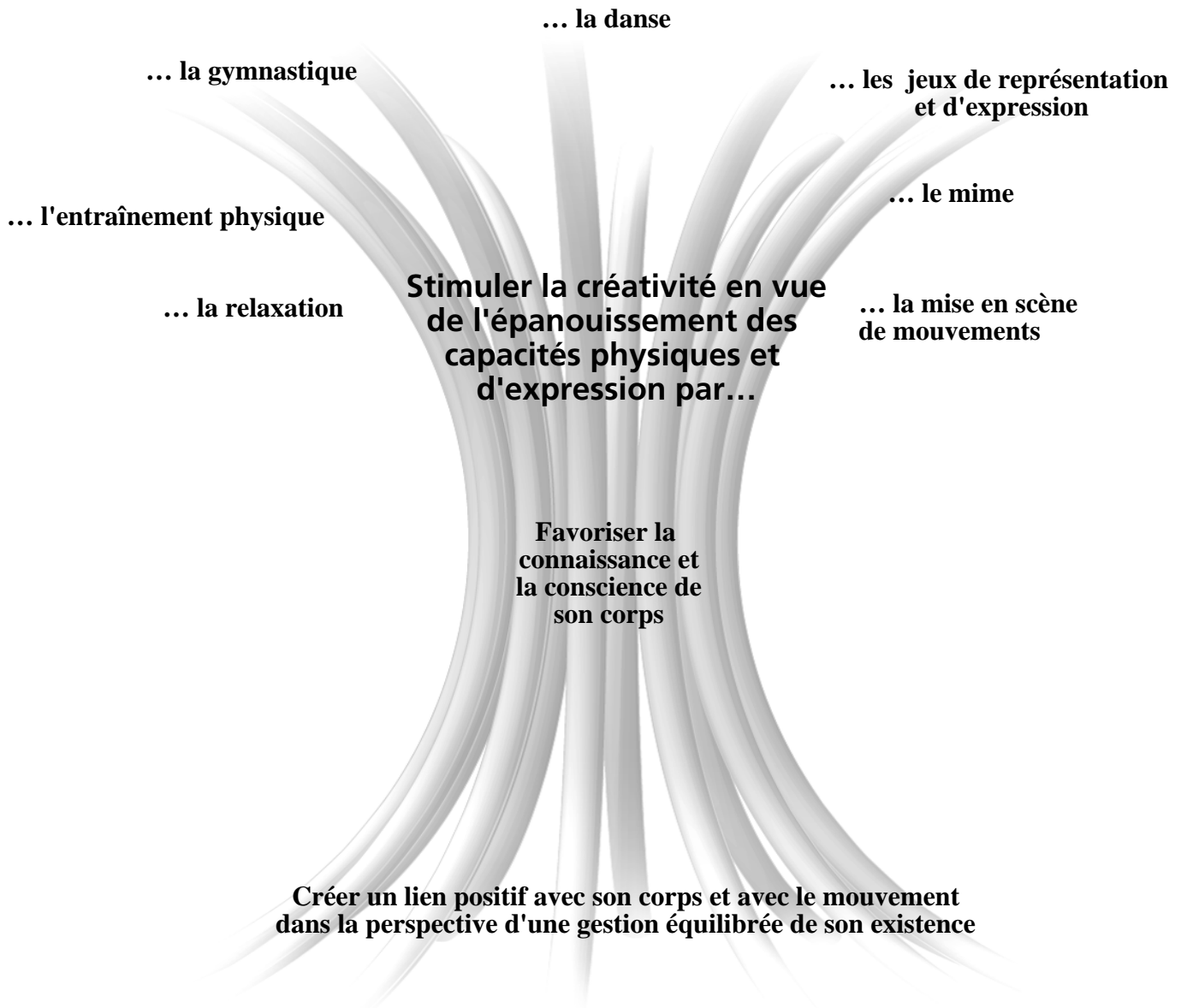


# Vivre son corps S'exprimer Danser



# La brochure 2 en un coup d'oeil

---



Les jeunes 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



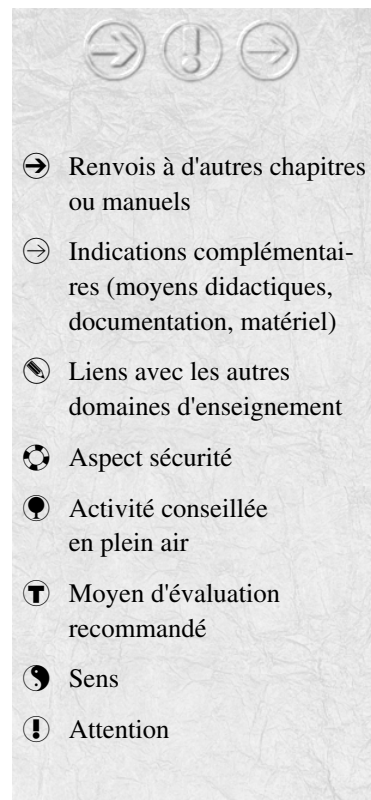
10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

Livret d'éducation  
physique et de sport

- 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.
-

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre</b>	
1.1 Potentiel et capacité de performance	3
1.2 Entraînement de l'endurance	4
1.3 Notions de biomécanique	5
1.4 Déséquilibre neuromusculaire	6
1.5 Étirer et renforcer	7
1.6 Renforcement musculaire	8
1.7 Combiner l'étirement et le renforcement	9
1.8 Mise en train centrée sur le corps	10
1.9 Se détendre	11
<b>2 Percevoir / se mouvoir en rythme</b>	
2.1 Relations motrices	12
2.2 Produire des rythmes – danse africaine	13
2.3 Jeux de rythmes	14
<b>3 S'exprimer</b>	
3.1 Nouer des contacts	15
3.2 Mimer	16
3.3 Improviser	17
<b>4 Danser</b>	
4.1 Danse libre	18
4.2 Nous dansons le hip-hop	19
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	20



# Introduction

---

## Solliciter – se reposer

Une variation équilibrée de phases actives et de phases de récupération est bénéfique pour la santé. La plupart des activités scolaires se déroulant à la position assise, l'école ne remplit pas toujours ces conditions. Le mouvement et la relaxation doivent de ce fait faire partie intégrante de la vie quotidienne des jeunes. Les exemples d'activités proposées dans les pages pratiques de cette brochure permettent aux enseignants d'inciter les élèves à exercer leur condition physique de manière autonome et régulière.

La transmission de notions de biomécanique permet aux jeunes de déceler des déséquilibres neuromusculaires et d'y remédier par des exercices appropriés. De tels programmes d'exercices ont leur place non seulement dans l'enseignement de l'éducation physique, mais aussi et surtout dans le quotidien scolaire de chaque individu. Ainsi, certaines techniques de relaxation peuvent être d'une grande aide dans les cas de tensions physiques et psychiques.

## Rythme

Le mouvement rythmique n'est pas uniquement une affaire d'esthétique. Il permet avant tout aux jeunes de découvrir leur propre corps et d'expérimenter individuellement les liens étroits existant entre le rythme et le mouvement. De telles expériences sont possibles grâce à toutes sortes de jeux de rythmes et à différentes formes de danses africaines.

## Improvisation

Des tâches d'improvisation et de mime donnent aux étudiantes et étudiants l'occasion de découvrir leur propre mode d'expression à travers le mouvement. Il faut toutefois disposer de temps et d'espace suffisants. L'atmosphère de la leçon doit permettre aux jeunes d'évoluer et de s'exprimer sans gêne.

## Chorégraphie

La dernière partie de la brochure met l'accent sur la chorégraphie dans le domaine de la danse. Le Hip-Hop y est abordé à titre d'exemple. La danse est le reflet d'une certaine culture de la jeunesse. Elle permet à certains de se dissocier du monde des adultes et à d'autres d'affirmer leur identité. La mise en place de telles formes d'expression nécessite la participation des étudiants à la planification et à la réalisation de l'enseignement.

Ce domaine de l'activité physique permet d'appliquer de manière concrète les différents styles d'enseignement *dirigé, réciproque et autonome*.

➔ Enseignement dirigé, réciproque, autonome: voir bro 1/1, p. 98

# 1 Se mouvoir – solliciter – soulager – détendre

## 1.1 Potentiel et capacité de performance

### Se sentir bien grâce à une bonne condition physique

Durant son cursus scolaire, chaque jeune a l'occasion d'expérimenter l'efficacité d'un entraînement dosé de la condition physique. Ses bienfaits se font ressentir aussi bien au niveau psychique que physique, dans le domaine de la santé et du bien-être global.

"La condition physique est la capacité ponctuelle de l'être humain à l'accomplissement de tâches motrices définies" (RÖTHIG, 1992, p. 165). La condition physique de l'homme englobe toutes les dimensions de sa personnalité et de ses actions. Une grande partie de celles-ci peuvent être influencées par un entraînement régulier, car l'activité physique, le style de vie, la condition physique, la santé et le bien-être sont des notions étroitement liées.

➔ Le bien-être grâce au mouvement: voir bro 2/1, p. 5

### Entraînement de la condition physique et performance

L'endurance, la souplesse et la force combinées avec de bonnes capacités de coordination sont à la base de la condition physique et sont déterminantes pour la capacité de performance. Un entraînement polyvalent et ciblé de la condition physique tient compte des aspects suivants:

- entraînement régulier et planifié de l'*endurance* qui (accompagné d'un mode d'alimentation et de vie sains) mène à une optimisation de la capacité de performance physique et de la résistance globale à l'effort, mais qui peut aussi influencer indirectement les facultés cognitives;
- entraînement systématique de la *souplesse* pour la conservation d'un degré optimal de mobilité, d'élasticité et de flexibilité;
- entraînement ciblé de la *force*; permet le développement et le maintien du tonus de l'ensemble de la musculature du squelette, qui représente 30 à 40% du poids du corps et qui assure la statique de l'appareil locomoteur;
- entraînement polyvalent des facultés de coordination pour le développement et le maintien d'une fonctionnalité optimale de toutes les parties du système sensoriel et nerveux impliquées dans la régulation sensori-motrice.

D'un point de vue médico-préventif, un accent particulier sera mis sur l'entraînement de l'endurance et la prévention de processus dégénératifs de l'appareil locomoteur.



➔ Entraînement de l'endurance: voir bro 2/6, p. 4

### Principes de base pour l'entraînement de l'endurance

De jeunes adultes devraient être en mesure de planifier et de réaliser leur propre entraînement de la condition physique. Les conseils suivants les aideront pour la pratique:

- Se fixer des objectifs réalistes pour la pratique d'un sport de maintien et l'entraînement de la condition physique.
- Solliciter l'organisme de manière adaptée par rapport au besoin.
- Doser le volume et l'intensité de la sollicitation par rapport aux possibilités individuelles.

## 1.2 Entraînement de l'endurance

L'entraînement de l'endurance est une composante essentielle de l'entraînement de la condition physique. Il favorise le développement de la performance, limite les déficiences du système cardio-vasculaire et prévient les maladies dues au manque de mouvement et à la sédentarisation.

➔ Entraînement de l'endurance: voir bro 1/1, p. 37

### Critères et conseils pour l'entraînement (selon ZINTL, 1990)

Critères:	Programme minimal pour personnes peu entraînées:	Programme optimal pour personnes bien entraînées:
<i>Durée brute de l'effort / semaine:</i>	60 minutes = env. 9-12 km de course à pied ou 20-25 km de vélo	3 heures (2-4 heures): p.ex. 35-40 km de course à pied à 12 km/h
<i>Intensité de l'effort:</i>	50% VO <sub>2</sub> max correspond à env. FQ = 170 moins 1/2 de l'âge (en années)	70-80 % du VO <sub>2</sub> max *
<i>Durée de l'effort:</i>	Efforts continus d'une durée de 10-12 minutes, jusqu'à 30 minutes au maximum	Efforts continus dépassant 30 à 60, év. 70 minutes (y compris légère mise en train)
<i>Fréquence de l'effort:</i>	5 fois 12 minutes à 2 x 30 minutes / semaine	6 x 30 minutes à 3 x 60 minutes par semaine
<i>Remarques:</i>	Des efforts engendrant des pulsations de 100-110/min peuvent avoir un effet d'entraînement chez des personnes non entraînées, pour autant que la durée de l'effort atteigne 1 heure par jour.	* VO <sub>2</sub> max = capacité maximale de transport d'oxygène (correspond environ à la capacité cardiaque et cardio-vasculaire maximales).

### Conseils pour un entraînement adéquat de l'endurance

Les sollicitations unilatérales de l'appareil locomoteur peuvent engendrer des déséquilibres musculaires et favoriser l'apparition d'usure au niveau de articulations. Les principes suivants sont donc à prendre en compte pour l'entraînement de l'endurance:

- Éviter tout mouvement unilatéral: un entraînement de l'endurance préventif se compose de diverses disciplines sportives.
- Echauffer l'appareil locomoteur avant chaque entraînement et préparer soigneusement les articulations aux sollicitations mécaniques: soulager les contractions musculaires par un programme de stretching et d'assouplissement.
- Précéder la phase de récupération après un effort d'un programme de stretching et d'assouplissement.
- Suivre un programme régulier de gymnastique de maintien.
- Augmenter progressivement le volume de l'effort, afin de permettre aux structures passives (tissu osseux et ligaments) de s'adapter aux sollicitations motrices.
- Veiller à un équipement sportif adapté aux besoins individuels de chacun (p.ex. chaussures).
- Agrémenter chaque séquence de course à pied de gymnastique des pieds.

Une statique inadaptée des pieds, des genoux, des articulations de la hanche et de la colonne vertébrale peut engendrer des dommages biomécaniques irréversibles. Des formes orthopédiques utilisées de manière conséquente peuvent tout au plus corriger la statique et prévenir les apparitions d'usure.



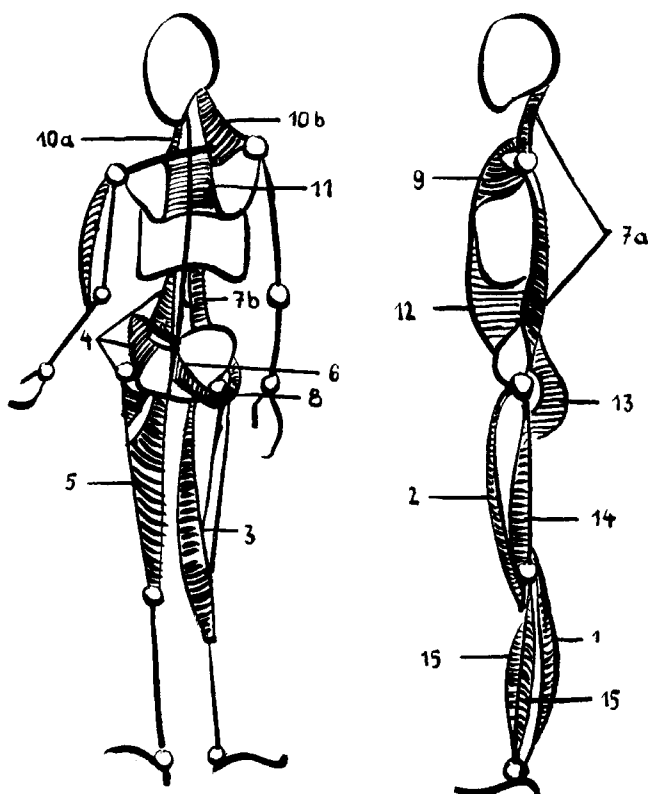
## 1.3 Notions de biomécanique

### Groupes musculaires et leurs fonctions

Des connaissances de base de biomécanique facilitent la compréhension du fonctionnement de notre corps. Le tissu musculaire squelettique peut être subdivisé en trois groupes: les muscles toniques, mixtes et phasiques. Des distinctions peuvent être faites selon leur fonction, leur structure, l'innervation, les échanges chimiques, leur origine et leur insertion.

À l'origine, la musculature tonique avait principalement une fonction de maintien, tandis que la musculature phasique permettait des tâches motrices. Chez l'homme, ces deux groupes musculaires ne se trouvent plus selon leur forme originelle. En cas de charges inadaptées (dues à des sollicitations unilatérales, mais aussi à l'inactivité), une distinction entre ces deux groupes est possible, notamment à cause des réactions typiques qu'elles engendrent. Les muscles *toniques*, plus nombreux, tendent à se raccourcir; la musculature phasique, quant à elle, tend à s'affaiblir. Les muscles toniques raccourcis dominent, entravent les muscles *phasiques* antagonistes (s'opposant au mouvement) et agonistes (participants au mouvement) et empêchent leur fonctionnalité et entraînent une optimisation.

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



#### Musculature tonique

- 1 *Jumeaux de la jambe*  
Fonction (F): flexion plantaire du pied; flexion du bord interne du pied
- 2 *Quadriceps fémoral droit de la cuisse*  
F: extension du genou; flexion de la cuisse sur la hanche
- 3 *Muscles de la loge postérieure de la cuisse*  
F: flexion du genou; extension de la cuisse sur la hanche
- 4 *Muscles ilio-psoas*  
F: flexion de la cuisse sur le tronc; flexion des hanches
- 5 *Muscles adducteurs*  
F: adduction; stabilisation du bassin
- 6 *Muscle piriforme*  
F: Rotation latérale externe de la cuisse
- 7a *Muscles extenseurs du dos* (région lombaire et cervicale)  
F: extension de la colonne vertébrale
- 7b *Carré des lombes*  
F: extension du tronc (responsable de la position debout)
- 8 *Tenseur du fascia lata*  
F: Abduction de la cuisse
- 9 *Grand pectoral*  
F: mouvement des bras (levés) vers l'avant et à l'intérieur
- 10 *Muscles de la face postérieure du thorax* (partie descendante)  
F: élévation des épaules

#### Musculature phasique

- 11 *Muscles rhomboïdes*  
F: Fixent les omoplates; extension de la colonne dorsale
- 12 *Musculature abdominale*  
F: flexion de la cage thoracique sur le bassin
- 13 *Muscles fessiers*  
F: extension dans l'articulation des hanches
- 14 *Extenseurs latéraux internes et externes de la cuisse*  
F: extension dans l'articulation du genou
- 15 *Musculature de la loge antérieure de la jambe*  
F: flexion du pied; flexion du bord externe du pied

---

## 1.4 Déséquilibre neuromusculaire

Un déséquilibre neuromusculaire est le résultat du déséquilibre entre les muscles fléchisseurs toniques (raccourcis) et les muscles extenseurs phasiques (affaiblis). Il peut engendrer des déséquilibres posturaux, des dérangements moteurs, des surmenages douloureux des groupes musculaires et tendineux concernés, une diminution des capacités de performance et une augmentation du risque de blessure.

### Déséquilibres posturaux dans la région scapulaire

Une "mauvaise" position assise, monotone et stéréotypée engendre un raccourcissement bilatéral de la musculature phasique pectorale. Les épaules sont tirées en avant. Parallèlement, on observe souvent un affaiblissement des muscles antagonistes phasiques (muscles rhomboïdes situés entre les omoplates; fixateurs des omoplates et extenseurs du dos dans la région de la colonne dorsale) ainsi qu'un raccourcissement des muscles fléchisseurs des genoux (muscles de la loge postérieure de la cuisse). Des pantalons trop serrés (p.ex. jeans) accentuent ce phénomène. Les conséquences se traduisent par des troubles de la tenue dûs à un dos rond prononcé et un bassin fixe. Les extensions du corps et mouvements de prise d'élan pour les lancers s'en trouvent limités. Un étirement de la musculature phasique et un renforcement de la musculature tonique contribuent à éviter, voire à corriger, de tels déséquilibres.

### Prévenir les déséquilibres posturaux

Pour éviter les déséquilibres posturaux dus à un déséquilibre musculaire, une gymnastique d'étirement et de renforcement ciblée est nécessaire. Une attention particulière sera portée à la musculature influencée négativement par des positions assises erronées: la musculature pectorale, les muscles ilio-psoas et les muscles de la loge postérieure de la cuisse – représentants typiques du groupe tonique – ne sont presque jamais sollicités sur toute leur longueur. Sans mesures de prévention, leur raccourcissement est donc inévitable.

En contrepartie, un affaiblissement – dû à une position assise passive – des muscles phasiques abdominaux, des muscles fessiers et des muscles situés entre les omoplates se fait ressentir. Les muscles toniques ne doivent pas exclusivement être étirés, ils doivent aussi être renforcés. Pour éviter cependant les raccourcissements, un étirement régulier est important. Ces réflexions sont aussi valables pour la musculature phasique.

Les déséquilibres neuromusculaires peuvent apparaître dans les articulations des pieds et des genoux, au niveau du bassin et de la colonne lombaire ainsi que de la ceinture scapulaire et de la colonne dorsale.

Un enseignement varié de l'éducation physique contribue largement à la prévention de troubles et de problèmes de la tenue. Beaucoup d'aspects concrets et d'exemples pratiques aideront les jeunes à gérer leur corps de manière réfléchie et responsable.

---

## 1.5 Etirer et renforcer

### Conserver et acquérir de la souplesse

Une bonne souplesse est indispensable à la performance ainsi qu'à la tenue du corps et aide à prévenir les blessures. Les objectifs visés dans le présent chapitre sont l'étirement ciblé d'une musculature tonique souvent victime de mouvements unilatéraux, de passivité et tendant à se raccourcir, le maintien de la souplesse et la prévention des déséquilibres posturaux.

Faut-il étirer de manière statique, dynamique, de manière active ou passive? Tout dépend des besoins individuels dans une situation donnée.

### Thèses régissant l'étirement

- La contraction et le relâchement, ainsi que l'étirement et l'assouplissement, sont des mesures de maintien fonctionnel efficaces et sont complémentaires à l'entraînement. Ils favorisent la prise de conscience du schéma corporel et le bien-être, régularisent le tonus musculaire et font partie intégrante d'un programme quotidien de maintien de l'appareil locomoteur actif et passif, plus particulièrement du système neuromusculaire.
- Le *stretching* peut compléter un *échauffement* comme préparation fonctionnelle ou peut agrémente le *retour au calme*; il ne doit cependant en aucun cas les remplacer.
- Un étirement statique (actif et passif) comme un étirement dynamique (actif et passif) peuvent contribuer à une optimisation de la mobilité.
- Un étirement incontrôlé et saccadé peut engendrer des dommages au niveau de l'appareil locomoteur passif et est, de ce fait, à éviter.
- Lors d'un étirement statique, le tonus musculaire augmente plutôt qu'il ne diminue. L'irrigation sanguine ne peut être optimisée par une telle mesure.
- Il n'est pas prouvé que l'étirement statique soit un moyen de prévention contre les accidents. Il évite cependant qu'un muscle dont les fibres ont été temporairement endommagées par une sollicitation exagérée et excentrique ne le soit de manière irréversible.
- La musculature devrait, au terme de toute activité physique intensive, être décontractée, assouplie, et rétablie de manière dynamique. Elle ne devrait cependant pas être soumise à un étirement statique prolongé.
- Le réflexe d'étirement n'est pas un réflexe "de protection". Il est au service de la régulation motrice et apparaît au cours de modifications surprenantes et abruptes de la longueur des tissus musculaires. Il n'est pas déterminant dans la justification de "règles du stretching".
- Le tonus musculaire est, entre autres, influencé par des facteurs psychiques, et les raccourcissements musculaires ont fréquemment des origines émotionnelles. Il est de ce fait important de se "relâcher" et se décontracter complètement lorsque l'on étire sa musculature.

Les avis divergent quant à l'efficacité des différentes techniques d'étirement. La supériorité de l'étirement statique par rapport à l'étirement dynamique n'est pas prouvée.

➔ Etirer: voir bro 2/6, p. 9; bro 2/5, p. 8 s.

➔ Déséquilibre neuromusculaire: voir bro 2/6, p. 6

## 1.6 Renforcement musculaire

L'exemple suivant est une introduction à un renforcement dynamique lent. Un bon échauffement préalable est nécessaire.

*Conseils pour la pratique:*

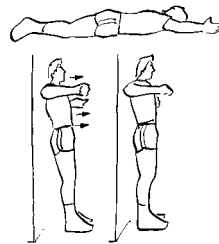
- Exécuter des mouvements lents, réguliers et continus.
- Réaliser 10–30 répétitions. L'effet d'entraînement maximal est atteint après 3 séries entrecoupées de pauses de 1-2 minutes. Chronométrer.
- Éviter la cambrure de la colonne vertébrale; respirer de manière continue.

**La force est primordiale dans le sport et dans le quotidien.**

⚠ Intégrer 2–3 exercices de renforcement dans chaque leçon.

### Musculature des épaules:

- A plat-ventre: soulèvement des deux bras fléchis sur les côtés. Les jambes restent au sol, les bras ne touchent pas le sol (aussi avec mouvement circulaire des bras et autres mouvements).
- Repousser son corps de la paroi à l'aide des coudes (à la hauteur des épaules): les talons sont à une distance de 1–2 longueurs de pieds du mur; le mouvement doit permettre au corps tendu de se décoller de quelques centimètres. Les omoplates ne prennent pas appui au moment du retour.



⚠ Veiller à éviter les cambrures de la colonne vertébrale.

### Musculature abdominale:

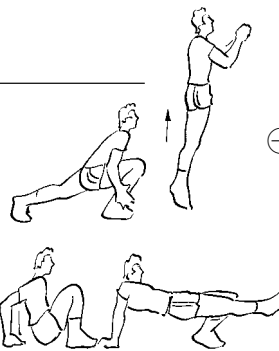
- Flexions du torse en position dorsale, jambes fléchies: replier et soulever lentement le haut du corps, agrémenter d'une légère torsion afin de renforcer aussi la musculature abdominale transversale.
- Extension et léger soulèvement du bassin en position dorsale: l'amplitude du mouvement est minime. Soulever d'abord le bassin, puis presser la colonne lombaire au sol en élevant légèrement les genoux.



⚠ La position des jambes reste similaire pour les deux exercices.

### Musculature des fessiers:

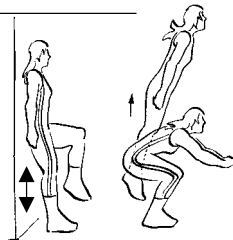
- Redressement du corps après un pas tombé en avant: plus le mouvement est ample, plus la musculature est sollicitée.
- Extension du bassin en appui dorsal: mains appuyées derrière le corps. Une jambe est fléchie, talon près des fesses, l'autre est tendue. Soulever le bassin jusqu'à l'extension complète de l'articulation des hanches (bassin, genoux et pied à hauteur identique).



➞ Aussi avec saut en extension

### Extenseurs internes et externes de la cuisse:

- Flexion et extension des genoux contre une paroi: le dos glisse le long du mur. Réaliser l'exercice sur une jambe, flexion jusqu'à env. 45%.
- Sauts en extension sur une ou deux jambes: genoux légèrement fléchis au départ. Réception amortie (angle des genoux pas inférieur à 90°).



➞ L'extenseur interne de la cuisse développe la plus grande activité dans la phase finale de l'extension.

### Mollet et musculature tibiale antérieure:

- Sauts latéraux d'une jambe sur l'autre: exécuter des sauts éloignés à ras le sol.
- Soulever la pointe du pied avec résistance: position assise, genoux en légère flexion, fléchir le pied et vaincre la résistance de l'autre jambe.



➞ Réception et appel sur l'intérieur du pied: sollicitation de la musculature des mollets.

## 1.7 Combiner l'étirement et le renforcement

Un entraînement équilibré de la condition physique comprend autant d'exercices d'étirement que d'exercices de renforcement musculaire. Il convient d'étirer les muscles toniques souvent raccourcis et de renforcer la musculature phasique affaiblie. Quelques exercices ciblés seront présentés pour remédier aux points faibles les plus courants, souvent à l'origine de douleurs. Le quotidien devrait offrir de multiples possibilités d'étirement et de renforcement visant à éliminer les positions monotones (position assise ou debout prolongées) et à proposer des alternatives.

**S'entraîner d'une manière équilibrée signifie étirer et renforcer.**

### Articulations des pieds

*Constat:* musculature du mollet raccourcie; musculature tibiale antérieure et du mollet affaiblies.

*Conséquences:* tendance à un déséquilibre latéral externe (entorse, blessure ligamentaire).

*Prévention:* étirement de la musculature du mollet; Renforcement de la musculature tibiale antérieure et du mollet.



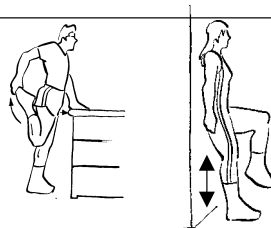
⇒ Porter de bonnes chaussures. Étirer à tout prix la musculature après une course prolongée.

### Articulation des genoux

*Constat:* quadriceps raccourci; muscles adducteurs affaiblis.

*Conséquences:* le ménisque est tiré vers l'extérieur; sollicitations unilatérales et usure douloureuse.

*Prévention:* étirer le quadriceps; renforcer les adducteurs.



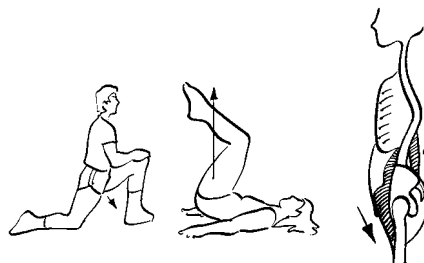
⇒ Protéger et échauffer les articulations des genoux (p.ex. pour le snowboard).

### Bassin et colonne lombaire

*Constat:* musculature antérieure de la hanche, muscle droit de la cuisse et élévateur du dos raccourcis au niveau des lombes. Fessiers et abdominaux affaiblis.

*Conséquences:* bascule exagérée du bassin; position cambrée accrue et, souvent, douleurs dorsales.

*Prévention:* étirer la musculature antérieure de la hanche, le quadriceps et l'élévateur du dos au niveau des lombes; renforcer abdominaux et fessiers.



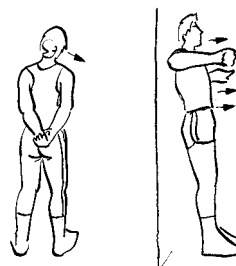
! Douleurs dorsales fréquentes chez les jeunes.

### Ceinture scapulaire et colonne dorsale

*Constat:* muscles pectoraux, de la nuque et souvent aussi de la loge postérieure de la cuisse raccourcis. Musculature dorsale (entre les omoplates) affaiblie.

*Conséquences:* dos rond prononcé; bassin fixe; possibilités de mouvements limitées, engendrant des douleurs dorsales.

*Prévention:* étirer la musculature pectorale, de la nuque et de la loge postérieure de la cuisse; renforcer la musculature dorsale au niveau des omoplates.



⇒ Varier fréquemment les positions assises et debout. Exploiter les situations du quotidien pour l'étirement et le renforcement musculaire.

### Tout le corps

*Principe:* prévenir vaut mieux que guérir!

- Se déplacer à pieds nus sur une surface élastique et irrégulière (tapis, sable, gazon...).
- Exercices d'équilibre, si possible à pieds nus.
- Ramper sur le ventre et sur le dos.
- Grimper, se suspendre..., lancer des deux mains.
- Réaliser beaucoup d'exercices à hauteur de tête.



⇒ Intégrer 2–3 exercices d'étirement et de renforcement individuels dans chaque leçon.

## 1.8 Mise en train centrée sur le corps

Une mise en train focalisée sur le corps comprend des formes libres et des formes imposées. Le but est une prise de conscience de son propre corps, une distinction entre la contraction et le relâchement. Les tâches peuvent être présentées par l'enseignant ou expérimentées individuellement.

### Apprendre à connaître son corps.

**S'étirer – bâiller:** Les jeunes sont répartis dans l'espace: étirer le corps dans toutes les directions. Enrouler, tordre son corps, le redérouler et l'allonger. Se représenter un chat qui bâille et qui s'étire.



⇒ Musique: percussions.

**Jeux d'articulations:** Comment puis-je faire bouger mes articulations? Comment fonctionnent-elles? Quelles actions du corps permettent-elles? Puis-je les actionner lentement, rapidement? Où sont mes limites?

- Les jeunes découvrent et démontrent de nouvelles possibilités.
- Pour finir, (faire) secouer toutes les articulations.

**Sautiller – s'immobiliser:** Sautiller dans l'espace sur une musique entraînante. S'immobiliser à l'arrêt de la musique, tenir en équilibre, se raidir... puis continuer de sautiller dans une nouvelle direction.

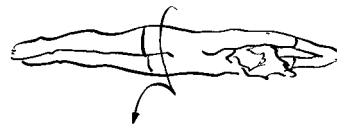
- Trouver ou imiter un nouveau mode de sautillerment.



⇒ Exige de la présence et de la tenue du corps.

**Percevoir l'espace:** Se déplacer dans l'espace de diverses manières nouvelles et inhabituelles:

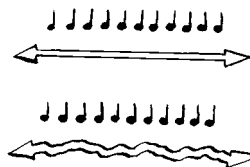
- Ramper sur le sol, tourner, rouler, glisser, à quatre pattes, en avant, en arrière, de côté.
- Mouvements crispés, détendus.
- Expérimenter diverses techniques de marche: tourner sur 1 ou 2 jambe(s), marcher furtivement...
- Sautiller, sauter, marcher sur la pointe des pieds.



⇒ Se mouvoir en fonction de la dynamique, de la structure rythmique, de la position des bras et de la tenue du corps et observer.

**Se contracter – se détendre:** Avec tout le corps ou une partie seulement, sur place ou dans l'espace.

- Se contracter sur 8 temps - se détendre sur 8 temps; 4 t. contracté - 4 t. détendu, 2 t. contracté - 2 t. détendu, 1 t. contracté - 1 t. détendu.
- Relâcher, resp. augmenter peu à peu la tension.
- Modifier subitement, conserver un degré de tension.
- Expérimenter des formes mixtes.



⇒ Jeu de contraction à deux: face à face, avec contact visuel, A contracte sa musculature, B la détend et vice-versa.

**Frictionner et secouer:** Eliminer les tensions après les jeux de contractions: se frictionner les bras, la tête, la poitrine, le bassin, les jambes; dans la région lombaire, les fesses, les jambes. Après les frictions, tapoter doucement et revitaliser les différentes parties du corps.



⇒ Les frictionnements et tapotements sont aussi réalisables à deux. Les frictionnements s'effectuent dans le sens de la circulation veineuse (en direction du coeur).

**Etirement continu:** Etirer la musculature, se coucher sur le dos et s'étirer lentement et de manière continue. Le déroulement moteur est organique; pas de transitions saccadées.

- Etirer la musculature dans diverses positions corporelles choisies individuellement.
- Etirer en gardant les yeux fermés.



⇒ Convient à un retour au calme.

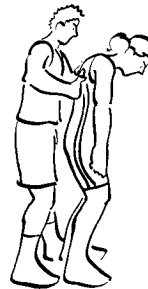
## 1.9 Se détendre

Les occasions de se détendre ne manquent pas: après une activité sportive, au terme d'une leçon éprouvante, en fin de journée. Les exemples suivants démontrent les bases de diverses techniques de détente.

☞ Ces exercices sont aussi réalisables en classe ou ailleurs.

Grâce à une technique de détente réfléchie, nous "faisons le plein" d'énergie.

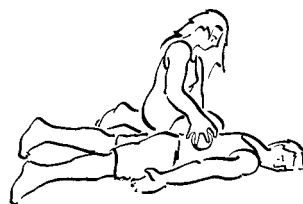
**Retour au calme:** A deux: A est debout, pieds parallèles à largeur de hanches et genoux légèrement fléchis, pour décharger le dos. Il enrôle lentement la colonne vertébrale en commençant par la tête, bras détendus, jusqu'à atteindre une position légèrement recourbée. B vérifie si ses bras, ses épaules et sa tête sont bien relâchés. Avec l'extrémité de ses doigts, B presse délicatement sur le côté de la colonne et la suit jusqu'au niveau des hanches. Le tronc de A bascule peu à peu en avant. Ensuite, A déroule à nouveau la colonne vertébrale jusqu'à retrouver la position initiale. Changer les rôles.



☞ Les exercices de partenariat requièrent de la confiance et une bonne atmosphère.

**Massage avec balles:** Tous les jeunes ont 2 balles de jonglage. Malaxer les balles dans la main gauche et dans la main droite. Expérimenter le contact d'une balle sur son propre bras: tapoter doucement, presser, frotter. Procéder de même sur les épaules et dans la région lombaire.

• A deux: A est couché sur le sol, détendu. B masse A avec les deux balles. Echanger les expériences.



☞ Exercice de détente autant pour soi que pour les autres.

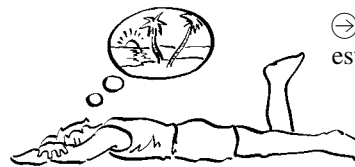
☞ Exercice de détente pour les bras et les épaules.

**Cordon:** Avec les doigts, palper son corps en partant du sternum, suivre la clavicule jusqu'à l'extrémité de l'épaule, toucher sa partie supérieure, palper l'articulation, puis redescendre le long du bras jusqu'à l'extrémité des doigts. Prendre conscience que le bras est fixé au sternum par l'intermédiaire de la clavicule via l'omoplate. Représentation: le bras est un "cordon" fixé à l'omoplate. Se pencher légèrement de côté et laisser le bras se balancer d'avant en arrière. Après environ 1 minute, se redresser lentement et comparer la longueur des deux bras: Le "bras-cordon" est souvent plus allongé, du fait qu'il est plus décontracté.



☞ Utilisation d'une image pour exprimer la décontraction. Accentuer le relâchement musculaire au niveau de l'épaule.

**Voyage fantaisiste:** Les yeux fermés, tous les jeunes sont assis ou couchés dans une position confortable et détendue. L'enseignant les emmène dans un voyage fantaisiste en décrivant, d'une voix calme, une vision, un événement, un environnement naturel. Exemple: "Tu es couché sur l'herbe. Le soleil brille et dégage de la chaleur. Tu entends le gazouillement des oiseaux..." Donner du temps pour permettre aux jeunes d'entrer dans la situation. A l'aide de quelques phrases courtes, faire revenir à la "réalité". Echanger les expériences.



☞ Relaxation globale: L'attention est focalisée sur l'être intérieur.

**En chemin:** Tous les jeunes disposent de suffisamment de temps pour traverser la salle. Ils choisissent un itinéraire et vivent des expériences individuelles.

• Toujours reprendre le même itinéraire.  
• Varier les itinéraires; Echanger les impressions.



☞ Forme active de détente qui permet un retour au calme et rétablit la concentration.

## 2 Percevoir / se mouvoir en rythme

### 2.1 Relations motrices

Le travail en partenariat inspire et anime le mouvement. L'interdépendance, les liens affectifs, les aspects de donner et recevoir, lutter et s'entraider, influencer et s'adapter y sont mis en évidence. Toutes les formes suivantes sont aussi réalisables en plein air.

#### Se mouvoir et se laisser guider.

**Conduire un partenaire à l'aide des mains:** A pose délicatement ses mains sur les omoplates de B et conduit ce dernier dans un espace donné. B essaie de réagir aux pressions exercées par les mains de A et d'éviter toute interruption dans ses mouvements.

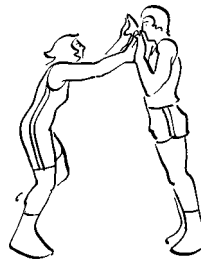
- Les mains de A peuvent agir sur tout le dos de B.
- A peut aussi tourner B (en retirant une main).
- Marcher en avant et en arrière. A exerce, dans ce cas-là, une contre-pression.
- A ferme les yeux et se laisse guider par B. Si B s'arrête, A essaie de décrire le lieu où ils se trouvent. Echanger les rôles.
- Franchir, contourner des engins, en plein air.



⊗ Attention aux collisions. Les conducteurs sont responsables des personnes qu'ils manipulent.

**Se tirer / se pousser par les mains:** A tient B par les mains. Il le tire et le pousse dans un espace donné.

- Avec plus ou moins de force de la part de A ou plus ou moins de résistance de la part de B.
- A conduit B uniquement d'une seule main.
- Inclure des arrêts durant lesquels A et B recherchent des positions d'équilibre (p.ex. s'appuyer l'un contre l'autre; positions identiques ou différentes ...).
- Evoluer d'abord lentement, puis accélérer.



⇒ Inclure le rythme dans les différentes formes.

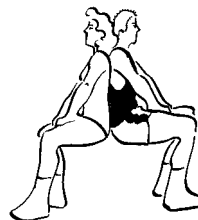
**Lutter:** 2 jeunes se confrontent de manière qu'aucun d'eux ne se blesse.

- Essayer au ralenti.
- En utilisant le minimum de force, concéder la victoire à l'adversaire.
- Aussi avec support musical: combattre au rythme de la musique.
- Expérimenter les notions de domination et de soumission. Jouer ces rôles de manière muette.



**S'appuyer:** Tous les jeunes se déplacent librement dans l'espace, essaient de se rencontrer et de s'appuyer, dos à dos, les uns contre les autres.

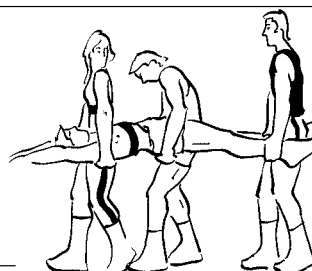
- Augmenter progressivement la pression.
- S'appuyer en utilisant d'autres parties du corps (p.ex. côte à côte, épaule contre épaule ...).
- A glisse à terre, roule de côté, se relève, puis recherche l'appui d'un autre partenaire.



⇒ En musique: se déplacer sur des mesures de 8 temps. A la fin de la 2ème mesure, chercher un(e) partenaire, s'appuyer contre lui (elle) durant 8 temps, puis repartir selon le même schéma.

**Porter:** Essayer de se porter mutuellement dans diverses positions.

- A est couché sur le dos. 3-4 jeunes se placent à droite et à gauche de A, le soulèvent et le transportent à travers un espace donné.
- A appuie son ventre contre le dos de B. B se penche en avant et soulève B.



⚠ Veiller à garder le dos droit lorsque l'on soulève une charge.

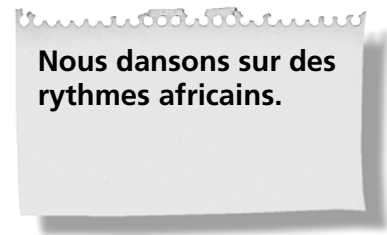
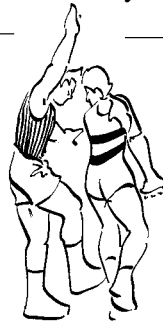


## 2.2 Produire des rythmes – danse africaine

La danse africaine est riche en rythmes. L'expérimentation individuelle est la meilleure manière de découvrir les liens étroits existant entre le mouvement et le rythme. Outre nos propres "instruments corporels", il existe toutes sortes d'instruments de percussion permettant la production de rythmes.

**Modèle rythmique:** En guise d'introduction, nous élaborons un modèle rythmique en tapant dans les mains, sur différentes parties du corps, en trépillant et en claquant des doigts: le groupe A frappe un tempo continu d'env. 80 pulsations à la minute. Le groupe B tape du pied sur ce tempo et accentue le 1er temps de chaque mesure. Le groupe C frappe le rythme sur les cuisses. Le groupe D improvise des rythmes à l'aide de claves.

- Un groupe se déplace sur ce rythme.
- Alternner différents éléments musicaux.



➔ Instruments musicaux corporels: frapper dans les mains, trépillier, taper sur différentes parties du corps, claquer des doigts.

**Produire des rythmes:** Exercer en commun différents rythmes en frappant dans les mains ou directement sur des tambourins. La classe est divisée en deux groupes: les musiciens (M) et les danseurs (D). M frappe le rythme 1; D évolue dans l'espace sur ce rythme. M frappe le rythme 2; D répond en écho, p.ex. en faisant de petits pas et en réalisant des déplacements rapides. M et D changent fréquemment les rôles.

- M et D échangent systématiquement les rôles après 4 répétitions d'un certain rythme.
- Choisir une suite de pas pour chaque modèle rythmique: M accompagne chaque modèle 4 fois; D s'y adapte.
- M se divise en sous-groupes. Les rythmes se chevauchent et l'on obtient un modèle rythmique. D invente une suite de pas correspondant ou improvise.



➔ Acquérir de l'assurance dans la production de rythmes et dans la manipulation d'instruments de percussion.

➔ Apprendre et enseigner dans le domaine du rythme et du mouvement: voir bro 2/1, p. 8 s.

**Images africaines:** Le groupe des musiciens choisit 2-3 rythmes et accompagne. Le sol est parsemé d'images de danseurs africains. Tâche pour le groupe des danseurs: se mouvoir en rythme (mouvements de ressort et contact prolongé avec le sol). S'arrêter devant une image et prendre la position correspondante... se déplacer librement jusqu'à l'image suivante.



➔ Aussi avec de la musique africaine.

**Danse des images:** Développer une danse basée sur des images: un petit groupe choisit une suite d'images (chaque image correspond à un mouvement spécifique, à un rythme précis). Ensemble, nous créons une "danse des images": image - déplacement - image, etc.

- Définir les mouvements qui correspondent à chaque image et à chaque déplacement et créer une "danse sans fin" ou une petite chorégraphie.
- Accompagner chaque mouvement par un rythme.
- Exercer et danser diverses variantes motrices sur une musique africaine.



➔ Créer sur un rythme donné: voir bro 2/1, p. 8

Ⓜ Présenter une danse africaine lors d'une manifestation scolaire.

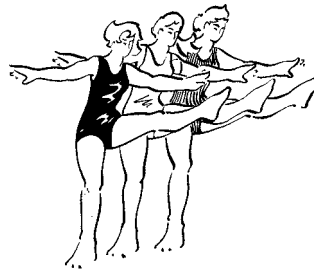
## 2.2 Jeux de rythmes

La musique permet une grande variété d'expérimentations motrices transférables aux mouvements sportifs spécifiques. Les exemples d'exercices qui suivent offrent un accès ludique au mouvement rythmique en musique.

**Différents rythmes ouvrent la porte au jeu.**

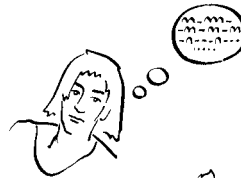
**Jeu polyrythmique:** Tous les jeunes essaient d'interpréter la structure rythmique d'un instrument ou d'une mélodie et de l'exprimer par le mouvement. La structure rythmique est modulable dans la dynamique du mouvement et dans l'accentuation. Elle sera intégrée dans un déroulement moteur répétitif.

- Chaque groupe interprète la structure rythmique d'un instrument.



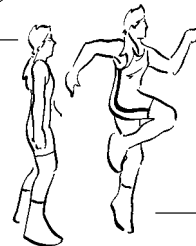
→ Référence musicale pour tous les jeux de rythmes: ESSM : CD II «Jeux de mouvement en musique», Nr.2/96

**Jeu de phrases:** Après une première écoute d'un morceau musical, une personne démontre un mouvement sur deux phrases musicales. Tous les autres entrent en action lors de la seconde phrase musicale. Au terme de celle-ci, une autre personne enchaîne et démontre un nouveau mouvement.



→ CD II: p.ex. jeu 12, morceau 14

**Jeu des contraires:** Les jeunes expriment le caractère de la musique (métrique et amétrique) et essaient de l'interpréter par le mouvement. Le mouvement amétrique implique des évolutions au ralenti; la séquence métrique est entraînante, pulsée, fortement rythmée.



→ CD II: p.ex. jeu 13, morceau 15

**Jeu d'interprétation:** Les jeunes expriment graphiquement le caractère de la musique sur un tableau ou sur une feuille de papier, puis le transposent en mouvements. La transcription graphique et l'expression motrice sont réalisables par deux groupes distincts qui se relaient à intervalles réguliers.



→ CD II: p.ex. jeu 15 A-F

**Jeu de coordination:** Les jeunes bougent diverses parties du corps selon l'instrument et la longueur de la note: p.ex.: grosse caisse = jambes (demi-note), claves = bras (quart de note).



→ CD II: p.ex. jeu 14 A/14 B, morceaux 16/17

**Jeu des silences:** Une musique de 16 temps est d'abord interrompue après 13 temps, puis après 9 et enfin 5 temps. Les temps manquants sont remplacés par un mouvement adéquat. Le mouvement peut être réalisé sur la musique et prolongé ou modifié durant le temps de la pause.



→ CD II: z.B. jeu 4, morceau 5

**Jeu de changement de temps:** des mesures à 3, 4 et 6 temps s'alternent de manière continue et régulière. Les différentes séquences durent toujours 8 temps. Les jeunes se déplacent librement et essaient de se mouvoir en respectant les différentes mesures.



→ CD II: p.ex. jeu 3, morceau 4

## 3 S'exprimer

### 3.1 Nouer des contacts

Le sens tactile permet d'avoir une bonne image de son propre corps. La proximité corporelle d'autres personnes favorise une auto-découverte encore plus intense.

Diverses formes ludiques permettent de combattre la crainte du contact physique. Les limites psychiques des jeunes doivent cependant être respectées. Un climat de confiance régnant au sein de la classe est une condition de base élémentaire.

Une attention particulière sera portée à la formation des groupes, spécialement en conditions d'enseignement coéducatif.

**Accepter le contact physique avec soi-même et avec les autres.**

**La marche des siamois:** Les jeunes se déplacent et se croisent dans tous les sens jusqu'à ce qu'ils aient adopté un rythme de déplacement commun. Deux par deux, ils se suivent en synchronisant leurs pas. Celui qui est derrière s'approche du meneur, pose ses mains sur ses hanches, ferme les yeux et se laisse guider dans l'espace. Changer les rôles.

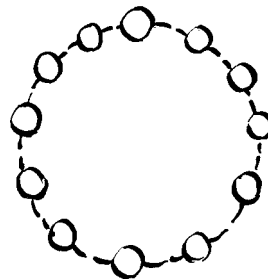
- Marcher tout droit, décrire des courbes.
- Marcher lentement, rapidement, s'arrêter, repartir.
- Marcher côte à côte.



⚠ Accorder suffisamment de temps.

**Géométrie aveugle:** Les jeunes de la classe sont répartis dans l'espace, yeux fermés. Tous ensemble, ils essaient de former un cercle au centre d'un espace donné en se tenant par les bras.

- Entrer dans le cercle avec ou sans paroles.
- Former d'autres figures (carré, triangle, etc.).
- La figure tout entière se déplace dans l'espace.
- La figure se dissout et se transforme en une autre figure de manière harmonieuse.
- Tous les jeunes forment un cercle de front en se tenant par les épaules. Le cercle se met lentement en rotation, accélère, puis ralentit à nouveau.



⚠ Le maître ou un élève veille à éviter les collisions.

**Copier des statues:** Les jeunes sont par groupes de trois: A imite une statue. B manipule C et le transforme en copie conforme de A. Inverser les rôles.

- C se laisse manipuler en gardant les yeux fermés. Il essaie de décrire verbalement ce que représente la statue.
- Toutes les statues formées demeurent dans une certaine position et se laissent manipuler par les autres jeunes. On obtient une image de groupe.



**Dos à dos:** 6 jeunes forment deux groupes, A et B. Les membres du groupe A se placent dos à dos avec les membres du groupe B et essaient de ressentir la forme et la grandeur de chaque dos. Dans une seconde phase, ils essaient de reconnaître leurs camarades en ressentant leur dos les yeux fermés.



● Valable pour tous les exercices figurant sur cette page.

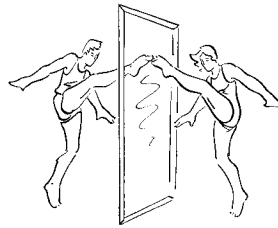
## 3.2 Mimer

Le langage corporel permet d'exprimer des sentiments, des opinions et des besoins. L'expression corporelle peut conduire à une gestion réfléchie du corps et du langage corporel.

**Nous communiquons sans paroles.**

**Jeu du miroir:** Deux jeunes sont face à face. A démontre des mouvements, B regarde A dans les yeux et l'imité en essayant aussi de reproduire les expressions de son visage. Inverser les rôles après un temps donné.

- Bouger seulement certaines parties du corps.
- Echanger les rôles à des intervalles réguliers.



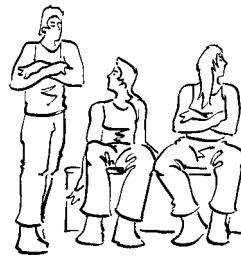
⇒ Elargissement du répertoire moteur.

**Théâtre de marionnettes:** Trois jeunes sont assis sur un élément de caisson suédois. Ils peuvent réaliser trois mouvements:

- 1 Tourner la tête à droite et à gauche.
- 2 Croiser et décroiser les bras.
- 3 Se lever et se rasseoir.

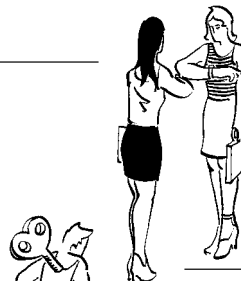
A l'aide de ces trois mouvements, le petit groupe joue une petite pièce de théâtre de marionnettes en exécutant tous les mouvements à des tempi différents.

- Inclure davantage ou moins de possibilités motrices.



⇒ Sensibilisation à diverses vitesses d'exécution.

**Ralenti:** Les jeunes se déplacent deux par deux. A démontre un mouvement du quotidien (p.ex. regarder sa montre) à la vitesse normale. B répète le mouvement au ralenti et essaie d'en reproduire le caractère émotionnel. Echanger les rôles au terme de chaque séquence motrice.



⇒ Rythme et appréciation du temps.

**Poupée mécanique:** B "remonte" la poupée mécanique A. A se déplace d'abord à grande vitesse (avec beaucoup d'énergie) selon un déroulement moteur préalablement et librement défini, puis ralentit peu à peu jusqu'à l'immobilité totale. Inverser les rôles.



⇒ Apprentissage de la capacité de modulation du rythme.

**Jeu de scène:** Chaque groupe de 4 à 5 jeunes gère un thème (p.ex. faire les courses, à l'auberge...). Chaque groupe essaie d'exprimer son thème de manière non-verbale. Les autres groupes essaient de trouver le thème traité.

- Mettre en scène de petites histoires, des proverbes, des traditions ...



### 3.3 Improviser

Les tâches d'improvisation permettent aux jeunes d'étendre leurs moyens d'expression dans un cadre défini et de jouer avec le mouvement. Pour la découverte de nouveaux mouvements, il est indispensable d'accorder suffisamment de temps.

**Nous découvrons nos possibilités motrices au travers de l'improvisation.**

**Question et réponse:** En musique, A effectue un certain mouvement, puis s'arrête. Dans une fourchette temporelle identique, B répond par un mouvement adéquat. On obtient un dialogue.

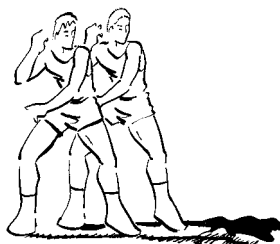
- Imposer une certaine qualité dans le mouvement, p.ex. mouvements uniquement fluides ou saccadés.
- Imposer le mode de conversation: distante, soutenue, distinguée, à l'italienne, à l'américaine, à la japonaise ...



⊙ La musique soutient et motive. Choisir la musique en fonction du thème.

**Jeu d'ombres:** A bouge librement sur place. B se tient derrière lui et imite ses mouvements. A se déplace dans un espace donné, au sol, sur des engins, B le suit en essayant de garder la même dynamique.

- Contracter les muscles, les relâcher, en variant les tempi, avec un minimum de mouvements ...
- Un groupe tout entier remplace B et imite A. A conduit le groupe de manière responsable, joue avec ses bras, le corps tout entier.

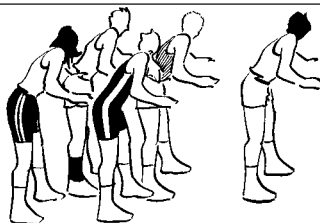


⊙ La façon de bouger varie selon le choix musical.

⊙ Les meneurs de grands groupes doivent avoir une bonne vue d'ensemble.

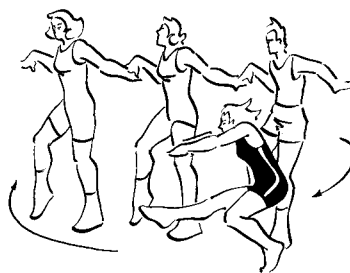
**En canon:** A démontre une suite de mouvements. B ou le groupe répète cette suite avec un décalage temporel et intervient avant la fin de la séquence de A.

- Le groupe-canon modifie la structure temporelle et intervient en différé et en accélérant le mouvement.
- Le groupe-canon modifie la qualité: mouvement *fluide* / *saccadé*, mouvement *balancé* / *continu*.



**En chaîne:** 5-6 jeunes forment une chaîne en se tenant d'une certaine manière. L'un d'eux se libère à une extrémité et rejoint l'autre extrémité en improvisant une danse. Il y donne un signal pour libérer le danseur suivant. Les membres de la chaîne s'immobilisent puis se déplacent à nouveau à chaque fois que quelqu'un se libère ou se rattache à une extrémité.

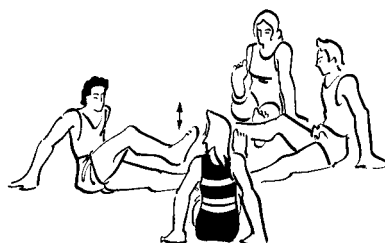
- Le groupe se déplace dos au mur.
- Chaque membre de la chaîne est autonome et modifie sa position lors du départ de son voisin.
- Alternier des soli lents et rapides.



⊙ Réalisable aussi sans musique. Un soutien vocal crée l'ambiance.

**Kaléidoscope:** Plusieurs jeunes forment un cercle: debout, assis, couchés. L'un d'eux effectue un mouvement simple que les autres peuvent suivre et imiter: mouvements en hauteur et en profondeur, de la périphérie vers le centre, selon différents tempi, de manière fluide. Ainsi, le kaléidoscope se modifie perpétuellement.

- Formation compacte, avec contact corporel.
- Mouvements lents et rapides.
- Avec changements volants.



⊙ Regarder à travers un kaléidoscope peut faciliter la représentation.

## 4 Danser

---

### 4.1 Danse libre

#### Danse libre, un terme collectif

Par "danse libre", nous entendons toute forme de danse qui suscite l'expression spontanée et la création de danses individuelles (danses créatives, formes de danses élémentaires, etc.). Ce sont des formes de danses ne répondant à aucun système de règles telles qu'on les trouve p.ex. dans les danses de société. Il s'agit de mettre en évidence le style personnel de chacun ou du groupe. Comme chaque individu est soumis à des influences variées et est libre de choisir les formes qui lui correspondent le mieux, ce style personnel est souvent un mélange de différents styles. Il sera ainsi composé autant de créations personnelles que de schémas intériorisés préalablement.

#### Improvisation et création d'une chorégraphie

La *danse improvisée* vise différents objectifs:

- *Vivre*: développer, exprimer spontanément un état intérieur en réponse à une musique ou à un thème.
- *Expérimenter et découvrir*: prendre du recul par rapport à une activité pour découvrir des aspects nouveaux, essayer, expérimenter.
- *Créer et s'exprimer*: développer spontanément un thème à partir des expériences vécues et lui donner une structure.

Par *chorégraphie*, nous entendons un développement du contenu et de la forme qui aboutit à un déroulement et à une forme réfléchis et structurés que l'on peut répéter à volonté (composition).

#### Idées chorégraphiques

La chorégraphie est l'aboutissement de la recherche. Elle met en évidence l'idée, l'intention de la danse. Que veut-on exprimer, interpréter, communiquer? Voici quelques pistes qui peuvent aider à la recherche de nouvelles formes:

- Répartir les rôles au sein du groupe: rôles individuels, par petits groupes, intervenir de différents côtés, en 2 groupes.
- De manière synchronisée, en canon, avec diverses orientations, individuellement, par deux, par trois, en se suivant, tous ensemble.
- Alternier des tableaux symétriques avec des tableaux asymétriques.
- Combiner des déroulements moteurs au ralenti avec des scènes à la vitesse normale.
- Nouer des contacts entre les participants.
- Mettre l'accent sur la dynamique.
- Utiliser l'espace de diverses manières.
- Utiliser la musique comme support, travailler sur les phrases musicales, créer une atmosphère, utiliser la structure musicale comme moyen de création.

➔ Danser: voir bro 2/1, p. 7



## 4.2 Nous dansons le hip-hop

Le hip-hop, la danse de rue qui a fait sa renommée dans les clips vidéo des grandes stars, est énergique, dynamique et rapide. Le hip-hop symbolise une nouvelle culture dans le milieu de la danse et aborde différents domaines de la vie des jeunes: la musique (rap), l'art du graffiti et l'habillement.

**Le hip-hop est l'expression d'une joie de vivre intense et est empreint de virtuosité.**

**Evolutions:** pour tous les éléments: exécutions "terrestres", lourdes, pas larges, hanches basses, vitesse rapide.

- *Stop*: réaliser 4 pas en av., pas tombé en av., position basse. Lever les deux bras fléchis à la position "stop!". Se repousser sur la jambe antérieure, 1/2 tour et répéter le pas tombé et la position des bras. Se repousser, réaliser 4 nouveaux pas en av., etc.
- *Vague*: comme ci-dessus; remplacer le pas tombé par un simple pas en av. en réalisant un mouvement de vague avec le bas droit.
- *Quick-stamp*: comme ci-dessus; remplacer le pas tombé par deux pas croisés rapides: dr. dev. g.; pas de côté - dr. dev. g.; pas de côté.
- Lier les éléments (dans le sens de la longueur de la salle): *stop* – *vague* – 2 fois *quick-stamp*.



→ Autres exemples: voir bro 2/5, p. 35 ss.

→ Musique: SNAP "The Madman's Return"; RESLI "Boum"

### Formes ludiques:

- *En diagonale*: 1: saut à dr., en diagonale, jambe dr. fléchie, haut du corps penché en av., bras fléchis, pied g. appuyé contre jambe dr.; 2: poids sur la jambe g., en arr., haut du corps redressé; 3: pas à dr., en arr., haut du corps penché en arr., bras croisés devant le corps; 4: poids sur la jambe g., en av., bras légèrement ouverts. Variations: 4 fois à dr. et 4 fois à g. ou 2 jeunes face à face, en miroir.
- *Kick-step*: 1: kick de la jambe dr.; 2: pas croisé serré dr. devant g., se pencher légèrement sur la g.; 3: pas de côté à g. en retombant sur le pied g., relever le talon droit; 4: retomber sur le pied dr., sur place.
- *Acro*: 1: position accroupie, s'appuyer sur la main g., près du corps; 2: saut latéral écarté avec appui sur la main g.; 3: retour à la position accroupie; 4: se relever. Lier avec 4 pas en av.; essayer aussi à dr.

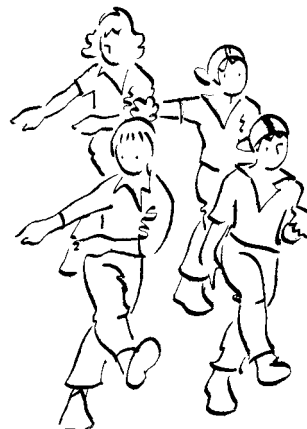


→ Commencer lentement et augmenter la vitesse progressivement.

→ Jeu des pieds, presque sur place.

→ Acrobatie simple au sol; exige une bonne force d'appui.

**Chorégraphie hip-hop:** Idée: 2 groupes de jeunes se rencontrent dans la rue, se démontrent des acrobaties, dansent ensemble, puis se retirent à nouveau. Introduction: entrée individuelle de 2 groupes par les côtés. Le groupe X entre en scène en réalisant divers pas de hip-hop et en imitant l'attitude du gorille. Le groupe Y observe. Le groupe Y danse à son tour, X observe. Les deux groupes se rassemblent sur la ligne du grand cercle central et dansent une "danse du gorille" rapide en av. Divers soli au centre du cercle, encouragés et acclamés par les camarades. Séparation et éclatement en effectuant des déplacements de hip-hop. Tous ensemble, réaliser des mouvements ludiques alternés avec des formes acrobatiques sur le cercle, de front. Formes individuelles, seul ou par deux. Final en groupe.



→ Musique: RESLI "Boum"

→ Chaque groupe se donne un nom et porte son chapeau.

→ La musique donne la structure. Les mouvements peuvent être définis individuellement ou par petits groupes. Laisser les jeunes gérer les diverses exécutions, afin de leur permettre d'élaborer leur propre chorégraphie.

## Sources bibliographiques et prolongements

ASEP:	Assis, assis... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
AUSTE, N.	L'entraînement à l'endurance: 80 programmes multisport ... Vigot. Paris.
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.
GGODSELL, A.:	Guide pratique de mise en forme. Vigot. Paris.
KUNZ, H.-R.:	L'entraînement de force: théorie et pratique. Masson. Paris 1991.
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.
MOREAU, J.P.:	Sportif corps et âme. Tchou. 1988.
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.
SPRING, H.:	Stretching et tonification dynamique. Masson. Paris 1988.
YACENDA, J.:	Entraînement fitness multisport. Vigot. Paris.

### CASSETTE VIDEO

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

### CD-ROM

Lehrmittelverlag Zürich:	Begleitmusik zum Lehrmittel Sporterziehung. Bewegen – Darstellen – Tanzen. ISBN-Nr. 3-9521834-1-5. Zürich 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



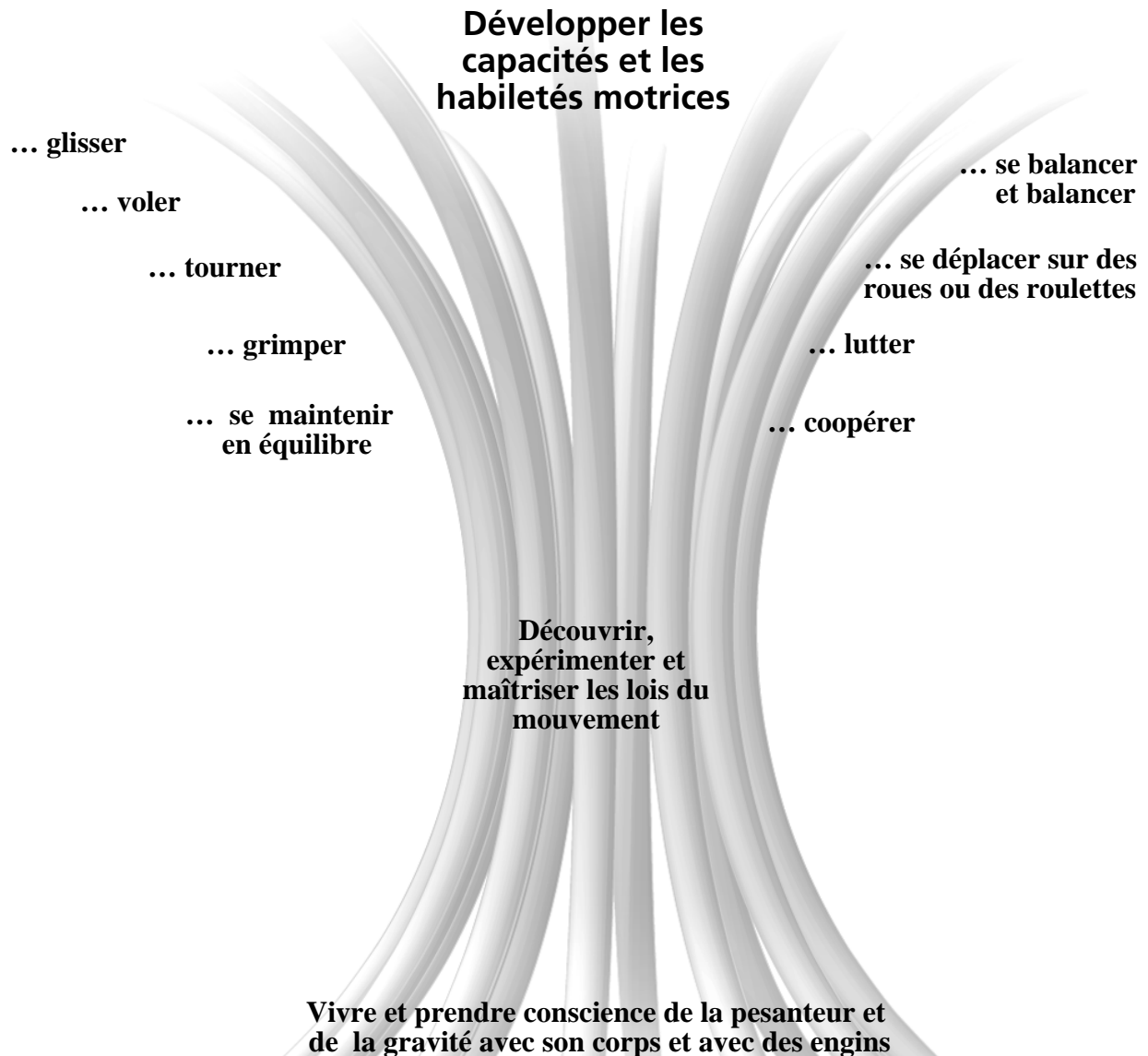


# Se maintenir en équilibre Grimper Tourner



## La brochure 3 en un coup d'oeil

---



Les jeunes 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 trouvent 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
- 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.



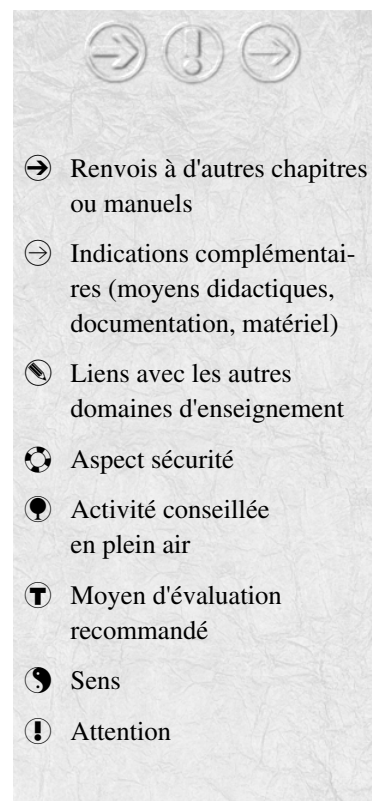
10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Se maintenir en équilibre</b>	
• Les sports en vogue sont-ils aussi des sports scolaires?	3
<b>2 Grimper</b>	
2.1 Réflexions didactiques	4
2.2 Tâches motrices spécifiques à l'escalade	5
2.3 Escalader le mur de grimpe	6
<b>3 Voler et tourner</b>	
3.1 Prévention des accidents	8
3.2 Principes et lois biomécaniques	9
3.3 De l'expérimentation à la compréhension	11
3.4 De la compréhension à l'expérimentation	13
<b>4 Lutter</b>	
4.1 Réflexions didactiques	14
4.2 Des formes ludiques aux techniques de combat	15
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	16



# Introduction

## Vivre et comprendre des déroulements moteurs

La gymnastique aux engins à l'école s'est développée et s'exprime, actuellement, en termes de capacités: se maintenir en équilibre, grimper, tourner... D'une part, ces activités sont attrayantes, de par la richesse du vécu qu'elles procurent, d'autre part, un accent particulier devrait être mis, dans les degrés 10 à 13, sur la compréhension de déroulements moteurs complexes. La *dimension de la compréhension* offre, aux étudiantes et étudiants, un accès nouveau au mouvement aux et avec les engins. La connaissance approfondie du mouvement améliore, en fin de compte, la qualité du mouvement et permet de nouvelles formes motrices riches en expérimentations telles que, p.ex. les sauts au minitrampoline avec rotations dans les différents axes du corps.

## Aider et assurer 🌀

Une attention particulière sera portée à la différenciation individuelle pour la définition des tâches et pour l'établissement du niveau d'exigence. La dimension expérimentale "voler" peut aussi être atteinte au moyen d'exercices plus simples et d'aides didactiques (engins). Pour tous les exercices, qu'ils soient techniquement difficiles ou plus faciles, les mesures nécessaires de sécurité doivent être soigneusement planifiées et les étudiants informés en conséquence. Ces derniers seront impliqués dans ce processus et seront sensibilisés à la problématique.

## Liens avec les autres domaines d'enseignement 🌀

Pour garantir un enseignement compétent dans le domaine cognitif de déroulements moteurs complexes, des connaissances correspondantes telles que, p.ex. les lois de la biomécanique, sont incontournables. Les étudiantes et étudiants doivent, dans le cadre d'un enseignement transdisciplinaire, être à même de créer des liens avec d'autres domaines d'enseignement comme la physique.

## Enseignement par ateliers

Les formes d'enseignement par ateliers sont idéales dans le travail aux engins, car elles autorisent un degré d'individualisation et de différenciation élevés. Elles laissent aussi une large place à la compréhension et à l'expérimentation.

## Conseils pour la pratique

Quelques exemples illustrant les capacités *grimper, voler et tourner, se déplacer sur des roulettes et lutter* ont été choisis parmi le grand éventail de possibilités motrices existantes et sont présentés dans cette brochure.

Un(e) enseignant(e) ne peut être spécialiste de la branche dans chaque discipline enseignée. Si tel ou tel aspect particulier vaut tout de même la peine d'être développé en leçon, il y a toujours la possibilité de faire recours à certains jeunes qui sont prêts à transmettre leurs savoirs à d'autres. Ils peuvent fonctionner comme personnes-ressources dans des groupes d'intérêts communs.

➔ Se maintenir en équilibre, grimper, tourner: voir bro 3/1



➔ Autres exemples pratiques: voir bro 3/5

➔ Enseignement réciproque: voir bro 1/6, p. 18

# 1 Se maintenir en équilibre

## Les sports en vogue sont-ils aussi des disciplines scolaires?

Les jeunes sont fascinés par le Inline skating, le skateboard et le snowboard. Ces activités se pratiquent principalement durant les loisirs. Est-il judicieux de les intégrer à l'enseignement de l'éducation physique ou risquons-nous d'empiéter sur l'autonomie des jeunes? S'agit-il de sports en vogue voués à une disparition plus ou moins proche? L'éducation physique doit-elle prendre en compte tout ce qui est momentanément à la mode? L'éducation physique se doit d'être innovatrice, d'accueillir de nouvelles formes motrices et de les exploiter dans un cadre très ouvert.



### Skateboard, Inline skating – nous jouons avec l'équilibre

De telles activités sportives offrent une multitude de possibilités attractives de jouer avec notre sens de l'équilibre. L'équilibre, au sens large du terme, est donc au centre de l'action pédagogique. Un tel enseignement doit s'orienter vers des formes libres et ouvertes, propres à ces activités motrices.

### Rôle de l'enseignant

Les tâches principales de l'enseignant consistent principalement à observer, conseiller et accompagner. Des directives trop étroites et méthodiques, en vue d'un apprentissage très structuré, risquent de limiter la composante créative de telles activités motrices. L'accent doit être mis sur la collaboration avec et entre les étudiantes et étudiants, qui ont souvent des compétences et connaissances pratiques supérieures à celles de l'enseignant dans ce domaine. Ils sont en mesure, si l'occasion leur est donnée, de faire preuve de beaucoup de créativité par leurs idées et suggestions.

➔ Enseignement réciproque et autonome: voir bro 1/6, p. 18 et bro 1/1, p. 98 ss.

### Sécurité et équipement

L'aspect de la sécurité est primordial dans toutes ces activités et doit être appliqué de manière appropriée. Si les représentations des étudiants et celles de l'enseignant divergent à ce sujet, une discussion préalable approfondie, ainsi que la mise en place de règles très claires s'imposent. Des protections adéquates pour les articulations des poignets, des coudes et des genoux contribuent à la prévention des accidents. Le port du casque est obligatoire. Les places de jeu et d'exercice doivent être soigneusement sélectionnées, de manière aussi à éviter la mise en danger d'autrui. Le choix peut être porté sur une cour de récréation, une place ou une aire industrielle peu fréquentées (demande d'autorisation). Les trottoirs et routes ouvertes à la circulation sont à éviter dans un contexte scolaire.

➔ Sécurité dans l'enseignement de l'éducation physique: voir bro 1/1, p. 40 ss.

L'investissement matériel pour une école peut être considérable. Il n'est donc pas nécessaire de faire tout de suite l'acquisition d'un jeu d'équipement pour une classe. Une combinaison avec d'autres engins, dans un parcours d'équilibre, est par exemple tout à fait envisageable. De plus, bon nombre de jeunes possèdent déjà leur propre équipement et peuvent l'apporter en leçon.

## 2 Grimper

### 2.1 Réflexions didactiques

#### L'escalade ouvre beaucoup de perspectives

Pour KÜMIN et LIETHA (1997), grimper signifie "se déplacer contre ou sur un objet avec l'aide des mains, respectivement de l'extrémité des doigts, pour le maintien et le rétablissement constants de l'équilibre".

L'escalade peut enrichir l'enseignement de l'éducation physique sous différents aspects:

- Grimper est une capacité motrice élémentaire liée à une grande variété de processus de perception.
- La perception du schéma corporel et moteur sont au centre de l'action pédagogique.
- L'escalade permet une grande liberté de création chez les jeunes. L'autonomie et l'image de soi occupent une place prédominante.
- La dimension "expérimentale", les facteurs de suspense et de risque, comme savoir vaincre sa peur, jouent un rôle important. Les jeunes ont l'occasion d'aller "flirter" avec leurs limites en toute sécurité.
- L'escalade implique des notions d'aide et de surveillance mutuelles, ainsi qu'un comportement responsable de la part de tous les participants.

#### Possibilités et limites dans la leçon d'éducation physique

L'escalade de murs de grimpe naturels et artificiels implique, chez l'enseignant, une haute compétence en la matière, spécialement dans le domaine de l'assurage et du maniement des cordes et nécessite une instruction adéquate. Les mesures de sécurité et précautions courantes, telles qu'elles sont pratiquées dans l'enseignement de l'éducation physique, n'en demeurent pas moins valables.

L'escalade, pratiquée sous cette forme, nécessite aussi un équipement approprié. Quelques modifications apportées aux engins déjà existants, p.ex. l'ajout d'éléments amovibles entre les perches, offrent des possibilités d'escalade attractives (voir photo ci-contre).

Deux distinctions peuvent être faites à l'école: d'une part, l'escalade se définit comme une discipline sportive autonome à laquelle les jeunes sont préparés et invités à pratiquer durant leurs loisirs; d'autre part, elle a de nombreux liens avec d'autres contenus sportifs ou d'autres disciplines.



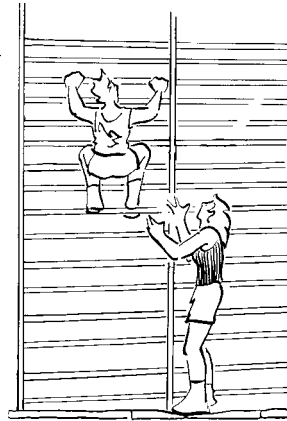
➔ Exercices d'escalade préparatoires: voir bro 3/5 p. 8 ss.

## 2.2 Tâches motrices spécifiques à l'escalade

Les exercices suivants ont pour but de préparer les jeunes à l'escalade de parois artificielles ou naturelles. Les aspects importants du mouvement d'escalade sont accentués, expérimentés et exercés aux engins, puis appliqués pratiquement à la paroi d'escalade.

**Pas à pas:** A grimpe, B lui montre quels échelons il doit utiliser comme appuis. Ceci contraint A à être attentif aux instructions de B.

- Des sautoirs suspendus aux espaliers indiquent les différents appuis et les différentes prises. Varier les distances: court-long, horizontal-vertical, diagonal, combiné ...
- B ne démontre pas uniquement les appuis, mais aussi les prises.
- A et B grimpent individuellement, mais ne peuvent utiliser que les sautoirs bleus et verts comme appuis et les rouges et jaunes comme prises.



**Mouvements d'escalade de base aux engins traditionnels.**

🕒 En fonction de la tâche donnée, disposer des tapis ou installer l'aide / la surveillance.

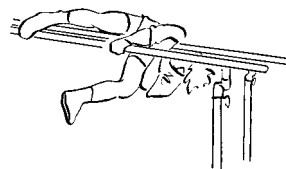
**Expérimenter des oppositions:** Les jeunes essaient de trouver des solutions optimales en grim pant aux espaliers ou au cadre suédois.

- Ils rapprochent leurs hanches au maximum des espaliers ou, au contraire, les en éloignent.
- Les mains et les pieds sont très rapprochés (position recroquevillée) ou plutôt éloignés.
- Les jeunes contractent leurs muscles fessiers ou se suspendent de manière relâchée par les bras.



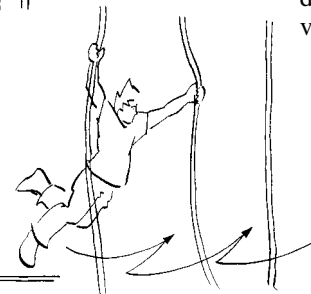
**Grimper aux engins:** "Emboîter" les barres parallèles les unes dans les autres. Disposer les barres en oblique à des hauteurs différentes. Les jeunes escaladent les barres par en-dessous et essaient de découvrir la manière la plus économique de grimper.

- Grimper de côté, avec les mains ou les pieds en avant.
- Grimper en ayant les bras fléchis ou tendus.
- Grimper en contractant les muscles abdominaux et fessiers ou se suspendre sans tonus entre les barres.
- A deux: A grimpe; B le suit.
- Elargir les possibilités. Exemple: barres parallèles-banc suédois-espaliers; barres parallèles-banc suédois-barre fixe, etc.
- Grimper au cadre suédois oblique, à une perche ou à la corde.



🕒 Laisser éventuellement le parcours de grimpe en place pour les autres classes.

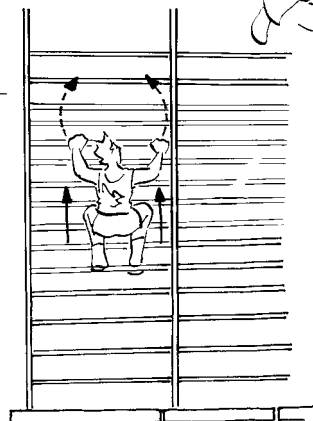
🕒 Concours d'escalade: voir bro 3/5, p. 27



⚡ Timing et précision!

**Grimper de manière dynamique:** Aux espaliers ou au cadre suédois: de la position recroquevillée (position de grenouille), les jeunes se redressent et changent de prise au "point mort".

- Changer de prises en lâchant les deux mains simultanément.
- Se redresser en n'utilisant qu'une seule jambe.
- Traverser les espaliers ou le cadre suédois en n'utilisant qu'une seule et même main.
- Essayer de changer de prises en étant suspendu.





## 2.3 Escalader le mur de grimpe

Lors de l'introduction au mur de grimpe, il est important que les jeunes s'habituent et prennent confiance en ce nouvel engin d'abord sans cordages. Ce n'est que dans une seconde phase, grâce à un assurance par le haut, qu'ils peuvent prendre progressivement de la hauteur.

**Escalade-endurance:** Les jeunes essaient de se déplacer le plus longtemps possible sur le mur d'escalade sans s'arrêter. Qui grimpe plus de 1, 2, 5 minutes?

- Ils essaient de découvrir toutes les manières possibles de grimper: de côté, en arrière, vers le bas, en croisant les bras, etc.
- A grimpe, B observe attentivement et essaie de grimper en suivant le même itinéraire.



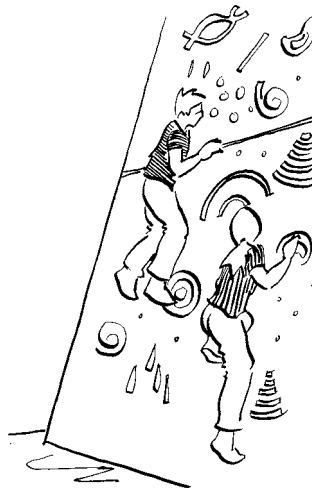
**Apprendre à évaluer les risques et à se faire mutuellement confiance.**

🕒 Prescription: les jeunes ne peuvent grimper au-delà de la hauteur des espaliers (délimiter à l'aide d'un trait rouge distinct). Disposer des tapis!

⚠ Utiliser et charger aussi la partie externe du pied!

**Traverser:** Les jeunes traversent d'une extrémité du mur à l'autre en veillant à garder leur ventre le plus près possible de la paroi (être collé au mur!) et leur centre de gravité au-dessus du pied d'appui.

- Sont-ils capables de croiser d'autres jeunes?
- A quel endroit peut-on réaliser un tour complet sur soi-même selon l'axe longitudinal?
- Essayer d'utiliser uniquement des prises qui se trouvent à la hauteur des hanches.
- N'utiliser que les petites prises, mais de grands appuis et vice-versa.
- Ecrire quelque-chose sur une feuille de papier fixée au mur à l'aide d'un crayon coincé dans les lacets de chaussure.
- N'utiliser que l'extrémité des doigts pour grimper.
- A montre le prochain appui à B (B grimpe en utilisant sa représentation mentale!).
- B grimpe les yeux fermés. A décrit le prochain appui, respectivement la prochaine prise ou guide le pied ou la main de B.

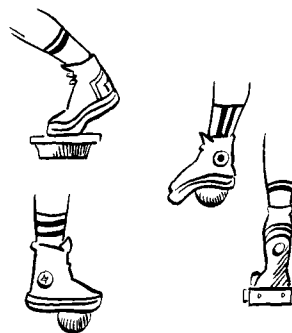


⚠ Le déplacement correct du centre de gravité est une fonction capitale du mouvement d'escalade.

⚠ Insister dès le départ sur l'importance de l'appui des pieds.

**Avoir une bonne assise:** Les jeunes veillent à avoir une bonne assise et chargent leurs appuis de tout le poids de leur corps. Ils s'assurent mutuellement si nécessaire et s'ils le désirent.

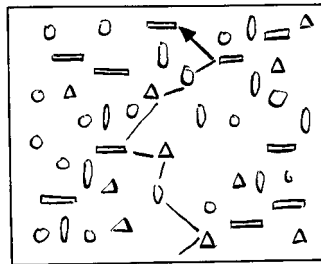
- Essayer des pas de différentes grandeurs.
- Ne pas se tenir uniquement sur la pointe mais aussi sur la partie interne et externe du pied.
- Se tenir sur une seule jambe et s'agripper d'une seule main.
- A essaie de maintenir sa position les yeux fermés, B l'assure.
- Qui trouve un appui sur lequel on puisse se tenir sans l'aide des mains («no-hand-rest»)?
- Grimper en utilisant des chaussures de sport, de gymnastique, d'escalade, à pieds nus.
- Sauter d'appui en appui comme un "singe".
- Prendre appui à même la paroi, c'est-à-dire là où il n'y a pas d'appui (possible uniquement avec des chaussures d'escalade).



⚠ Le travail des pieds (se tenir debout de manière sûre et changer les appuis précisément) est une aide pour les mouvements d'escalade.

**Grimper et suivre des voies:** L'enseignant désigne et marque les appuis, resp. les prises, pouvant être utilisés à l'aide de points auto-collants de couleurs (degré de difficulté): la voie rouge, jaune, etc. Les jeunes essaient d'emprunter différentes voies: 5–10 appuis/prises à la verticale, en diagonale et aussi en transversale.

- Redescendre par la même voie.
- Quelle voie est-elle la plus facile, la plus difficile? Pour quelles raisons?
- Par deux, les jeunes créent leurs propres voies qu'ils peuvent escalader successivement et auxquelles on peut, éventuellement, attribuer un degré de difficulté.
- Est-il possible de mémoriser une voie de manière à pouvoir l'escalader les yeux fermés?



⚠ L'escalade sans assurage à basse hauteur se prête pour l'échauffement et l'accoutumance.

La technique d'assurage avec la corde ne se laisse pas aborder de manière suffisante dans la présente brochure. Les enseignants désireux d'aborder ce thème avec leurs élèves doivent perfectionner leurs connaissances dans des cours spécialisés de formation continue (p.ex. ASEP, CAS).

**Grimper avec la corde d'assurage:** Avant de grimper à l'aide de la corde, tous les participants doivent maîtriser la technique d'assurage.

Aussitôt qu'un mur d'escalade dépasse la hauteur des espaliers, une corde d'assurage par le haut, appelée **top-rope**, sera utilisée pour l'escalade à l'école.

Le noeud d'assurage et le noeud en huit (noeud d'arrimage) sont les noeuds les plus importants dans le sport d'escalade et doivent être maîtrisés par tous les participants, sans exception (→ voir littérature spécialisée).

Lors des premiers essais d'escalade, il est important de seconder les grimpeurs et les assureurs. L'enseignant contrôle le noeud d'arrimage et d'assurage ainsi que le respect des règles de comportement suivantes:

*Contrôle mutuel:*

- Noeud d'arrimage et fermeture du baudrier du grimpeur
- Noeud d'assurage et fermeture du baudrier de l'assureur

*Se concentrer sans relâche:*

- Ne pas parler avec d'autres durant l'assurage
- Participer activement (ne pas faire de "pauses")

*Définir un langage commun:*

- Avant de grimper, définir un système d'ordres: "corde!" signifie "donne-moi de la corde!"; "bloc!" signifie "tends la corde!" ou "tiens-moi, je tombe!".

En outre, l'enseignant rend les jeunes attentifs au fait qu'une attitude responsable fait partie intégrante de cette discipline sportive. Aussitôt que les grimpeurs maîtrisent les techniques d'assurage et les règles de comportement adéquates, ils doivent être à même de prendre des responsabilités.



→ Littérature spécialisée recommandée: voir bibliographie, p. 16

## 3 Voler et tourner

---

### 3.1 Prévention des accidents

#### Règles de comportement

Les thèmes *voler* et *tourner* sont attractifs, mais peuvent présenter des dangers. Pour un enseignement sûr et compétent, les règles de comportement suivantes sont à observer:

- Les jeunes doivent être continuellement et efficacement instruits dans le domaine de l'aide et de la surveillance (prises, comment aider, etc.).
- L'enseignement des thèmes *voler* et *tourner* doit être constructif, les différents éléments introduits de manière progressive et différenciée. Les exercices d'orientation dans l'espace occupent une place importante dans la phase de préparation.
- L'enseignement doit se dérouler dans une atmosphère de concentration. Les capacités des jeunes ne doivent pas être mises à l'épreuve selon la devise: "Qui a le courage de...".
- Le réglage et la sécurité des engins, tel le minitrampoline, doivent être contrôlés par l'enseignant. Pour le réglage du minitrampoline, la règle de base suivante peut être appliquée: plus l'élan est rapide, plus l'inclinaison de la toile est prononcée. En règle générale, un débutant nécessite une toile comportant une faible déclivité.
- Une disposition suffisante et judicieuse de tapis de chute (aussi dans les aires de réception) est une condition de base pour un enseignement préventif des accidents.
- Un accent particulier sera porté sur des réceptions correctes.

➔ **Savoir aider:**  
voir bro 5/3, p. 20 et autres.

⊗ **Disposer suffisamment de tapis.**

#### Charges assumées par le corps lors de la réception

Les charges subies par les jambes, le dos et la tête sont particulièrement fortes lors de réceptions consécutives à des sauts. Il est donc important de limiter les élans ainsi que les accélérations.

➔ **Réduction des charges:**  
voir bro 3/4, p. 10

#### Acquérir une bonne technique de réception

Une bonne technique de réception se caractérise par une pré-contraction, des genoux légèrement fléchis et une réception amortie sur une surface appropriée. Des réceptions non amorties, avec les jambes tendues, d'une faible hauteur déjà, soumettent le corps à de fortes contraintes et peuvent engendrer des maux de tête chez certains jeunes.

## 3.2 Principes et lois biomécaniques

### Comprendre les principes moteurs

Si l'enseignant connaît les principales lois biomécaniques, l'enseignement, l'observation et la correction des mouvements lui seront facilités. Les participants pourront ainsi bénéficier d'informations en retour de qualité et progresser de manière ciblée.

### L'effet de rotation

Tant qu'une personne ou un objet lancé en l'air se trouve en phase de vol, ses propriétés de rotation restent constantes. L'effet (ou impulsion de rotation) correspond au produit du moment d'inertie et de la vitesse de rotation. Cela signifie qu'une augmentation de l'une des mesures entraîne une diminution de l'autre ou, en d'autres mots: plus le moment d'inertie est élevé, plus la vitesse de rotation est réduite.

➔ Effets de balles, p.ex. au tennis: voir bro 5/6, p. 18 s.

### Le moment d'inertie

Une rotation autour de l'axe longitudinal, comme p.ex. un saut en extension avec vrille complète au minitrampoline, est plus facilement réalisable qu'un salto en avant autour de l'axe transversal. Cela provient du fait que le moment d'inertie pour un saut en extension avec vrille est inférieur à un salto en avant: les bras et les jambes peuvent être ramenés à une distance très proche de l'axe de rotation.

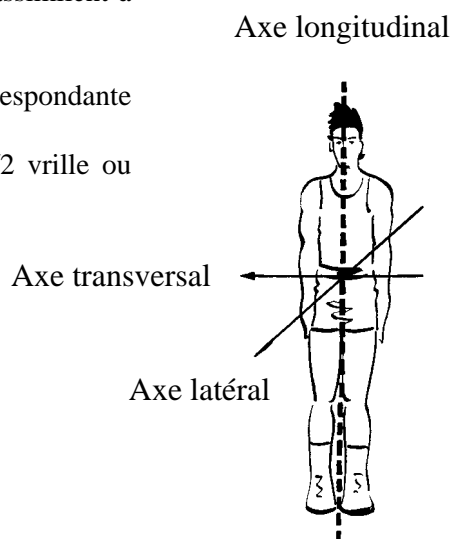
Le moment d'inertie est égal à la somme de toutes les masses d'inertie multipliée par le carré de la distance à l'axe de rotation. On obtient la formule suivante:  $J$  (moment d'inertie) =  $m r^2$ .

### Les principaux axes de rotation

Les gymnastes expérimentés savent que les rotations peuvent être mieux contrôlées durant la phase d'envol grâce à une bonne tension musculaire. Grâce à ce contrôle du corps, les propriétés du corps humain s'assimilent à celles d'un corps solide.

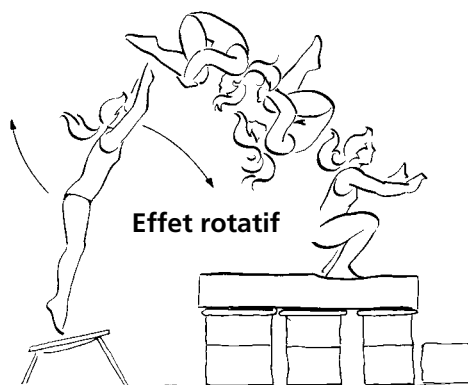
Selon la direction de rotation voulue, une impulsion rotative correspondante autour de l'un des axes suivants est nécessaire:

- autour de l'axe longitudinal (p.ex. sauts en extension avec 1/2 vrille ou vrille complète),
- autour de l'axe latéral (p.ex. la roue),
- autour de l'axe transversal (p.ex. salto en av. ou en arr.).



### Déclencher une rotation

Pour pouvoir déclencher une rotation, il faut qu'un moment de rotation approprié agisse durant un certain temps sur un corps, respectivement un axe du corps. C'est p.ex. le cas lorsque les pieds entrent en contact avec la toile du minitrampoline ou avec la planche de plongeon. Si l'on ne tient pas compte de la résistance de l'air, aucun moment de rotation n'agit plus durant la phase d'envol et le corps conserve son impulsion rotative ou son effet rotatif jusqu'à la réception.



Moment de rotation

Moment de rotation

La rotation peut être rétablie, respectivement diminuée, avant la réception par un moment de rotation opposé, p. ex. par une extension rapide du corps à partir d'une position groupée lors du salto en avant, ce qui permet une réception contrôlée.

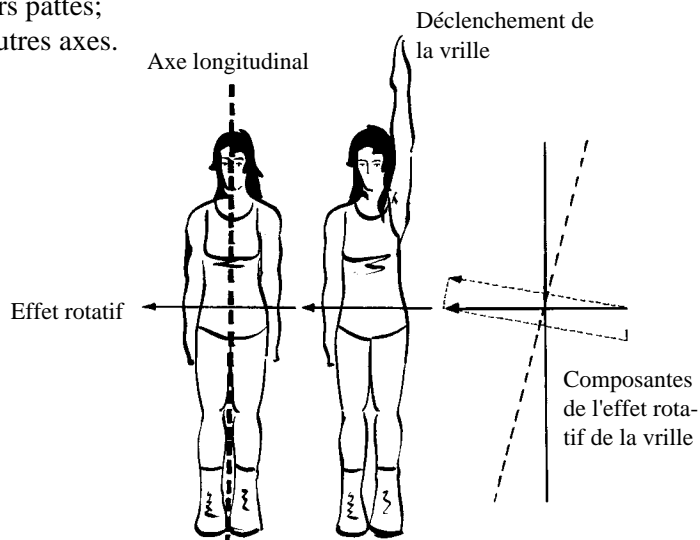
Globalement, les rotations du corps peuvent être introduites de trois manières:

- par des rotations consécutives à un saut d'appel (voir ci-dessus);
- par des rotations libres (vrille du chat): les chats sont à même de corriger leur position en phase d'envol par d'habiles mouvements rotatifs de l'avant et de l'arrière-train et de toujours retomber sur leurs pattes;
- par des rotations à impulsions rotatives autour d'autres axes.

### Déclenchement d'une vrille

La rotation autour de l'axe longitudinal (vrille), suite à un salto en av. autour de l'axe transversal, peut être introduite de la manière suivante:

Au terme de la rotation en av., l'élévation d'un bras produit le déplacement de l'axe du corps. Si l'on décompose l'effet rotatif en une composante verticale et une composante parallèle à l'axe du corps, on remarque que l'effet rotatif constant obtenu produit une composante rotative qui autorise une vrille.



### 3.3 De l'expérimentation à la compréhension

De petites expériences permettent aux étudiantes et étudiants de vivre différents mouvements rotatifs. L'enseignant aide les élèves à découvrir et à comprendre les critères décisifs qui déclenchent une rotation.

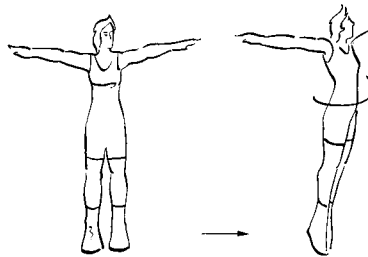
**Expérimenter et comprendre quelques lois biomécaniques fondamentales.**

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

- Variante A: avec un bon contact au sol, p.ex. en chaussures de sport.
- Variante B: avec un mauvais contact 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?



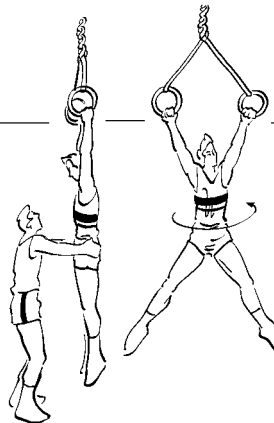
! Tous les participants prennent le rôle de l'exécutant comme celui de l'observateur.

Explication: voir bro 3/6, p. 9

**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)?

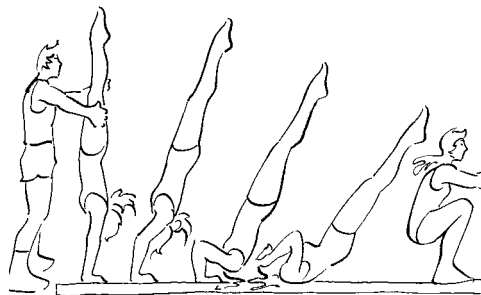


Explication: Plus l'on s'éloigne de l'axe de rotation, plus le moment d'inertie est élevé.

**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.

*Observation et questions:*

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

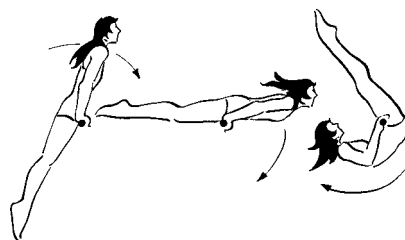


Explication: Si l'on rapproche les membres de l'axe de rotation, on obtient une accélération.

**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?

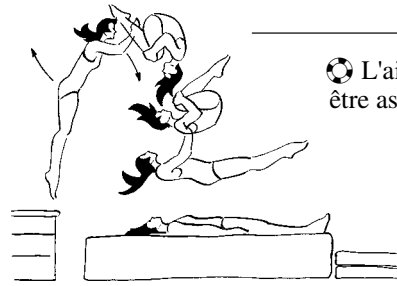


Explication (définition du centre de gravité): garder le corps tendu le plus longtemps possible.

**Tâche motrice 5:** 1 élève exécute un salto en av. groupé de la station sur un caisson suédois et retombe à la position couchée sur le dos sur un gros tapis (ou salto en av. avec rotation complète de la station depuis le bord du bassin dans l'eau). Extension du corps le plus tôt possible.

*Observation et questions:*

- Que se passe-t-il au moment de l'extension du corps?
- Pour quelle raison la rotation est-elle freinée avant la réception?



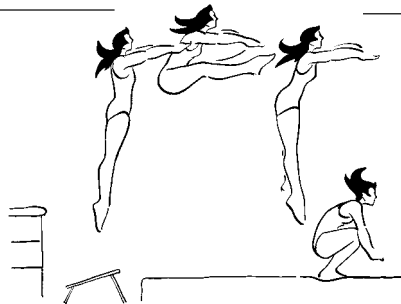
🚫 L'aide ou la surveillance doit être assurée.

🗨 Explication: voir bro 3/6, p. 10

**Tâche motrice 6:** 1 élève exécute un saut écart carpé depuis un caisson ou un minitrampoline. Indication: pencher le buste en avant au moment de l'élévation des jambes.

*Observation et questions:*

- Quel lien existe-t-il entre le mouvement du buste et le mouvement des jambes?
- Est-il possible d'élever les jambes sans pencher le buste en avant?



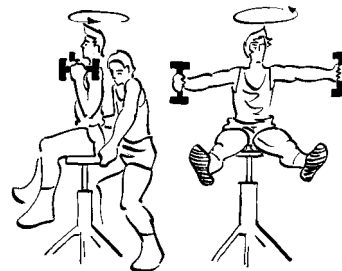
🚫 Surveillance (de manière à éviter la réception dorsale!).

🗨 Explication: voir bro 3/6, p. 9

**Tâche motrice 7:** A est assis sur une chaise rotative (chaise de piano ou de bureau) et tient deux haltères. Les bras sont fléchis, les haltères se situent tout près du corps. B tourne la chaise. Durant la rotation, A étend ses bras et les fléchis à nouveau.

*Observation et questions:*

- A quelle moment la vitesse de rotation se modifie-t-elle et pour quelle raison?
- Conséquences pour certains déroulements moteurs comme, p.ex., les figures du plongeur ou les pirouettes du patinage artistique?

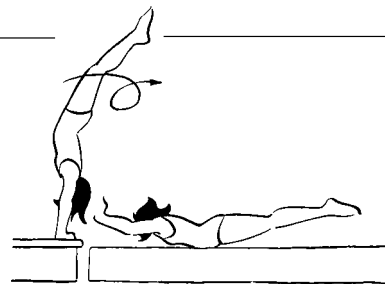


🚫 Espace suffisant autour de l'exécutant. Attention à la stabilité de la chaise rotative!

**Tâche motrice 8:** 1 élève se laisse tomber sur un gros tapis de l'appui renversé sur l'élément supérieur du caisson et essaie, durant sa chute, de se retourner de manière à se réceptionner à plat-ventre.

*Observation et questions:*

- La rotation autour de l'axe transversal est-elle transférée à la rotation autour de l'axe longitudinal?
- De quel côté la rotation est-elle engagée?



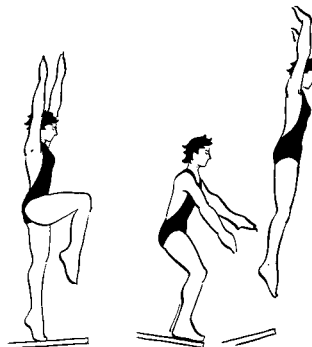
🚫 L'élément de caisson et le tapis doivent avoir la même hauteur.

🗨 Explication: déclenchement d'une vrille: voir bro 3/6, p. 10

**Tâche motrice 9:** A saute à l'extension depuis un minitrampoline sur un gros tapis (ou en piscine, depuis la planche de saut dans l'eau). Ce n'est que durant la phase de vol que l'enseignant ou que B lui indique s'il doit déclencher une vrille et si tel est le cas, dans quel sens il doit tourner.

*Observation et questions:*

- De quelle manière la vrille est-elle déclenchée?
- Quelles ont été les perceptions de A?
- Une vrille peut-elle être déclenchée de cette manière?



🗨 Explication: chaque action engendre une réaction: "action = réaction"

➡ Autres expérimentations biomécaniques: voir bro 3/5, p. 20 et "Know-how", sources bibliographiques, p. 16.

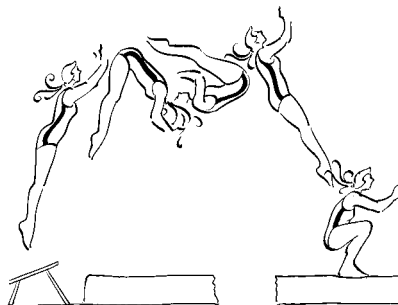
### 3.4 De la compréhension à l'expérimentation

Les expériences motrices suivantes ou d'autres expériences semblables initient les participants à un apprentissage moteur ciblé. Grâce à des mouvements appropriés, ils peuvent p.ex. reconnaître la signification du maintien de l'impulsion de rotation.

**Quiconque connaît la cause et l'effet d'un mouvement apprend et enseigne plus aisément.**

**Salto en av. au minitrampoline:** Exécuter un salto en av. sur le minitrampoline ou depuis la planche de plongeon avec aide et surveillance appropriées en position carpée ou groupée, selon le niveau des élèves. Les aspects suivants doivent être pris en considération aussi bien par l'exécutant (représentation mentale) que par l'observateur (vue externe):

- Orientation dans l'espace: suivre le déroulement moteur avec les yeux ouverts.
- Rotation: comment le mouvement de rotation est-il déclenché? Comment est-il stoppé?
- Tenue du corps: Quelle est la meilleure position durant la phase de rotation?



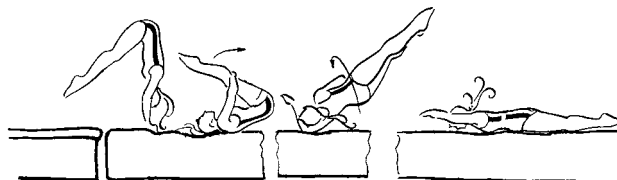
⚠ Veiller au réglage du minitrampoline! Prévoir un nombre suffisant et adéquat de tapis! Tous les exercices sont aussi réalisables sur un plan de tapis surélevé.

➡ Conduites perceptivo-motrices: voir bro 1/1, p. 45 ss.

**Salto en av. au minitrampoline avec 1/2 vrille:** Les connaissances et expériences acquises au cours de diverses expérimentations sont mises à l'épreuve et approfondies dans la progression suivante au moyen de l'exemple du salto en av. avec 1/2 vrille. Les exercices préparatoires sont réalisables à tous les niveaux d'apprentissage. ⚠ Prévoir un nombre suffisant de tapis, également autour des gros tapis de chute. De telles expériences motrices sont aussi envisageables en plongeon sous réserve de certaines conditions (maîtrise du salto en av. carpé).

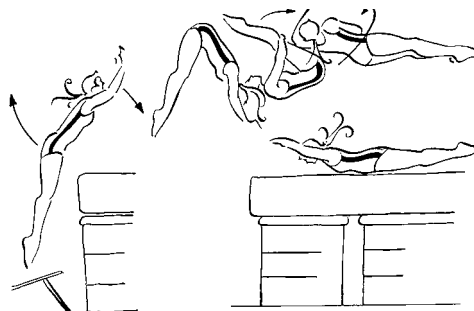
- Tâche motrice 1: de la culbute en av. au sol, étendre le corps et 1/2 vrille à la position ventrale.

*Aide pour la perception du mouvement:* A quel moment et comment la 1/2 vrille est-elle déclenchée?



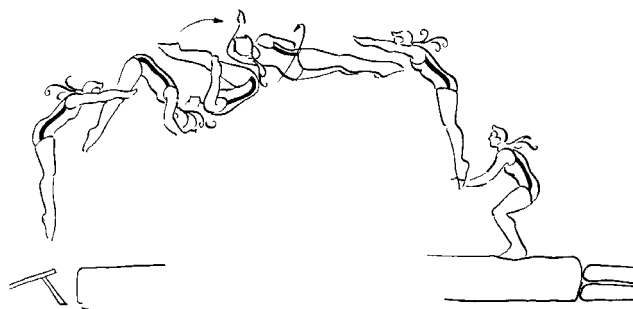
- Tâche motrice 2: salto en av. carpé avec 1/2 vrille dans la phase d'extension au minitrampoline, réception à plat-ventre sur un plan de tapis surélevé. L'enseignant peut indiquer le moment du déclenchement de la 1/2 vrille au moyen d'un signal acoustique.

*Aide pour la perception du mouvement:* déceler le moment du déclenchement de la 1/2 vrille.



- Tâche motrice 3: salto en av. carpé avec 1/2 vrille. La rotation autour de l'axe longitudinal est déclenchée au moment de l'extension des hanches, dans la seconde phase de l'envol (d'un mouvement de la tête et des bras). Rotation à gauche: tourner la tête à gauche, main gauche derrière la tête, main droite sur la hanche gauche. Stopper la rotation au moyen d'une extension des bras. Une augmentation de la vitesse de rotation permet d'obtenir une vrille complète.

*Aide pour la perception du mouvement:* déclenchement actif de la rotation.





## 4 Lutter

---

### 4.1 Réflexions didactiques

Les sports de combat comptent parmi les activités de loisirs des jeunes. Se mesurer aux autres, s'affronter et se défendre correspondent à des besoins. Les accents suivants sont à placer dans l'activité scolaire "lutter":

- Expérimenter son propre corps,
- Etablir des bases coordinatives,
- Prévenir la violence et encourager le fair-play.

#### Recommandations pour l'enseignement

Les recommandations et pistes suivantes aideront à thématiser et à agrémenter l'enseignement du thème *Lutter* à l'école:

- *Créer une atmosphère de travail agréable, non agressive:* L'enseignant peut introduire des rituels d'introduction ou de conclusion des combats auprès des jeunes (p.ex. se serrer la main ou s'incliner, selon le genre de "sport de combat").
- *Veiller à un respect strict des règles:* Les règles doivent être clairement définies et le respect de celles-ci contrôlé. La transgression des règles ne doit pas être tolérée. Veiller à un certain équilibre au niveau des chances de victoire.
- *Limiter au strict minimum le danger de blessure:* Utiliser des habits de sport robustes et adaptés. Ne pas porter de bijoux ou de montre. Au début, effectuer surtout des combats au sol en luttant à genoux; les combats debout avec chutes ne seront introduits que plus tard (veiller à une disposition adéquate et suffisante de tapis).
- *Démontrer certaines formes d'action:* Au travers de tâches motrices, les jeunes apprendront à compléter leurs connaissances techniques et à appliquer des solutions adaptées.
- *Mettre en évidence l'aspect ludique:* La victoire ne doit pas être une finalité en elle-même. Les étudiantes et étudiants doivent aussi apprendre à gérer les défaites pour développer une certaine tolérance face à la frustration.

➔ Lutter:  
voir bro 3/1, p. 7

➔ Exemples pratiques sur le  
thème lutter:  
voir bro 3/5, p. 23 s.



## 4.2 Des formes ludiques aux techniques de combat

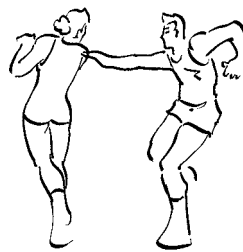
Les participants parviennent à des formes de combat techniques au travers de diverses formes de combat ludiques. Il est possible de leur confier certaines tâches d'enseignement pour autant qu'ils aient des connaissances relatives à un sport de combat.

Dès le début, il est nécessaire de définir clairement les règles et d'attribuer les rôles: qui attaque et qui défend? Les groupes de trois sont particulièrement indiqués: 2 combattants, 1 arbitre. Des changements réguliers au terme d'un temps défini permettent une bonne intensité.

**Nous apprenons quelques règles, prises et attitudes propres aux sports de combat.**

**Combats de contact:** A et B se font face dans un terrain délimité. Ils essaient, le plus souvent possible, de toucher certaines parties du corps désignées du partenaire (dans les classes mixtes, toucher uniquement les extrémités). Au terme de chaque réussite, les participants reprennent la position de départ.

- A attaque, B essaie de l'éviter.
- A ne peut se déplacer qu'à quatre pattes. B est debout et essaie de toucher le talon de A.
- Inventer de nouvelles formes de combat de contact.



⇒ Inclure de tels exercices au programme d'échauffement.

**Jeu de la bouche d'égoûts:** A et B se font face à l'extérieur d'un cercle d'environ 50 cm de diamètre et se tiennent par les bras. Tous deux essaient de tirer l'autre à l'intérieur du cercle.

- Les plus forts ou les plus lourds ont un handicap (à définir par les jeunes).
- Changer de partenaire après un temps donné.
- Jeu des ligues: les vainqueurs montent d'une ligue; les perdants descendent.
- Inventer d'autres formes de combats similaires.



⇒ Travail de la position de base du combat.

**Lutter pour une balle:** A est à quatre pattes et s'agrippe à une balle (ballon lourd). B essaie de la libérer.

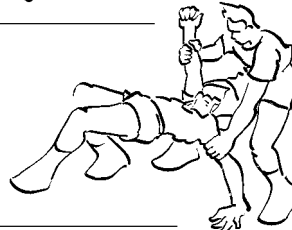
- Essayer diverses techniques et subtilités aussi bien pour l'attaque que pour la défense. Les démontrer et les expliquer aux autres.
- Introduire certaines techniques de sports de combat.



⇒ Retenir les formes efficaces et les démontrer au reste de la classe.

**Retourner sur le dos:** A est à quatre pattes. B est à genoux et essaie de retourner A sur le dos. Echanger les rôles en cas de succès ou après une minute.

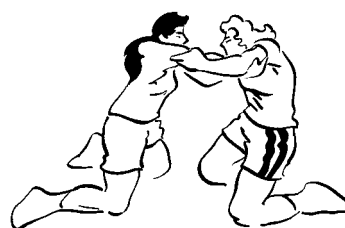
- Démontrer les formes efficaces.
- A est couché à plat-ventre.
- Définir des positions de départ ou des handicaps.



⊗ Les prises à la nuque ne sont pas autorisées.

**Combat au sol:** A et B sont à genoux et se tiennent par les avant-bras. Elles essaient de retourner leur adversaire sur le dos et de la maintenir au sol durant 10 secondes. Avant qu'une combattante ne soit retournée sur le dos, il faut qu'au moins un genou de chaque combattante soit en contact avec le sol.

- Organiser des petites formes de tournois.
- Définir les handicaps avant chaque combat.



⊗ Les prises à la tête ne sont pas autorisées.

## 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.
DEWEZE, S.:	Escalade libre: technique, tactique, entraînement. R. Laffont. Paris 1987.
LERARE, A., MONOTS, J.P.:	L'escalade; la structure à la portée de tous. Collection "Sport et activités physiques à l'école", Editions Amphora, Paris, 1995.
PACI, A.:	Cours d'escalade en 10 leçons; de l'escalade libre à la compétition, Ed. De Vecchi, Paris, 1992.
EDLINGER, P.:	Grimper!, Ed. Arthaud, Paris, 1995.
FOUCHET, A. et P.:	Jeux d'escalade. Editions EPS. Paris 1991.
HUOT-MONETA, C.:	Acrosport. Revue EP.S. Paris 1998.
REVUE:	EPS, paraît 5 fois par an. Editions EPS. Paris.
SPÖHEL, U.:	1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

### CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Sauts d'appuis, barre fixe et sauts périlleux (vidéo). EFSM. Macolin.
	Coopération, piste d'agrès, gymnastique au sol (vidéo). EFSM. Macolin.

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

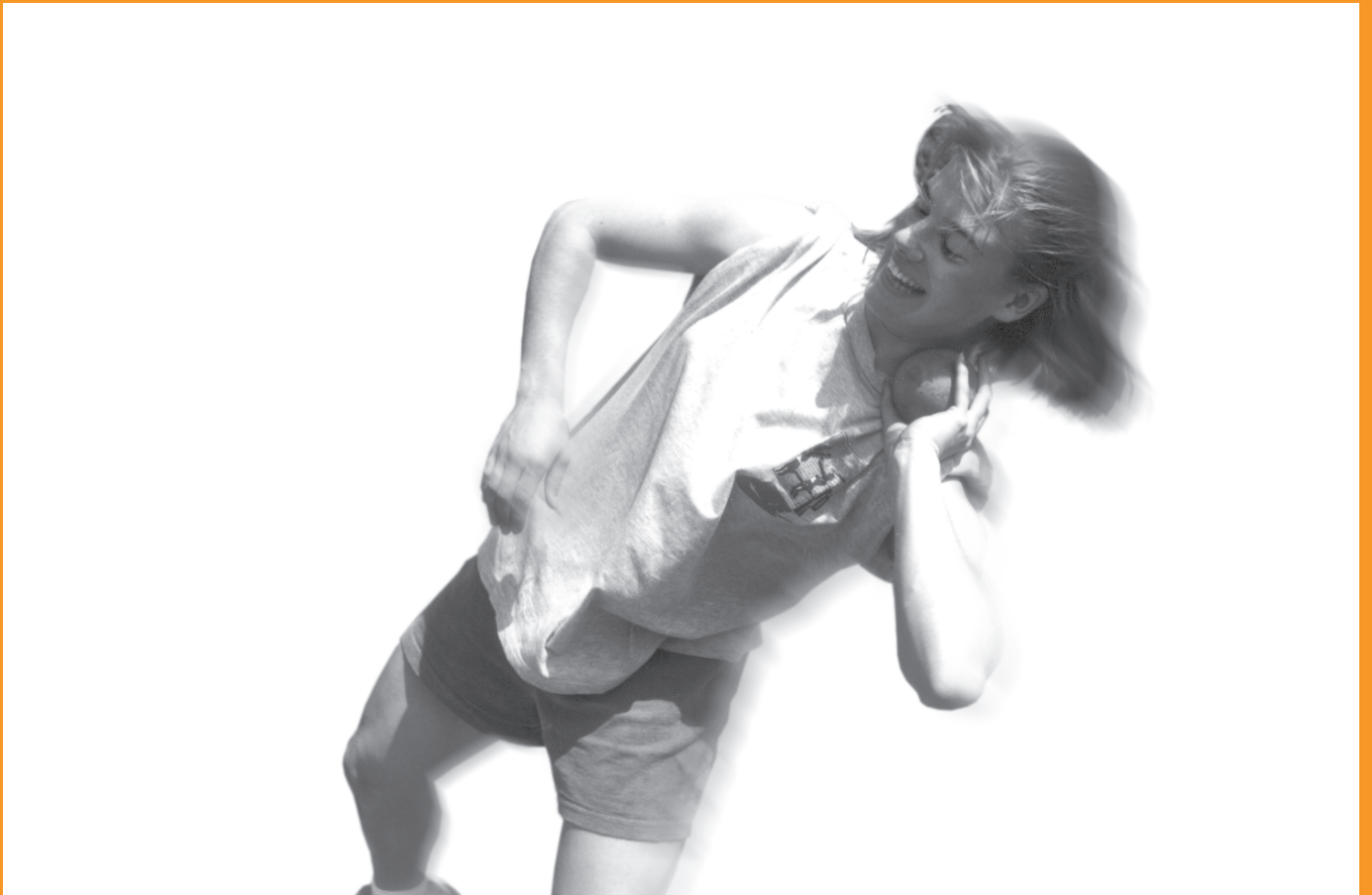


**Editions ASEP**

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

# 4

Manuel 6 Brochure 4



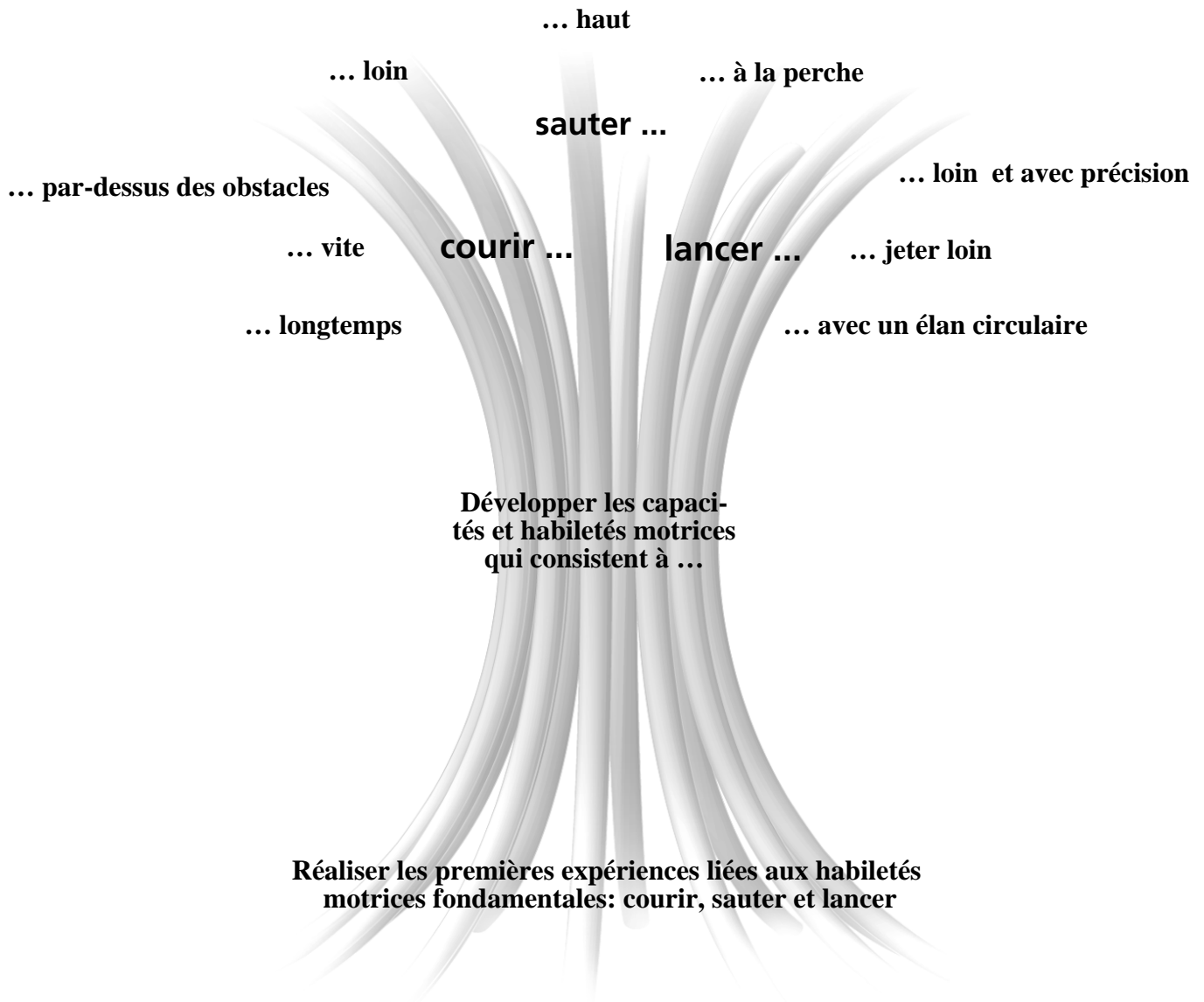
# Courir Sauter Lancer

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

- 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.

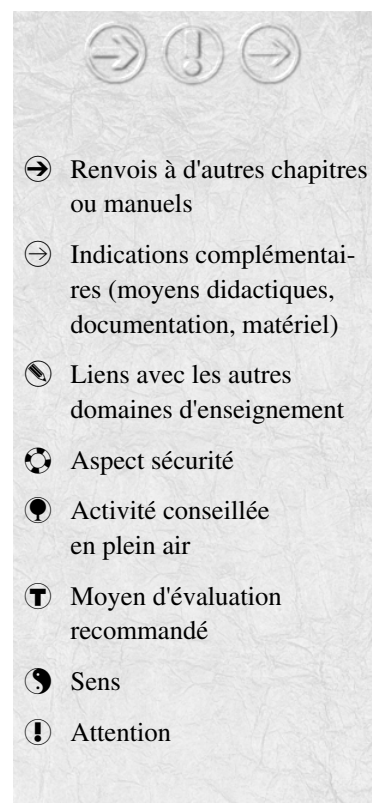


10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

Livret d'éducation  
physique et de sport

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Courir</b>	
1.1 Courir avec style, vite et de manière endurante	4
1.2 Courses variées	5
1.3 Course de haies	6
1.4 Courir longtemps – course d'endurance	7
<b>2 Sauter</b>	
2.1 Progression dans les sauts	8
2.2 Saut en hauteur	9
2.3 Saut à la perche	10
2.4 Apprentissage du saut et de la coordination	11
<b>3 Lancer</b>	
3.1 Apprendre à s'entraîner de manière autonome	12
3.2 Technique O'Brien – et lancer du poids avec rotation	14
3.3 Lancer du disque	15
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	16



## Introduction

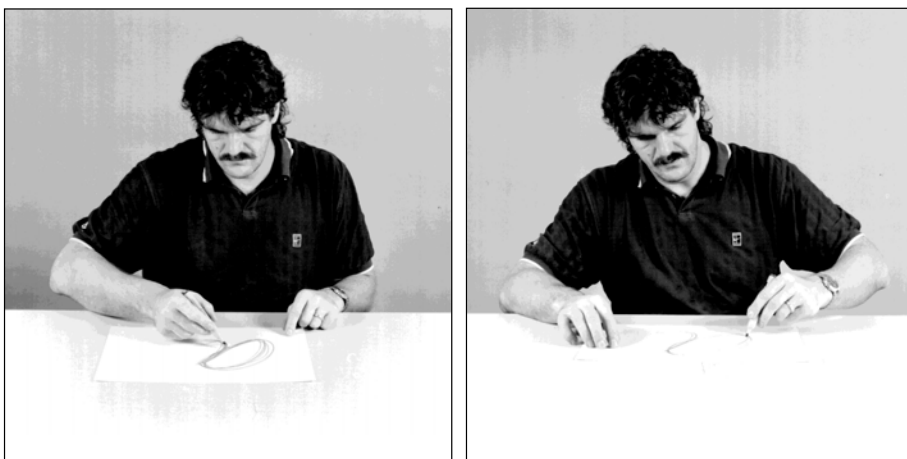
### Poursuivre le développement des habiletés et des capacités

Un grand nombre d'expériences dans les habiletés motrices fondamentales courir, sauter, lancer ont pu être vécues au cours des années de scolarité obligatoire. Les jeunes adultes du degré secondaire supérieur doivent poursuivre le développement de ces capacités et les expérimenter de manière sensée.

### Enseigner avec variété

Une offre élargie, variée et personnalisée de formes de courses, de sauts et de lancers permet, d'une part, l'acquisition de bases techniques dans plusieurs activités sportives et suscite, d'autre part, le plaisir d'accomplir une performance personnelle.

La variété implique aussi la bilatéralité. Le côté droit et le côté gauche ne doivent pas seulement être exercés durant l'enfance. Cette capacité nécessite un exercice perpétuel. Elle favorise l'apprentissage moteur, sensibilise la perception de certains déroulements moteurs et peut être bénéfique à d'autres activités quotidiennes, voire professionnelles (p.ex. dessiner, scier, visser, nettoyer, etc.). Par la même occasion, il est possible de créer des liens avec le thème du fonctionnement des deux hémisphères cérébraux.



🕒 S'entraîner et accomplir des performances:  
voir bro 1/6, p. 6

🕒 "Le succès grâce aux deux côtés": film vidéo abordant le thème "bilatéralité dans le domaine musical, sportif et au quotidien" (comprenant, entre autres, des méthodes d'entraînement de Werner Günthör, champion du monde du lancer du poids):  
voir bibliogr. bro 4/6, p. 16

"Être complet est un but fort louable, autant du point de vue sportif que pédagogique. Le chemin didactique et méthodologique orienté vers l'efficacité d'apprentissage optimale qui y conduit doit être aménagé selon le principe de la polyvalence, qui est souvent et aussi synonyme de bilatéralité."

(Tiré de: "Le succès grâce aux deux côtés"; voir bibliogr. bro 4/6, p. 16)



### Contenu de cette brochure

La présente brochure comprend une description de formes pratiques motivantes pour les jeunes. Le but consiste avant tout à ce qu'ils éprouvent du plaisir dans les courses, les sauts et les lancers et qu'ils expérimentent toutes sortes de combinaisons différentes. Un nombre très restreint de pages disponibles nous oblige toutefois à placer un accent sur des formes exemplaires d'exercices du degré secondaire supérieur, sans pour autant couvrir toute la palette des disciplines athlétiques existantes. Les réflexions méthodologiques et didactiques occupent, quant à elles, une place prédominante.

Exercices progressifs et images en relation avec diverses techniques d'athlétisme:

voir bro 4/5

### Apprendre des mouvements de manière ciblée

L'enseignant doit parvenir à construire sur les acquis des adolescents et les conduire à une qualité motrice individuelle optimale. Un apprentissage moteur ciblé est nécessaire pour cela. La sensation et l'expérimentation d'un mouvement donnent aux jeunes la capacité d'analyse (représentation mentale du mouvement). Cette capacité est importante pour une pratique sportive durable, qu'il s'agisse d'un entraînement individuel ou de l'apprentissage de nouveaux déroulements moteurs.

➔ Apprendre et enseigner:  
voir bro 1/6, p. 16 ss.

### Progrès et contrôles d'apprentissage

La devise des disciplines athlétiques traditionnelles est: Citius, altius, fortius = Plus vite – plus haut – plus fort. La fascination et l'engouement que produit cette philosophie au plus haut niveau est démontrée par la fréquentation élevée des stades lors de meetings d'athlétisme ou des Jeux Olympiques.

Pour certains jeunes avides de performances, un tel but représente une motivation pour un entraînement intensif et systématique de la performance. D'autres, en revanche, éprouvent davantage de plaisir à améliorer l'exécution qualitative d'un mouvement. Cet objectif peut être atteint grâce aux tests d'athlétisme dans lesquels la qualité est exigée et contrôlée.

Ⓣ Tests d'athlétisme:  
voir bro 4/1, p. 11 et  
bro 4/6, pp. 6, 7, 11

### La performance individuelle

Même si une importance particulière est accordée à la *qualité d'exécution*, la *quantité*, à savoir la performance mesurable dans les domaines courir, sauter et lancer, ne doit en aucun cas être négligée. La comparaison avec soi-même est un élément central. Un rapport positif avec la performance peut ainsi être établi. L'exercice du test "Cours ton âge" est p.ex. idéal pour atteindre cet objectif. Les jeunes doivent être capables de courir, en minutes, le nombre d'années de leur âge, c.-à-d. entre 16–20 minutes. La vitesse de course et la distance ne jouent aucun rôle. Le seul critère est de ne jamais marcher ou s'arrêter. On incitera les jeunes à se fixer des objectifs complémentaires (p.ex. courir 200 mètres de plus que lors du test précédent). Ce test de course permet de placer un accent motivant pour tous les niveaux de capacité et visant à améliorer la capacité d'endurance.

Le livret J+S, un journal d'entraînement quotidien, des grilles de performances, un journal d'apprentissage... permettent de retenir les résultats et de suivre les évolutions de l'apprentissage et de la performance individuels sur plusieurs années.

# 1 Courir

## 1 Courir avec style, vite et de manière endurante

### Trouver un style de course individuel

Le style de course est important dans la course de vitesse et dans la course d'endurance. Le style personnel devrait être travaillé durant cette seconde phase de scolarité (technique individuelle optimale). La représentation du mouvement peut être renforcée par une visualisation du déroulement moteur, p.ex. à l'aide d'une série de photographies ou de prises de vue vidéo. Courir à pieds nus et sur différentes surfaces développe la perception du mouvement.

### Courir vite

La vitesse de réaction, de même que la vitesse d'action peuvent aussi être entraînées et améliorées au degré secondaire supérieur par diverses formes ludiques ainsi que par différents exercices nécessitant une prompte réaction sur une distance de course réduite à une vitesse maximale.

#### *Conseils pour la course de vitesse:*

- Réaliser de petits pas au départ; lever rapidement les genoux.
- Courir sur la partie antérieure du pied, prendre de bons appuis, contacts avec le sol rapides et actifs.
- Le mouvement des bras accompagne le travail des jambes.
- Effort court et intensif; durée: 4–10 secondes; distance: 20–80 m

### Courir longtemps

Il est nécessaire d'attacher une grande importance à l'amélioration de l'endurance au degré secondaire supérieur. Au travers de tests tels que l'*objectif minimal*, le nombre d'années de l'âge des jeunes couru en minutes, ces derniers seront amenés à trouver du sens à un entraînement régulier et à découvrir toutes sortes de possibilités d'entraînement de l'endurance. Il est tout à fait possible d'atteindre 16–20 minutes de course par des jeux et des formes ludiques. Ainsi, il est judicieux de former des groupes plutôt restreints dans les jeux de courses, ceci afin de permettre de jouer suffisamment longtemps sans interruption.

#### *Conseils et règles pour l'entraînement de l'endurance:*

- *Respiration:* Respirer régulièrement et expirer profondément. Règle de base: nombre de pas identique pour l'inspiration que pour l'expiration.
- *Charge:* Pour atteindre une amélioration de la capacité de performance, il faut que les pulsations atteignent une valeur minimale sur une durée d'au moins 12 minutes. Règle de base: le nombre de pulsations devrait se situer entre 170–180 par minute moins son âge (à affiner individuellement). Apprendre aux jeunes à évaluer, mesurer et interpréter ces valeurs.
- *Volume:* Au moins 3 unités d'entraînement hebdomadaires.
- *Intensité:* Les jeunes doivent rechercher leur propre tempo de course. Règle de base: courir à une vitesse qui permette encore de parler avec un partenaire.



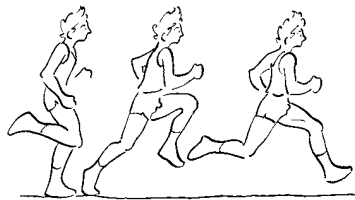
## 1.2 Variations de course

Cette page contient différentes idées pour l'amélioration de la technique et de la vitesse de course. Ces capacités jouent un rôle tout aussi important dans les jeux sportifs.

**Réagir et courir vite sont des habiletés motrices propres à beaucoup d'activités sportives.**

**Styles de course:** L'enseignant ou les élèves démontrent plusieurs styles de course que les autres imitent (différents mouvements de bras, différentes foulées...).

- Par groupes de deux, expérimenter différents styles de course avec informations en retour du / de la partenaire.
- Expérimenter différents styles de course en variant la vitesse de déplacement (vite / lentement).
- Imiter le style d'athlètes de classe mondiale.



⇒ Courir avec discernement: A quel moment de la course est-ce agréable? Quelle est ma foulée à ce moment précis? Quel est mon mouvement de bras? Quelles différences y a-t-il entre la course d'endurance et de vitesse?

**Jeux de réaction:** Par paires, A et B se déplacent librement dans l'espace. Au signal, A s'enfuit. B essaie de rattraper A en l'espace de 5 secondes.

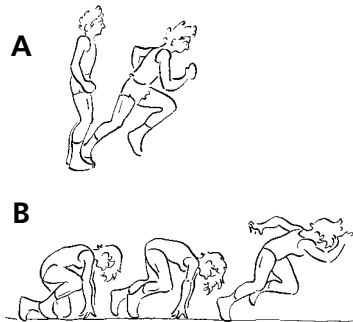
- Courir ou sautiller en musique: 1 coup de sifflet signifie exécuter une forme de course, 2 coups, 2 formes en musique.
- L'enseignante impose différentes démarches.
- Autres formes: se toucher les pieds, les cuisses, les épaules, se saisir d'un sautoir.



⇒ Autres jeux de réaction: voir bro 4 des manuels 3-5

**Départs comparés:** A et B essaient diverses positions de départ et sprintent sur 10-30 m. Ils ne choisissent pas la même technique de départ. Celui qui franchit en premier la ligne d'arrivée obtient 1 point. Après un essai, on échange les positions de départ, puis l'on trouve de nouvelles positions.

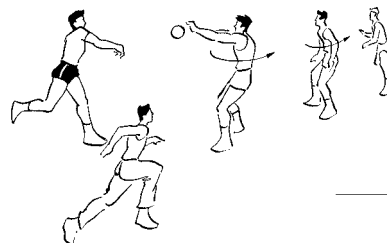
- Positions envisageables: départ debout, accroupi, à plat ventre ...
- Les élèves définissent différents signaux de départ.
- Franchir 1-3 haies après le départ.
- Comparer les différents départs.



⇒ Résumer les critères les plus importants.

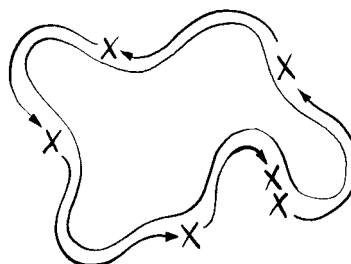
**Balle contre coureur:** Une balle passée d'élève en élève est-elle plus rapide qu'un sprinter? L'estafette des passes ne débute qu'au moment où le coureur a passé le premier élève à pleine vitesse.

- Mettre en jeu différentes balles; les élèves décident quelle balle ils veulent utiliser et à quel moment.
- Les jeunes inventent de nouvelles variantes!



**Estafette en boucle:** Le groupe se répartit librement sur un circuit. Les lers coureurs tiennent le témoin et le transmettent aux suivants en essayant de perdre le moins de temps possible. Quelle coureur franchira le premier la ligne d'arrivée?

- Avant la seconde manche, les élèves ont un temps de réflexion pour améliorer leurs transmissions.
- Courir avec un handicap, p.ex. départ imposé.
- Combiner la course avec le vélo, le Inline-skating.



⚠ 2 élèves doivent se trouver au départ d'une estafette en boucle!

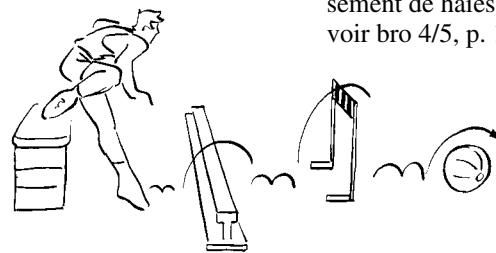
### 1.3 Course de haies

La course de haies peut rendre l'entraînement de la course particulièrement attractif. Le but consiste à améliorer le franchissement de haies des deux côtés.

**Nous essayons de franchir quelques haies en rythme et des deux côtés.**

**Franchir des obstacles:** Par groupes, installer une piste comportant différents obstacles plus ou moins espacés. Les groupes essaient les différentes pistes. Le premier élève du groupe démontre la technique de franchissement, les autres l'imitent. Inverser les rôles. Variantes de franchissement possibles:

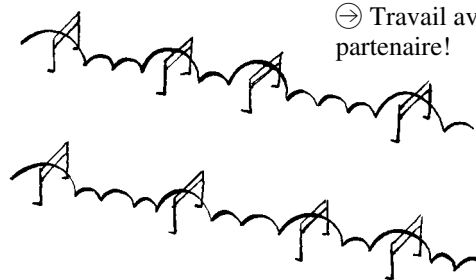
- Ne courir que sur la partie antérieure du pied.
- Franchir les obstacles en pas marcher-sautiller.
- Synchroniser les mouvements: seule la seconde jambe franchit l'obstacle (l'autre jambe passe à côté).
- Les obstacles déjà installés peuvent servir pour un jeu de balle brûlée avec obstacles.



➔ Autres idées pour le franchissement de haies: voir bro 4/5, p. 10 s.

**Franchir des haies:** Franchir des haies plus ou moins espacées avec la jambe gauche et avec la jambe droite.

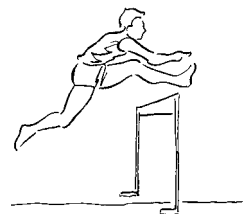
- Rythme de pas régulier (toujours 3 pas) et irrégulier (2, 3, 4, 3, 2 pas).
- Technique: par groupes, installer des pistes de haies et les essayer (courir sur la partie antérieure du pied, contact rapide avec le sol ...)
- Rapidité: seul ou contre un adversaire, p.ex. course parallèle, course-poursuite ...
- Echanger les pistes de haies.
- Laisser les jeunes définir des tâches complémentaires et inventer des formes de compétitions.



➔ Travail avec contrôle du partenaire!

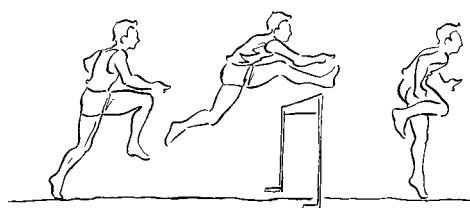
**Différence temporelle:** Nous nous chronométrons sur une distance donnée. Les élèves installent 3–6 haies sur des pistes égales (distances libres). Ils exercent le franchissement des haies et se chronomètrent.

- Qui obtient la plus petite différence de temps sur 4 haies sur un rythme de 3 foulées (droite et gauche)?
- Qui peut franchir 4 haies (distances libres) plusieurs fois de suite en obtenant une petite différence de temps entre chaque essai? Plus difficile: changer de jambe à chaque haie.
- Inventer d'autres concours de comparaison.



**Test de haies:** Franchir 6 haies distantes de 3–3,5 m (environ à hauteur de hanches) de la jambe droite et gauche sur un rythme de 1 foulée. Adapter la distance entre les haies et la hauteur en fonction de la capacité des élèves!

- Effectuer év. le même exercice avec utilisation de la jambe d'attaque et chronométrage. But: amélioration individuelle.



Ⓣ Critères: franchir les haies à plat (le haut du corps penché en avant); ramener la seconde jambe fléchie sur le côté en avant et le pied tourné vers l'extérieur; élever la jambe de franchissement à l'horizontale.

## 1.4 Courir longtemps – course d'endurance

Les jeunes sont préparés à un entraînement de l'endurance varié et autonome au moyen d'idées, d'exemples et de propositions concrètes, seul, à deux ou en groupe.

**Nous découvrons diverses formes d'entraînement de l'endurance.**

**La balle-éclair:** L'équipe A essaie de déposer une balle de rugby sur un gros tapis placé sur la ligne de lancer-franc de basket-ball. La balle peut être transportée jusqu'à ce qu'un membre de l'équipe B touche le porteur du ballon dans le dos. Ce dernier doit alors s'arrêter et ne peut passer la balle qu'en arrière. Il est aussi possible d'utiliser une zone de but au lieu du tapis.

- D'autres jeux de course adaptés en conséquence tels que le football, le basket-ball, le hockey, l'ultimate se prêtent bien à l'entraînement de l'endurance.

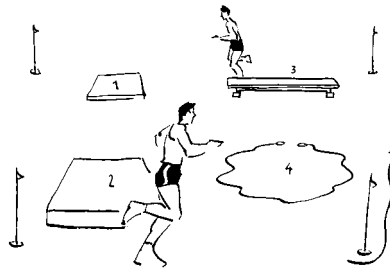


⚠ Utiliser les interruptions de jeu pour un contrôle des pulsations.

➔ Autres jeux de course: voir bro 4/4, 4/5

**Circuit des coureurs:** Installer et organiser 4 postes et un circuit de manière à pouvoir courir 3–6 tours au terme de chaque poste (aussi avec obstacles).

- Groupes de 2: A court et B effectue un exercice jusqu'à ce que A ait couvert la distance de course imposée. Echanger les rôles, puis changer de poste.
- Les élèves organisent leur propre parcours, mais sont néanmoins soumis à quelques contraintes (p.ex. renforcer la musculature abdominale).



⚠ Organiser plusieurs fois un circuit de course; utiliser une grille d'évaluation pour contrôler les progrès.

**Biathlon:** Combiner la course et le lancer de précision dans un concours par équipes: Les membres du groupe essaient, dans un temps donné (p.ex. 10–15 minute), d'emmagasiner le maximum de points pour l'équipe. On obtient 1 point au terme d'une distance courue, si l'on a atteint un objet ou si une distance supplémentaire a été courue après un lancer manqué. Les membres du groupe se suivent à des distances réduites.

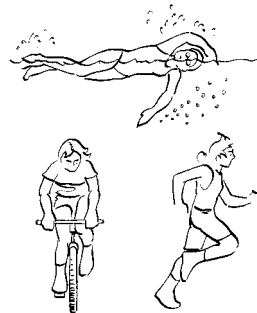
- Handicaps: inclure des obstacles, imposer divers modes de déplacement, différentes manières de lancer, les cibles atteintes avec la main la plus faible valent le double de points, cibles diverses ..., 2 élèves se déplacent, une jambe attachée avec celle du camarade (course à 3 pieds), etc.



➔ Laisser les participants organiser d'autres formes de biathlon.

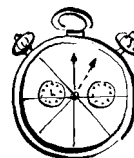
**Formes de duathlon et de triathlon:** Les élèves trouvent ou complètent des formes de compétition:

- Combiner 2 ou 3 modes de déplacement.
- Combiner avec des Inline-skates, des vélos.
- Combiner avec d'autres disciplines sportives (natation, ski de fond, ski sur roulettes, etc.).
- Seul, à deux ou par groupes.
- En plusieurs étapes journalières, hebdomadaires.



➔ Triathlon de 24 heures, seul ou en groupe: voir bro 4/4, p. 35; triathlon en groupe: voir bro 6/5, p. 16

**Test d'endurance "Cours ton âge":** Les participants doivent être en mesure de courir, en minutes, le nombre d'années de leur âge.



⚠ Critères: courir sans se mettre à marcher et sans interruption.

## 2 Sauter

---

### 2.1 Progression dans les sauts

#### Des sauts de base aux sauts horizontaux puis verticaux

L'apprentissage du saut s'articule autour d'une progression partant de formes de base en passant par les sauts horizontaux, verticaux, pour en arriver aux sauts sportifs spécifiques.

➔ Apprentissage du saut:  
voir bro 4/5, p. 14 ss.

Un entraînement de la détente avec charges additionnelles n'est pas indiqué au degré secondaire supérieur. Un nombre suffisant de répétitions d'une forme techniquement correcte suffit. Sauter à pieds nus sur un revêtement approprié renforce la musculature des jambes et des pieds et permet une différenciation en phase d'appel.

#### La qualité passe avant la quantité

Un accent particulier doit être mis sur la course d'élan, le rythme, la tenue du corps et spécialement sur la position de la tête. Une forme techniquement correcte passe avant la performance proprement dite, à savoir la longueur ou la hauteur. Les jeunes filles peuvent être sujettes à des stagnations, voire des baisses de performance par rapport à l'âge pré-pubertaire. Il faut tenir compte de cet aspect. Des disciplines telles que le saut à la perche peuvent leur ouvrir de nouvelles perspectives.

🌀 Sens et interprétations possibles:  
voir bro 4/1, p. 3

#### Organisation de l'enseignement

Les différences de performances sont considérables à cet âge. Il est donc indispensable de faire recours à des formes d'apprentissage individualisées et différenciées.

➔ Situations d'apprentissage:  
voir bro 1/6, p. 19

L' *enseignement par ateliers* est une méthode appropriée. Les exemples pratiques illustrant le thème "sauter" sont de ce fait présentés sous cette forme d'apprentissage. Les caractéristiques de l'enseignement par ateliers sont:

- *Apprentissage individualisé*: Les participants peuvent apprendre, s'exercer et s'entraîner en fonction de leurs capacités.
  - *Moyens didactiques*: Diverses informations sur des déroulements moteurs, des détails techniques importants (vidéo, suite d'images, littérature, etc.) sont à la disposition de l'apprenant.
  - *Autonomie*: Les jeunes choisissent le contenu, l'objectif et le moyen de contrôle de l'apprentissage en grande partie de manière autonome.
  - *Orientation vers des tâches*: Le processus est tout aussi important que le produit.
  - *Dialogue, partenariat entre apprenant et enseignant*: L'enseignant joue le rôle de conseiller à l'apprentissage, de coach.
-

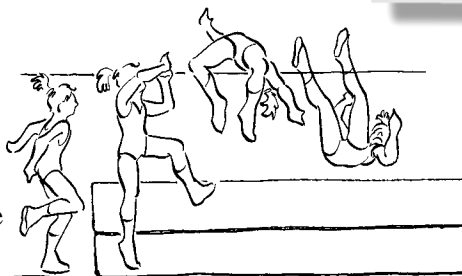
## 2.2 Saut en hauteur

Les étudiantes et étudiants choisissent un exercice dans chacune des étapes 1-4 et s'entraînent de manière autonome. Les exercices sont progressifs. Des formes semblables sont aussi réalisables en saut en longueur.

**Exercer certains éléments du fosbury-flop dans des ateliers.**

### Les critères du fosbury-flop sont:

- Accélération dans la phase d'élan
- Position verticale lors de l'appel
- Détente énergétique vers le haut
- Engagement des bras et de la jambe d'élan
- Lever les hanches au moment de franchir la latte
- Retour des jambes à la réception



### Etape 1: l'élan

- Ecrire des mots géants en écriture liée sur le sol. Accélérer la course dans les parties sinueuses.
- Décrire des courbes à gauche et à droite à rayons différents; marquer des accélérations.
- En fin de courbe, sauter à la verticale et se réceptionner de manière contrôlée après avoir effectué un demi-tour selon l'axe longitudinal. Marquer l'endroit de l'appel et de la réception à l'aide d'une craie ou d'un objet quelconque. Effectuer év. une course d'élan en direction d'un partenaire et retomber devant ses pieds après lui avoir tapé dans les mains (celui-ci lève les bras au-dessus de sa tête).



➔ Améliorer la technique du fosbury-flop: voir bro 4/5, p. 18

### Etape 2: l'appel

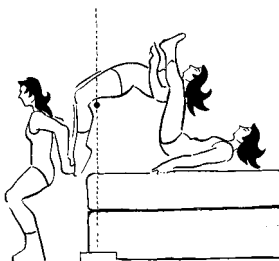
- Toucher un sautoir tenu ou fixé en hauteur avec la tête. Aussi après un élan en légère courbe. Le partenaire observe et corrige selon les critères donnés.
- Exécuter des sauts verticaux avec peu d'élan, mais avec une position d'appel techniquement correcte: position verticale; jambe d'élan levée; aide des bras.
- Sauts-ciseaux sur un gros tapis, avec ou sans latte. Elan droit oblique ou en courbe depuis le côté gauche et droit.



➔ Partenariat d'apprentissage: A donne un critère d'observation, B essaie d'en remplir les conditions. Inverser les rôles.

### Etape 3: le franchissement de la latte et la réception

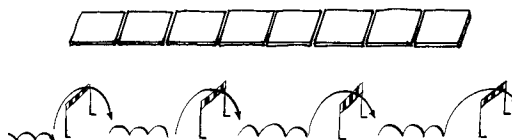
- Fosbury-flop de la station sur un gros tapis, avec ou sans latte selon les capacités des élèves (tenir compte de la taille).
- Appel avec aide didactique (p.ex. tremplin Reuther, élément supérieur de caisson); la phase de vol s'en trouve prolongée.
- Appel et franchissement de la latte après un élan de 3/5/7 pas.



➔ Imiter la position de franchissement correcte à l'aide d'un modèle ou réaliser un dessin.

### Etape 4: l'entraînement de la détente

Divers engins, obstacles (p.ex. haies d'exercice) et installations (p.ex. piste de tapis, gazon, piste finlandaise...) sont à disposition pour exercer la détente. Les jeunes définissent les contenus, les buts à atteindre, l'intensité, la distance entre les obstacles et leur hauteur de manière autonome.



➔ Solliciter les habiletés motrices de base (rythme des foulées, coordination, etc.).

## 2.3 Saut à la perche

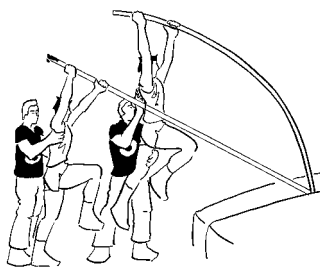
Les exercices qui suivent peuvent faire l'objet d'une progression ou agrémenter un entraînement. L'aide et l'assistance du partenaire sont décisives. Les participants doivent être soigneusement préparés et correctement instruits avant la mise en pratique.

**Nous apprenons quelques bases du saut à la perche.**

### Etape 1: la position d'appel

Prendre la position d'appel avec l'aide d'un partenaire. Caler la perche contre un objet (mur, cavité de saut à la perche ou autre). Faire fléchir la perche, décoller de quelques dizaines de centimètres puis retour contrôlé à la position initiale.

- Sans élan.
- Avec 3-5 pas d'élan.

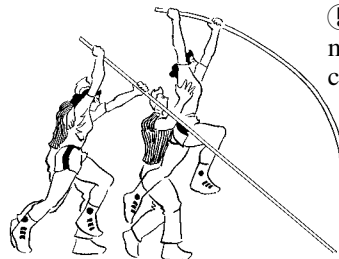


⚠ Prise (pour ceux qui utilisent le pied gauche comme pied d'appel): tenir l'extrémité de la perche avec la main droite au-dessus de la tête; la main gauche tient la perche env. 50 cm plus loin.

⚠ Attention au phénomène de rétroaction de la perche.

### Etape 2: le planter de la perche

Présenter la perche après 3 pas d'élan, la planter dans la cavité en étant soutenu aux omoplates par le partenaire. Tendre la jambe d'appel en recherchant la sensation de se faire porter par la perche, corps tendu et décoller légèrement. Le partenaire fixe le corps, le bloque momentanément puis le guide à nouveau délicatement en direction du sol.

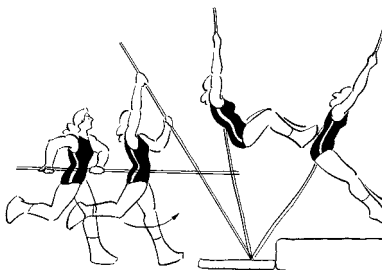


⚠ Pas de phase d'appel active, mais se laisser porter par la perche.

### Etape 3: l'appel

Planter la perche après quelques pas d'élan, amener l'extrémité de la perche à la verticale au-dessus de la tête dans l'axe du corps et s'élancer depuis une marque. La jambe d'appel reste longtemps en arrière puis est projetée en avant avec le reste du corps. Se réceptionner sur les jambes ou assis sur un gros tapis (év. surélevé).

- Elan, puis transition du présenter au planter de la perche.
- Après fléchissement de la jambe d'élan, décoller, effectuer un demi-tour, puis retomber sur les pieds (ne pas lâcher la perche).

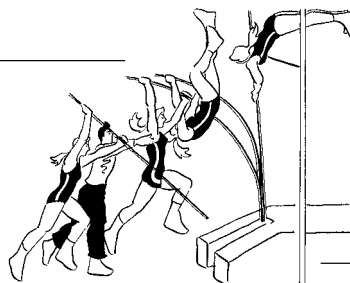


⚠ Position d'aide: soutenir au niveau de la marque d'appel ou tenir, voire tirer la perche au moment du planter.

### Etape 4: la bascule et l'extension

Elever le pied d'appel en direction de la main supérieure et effectuer un demi-tour. Réception contrôlée sur les pieds ou en position assise.

- Franchir un élastique ou une latte.
- Augmenter la longueur et la vitesse d'élan.

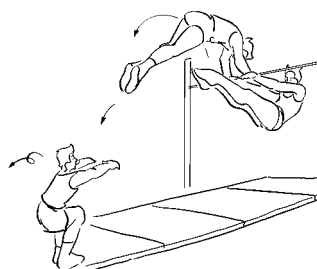


⚠ L'enseignant ou un partenaire d'apprentissage se tient à côté de la cavité et saisit la perche au moment du planter.

### Etape complémentaire: mouvements similaires

Des formes motrices similaires sont réalisables à divers engins.

- Barre fixe à hauteur d'épaules: Elancer par-dessous la barre, effectuer un demi-tour.
- Corde: S'élancer depuis un caisson suédois, franchir un cordeau en effectuant un demi-tour et se réceptionner en profondeur sur un tapis de chute.



➔ Indications détaillées pour le saut à la perche: voir bro 4/5, p. 19 et Manuels de gymnastique et sport à l'école, manuel "Athlétisme", p. 80 ss. (sources bibliographiques bro 4/6, p. 16)



## 2.4 Apprentissage du saut et de la coordination

Il est possible d'améliorer la détente de multiples manières, p.ex. lors de l'entraînement des jeux sportifs (block et smash au volley-ball; tirs en suspension au handball; exercices de rebonds au basket-ball, etc.).

Les exercices suivants font partie intégrante du test d'athlétisme de la SSA pour les jeunes de 16 à 17 ans et peuvent être intégrés à un entraînement de saut, être entraînés régulièrement et servir de contrôle d'apprentissage (test). Dans un premier temps, l'accent sera placé sur une exécution correcte (qualité) et ensuite, seulement, sur la performance (quantité).

**Nous améliorons nos capacités de coordination et nos habiletés motrices de base.**

➔ Des sauts multiples au triple saut: voir bro 4/5, p. 15

### Test 1: suite de sauts rythmés sur une jambe

Exécuter la suite de pas et de sauts suivante: gauche-gauche-droite-gauche-gauche-droite-gauche-droite-droite-gauche-droite-gauche.



*Critères:*

- Suite de sauts correcte
- Poser activement le plat du pied
- Extension de la jambe d'appel et des hanches
- Position de corps verticale
- Travail actif des bras

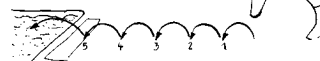
➔ Développer des combinaisons de sauts individuelles, les montrer aux autres, les imiter.

### Test 2: sauts de course

Après le 5ème saut (pas alternés), réception des deux pieds dans la fosse à sable ou sur un monticule de tapis.

*Critères:*

- Poser activement le plat du pied
- Extension de la jambe d'appel et des hanches
- Position de corps verticale
- La jambe d'élan forme un angle de 90 degrés
- Travail actif des bras



➔ Peut être utilisé pour la préparation au triple saut

### Test 3: franchissement de haies

Franchir 4 haies selon un rythme de 4 pas. L'appel et la réception s'effectuent sur la même jambe. Réaliser un passage sur chaque jambe.

*Critères:*

- Rythme régulier entre les haies
- Poser activement le plat du pied
- Position de corps verticale
- La jambe d'élan forme un angle de 90 degrés
- Travail actif des bras



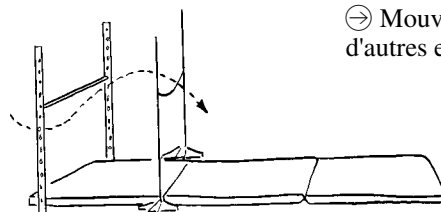
⚠ Hauteur des haies/distance:  
Filles: 76 cm/ 7 m  
Garçons: 84 cm/ 8 m

### Test 4: Elancer sous la barre fixe avec demi-tour

Barre fixe à hauteur de tête, élastique (cordeau magique) à env. 80 cm de distance et à hauteur adaptée (env. 20 cm plus bas que la hauteur de la barre).

*Critères:*

- Le demi-tour s'effectue avant le franchissement de l'élastique
- Faire passer les jambes tout près de la barre



➔ Mouvement similaire à d'autres engins.

⚠ Utiliser un ou plusieurs exercices de cette page comme tests ou contrôles d'apprentissage.

## 3 Lancer

### 3.1 Apprendre à s'entraîner de manière autonome

L'entraînement autonome de la technique individuelle est une forme d'enseignement appropriée à ce degré de scolarité. Un style d'enseignement explicite et riche en conseils peut aussi motiver les jeunes moins intéressés à l'athlétisme.

➔ Lancer (progression): voir bro 4/5, p. 22 ss.

Les indications suivantes donnent des pistes pour la création d'un entraînement par postes au travers de l'exemple du lancer du poids et/ou du disque.

- Fixer des objectifs individualisés: que dois-je atteindre, jusqu'à quand?
- Visualiser les moments-clés (vidéo, séries d'images, photos ...).
- Donner des consignes claires et motivantes (voir ci-dessous).
- Evaluer au moyen de l'observation, la vidéo, l'auto-évaluation, de tests.

<p><b>Buts</b> <i>Optimiser l'élan</i></p> <p><i>Optimiser la position de lancer</i></p> <p><i>Optimiser le mouvement complet</i></p>	<p><b>Lancer du poids</b> Se déplacer selon une trajectoire en ligne avec le pied tourné vers l'intérieur.</p> <p>Lancer sans élan avec introduction active du bras opposé et rotation des hanches vers l'avant, lancer le poids en hauteur, l'accompagner longtemps.</p> <p>Lancer de poids moins lourds, observations réalisées par un(e) partenaire et/ou au moyen de la vidéo.</p>	<p><b>Lancer du disque</b> Réaliser un tour complet, puis sprinter sur quelques mètres dans la direction opposée à celle du lancer.</p> <p>Lancer sans élan avec introduction active du bras opposé et rotation des hanches vers l'avant.</p> <p>Lancer le disque avec amplitude et en accélérant, lancer des objets plus légers (pneus de vélo). Observations réalisées par un(e) partenaire et/ou au moyen de la vidéo.</p>
---	--	---

#### Formes de tests et de compétitions – variantes

- *Compétitions par équipes*: elles sont motivantes, favorisent la réflexion de groupe et permettent une participation active des élèves moins doués.
- *Compétitions avec handicap*: elles donnent aussi une chance aux élèves plus petits et plus faibles et relativisent la performance des plus forts.
- *Tentatives de records du monde*: elles suscitent le défi et rendent les élèves attentifs à des performances peu communes (p.ex. à trois, battre le record du monde de lancer du javelot).

#### La sécurité d'abord

Les aspects de la sécurité doivent toujours être pris en compte dans les lancers. La sécurité s'obtient au moyen de mesures organisationnelles adaptées. Exemples: prévoir des espaces suffisants, lancer tous ensemble et de manière organisée, aller chercher les objets de lancer simultanément, etc.

⊗ Aspects sécurité: voir colonne des renvois dans les pages pratiques.

### Acquérir des conditions de base

Pour lancer loin, une bonne technique ainsi que de la force (fibres rapides) sont nécessaires. Les exercices suivants permettent d'atteindre différents objectifs: le ballon lourd sert à un entraînement global de la force de lancer; les haltères, quant à elles, assurent un renforcement musculaire plus spécifique.

Buts	Avec ballon lourd ou petite balle	Avec haltères ou charges additionnelles
<i>Ext. de la jambe</i>	Lancer énergique de la position accroupie	Flexion profonde (lente) ou demi-flexion (rapide) des genoux (angle pas inférieur à 90°)
<i>Ext. des hanches</i>	Lancer en arr. de la position accroupie	Soulever des charges de la position accroupie, dos droit
<i>Flex. du torse en av.</i>	A genoux, lancer des objets par-dessus la tête; position assise ou debout	Flexions du torse en av. avec charge (les jambes ne sont pas tenues)
<i>Ceinture scapulaire</i>	Propulser un objet des deux mains, par-dessus la tête; d'une main	Appuis faciaux, planche de musculation, développés-couchés, haltères
<i>Bras</i>	Lancers d'une main, variantes de développés-couchés, tractions des bras, divers grimpers	Appuis faciaux, appareils de traction, planche de musculation, haltères
<i>poignets</i>	Avec divers objets de lancer (pierres, etc.)	Enrouler une ficelle lestée (haltère, bouteille de pet remplie, etc.)

### S'entraîner de manière globale

Les exercices de renforcement musculaire efficaces sont ceux qui sollicitent l'ensemble de la musculature nécessaire au mouvement technique. Cela signifie que l'on n'entraîne pas des muscles isolés, mais que l'on renforce des groupes musculaires responsables du mouvement. Les exercices de renforcement musculaire doivent, de ce fait, être aussi techniques que possible.

Les progrès individuels sont au centre de l'apprentissage, aussi pour l'entraînement de la force. La motivation des élèves grandit si l'on parvient à mettre en valeur les qualités prophylactiques (tenue du corps, santé) d'un programme de renforcement musculaire.

Les exercices comme celui de la planche de musculation visant à soulever le poids de son propre corps (ou la moitié pour les filles) sont autant de formes motivantes favorisant un entraînement autonome et régulier de la force.

### Sécurité grâce à une bonne organisation

Le travail avec les haltères doit être introduit et suivi de manière techniquement correcte, avant d'augmenter les charges. Le renforcement musculaire impliquant le propre poids du corps ne présente pratiquement aucun danger s'il est réalisé correctement. L'efficacité en est tout aussi grande et l'activité plus sensée pour un entraînement de la condition physique global, effectué durant les loisirs.

➔ Globalité:  
voir bro 1/6, p. 22

Ⓜ Définir des objectifs individuels et effectuer des contrôles d'apprentissage après un certain temps.

➔ La planche à roulettes comme appareil de musculation:  
voir bro 3/5, p. 16

➔ Renforcement musculaire:  
voir bro 2/6, p. 8

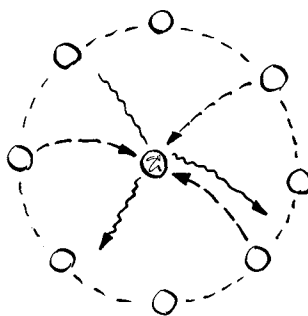
### 3.2 Technique O'Brien et lancer du poids avec rotation

En règle générale, les jeunes sans entraînement particulier lancent en utilisant la technique du pas changé ainsi que la technique O'Brien.

Les techniques de lancer suivantes (O'Brien et lancer avec rotation) exigent une bonne coordination. L'apprentissage moteur, l'observation et l'évaluation mutuelles, le conseil ainsi que l'apprentissage de la bilatéralité (comparaison entre droite et gauche) sont des domaines d'apprentissage fort intéressants. Au début, il est recommandé de travailler avec des ballons lourds.

**Lancer avec rotation:** Deux élèves ont chacun un ballon lourd et sont face à face à une certaine distance. Ils essaient d'atteindre une cible (sautoir, objet suspendu, etc.), placée au centre. Alternier avec des exercices d'étirements intermédiaires partiellement libres, partiellement imposés.

- Technique libre.
- Seulement de la main g., de la d., des deux mains.
- Effectuer un pas tournant à g. et à d.: tam-ta-tam.
- Imiter la technique du / de la partenaire.
- Concours: quelle équipe marque 10 pts en premier?

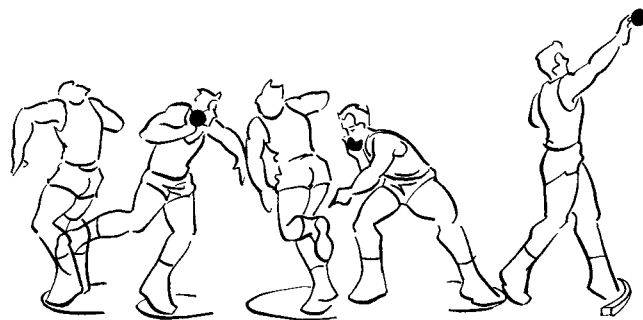


● Idéal sur gazon.

⇒ Lancer par-dessus un cordeau ou en cercle. Diamètre du cercle: 6–10 m. Au besoin, faire une marque à la craie ou au moyen de papier adhésif. Un cerceau ou un autre objet est placé au milieu.

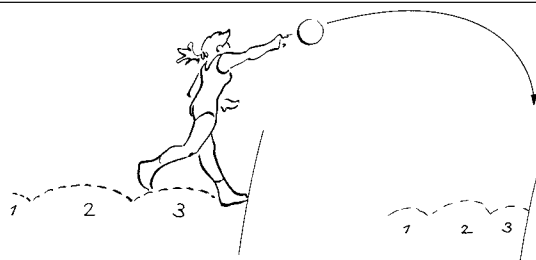
**Techniques de lancer du poids:** Les élèves essaient de lancer et utilisent la technique O'Brien telle qu'ils la connaissent de leur club sportif respectif ou de la télévision. Ensuite, ils apprennent des éléments séparés.

- Elan: position de départ dos à la direction du lancer. Léger pas tombé; poids sur la jambe d. fléchi; haut du corps penché en av. sur la jambe d. Se laisser tomber en arr. et ramener rapidement la jambe d. sous le corps, tourner le pied d. légèrement vers la g., tendre activement la jambe g. vers l'arrière et rechercher rapidement le contact du sol avec le pied g.
- Elan continu sur une ligne (contrôle de la rotation du pied vers l'intérieur de 45°).
- Elan avec contrôle du partenaire (A a le haut du corps penché en arrière; B retient sa main gauche).
- Lancer sans élan de la main g. et d.: maintenir la position finale en équilibre après le lancer.
- De l'élan: position de départ, effectuer un élan. Mouvement de lancer après l'élan (identique à celui du lancer sans élan). Les élèves s'observent et se corrigent mutuellement.
- Formes de concours à deux, utiliser la main g. et d.
- Technique de lancer avec rotation: Les élèves observent une série d'images illustrant le mouvement de lancer et essaient de l'imiter (voir lancer du disque).



#### Formes ludiques de lancers:

- A et B essaient de couvrir une distance (p.ex. sur une grande pelouse, un terrain de football ...) en effectuant le moins de lancers possibles. B lance depuis le point d'impact de l'objet lancé par A.
- Course combinée: A et B lancent sur des cibles (cordeau, cloche ...), pendant que C effectue un parcours. Les élèves définissent les changements.



### 3.3 Lancer du disque

L'exécution correcte d'un mouvement de rotation peut produire une "énergie" considérable (lancer du disque, lancer du poids avec rotation, balle centrifugeuse, lancer du marteau). Des moyens très simples (p.ex. pneus de vélo) permettent la découverte et l'apprentissage de ces techniques fascinantes.

**Nous apprenons à propulser des objets après une rotation.**

**Lancer du pneu:** A et B sont face à face à une distance de lancer appropriée. Lancer le pneu sans élan: après une demi-rotation, un tour complet, puis finalement un tour et demi. Veiller à une belle trajectoire de l'objet (pas de mouvements oscillants du pneu).

- Lancer sur des cibles (p.ex. piquets plantés).
- A deux, avec interception du pneu par le partenaire.



➞ Pour l'échauffement, utiliser des pneus de vélo ou de vélomoteur; ces derniers peuvent aussi se substituer au disque.

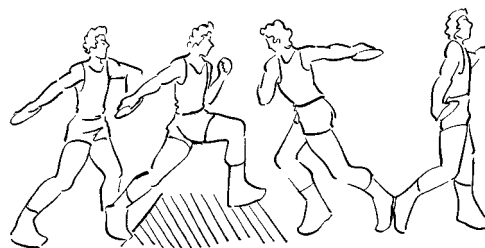
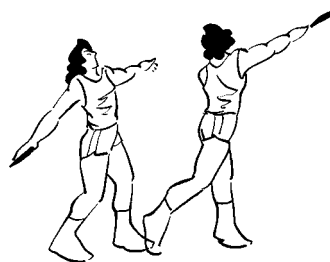
● Idéal sur pelouse.

**Lancer du disque:** Les élèves effectuent des mouvements de va-et-vient sur le côté avec le disque tenu à bout de bras. Lancer le disque en avant, à la hauteur des yeux, en le faisant rouler sur l'index (le disque tourne sur lui-même) et le laisser tomber à terre.

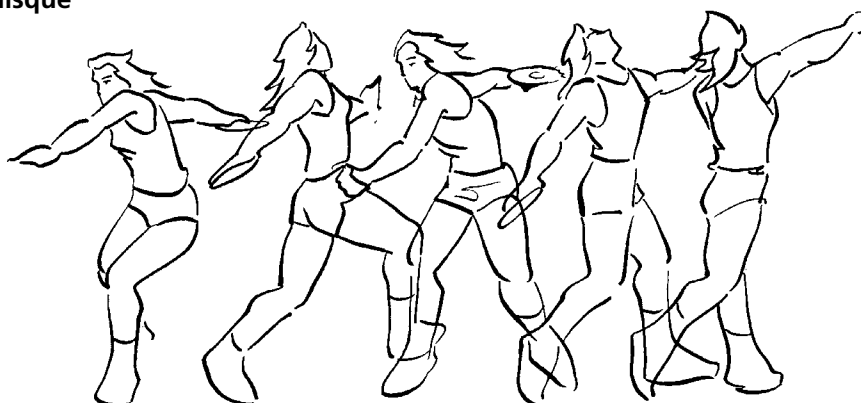
- Qui peut éviter les "oscillations" du disque?
- Faire rouler le disque sur le sol avec un mouvement identique. Quel disque roule le plus loin?
- Lancer sur place: position de départ: de côté par rapport à la direction du lancer. Léger pas tombé avec poids sur la jambe d. fléchie. Le pied g. est légèrement tourné vers la g. Elan rotatif circulaire du bras d. tendu. Poser le disque sur la paume de la main g. (à la hauteur de l'épaule g.) en fin de phase d'élan (soutien). Répéter ce mouvement 2 fois et lancer au terme de la troisième prise d'élan.
- Lancer après un tour complet: position de départ: face à la direction du lancer. Les jambes précèdent le mouvement. Effectuer une suite de pas rapide (gauche-droite, tourner-gauche); "remorquer" le disque et le lancer.
- Plus difficile: lancer après un tour et demi avec position de départ dos à la direction du lancer. Tourner sur la pointe du pied g., poser le pied d. en avant et tourner. Contact du sol avec le pied g. et lancer.



⊙ Prévoir des distances de sécurité suffisantes pour toutes les formes d'exercices (lancer vers l'extérieur d'un cercle)!



#### Mouvement du lancer du disque



## Sources bibliographiques et prolongements

---

AUSTE, N.:	Entraînement à l'endurance. Vigot. Paris.
BROWN, D.:	Programmes d'entraînement course à pied. Vigot. Paris.
BUCHER, W.	1000 exercices et jeux par spécialité. Vigot. Paris.
CLOUP, D.:	L'athlétisme au BAC: comment s'entraîner seul. Editios EP.S. Paris.
MURER, K.:	1000 exercices et jeux d'athlétisme. Vigot. Paris 1990.
REVUE:	EPS , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
SENNERS, 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.
ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Le succès grâce aux deux côtés (en allemand!). Macolin 1986.

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 6 Brochure 5



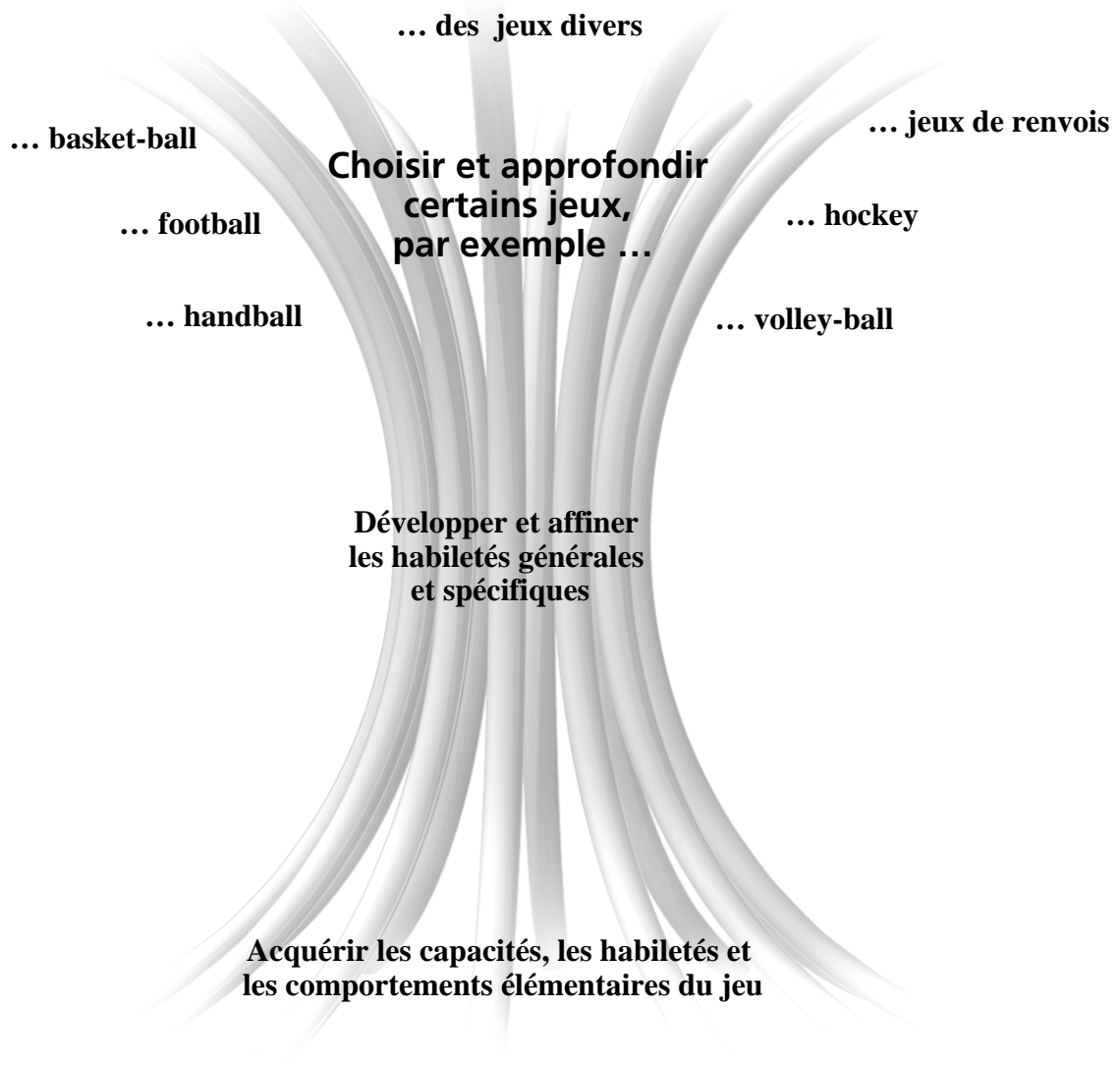
## Jouer

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 5 en un coup d'oeil

---



Les jeunes développent des capacités spécifiques au 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

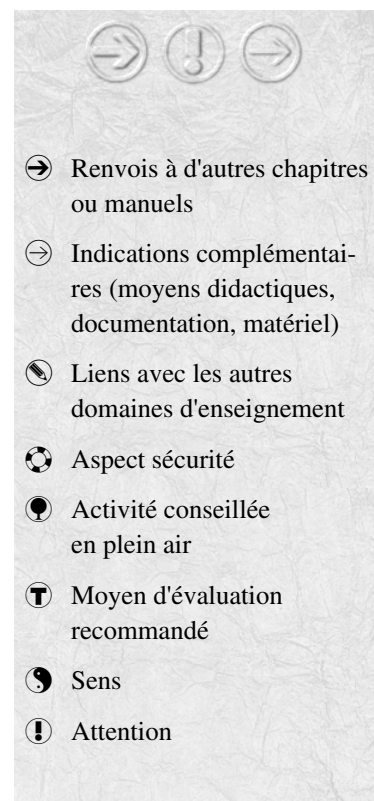
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: idées de jeu pour les loisirs, règles de jeu, matériel, jonglage, fair-play, etc.

Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Jouer</b>	
1.1 Jouer ensemble, de manière sensée et adaptée	3
1.2 Développer les capacités spécifiques	4
1.3 Analyser et améliorer le jeu	5
<b>1 Jeux sportifs traditionnels</b>	
2.1 Basket-ball: bloquer et attaquer	6
2.2 Basket-ball: variantes de jeu	7
2.3 Handball: exercer les positions de jeu	8
2.4 Handball: défendre et attaquer	9
2.5 Football: affiner la technique et la tactique	10
2.6 Football: jouer sur un petit terrain	11
2.7 Unihockey: améliorer la vision du jeu	12
2.8 Unihockey: variantes de jeu	13
2.9 Volley-ball: exercer la tactique d'équipe	14
2.10 Volley-ball: améliorer le bloc	15
<b>3 Jeux de renvois</b>	
3.1 Du jeu du volant au badminton	16
3.2 Du ping-pong au tennis de table	17
3.3 Du mini-tennis au tennis	18
3.4 Du jeu contre le mur au squash	19
<b>4 Autres jeux</b>	
4.1 Baseball	20
4.2 Tchoukball	21
4.3 Jongler	22
4.4 Bowling	23
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	24



# Introduction

---

## Jouer ... et la fascination du jeu

L'issue incertaine, le suspense, le va-et-vient entre le succès et le non-succès, la comparaison, les émotions et les contacts les plus variés... sont quelques caractéristiques du jeu et de l'action ludique qui éveillent et maintiennent le goût du jeu dès l'enfance et jusqu'au troisième âge.

Le principe *ludique* est omniprésent, non seulement dans le cadre sportif, mais aussi dans toutes sortes de domaines de la vie. La pratique sportive est cependant spécialement propice à l'expérience ludique, que ce soit dans les sports d'équipes, dans les sports avec partenaire ou dans les sports dits individuels. L'aspect ludique influence chaque discipline sportive. Il est recherché et souvent privilégié individuellement, de manière intentionnelle ou non.

Le "langage" ludique est universel, ne nécessite pas de connaissances linguistiques particulières et permet les contacts les plus divers, allant même jusqu'à l'intégration sociale.

Les situations de jeu constituent, de par leur variété infinie, des domaines d'apprentissage idéaux et incontournables et visent des buts éducatifs (p.ex. fair-play dans tous les domaines).

➔ Sens et interprétation du jeu: voir bro 5/1, p. 2 ss.



Jeux d'équipes



Jeux avec partenaire



Jeux individuels

## Contenu de la brochure

La brochure *Jouer* aborde les jeux sportifs, au sens le plus étroit du terme, les jeux d'équipes, les jeux avec partenaire ainsi que les jeux individuels. La *partie didactique* analyse la compréhension du jeu, élément indispensable à la pratique du jeu sportif.

La *partie pratique*, composée de divers contenus, donne toute une panoplie d'exemples, de possibilités de transferts, dans l'enseignement de l'éducation physique. Les idées présentées, les adaptations, les installations, les procédures, les moyens didactiques, les formes de tests, etc. sont aussi transférables à souhait à d'autres disciplines sportives (pour autant qu'il y ait similarité de structures des disciplines et créativité chez les enseignants et enseignés).

Les répétitions sont volontairement évitées afin que cette brochure présente, malgré un nombre limité de pages, une grande variété de situations et de procédures d'apprentissage.

---

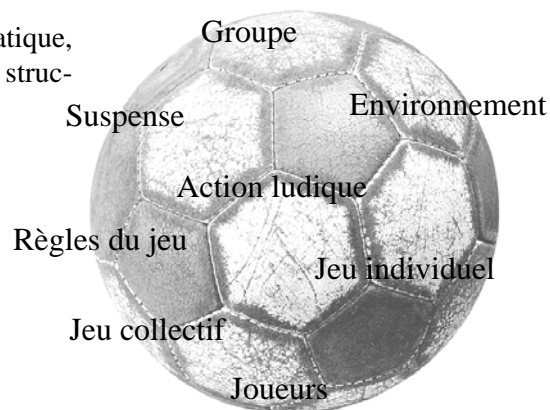


## 1.2 Développer les capacités spécifiques

### Composantes – compréhension du jeu

La compréhension du jeu se développe peu à peu par un travail systématique, transparent et adapté des *composantes du jeu*. Les composantes des structures complexes d'un jeu sportif sont:

- *Le groupe* (comportements, homogénéité, hétérogénéité)
- *L'action ludique* (idée de jeu)
- *Les règles du jeu* (adaptation des règles)
- *Le suspense* (issue incertaine, réussite - non-réussite)
- *Le jeu collectif* (capacités, compétences)
- *Les joueurs* (jeu individuel, équipe)
- *L'environnement* (installations sportives, matériel de jeu)



Plus grandissent la compréhension et la réalisation que le jeu est un réseau d'éléments reliés les uns aux autres, plus les joueurs sont en mesure de gérer de manière autonome des processus de jeu tendant à produire et maintenir le suspense.

➔ Capacités spécifiques; compréhension du jeu: voir bro 5/1, p. 6

Pour démanteler la complexité des structures de jeu et obtenir, appliquer ou créer des jeux sportifs, les modes de fonctionnement pédagogiques *seul*, *à deux*, *en groupe* sont idéaux. Trois accents peuvent être placés à l'intérieur même de ces trois formes sociales: *ensemble*, *à côté*, *contre*.

➔ Structures des jeux sportifs: voir bro 5/1, p. 10 s.

Chez les jeunes adultes expérimentés, l'entrée peut se situer à divers niveaux. Exemples: de l'action de jeu globale à l'analyse et l'entraînement d'aspects partiels puis retourner à une action de jeu complexe ou partir d'un élément simple isolé pour parvenir à une action de jeu complexe.



Avec un objet de jeu;  
avec un objet sur un but

- *Seul*
- *A côté*
- *Contre*



Avec un objet de jeu;  
avec un objet sur un but

- *Avec son partenaire*
- *A côté*
- *Contre*



Avec un objet de jeu;  
avec un objet sur un but

- *Avec ses partenaires*
- *A côté des autres*
- *Contre*

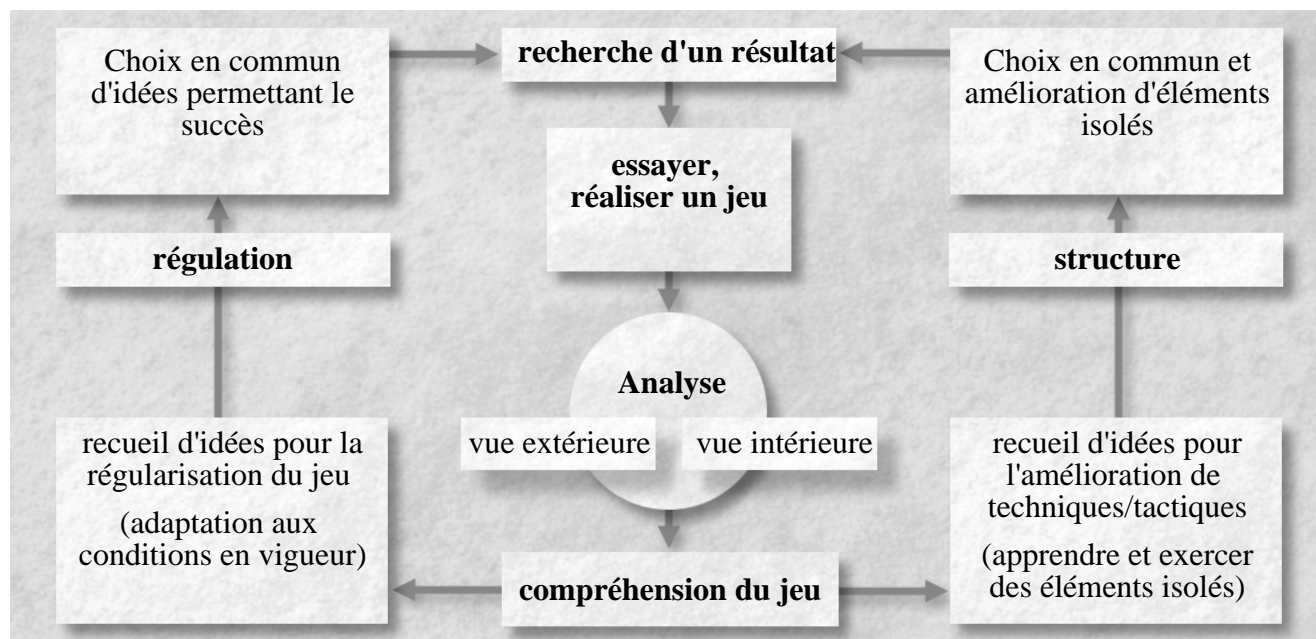
### 1.3 Analyser et améliorer le jeu

L'analyse du jeu renseigne sur le déroulement de celui-ci. Elle est composée des impressions des observateurs (vue extérieure) mais aussi du vécu, des sensations et des expériences des joueurs (vue intérieure). Cette manière de procéder permet l'amélioration ou la modification d'un jeu:

- Les actions et adaptations *régulatrices* sont transférées et testées dans une phase de jeu prolongée.
- Une démarche *structurée* diminue la complexité du jeu. Les mouvements spécifiques élémentaires (techniques) ou actions ludiques (tactiques) sont travaillés et exercés séparément puis intégrés au jeu.

Les deux démarches précédentes sont *orientées vers un résultat* et ont pour but d'améliorer le jeu ou certaines de ses composantes. L'option pour l'une ou l'autre de ces démarches dépend des diverses composantes du jeu. Elle se détermine souvent en groupe, en fonction de la situation. Les liens qui s'établissent entre les différents aspects durant le processus de création du jeu sont résumés dans le tableau ci-dessous.

➔ Evaluer les jeux:  
voir bro 5/1, p. 15;  
méthode "G-A-G":  
voir bro 5/1, p. 13



#### Individualiser et différencier

Dans l'attribution des tâches, les capacités des participants doivent être sollicitées de manière adaptée, que ce soit en phase d'acquisition, d'application ou de création. Le travail en groupes, en petits groupes ou le travail individuel permettent des phases d'apprentissage favorables aux besoins de tous les participants.

## 2 Jeux sportifs traditionnels

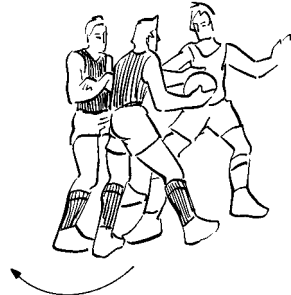
### 2.1 Basket-ball: bloquer et attaquer

Les jeunes découvrent et comprennent que le bloc est un moyen offensif efficace. Ils apprennent à appliquer cet élément tactique au jeu. 🎯 Si possible aussi en plein air.

**Créer des possibilités de tirs au panier grâce à des positions de blocs judicieuses.**

**Le bloc:** Lors du bloc, un attaquant sans balle se place à côté du défenseur du porteur du ballon pour limiter sa liberté de mouvement. Le porteur du ballon laisse le défenseur se heurter au bloqueur et transperce la défense.

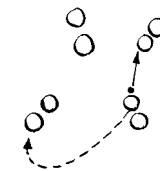
*Position de bloc:* le bloqueur prend une position large et stable (écartement des pieds supérieur à la largeur des épaules), bras croisés devant la poitrine. Il coupe ainsi une trajectoire possible pour le défenseur.



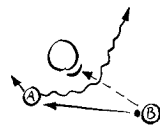
➔ La compréhension d'un déroulement moteur complexe est indispensable à un apprentissage efficace.

#### Apprendre à bloquer:

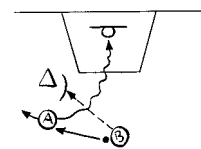
- Passer-courir en carré: par petits groupes, les élèves se disposent en carré: passe à droite, déplacement à gauche. Ce schéma de base permet diverses possibilités de passes et de directions de course (avec deux balles, en triangle, avec feintes).
- Position de bloc contre un remplaçant fictif, par groupes de deux: A se place devant un cerceau. B fait une passe à A et forme un bloc à côté du cerceau. Après une feinte du côté dépourvu de bloc, A pénètre en passant à côté du bloc. A et B échangent leur position et répètent l'exercice auprès d'un autre cerceau. Avec ou sans progression en direction du panier.
- Position de bloc contre un défenseur, par groupes de trois: le défenseur, relativement passif au début, devient de plus en plus actif. A doit se libérer du défenseur et se démarquer par une feinte avant de recevoir la balle. Après un passage réussi, B (passeur et bloqueur) devient défenseur, ce dernier prend la fonction de A (attaquant) et A celle de B, etc.
- Position de bloc contre deux défenseurs: A et B ont chacun un défenseur. B doit, à son tour, se frayer un passage par une feinte (1) avant de passer la balle à A. Après chaque passage réussi, les attaquants échangent leur rôle avec celui des défenseurs.



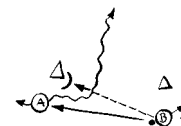
➔ Des formes d'exercices d'initiation augmentent la faculté de concentration.



⚠ Le timing est déterminant; s'exercer d'abord au ralenti!

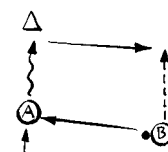


➔ Les limitations imposées par les défenseurs permettent un entraînement efficace de l'attaque.



#### Exercer le bloc:

- Jeu 2:2: A et B attaquent contre deux défenseurs en dribblant et en réalisant des passes depuis le milieu du terrain. Le bloc est placé en fonction de l'endroit de l'aboutissement de la dernière passe. Au terme de l'action, A et B deviennent défenseurs pour une nouvelle paire d'attaquants.
- Jeu 2:1 sous un panier: application pratique du bloc en situation de jeu. Echange volant des rôles (les attaquants deviennent défenseurs) après un panier marqué ou une perte de ballon.



Ⓣ Qui applique le bloc dans une situation de jeu?

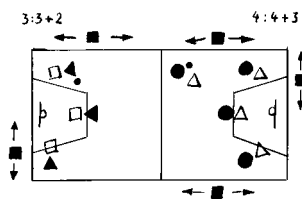
## 2.2 Basket-ball: variantes de jeu

Nous essayons divers éléments techniques et tactiques, les appliquons au jeu et les exerçons. Afin de rendre possibles les indispensables contacts avec la balle et afin que tous les joueurs puissent jouer simultanément, nous procédons à quelques modifications des règles de jeu.

**Nous adaptons les règles du jeu pour permettre à un grand nombre de joueurs de jouer.**

**Formes de jeux avec joueurs complémentaires:** Des joueurs annexes participent au jeu et ont des rôles liés au jeu:

- Positions de distributeurs neutres: un nombre identique de joueurs se trouve sur le terrain. Plusieurs joueurs se trouvent à l'extérieur du terrain et jouent le rôle de passeurs neutres pour les deux équipes. Ils n'osent pas se déplacer avec la balle et ne peuvent entrer sur le terrain. Ils redonnent la balle à un joueur de l'équipe duquel ils l'ont reçue.
- Distributeurs d'équipe: chaque équipe a ses propres coéquipiers dont la liberté de mouvements est limitée (définir différentes zones). Il n'est pas permis de gêner l'adversaire.
- Sous un seul ou deux paniers: 3:3+2 / 4:4+3 / 5:5+3

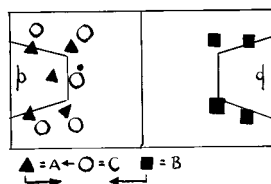


⇒ Observer l'action de jeu et s'y adapter.

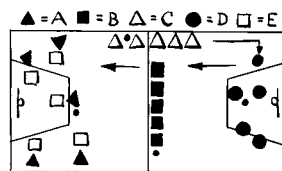
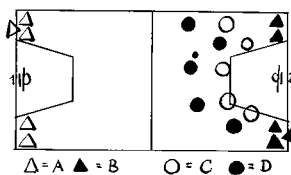
⇒ Les joueurs du terrain et les joueurs complémentaires se coordonnent et s'habituent les uns aux autres.

**Plusieurs équipes en même temps:** Les différentes équipes restent inchangées. Les joueurs collaborent et coordonnent leurs interventions.

- 3 équipes se relaient: l'équipe A défend un panier, B se charge de l'autre. C attaque contre A. Si C perd la possession du ballon ou marque un panier, A attaque contre l'équipe B, etc. Une équipe attend toujours la prochaine offensive et organise la défense, jusqu'à la fin de l'action opposée.
- Basket-ball en estafette avec 4 équipes: l'équipe D attaque en direction du panier 2, C défend. Si D perd la possession du ballon ou marque un panier, elle se rend à la salle d'attente près du panier 2 et l'équipe B entame (avec sa propre balle) une attaque en direction du panier 1. Très vite, l'équipe C traverse le terrain et défend le panier 1. Si B perd la balle, A entre en jeu. Chaque équipe défend 3 fois (6 fois, 9 fois).
- Travail par vagues, avec 5 équipes: l'équipe E défend, A attaque. Les équipes B, C et D se trouvent dans des "salles d'attente" et sont affairées à diverses tâches (tirs au panier, formes de passe, exercices de détente, de coordination...). Si A perd le ballon (tir au panier), A défend contre B, etc.



⇒ Transdisciplinarité. Ces idées sont aussi transférables à d'autres disciplines sportives.



**Streetball:** Huit équipes de 3 joueurs jouent sous 4 paniers.

- Si l'équipe défensive entre en possession du ballon, elle doit le faire ressortir au-delà de la zone de trois points (ou autre limite déterminée auparavant). Une passe est obligatoire avant le tir au panier.
- Celui qui commet une faute la signale de lui-même.



Ⓣ Auto-annonce des fautes – "test de fair-play"!



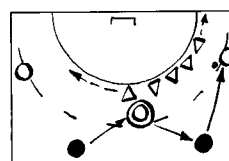
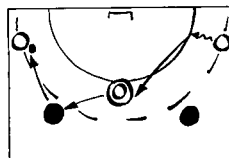
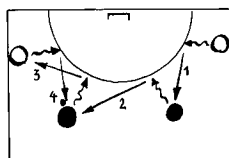
## 2.3 Handball: exercer les positions de jeu

Dans ce chapitre, il s'agit d'appliquer les capacités techniques et tactiques élaborées jusqu'ici dans des formes de jeu de handball et de travailler les positions de jeu du handball. L'aspect du *fair-play*, caractéristique de ce sport, y est tout particulièrement mis en évidence.

**Jouer au handball en bénéficiant d'une bonne vue d'ensemble et de positions claires.**

**Jeu de course et de position:** Prendre diverses positions d'attaque devant chaque but. Chaque position peut être occupée au moins par deux personnes. La balle circule selon un schéma prédéfini:

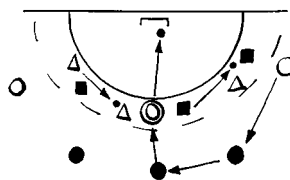
- 2 ailiers; distributeurs à droite et à gauche: pénétration de l'ailier droit (1) passe au distributeur – passe au second distributeur (2) – passe au premier ailier (3) puis retour (4), etc.
- 2 ailiers, 3 distributeurs: la balle est jouée de la droite vers la gauche, l'ailier gauche fait une passe diagonale à l'ailier droit, etc.
- 2 ailiers, 2 distributeurs, 1 pivot: ce dernier reçoit la balle depuis l'aile et passe la balle au distributeur droit (ou gauche), etc.
- Avec défense passive: 4–6 élèves se déplacent le long de la ligne de surface de but. Les attaquants effectuent des passes jusqu'à ce que l'un d'eux se trouve dans une position de tir adéquate (feintes!).



⇒ De petites balles facilitent la prise de balle d'une seule main.

**Handball avec perturbateur:** 2 groupes (2 x 3 élèves) se font des passes entre la ligne de surface de but et la ligne de lancer franc. Un troisième groupe (6 élèves) essaie de jouer entre ces deux groupes de 3 ("perturbateurs", voire "adversaires imaginaires"), afin de pouvoir tirer au but ou sur un objet quelconque depuis la ligne de but sans être gêné.

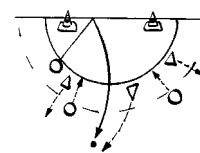
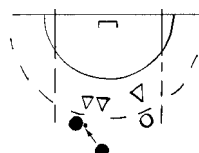
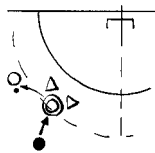
- Prévoir les changements de rôles.
- 2 groupes de 6 attaquants jouent simultanément et essaient d'éviter 2 groupes de "perturbateurs".
- Les positions de l'équipe attaquante sont clairement définies: 2 ailiers, 1 pivot, 3 distributeurs. Chaque attaquant doit avoir touché la balle au moins une fois avant la fin de l'action. Echanger les positions à la conclusion de l'action.
- Les "perturbateurs" peuvent gêner activement l'attaque sans négliger leur propre jeu.



⇒ Jouer les uns à côté des autres – les uns contre les autres.

**Jouer dans de petits groupes:** 3:2, 3:3, 4:3. Le terrain est subdivisé en plusieurs petits terrains:

- Sur le terrain partagé dans le sens de la longueur, 3 attaquants (1 ailier, 1 distributeur et un pivot) jouent contre 2 défenseurs et essaient d'atteindre une cible.
- La largeur du terrain partagé dans le sens de la largeur est rétrécie (largeur 8–10 m). 3 distributeurs (ou 3 distributeurs et 1 pivot complémentaire) jouent contre 3 défenseurs.
- Jouer à 3:3. Le but compte si un membre de l'équipe attaquante a réussi à lancer la balle contre le mur sans interception de l'équipe défensiveuse.



⇒ Tchoukball: voir bro 5/6, p. 21 et bro 5/5, p. 51

## 2.4 Handball: défendre et attaquer

Dans le jeu, la réussite dépend en grande partie d'une bonne organisation et de l'attribution des positions de jeu. Une défense efficace est primordiale pour un jeu intelligent et réfléchi.

**Automatiser et varier des tactiques de jeu.**

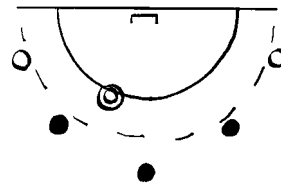
**Organisation de l'attaque et de la défense:** selon la grandeur de la salle, il est judicieux de réduire le nombre de joueurs de 6:6 à 5:5. Les positions de jeu sont définies au sein de l'équipe:

*Positions d'attaque* (selon la grandeur des groupes):

- 3 J: 3 distributeurs
- 4 J: 2 distributeurs, 2 ailiers
- 5 J: 2-3 distributeurs, 2 ailiers, 0-1 pivot
- 6 J: 2-3 distributeurs, 2 ailiers, 1-2 pivot(s)

*Positions de défense:*

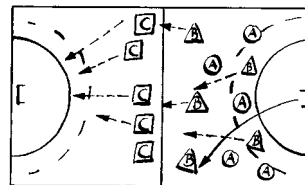
- Tous les défenseurs jouent les uns à côté des autres entre la ligne de surface de but et la ligne de lancer franc (6:0).
- Un défenseur s'occupe du porteur du ballon et essaie d'intercepter les passes en diagonale (5:1).
- Deux défenseurs se répartissent une zone. L'un d'eux défend sur le porteur du ballon, selon la situation; tous deux essaient d'intercepter les passes (4:2).



⚠ Les joueurs expérimentés se chargent de "coacher" leur équipe.

### Test des positions:

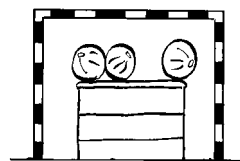
- Jeu alterné de 3 équipes sur tout le terrain : après conclusion de l'action de A, l'équipe défensive B devient attaquante contre l'équipe défensive C, déjà en place. Puis C contre A, etc.
- Comportement lors d'une contre-attaque: les défenseurs attendent les attaquants au niveau de la ligne centrale. Une balle est prête dans le but (tempo!).



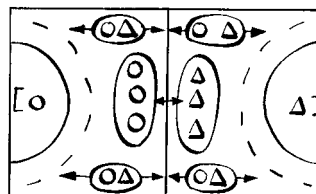
Ⓣ Quelle est l'efficacité des joueurs sur la position qu'ils ont choisie? Les élèves s'observent mutuellement.

**Gardien de but virtuel:** Les exercices de tirs au but depuis des endroits variés sont importants jusqu'à ce que les jeunes aient intégré une défense efficace.

- Jeux sans gardien: suspendre un tapis dans le but (au moyen de cordes à sauter). Un cordeau élastique subdivise le but en plusieurs zones de points. Des ballons lourds posés sur un caisson (placé dans le but) font office de cibles. Les joueurs définissent et inventent des cibles.
- Buts mobiles: le "gardien de but" se déplace sur la ligne de but en tenant un tapis faisant office de cible. Ou: une personne placée derrière le but fait bouger une balle (suspendue à la latte supérieure du but).
- "Handball-handicap": jeu à 7:7. La surface de but est prolongée jusqu'à la ligne de lancer franc. Seuls 5 joueurs de chaque équipe peuvent se tenir dans une moitié de terrain. Les défenseurs, respectivement les attaquants-ailiers, restent dans leur moitié de terrain, les 3 distributeurs jouent à la fois en attaque et en défense (essayer diverses consignes de position).
- Instaurer des "handicaps" pour les très bons joueurs.



⚠ Le rôle de gardien de but est très contraignant et peut être dangereux pour des joueurs inexpérimentés. Une analyse commune du jeu peut mener à des formes de jeu inoffensives et tout de même plaisantes.



## 2.5 Football: affiner la technique et la tactique

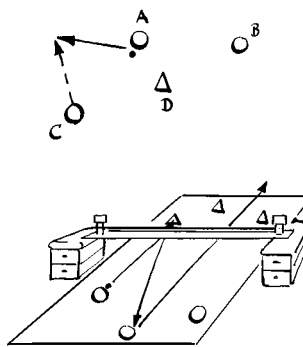
Nous testons et nous améliorons la technique de base et la sensation de la balle de manière ludique. Les bases tactiques importantes et les stratégies offensives et défensives sont exercées dans des situations de jeu typiques.

🕒 A réaliser si possible aussi en plein air.

**Exercer la technique et la tactique de manière combinée.**

**Exercer la passe au sol:** Jeu à 3:1. A, B et C jouent ensemble contre le défenseur D. Ils se passent la balle de manière rapide, précise et directe. Ceci implique une bonne vision périphérique, une bonne maîtrise de la balle, de la précision de jeu, la connaissance du tacle et du démarquage.

- Tirs au sol rapides: jeu à 3:3. Les équipes essaient de jouer la balle directement, en la faisant passer sous un obstacle et de la faire franchir la ligne de fond adverse.
- Aussi avec passes (2 touches), à 5:5 sur le terrain de volley-ball, de badminton, par-dessous un filet tendu près du sol, avec 2 balles, etc.

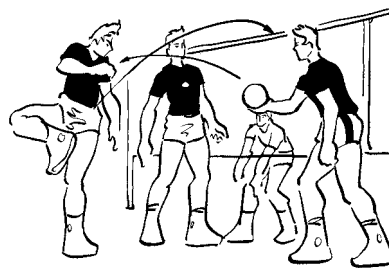


🕒 Les résultats obtenus lors d'un test servent de base pour la planification de la suite de l'enseignement.

🕒 Les joueurs adaptent les règles en fonction de leurs capacités.

**Jeux de jonglerie avec les pieds:** De petits groupes jonglent en cercle avec différentes balles. Les conditions sont modifiées et discutées en fonction du degré de difficulté et des savoirs.

- Takraw (jeu de foot-volley-ball asiatique): jeu à 3:3 sur un terrain de badminton. La balle (balle spéciale que l'on peut se procurer dans le commerce) est mise en jeu sur une reprise directe après une passe. Elle franchit le filet après un maximum de trois contacts. Les contacts multiples sont autorisés. Les "pros" jouent sans contact avec le sol (susciter des comparaisons avec les règles de volley-ball).

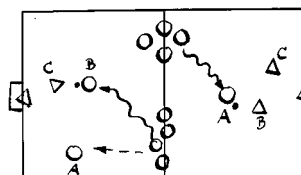
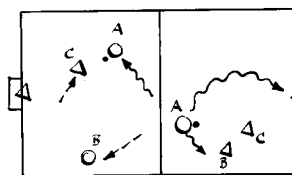


🕒 Prendre des mesures tendant à régulariser le jeu. Veiller à intégrer les élèves moins habiles.

**Jouer en infériorité ou en supériorité numérique:**

Attaquer simultanément depuis la moitié du terrain sur les deux buts. Ajouter des tâches complémentaires en fonction des niveaux de compétence, p.ex.: les élèves expérimentés ne jouent qu'avec le pied le plus faible.

- Avec ou sans gardien de but. Les "buts" sont modifiés: couvercles de caisson, bancs suédois, tapis, démarcations, un ou plusieurs "buts", etc.
- Inversion des fonctions d'attaque et de défense, p.ex.: au terme de chaque attaque, après une réussite, une défaite, un certain temps donné, etc.
- Attaque 2:1: les attaquants (A+B; A est en possession du ballon) ne doivent pas se côtoyer de trop près, sans quoi C pourrait les couvrir tous les deux. B (sans balle) se démarque dans une position de tir adéquate.
- Attaque 1:2: l'attaquant A pénètre la défense (après une feinte) à vive allure (effet de surprise).
- Défense 2:1: A attaque. B défend près du ballon et essaie de l'intercepter, C soutient B dans son action.
- Défense 1:2: C défend et essaie de contraindre B (en possession du ballon) à jouer sur le côté (Tacle), de manière à l'empêcher de passer à A.



🕒 Une bonne organisation permet une grande intensité.

🕒 Transdisciplinarité! Reprendre les mêmes exercices et les transférer au handball, basket-ball et hockey. Aider, conseiller, corriger aussi les bons joueurs.

## 2.6 Football: jouer sur un petit terrain

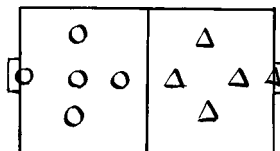
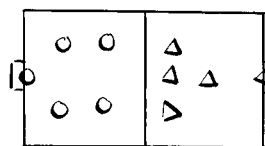
Les participants apprennent et expérimentent les bases tactiques du jeu sur un petit terrain. On améliore ainsi la faculté de jeu. Des accents sont placés (p.ex. rythme de jeu, tempo, occupation de l'espace, etc.). 🎯 Jouer aussi en plein air à chaque fois que cela est possible.

**Essayer diverses positions de base:** Par diverses dispositions, on sollicite la compréhension du jeu et l'on découvre différentes variantes de jeu. Exemples:

- 2 attaquants, 2 défenseurs (= forme de base; bonne occupation de l'espace; les attaquants sont couverts de manière optimale).
- 1 défenseur, 3 attaquants (= forme offensive comportant une prise de risque accrue; le défenseur est fortement sollicité).
- 3 défenseurs, 1 attaquant (= forme défensive; idéale pour la contre-attaque contre des équipes fortes).
- 1-2-1: avantages, inconvénients?

*"Règles du jeu et de conduite":*

- Chaque position doit être occupée en tout temps.
- Chaque joueur doit occuper successivement chaque position (changer les positions).
- Déplacement compact de l'équipe en direction du côté où se trouve le ballon.
- Bonne répartition dans l'espace défensif.
- Attaque précoce sur tout le terrain (ou seulement depuis la ligne centrale; avantages, inconvénients?)
- Construction du jeu par les côtés.
- Jouer en forme de W en cas de contrainte adverse dans le camp défensif (pas de passes en diagonale!).



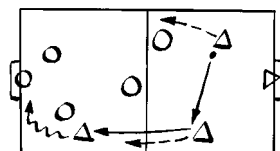
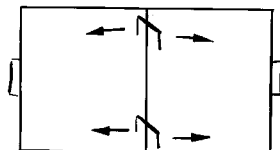
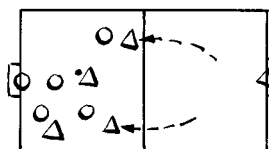
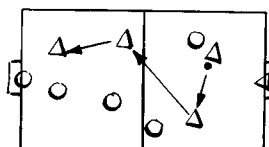
**Petites équipes:  
beaucoup de touchers  
de balle; chaque élève  
compte; grands  
progrès.**

➔ Les bons joueurs mettent leur expérience à disposition. Comparer avec les bases tactiques d'autres jeux sportifs.

➔ Définir les règles du jeu avec les joueurs. On peut provoquer certains comportements tactiques par diverses limitations et consignes.

**Variantes tactiques:** Diverses variantes de jeu sont exercées séparément, automatisées puis appliquées dans le jeu de manière ciblée.

- Augmenter la vitesse: jeu à 5:5. Le nombre de contacts avec la balle est limité jusqu'au jeu direct. Exercer le one-deux, d'abord de manière isolée, puis dans des formes de jeu simples. But: éviter le jeu individuel et solliciter la capacité de perception et de prise de décisions. Cette forme se prête à un entraînement de la condition physique intégrée au jeu.
- Occuper un espace: jeu à 5:5. Le but ne compte que si tous les attaquants se trouvent dans le camp adverse. But: l'équipe toute entière est impliquée dans l'attaque de manière "compacte" (haute intensité).
- Décentraliser le jeu: jeu à 5:5. Pour parvenir dans le camp adverse, la balle doit franchir l'un des deux buts (p.ex. haies d'exercice, piquets ou autres) placés sur les deux côtés de la ligne centrale. But: attaque par les deux côtés, décentralisation du jeu vers des espaces libres.
- Déclenchement rapide de l'attaque: jeu à 5:5. Seul le jeu direct est autorisé dans la partie défensive. Le jeu est libre dans le camp offensif. But: sortie et progression rapide du ballon du camp défensif vers le camp offensif.



➔ Développer les formes de jeu, essayer des variantes; trouver des avantages et des inconvénients.

➔ Analyse du jeu: auto-évaluation des joueurs (comparer les impressions, commenter des prises de vue vidéo, évaluer des tâches d'observation, etc.).

🏆 Championnat d'établissement, tournoi de jeu ou autres.

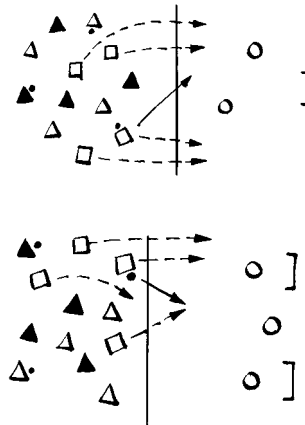
## 2.7 Hockey: améliorer la vision du jeu

Un jeu rapide et réfléchi exige une bonne vision du jeu et une bonne technique. Nous essayons d'améliorer la vision du jeu en ajoutant des règles complémentaires régissant l'occupation de l'espace.

**Faciliter la vision du jeu au moyen de règles complémentaires.**

**Jeu dans toute la salle:** Jeu à 4:2. Plusieurs groupes de 4 élèves se passent leur objet de jeu dans une moitié de salle. Au signal de l'enseignant, le groupe désigné déclenche une attaque contre le but opposé. 2 joueurs défendent depuis la ligne centrale et essaient d'empêcher l'équipe attaquante de marquer un but. Au terme de chaque attaque, le groupe de 4 retourne dans sa moitié de terrain avec son objet de jeu.

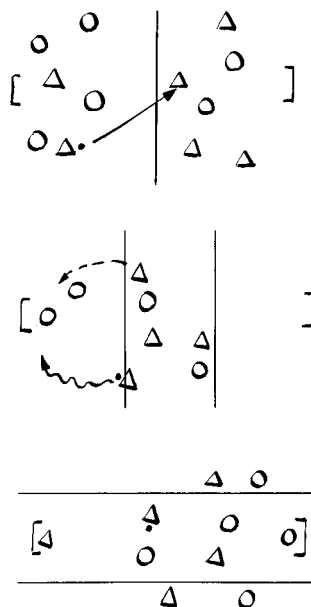
- Les deux défenseurs sont remplacés par deux attaquants s'ils réussissent à éviter un but adverse.
- Les défenseurs tiennent leur canne à l'envers.
- 4:3 (avec un gardien de but)
- Attaques sur deux buts.
- Le tir au but doit être réalisé sur une reprise directe.



⚠ Ces formes de jeux de hockey peuvent aussi être appliquées aux autres jeux sportifs (football, basket-ball, handball).

**Jeux de zones:** Différents dessins de terrains de jeu servent à subdiviser le terrain de hockey en diverses zones. Les jeux de zones suivants améliorent le jeu direct, la vision du jeu, le raisonnement tactique et le démarquage dans des espaces libres.

- Jeu à 6:6 dans 2 zones transversales: la ligne centrale partage le terrain de jeu en deux zones. 4 attaquants se détachent de 2 défenseurs. En surnombre, ils tirent sur le but vide. Les défenseurs essaient d'entrer en possession de la balle et de passer la balle à leurs attaquants se trouvant au-delà de la ligne centrale.
- Jeu à 4:4 dans 3 zones transversales: tous les joueurs peuvent se tenir dans la zone centrale. Les deux autres tiers de terrain sont occupés par respectivement 2 joueurs par équipe, au maximum (2 attaquants et 2 défenseurs). L'un des deux défenseurs est gardien de but et doit garder au moins une partie de son corps dans la surface de but.
- Jeu à 5:5 dans 3 zones transversales: 3 joueurs, dont 1 gardien de but, évoluent dans la large zone centrale. 1 élève par équipe joue dans une zone latérale.



⇒ L'évaluation collective des séquences de jeu suscite une prise de conscience quant à l'occupation de l'espace et la vision du jeu.

### Variantes de jeu:

- Modifier le nombre de joueurs, p.ex. celui des attaquants par rapport à celui des défenseurs.
- Respecter scrupuleusement les zones, avec ou sans franchissement autorisé des lignes avec la canne.
- Changement de zone "volant". P.ex.: Le porteur de la balle change de zone. Spontanément, un coéquipier passe dans la zone sous-occupée.
- Les élèves se répartissent les zones en fonction des préférences et des savoirs de chacun.
- Les élèves définissent eux-mêmes des zones et décrivent les répercussions observées dans le jeu.

⇒ Développer et adapter ensemble les règles (définition des zones).

## 2.8 Hockey: variantes de jeu

Les enseignants et les élèves développent ensemble des formes de jeu de hockey motivantes. Des tâches tactiques et techniques accentuent l'idée directrice. Les conditions de jeu modifiées exigent des règles adaptées et précises.

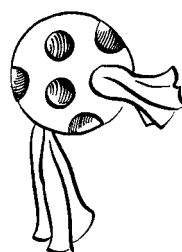
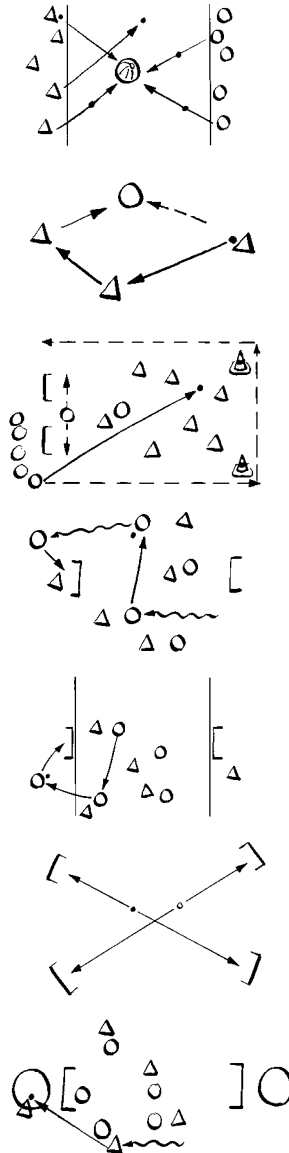
**Variantes de hockey:** Des idées de jeu connues et adaptées peuvent donner des formes de jeu de hockey attrayantes.

- Hockey-rollmops: grâce à des tirs habiles, deux équipes essaient d'atteindre une balle légère (ballon de plage gonflable) et de la propulser au-delà de la ligne adverse depuis leur ligne respective.
- Hockey-chasseur: l'équipe A représente les lièvres. Ils se déplacent en gardant leur canne au sol. Les chasseurs de l'équipe B essaient, après plusieurs passes habiles (une ou plusieurs balles), d'atteindre les palettes ou les pieds des membres de l'équipe A.
- Hockey brûlé: l'équipe A est composée de coureurs. 1 élève frappe la balle dans le terrain, réalise un tour de salle en courant et franchit la ligne d'arrivée. Les joueurs de l'équipe B sont répartis sur le terrain et essaient, le plus rapidement possible, d'atteindre l'un des deux buts placés sur la ligne de départ. 1 membre de l'équipe A peut intervenir comme défenseur, un autre comme gardien des deux buts pour freiner l'action adverse, voire éviter un but. La course du coureur A est interrompue dès qu'un but a été marqué. Les tours achevés donnent des points pour l'équipe A, les buts sont comptabilisés pour l'équipe B. Changement de rôles après un temps donné.
- Hockey-éclair: les conducteurs de balle ne peuvent se déplacer qu'en avant, les passes ne peuvent être réalisées qu'en arrière. Le tir au but est lui aussi effectué en arrière (depuis derrière la ligne de fond) sur des buts tournés de 180°.
- Hockey-marqueur: les buts sont tournés de 180°. Un attaquant se trouve derrière chaque ligne de but. Ce "marqueur", à qui l'on attribue une passe depuis le terrain, essaie d'atteindre le but vide d'un tir direct.
- Jeu mixte: 2 groupes (4 équipes) jouent simultanément sur des buts placés dans les quatre coins d'un terrain avec des balles de couleurs différentes.
- Jeu avec buts complémentaires: l'équipe attaquante marque un point supplémentaire si elle réussit à arrêter la balle dans un cerceau placé derrière le but adverse.

**Diversité du hockey:** Le hockey en salle, le unihockey, le hockey sur terre, le street-hockey, le roll-hockey, le hockey sur glace sont autant de variantes de ce jeu passionnant. Le hockey sur glace et le roll-hockey nécessitent, en plus d'un matériel de jeu spécial (balles spéciales, pucks), un équipement de protection adéquat. La technique, la tactique, le fair-play et le respect des règles sont des éléments incontournables.

**Nous varions le jeu du hockey et améliorons ainsi la technique et la tactique.**

⇒ Essayer d'appliquer ces formes à d'autres jeux sportifs.



⚠ La balle idéale pour toutes les formes de jeu de hockey: la balle de unihockey contenant un sautoir.

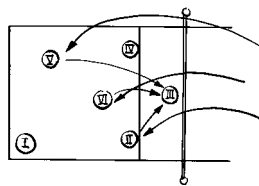
⇒ Le fair-play est plus efficace que le meilleur équipement de protection.

## 2.9 Volley-ball: exercer la tactique d'équipe

Pour pouvoir jouer au volley-ball avec des joueurs de niveaux différents, la tactique d'équipe doit être le plus simple possible. Les connaissances tactiques peuvent être appliquées au jeu et automatisées au travers d'exercices tactiques proches de la réalité.

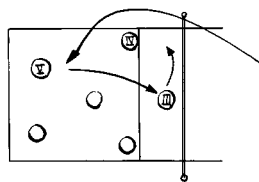
**Une tactique simple nous conduit au succès: réception – passe – smash – point!**

**Réception du service:** Les positions I et V réceptionnent les services longs, les II et IV les services courts près des lignes latérales et le VI se préoccupe des réceptions des services courts dans la zone centrale. Une balle haute est adressée en avant au passeur III. Si III n'est pas en mesure de passer la balle, un joueur se trouvant sur une position voisine s'en charge.

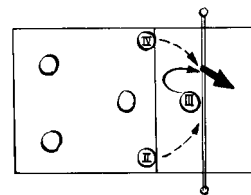


➔ La numérotation des positions débute avec la position du serveur et se poursuit dans le sens contraire des aiguilles de la montre. Des positions de bases correctes doivent être prises au moment du service adverse.

**Construction:** Le passeur III observe le service, se tourne en direction du joueur qui réceptionne la balle, observe la réception et se place sous la balle. Il s'oriente en direction de la position d'attaque et passe la balle en hauteur et près du filet. Si III reçoit la balle depuis le côté gauche, il la passera plutôt à l'attaquant IV et vice-versa.



**Attaque:** Les positions II et IV sont les 2 possibilités d'attaque à disposition. Après la réception du service, tous deux se tiennent prêts à attaquer la balle adressée par III. La position d'attaque idéale se trouve à environ 3 m du filet, près de la ligne latérale.

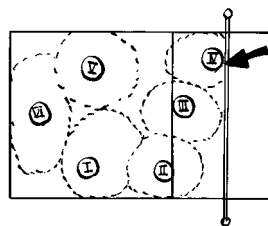


⚠ La ligne d'attaque sépare les joueurs avant des joueurs arrière. Ces derniers ne peuvent ni bloquer, ni smasher dans la zone d'attaque.

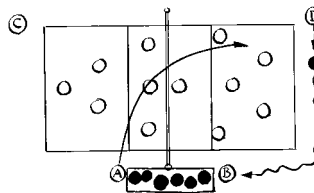
**Bloc:** Si l'attaque est effectuée au moyen d'un smash, les positions défensives contiguës à la position attaquante contrent l'attaque au moyen d'un bloc.

⊗ Prudence lors des prises d'élan et des réceptions!

**Défense:** Les positions non impliquées au bloc s'éloignent du filet de 2–3 m et essaient d'intercepter les balles courtes pour les remettre au passeur (balle haute et en avant). Les positions I et V sont à 4–5 m du filet et à 2 m de la ligne latérale. Elles se chargent des balles mi-longues. La position VI se tient à 2 m de la ligne de fond et réceptionne toutes les balles longues jouées au fond du terrain.

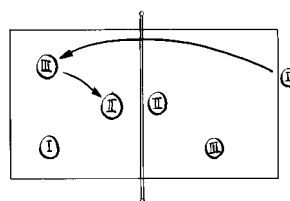


**Jouer intelligemment:** A et B se tiennent près d'une caisse contenant des balles située sur le côté du terrain. En cas de faute, A ou B lance respectivement une balle haute par-dessus le filet; le jeu se poursuit. C et D ramassent les balles jouées.



⊗ Interrompre la partie si des balles roulent sur la surface de jeu!

- Une passe haute et longue remplace le service.
- Aides: marquer les positions (p.ex. au moyen de papier collant); se parler (crier "oui!").
- Sans rotation; avec changement de position ciblé; avec rotation dans le sens des aiguilles de la montre.
- Interruptions permettant des analyses du jeu.
- 1 point par action offensive en trois temps réussie.
- Une faute commise octroie un point à l'adversaire.
- Transposer ces connaissances tactiques au beach-volley: 4:4 / 3:3 / 2:2.

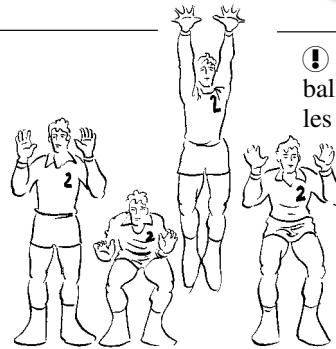


➔ Beach-volley: voir bro 5/5, p. 41. Au début, essayer de faire jouer les autres, p.ex. en instaurant la règle suivante: ceux qui renvoient une balle inatteignable obtiennent un point de pénalité. Par la suite, de petites formes compétitives sont réalisables.

## 2.10 Volley-ball: améliorer le bloc

Pour pouvoir contrer efficacement un smash adverse, nous apprenons le *Bloc*. Les attaquants tenteront donc de frapper la balle à côté du bloc. Comme cela est difficile, les chances de succès de la défense arrière s'en trouvent sensiblement accrues.

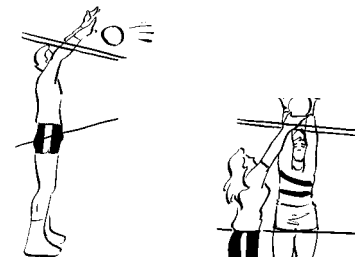
**Le bloc:** Position de base: mains légèrement au-dessus, à côté et devant les épaules. Distance par rapport au filet: env. 50 cm, genoux légèrement fléchis. De la position genoux fléchis, sauter en extension. Les bras sont tendus. Les doigts sont écartés et tendus, les pouces sont pointés l'un vers l'autre et se touchent presque. Les mains vont légèrement à la rencontre de la balle et sont tournées en direction du terrain adverse. Les articulations des mains s'abaissent au moment de l'impact avec la balle. La réception est douce et amortie.



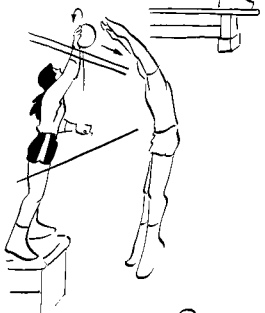
⚠ Le bloc est appliqué pour les balles à trajectoire plate et les balles attaquées au ras du filet.

### Apprentissage structuré du bloc:

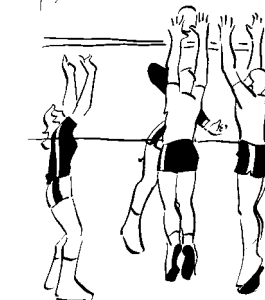
- Position des doigts, des mains et des bras: A se tient devant le filet tendu à la hauteur de la tête en position de bloc. B est à 2–3 m du filet et lance des balles en direction du bloc A. D'abord lentement puis de plus en plus vite. La balle heurte le bloc et rebondit dans le terrain de B.
- Sauter au bloc: B est debout sur un banc suédois et tient une balle au-dessus de la bande du filet. A saute en extension, presse avec ses deux mains sur l'hémisphère supérieure de la balle puis se réceptionne en équilibre et en douceur.
- Léger déplacement latéral avant le saut au bloc: B est debout sur un banc suédois et tient la balle au-dessus de la bande du filet, à divers endroits. A se déplace sous la balle au moyen de 1–2 pas latéraux croisés et bloque la balle stationnaire.
- Sauter au bon moment: B (debout sur un caisson suédois) lance la balle au-dessus de sa tête et la frappe contre le bloc de A. A bloque la balle peu avant ou au point culminant du saut en extension.
- Exercer la forme finale: B se tient près du filet et lance des balles verticalement à 2–3 m de hauteur. 3 joueurs frappent la balle à tour de rôle. A et A' sautent simultanément au bloc pour couvrir une zone de bloc supérieure. Ceci leur permet d'intercepter davantage de balles d'attaque (forte dispersion). Ils sautent en extension peu après l'attaquant.
- Application au jeu: au moins 1 joueur bloque à chaque fois que la balle passe le filet. Bilan: le bloc n'a de sens que si l'adversaire attaque la balle après un saut en extension ou près du filet.



⇒ La mise en place de méthodes d'apprentissage structurées est recommandée pour l'apprentissage d'éléments techniques et tactiques, aussi dans les autres jeux sportifs.



⇒ Organiser de manière optimale: circulation de la balle, intensité, corrections.



⇒ Le bloc prend position dans le prolongement de la trajectoire d'élan de l'attaquant.

⚠ Mise en place du bloc à 2 défenseurs seulement si les smashes adverses sont fréquents et fructueux.

**Technique individuelle:** Durant les pauses, les élèves améliorent leur technique de base. Exemple:

- Une balle par élève; jouer contre le mur: service par en-bas – réception sur soi-même – smash – réception... et ainsi de suite.



Ⓣ Evaluation périodique de la technique de base individuelle. Des prises de vue vidéo facilitent l'autoévaluation.



## 3 Jeux de renvois

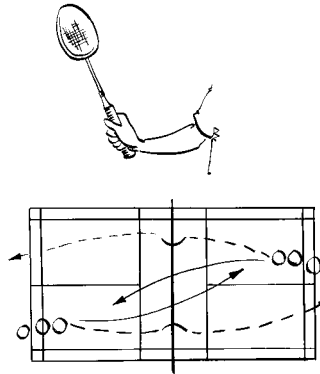
### 3.1 Du jeu du volant au badminton

Savoir jouer *ensemble* au volant est une condition préalable à l'apprentissage. A partir de là, nous construisons les bases techniques du badminton. Leur application au jeu *les uns contre les autres* motive beaucoup les jeunes à améliorer leur technique individuelle.

**Du volant sur gazon au jeu sportif badminton.**

**Petits concours:** Avant de jouer, il faut sensibiliser les élèves à la prise, au timing et au dosage de la force.

- Jeu tournant: 2-4 joueurs forment une colonne de chaque côté du terrain, près de la ligne de fond. Le premier du groupe le plus nombreux engage (jeu diagonal continu dans les carrés de service), change de côté et se place en queue de la colonne opposée...
- Qui manque le moins de balles en un temps donné?
- Quel groupe de 2 peut jouer avec 2 balles simultanément?
- A et B jouent avec (contre) B et C. Chaque paire ne dispose que d'une seule raquette. Un joueur la transmet à son partenaire après chaque coup joué.

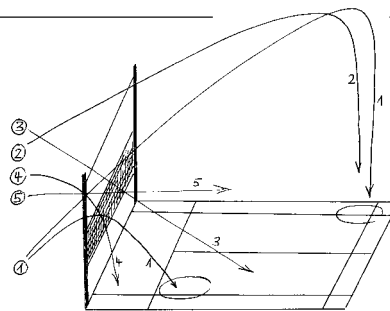


⦿ Aussi en plein air si le vent est nul.

⚠ Comparer le principe de la prise de la raquette avec ceux des autres jeux de renvois (p.ex. la prise universelle du tennis).

**Jeux de trajectoires de vol:** Par groupes de 2, les élèves exercent des trajectoires de vol imposées:

- 1 Depuis le carré de service, servir entre le filet et un cordeau tendu dans des cerceaux plus ou moins éloignés.
- 2 Jouer haut au-dessus du cordeau (clear).
- 3 Jouer énergiquement vers le bas entre le filet et le cordeau (smash; le partenaire renvoie à mi-hauteur).
- 4 Jouer court au-dessus de la bande du filet (drop).
- 5 Tir à l'horizontale entre le filet et le cordeau (drive).



⚠ Les trajectoires doivent être visualisées par les participants (démonstrations). Un cordeau tendu à env. 1 m au-dessus de la bande du filet est une aide pour l'orientation.

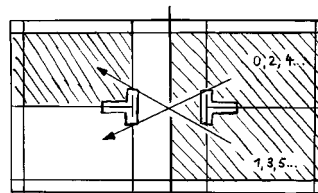
**Concours individuel:**

**Terrain de jeu:** "allongé et étroit".

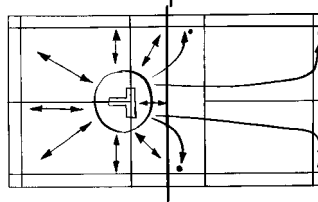
**Service:** En diagonale. Service depuis la droite en cas de points individuels pairs, depuis la gauche dans le cas contraire.

**Durée du jeu:** deux sets gagnants. Chez les hommes, jusqu'à 15, chez les dames, jusqu'à 11 points. Les points ne comptent que si le service est gagnant.

- Jeu de rôles: A tire au sort un billet décrivant le "type de joueur" et sa tactique. B essaie de reconnaître le rôle de A; exemple: A joue toujours sur le revers de B pour exploiter la faiblesse de son revers ou A joue souvent court, recherchant la faute au filet de B, etc.



➞ Changement de service comme au volley-ball. Tactique de base: Après chaque coup, retour à la position centrale du T!



➞ Introduire des "jeux de rôles tactiques" aussi dans d'autres jeux; laisser les élèves définir eux-mêmes les rôles!

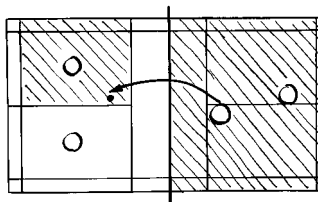
⦿ Les élèves soulignent les progrès individuels de chacun.

**Jeu du pari double:**

**Terrain de jeu:** "Allongé et large" (carré de service: "court et large").

**Service:** changement de service seulement après que A et B aient servi (exception: en début de partie).

- Système de "l'aiguille de la boussole": A et B sont l'un derrière l'autre en attaque, et l'un à côté de l'autre en défense. Cette répartition sur le terrain est utilisée en fonction de la situation de jeu.



⚠ Position d'attaque: avant un smash ou un drop; position de défense: avant une reprise de service, ou un clear.

### 3.2 Du ping-pong au tennis de table

Pour pouvoir disputer des parties fluides, des formes ludiques de renvois simples sont exercées en premier lieu. Celles-ci nous mèneront à la découverte progressive du tennis de table et de ses techniques de base.

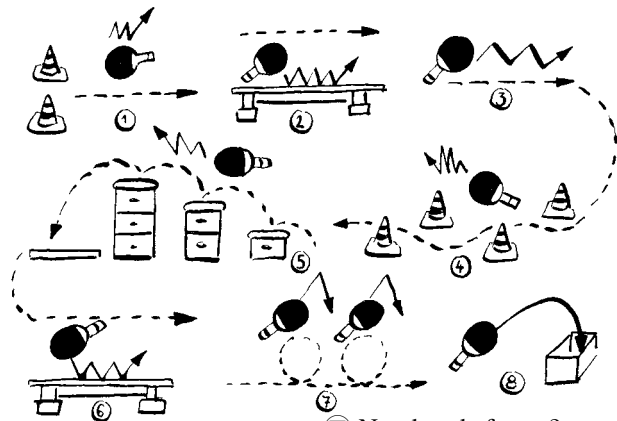
**Qui réussit la transition du ping-pong au tennis de table?**

**Jeux sans table:** La prise du manche, la position de la raquette, la sensation de la balle, la réaction, l'anticipation, la coordination ... sont des éléments-clés du tennis de table et sont exercés au travers d'une multitude de contacts avec la balle.

- Renvois directs, à deux: A et B font rebondir chacun une balle sur leur raquette en coup droit et en revers (haut, bas). Au signal, ils échangent leur balle.
- Volley: A et B se renvoient la balle directement en variant la distance qui les sépare.
- Squash: A et B jouent la balle contre un mur en effectuant des reprises directes ou indirectes.
- Parcours d'obstacles avec rebonds ou dribbles (suffisamment d'espace entre les joueurs); 1: rebonds sur la raquette en marchant en arrière; 2: dribbler la balle et avancer sur un banc; 3: renvois directs contre un mur en se déplaçant latéralement; 4: slalom avec rebonds; 5: franchir un escalier de caissons avec rebonds; 6: dribbler en arrière sur un banc (banc entre les jambes); 7: rebond et tour complet sur soi-même; 8: tir de précision final dans un récipient.



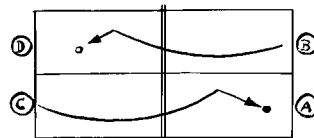
⚠ Une prise de manche correcte facilite un jeu contrôlé.



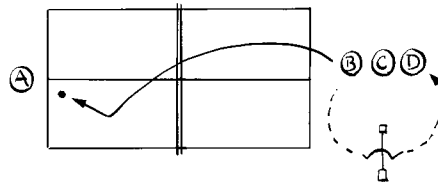
Ⓣ Nombre de fautes? temps ?

**Jeux par groupes de 4:** Formes de jeux sur une table.

- Jeu avec 2 balles: A et B jouent avec C et D et essaient de garder en jeu 2 balles le plus longtemps possible. **Changer:** A avec D; C avec B.
- Jeu en diagonale: A et D, B et C jouent simultanément en diagonale (coup droit et revers). Quelle paire obtient le plus grand nombre d'échanges?
- Américaine-obstacle: A joue des balles faciles pour B, C et D qui se déplacent. B renvoie la balle, exécute une tâche complémentaire (p.ex. franchir une haie) et se place derrière D.
- Jeu en double: A/B : C/D. service en diagonale (B sert sur C). Les élèves jouent ensuite à tour de rôle (exemple: B - C - A - D - B ...).



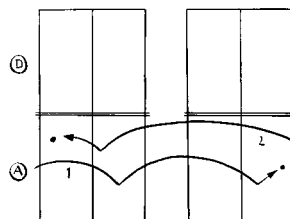
⊕ Renvois d'abord en revers puis en coup droit. Topspin en coup droit puis, plus tard, en revers.



⊕ Renvois en coups droits et revers en mouvement.

**Jeu avec partenaire sur une table:** Pour les groupes de 3: C remplace B à chaque balle manquée.

- Tennis de table-fossé: A et B jouent sur une table sans filet dont les deux moitiés sont séparées d'env. 30 cm (ou sur deux moitiés serrées, mais décalées sur les deux côtés).
- "Accordéon": 1 élève s'éloigne pas à pas de la table et se rapproche à nouveau (de la même manière). Un changement volant est-il possible?
- Match-handicap: A donne un avantage à B, p.ex. 0:5.



⊕ Variations multiples de coups droits et de revers dans des combinaisons de tennis de table inventées par les élèves.

⊕ Tirs coupés (slice) en coup droit puis en revers.

⊕ Définir des handicaps individuels.

### 3.3 Du minitennis au tennis

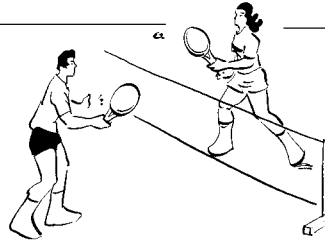
Les touchers de balle et les placements précis exigent un entraînement durable et régulier. La prise, le jeu de jambes, le mouvement de préparation, la distance par rapport à la balle, le dosage de la force, l'estimation de la trajectoire de la balle, etc. doivent sans cesse être réadaptés en cours de jeu.

Lieux d'entraînement: salle, place bétonnée, terrain ou salle de tennis.

**Placer juste, varier les coups et combiner des scénarios de jeu!**

**Echauffement:** L'un des buts principaux de l'échauffement est de trouver rapidement la concentration.

- A et B jouent en coup droit et en revers par-dessus un obstacle (p.ex. cordeau, élément de caisson ...).
- Record: A, B et C essaient de jouer la balle en volée sans commettre de faute (ou A et B au filet).
- Exercice à 10: A joue avec B et essaie de réussir respectivement 10 coups droits, revers, volées, smashes consécutifs (ou seul contre un mur).

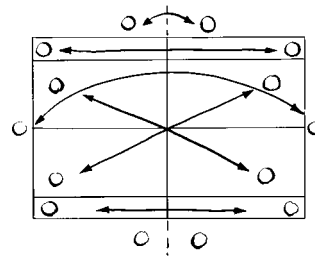


⚠ Prise "universelle" (comme un marteau). Des balles en mousse permettent à tous les participants d'expérimenter la réussite!

👤 L'enseignant évalue la qualité du mouvement.

**Placer:** Répartir des cibles selon les niveaux: cerceaux, feuilles de journal, morceaux de tapis, pyramides de balles, etc.

- Seul: atteindre différentes cibles contre le mur.
- Atteindre des cibles placées sur le sol après un rebond contre le mur.
- A deux: A et B essaient de multiplier les échanges de balles courtes ou longues (ou A enseigne à B).
- Figures: triangle; A et B jouent alternativement en croisant la balle (crossline) et en longeant la ligne (longline). Huit: A joue cross, B toujours longline.

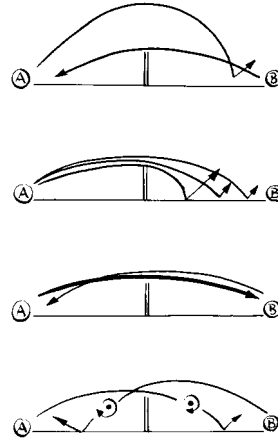


⚠ Tous les coups (coup droit, revers, volée, service, lob, smash) doivent pouvoir être joués de manière placée.

➡ Choisir des formes de circuits permettant à plusieurs joueurs de jouer sur un terrain; intégration d'exercices de tennis, p.ex. dans un circuit -training (valable aussi pour les autres disciplines sportives).

**Varié:** A deux, au filet ou seul contre le mur: varier la trajectoire, la vitesse, la force de frappe, le rebond...

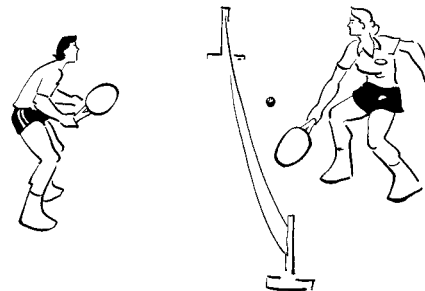
- Trajectoire: A joue des balles hautes, B renvoie des balles plates. Si A renvoie une balle plate, B réplique d'une balle haute. Ou encore: A indique à B si ce dernier doit lui retourner une balle haute ou une balle plate.
- Vitesse: A enseigne à B. B essaie de jouer alternativement très tôt (demi-volée) ou très tard (ou en fonction de la longueur de la balle).
- Force de frappe: A envoie une balle forte à B. B renvoie une balle amortie. Ou A et B augmentent progressivement la force de frappe jusqu'à la faute.
- Rebonds: A et B jouent des balles liftées (topspin) ou des balles coupées (slice), selon la situation.



➡ Apprentissage par expérimentation des contraires.

**Combiner:** Des situations proches de la réalité du jeu obligent les élèves à utiliser des combinaisons de techniques de frappe complexes. Exemples:

- Attaquer et défendre: de l'échange, A joue une balle courte; B l'attaque.
- A et B défendent contre C qui essaie, après un service, de conclure à chaque reprise.
- A contre B: chaque point marqué suite à une volée compte double. Ou: chaque balle que l'adversaire ne peut intercepter vaut trois points.
- Double: la paire A/B sert et attaque. La paire C/D défend sur la ligne de fond.



➡ Jouer sous pression. Apprendre à prendre des décisions.

⚠ Ne joue pas au-delà de tes possibilités!

### 3.4 Du jeu contre le mur au squash

Une brève introduction (formes préparatoires en salle de gymnastique avec matériel de tennis) permet déjà un jeu intensif, semblable au squash de compétition. Un entraînement ciblé de la frappe ainsi que des conseils tactiques sont indiqués selon le niveau et les besoins des participants.

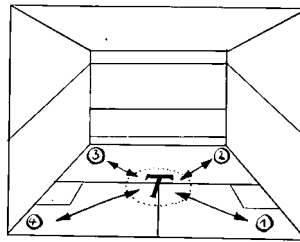
**Le squash est un jeu qui se joue dans un espace réduit. Il est toutefois très éprouvant.**

**Perception de l'espace et déplacements:** 3 élèves jouent sur 1 court; A crie les positions (1-4) à B. B se déplace du **T** à la position correspondante puis retourne sur le **T**. Changement: C guide A, B se repose ...

• Orientation et mouvement de frappe: A réalise un mouvement de frappe à chaque position atteinte.

*Coup droit:* placer le poids du corps sur le pied antérieur gauche (droitiers). Maintenir son équilibre puis retourner rapidement se placer sur le **T**.

*Revers:* placer le poids du corps sur le pied antérieur droit. Au moment de l'impact, le bras se trouve à la hauteur du genou droit (droitiers).



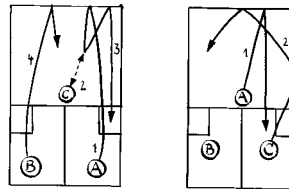
⚠ Le fair-play fait partie intégrante du jeu: il s'agit de libérer le champ de vision de l'adversaire afin qu'il puisse voir la balle et, en même temps, de lui laisser suffisamment de place pour pouvoir la frapper. Retourner se placer sur le **T** après chaque coup.

⚠ Attention aux mouvements de raquette, pas de coups dangereux pour l'adversaire!

**Entraîner la frappe par groupes de 3:** A, B et C tentent de longs échanges, effectuent des rotations de manière autonome et se corrigent mutuellement.

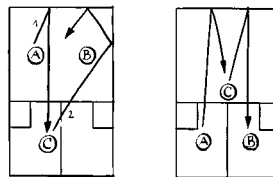
⚠ La technique de frappe peut aussi être entraînée contre les murs de la salle de gymnastique (coin de la salle).

- Drives en coup droit et en revers: A et B (chacun 1 balle) jouent des balles courtes en av. depuis le fond du terrain. C effectue des drives en coup droit en direction de A et des drives en revers à B depuis le **T**.
- Longline-boast: A effectue des longline-drives alternativement en coup droit et en revers. B et C renvoient la balle en effectuant des boasts (= la balle rebondit au moins sur 2 murs).

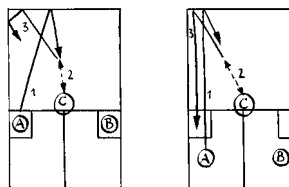


⇒ Le point en couleur figurant sur la balle de squash désigne ses propriétés de rebond allant de la balle de débutant à celle de compétition. La progression est la suivante: bleu, rouge, blanc, jaune. Frapper la balle jusqu'à ce qu'elle soit chaude pour obtenir un rebond optimal.

- Boast après un drive ou cross: A et B jouent droit ou en cross. C (sous pression) joue en boast contre le mur droit ou gauche.
- Volée: A et B jouent des balles hautes contre le mur frontal. C les renvoie en volée contre le mur frontal depuis le **T**.



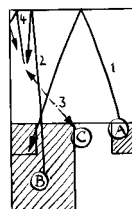
- Drop (balle amortie) dans le coin (nick): A et B lancent la balle contre le mur frontal. C se déplace en avant depuis le **T** et réplique d'un drop dans un coin.
- Lob: A et B jouent des balles courtes en longline. C effectue des lobs en coup droit et en revers en longline depuis le **T** en longline dans les coins postérieurs. (crosscourt-lob: A à C à B).



⇒ *Conseils tactiques:* dans chaque phase de jeu, observer la balle et l'adversaire. Si l'on mène, ne jamais changer la tactique; si l'on est en retrait, modifier la tactique, Exemples:

- Jouer des balles longues,
- Maintenir la position sur le **T**,
- Varier la vitesse de jeu.

- Service et retour: A sert (avec au moins un pied dans le carré de service) contre le mur frontal (entre la ligne de service et la ligne du dehors) dans le carré de service. B renvoie en longline et C conclut (en partant depuis le **T**) avec un drop.



Ⓣ Chaque groupe de 3 choisit trois exercices-test pour l'évaluation.

## 4 Autres jeux

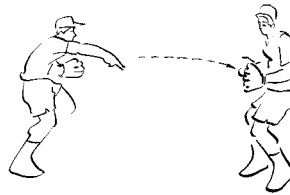
### 4.1 Baseball

L'idée de jeu du baseball est vécue de manière globale dans des formes simplifiées. Au cours du processus, la complexité des règles, de la technique et de la tactique s'accroît jusqu'à la forme finale.

**Travailler le baseball par des variantes de jeu toujours plus complexes.**

**Tagging:** 4 contre 1: 4 élèves se passent la balle dans un terrain limité de telle manière et jusqu'à ce que le porteur de la balle puisse toucher le 5ème joueur.

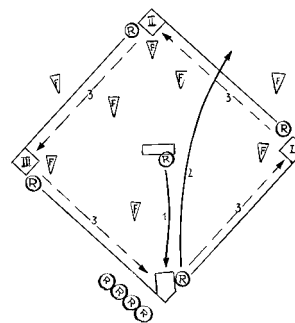
- Fielders (joueurs sur le terrain) contre runners (coureurs) sur tout le terrain: les runners touchés sont éliminés et exercent la frappe sur une balle lancée.



⊙ Exercer les mouvements élémentaires de base: technique de lancer, attraper et anticipation.

#### Baseball pour débutants:

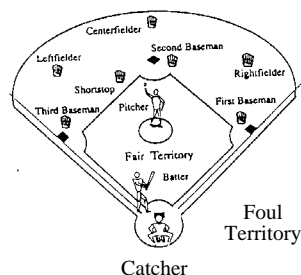
- Dimensions, en plein air: dist. entre les bases: 18 m. Dist. entre le homeplate (batter) et le pitcherplate (pitcher): env. 12 m (selon la capacité des élèves!).
- 1 élève parmi les runners lance la balle au batter par en-bas. Les runners ne peuvent courir que si le frapper est réussi. Au terme de l'action, on redonne la balle au lanceur (pitcher).
- *Out du batter:* S'il n'atteint pas la 1ère base après son frapper ou en cas de trois frappers non valables.
- *Out des runners:* Si 2 runners se trouvent sur la même base et si un runner, tentant d'éviter cela, est touché par le fielder porteur de la balle sur le chemin de retour en arrière (tagging); si un fielder touche la base avec la balle avant que le runner ne l'ait atteinte; si le runner quitte la trajectoire de course; si la balle est interceptée avant qu'elle ne touche le sol (flyball). Changement après 3 (4/5) outs.
- *In- et outfield:* Le terrain est prolongé d'env. 50 m. Les receveurs se répartissent en infielders et outfielders. Les fielders échangent leurs positions au terme de chaque inning (échange des rôles fielder-runner). *Foulball:* Une balle n'est pas valable si elle retombe en-dehors des limites du terrain, si elle retombe dans l'infield puis quitte le terrain en roulant. Les balles retombant dans l'outfield peuvent sortir du terrain.



⊙ Il est avantageux de développer l'idée de jeu en salle, sans outfield.

⊙ Utiliser des balles mi-dures de la grandeur d'une balle de soft ou de baseball et des gants de baseball.

Sanctionner les joueurs qui lancent la batte après le frapper d'un out!

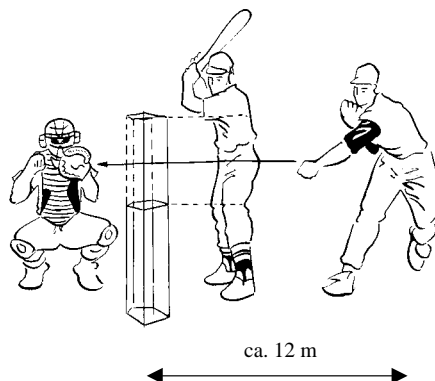


⊙ Les règles des outs définissent les possibilités tactiques du jeu et doivent être claires pour tous les joueurs.

⊙ L'utilisation des zones in- et outfield n'est sensée que si les joueurs sont capables de frapper loin.

**Baseball:** Le rôle du lanceur (pitcher) est repris par un fielder. On ajoute aussi un fielder bloqueur de balle (catcher). Le pitcher essaie de lancer la balle au catcher à travers la zone du strike (distance entre la hauteur des genoux et des épaules du batter et largeur du homeplate). Le batter essaie de frapper la balle et de l'envoyer dans le terrain.

- Si le pitcher manque 4 fois la zone du strike, le batter peut avancer jusqu'à la 1ère base.
- Out des runners: lors d'un flyball (les runners déjà partis doivent revenir à leur base de départ), suite à un tagging ou si la base d'arrivée est touchée par la balle.
- Stolen base (= courir avant la frappe): un runner peut quitter sa base avant la frappe. Les fielders essaient d'obtenir un "out" au moyen d'un tagging.



⊙ Adaptations individuelles des règles: le batter définit le lancer du pitcher (lancer par en-haut ou par en-bas). Il peut frapper sa 3ème balle posée sur un "batting-T" (balle immobile surélevée à hauteur de hanches, p.ex. sur un grand cône de signalisation, sur le couvercle d'un caisson ...) improvisé.

## 4.2 Tchoukball

Le tchoukball est un jeu non agressif qui ne comporte pas de contacts physiques. Il est issu des jeux de la pelote basque et du handball et s'adresse autant aux garçons qu'aux filles, jeunes et moins jeunes (Le jeu a été conçu en Suisse: Hermann Brandt, Genève, 1970).

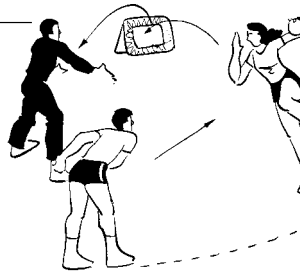
**Le tchoukball est un jeu de balle avec les mains très attrayant!**

**Idée du jeu:** Sans se gêner mutuellement, deux équipes lancent successivement la balle sur l'un des deux cadres de manière à ce que l'équipe adverse ne puisse intercepter le rebond.

🕒 Jouer aussi sur gazon ou sur une place en dur!

**Passer – attraper – tirer:** Le jeu est animé de passes surprenantes et de toutes sortes de tirs feintés.

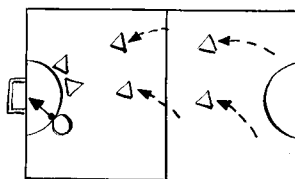
- A tour de rôle, les élèves effectuent différents tirs (p.ex. tir en suspension) sur le cadre après une passe. L'angle du tir définit l'angle du rebond.
- Quelle équipe atteint en premier toutes les cibles placées par les adversaires (tapis, éléments de caisson, piquets, etc.)?



📺 Une démonstration sur vidéo éveille l'enthousiasme des élèves et montre l'éventail de possibilités tactiques. Pour préparer l'idée, il est possible de jouer au "tchoukball" contre un panneau de basket ou un mur.

**Défendre et attaquer:** Au terme d'une interception réussie, on procède à une attaque-surprise.

- Intercepter le rebond: B pose un ou les deux genoux sur un tapis. A essaie d'atteindre le tapis d'une distance d'env. 3 m. B essaie d'attraper la balle ou de l'intercepter en manchette (volley-ball).
- Tactique défensive: les joueurs se répartissent de manière à couvrir la zone prévisible de rebond (2 élèves près du demi-cercle, 2 au centre et 2 au fond).
- Tactique offensive: une 1ère passe adressée à un joueur du centre permet diverses variantes d'attaque.



📺 Introduire les règles progressivement!

📺 Utiliser les cadres de tchoukball aussi comme engins d'entraînement des tirs et des passes.

⚠️ Veiller à une bonne couverture de l'espace défensif!

### Apprendre les règles du jeu:

*Terrain, équipes:*

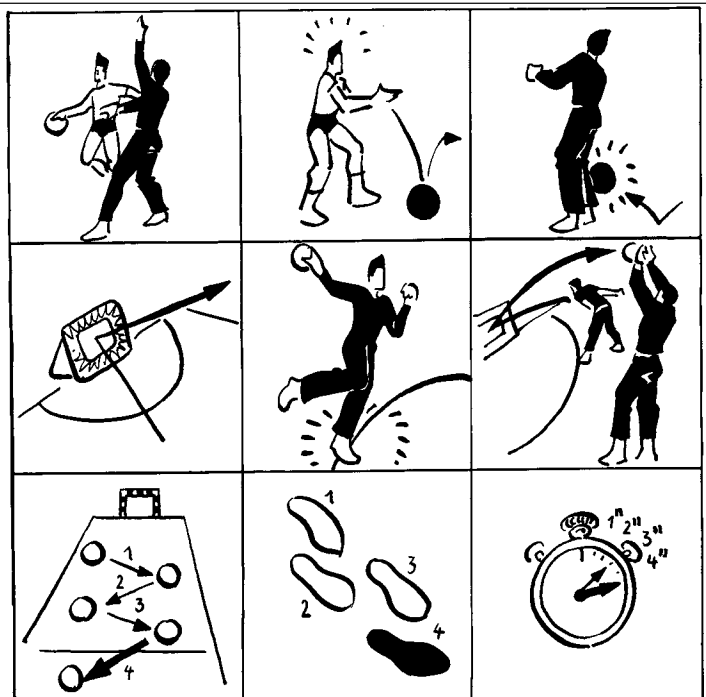
- Deux cadres, zone de tir de 3 m de rayon.
- 7:7 sur un terrain de basket-ball / 9:9 sur un terrain de handball.
- Dimensions du terrain, nombre de joueurs: adapter selon la situation.

*Points:*

- Pour les lanceurs, si l'équipe adverse n'est pas parvenue à rattraper la balle tirée.
- Pour les receveurs si la balle rebondit dans la zone de tir, manque le filet ou sort du terrain, si le rebond atteint le lanceur ou au terme du 4ème tir consécutif.
- Après un point: remise en jeu depuis la zone de tir.

*Coup franc:* il a lieu à l'endroit de la faute commise.

- Si l'adversaire est gêné d'une quelconque manière. Expulsion après 3 fautes intentionnelles.
- Si la balle touche le sol, le pied, la jambe d'un joueur ou si elle quitte le terrain.
- Si le porteur du ballon empiète sur la zone de tir.
- Si l'équipe lanceuse intercepte le rebond.
- S'il y a eu plus de 3 passes (la remise en jeu ne compte pas pour une passe).
- S'il y a eu plus de 3 contacts au sol (porteur).
- Si la balle a été tenue plus de 3 secondes.



### 4.3 Jongler

Toutes les variations présentées sur cette page reposent sur des bases solides. Un exercice régulier de formes simples et variées apporte l'assurance nécessaire et bientôt aussi la maturité qui permettront aux jeunes de présenter un petit numéro simple à l'occasion d'une manifestation scolaire, sportive ou lors d'une fête privée.

**Jongler avec différentes variantes, p.ex. avec 2 / 3 / 4 ... foulards, balles, anneaux, quilles ...**

**Jongler avec 2 objets:** Lancer la balle A de la main droite (d.) à la hauteur de l'oeil gauche (g.). Faire passer la balle B sous la balle A qui redescend en la lançant de la main g. Rythme du mouvement: lancer main d. - lancer main g. - attraper main g. - attraper main d.

- Alternier en commençant de la main d. puis de la g.
- Mouvements complémentaires avec la 1ère main de lancer: tendre le bras de côté, se passer le dos de la main sur le front, taper sur une cuisse, se pincer le nez. Essayer aussi d'autres formes.
- Varier les objets: grande balle – petite balle, anneaux, quilles (tourner la quille en oblique vers l'extérieur, de manière à ce que le manche soit tourné vers l'intérieur au moment de la réception), mélanger les objets (commencer év. avec un objet).
- Varier les trajectoires de vol: lancer la première balle sous un genou, etc. et la rattraper de l'autre main. Lancer la seconde balle en la faisant passer sous le bras opposé. Modifier la distance entre les mains (accordéon). Modifier la hauteur de lancer.



⇒ Un accompagnement rythmique (compter, frapper, parler et surtout jouer sur une musique rythmée) facilite la fluidité du mouvement.

**Jongler avec 3 objets:** Lancer alternativement 3 balles en cascade (deux balles dans la main d.): lancer main d. - lancer main g. - attraper main g. - lancer main d. - attraper main d. - attraper main g.

- Faire rouler les balles contre un mur ou sur un plan incliné (p.ex. sur la porte du garage).
- A deux, face à face: A en position de base, une balle dans chaque main. B place ses deux mains à la hauteur des yeux de A et tient une balle dans sa main g. A lance une balle de la main d. dans la main d. de B, ce dernier laisse tomber sa balle dans la main désormais vide de A, etc. Rechercher progressivement la fluidité du mouvement.
- Réussir ce déroulement seul, avec 3 balles (aussi avec des anneaux ou un mélange d'objets).



⇒ C'est l'heure du spectacle! Tous les élèves démontrent leurs tours d'adresse, seul, en groupes, tous ensemble. Exemple: jongler avec 2 balles et 1 pomme. Essayer de croquer successivement dans la pomme durant le mouvement et la manger.

**Jongler avec 3 objets et 1 partenaire:**

- A jongle avec 3 balles, B prend sa relève depuis le côté ou depuis l'avant.
- A jongle et lance successivement 3 balles à B (commencer de la main d.), lequel continue de jongler.
- A et B jonglent (commencer de la main d.) selon le même rythme et échangent leurs balles par la d.



⇒ Avec le temps, ne plus fixer chaque balle des yeux. Le mouvement de jonglerie est perçu comme un tout. Le regard se détache et peut se concentrer sur d'autres objets ou d'autres personnes.

**Jongler avec 4 objets:**

- Jongler avec 2 balles, en cercle: de l'intérieur vers l'extérieur et inversément.
- Jongler avec deux balles dans chaque main selon le rythme d. g. d. g., sans les croiser.



⇒ Au début, exercer les deux côtés séparément, spécialement le côté le plus faible. Les deux côtés doivent devenir entièrement indépendants l'un de l'autre.

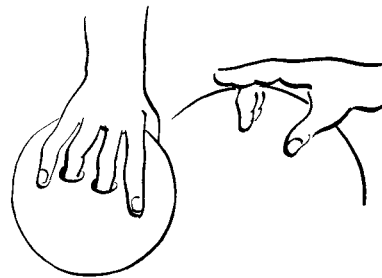
## 4.4 Bowling

Ce jeu ancestral a été exporté aux Etats-Unis au 17<sup>ème</sup> siècle par des immigrants européens et fut interdit par la loi. Comme le jeu sur 9 pins (quilles) était expressément défendu, un petit plaisantin inventa le jeu sur 10 pins. C'est ainsi que le bowling vit le jour. Plus de 100 millions de personnes s'adonnent aujourd'hui à cette activité.

Dix d'un coup,  
"Strike"!

### L'équipement de bowling:

- Pour pratiquer le bowling, il faut des chaussures à semelles spéciales; elles peuvent être empruntées.
- Les 10 pins (pesant en tout entre 14,5 et 17,2 kg) sont situés au bout de la piste, longue de 18 m .
- Toutes les boules ont le même périmètre (68,6 cm). Le poids peut varier entre 6 et 16 pounds (2,721 à 7,257 kg). Les trois perforations de la surface de la boule sont décisives: elles doivent être adaptées à la main pour permettre une bonne prise et un mouvement pendulaire sûr de la boule. Pour les débutants et les amateurs, les *perforations normales* conviennent parfaitement. Le pouce, l'annulaire et le majeur sont enfilés dans les trous.



➔ Le bowling est la seule discipline du genre à être reconnue par le CIO.

⚠ Si l'on rencontre des difficultés à tenir la boule de manière sûre lors du mouvement pendulaire, choisir une boule plus légère ou un écartement supérieur des perforations!

### Le mouvement de lancer de boule correct:

- *Le point de départ* se situe à bien quatre pas de la ligne de la faute (limite de lancer), env. au milieu de la surface d'élan.
- *Lors du premier pas* (d.), la boule est portée en avant pour amorcer le mouvement pendulaire.
- *Lors du second pas* (g.), la boule est balancée en arrière à bout de bras et passe tout près du corps.
- *Lors du troisième pas* (d.), basculer le haut du corps légèrement en avant et laisser la boule balancer jusqu'au point culminant de sa trajectoire (pas au-dessus de la hauteur des épaules!).
- *Lors du quatrième pas* (g.), accélérer légèrement l'élan et fléchir le genou antérieur.
- *Le lâcher* de la boule est effectué d'une position parfaitement équilibrée. La boule touche la piste au-delà de la ligne de la faute. Garder le spot (marquages sur la piste) visé bien en vue!
- *Le bras de lancer* continue son mouvement pendulaire vers le haut après le lâcher; le mouvement d'accompagnement du bras ne doit pas être stoppé.
- *L'autre main* est située derrière et légèrement au-dessous de la boule durant le mouvement pendulaire, le poignet est raide et tendu.



### Les points (souvent comptabilisés par ordinateur):

- *Strike*: tous les pins renversés du premier coup donnent 10 p., plus le nombre de points obtenus lors des 2 lancers suivants (max. 30 pins).
- *Spare*: Tout renverser après 2 lancers = 10 p., + les p. obtenus lors du coup suivant (max. 20 pins).
- *Miss*: moins de 10 pins après 2 lancers. On obtient le nombre de pins qui sont tombés.
- *Ecriture* (de g. à d.): strike, spare, split (disposition restante difficile), miss.





## Sources bibliographiques et prolongements

ADAM, R.:	Education physique et créativité par le jeu. Editions d'Arc. Ottawa 1991.
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.
BAYER, C.:	L'enseignement des jeux sportifs collectifs. Vigot. Paris.
BRUGGER, L.:	1000 exercices et jeux d'échauffement. Vigot. Paris 1994.
BRUGGMANN, B.:	1000 exercices et jeux de football. Vigot. Paris.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux sportifs par spécialité. Vigot. Paris 1989.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux de tennis de table. Vigot. Paris.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux de tennis. Vigot. Paris.
CAILLOIS, R.:	Jeux et sports. Collection de la Pléiade. Gallimard. Paris 1967.
CARTERON, D.:	Jeux de hockey (gazon, salle, glace ...). Editions EP.S. Paris 1996.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
DE GRANDMONT, N.:	Le jeu éducatif, conseils et activités pratiques. Editions LOGIQUES. Montréal 1994.
DENIS, D.:	L'art de la jonglerie (2 tomes). Editions du spectacle. Strasbourg 1987.
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
GREHAIGNE, J.-F. et coll.:	L'enseignement des sports collectifs à l'école. De Boeck Université. Paris 1999.
LE MERCIER, F.:	Baseball: formes jouées. Editions EP.S. Paris.
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.

### CASSETTES VIDEO

OFFICE FEDERALE DU SPORT MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur divers jeux et sports collectifs. OFSPO. 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 6 Brochure 6



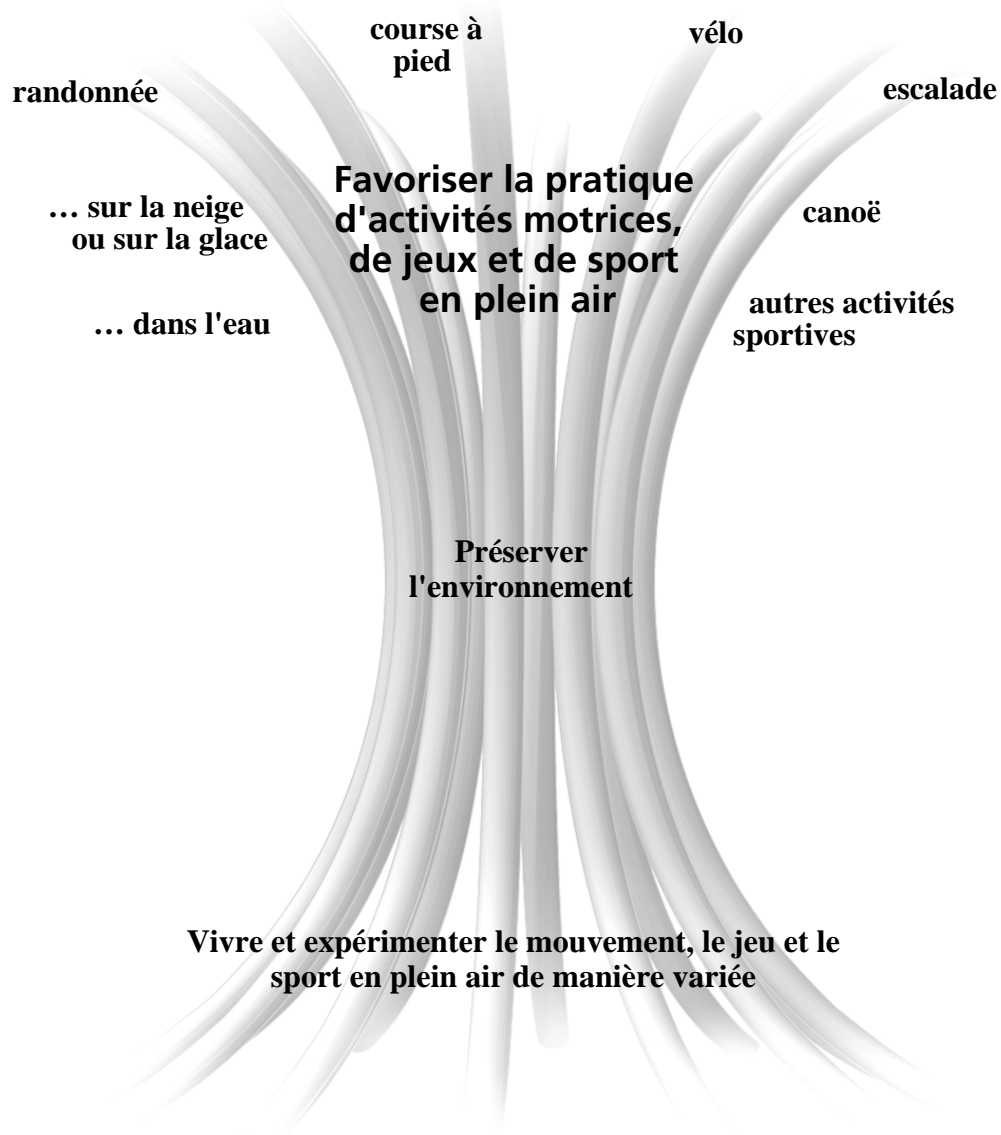
## Plein air

SPORTERZIEHUNG  
EDUCATION PHYSIQUE  
EDUCAZIONE FISICA  
EDUCAZIUN FISICA



# La brochure 6 en un coup d'oeil

---



Les jeunes 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



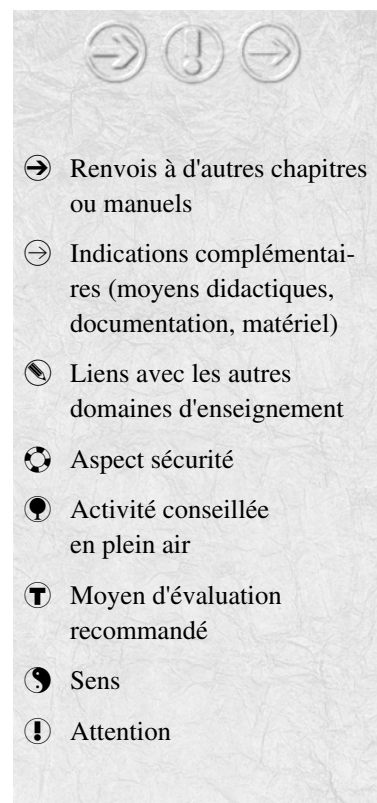
10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

Livret d'éducation  
physique et de sport

- 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.
-

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Dans l'environnement, en forêt, sur l'herbe...</b>	
1.1 Intercrosse	3
1.2 Flag-football	4
1.3 Rugby	5
1.4 Frisbee et boomerang	6
1.5 Cerf-volant	7
1.6 Tir à l'arc	8
1.7 Walking	9
1.8 Fitness en forêt	10
<b>2 Sur des roues et des roulettes</b>	
2.1 Vélo tout-terrain (VTT)	11
2.2 Inlineskating	12
2.3 Polysport sur roues	13
<b>3 Dans l'eau</b>	
3.1 Nager et se baigner en eaux libres	14
3.2 Aviron	15
3.3 Polysport aquatique	16
<b>4 Dans la neige et sur la glace</b>	
4.1 Miniskis (big-foot, snow-blades ...)	17
4.2 Snowboard	18
4.3 Polysport hivernal	19
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	20



# Introduction

---

## La nature, un espace moteur idéal

L'environnement naturel offre aux jeunes adultes une grande multitude de possibilités de pratiques sportives individuelles. L'éducation physique peut, en proposant des choix et des activités en plein air, faire redécouvrir aux jeunes le goût de la nature, promouvoir l'environnement naturel, créer et renforcer des besoins. Le sport individuel, libre de toute contrainte, joue dans le cas présent un rôle important du fait de l'indépendance qu'il procure face à la salle de gymnastique, l'équipe, l'horaire, etc.

## Découvrir le "sport pour la vie"

Lors de la découverte d'activités sportives pour la vie (biking, jogging, course d'orientation, condition physique en forêt, grimpe, natation, inlineskating, sports d'hiver, etc.), les contenus pouvant être abordés de manière autonome et en petits groupes seront privilégiés. La nature est un lieu de pratique sportive et un espace de régénération très appréciés, on veillera donc à un comportement respectueux de la nature. Le thème "profiter de la nature et la protéger" peut être intégré à l'enseignement de l'éducation physique dans des projets transdisciplinaires en lien avec d'autres domaines d'enseignement (biologie et sport, géographie et sport).


## Etre responsable – savoir se comporter correctement

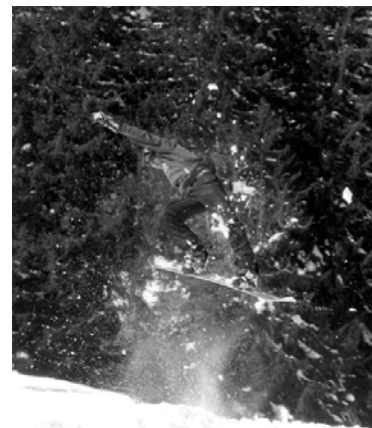
Généralement, la prise de responsabilités augmente chez les jeunes adultes lors de la pratique d'activités sportives en plein air. On ne doit pas sous-estimer cela. Un développement progressif de l'autodétermination et du sens de la responsabilité est nécessaire. Les règles de conduite et les responsabilités sont clairement définies (p.ex. délimitation de l'espace, espace temporel, prescriptions, règles de la circulation, équipement de protection, etc.).

Dans la plupart des cas, les classes sont composées d'élèves ayant de bonnes connaissances dans les différents domaines sportifs et qui sont prêts à mettre leurs connaissances et leurs savoirs à la disposition des autres. C'est une chance et un enrichissement pour l'enseignement.

Il n'est pas rare que certains élèves soient victimes d'allergies lors d'activités dans la nature (éléments déclencheurs: pollen, soleil, ozone, etc.). Dans ce cas, un dialogue et des contenus voire des programmes individualisés sont nécessaires.

## Contenu de cette brochure

Cette brochure donne des pistes et des exemples de choix de contenus pour la planification d'un enseignement dans l'environnement, en forêt, sur l'herbe, sur des roues et des roulettes, dans l'eau, dans la neige et sur la glace. Beaucoup d'activités sportives et de formes d'exercices tirées des brochures 2–5 peuvent être pratiquées aussi bien en salle qu'en plein air (symbole de l'arbre ). Ces occasions valent la peine d'être saisies, en fonction des conditions locales.



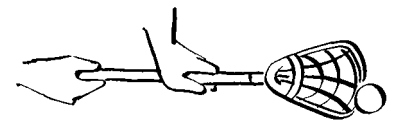
# 1 Dans l'environnement, en forêt, sur l'herbe ...

## 1.1 Intercrosse

Intercrosse est une forme simplifiée du jeu des Indiens nord-américains appelé Lacrosse. Ce jeu dynamique et rapide est toujours plus apprécié au Canada, aux USA et en Europe.

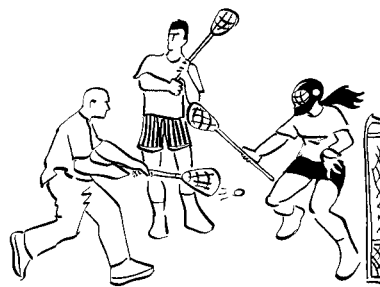
Intercrosse est un jeu d'équipe qui se joue sans contact physique, sur deux buts (aussi sous forme mixte). Le but consiste à tirer une balle de caoutchouc dur dans le but adverse au moyen de crosses à panier et en effectuant des passes habiles. En fonction de la grandeur du terrain, on compte 5-7 joueurs par équipe. La grandeur du but correspond à celle de l'unihockey. Si l'on joue avec un gardien, celui-ci doit porter un casque muni d'une visière de protection du visage.

**Intercrosse: d'un jeu-culte indien à un jeu sportif très attractif.**



### Règles globales du jeu:

- La balle peut être jouée au sol ou en l'air, uniquement avec la crosse. Le gardien peut utiliser toutes les parties du corps pour défendre son but dans la surface de but.
- Un contact avec la balle (balle dans le panier) dure au maximum 5 secondes (courir, passer ou tirer).
- La surface de but ne peut être occupée que par le gardien.
- Les joueurs doivent tenir la crosse des deux mains. Exception: balle libre au sol ou en l'air.
- Les obstructions corporelles ou les contacts avec la crosse sont interdits.
- On ne peut tirer au but que si la trajectoire conduisant directement au but est libre.
- Les transgressions sont sanctionnées d'un coup franc indirect, d'un pénalty ou d'une pénalité de 1 minute.



⊕ Le gardien de but doit porter des protections!

⇒ Variantes de buts: des piquets font office de poteaux, 2 petits buts sur la ligne de but, 1-2 receveurs (munis d'un gant de baseball) placés derrière la ligne de but, buts de tchoukball (le jeu continue après un tir réussi)...

⚠ Le fair-play et le jeu collectif sont prioritaires.

### Règles complémentaires:

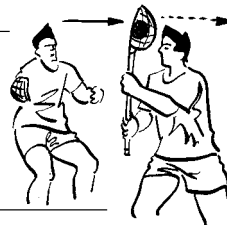
- Celui qui peut couvrir la balle peut la ramasser ("peller") sans être gêné; distance: 2 m.
- Pour encourager le jeu collectif, un certain nombre de passes doivent être effectuées avant de tirer au but.



⇒ Les enseignants et les jeunes définissent ensemble des règles complémentaires adaptées à la situation.

**Technique:** Nous nous exerçons par groupes de 2, 3, 4. Tous les élèves essaient les formes attractives!

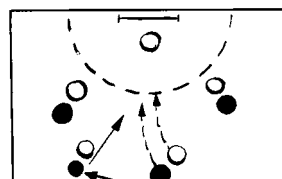
- Ramasser, attraper la balle, tirer, "cradling" (mouvement pendulaire pour éviter la perte de la balle lors de changements brusques de direction).



Ⓣ Effectuer des exercices-test après un certain temps d'essai.

**Tactique:** Les éléments tactiques de base sont dérivés de disciplines sportives comparables. Ils sont essayés et exercés dans des situations de jeu appropriées.

- Défense individuelle resserrée: nous utilisons la technique de défense "homme à homme".
- Défense immédiate en cas de perte de la balle.
- La position de défense se situe entre le but et l'attaquant.
- Être toujours prêt pour partir en contre-attaque.
- Savoir se démarquer.



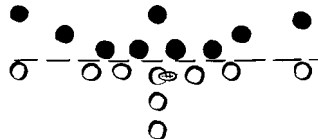
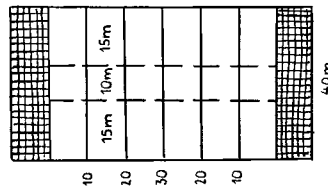
⇒ Créer des liens avec des comportements tactiques d'autres jeux sportifs. Exercer une même intention tactique dans divers jeux (p.ex. le bloc en jouant au basketball, au unihockey, à l'intercrosse).

## 1.2 Flag-football

Le flag-football offre la possibilité de se familiariser à l'idée du jeu du football américain de manière ludique, sans danger de blessures et sans investissement matériel particulier.

**Football: trouver et automatiser des variantes d'attaques fûtées.**

**Flag-football:** Deux équipes (7–11 élèves) jouent sur un terrain rectangulaire. Deux zones de 10 m de largeur se trouvent aux deux extrémités du terrain. Le reste du terrain est subdivisé en zones de 10 m. Le but du jeu consiste à progresser, respectivement à empêcher la progression de l'adversaire sur le terrain (si l'on atteint l'ultime zone, on obtient 6 points: = touch-down.). La progression s'effectue en courant avec la balle ou au moyen de passes (seulement 1 fois en arrière et 1 fois en avant ou transmettre le ballon). Les partenaires du porteur du ballon ou du lanceur tentent de bloquer les adversaires pour libérer le champ d'action. Avant chaque essai (down), l'équipe attaquante définit brièvement (huddle; 30 sec.) une tactique de jeu (offense). L'attaquant central (center) débute le jeu (snap) et lance la balle en arrière entre ses jambes au distributeur (quarterback). Celui-ci peut courir lui-même en avant avec la balle ou la transmettre, respectivement la passer à un coéquipier. L'action se termine au moment où un défenseur réussit à arracher l'un des deux "flags" que le porteur du ballon porte à sa ceinture, lorsque la balle touche le sol, si le porteur du ballon tombe à terre, si l'arbitre siffle ou au terme d'un touch-down. Si un attaquant ne réussit pas à attraper une balle, on remet la balle en jeu à l'endroit du début de l'essai. Si un défenseur intercepte la balle, le jeu continue sans interruption. L'équipe porteuse du ballon a 4 essais (downs) pour progresser de 10 m. Si elle y parvient, elle obtient 4 nouveaux downs; dans le cas contraire, la balle revient à l'adversaire. L'équipe ayant réussi un touch-down shoote la balle en direction de l'adversaire qui effectue son 1er essai. Les fautes (fouls) sont sanctionnées d'une perte ou d'un gain de terrain (5 m–15 m).



⊙ L'idéal est un terrain de football dont les lignes de 5 m et de 16 m sont prolongées jusqu'aux lignes latérales.

⊙ La technique de blocage de l'adversaire est semblable à celle utilisée au handball.

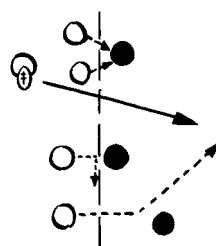
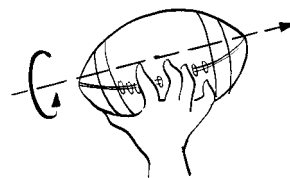
⊙ Les "flags" peuvent être confectionnés soi-même. Solution la plus simple: sautoirs coincés latéralement dans le pantalon. Les flags ne peuvent pas être recouverts ou protégés par le porteur du ballon!

⊙ Marquer l'emplacement du first-down!

⊙ Lorsque le jeu devient fluide, introduire d'autres éléments du football américain: p.ex. essai pour un point supplémentaire, safety, kicks ...

### Éléments techniques et tactiques de base

- Passe en avant: tenir la balle légèrement en arrière du centre de la balle, les doigts posés sur la couture. Lancer la balle au-dessus de la tête, pointe en avant (comme un javelot) et lui donner une rotation externe autour de l'axe longitudinal. La jambe d'appui est devant.
- Pitch: la passe par en-bas s'effectue après 1/4 ou 3/4 de tour, des deux mains de bas en haut et est rattrapée des deux mains par en-bas.
- Hand-off: après 1/2 tour, A tient la balle de côté d'une main et la tend à B qui passe en sprint et qui la saisit des deux mains, en "tenaille" (en-haut, en-bas).
- "Pattern": les schémas de course sont d'abord exercés sans défense, ensuite, avec une défense passive puis en fin de compte, une défense active.



⊙ Le flag-football peut aussi être joué dans des classes mixtes!

⊙ Toutes les positions sont exercées et jouées par tous.



## 1.3 Rugby

Le rugby est un jeu inédit. Pour tous les joueurs, l'endurance, la force, l'habileté, la technique de maniement de la balle et de contact avec l'adversaire ainsi qu'une bonne vision du jeu sont des conditions préliminaires requises.

**Le rugby est un jeu parfois dur, mais toujours fair-play!**

**Rugby:** Le terrain a les dimensions d'un terrain de football. L'équipe en possession du ballon essaie de traverser la défense adverse en courant avec la balle ou en effectuant des passes et de la poser derrière la ligne de fond opposée (5 points). 2 points supplémentaires sont attribués si l'équipe réussit un tir entre les deux poteaux, au-dessus de la latte transversale.

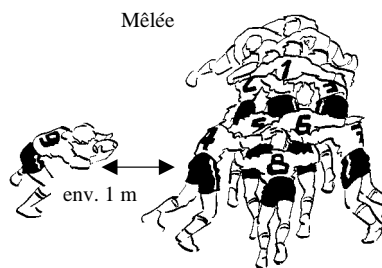
Une équipe se compose de 8 avants, de 2 demis, de 4 trois quarts et d'1 arrière. Les avants forment la *mêlée* (les joueurs sont appuyés les uns contre les autres, la balle lancée au milieu de la mêlée est ressortie par un coup de talon) et la *touche* (engagement après un dehors). Les demis créent le lien entre les avants et les 3/4. La tâche principale des 3/4 consiste à percer la défense en direction de la ligne adverse. L'arrière porte une plus grande responsabilité comme ultime défenseur.

Il est permis d'attraper la balle, de la ramasser, d'avancer avec la balle, de la passer sur le côté (jusqu'à la hauteur du porteur du ballon) et en arrière, de la dégager. Si la balle se déplace en avant après une passe, un rebond au sol ou si elle rebondit contre la poitrine d'un joueur, le jeu est stoppé. Une mêlée est alors organisée pour la remise en jeu du ballon. Avec les pieds, il est possible de jouer dans toutes les directions.

On peut saisir, tenir, écarter ou repousser de l'épaule le porteur du ballon adverse. Un joueur plaqué au sol doit immédiatement lâcher le ballon sans le passer plus loin. Les adversaires qui ne sont pas en possession du ballon ne peuvent pas être gênés. Les transgressions sont sanctionnées d'un coup de pied de réparation.

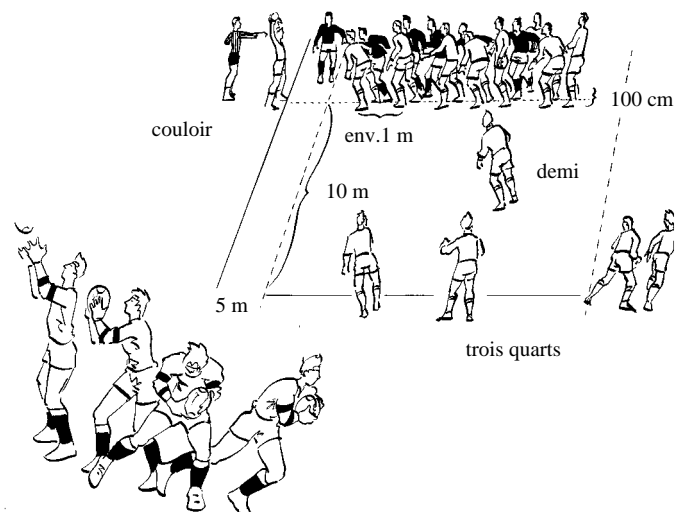
Lorsque l'on attrape ou tient un adversaire, on saisit sa cuisse par derrière, par devant ou de côté en "tenaille" pour le faire tomber à terre.

Si un joueur est hors-jeu (position antérieure à la hauteur de la balle), il ne peut intervenir dans le jeu. Il est réhabilité à jouer au moment où il se trouve à nouveau derrière le porteur du ballon ou si ce dernier l'a dépassé dans sa course. Il est réhabilité à jouer par l'adversaire s'il se trouve à l'extérieur de la zone des 10 m de l'adversaire et si ce dernier a parcouru 5 m avec le ballon, si l'adversaire shoote ou passe le ballon. La position de hors-jeu doit être claire pour tous les joueurs.



⊙ Le rugby est aussi un sport pour les filles! Au niveau scolaire, les poteaux des buts de football peuvent être prolongés vers le haut.

⊙ Exercer les nouveaux éléments de jeu comme la touche et, avant tout, la mêlée (attention au dos!).



⚠ On peut substituer la saisie d'un joueur par des "techniques de substitution", p.ex. en tapant légèrement l'adversaire dans le dos (voir la "balle-éclair"). Les saisies et prises réglementaires doivent être intensivement exercées!

## 1.4 Frisbee et boomerang

Lancer un frisbee ou un boomerang ne fonctionne souvent pas du premier coup. Si les élèves sont correctement instruits, ils apprendront facilement les différentes techniques de lancer et seront conduits à la découverte d'autres techniques individuelles et variées.

**Techniques de lancer de base du frisbee:** Aussitôt le lancer en revers maîtrisé, nous essayons d'autres techniques de lancer. Pour tous les lancers qui suivent, les paramètres suivants sont à prendre en considération: rotation à gauche, pied gauche en avant, frisbee légèrement penché sur la droite (droitiers).

- Lancer en coup droit: la position des doigts est décisive: pouce sur la surface, majeur sur le bord interne. L'index est sur la surface inférieure et désigne le centre du frisbee. Le majeur et le mouvement d'extension du poignet lui donnent une rotation à gauche.
- Lancer du pouce: le dos de la main est dirigé vers le bas. Le frisbee repose sur l'avant-bras, le pouce est sur le bord intérieur, les autres doigts sur le bord externe et pointent vers le centre du frisbee. Le mouvement d'extension du poignet occasionne la rotation à gauche par l'intermédiaire du pouce.
- Par-dessus la main: le pouce est dessous et pointe vers le centre du frisbee. L'index est sur le bord externe et les doigts sur la surface striée. La main de lancer se situe env. à la hauteur de la tête. Lors du lancer, le bras se déplace horizontalement en avant.



⇒ L'observation et les corrections réciproques sont des aides didactiques efficaces.

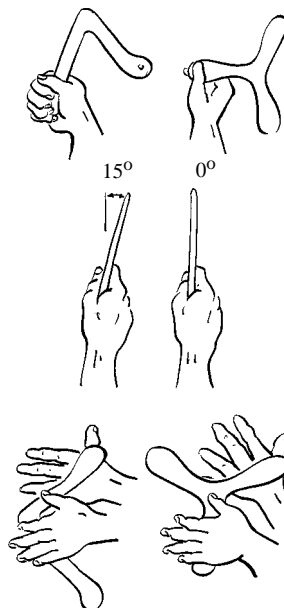
⇒ Autonomie: inventer et décrire des manières de lancer (p.ex. lancer en revers derrière le dos, lancer en revers depuis derrière entre les jambes, lancer en coup droit sous la jambe gauche levée, lancer par-dessus la main autour du cou ...).

⇒ Essaie d'introduire les lancers que tu as exercés dans des jeux de groupes et d'équipes (ultimate, frisbee sur deux terrains: voir bro 5/5, p. 54)!

Ⓣ A deux ou trois: présenter un programme de figures libres maîtrisé.

**Boomerang:** la plupart des boomerangs destinés aux loisirs ou à la compétition sont fabriqués en matière plastique. Ce matériau a l'avantage d'être flexible et permet une torsion optimale des pales dans diverses directions. Les modèles les plus courants sont les boomerangs à deux et à trois pales.

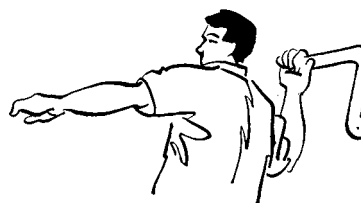
- Prise: deux pales = prise "marteau"; trois pales = entre le pouce et l'index fléchi.
- Angle de lancer: deux pales = inclinaison latérale de 15° à max. 20°; trois pales = à la verticale. La surface profilée du boomerang est dirigée vers le lanceur.
- Angle de lancer par rapport à l'horizon: pratiquement à plat, au max. 5°.
- Angle de lancer par rapport à la direction du vent: env. 50°. En cas de vent fort, le lancer du boomerang n'est pas possible.
- Réception: des deux mains, en "sandwich" (une main en-haut, l'autre en-bas). La réception d'une main est réservée aux "pros".
- Règles de sécurité (à observer pour toutes les formes d'exercices et de concours:
  - > Ne jamais lancer à l'intérieur / en salle.
  - > Ne jamais lancer à plat, comme un frisbee.
  - > L'espace aérien (grandeur d'un terrain de football) doit être absolument libre.
  - > Avertir toute personne surgissant soudainement.
  - > Ne convient pas aux enfants de moins de 10 ans.



⇒ Essaie de décrire les effets du "tuning" (courbure et torsion des pales) et de les expliquer au moyen de lois de la physique.

⇒ Si le boomerang revient à l'endroit de lancer, de petits concours peuvent déjà être organisés. P.ex.: Qui obtient la distance la moins élevée entre le lieu de lancer et le lieu de réception du boomerang? Qui lance le plus de fois en un temps donné (seules les réceptions réussies comptent)? Essayer des formes de concours en groupes.

⊗ Ne lancer le boomerang qu'en petits groupes. Un seul boomerang en l'air à la fois. Les élèves doivent avoir le sens de la responsabilité.



## 1.5 Cerf-volant

Le cerf-volant est une activité de plein air qui permet de jouer avec le vent. Selon le modèle, la concentration, la précision du geste et la force sont nécessaires. Ces aspects peuvent figurer au centre d'un projet d'enseignement transdisciplinaire alliant sport, travaux manuels, physique et géographie.

### Construire un cerf-volant et jouer avec le vent.

**Cerf-volant danseur:** Les "dancing kites" permettent une découverte progressive des vents et des réactions de l'engin face à la résistance. De plus, ils sont faciles à réaliser et volent déjà par vent faible:

- 1 Reproduire la forme et les points d'ancrage du cerf-volant sur la toile à partir d'un chablon.
- 2 Coller la baguette de bois de hêtre aux deux extrémités et renforcer au moyen de toile adhésive.
- 3 Coller l'extrémité gauche de la baguette de fibre de verre sur l'extrémité de l'aile du cerf-volant et la renforcer. Plier la baguette de fibre de verre et procéder de même de l'autre côté. Croisement des baguettes = point d'ancrage antérieur.
- 4 Renforcer les baguettes aux points d'ancrage au moyen de toile adhésive et fixer la ficelle d'ancrage.
- 5 Faire une boucle dans la ficelle d'ancrage de manière à ce que la partie antérieure soit plus courte d'env. 5% (2 cm) par rapport à la partie postérieure. Cette boucle peut être modifiée à tout moment de manière optimale entre deux vols.
- 6 Fixer la ficelle de contrôle sur la boucle, fixer éventuellement une queue et c'est parti!

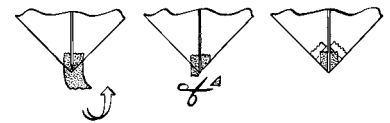
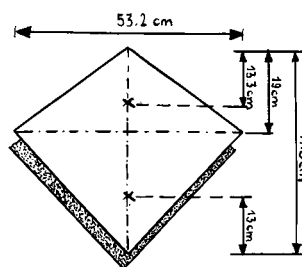
**Technique de vol:** Une queue d'env. 2 m de long réalisée au moyen de restes de toile stabilise le vol du cerf-volant. Si on la raccourcit progressivement, ce dernier devient de plus en plus "actif":

- Si la ficelle est tendue par le vent ou suite à une traction, le cerf-volant prend une forme de V et vole en direction du nez.
- Si nous relâchons la tension de la ficelle, il se met à plat, perd de sa stabilité et se met à tourner sur place.
- Un mélange dosé de ces deux principes de base permet un bon pilotage de l'engin.

**Cerf-volant dirigeable à deux lignes:** C'est un engin sportif très performant.

- Réaliser des courbes: si l'on tire sur la poignée droite, on obtient un virage à droite. Si les mains sont à la même hauteur, le cerf-volant décrit une trajectoire rectiligne. Si le principe est clair et si quelques figures sont automatisées, les premières figures libres sont à notre portée!

**Cerf-volant dirigeable de traction:** Les "powerkites" sont des cerfs-volants de traction à plus ou moins grande surface. Selon les conditions géographiques et climatiques, on peut exploiter la grande force de traction en combinaison avec différents engins sportifs pour des déplacements.



#### ➔ Matériel de construction:

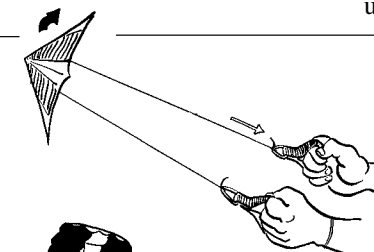
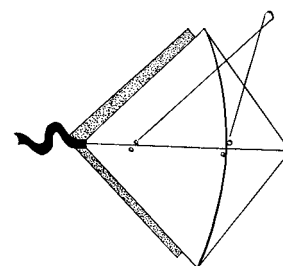
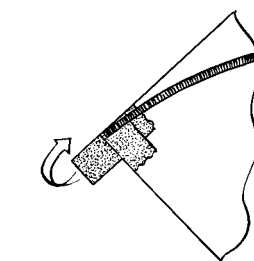
- Tyvek ou toile de plastique légère 60 cm x 60 cm
- 1 baguette de bois de hêtre 3 mm, 47,8 cm
- 1 baguette de fibre de verre 3 mm, 57,4 cm
- 1 ficelle d'ancrage fine, et tressée: 80 cm
- Toile auto-adhésive
- ficelle de contrôle

⚠ Conseil pour la construction: il vaut la peine de s'entraider; on travaille avec davantage de précision avec quatre mains!

#### ➔ Décollage:

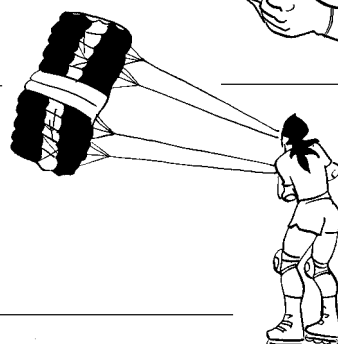
- Un partenaire tient le cerf-volant pour le décollage.
- Décollage en solo: on parvient à faire décoller le cerf-volant en tirant à plusieurs reprises sur la ficelle puis en la déroulant progressivement.

🗨 Faire décrire au cerf-volant une trajectoire prédéfinie.



➔ Vitesse minimale du vent: env. 8 km/h.

⚠ Ne jamais voler par temps orageux, au-dessus de personnes ou d'animaux ou à proximité de lignes électriques!



⚠ Une manipulation correcte et un équipement de protection approprié sont nécessaires.

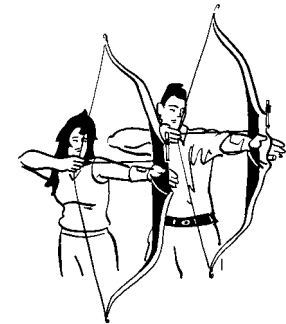
## 1.6 Tir à l'arc

Si un club de tir à l'arc se trouve dans la région, celui-ci mettra volontiers ses installations et le matériel (peut-être même avec instructions) à disposition. Il est aussi possible et motivant de fabriquer soi-même son arc et des flèches, p.ex. dans le cadre d'une semaine sportive thématique ou d'un projet "physique et sport".

Le tir à l'arc est une véritable "science" pour les tireurs expérimentés. Nous tentons toutefois notre premier tir après une instruction de base. L'équipement comprend: 1 arc, 3 flèches, une protection de l'avant-bras, une protection des doigts, un carquois, une cible et év. un filet de récupération.

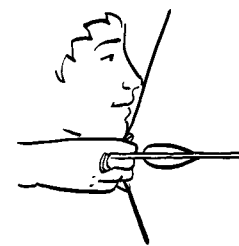
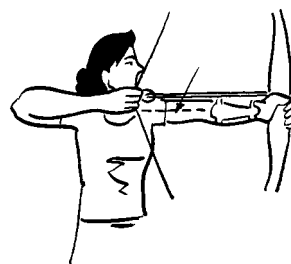
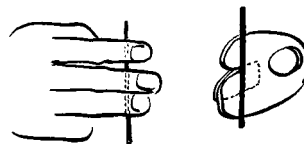
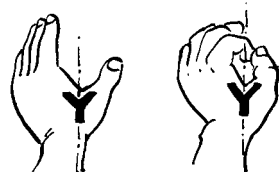
*Arc pour droitiers et gauchers:* Les droitiers bandent l'arc du bras gauche, tendent la corde de la main droite et visent de l'oeil droit. L'arc doit être adapté à la force de l'utilisateur; les droitiers appliquent la flèche du côté gauche de l'arc.

### Tir à l'arc: de la chasse au sport.



**Technique:** D'abord sans (toujours détendre progressivement la corde) puis avec flèche.

- Station: le poids du corps est réparti harmonieusement sur les deux jambes écartées à la largeur des épaules. Les pieds sont perpendiculaires à la direction de tir. La ligne de tir se situe entre les deux pieds (sécurité: tous les tireurs sont les uns à côté des autres).
- Prise: l'arc est appuyé contre la main gauche fermée et relâchée. Il doit être vertical et ne doit pas s'incliner, même lorsqu'il est bandé.
- Prise de la corde: la corde est tirée en arrière par la première phalange de l'index, du majeur et de l'annulaire.
- Bander l'arc: la musculature dorsale supérieure permet au coude du bras tenseur de tirer la corde en arrière. La flèche, le bras d'appui et le bras tenseur sont parallèles les uns par rapport aux autres. (l'épaule du bras d'appui ne doit pas être levée!)
- Point d'ancrage: pour pouvoir viser correctement, la corde doit toujours être tirée de la même manière et la main doit toujours atteindre le "point d'ancrage"; l'index se situe sous le menton, la corde au milieu de celui-ci, des lèvres et du bout du nez.



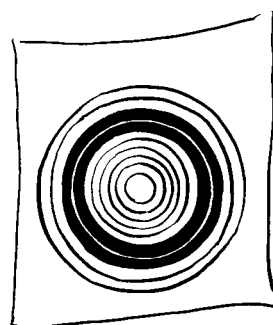
⊗ Le tir à l'arc doit être scrupuleusement organisé. Tous les participants doivent se tenir strictement aux consignes. L'aire de tir doit être sécurisée et dégagée.

⊙ La flèche, posée sur le repose-flèche et encochée sur la corde par son extrémité fendue, n'est pas touchée!

⊙ Lâcher de la flèche: lâcher lentement la corde sans modifier le point d'ancrage.

### Exercices de tir et concours:

- A 5 m de distance, sans image de cible: corrections techniques individuelles.
- A 10 m de distance, atteindre différentes cibles (p.ex. sous-verre de bière, ballons de baudruche): essayer de rapprocher le plus possible 3 flèches. Concours: mesurer le pourtour du triangle obtenu! (corrections: flèches trop hautes = monter le viseur, flèches trop à gauche = viseur à gauche.)
- Tirer sur des cibles officielles depuis des distances réglementaires.



⊗ Regarder en arrière avant d'extraire les flèches. Une personne se trouvant à proximité pourrait être blessée. Une main sur la cible, l'autre tient la pointe de la flèche puis tirer.

## 1.7 Walking

Le walking offre une possibilité d'entraînement qui n'exige pas de hautes performances et ne sollicite pas le corps (muscles, tendons, ligaments, articulations) à l'extrême. C'est une activité d'endurance saine et bienfaisante.

Le walking commence devant chez soi. Cela signifie que cette activité fait totalement abstraction des clubs sportifs, des centres de fitness, ou même des heures d'entraînement fixes. Le walking s'adresse avant tout aux jeunes adultes n'ayant pas (plus) l'habitude de fournir des performances physiques ou de mettre leur corps à l'épreuve comme p.ex. lors du jogging. Il est centré sur la quantité d'oxygène pouvant être emmagasinée et consommée. Le corps ne produit que très peu de substances de récupération et le temps de récupération est de ce fait très court.

**Walking:  
le bien-être en mar-  
chant d'un bon pas.**

⊙ Equipement nécessaire:

- Chaussures de jogging avec soutien de l'arc du pied
- Vêtements de sport
- Ev. instrument de mesure de la fréquence cardiaque
- Boisson (gourde)
- Selon météo: lunettes de soleil, chapeau, écharpe ...

**Walking:** walking signifie "marcher d'un bon pas sans s'arrêter". Chacun développe sa propre démarche individuelle. La technique du walking peut être travaillée selon la progression suivante:

- Les pieds: pose délicate et déroulement régulier du pied. L'appui sur la pointe du pied donne le rythme et sollicite les muscles postérieurs de la jambe.
- Les muscles de la jambe et fessiers: cette musculature est sans cesse tendue et contrôlée.
- Le bassin: le maintenir dans une position intermédiaire (pas de position cambrée!).
- Le thorax: se tenir droit en relevant le thorax de manière à tendre la musculature abdominale.
- Les omoplates: blocage des omoplates, ne pas les rapprocher de manière extrême.
- Le cou et la tête: allongement de la colonne cervicale, tension musculaire active autour de toute la colonne vertébrale et position de la tête verticale.
- Les bras: les bras sont légèrement fléchis. Accompagner d'un mouvement énergétique (mains relâchées).
- La respiration: trouver son propre rythme de respiration; inspirer par le nez, expirer par la bouche.
- Regard extérieur: percevoir son entourage et se laisser pénétrer par les impressions ressenties.
- Regard intérieur: veiller à la respiration, au schéma corporel, aux pensées, au rythme, à la performance.

ⓘ Les discussions, le chant et l'observation de la nature font aussi partie du walking.



*Conseils pour l'entraînement:*

- **Intensité:** le walking se situe dans la zone de dépense des lipides (graisses). Vérifier l'intensité de l'entraînement en mesurant la fréquence cardiaque. Marcher sur place pour la mesure manuelle.
- **Volume:** un entraînement quotidien est optimal (4–7 fois par semaine). Pour le bien-être: 15–30 minutes; pour une dépense de lipides tangible: 60–70 minutes (performance d'endurance). La consommation des lipides débute après env. 25 minutes et atteint son maximum après env. 50 minutes. L'essoufflement est synonyme de franchissement du seuil de consommation de lipides et des pulsations cardiaques.

**Formules de performance des pulsations cardiaques :**

220 moins l'âge	= 100%	= fréquence cardiaque max.
220 moins l'âge x 0,85	= 85% à 100%	= fréquence de performance
220 moins l'âge x 0,7	= 70% à 85%	= fréquence d'endurance
220 moins l'âge x 0,6	= 60% à 70%	= consommation de lipides

Ⓣ Tenir un protocole d'entraînement individuel et savoir adapter l'entraînement.

## 1.8 Fitness en forêt

Nous utilisons la forêt comme *espace de fitness et de récupération*. Au travers du mouvement, du jeu et du sport, nous abordons aussi le sujet du comportement en forêt et dans la nature en général. L'un des buts centraux consiste à responsabiliser les jeunes.

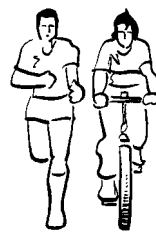
### Fitness, détente et récupération en forêt.

**Parcours Vita:** Ces parcours sont fortement répandus sur tout le territoire suisse. Ils offrent, matin et soir, à petits et grands, jeunes et moins jeunes, la possibilité de s'entraîner gratuitement en groupes ou individuellement.

- Réaliser et discuter les exercices standardisés au sein de la classe: quels facteurs de la condition physique sont sollicités? Existe-t-il des variantes plus faciles, plus difficiles?
- "Parcours fait maison": de petits groupes cherchent 2-3 exercices pour un facteur de la condition physique. On peut utiliser les arbres, les branches qui jonchent le sol, les pives, les pierres, etc. La classe fait le tour d'un parcours en courant. Au terme de chaque tour, un groupe présente ses exercices aux autres.



➔ Les pistes de course finlandaises se prêtent bien à différents parcours. Les parcours Vita peuvent aussi faire office de simple pistes de course.



**Run and Bike:** A deux. A sans, B avec un VTT. Effectuer 3 tours (ou plus) d'une boucle de 1-2 km de long sur des chemins forestiers. Tous les élèves partent en même temps. Au moment du dépassement, B transmet le VTT à A, etc.

➔ Les paires exercent les "changements volants" sur le chemin qui mène au circuit.



**Courses en forêt:** Au terme d'un échauffement collectif, former des groupes à choix: walking, jogging, cross. Les critères de performance sont discutés et les conditions établies (temps, distance, vitesse, fréquence cardiaque, point de rencontre). Les groupes de retour à l'arrivée entament une séquence de stretching-relaxation musculaire. Pour terminer, les participants formulent les adaptations nécessaires à la prochaine leçon ou à l'entraînement personnel.

- En fonction des prédispositions et des connaissances des jeunes, toutes sortes de formes de courses d'orientation sont aussi réalisables.



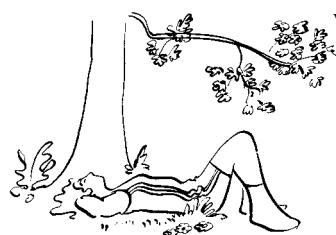
➔ Planification flexible et improvisation! Balles utilisables: mini-balles, ballons en tissus, balles de tennis ne comportant que peu de pression, balles de jonglerie ...

**Jouer autrement:** Pratique de jeux sportifs sur des installations improvisées (p.ex. dans une clairière).

- Basket-ball, p.ex. sans dribbles. Une certaine disposition des branches d'un arbre sert de panier.
- Volley-ball, p.ex. par-dessus une bande plastifiée.
- Baseball, p.ex. une branche morte nous sert de batte.

**Se détendre:** Se coucher sur le dos et se détendre.

- *Ecouter:* les bruits (animaux, vent ...); histoires (quelqu'un raconte p.ex. une histoire de fourmis ...).
- *Regarder:* le soleil, le ciel, les nuages, le feuillage (fermer les yeux, intérioriser les images).
- *Percevoir:* le sol, la chaleur, la pesanteur ...
- *Sentir:* odeur de la forêt, de la terre ...
- *Respirer:* respiration contrôlée (div. techniques) ...



➔ Se détendre: voir bro 2/6, p. 11

## 2 Sur des roues et des roulettes

### 2.1 Vélo tout-terrain (VTT)

Le VTT (vélo tout-terrain) offre aux jeunes cyclistes (expérimentés ou non) une possibilité très attrayante de partir à la découverte de l'environnement. Dès les premiers tours de pédale dans la nature, en dehors des routes très fréquentées, la nervosité et le stress font place à la détente et au plaisir. Le VTT est un terme qui regroupe divers types de vélos. Pour la pratique du VTT de loisirs sur terrain peu accidenté, un vélo à pneus larges suffit. Il est important de connaître le fonctionnement des parties techniques élémentaires. Ces dernières sont contrôlées avant le départ et après chaque excursion.

**Offroad – nous quittons les routes très fréquentées!**

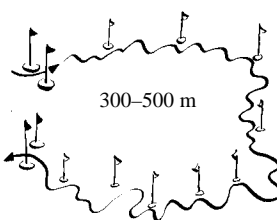
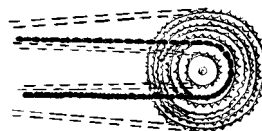
🚰 Le port du casque est indispensable pour la pratique du VTT.

**Techniques et connaissance du matériel:** Développer et améliorer les déplacements en groupes: par groupes d'intérêts, de niveaux (selon le terrain), durant les pauses, en attendant les retardataires...

- Hauteur de la selle: poser un talon sur la pédale inférieure. La jambe doit être tendue (position un peu plus basse pour les débutants dans le terrain).
- Changement des vitesses: commencer par maintenir la chaîne sur le plateau intermédiaire avant (main gauche) et essayer d'enclencher chaque vitesse sur le dérailleur arrière (de la main droite). Plus tard, veiller à ce que la chaîne n'évolue pas trop en diagonale!

La fréquence de pédalage se situe vers 60 tours par minute chez les débutants et 90 chez les avancés.

- Freinage: le frein avant est deux fois plus efficace que le frein arrière, c'est pourquoi on utilise les deux manières. Dans les virages, n'utiliser que le frein arrière pour garder le contrôle du vélo. S'exercer!
- Montée: reculer quelque peu sur la selle, redresser le haut du corps et fléchir légèrement les bras. Donner suffisamment de pression sur la roue avant. Si la pente est forte, se relever de la selle (en "danseuse"), les hanches restent au-dessus de la selle.
- Descente: placer les leviers des pédales à l'horizontale et déplacer le poids du corps vers l'arrière. Coincer la selle entre les cuisses lors des descentes à forte déclivité pour éviter les chutes en avant.
- Equilibre: s'immobiliser sur place (exercer l'équilibre stationnaire sur une pente douce) sortir les pieds de cale-pieds, décoller les hanches de la selle, poids du corps en avant et enclencher une vitesse appropriée (petite vitesse: départ facilité; grande vitesse: permet une plus grande pression sur les pédales à la station). Pour déplacer la roue avant, pencher le haut du corps sur le guidon, petite pause en pressant le guidon vers le bas. Au moment de l'extension, tourner la tête et le corps dans la direction voulue, tirer le guidon à soi et amortir la réception.



🔍 Qui connaît les parties importantes d'un VTT et ses fonctions?

➡ Les éléments purement sportifs qui caractérisent le VTT tels que la force, l'endurance, la mobilité et l'agilité, sont remplacés par des aspects écologiques, p.ex.: les vététistes sont des protecteurs engagés de l'environnement!

📊 Mesure de la fréquence de pédalage: le maître signale chaque minute au moyen d'un coup de sifflet; les élèves comptent le nombre de tours de pédales effectués (g. ou d.).

🚰 Descentes contrôlées; savoir évaluer les risques. Forme possible: l'enseignant ne peut pas être dépassé.

➡ Nettoyer et contrôler les vélos après chaque sortie !

**Concours de trial:** Sortie de classe dans le terrain. Un groupe prépare un parcours de trial (fanions) à l'endroit prévu. Effectuer le premier tour ensemble (conseils!), puis organiser un concours (individuel ou par équipes).

🔍 Réussir le parcours sans mettre pied à terre (définir des handicaps pour les "pros").

## 2.2 Inlineskating

Le développement technique des inlineskates permet une sensation de glisse silencieuse sur les routes et les places en dur. Pour l'enseignement et les loisirs, les 10 règles de comportement suivantes sont à recommander:

- |  |  |
|--|--|
| 1 Les têtes intelligentes se protègent: porter un casque.              | 6 Etre en mesure de freiner et de s'arrêter en tout temps!       |
| 2 Protège tes articulations: porter des protections pour les poignets. | 7 En cas de chute, rouler sur le côté, ne pas se laisser tomber! |
| 3 Porter des genouillères.   | 8 Respecter les règles de la circulation.                        |
| 4 Porter des coudières.  | 9 Huile, eau, saleté = danger.                                   |
| 5 Rouler à droite – dépasser par la gauche.                            | 10 Les piétons ont dans tous les cas la priorité.                |

**Roule à une vitesse qui te permette de freiner en tout temps et protège-toi efficacement!**

**Freiner en chasse-neige:** Rouler lentement, se pencher en arrière. Soulever un pied et le tourner légèrement en dedans, poser délicatement les roues (légèrement tournées) et rouler dans la direction des pointes. Soulever, transférer le poids du corps et s'appuyer sur l'autre patin de manière à obtenir une sorte de position de chasse-neige (comme lors du ski). Important: les roulettes doivent toujours tourner.

- Mesurer des distances de freinage et les comparer aux autres.
- Démontrer d'autres techniques de freinage.
- Freiner en position de Y, de T et avec le frein.



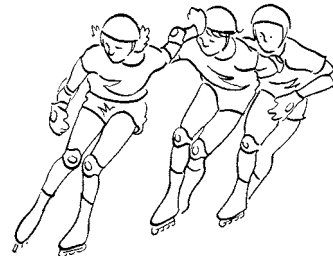
➔ Apprendre à freiner: voir bro 6/5, p. 10 et bro 6/4, p. 16

🌐 Au début, rouler lentement pour apprendre à freiner!

⚠ Seuls ceux qui savent bien et freiner rapidement ont le droit de rouler sur des routes et des places!

**Rouler en couverture aérodynamique:** B roule derrière A et essaie d'imiter toutes les actions de A. Changer de tâche motrice au signal.

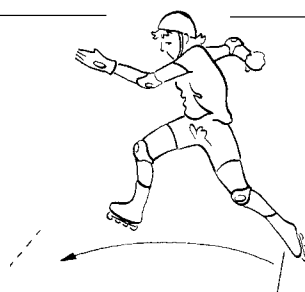
- B conduit A en lui dictant des consignes: "plus vite, plus lentement, à droite, à gauche, freine ...!"
- A impose un rythme de déplacement, B essaie de l'imiter le plus rapidement possible.
- Au signal "3!" ou "5!", on forme des colonnes correspondantes. Les patineurs de derrière essaient de prendre le rythme de ceux qui sont devant.
- Formes de patinage en colonne individuelles.



➔ Inciter les élèves à l'autonomie par des consignes appropriées.

**Sauts:** Nous circulons en sens unique d'un côté du terrain vers l'autre et revenons par les côtés latéraux. Après un élan libre, nous tentons des sauts simples.

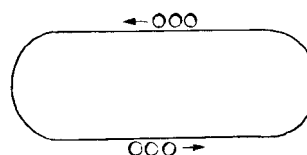
- Saut en longueur (depuis une ligne) avec réception en douceur.
- Saut en hauteur (franchir p.ex. un cordeau élastique).
- Saut avec demi-tour, continuer en arrière.
- Tourner aussi du côté le plus faible.
- Démontrer et imiter des sauts fantaisistes, etc.



🌐 Apprendre individuellement à évaluer les risques; au début, effectuer des appels et des réceptions des deux pieds.

**Parcours d'endurance inline:** Patiner sur un circuit, seul, à deux, en groupe, en estafette, contre la montre, course de 12 minutes, course-poursuite ...

- Combinaisons: A sans, B avec patins. Echanger les chaussures après un temps (imposé ou à choix) donné.
- Course de 6 jours: A court; B se repose, etc.



🌐 L'inline skating est un sport de plein air sain (ménage les articulations).



## 2.3 Polysport sur roues

Toutes les disciplines sportives sur roues exigent un grand nombre de capacités de coordination. Beaucoup de patience, de persévérance et d'entraide conduisent toutefois à un résultat probant. Les sports sur roues développent l'autonomie, la responsabilité et permettent de travailler en petits groupes.

**Il est fascinant de se déplacer sur des roues et des roulettes.**

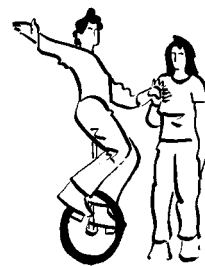
### Monocycle:

- Hauteur de la selle: le talon doit pouvoir atteindre la pédale la plus éloignée en étant assis sur la selle.
- S'établir sur le monocycle avec aide du partenaire ou une aide extérieure: placer la pédale inférieure à un angle de 45° par rapport au sol. Coincer la selle entre les jambes et appuyer sur la pédale inférieure. Ce mouvement permet de se redresser à la verticale au-dessus de l'axe de la selle.
- Au départ, les pédales sont placées horizontalement. Le poids du corps repose sur la selle. La position est redressée, le regard est porté vers l'avant.
- Avancer et reculer de quelques centimètres. De la position horizontale des pédales, effectuer des demi-tours de roue réguliers puis plusieurs tours en effectuant des mouvements de pédalage ronds. Accélérer le mouvement en position avancée, ralentir en position reculée.
- Aides: s'appuyer sur les avant-bras de 1-2 aides. Prendre appui contre un mur, sur l'extrémité d'une perche de saut; rouler en cercle.
- Effectuer des courbes: déplacer les bras tendus de côté dans la nouvelle direction et d'un coup de hanches, tourner le monocycle dans cette direction.



⚠ En baissant quelque peu la selle, on facilite les premiers essais.

➔ Le haut du corps est un prolongement rigide de la fourche du monocycle. Appuyer sur les pédales avec la partie antérieure du pied. S'exercer aux mouvements de pédalage ronds et à garder le haut du corps tranquille!



Ⓜ C'est l'heure du spectacle: jongler sur le monocycle (ne pas fixer les objets, mais regarder au travers), rouler par paires ou en groupes (se tenir par la main ou par les avant-bras).

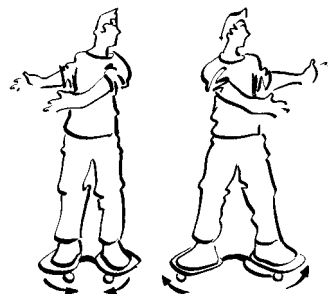
### Snakeboard:

- Les pieds sont tournés en-dehors sur les surfaces d'appui.
- Tourner successivement les pieds en-dedans puis à nouveau en-dehors.
- Le mouvement en-dedans est accompagné d'un mouvement latéral des bras vers l'arrière en tournant les épaules et les hanches.
- Le mouvement en-dehors est accompagné d'un mouvement latéral des bras vers l'avant (direction de déplacement), tourner aussi les épaules et les hanches.
- Lorsque la vitesse augmente: regarder dans la direction de déplacement, position légèrement avancée pour le mouvement en-dedans et légèrement reculée pour le mouvement en-dehors.
- Snakeboard: les mouvements sont légèrement décalés: la jambe antérieure effectue un mouvement vers l'avant, la jambe arrière de l'arrière vers l'avant.



⊗ N'utiliser le snakeboard que sur les routes et surfaces libres de toute circulation!

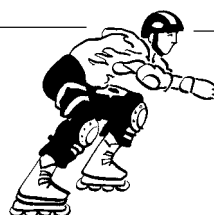
➔ Automatiser la coordination des pieds d'abord sans snakeboard (musique).



⊗ Pour pouvoir effectuer des sauts, les snakeboarders expérimentés ajoutent des lanières à leur engin. Ceci implique l'utilisation d'un équipement de protection adéquat.

### Patin à roulettes / inlineskating / skateboard:

- Techniques, formes ludiques, sorties, halfpipe, franchissement d'obstacles, slalom ...
- Pour tous les sports sur roues, il est primordial de respecter les règles de la circulation, pour sa propre sécurité et celle des autres.



⊗ Un équipement de protection est obligatoires (casque, protections pour les poignets, les genoux et les coudes)!

➔ Autres idées: voir BUCHER, W.: 1018 ..., bro 6/5, p. 9 ss.

## 3 Dans l'eau

### 3.1 Nager et se baigner en eaux libres

La natation en rivière et les traversées de lacs sont des activités plaisantes et attrayantes. Une préparation individuelle, une prise de conscience des dangers potentiels, une planification consciencieuse et une organisation scrupuleuse sont nécessaires. Toutes sortes de manifestations populaires sont mises sur pied annuellement sur les lacs, les rivières et les piscines de Suisse. La participation d'une classe de jeunes adultes (ou même d'un collège tout entier dans le cadre d'une journée sportive) peut se révéler être une expérience collective inédite qui restera gravée dans toutes les mémoires. L'enseignement de la natation en rivière ou en milieu lacustre, autonome, accompagné d'un organisateur doit être soigneusement préparé.



#### Planifier une manifestation à long terme

- Choix: ils dépendent des capacités du groupe d'apprentissage, de la température de l'eau et de la date. La plupart du temps, les manifestations ont lieu durant les vacances d'été. Si la manifestation est organisée de manière autonome, la police du lac locale, les clubs et les sections de la société suisse de sauvetage SSS apporteront volontiers leur concours.
- Préparation: pour pouvoir pleinement profiter de cet événement d'envergure en eaux libres, des groupes de niveaux sont créés (tests de natation, d'immersion) et des plans de préparation sont réalisés pour chaque niveau dans les domaines de la natation, de l'immersion et du sauvetage de personnes. Un test est mis sur pied avant la manifestation: par groupe de 2, couvrir une fois et demi la distance en utilisant alternativement des techniques de natation, de transport de personnes et d'immersion.
- La température actuelle de l'eau est déterminante pour la définition de la distance de natation ou la répartition des distances. En milieu aquatique, le corps perd sa température 17 fois plus vite qu'à l'air libre!
- Ne jamais nager seul en eaux libres.
- Ne jamais nager l'estomac plein, ni entièrement vide.

#### Nager en rivière

Le(s) lieu(x) d'entrée et de sortie de l'eau doivent être connus par l'enseignant et par les participants, surtout lorsque l'on nage dans une rivière. Tous prennent connaissance des éventuels dangers.

- Des bonnets de bain comportant des couleurs vives rendent les nageurs en eaux libres bien visibles.
- Toujours regarder devant et derrière soi dans les cours d'eau ouverts à la navigation, dévier suffisamment tôt et respecter les signalisations destinées à la navigation fluviale.
- Ne jamais sauter ou plonger dans une rivière ou nager trop près des berges.
- Les bas-fonds, les grosses pierres, les ordures, les lignes de pêche, les arri-mages de bateaux représentent des dangers de blessures.
- Garder une distance suffisante par rapport aux pylônes des ponts qui produisent des remous dangereux.

➔ IAN: "Natation en Suisse. Calendrier", programme annuel des manifestations.

🌀 Les organisateurs prennent en compte les dangers et les règles de conduite et fournissent des brochures d'information correspondantes (p.ex. bpa: "Sport aquatique, mais en sécurité!"; SSS: "Règles pour la baignade", "Règles pour la baignade en rivière").

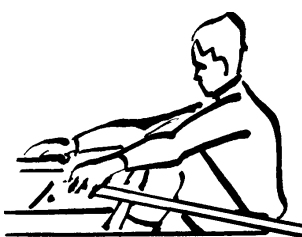
## 3.2 Aviron

L'aviron est une discipline sportive pour la vie qui allie un entraînement de l'endurance bien dosable, un renforcement idéal des principaux groupes musculaires avec une récupération active et un contact direct avec la nature.

🌀 Tous les participants doivent savoir nager.

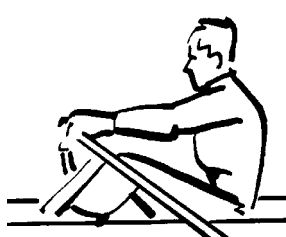
**L'aviron est une activité sportive qui ménage les articulation et qui se pratique dans la nature.**

**Ramer correctement:** Une technique correcte épargne le dos et permet un mouvement économique, sur l'ergomètre comme sur l'eau. Déroulement moteur des mouvements de l'aviron: *jambes – bras – bras – jambes*.



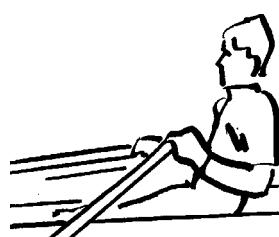
**Pénétration**

Bras tendus et haut du corps vertical. Lors de la contraction des muscles de l'abdomen, le siège coulissant se déplace vers la poupe de l'embarcation. Les avirons sont placés à la verticale et sont plongés dans l'eau au point le plus avancé par un mouvement vertical des mains.



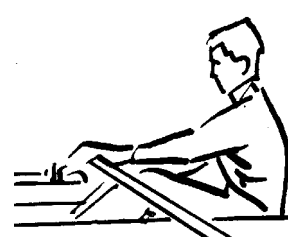
**Traction**

Pousser en premier lieu avec les jambes, les bras restent tendus le plus longtemps possible. Le mouvement de traction des bras ne commence qu'au moment où les jambes sont presque entièrement tendues.



**Emergement**

En fin de traction, les avirons sont soulevés hors de l'eau d'un mouvement des mains vers le bas. Tendre les bras et les tourner en position horizontale.

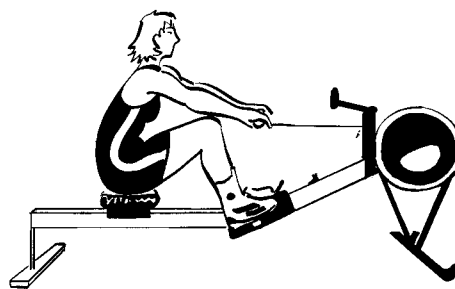


**Coulissement**

Le mouvement de coulissement est la phase de décontraction. Extension naturelle des bras, légère flexion du haut du corps en avant et déplacement lent du siège en avant. A la fin du mouvement, les plateaux sont à nouveau placés verticalement pour un nouveau cycle.

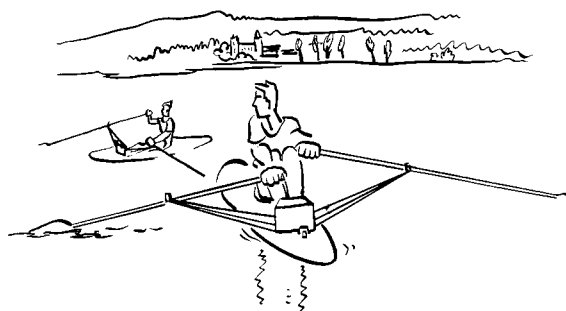
**Ramer sur l'ergomètre:** L'ergomètre est un engin d'initiation idéal. Il permet une première expérimentation du déroulement moteur. Beaucoup de formes ludiques tirées d'autres disciplines sportives d'endurance sont transférables à l'entraînement sur l'ergomètre.

- Ne ramer qu'avec les bras sans utiliser le siège à roulettes.
- Bras tendus, n'utiliser que le siège à roulettes.
- Maintenir un même tempo durant 5 minutes.
- Ramer le plus vite possible sur 500 m.
- Prévission – ramer – contrôle des pulsations.
- Concours individuels et par équipes.



**Ramer sur un surfskiff:** Le surfskiff est un flotteur équipé de rames. De par sa stabilité sur l'eau, cet engin est idéal pour les premières expériences d'aviron. Progression recommandée:

1. Lever les rames à plat au-dessus de l'eau et maintenir l'embarcation en équilibre.
2. Ramer avec une seule rame sans utiliser le siège à roulettes (les jambes restent presque tendues).
3. Ramer avec les deux rames sans utiliser le siège.
4. Ramer en utilisant le siège à roulettes en variant les distances de course du siège.



➞ Prendre contact avec un club d'aviron; impliquer des experts.

### 3.3 Polysport aquatique

L'enseignement courant de la natation est composé de beaucoup de formes ludiques. Lors de journées, de manifestations sportives ou de camps, beaucoup d'expériences motrices nouvelles s'offrent aux jeunes adultes. Pour toutes les activités sportives en milieu aquatique, il est indispensable de savoir évoluer dans cet élément en sécurité, c'est-à-dire, de savoir bien nager.

**Dans l'eau: flottaison, résistance, expérimentations, motivation ... mais aussi risques et danger!**

**Natation:** Les objectifs fixés d'entente avec les jeunes adultes peuvent être formulés comme suit: nous nageons une certaine distance en un temps donné en utilisant un style de nage librement choisi. Qui peut utiliser différents styles? Qui veut apprendre un nouveau style? Qui peut enseigner un style de nage à d'autres élèves?



➔ Idées pour un polysport aquatique: voir manuel de natation; bibliogr. bro 6/6, p. 20

Ⓜ Nager une certaine distance en utilisant un style de nage particulier sans effectuer de pause.

**Jeux aquatiques:** Beaucoup de jeux et de formes ludiques peuvent être réalisés dans l'eau. Exemples:

- Estafettes, combats avec un partenaire, concours de groupes avec différents accents (coordination, performance, coopération ...).
- Eau à hauteur de hanches: jongler (balles en plastique), formes acrobatiques, seul ou en groupe ...
- Eau à hauteur d'épaules: formes de balle brûlée, de balle piquée, volley-ball avec une balle de plastique légère ou avec des ballons de plage, football ...
- Eau au-dessus de la tête: basket-ball dans des seaux placés au bord du bassin, water-polo ...



➔ Faire preuve de fantaisie! L'utilisation d'un matériel polyvalent, du quotidien ou du milieu sportif, facilite la recherche, la découverte et le développement d'idées de jeu: chambres à air de voitures, matelas pneumatiques, grands ballons de gymnastique, tapis de gymnastique, cordeaux élastiques ...

**Gymnastique aquatique:** Cette technique d'entraînement aquatique connue dans les milieux thérapeutiques s'est développée en forme d'entraînement de substitution pour les coureurs:

- L'appareil locomoteur ne subit aucune charge; pas d'à-coups, donc un danger minime de blessures.
- Le renforcement musculaire, une bonne motricité et une perception motrice différenciée sont possibles.
- Bonne circulation cardio-vasculaire (effet de massage). La pression hydrostatique diminue les pulsations de 10–20 coups par rapport à la terre ferme.
- Formes d'exercices: échauffement décontracté, exercices de gymnastique, exercices de coordination, course (avec veste wet ou ceinture), formes ludiques, etc.



➔ (Presque) chacun est soumis tôt ou tard à un repos forcé dû à une blessure et se doit de suivre un programme de réhabilitation doux mais efficace. Pour l'aménagement d'un entraînement aquatique, une large panoplie d'articles d'aqua-fit est disponible dans le commerce.

**Autres disciplines aquatiques:** En fonction du temps à disposition, des conditions financières et locales ou des manifestations, d'autres activités sont possibles:

- Sauvetage
- Plongeon
- Natation synchronisée
- Aviron sur un surfskiff
- Plongée avec palmes, masque et tuba
- Canoé et kayak (🛶 gilet de sauvetage!)
- Planche à voile (🛶 gilet de sauvetage!)
- River-rafting (🛶 gilet de sauvetage!)
- Voile ...



🛶 Une formation spécialisée du corps enseignant est indispensable; inclure des spécialistes de la branche. Faire év. participer à l'enseignement des "experts" provenant de la classe.

## 4 Dans la neige et sur la glace

### 4.1 Miniskis (big-foot, snow-blades ...)

Le miniski permet de goûter à la réussite après une courte période d'introduction déjà. Il est aussi une variation passionnante, une motivation nouvelle et un enrichissement pour tous les adeptes du ski et du snowboard et ne nécessite qu'un infime investissement matériel. Malgré la taille réduite des miniskis, une phase de mise en confiance sous forme ludique et une accoutumance à la glisse sur une piste facile sont recommandées.

**Miniskis:** Quelques exercices d'accoutumance et formes ludiques procurent très vite une certaine assurance sur l'engin.

- Formes d'estafettes: sur un miniski (technique de la trotinette), sans bâtons, à deux, etc.
- A deux: A sans miniskis pousse B qui prend diverses positions: debout, accroupi, sur une jambe ...
- Jeux de poursuite avec possibilités de sauvetage.
- Variations de jeux de passes avec un gant ou avec un bonnet; p.ex.: une passe entre les jambes réussie de A vers B donne un point.
- Exercices de glisse: la longueur réduite et la taille des miniskis exigent une technique adaptée. Des "mouvements parents" peuvent être repris de disciplines sportives connues: patin à glace, inlineskating, ski, snowboard.
- Dans la ligne de pente: des groupes de 2 (de 3 ou 4) glissent ensemble en croisant mutuellement leurs skis. Les élèves se trouvant aux extrémités modifient la direction en inclinant le ski extérieur.
- Effectuer des courbes: de la position verticale, déclencher un virage par rotation du haut du corps et par angulation du ski extérieur au virage. Une flexion de la jambe intérieure permet une meilleure position de bascule et une meilleure prise de carres. La contre-rotation occasionnée dans la phase finale du virage sert d'introduction à la rotation pour le prochain virage.
- Produire des accélérations: comme la résistance au virage est relativement faible, le déclenchement par extension perd de sa signification. Un délestage par flexion produit un contact constant avec la neige, donne de l'assurance pour la bascule et facilite aussi une prise de carres prononcée. La technique dite "de compensation", connue dans le milieu du ski (soufflet, mouvement de balancier), permet une évolution plaisante et sportive sur miniskis (forme éprouvante sur pistes bosselées).



**Skier sur des "grands pieds": un changement ou un moyen d'initiation.**

⊗ Les miniskis doivent être munis de lanières de sécurité (mise en danger d'autrui, perte du miniski).

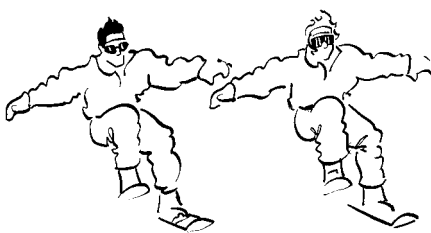
⊕ Utiliser de moins en moins les bâtons.

⊗ Comparaison avec la technique d'autres disciplines apparentées:

- Répartition harmonieuse du poids du corps sur tout le pied: patin à glace, inlineskating
- Maniabilité: patin à glace, inlineskating
- Bascule: snowboard, ski, patin à glace, inlineskating
- Rotation / contre-rotation: ski, snowboard
- Délestage: ski, snowboard

**Skier en groupe:** Le miniski permet des expériences collectives intéressantes. Idées:

- La chenille: se suivre en se tenant par la taille.
- Valse en groupe: se tenir par les bras, en cercle, front intérieur ou extérieur.
- Par paires: figures libres en se tenant par la main.
- Poursuite: se suivre de près, dans la même trace.
- Slalom humain.



⊗ Introduire des figures et des techniques dans le groupe uniquement si elles ont été essayées, exercées et maîtrisées individuellement par tous les participants.

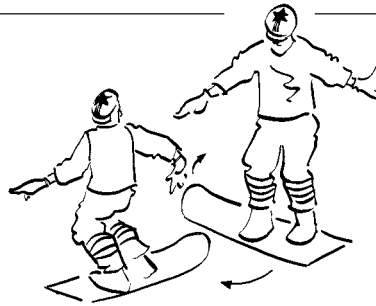
## 4.2 Snowboard

Freestyle veut dire libre de toutes règles. Dans le domaine du snowboard, cela signifie voler le plus haut et le plus loin possible, effectuer des sauts périlleux, des vrilles (*spins*) en l'air ou au sol, réussir des figures sur la piste, en avant et en arrière ... et le tout, avec *style!*

**Acrobaties de freestyle:  
la cerise sur le gâteau!**

**Fakie (évoluer en arrière):** savoir évoluer en arrière est l'un des éléments les plus importants. Beaucoup d'acrobaties avec rotations commencent ou se terminent en *fakie*. Exercer des tours d'abord de la marche avant puis de la marche arrière.

Les points les plus importants concernant l'évolution en arrière peuvent être repris directement de l'évolution en avant: regarder dans le sens de déplacement, position du corps centrale sur la planche puis déclenchement de la rotation.

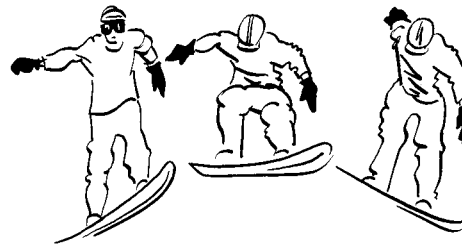


⊙ L'apprentissage moteur est optimisé par:

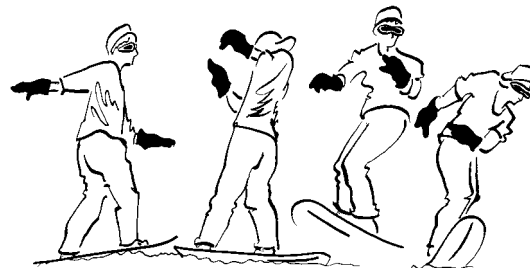
- une représentation claire du mouvement,
- l'intériorisation,
- des expériences contraires,
- la bilatéralité;

➔ voir bro 4/6, p. 2 et livret d'éd. physique

**Ollie (décoller):** Les sauts sont issus du mouvement du ollie, c'est-à-dire à partir d'une prise d'appui sur le *tail* (partie postérieure de la planche). D'une position basse, transférer le poids du corps en avant, puis en arrière de manière dynamique. Prendre appui sur la jambe arrière. Rechercher une tenue du corps compacte durant la phase de vol. Extension du corps avant la réception amortie par flexion sur le *nose* (partie antérieure de la planche) puis sur toute la planche.



**Rotations (tourner):** Les rotations autour de l'axe longitudinal du corps sont appelées *spins*. Rechercher l'appui pour l'impulsion rotative au moyen d'une prise de carre (important!) et tourner les bras. Tourner ensuite énergiquement le haut du corps dans le sens de la rotation en prenant appui sur les deux jambes. Le haut du corps reste tourné et la tête recherche la nouvelle direction de glisse (important!). Préparer puis amortir la réception en regardant dans la direction de glisse.



**Style (figures):** le terme *style* englobe tous les mouvements qui donnent du caractère et de l'expression à la figure. Le contrôle nécessaire au *style* est essentiellement assuré par la tension du corps.

- *Grab*: = saisie de la planche. De la main antérieure, saisir le *nose* (voir ci-contre), le *mute* (partie de la carre frontside, entre les pieds) et le *backside* (partie de la carre backside, entre les pieds). Les saisies de la main arrière se nomment *tail*, *indy* (carre frontside) et *stale* (carre backside).
- *Bone*: = extension d'une jambe et flexion simultanée de l'autre jambe.
- *Tweak*: = torsion du corps par rapport à la planche.



⊙ Critères pour la construction d'un tremplin de saut:

- construire un tremplin dont le creux est naturel;
- piste d'élan à faible déclivité (25°);
- table sans kick (15°);
- zone de réception à forte déclivité (40°);
- espace de freinage suffisant.

### 4.3 Polysport hivernal

Un nombre toujours plus restreint de classes fréquente des camps de ski traditionnels. La demande se porte davantage sur des offres polyvalentes et polysportives et ce, aussi pour des motifs financiers et écologiques. La panoplie de sports sur neige et sur glace est très large. D'une part, il est judicieux de mettre l'accent sur les sports traditionnels avec les jeunes adultes, d'autre part, il est aussi important de leur faire vivre des activités moins connues et nouvelles. Les élèves expérimentés peuvent être sollicités pour participer à l'enseignement.

**Ski (Carving):** La technique de ski fonctionnelle actuellement en vigueur et les skis plus ou moins longs et taillés permettent aux débutants de progresser rapidement et aux skieurs plus expérimentés d'évoluer de manière plus économique, plaisante et ludique.



🌀 L'échauffement est une partie cruciale dans tous les sports (d'hiver). Respecter les règles FIS!

🌀 Faire contrôler régulièrement les fixations de sécurité dans les commerces spécialisés!

**Snowboard:** La plupart des jeunes adultes préfèrent le snowboard et plus particulièrement l'orientation freestyle avec softboots et planche large. Pour les jeunes snowboarders, l'aspect créatif et ludique passe avant tout le reste. Ils s'adonnent aux "jumps" avant même de maîtriser la technique de base. 🌀 Attention aux dangers que représente le hors-piste (avalanches)!



🌀 Prendre contact avec le service des avalanches; organiser év. une démonstration visant à responsabiliser les jeunes.

**Ski de fond (Skating):** Les expérimentations sur des skis de fond sont très variées: nature, mouvements, communauté, effort et récupération. La manière idéale d'introduire le ski de fond est de procéder par transfert moteur à partir du patin inline ou à glace. Les sauts et les descentes à skis de fond sont aussi très plaisants.



⚠️ Respecter les règles de ski de fond globales et locales!

**Luge:** Luger et glisser sur toutes sortes d'engins est et reste une activité très prisée, que ce soit sur une piste de luge préparée aux alentours de l'école ou sur une piste voisine du chalet de camp, éclairée au moyen de torches, durant une semaine de sports d'hiver.

- "Snow-rafting": seul ou en groupes, les jeunes dévalent la pente juchés sur des chambres à air de camions. Les irrégularités du terrain augmentent encore davantage le plaisir!



🌀 La pente de luge doit se situer en-dehors des pistes et être libre de tout obstacle. Un espace suffisant pour le freinage est indispensable!

**Autres sports d'hiver:** Selon les conditions locales et la situation, il existe encore beaucoup d'autres activités réalisables dans la neige et sur la glace. Idées:

- Ski acrobatique (ballet, saut à ski, hot-dog)
- Télémark
- Skwal (les deux pieds sont fixés l'un derrière l'autre sur un ski large ou un snowboard étroit)
- Sortie en raquettes, aussi de nuit
- Curling
- Construction d'un igloo et d'un bar hivernal, sculptures de neige et de glace en cas de mauvais temps, construction d'un tremplin de saut à ski
- Hockey sur glace, patinage artistique, disco sur glace
- Short-track (concours individuels et par groupes, courses-poursuites sans bousculades)



➞ Une large palette de choix de sports d'hiver est recommandée pour:

- des journées de sports d'hiver d'établissement,
- des programmes hors-cadre ou des animations lors de camps de ski et de snowboard traditionnels,
- des camps -polysports hivernaux.

## Sources bibliographiques et prolongements

BUCHER, W.:	Manuel fédéral de natation. Commission fédérale de Sport. OFIM. Berne 1993.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux de natation. Vigot. Paris 1986.
CARTERON, D.:	Jeux de hockey. Editions EP.S. Paris.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
FEDERATION FRANCAISE DE ROLLER-SKATING:	Le roller-skating. Editions EP.S. Paris.
FLURI, H.:	1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
MADELENAT, G.:	Jeux aquatiques. Editions EP.S. Paris.
REVUE:	EPS (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
SCHMITT, P.:	Nager: de la découverte à la performance. Vigot. 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 sociaux de  
l'éducation physique**

**Sécurité**

**Santé**

**Manifestations  
et fêtes**

**Camps**

**Sport  
extra-scolaire**

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)

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



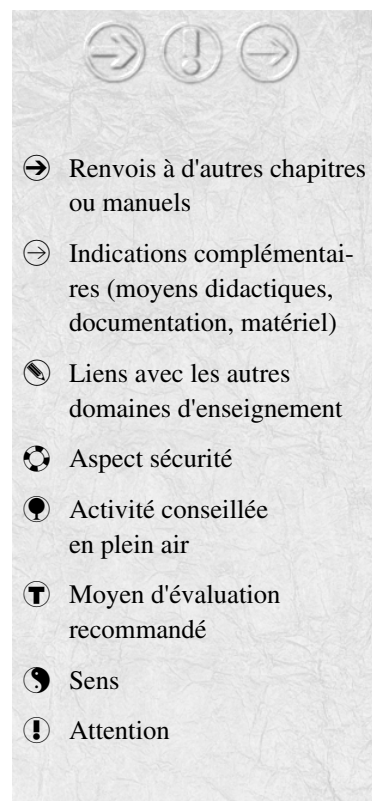
10<sup>e</sup> – 13<sup>e</sup> année scolaire

Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Santé</b>	
1.1 Éducation à la santé en éducation physique	3
1.2 Nutrition et sport	5
1.3 Sport et drogue	6
<b>2 Sécurité</b>	
2.1 Prévention des accidents liés au sport	7
2.2 La responsabilité de l'enseignant	8
<b>3 Aspects sociaux de l'éducation physique</b>	
3.1 Aspects interculturels	9
3.2 Pratiquer du sport avec des handicapés	10
3.3 Gérer l'agressivité et la violence	11
<b>4 Manifestations et fêtes</b>	
• La journée sportive individuelle	13
<b>5 Camps</b>	
• Planifier, réaliser et évaluer un camp de trekking	14
<b>6 Sport extra-scolaire</b>	
6.1 Les loisirs, un temps idéal pour la pratique sportive	15
6.2 Le sport en dehors et après les heures d'école	15
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	16



# Introduction

---

Cette brochure contient toute une série de sujets annexes ayant un lien avec l'éducation physique.

Le chapitre *santé* traite des aspects du développement et des renseignements relatifs à la santé, aux modes de comportement et aux compétences. La nutrition est un aspect quotidien de la santé. Les rudiments de la nutrition ainsi que des conseils en lien avec l'éducation physique y sont abordés. Le chapitre *sport et drogue* doit pouvoir soulever des questions et des discussions au sein des élèves et donner des pistes d'orientation.

La question de la *sécurité* fait partie de la réflexion et de l'action didactique et méthodologique. Un enseignement bien planifié et organisé contribue sensiblement à la prévention des accidents. La responsabilité, aussi en matière de sécurité, demeure celle de l'enseignant.

Divers *aspects sociaux* influencent l'enseignement de l'éducation physique. Le comportement social n'est pas considéré comme une fin en soi, mais fait partie intégrante d'une pratique sportive globale.

Le *sport* avec des *handicapés* est imprégné d'expériences émotionnelles et sociales. Des indications quant à la manière de réaliser un tel enseignement sont données dans la présente brochure.

D'autres exemples abordent *les aspects interculturels* et le rôle que peut jouer l'éducation physique dans la prévention de l'*agressivité* et de la *violence*.

Les *manifestations et fêtes* appartiennent à la vie scolaire. L'introduction d'une *journée sportive individuelle* offre une occasion de développer l'esprit d'initiative, l'autonomie et la coopération.

Des pistes concrètes sont données pour la planification, la réalisation et l'évaluation d'un *camp de trekking*.

L'un des objectifs centraux de l'éducation physique est la promotion d'activités sportives pour la vie et la préparation à une pratique sportive durable. L'ultime chapitre traite du *sport extra-scolaire*. On y parle, d'une part, du comportement sportif des jeunes durant les loisirs et, d'autre part, des possibilités de pratiques sportives en dehors et après les heures d'école.

---

---

# 1 Santé

---

## 1.1 Education à la santé en éducation physique

La mission principale de l'éducation à la santé dans les écoles professionnelles et secondaires supérieures consiste à transmettre et à développer des comportements et des compétences respectueux de la santé. En outre, les jeunes adultes seront sensibilisés à veiller à la santé des autres et à prévenir les accidents dans le cadre de l'éducation physique.

Une école respectueuse de la santé

- implique le monde vital des jeunes dans l'éducation à la santé,
- se préoccupe de concrétiser un concept de la santé qui tient compte des aspects physiques, cognitifs, émotionnels, psychiques, sociaux et écologiques,
- met l'accent sur la collaboration des jeunes et essaie de susciter leur sens de la responsabilité.

### Répercussions d'une pratique sportive respectueuse de la santé

L'activité sportive ne doit pas se limiter uniquement à la performance physique. Les aspects caractéristiques d'une vie d'adulte saine peuvent être développés idéalement au cours de l'enseignement de l'éducation physique au degré secondaire supérieur (SAGAN, 1992, p. 291 ss.):

- "Une personne en bonne santé se caractérise par un degré élevé d'estime de soi.
- Une personne en bonne santé est compatissante, possède un sens prononcé de la vie communautaire et a un accès facile auprès de tissus sociaux.
- Une personne en bonne santé entretient des relations étroites, cordiales et durables.
- Une personne en bonne santé est plutôt focalisée sur l'avenir.
- Une personne en bonne santé cherche à connaître sa propre personne et le monde qui l'entoure."

### Placer des accents

- Apprendre à connaître et à évaluer ses propres limites.
  - Donner du sens à une pratique sportive personnelle et l'inclure dans un style de vie individuel.
  - Reconnaître et développer l'apprentissage social dans le milieu sportif et ludique et apprendre à respecter la santé et la sensibilité des personnes qui nous entourent.
  - Appliquer des règles de conduite telles que "Ne blesse personne!" ou "Joue intensivement en ayant des égards pour les autres!" dans la pratique de tous les jours.
  - Aborder le thème de la nutrition aussi en dehors de l'activité sportive.
  - Inclure les théories de l'apprentissage moteur et de l'entraînement à l'enseignement de l'éducation physique et les vérifier lors d'expérimentations.
-

### Attentes et risques

Les jeunes adultes sont à la recherche d'activités sportives riches en sens, captivantes et motivantes. Mais cela implique aussi certains risques et dangers. Exemples:

- Leçons de courage, pressions collectives du groupe, beuveries rituelles dans le cadre sportif;
- Accidents dûs à une prise de risques trop élevée;
- Mise à l'écart due aux critères de performance qui rendent l'image de soi pesante.

De tels aspects valent la peine d'être abordés et, si possible, discutés au sein de la classe.

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

Les activités physiques peuvent stimuler le bien-être physique, psychique, émotionnel et social. Il faut pour cela veiller à un dosage équilibré de l'effort et de la récupération. Le principe didactique de la *différenciation* implique une adaptation individualisée des tâches en fonction de la capacité de performance des jeunes adultes. Des modes de récupération tels que la relaxation, le sommeil, l'hygiène, le sauna, le massage et une nutrition appropriée contribuent à leur bien-être global.



### Education dans le sport – éducation par le sport

Le mouvement, le jeu et le sport offrent beaucoup de possibilités d'éducation globale:

- Développement de la personnalité, aussi dans des situations critiques; exemples: pression due à la performance, gestion des réussites et des échecs, découverte des limites, comportement en cas de blessures (premiers secours), etc.;
- Entraînement de comportements sociaux positifs;
- Mise en place de relations sociales;
- Expérimentation des processus de dynamique de groupe.

### Sport et loisirs

Baucoup de jeunes participent à une activité régulière ou pratiquent, seuls, leur sport préféré. Ceci favorise un nouvel entourage personnel. L'intégration sociale et la convivialité dans des groupes d'intérêts offrent des possibilités de tisser des relations nouvelles et stables après la scolarité ou durant la phase de séparation de la maison parentale.

## 1.2 Nutrition et sport

Une nutrition saine à elle seule n'est encore pas garante de bonnes performances sportives et un entraînement systématique ne peut être remplacé par une quelconque autre mesure. Des défauts alimentaires peuvent cependant avoir des répercussions négatives sur la performance.

### Conseils pour une bonne alimentation

Reconsidérer son régime alimentaire et s'orienter vers les habitudes alimentaires suivantes:

- Une nourriture saine est riche en hydrates de carbone, pauvre en lipides (graisses) et, si possible, variée.
- Le besoin calorifique dépend de la constitution corporelle et du mode de travail de chacun.
- Les besoins individuels doivent être pris en considération.
- Il n'est jamais trop tard pour modifier de mauvaises habitudes.
- Se nourrir régulièrement en consommant idéalement 5 repas répartis sur la journée: petit déjeuner consistant (jusqu'à 25% de la quantité quotidienne); repas du soir: facile à digérer, peu de lipides (le matin, comme un roi, à midi, comme un bourgeois et le soir, comme un mendiant).
- Consommer des repas intermédiaires au bon moment, selon une constitution et en quantité correctes.
- Manger lentement, bien mâcher.
- Créer une atmosphère agréable durant les repas.
- Boire régulièrement. Le besoin en liquides se situe autour de 1 1/2 - 2 litres par jour.
- Tenir un "bilan calorifique" équilibré. Cela signifie que le rapport entre la quantité d'aliments ingurgités et la consommation énergétique de ceux-ci doit être équilibré.

➔ Projet "sport et alimentation": voir bro 7/5, p. 4

➔ Manger et boire: voir "livret d'éducation physique et de sport"

### Conseils relatifs à l'enseignement de l'éducation physique

Dans le cadre de l'enseignement de l'éducation physique, maintes occasions se présentent pour promouvoir des habitudes alimentaires convenables. Si les leçons ont lieu le matin, il est indispensable de prendre un petit déjeuner. Souvent, les leçons ont aussi lieu durant la pause de midi. L'idéal, dans ce cas-là, est de prendre une petite collation avant et après l'effort physique.

Une attention particulière doit être portée sur la boisson pendant et après la performance. La perte d'eau par transpiration est synonyme de "dessèchement" qui entraîne un dysfonctionnement de toutes les cellules corporelles. Lors de grandes chaleurs, le corps peut perdre jusqu'à trois litres d'eau. Les jeunes doivent être instruits à boire régulièrement:

- Ingurgiter 1–2 tasses de liquide avant et compenser la perte de liquide après l'entraînement (pour un entraînement prolongé, une mesure du poids avant et après l'entraînement donne la quantité exacte de perte en liquides).
- Si possible, boire aussi durant l'entraînement, toutes les 30 minutes.
- Une eau à la température du corps est la boisson idéale (pas de liquides producteurs d'urine tels que le café, le thé ou les boissons caféinées).



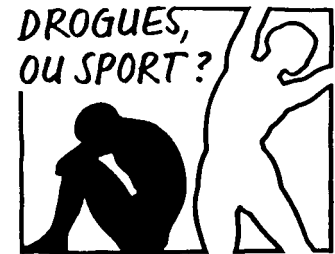
## 1.3 Sport et drogue

### Qu'est-ce qu'une drogue?

Le terme drogue inclut toutes les substances à effet psycho- et physioactif. Ce sont tous les produits qui influencent, voire modifient, sous une forme ou une autre, la perception (de soi, des autres et de l'entourage) et le comportement. Le tabac, l'alcool, les calmants, les somnifères, les produits excitants, opiacés et cannabiques, les drogues de synthèse, les produits dopants et autres en font partie.

### Drogue et pratique sportive

Le sport et les drogues sont deux choses qui, malheureusement, ne sont pas toujours dissociées. La consommation de produits cannabiques est largement répandue dans diverses scènes de la jeunesse telles que celle des fans dans certains sports de masse, une partie de celle du snowboard ou du sport de rue. Les jeunes sportives et sportifs sont, eux aussi, parfois victimes de la fascination pour les drogues interdites. La consommation d'excitants tels que l'Ecstasy et autres drogues de soirées est monnaie courante dans l'entourage des techno-parties. La consommation de drogues de ce type a le plus souvent lieu en dehors du contexte scolaire et sportif mais a des répercussions directes sur ceux-ci. Un surmenage corporel régulier, p.ex. dû à la consommation d'Ecstasy, entraîne souvent un comportement de compensation durant les heures d'école ou de travail. Un taux d'absence et de déconcentration croissant, des baisses de motivation et de performances peuvent être les premiers signes de consommation de drogue.



### Que peuvent faire les enseignants en éducation physique?


- *Avoir une position claire:* Les drogues n'ont de place ni dans le cadre scolaire, ni dans le sport.
- *Mettre en place des règles et des ententes claires:* Ceci est valable aussi lors des camps et des manifestations sportives en dehors des heures d'école habituelles. Impliquer les élèves dans ce processus (pédagogie du contrat). Discuter des conséquences, resp. des sanctions, avec la direction de l'école en cas de transgression et de non-respect des règles mises en place.
- *Percevoir des signaux:* Être attentif aux signaux que les jeunes font transparaître durant les leçons d'éducation physique, p.ex. aux modifications de comportement, aux baisses de performances et de motivation ou autres.
- *Rechercher le dialogue en se basant sur les observations faites:* "Je vois, je sens, je constate que ... Comment peux-tu expliquer cela? Qu'est-ce que cela signifie?" Ecouter attentivement le jeune et le laisser expliquer son comportement. Le rendre attentif aux risques et aux conséquences possibles. Poser des questions aux jeunes, p.ex.: "Que penses-tu entreprendre pour pouvoir à nouveau participer activement à la leçon d'éducation physique? Quelle personne ou quelle mesure peut t'aider pour cela?" Rappeler les règles et les conséquences convenues et les appliquer.
- *Recourir aux conseils de personnes compétentes et transmettre leurs conclusions:* Prendre contact avec des services spécialisés dans le domaine de la drogue ou d'aide pour les jeunes. Informer la personne responsable de la gestion de tels problèmes (p.ex. le médiateur scolaire) et la direction.

➔ Sport pour les jeunes et prévention de la dépendance: voir bibliogr. bro 7/6, p. 16

## 2 Sécurité

### 2.1 Prévention des accidents liés au sport

La connaissance des situations à risques et une réflexion avec tous les participants sont importantes. La transmission d'une attitude responsable et le développement d'une conscience pour la sécurité contribuent à la diminution du nombre des accidents. Comme chaque accident a des propriétés et origines uniques, la liste de situations à risques suivante est indicative et non exhaustive.

 Symbole pour la sécurité

#### Situations à risques – que faire?

Activité/engin	Situation à risques	Prévention / commentaire
<i>D'une manière générale</i>	Préparation physique et psych. insuffisantes.	Préparation fonctionnelle axée sur la charge physique.
	Classe indisciplinée, non réceptive.	Renoncer aux déroulements moteurs exigeants.
	Transport incorrect de charges.	Toujours sensibiliser les élèves aux principes de base.
	Chewing-gum/bonbons en leçon.	Motiver et faire appliquer l'interdiction.
<i>Jeu en général</i>	Les élèves jouent à pieds nus.	Imposer des chaussures de sport rigides.
	Les élèves portent des montres et des bijoux.	Expliquer l'interdiction (blessures à autrui/soi-même).
	Problématique du port de lunettes.	Lunettes sportives; élastique de sécurité.
	Utilisation de balles non appropriées.	Exercer les aptitudes techniques, balles appropriées.
	Agressivité exagérée dans le jeu.	Promouvoir le fair-play, arbitrage conséquent.
<i>Volley-ball</i>	Attaque/défense au filet.	Pas de transgressions ("règles scolaires").
<i>Basket-ball</i>	Jeu sous le panier.	Ne pas bousculer l'adversaire durant la phase de vol.
<i>Gymnastique aux engins</i>	Transport, installation des engins.	Explications, organisation réfléchie.
	Engins mal installés et réglés.	Vérifier les engins avant la première utilisation.
	Disposition inappropriée des tapis.	Les tapis doivent être placés à l'endroit de la réception.
	Mains transpirantes lors des suspensions	Mettre à disposition de la magnésie.
	La réception n'est pas amortie.	Fléchir les genoux, poser les mains sur le tapis.
<i>Aider et surveiller</i>	Réception en position cambrée.	Réception suivie d'une culbute en avant.
	Manque de représentation / d'instruction.	Analyse du mouvement, aide et surveillance.
<i>Minitrampoline</i>	Danger dû aux sauts fantaisistes.	Sauts contrôlés avec élan limité.
	Zone de réception trop proche du mur.	Installation réfléchie; distance de sécurité.
<i>Grand trampoline</i>	Danger de chute lors de sauts incontrôlés.	Discipline, instruction, surveillance autour de l'engin.
<i>Athlétisme</i>	Lancer du poids, du javelot.	Lancer, aller chercher: tous ensemble, au signal.
	Saut en hauteur: fosbury-flop avec latte.	Les poteaux doivent être munis de dériveurs de latte.
<i>Sport en forêt</i>	Courir sur un sol irrégulier.	Renseigner sur les conditions particulières en forêt.

## 2.2 La responsabilité de l'enseignant

On ne peut pas toujours imputer un accident à un comportement inapproprié. Dans beaucoup de cas, des circonstances bien précises sont le commencement d'une chaîne d'événements, p.ex. une fausse appréciation de la situation, des erreurs méthodologiques ou organisationnelles, une évaluation insuffisante.

### Etre responsable de ses propres actes

Pour un enseignement sûr de l'éducation physique, l'enseignant prend la plus grande part de responsabilité. Mais il est aussi important de développer une conscience différenciée de la sécurité chez les élèves et de les inciter à prendre leurs propres responsabilités. L'enseignant a un devoir de protection envers les jeunes qui lui sont confiés. La négligence ou l'abandon de cette obligation peut avoir des conséquences pénales, juridiques ou disciplinaires.

➔ Enseignement réciproque: voir bro 1/6, p. 18 et bro 1/1, p. 99

### La responsabilité juridique de l'enseignant

Les imprudences dues à l'inattention ou suite à une négligence des obligations vis-à-vis des élèves peuvent conduire à une inculpation et à des sanctions. D'un point de vue juridique, c'est la responsabilité civile qui entre en vigueur, c'est-à-dire l'obligation d'une personne de répondre des dommages commis à un tiers. En règle générale, c'est l'Etat qui répond des dommages pour ses fonctionnaires (responsabilité de causalité de l'Etat). Cela signifie que si l'employé de l'Etat cause un dommage à un tiers dans l'exercice de ses fonctions, il ne peut être poursuivi en justice directement.

Si la communauté doit répondre de dommages et intérêts auprès de la personne lésée, elle peut se retourner contre son employé. C'est le cas si une grosse négligence a été commise, c'est-à-dire si les consignes élémentaires de prudence, que tout être humain sensé aurait respectées dans la même position et dans les mêmes circonstances, ont été ignorées. En plus des suites pénales et juridiques en cas de transgression fautive des obligations de service, l'Etat peut recourir à des sanctions disciplinaires qui se traduisent par un blâme ou par un renvoi.

### Conséquences pour l'enseignement de l'éducation physique:

De par la responsabilité naturelle et morale envers les étudiantes et étudiants et du fait que l'enseignant peut être tenu pour responsable du non-respect de son devoir d'attention et de prudence, l'obligation légale de prendre toutes les mesures nécessaires à la prévention des dommages est en vigueur. Ces mesures sont les suivantes:

- Enseignement adapté et ciblé.
- Reconnaissance et prévision des dangers potentiels pour pouvoir prendre des mesures adéquates.
- Surveillance appropriée des élèves permettant d'offrir une aide immédiate en cas d'urgence.
- Utilisation du dialogue et d'autres mesures pédagogiques qui incitent les jeunes à prendre leurs propres responsabilités.

## 3 Aspects sociaux de l'éducation physique

---

L'efficacité effective des efforts en matière d'éducation sociale, dans l'enseignement de l'éducation physique, qui vont au-delà du domaine purement sportif, dans le but de modifier le comportement social en général (problématique des transferts), reste à prouver. De récentes recherches ont démontré qu'un enseignement de l'éducation physique complémentaire à celui des autres branches améliore sensiblement le *climat scolaire* et le *bien-être social*.

Indépendamment de toute thèse ou antithèse, l'enseignement de l'éducation physique exploite les possibilités de stimulation du comportement social, non pas comme fin en soi, mais comme faisant partie intégrante de la pratique sportive en général. L'éducation physique crée des conditions favorables au développement de vertus sociales telles que *la coopération, le respect, la gestion des conflits, le fair-play et la tolérance*.

L'éducation physique possède, en comparaison avec les sports de loisirs et de société, ses propres conditions, buts, méthodes et formes d'organisation et peut répondre à bon nombre de besoins socio-éducatifs.

*Points de départ pour la stimulation du comportement social:*

- Créer une atmosphère de bien-être social: appartenance et acceptation, attitude compréhensive, décontractée et bienveillante, dialogue et collaboration, responsabilité envers les autres et soi-même ...
- Être un modèle de comportement social: démontrer le comportement social escompté par sa propre attitude, par la manière d'agir envers les autres, par sa conduite et son engagement ...
- Contenus appropriés: développer et mettre au point des jeux, jouer les uns avec et contre les autres, promouvoir le sport, prévenir la toxicomanie, adapter les règles, s'exercer avec un partenaire, aider, monter/démonter des engins ...
- Choix de méthodes et de formes d'organisation appropriées: stimuler l'initiative des jeunes, enseigner et travailler par groupes ...
- Définition claire des domaines d'apprentissage sociaux: comprendre et maîtriser les règles, interpréter et créer des rôles, coopérer, se confronter, savoir résoudre des conflits, accentuer voire maîtriser les émotions, gérer les différences ...

### 3.1 Aspects interculturels

Il y a diverses possibilités d'aborder les us et coutumes d'autres cultures. On peut par exemple découvrir et essayer des jeux et des danses traditionnels provenant d'autres pays.

Chaque classe est fréquentée par des étudiantes et étudiants provenant de pays étrangers ou d'autres cercles culturels. Dans le cas idéal, ces jeunes se montrent prêts à présenter leurs activités sportives traditionnelles (jeux, danses ...), à les réaliser avec la classe et à démontrer l'idée, la provenance, l'âge ou le motif de ce bien culturel.



## 3.2 Pratiquer du sport avec des handicapés

### Mouvement, jeu et sport – aussi pour les handicapés

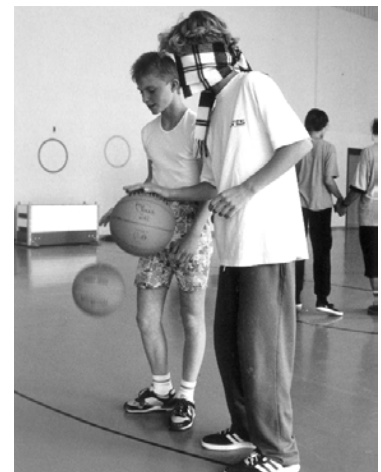
L'activité sportive accorde, spécialement aux personnes contraintes de vivre avec une infirmité, davantage de liberté de mouvement, de courage et de volonté et, de ce fait, plus d'autonomie et de joie de vivre.

### Pratiquer du sport ensemble

La planification commune d'un enseignement axé sur le mouvement, le jeu et le sport pour handicapés et personnes valides est empreinte de vécus et d'expériences d'ordre social. La tolérance et l'acceptation de personnes étrangères ou différentes sont suscitées et encouragées par l'action collective. Lors de l'établissement de formes ludiques, de règles et de techniques, l'aspect de la coopération est exercé et vécu. Les aptitudes individuelles et les limites d'une pratique sportive collective sont expérimentées et ajustées.

### "Vivre et expérimenter" un handicap

Si des personnes valides essaient de se mettre dans la peau d'une personne handicapée, elles vivent, dans les grandes lignes, quelques problèmes rencontrés. Avec de simples moyens, nous expérimentons, par exemple, le handicap "être aveugle" de la manière suivante: tu es aveugle (bandeau, lunettes noires). Essaie de te changer dans le vestiaire puis de trouver le chemin qui mène à la salle de gymnastique, si possible de manière autonome. Maintenant, sors un engin du local de matériel et joue avec celui-ci. Par mesure de sécurité, un partenaire voyant peut accompagner la personne "aveugle" en lui accordant une aide minimale. Essaie d'inventer des jeux de balle roulée (avec une balle à clochette) dans des groupes plus ou moins conséquents. Comment t'es-tu senti? Quelles modifications as-tu apportées à tes mouvements? Comment as-tu vécu ton environnement?



### Jouer au basket-ball dans une chaise roulante

Prenez contact avec un club de basketball pour paraplégiques. Installez-vous dans une chaise roulante et essayez de participer au jeu. Mettez ensuite ensemble en évidence les différences avec le "basketball pour piétons" dans les domaines de la technique, la tactique et des règles de jeu. Qu'en est-il du jeu avec des équipes mixtes? Elaborez ensemble les règles d'un jeu qui permette à la fois aux "piétons" et aux invalides d'exploiter individuellement leurs capacités de manière optimale.

### Exercer des activités sportives de loisirs ensemble

La natation, le ski et le tandem sont les sports de masse les plus appropriés. En outre, les petites formes ludiques ainsi que les fêtes de jeux offrent une occasion de pratique sportive collective idéale.

### Comparer les méthodes d'entraînement

Dans le domaine du sport de pointe, les entraînements sont souvent réalisés de manière combinée avec des sportifs valides. Les différences entre les entraînements des sportifs handicapés et ceux des sportifs valides sont minimes.

### 3.3 Gérer l'agressivité et la violence

#### Sensibiliser et informer

Lorsque l'on parle d'actes de violence dans le contexte scolaire, ceux-ci touchent l'enseignement, différentes échelles de valeurs, les élèves et parfois aussi les enseignants. Malgré le nombre relativement restreint d'élèves durablement et fortement violents, il vaut toutefois la peine que les enseignants abordent cette problématique entre eux et avec les jeunes adultes. Pour pouvoir réagir de manière adaptée dans des situations de ce type, l'origine du comportement violent doit être bien compris.

Dans le cadre d'un enseignement global basé sur le vécu, les jeunes adultes doivent être sensibilisés aux formes d'apparitions de l'agressivité à l'intérieur et en dehors de l'école. Une prise de conscience les aide à comprendre que les conflits peuvent être résolus et supportés autrement que par la violence. Le but consiste à trouver puis à appliquer des stratégies de résolution de conflits à travers le dialogue et la discussion, de reconnaître et d'éviter ses propres modes de comportement agressif.

#### Formes d'agressivité et de violence à l'école

Au sens le plus étroit du terme, la violence peut être définie comme une "atteinte physique intentionnelle et directe de l'homme par l'homme" et comme une "attaque physique sur des choses" et se manifeste à l'école sous forme de

- *violence physique*: bagarres, actes de violence contre les personnes et les choses;
- *violence psychique*: dérangements de la leçon, harcèlement ou exclusion d'autres élèves;
- *violence verbale*: injures, mépris, rabaissement de l'autre, etc.;
- *violence structurelle*: classes et écoles trop grandes, architecture rebutante, recherche de performance démesurée, etc.

La violence peut se porter contre les camarades d'école, les enseignants, les choses voire même contre soi-même (auto-agression). La violence peut aussi provenir de l'enseignant (p.ex. pression de la performance, des notes, aversion pour un élève). La violence a des origines principalement sociales et l'école est le reflet de notre société.

#### Eclairages sur l'origine de l'agressivité et de la violence

- *Théorie de l'apprentissage*: la violence s'apprend (dans l'environnement quotidien, par des exemples violents dans la maison parentale, peer-group (groupe d'âge et d'idéologie identiques), fréquentations, cercle d'amis, etc. ainsi que par des scènes de violence dans certains films et vidéos).
- *Théorie katharsis*: la violence sert de soupape de décompression (libération d'une accumulation d'agressivité).
- *Hypothèse de l'agressivité cumulée*: la violence est le résultat du développement d'un acte de violence.
- *Hypothèse de l'agressivité due à la frustration*: la violence est le résultat d'une frustration (échec scolaire ou professionnel, isolation, manque de reconnaissance et d'attention).

Il est indéniable que l'enseignement de l'éducation physique offre des possibilités particulières de stimulation et d'éducation globale aux jeunes adultes. Sans instrumentaliser le sport, il existe une grande variété de situations qui permet d'aborder le thème de l'agressivité et de la violence. De telles occasions valent simplement la peine d'être saisies!

### Raisons de l'agressivité et de la violence

Pour pouvoir reconnaître les origines de l'agressivité et de la violence, il est judicieux de considérer les sphères interdépendantes que sont *les conditions de la société*, *les conditions vitales* et *les conditions personnelles* de manière séparée.

- *Conditions de la société*: On entend par cela une situation économique défavorable (pauvreté, misère due à des conditions de logement déplorables), des chances de réussite jugées inéquitables et désespérées (chômage et autres), une intégration sociale déficiente (existence en marge de la société) et un manque de consensus dans les valeurs fondamentales (le morcellement de notre société provoque la perte de points de repère et suscite l'irritation).
- *Conditions vitales*: Cadre familial défavorable, conditions du moment (structures et relations inadéquates à l'école engendrant des problèmes scolaires, problèmes sur le lieu de travail) et encouragement à la violence, p.ex. par l'intermédiaire des médias.
- *Conditions personnelles*: Goût de l'aventure et de l'initiative insatisfaits, ennui, insatisfaction générale, manque de possibilités ou de capacités pour une pratique libre de loisirs, expériences vécues de la violence, effets de l'alcool et démonstration de force au sein du groupe.

L'accumulation de différents facteurs défavorables augmente la tendance à la violence. On a recours à la violence pour acquérir de la reconnaissance et pour attirer l'attention. Selon le retour que nous donnent les médias, elle est même dans un certain sens devenue "in". La violence peut même exercer un pouvoir de fascination sur les jeunes. En fin de compte, elle est souvent aussi un moyen de provocation.

### Possibilités et limites de l'ingérence dans l'enseignement

La pédagogie scolaire est débordée par les problèmes à résoudre. Elle peut et doit toutefois essayer de fonctionner de manière préventive au travers d'une prophylaxie de la violence, trouver ensemble, avec les jeunes adultes, des solutions pour améliorer la gestion des problèmes. L'éducation physique doit:

- appuyer et encourager la recherche d'identité et la confiance en soi (vivre son corps de manière variée, expérimenter la réussite, donner un sens à ce que l'on fait au travers d'un enseignement visant plusieurs perspectives);
- apprendre à contrôler son propre corps (p.ex. dans les sports de combat, les formes de décontraction; développer une conscience de sa propre vulnérabilité et celle des autres);
- offrir des possibilités ludiques de lutte contre l'agressivité (dans les jeux sportifs et les formes compétitives; développer la conscience d'être l'initiateur de l'idée de jeu);
- offrir des modèles de comportement positifs avec des échelles de valeurs, des consignes et des règles y relatives (style d'enseignement socio-intégratif; mais attention: quiconque enfreint une règle ou une norme doit en assumer les conséquences!);
- influencer positivement le comportement social et la gestion des conflits (fair-play, tolérance, acceptation);
- reconnaître, en plus des performances physiques, les performances sociales (culture de la performance élargie).



## 4 Manifestations et fêtes

---

### La journée sportive individuelle

Les jeunes adultes ont vécu, tout au long de leur scolarité, un grand nombre de journées sportives et de fêtes ludiques. La "journée sportive individuelle" vise principalement à développer leur intérêt à la pratique sportive et leur permet d'organiser une manifestation. Une bonne préparation, la participation de l'enseignant ainsi que l'initiative des participants sont nécessaires.

#### Objectifs

- Pratiquer "son sport" avec d'autres de manière responsable.
- Aller jusqu'au bout pour planifier, organiser, réaliser et évaluer des idées de journée sportive au sein d'un groupe.
- Se fixer des buts personnels et chercher à les atteindre.

#### Check-list

La mise en place de lignes de conduite simples et claires est nécessaire et utile à tous les participants:

- *Groupe*: Directives quant à la grandeur minimale et maximale.
- *Cadre temporel*: Au moins 4 heures de pratique sportive intensive.
- *Annonces*: Programmes, listes de participants, confirmations de réservation, confirmer la participation de spécialistes.
- *Responsabilités*: Chaque groupe est secondé d'une personne compétente (enseignant, élève, spécialiste). Une commission composée d'enseignants et d'élèves décide des programmes réalisables.
- *Journée sportive à alternatives*: Préparer un "programme-surprise" pour tous les élèves qui ne veulent pas se rattacher à un groupe.

#### Calendrier

- 6 mois avant: idée, planification du concept, planification des échéances
- 3 mois avant: mise sur papier avec toutes les informations utiles
- 6 semaines avant: retour des propositions des groupes d'élèves
- 5 semaines avant: la commission opère un choix parmi les propositions
- 4 semaines avant: programme détaillé disponible pour l'inscription
- 3 semaines avant: élaboration du programme définitif, derniers ajustements
- 2 semaines avant: information détaillée aux participants
- *Journée sportive*: réalisation selon le programme prévu
- 1 semaine après: analyse et bilan, liste de participants

#### Disciplines sportives

Toutes les disciplines sportives sont en fait pensables. Quelques possibilités:

- |                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
| • Concours d'athlétisme  | • Marche prolongée (walking)                        | • Traversée d' un lac                            |
| • Duathlon et triathlon  | • Excursion de nuit                                 | • Tournois: street-ball, beach-volley, badminton |
| • "Jeux sans frontières" | • Sorties: vélo de course, VTT, inline, en montagne | • ...  |
| • Danse                  | • Bateau pneumatique                                |  |
| • Jonglerie              | • Régate à la rame                                  |  |
| • Grimper                |   |  |



## 5 Camps

La vie de camp est sans aucun doute l'une des formes d'enseignement les plus intensives et exigeantes. Les circonstances extérieures particulières représentent un défi pour tous les participants. Pour pouvoir mettre sur pied un camp, chacun doit faire preuve d'engagement, de collaboration et de respect mutuel.

### Formes de camps

Le choix de la forme de camp dépend des conditions personnelles (homogénéité du corps enseignant et des attentes des participants), de la situation et des objectifs visés.

Les projets transdisciplinaires sont eux aussi très fructueux (géographie, biologie, histoire, dessin, travaux manuels, branches professionnelles).

Activité	Objectifs	Organisation
<i>Excursions</i>	Découvrir une nouvelle région	Reconnaître les itinéraires et les lieux d'hébergement
<i>Vélo</i>	Découvrir un moyen de transport	Contrôle du matériel, itinéraires, mat. de réparation
<i>Sports aquatiques</i>	Découvrir des activités aquatiques	Sécurité, matériel adéquat
<i>Camp de survie</i>	Apprendre à connaître ses limites	Informers les parents, la direction, les autorités.

### Points importants pour l'organisation d'un camp

- *Information*: Informer précisément la direction, les autorités compétentes, les parents et les participants.
- *Sécurité*: reconnaître soigneusement le terrain et au besoin impliquer des spécialistes, se renseigner au sujet des prescriptions et les respecter.
- *Organisation réfléchie*: Planifier les nuitées, les transports, la réservation du matériel, les autorisations, le contrôle du matériel, etc. de manière adaptée.

➔ Check-list pour l'organisation d'un camp:  
voir bro 7/1, p. 13

### Planifier, réaliser et évaluer un camp de trekking

Le camp de trekking est une combinaison d'activités sportives peu courantes. Cette forme de camp attractive est planifiée et développée en commun. A cette occasion, on se passe du confort habituel. La fatigue doit être gérée avec succès dans des conditions rudimentaires. En plus de la performance physique, la coopération, l'entraide et la tolérance sont à l'avant-plan.

La planification d'étapes journalières variées permet des décisions spontanées. Un véhicule de transport spacieux facilite le transport du matériel.

<i>1er jour:</i>	Train ou vélo jusqu'au lieu de départ. Marche jusqu'à une cabane de montagne. Nuitée dans un dortoir.
<i>2ème jour:</i>	Escalade d'un sommet puis retour en plaine. Nuitée, p.ex. dans une auberge de jeunesse.
<i>3ème jour:</i>	Longer une rivière à vélo. Préparation de la descente en bateau. Nuitée sous tente.
<i>4ème jour:</i>	Descente de la rivière en bateau. Longer un lac à vélo. Nuitée sous tente.
<i>5ème jour:</i>	Traversée du lac. Nuitée sous tente.
<i>6ème jour:</i>	Retour en train ou à vélo.

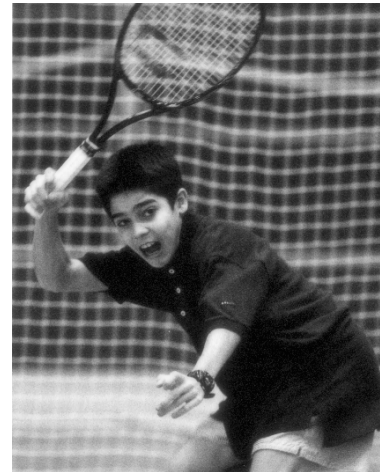
## 6 Sport extra-scolaire

### 6.1 Les loisirs – un temps idéal pour la pratique sportive

Le sport scolaire pose les fondements d'un comportement social autonome et respectueux de l'environnement. L'un des objectifs visés est la préparation des jeunes à une pratique sportive durable qui les accompagnera tout au long de leur vie et un encouragement aux activités scolaires et extra-scolaires. Beaucoup de jeunes pratiquent leur sport de loisirs de différentes manières:

- Sport dans un club
- Entraînement dans des organismes commerciaux spécialisés
- Activités sportives spontanées et non organisées au sein d'un cercle d'amis
- Participation au sport scolaire facultatif
- Participation aux activités J+S cantonales ou régionales
- Participation à des activités organisées par des institutions
- Encadrement d'enfants et de jeunes en tant qu'entraîneur

Une attitude positive et ouverte des enseignants face à toutes les possibilités de pratiques sportives peut motiver les jeunes adultes à pratiquer un sport durant leurs loisirs et développer leur vie sociale au sein de l'école.



### 6.2 Le sport en dehors et après les heures d'école

#### Découvrir les activités de sport de loisirs

Pour favoriser une pratique sportive à long terme, il faut inclure des sports de mode à l'enseignement obligatoire et offrir des possibilités de loisirs attrayantes. Il est judicieux d'organiser le sport de loisirs extra-scolaire sous forme de cours, tournois, manifestations et camps.

#### Les offres de sport scolaire facultatif

- donnent la possibilité de pratiquer et d'apprendre un sport complémentaire,
- sont adaptées aux besoins des étudiants et correspondent aux tendances actuelles,
- sont basées sur la qualité et n'occasionnent que peu de frais,
- préparent à une participation active au sein d'un club ou à une pratique individuelle d'un sport,
- soudent les liens dans le cadre d'une collaboration et donnent le goût de la compétition,
- motivent les jeunes à s'entraîner (p.ex. en regard à une participation, à un tournoi),
- entretiennent un bon climat scolaire.

#### Perspectives d'activités *Jeunesse et Sport*

La plupart des activités extra-scolaires sont rendues possibles par l'intermédiaire d'institutions et de clubs grâce à des offres *Jeunesse et Sport*. Les jeunes particulièrement doués dans un domaine sportif et désirant transmettre leurs savoirs doivent être informés au sujet des cours de formation de moniteurs J+S et encouragés à fonctionner comme moniteurs par l'enseignant.

➔ Concepts scolaires et plans d'études: voir bro 1/6, p. 14



J+S: formation autonome grâce à des monitrices et moniteurs compétents

## 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 REUSSIRACTION:	Les handicapés – loisir et insertion. Les Francas, Jeunes années. Paris.
DAUMAIL, D.:	Prévention et premiers soins. Vigot. 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.
RICHE, D.:	L'alimentation du sportif en 80 questions. Vigot. Paris 1999.
SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS:	Fichier d'activités : Joutes sportives, jours de fêtes. OFES n° 53295. Lausanne 1995.
VAN DER PLAS, R.:	Réparer son vélo. Vigot. Paris 1999.
WEINBERG, R.S.:	Psychologie du sport et de l'activité physique. Vigot. Paris.

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

## **Cahier sportif en annexe au manuel 6 "Education physique et sportive"**

Auteurs .....Walter Mengisen et Roland Müller  
Responsable du projet .....Walter Bucher  
Traduction .....Peter Hexel  
Editeur .....Commission fédérale de sport CFS ©  
Numéro de commande OFCL.....323.006.1 f (*relié*)  
Année de parution, 2<sup>e</sup> édition: .....2002 (2000)

## Sens et buts du cahier sportif

L'entrée en apprentissage ou à l'école secondaire supérieure est la première étape de la formation professionnelle. Durant cette phase, l'enseignement de l'éducation physique et du sport est encore obligatoire. Les jeunes y ont l'occasion de réaliser l'importance et la signification des activités physiques et d'intégrer des notions plus précises de mouvement, de jeu et de sport.

Le présent *cahier sportif* contribuera à une intégration progressive et saine des activités physiques à la vie quotidienne et favorisera l'assimilation des thèmes et contenus abordés en leçon. Le contenu du *cahier sportif* peut en tout temps être complété par des documents distribués en leçon ou récoltés par les étudiants et être rassemblés dans un *dossier sportif*. Celui-ci pourra par la suite être utilisé comme support d'apprentissage.



...ready...

Le chapitre **ready** ("à vos marques")

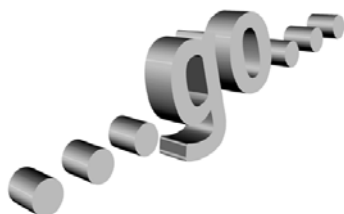
- décrit la pratique sportive,
- démontre l'utilité de la pratique,
- sensibilise à une pratique sportive respectueuse du corps et de la santé,
- renvoie à des sources d'informations et à des adresses de contact.



...steady...

Le chapitre **steady** ("prêts")

- traite des questions fondamentales liées à l'activité corporelle et sportive,
- propose des solutions pour l'entraînement des facteurs de la condition physique,
- explique les bases de l'apprentissage moteur,
- donne des pistes pour le comportement précédant ou suivant l'effort physique.



...go...

Le chapitre **go** ("partez")

- propose des possibilités de "fenêtres motrices" quotidiennes,
- encourage, par divers exemples, à une pratique sportive individuelle adaptée,
- donne (et suscite) des compléments à la leçon d'éducation physique.

...ready...

La conscience du mouvement	4
La conscience du corps	8
Equipement	14
Contacts	15

...steady...

Energie - alimentation	18
Condition physique - entraînement	22
Apprendre - enseigner	31
Avant - après	33

...go...

... par le mouvement quotidien	36
... par le sport d'endurance	40
... par le jeu	43
... par le défi	45

Bibliographie	48
---------------	----

# ...ready...

## Contenu

### La conscience du mouvement

Mouvement et sport – pour la vie.....	4
L'enseignement – vivre le mouvement et le sport avec plaisir..	6
📝 Mes attentes par rapport à l'éducation physique.....	7

### La conscience du corps

Santé.....	8
Le dos: prévention et traumatismes .....	9
📝 Mon dos.....	11
Le genou: prévention et traumatismes.....	12
Le pied: prévention et traumatismes.....	13

### Equipement

Vêtements et matériel.....	14
----------------------------	----

### Contacts

Adresses, contacts.....	15
Notes.....	16

# La conscience du mouvement



## Mouvement et sport – pour la vie

Les notions de plaisir et de goût de l'effort sont des facteurs déterminants dans le mouvement et dans le sport. De telles notions peuvent être vécues si l'activité correspond à la motivation des jeunes. Avoir du plaisir à pratiquer un sport signifie aussi se lancer des défis, apprécier le moment de détente qui suit l'accomplissement d'une performance, être fier d'un bon résultat et éprouver de la satisfaction.

### Expériences corporelles et motrices

Les expériences corporelles et motrices sont vitales. De nos jours, l'image que nous avons de l'être humain est celle d'une entité indivisible. Le physique et le psychique de l'homme composent deux aspects interdépendants de l'existence humaine.

Un exemple: trouver sa place dans le monde dépend de la manière avec laquelle chacun a appris, au cours de son développement, à analyser les perceptions sensorielles et à trouver les modes de réponse adéquats. Les expériences corporelles et motrices telles que *expérimenter sa force, oser, découvrir ses limites, se défouler et jouer ensemble* constituent de ce fait des notions de base.

L'exercice permet de comprendre mieux les aspects de la perception et du mouvement ainsi que l'organisation de la locomotion, du guidage du regard, du contrôle de l'équilibre.

Nous n' *avons* pas un corps et un esprit, nous *sommes* corps et esprit.

### Expériences sportives

Aujourd'hui, le terme *sport* désigne un ensemble d'activités qui comporte à différents degrés des aspects *physiologiques, émotionnels, ludiques* ou relatifs à la *santé*. Cependant, toutes les activités qui sollicitent le corps et engendrent le mouvement ne sont pas forcément des activités sportives.

Le "*sport*", en tant qu'activité physique codifiée, est clairement réglementé et comporte en principe les notions de confrontation et de compétition.

Dans l'exercice d'une activité sportive, l'aspect "ludique" et "non conventionnel" joue un rôle essentiel. La fascination du jeu réveille aussi bien l'enthousiasme des jeunes enfants que celui des personnes âgées:

- l'issue incertaine, le suspense
- l'alternance entre réussites et échecs
- la comparaison
- les nombreuses émotions et les contacts

Un accent particulier peut également être mis sur le *bien-être* et la *santé* dans la pratique d'un sport.

La danse revêt un caractère particulier d'expression corporelle.





**Le sport et la société**

Notre mode de vie n'exige plus d'efforts physiques notables. Le mouvement et les capacités de performances physiques sont devenus une affaire privée, une occupation des loisirs, voire même un luxe.

Nous sommes quotidiennement confrontés à différentes approches du sport:

- le sport héroïque, le culte des stars, le monde agité des victoires, la lutte pour la victoire à n'importe quel prix, l'argent ...
- le sport en tant que thérapie, une contrainte plus ou moins prononcée: "il" faudrait bouger plus, pour une santé meilleure ...
- l'aspect commercial du sport, où le paraître est souvent plus important que l'être ...
- *le sport ludique, où le plaisir, le goût de l'effort et l'expérimentation occupent une place prédominante.*



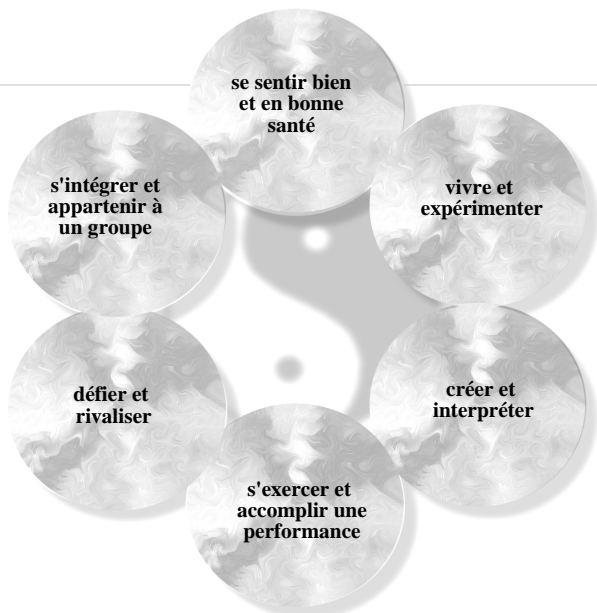
**Le mouvement et le sport: un style de vie**

**Faire du sport un compagnon de vie!**

D'un point de vue global, le sport ludique devrait enrichir notre quotidien devenu monotone et pauvre en mouvement.

Le mouvement et le sport permettent la découverte de notions fondamentales (le jeu, la compétition, le défi, l'expérimentation, le contact, etc.) et équilibrent la vie scolaire et professionnelle (solicitations corporelles peu variées, manque de mouvement, stress, agressions, monotonie, etc.).

Quiconque pratique un sport a ses raisons et motivations personnelles et en retire plaisir et satisfaction. La plupart du temps, plusieurs objectifs sont atteints simultanément:



Les objectifs visés lors de la pratique sportive peuvent varier en tout temps, en fonction du lieu, du groupe, de l'âge, de l'ambiance et des motivations.

## L'enseignement – vivre le mouvement et le sport avec plaisir

### Perspectives de l'enseignement du sport

*L'enseignement du sport ...*

- permet bon nombre d'expériences corporelles, motrices et sportives
- développe des compétences personnelles dans le sport
- remet en question le sens de l'activité sportive
- souligne les aspects positifs d'une activité sportive quotidienne
- est planifié de manière globale et collective.



### Partenariat

Les élèves des écoles supérieures et professionnelles sont des jeunes adultes responsables. Ils sont des partenaires compétents capables de participer aux décisions.

L'enseignant planifie son enseignement en collaboration avec les élèves.

### Expériences et attentes

Les adolescents ont la possibilité de vivre une grande quantité d'expériences sportives individuelles; ils ont des compétences. Ils ont des attentes par rapport à l'enseignement du sport et souhaitent atteindre les objectifs qu'ils se sont fixés en la matière.

Les enseignants permettent aux élèves de vivre une grande diversité de situations, tiennent compte de leurs attentes et planifient l'enseignement en fonction des besoins de chacun.

### Décisions communes

Ils ont des représentations concrètes des différentes disciplines sportives et de leurs contenus. Ils veulent participer à l'élaboration des buts et des objectifs du programme d'éducation physique.

Le programme d'éducation physique sera élaboré en commun. Les plans d'études et les conditions scolaires locales forment le cadre de l'enseignement.

### Tolérance et responsabilité

Ils sont spécialisés dans certaines disciplines sportives. Ils agrémentent l'enseignement de leurs idées et contribuent à la transmission de connaissances, techniques et tactiques sportives. Ils sont ouverts aux disciplines sportives qui leur sont moins familières et se montrent tolérants à l'égard de camarades de classe ayant d'autres vues et conceptions du sport.

Les enseignants veilleront à ce que tous les élèves de la classe, doués ou non, aient du plaisir durant la leçon. La pratique du sport en groupes nécessite la confiance réciproque et la prise en charge individuelle de responsabilités.

### Résultats

Ils évaluent leurs résultats sportifs selon leurs propres critères et collaborent à certaines adaptations, élaborent d'autres manières de procéder ou se fixent de nouveaux objectifs.

Les résultats et les compétences sportives sont souvent évalués par une note. Les objectifs et critères de réussite fixés préalablement de manière individuelle ou commune rendent le processus d'évaluation transparent.

## Mes attentes par rapport à l'éducation physique

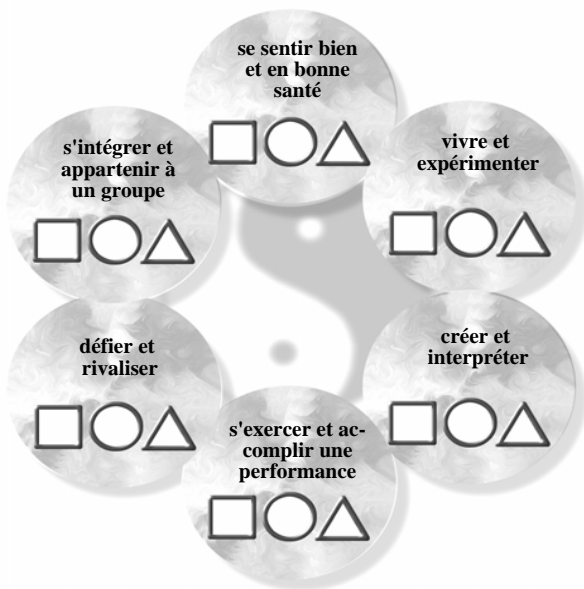
Pour que la pratique sportive collective puisse fonctionner et procurer du plaisir à tous les élèves de la classe, il est primordial de tenir compte des attentes, des savoirs et des souhaits de chaque participant.

Les élèves auront des optiques, des capacités motrices et des vécus sportifs différents, selon la nature du sport pratiqué, que ce soit au sein d'un club, de la classe, avec des amis ou individuellement.

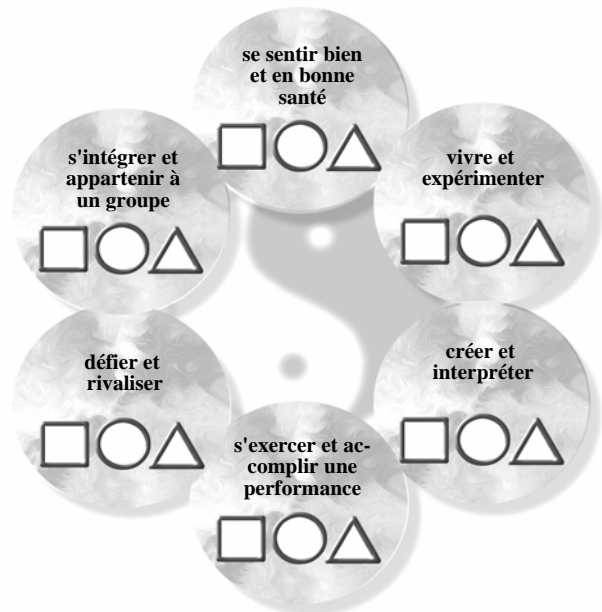
### **Mes intentions pour la pratique sportive:**

- Dans l'ordre croissant d'importance: notez 1-6 dans les carrés
- Ces aspects ne doivent pas manquer: dessinez un point dans le triangle
- Je n'ai encore jamais vécu ces aspects: dessinez un point dans le cercle

#### **A l'école:**



#### **En dehors de l'école:**



### **Disciplines sportives et formes motrices...**

... que je connais et maîtrise:

---

---

---

---

---

---

... que je désire pratiquer dans le cadre de l'éducation physique:

---

---

---

---

---

---

... que je désire découvrir:

---

---

---

---

---

---

L'analyse des attentes, des vœux, des pratiques et les discussions en classe ou en groupes permettent une meilleure compréhension mutuelle et constituent les bases d'une planification commune de l'enseignement.

# La conscience du corps

## Santé

### La santé, c'est...

"La santé est un état de bien-être corporel, psychique ou social complet et non pas uniquement l'absence de maladie ou d'infirmité."

En complément à cette définition de la santé par l'Organisation mondiale de la santé WHO (charte d'Ottawa 1986), ajoutons qu'on ne considère plus la santé comme un simple état, mais celle-ci est décrite comme "la capacité de l'homme à créer activement les conditions requises pour son bien-être, respectivement de reconnaître les facteurs qui entravent son bien-être, de les influencer et de les changer".

"La santé n'est pas tout, mais tout n'est rien sans elle".  
(Schopenhauer)

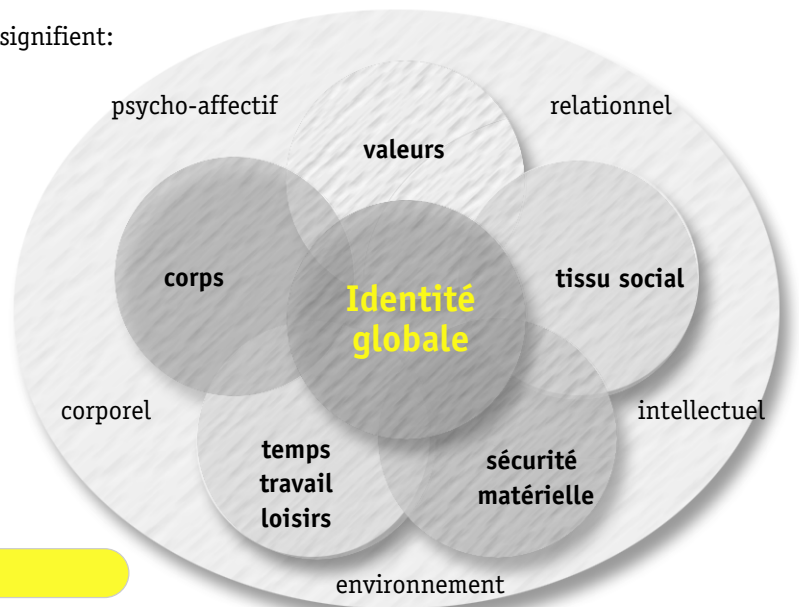
### La santé est un état de bien-être global

Prendre soin de sa santé et privilégier la santé signifient:

- *apprendre à se situer dans la vie; développer une identité globale.*

et

- *adapter sa façon de vivre à sa propre personnalité; avoir sa vie bien en main.*



### Santé et mouvement

- L'effet bénéfique de l'exercice physique sur la santé a été prouvé scientifiquement pour toutes les classes d'âge.
- Les frais de la santé (frais de soins médicaux) dépassent les limites financières du raisonnable et du supportable. Prévenir est non seulement mieux, mais aussi moins cher que guérir. L'exercice physique et le sport jouent de ce fait un rôle important dans ce contexte.
- La sédentarisation est, après le tabagisme, le second facteur à risque au niveau de la santé publique. Le manque de mouvement provoque, surtout chez les enfants et adolescents, une déficience d'ordre physique, intellectuelle, psychologique et sociale.

### Se maintenir ou se mettre en forme

Dépense calorifique supplémentaire hebdomadaire due à une activité musculaire: 1000 à 2000 Kcal.

30 minutes d'activité physique tous les deux jours, voire mieux, tous les jours.

Environ 2/3 du temps consacré à l'endurance (60 à 80% du pouls maximal) et environ 1/3 du temps à la force (8 à 12 exercices à env. 12 répétitions) et la souplesse (2 à 3 unités comportant 6 à 8 exercices).



## Le dos: prévention et traumatismes

### Problèmes de dos

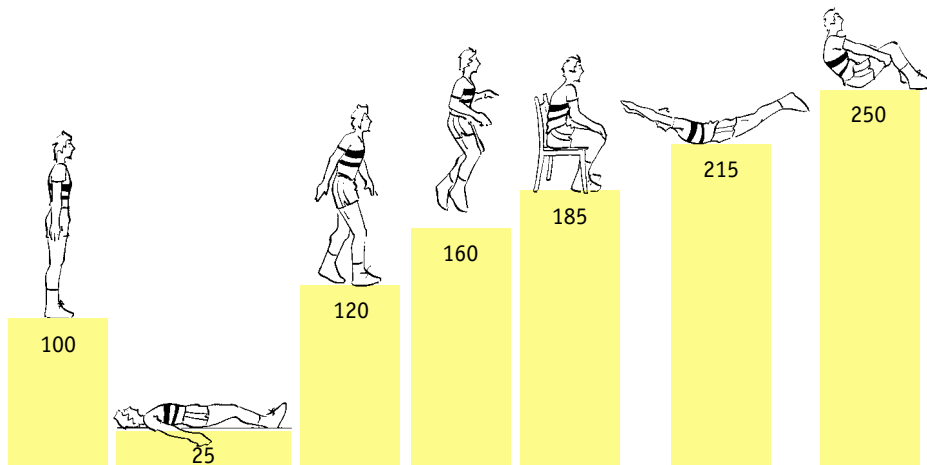
De nos jours, un adulte sur trois souffre de problèmes de dos et seulement 20 % d'entre eux n'éprouveront jamais de douleurs dorsales. Un entraînement préventif peut éviter les problèmes de dos. Cet entraînement peut être isolé ou intégré dans une unité d'entraînement de n'importe quelle discipline sportive.

### La colonne vertébrale

On considère souvent les altérations de l'appareil locomoteur comme inévitables. C'est une erreur fondamentale, il est possible de les prévenir. Un exercice rationnel, modéré, réalisé en temps opportun constitue un facteur déterminant pour se maintenir en bonne santé. Comprendre comment éviter les altérations exige de connaître la structure, les fonctionnements et les dysfonctionnements du rachis.

### Sollicitations

La position, la tenue et l'exercice déterminent la sollicitation des disques:

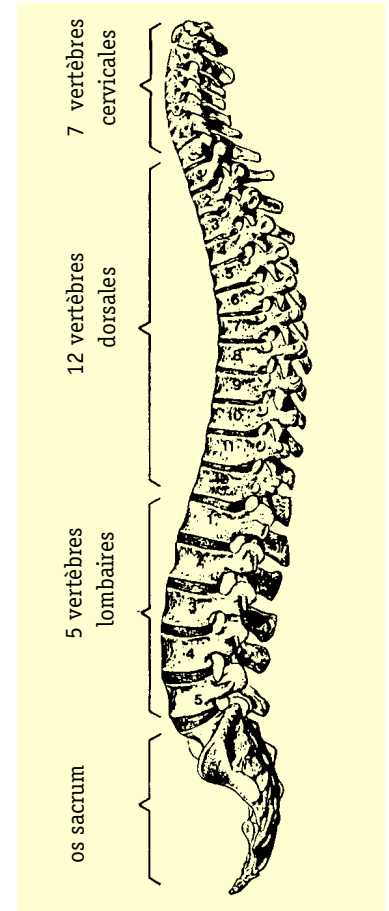


La pression sur les disques intervertébraux dépend de la position du torse.

La pression sur les disques est multipliée lorsque l'on soulève (jambes tendues) et que l'on porte (charge tenue éloignée du corps) incorrectement une charge.

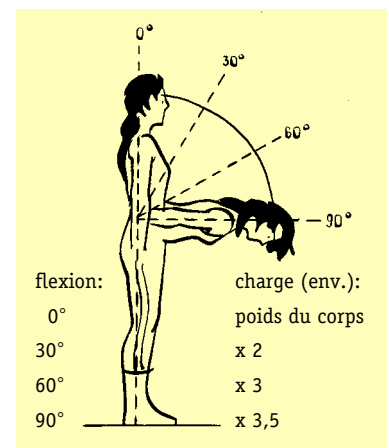
Selon la loi des leviers, la pression statique entre la 5e vertèbre lombaire et le sacrum a été mesurée.

En effectuant des mouvements dynamiques, colonne vertébrale courbée en avant, on mesure des données beaucoup plus élevées.



Mesure du changement relatif de pression entre la 3e et la 4e vertèbre lombaire:

la position debout (=100) est comparée avec la position couchée, la marche, le saut, une mauvaise position assise, la position ventrale, les bras et jambes soulevés et le passage de la position dorsale à la position assise.



### Programme standard pour le dos

Des exercices journaliers peuvent limiter les problèmes de dos.

Ce programme standard fortifie et étire des groupes importants des muscles du tronc. Ces exercices sont réalisables à tout moment, par exemple avant le petit déjeuner, durant l'entraînement sportif, pendant les devoirs ou au milieu de diverses tâches ménagères.

Selon le degré d'entraînement, il faut compter entre 20 secondes et 1 minute par exercice. Respirer de manière régulière!

#### Renforcer le corps tout entier

- Se tenir sur les avant-bras et sur la pointe des pieds
- Soulever le corps, contracter les muscles abdominaux et fessiers
- Placer la tête dans le prolongement du tronc, éviter la cambrure du dos



#### Renforcer la musculature dorsale

- Position ventrale
- Contracter les muscles abdominaux et fessiers
- Soulever et maintenir le bras gauche et la jambe droite à environ 2 cm du sol (changer de côté)
- Placer la tête dans le prolongement du tronc



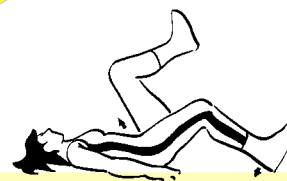
#### Renforcer la musculature abdominale

- Position dorsale, soulever les cuisses; angle au niveau des hanches < 90 degrés
- Soulever le tronc à plusieurs reprises
- Repousser un mur imaginaire avec les mains
- La partie inférieure du dos reste en contact avec le sol



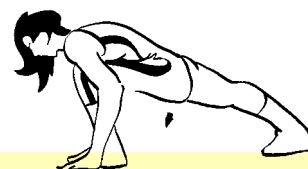
#### Renforcer les muscles fessiers et la loge postérieure de la cuisse

- Position dorsale
- Replier un genou vers la poitrine
- Appuyer le talon de l'autre pied sur le sol
- Prendre appui sur les avant-bras
- Lever et baisser le bassin



#### Etirer les muscles fléchisseurs du bassin

- Grand pas tombé en avant
- Appuyer le torse sur la jambe antérieure
- Appuyer les mains sur le sol
- Tendre l'autre jambe et pousser les hanches vers le sol



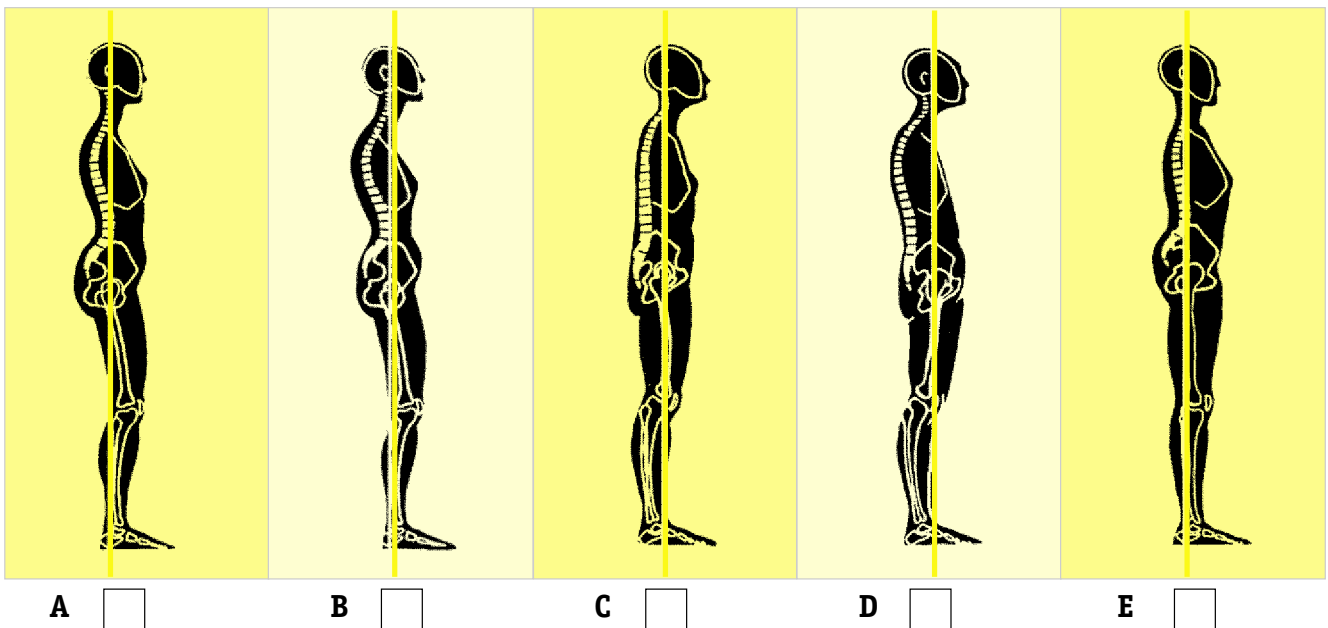
Les exercices d'étirement sont indissociables des exercices de renforcement et ont pour but de compenser les positions courbées qui prédominent dans la vie de tous les jours et dans de nombreuses disciplines sportives (équilibre / déséquilibre musculaire).



## Mon dos

Notre musculature réagit en fonction des sollicitations auxquelles elle doit répondre. Dès que l'on ne se tient plus d'aplomb, qu'on s'éloigne de la ligne de gravité, la sollicitation des muscles est augmentée exagérément. Les écarts prolongés par rapport à la ligne de gravité provoquent des attitudes vicieuses et finalement des lésions. La résistance des éléments porteurs du corps est limitée.

*A l'aide d'un(e) partenaire et d'un fil à plomb, essaie de déterminer la forme de ton dos. Décris les exercices correctifs correspondants et compose ton propre programme du dos!*



### **A: Cyphose dorsale + lordose lombaire**

Facilite l'entraînement de la force et de la force-vitesse. Les sports tels que le football, le hockey sur glace, la course à pied, le ski, etc. accentuent cette mauvaise tenue. ⚠ Entreprenre à tout prix un entraînement de la mobilité.

### **B: Cyphose totale en surplomb**

En plus du dos creux-rond, le haut du corps est tiré en arrière du fil à plomb et le bassin vers l'avant. Cette tenue du corps est souvent liée à une activité peu variée de la musculature des hanches, puisque le centre de gravité est déplacé vers l'arrière, ce qui implique des tensions musculaires.

### **C: Dos plat**

Facilite l'entraînement de la mobilité, des formes motrices telles que la danse. Tendence à un affaiblissement de la musculature. Les positions recourbées passives, comme la position assise, accentuent cette mauvaise tenue. ⚠ Ne pas négliger le renforcement musculaire.

### **D: Dos plat en surplomb (inversion des courbures)**

En plus du dos plat, le haut du corps est tiré en arrière du fil à plomb et le bassin vers l'avant.

### **E: Dos normal**

Les charges au niveau des muscles fléchisseurs et extenseurs sont réparties de manière harmonieuse et la musculature travaille de manière équilibrée.

**Recommandation pour A et B:** Les zones d'étirement obligatoires 1, 2, 3, 4, 5 doivent être étirées de manière intensive (voir p. 26, 38, 39).

**Recommandation pour C et D:** Renforcement de l'ensemble de la musculature posturale (voir p. 10). Veiller à étirer les zones d'étirement obligatoires 4, 5, 6 de manière particulièrement intensive (voir p. 26, 39).

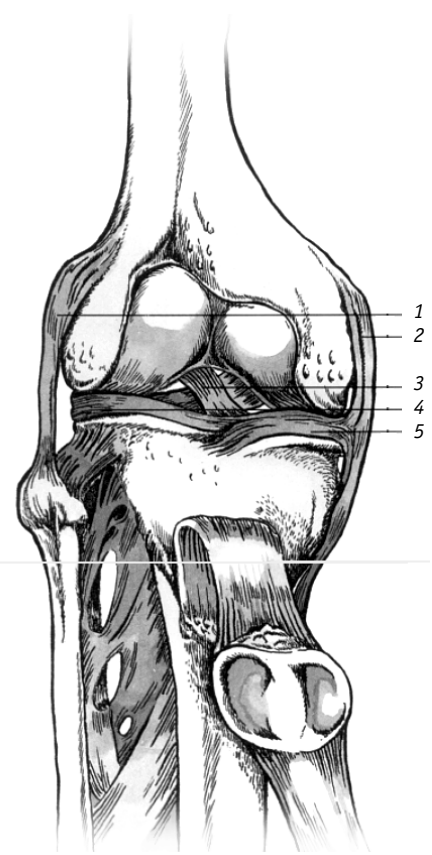
**Recommandation pour E:** Entraînement musculaire et étirement équilibrés (voir p. 10, 26, 38, 39).

## Le genou: prévention et traumatismes

Le genou est l'articulation humaine la plus sollicitée durant l'activité sportive (p.ex. pratique du ski). Le genou n'est pas une simple articulation en charnière conventionnelle. En extension, c'est-à-dire en position debout, il est relativement stable. En flexion, il est soumis à des rotations bilatérales. L'articulation du genou est plate, et doit son maintien uniquement aux ligaments.

- 1 ligament latéral externe
- 2 ligament latéral interne
- 3 ligaments croisés
- 4 ménisque latéral
- 5 ménisque médial

On distingue clairement les ligaments croisés ainsi que les ligaments latéraux externe et interne. En complément aux ligaments, la rotule stabilise l'articulation durant les mouvements de rotation (elle a été repliée sur l'illustration de droite pour permettre la vue interne). Les ménisques (latéral et médial) augmentent la surface d'appui de l'articulation. Ils jouent le rôle d'amortisseurs.



Genou droit; vue antérieure  
(la rotule a été repliée en avant artificiellement)

### Les dangers de blessures

Le lien entre la cuisse et la jambe se fait uniquement par l'intermédiaire des ligaments et des muscles. Durant la pratique de nombreux sports, les ligaments du genou sont sollicités jusqu'à la limite de leur résistance. Les blessures du genou vont de l'élongation du ligament latéral interne jusqu'à la déchirure du ligament latéral, du ligament croisé antérieur ou à l'endommagement du ménisque. Une visite médicale s'impose toujours en cas de blessure au genou.

Les causes de blessures les plus courantes sont:

- un coup porté au côté externe du genou ou interne du pied;
- un coup porté au côté interne du genou ou externe du pied;
- une force qui provoque une extension ou une flexion extrême du genou;
- un mouvement de rotation accompagné d'une grande pression sans choc extérieur.

### Conseils pour prévenir les blessures des genoux

- Procède à un renforcement régulier et approprié de la musculature des cuisses.
- Echauffe bien ta musculature des jambes avant un effort et adapte tes vêtements aux conditions (p.ex. pour le ski, durant les pauses lors de compétitions et de tournois).
- Évite le surmenage. Les muscles fatigués réagissent moins bien. Ceci peut entraîner une instabilité du genou et engendrer des blessures.
- Évite l'extension complète et une flexion extrême du genou (ex. en gymnastique, durant une phase de stretching ou un entraînement de la force).



## Le pied: prévention et traumatismes

L'arc longitudinal et l'arc transversal du pied amortissent les chocs lors de la marche, de la course et des réceptions. Cet amortissement influence l'action et la répartition des forces sur les articulations des membres (le genou, la hanche, les vertèbres). Le pied est soutenu par plus de vingt muscles et par de nombreux ligaments. Le port de chaussures et la marche sur des surfaces planes entraînent un affaiblissement de la musculature du pied et de la partie inférieure de la jambe. Durant l'activité sportive, les pieds sont cependant très sollicités. Il s'en suit un grand risque de blessures (entorses).



### Gymnastique des pieds - à pieds nus!

Le renforcement des muscles des pieds devrait faire partie intégrante d'un entraînement sportif ou de l'activité physique quotidienne. Avec des moyens auxiliaires simples tels qu'un élastique (env. 15 cm), des journaux, un chiffon ou un livre, on peut créer un programme d'entraînement individuel varié. Après chaque entraînement de la force, une phase d'étirement s'impose, surtout au niveau de la musculature de la partie inférieure de la jambe (voir p. 10, 24 ss.).

#### Les muscles fléchisseurs du pied

Position de départ: fixer un élastique à un endroit approprié, à env. 10 cm du sol. Poser un chiffon roulé en cylindre sous le tendon d'Achille. Passer l'avant du pied dans l'élastique.

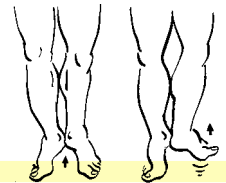
Exécution: flexions et extensions lentes du pied. Durée: 3 x 30 secondes.



#### Flexion plantaire et rotation externe du pied

Position de départ: mettre les pieds en V; pousser les talons l'un contre l'autre; se mettre sur la pointe des pieds sans s'agripper avec les orteils.

Exécution: tirer un pied après l'autre en hauteur. Durée: 3 x 30 secondes.



#### La musculature de l'arc plantaire

Position de départ: debout sur les deux pieds.

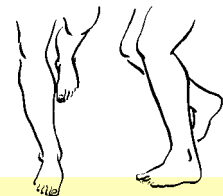
Exécution: avancer en fléchissant et en s'agrippant avec les orteils. Durée: 3 x 30 secondes à 3 x 1 minute.



#### La stabilisation statique

Position de départ: debout sur un pied au sol, sur un tapis ou un journal roulé en cylindre.

Exécution: se maintenir en équilibre sur un pied. Plus difficile en fermant les yeux. Durée: env. 1 minute de chaque côté.



Position de départ: debout sur un pied, le talon (ou l'avant du pied) posé sur un livre.

Exécution: lever le talon (ou l'avant du pied) et se maintenir en équilibre.

Durée: env. 1 minute de chaque côté.



## Vêtements et matériel

Les tendances actuelles de la mode influencent le milieu sportif. Les seuls critères de qualité et de fonctionnalité ne suffisent souvent plus. Un regard et une attitude critiques évitent des déceptions après l'achat d'articles de sport.

### Chaussures de sport

Les fonctions principales d'une chaussure de sport sont l'amortissement, le soutien et le guidage. On porte souvent des chaussures trop petites. Les doigts de pieds ont besoin de place! Lors d'activités sportives, les forces agissant au niveau du pied représentent plusieurs fois le poids du corps, jusqu'à 8 fois lors de réceptions! Il est donc important de porter des chaussures de salle ou des chaussures de course appropriées.

- La *chaussure de salle* est conçue pour les déplacements latéraux, les sauts et les réceptions. La semelle est relativement souple et molle et ne dépasse pas 2 cm d'épaisseur à cause du danger de pivotement latéral.
- La *chaussure de course* doit être adaptée aux particularités du pied: type, forme du pied. L'usure des vieilles chaussures donne des renseignements au sujet de l'importance à donner au soutien, à l'amortissement, au guidage. Les conseils du spécialiste sont précieux.

### Vêtements de pluie

Le choix des matériaux varie en fonction de l'intensité de l'activité sportive.

- *Pellicule de plastique avec coutures soudées*: 100% résistante à l'eau, légère et peu coûteuse. Inconvénients: complètement imperméable à l'air. On transpire facilement; ne convient pas à une activité sportive.
- *Tissu en nylon imprégné ou recouvert de polyuréthane*: repousse l'eau, très léger et peu coûteux. Inconvénients: ne résiste pas 100% à l'eau (coutures!).
- *Matières synthétiques permettant une respiration active de la peau*: 100% résistantes à l'eau et au vent, permettent la respiration. L'humidité corporelle est évacuée vers l'extérieur (les sous-vêtements doivent aussi satisfaire à ce même principe: 100% polyester et pas de coton). Inconvénients: coûteux. La sueur met ces matériaux à rude épreuve.

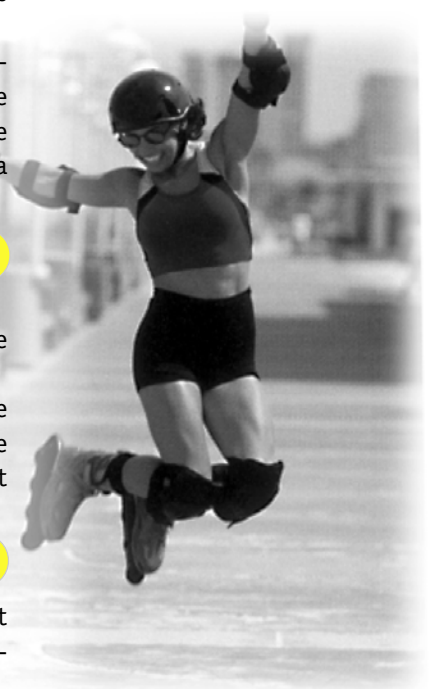
### Protections

Lorsque l'on pratique un sport, on s'expose à certains risques et dangers.

- *Sécurité*: dans de nombreuses disciplines sportives, il est devenu normal de se protéger: casque, coudières, protège-poignets, genouillères, etc.
- *Protection solaire*: on sous-estime souvent l'importance de la protection solaire (rayons UV) durant les activités sportives. Les lunettes de soleil, la crème de protection, la casquette ou le chapeau doivent faire partie de l'équipement pour les activités en plein soleil.
- *Tiques*: porter des pantalons longs.

### Matériel

- *Tester – acheter*: un matériel de qualité et adapté aux besoins individuels est indispensable pour éprouver du plaisir dans une activité sportive. Il est souvent préférable de louer le matériel coûteux pour le tester avant l'achat.
- *Entretien*: il est indispensable d'entretenir le matériel pour garantir sa fonctionnalité et sa longévité.
- *Rebut*: le matériel usagé sera récupéré par le service de voirie spécialisé ou par le marchand d'articles de sports. Penser à respecter l'environnement dans toutes les circonstances!



# Contacts

Les institutions et offices qui figurent ci-dessous peuvent répondre à vos questions générales ou spécifiques.

## Association olympique suisse

*Offices traitant des secteurs suivants:*

Associations sportives, sport et environnement, installations sportives, fair-play, la femme et le sport, médias, l'école et le sport d'élite, etc.



## Office fédérale du sport Macolin

*Office fédéral du sport:*

Formation de moniteurs/monitrices J+S, formation des entraîneurs, formation des maîtres(ses) d'éducation physique, médiathèque du sport (littérature, vidéos), institut des sciences du sport, questions relatives au sport en général, office fédéral Jeunesse et Sport



## Universités / écoles supérieures

*Etudes du domaine du sport:*

Formation et formation continue pour spécialistes du sport et de l'éducation physique, littérature sportive, conseils en matière de sport en général

## Services cantonaux J+S et de l'éducation physique

*Office spécialisé pour des questions d'ordre cantonal:*

Cours Jeunesse+Sport, formation de moniteurs/monitrices J+S, clubs sportifs régionaux, offres de sport pour tous, installations sportives cantonales, questions d'ordre général

## Mes propres contacts:


# Notes

---



## Contenu

<b>Energie – alimentation</b>	Manger et boire.....	18
	☞ Mon bilan énergétique.....	21
<b>Condition physique – entraînement</b>	Home-training.....	22
	Endurance.....	23
	Force.....	24
	Vitesse.....	25
	Souplesse.....	26
	Facultés de coordination.....	27
	☞ Mes activités physiques.....	28
	☞ Ma condition physique.....	29
☞ Mon test personnel de la condition physique.....	30	
<b>Apprendre – enseigner</b>	Apprendre les uns avec / des autres.....	31
	☞ Mes "trucs" pour l'apprentissage de mouvements....	32
<b>Avant – après</b>	Echauffement et récupération.....	33
	Notes.....	34

# Energie - alimentation

## Manger et boire

### Bilan énergétique équilibré

D'une manière générale, et plus spécifiquement par rapport à une activité sportive, il vaut la peine de faire son propre bilan énergétique. La valeur énergétique et le taux de graisse trop élevés contenus dans nos aliments habituels engendrent des "dépôts" de graisse indésirables en cas d'activité physique insuffisante.

But:

Stockage énergétique = consommation

### Notre corps a besoin d'énergie

Pour maintenir ses fonctions vitales et pour être performant, notre corps a besoin d'énergie sous la forme d'aliments solides et liquides. La valeur nutritive des aliments et la quantité d'énergie dont a besoin notre corps se mesurent en kilocalories (Kcal). Une kilocalorie correspond à l'énergie nécessaire pour chauffer un litre d'eau de 14,5 C° à 15,5 C°.

Composition de notre alimentation:

Aliments énergétiques calorifiques:	Composants alimentaires vitaux dépourvus d'énergie:
<ul style="list-style-type: none"><li>• glucides (sucre, amidon) 4 Kcal/1 gr</li><li>• lipides (graisses) 9 Kcal/1 gr</li><li>• protéines 4 Kcal/1 gr</li><li>• (alcool) varie en fonction des propriétés et de la concentration</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• fibres alimentaires</li><li>• vitamines</li><li>• sels minéraux/oligoéléments</li><li>• eau</li></ul>

"Energies abusives" qui affectent le corps et l'intelligence:

- drogues (nicotine, alcool ...)
- produits dopants

### Le "poids idéal"

L'offre alimentaire variée que nous connaissons ne s'accompagne d'aucun contrôle de la quantité ni de la qualité de ce que nous mangeons. Les habitudes alimentaires les plus courantes ne laissent généralement entrevoir aucune forme de carence ou de sous-alimentation. C'est plutôt le contraire. Il existe une méthode éprouvée basée sur une formule qui permet d'évaluer son poids et de calculer le BMI (Body Mass Index) déterminant le poids idéal d'un individu. Se situer dans la zone moyenne normale implique, statistiquement, une diminution des maladies les plus courantes chez l'individu.

BMI	Poids idéal	Poids normal	Excès, év. manque de poids
Femmes	20,8	20 – 25	> 30 ou < 18,5
Hommes	22,0	20 – 25	> 30 ou < 18,5

Formule pour le calcul du Body-Mass-Index (BMI):

(pour les adultes)

poids en kg

(taille en m)<sup>2</sup>

### Excédent énergétique

L'homme actif a généralement un bilan énergétique équilibré. Cependant, si son activité baisse pour des habitudes alimentaires identiques, son corps accumule un excédent énergétique. L'énergie non utilisée sera transformée en graisses corporelles. Un excédent de 7000 calories accumulé en l'espace d'une année ou d'une semaine peut se traduire par la formation de 1 kg accumulé de graisse. L'obésité se caractérise par la formation de nouvelles cellules adipeuses. Ces cellules ont des tailles variables. En cas de perte de poids, elles rétrécissent mais leur nombre ne diminue pas. Lors d'une nouvelle prise de poids, elles s'étendent à nouveau.

#### Ce qui se passe avec les cellules adipeuses:

Quantité de cellules (en milliards):

poids normal:  
env. 30 mia



excédent de poids:  
env. 70 mia



après une perte de poids:  
encore toujours  
env. 70 mia,  
mais les  
cellules sont  
plus petites



### Dépense énergétique et activité corporelle

La dépense minimale est la quantité d'énergie qui est nécessaire pour maintenir les fonctions vitales au repos complet à la position couchée (respiration, maintien de la température, système sanguin, métabolisme cellulaire, fonctions des glandes). Chez l'adulte, ce besoin minimal dépend surtout du poids, du sexe, de l'âge et de la composition de la masse corporelle (proportion du tissu musculaire). Le besoin minimal de l'adulte se situe entre 0,8 et 1,4 kcal par minute.

Dépense physique: on obtient le taux de dépense énergétique le plus élevé par la libération de chaleur durant l'effort physique. Un homme d'environ 70 kilos ayant un besoin minimal d'une kilocalorie par minute dépense environ douze kilocalories par minute durant un effort soutenu tel que la course ou la natation. De plus, l'intense activité d'échanges chimiques s'arrête plusieurs heures après la pratique sportive (la digestion est également un facteur de dépense calorifique accrue, toutefois dans une proportion moindre que lors d'un effort physique).

Des activités physiques intenses peuvent multiplier le besoin minimal d'un individu par dix.

*Dépenses calorifiques pour  
10 minutes d'activité  
quotidienne:*

Conduire	15	Kcal
Marcher rapidement	62	Kcal

Emprunter un escalier roulant	24	Kcal
Gravir un escalier	175	Kcal

Se prélasser au soleil	10	Kcal
Accomplir une petite tâche ménagère	60	Kcal

**Etre actif signifie  
brûler des calories!**

### Une alimentation équilibrée

Dans une alimentation équilibrée, les lipides devraient fournir 30% (ou moins) de l'apport calorifique total. Cela ne va pas de soi sans un certain nombre de connaissances! Beaucoup d'aliments contiennent et "dissimulent" des graisses.

La valeur calorifique double des lipides (9 calories par gramme), comparée à celle des glucides et des protéines (4 calories par gramme), ainsi que le fait qu'ils sont moins assimilables par l'organisme sont autant d'arguments qui plaident en faveur d'une alimentation équilibrée.

Un choix judicieux de boissons peut influencer sensiblement l'apport calorifique. La quantité de liquide nécessaire quotidiennement est également très importante; durant une activité sportive, cette quantité peut même doubler (jusqu'à plus de 4 litres).

#### Exemple de "calories cachées"

<b>Hamburger normal</b>	env. 250 Kcal
<b>Vegi-hamburger</b>	env. 350 Kcal

### Etancher la soif – oui, mais correctement!

- L'eau est l'un des meilleurs désaltérants. En cas d'utilisation d'eau minérale, il faut impérativement veiller à une teneur faible en sodium.
- Les boissons sucrées courantes fournissent un surplus considérable en calories. Les jus de fruits ont un bon apport en sels minéraux et en vitamines.
- Les boissons alcoolisées sont généralement pauvres en substances nutritives, mais riches en calories. Elles peuvent encourager la formation de tissus gras-seux dans le corps.
- Sans adjonction de lait entier ou de crème, le thé et le café contiennent très peu de calories, mais peuvent, en cas de consommation exagérée, susciter l'irritabilité, provoquer des maux de tête ou de la nervosité.

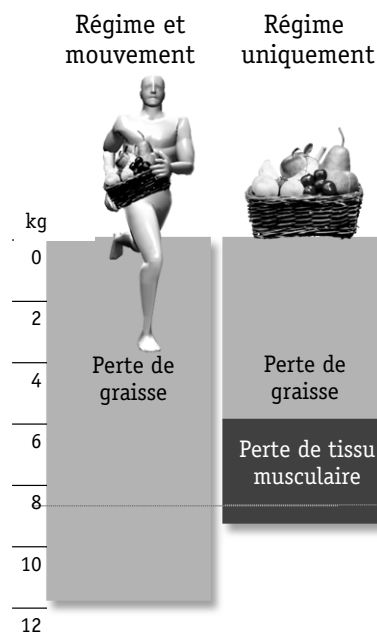
#### Teneur calorifique des boissons:

<b>Eau</b>	–	<b>0 Kcal</b>
<b>Boisson sucrée</b>	0,3 l	<b>150 Kcal</b>
<b>Jus de fruits</b>	0,25 l	<b>120 Kcal</b>
<b>Bière</b>	0,3 l	<b>130 Kcal</b>
<b>Vin</b>	0,125 l	<b>80 Kcal</b>
<b>Gin/vodka</b>	0,02 l	<b>40 Kcal</b>
<b>Café</b>	tasse	<b>5 Kcal</b>
<b>Thé avec crème</b>	tasse	<b>30 Kcal</b>

### Quelques conseils pour un régime ciblé

- Un régime devrait être combiné avec une activité sportive. Une telle combinaison favorise la perte des dépôts de graisse et garantit un démantèlement du tissu adipeux et non du tissu musculaire.
- Un régime pauvre en graisse exploite le fait que les protéines et les glucides ne se transforment pas aussi facilement en dépôt de graisse que les graisses alimentaires. Les aliments riches en hydrates de carbone complexes (en opposition avec le sucre raffiné) tels que le riz, les céréales complètes, les haricots, les pois et autres sortes de légumes sont particulièrement indiqués. Ceux-ci contiennent, en outre, beaucoup de fibres alimentaires. De telles fibres végétales ne fournissent pas de calories et traversent l'intestin sans être digérées.
- Perdre environ 500 grammes par semaine constitue un but réaliste. Cela signifie qu'il faut journellement dépenser environ 450 calories de plus que celles qu'on absorbe avec la nourriture.
- Il n'est pas possible de maigrir en certains endroits précis du corps. Les endroits propices à la formation de tissus gras-seux sont génétiquement pré-programmés tout comme le sont les endroits où l'on maigrit en premier. Les exercices pour le ventre, par exemple, fortifient les muscles abdominaux, mais ne font pas spécialement diminuer la graisse dans la région du ventre.

#### Faire disparaître la graisse, et non le tissu musculaire!





## Mon bilan énergétique

L'établissement d'un bilan énergétique précis demande un grand investissement de la part d'une personne peu expérimentée et nécessite le recours à des tables énergétiques et quantitatives des aliments. L'emploi de tables de consommation énergétique des différentes activités physiques est tout aussi indispensable. Les indications demandées plus bas seront évaluées de manière précise. Une comparaison des élèves entre eux peut conduire à une discussion de groupe/de classe qui établira des liens entre les habitudes alimentaires, la consommation d'énergie et le poids du corps.

L'étude de ce thème intéressant exige de tous les participants une démarche prudente et l'avis d'un spécialiste pour l'interprétation des données ne se situant pas dans le domaine du "poids normal" (voir p.18).

### Mes habitudes alimentaires:

	Je mange/bois souvent:	Kilocalories	Je mange/bois jamais/rarement:
Petit déjeuner			
Dix heures			
Repas de midi			
Quatre heures			
Repas du soir			

### Pour les activités suivantes, je consomme les quantités d'énergie suivantes (en Kcal):

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi		Samedi		Dimanche	
Besoin minimal:													
Digestion:													
Activité	Consomm.	Activité	Consomm.	Activité	Consomm.	Activité	Consomm.	Activité	Consomm.	Activité	Consomm.	Activité	Consomm.

### Mon Body-Mass-Index (voir page18):

Date/année				
Poids				
BMI				
Poids normal				

$$BMI = \frac{\text{poids du corps en kg}}{(\text{taille en m})^2}$$

## Home-training

### Condition physique

"La condition physique est une mesure équilibrée de la capacité de performance optimale, et non maximale, dans tous ses composants, du goût de l'effort, de l'absence de maladie et du bien-être psychique et social dont l'homme a conscience et qui le rendent capable de performances qui correspondent au mieux à ses possibilités personnelles" (G. Schönholzer).

### Activité sportive et condition physique

L'activité corporelle soutient la capacité de performance et contribue au maintien fonctionnel, spécialement dans le domaine du système osseux (les os, les articulations et la colonne vertébrale), de la musculature du squelette et du système cardio-vasculaire et respiratoire. On peut améliorer ses capacités de performance par un entraînement dosé et optimal. Pour permettre un entraînement ciblé, une bonne connaissance des facteurs de la condition physique et des possibilités de les entraîner est nécessaire. Les facteurs "classiques" de la condition physique sont l'endurance, la force, la vitesse, la mobilité et les facultés de coordination.

### Principes de base de l'entraînement

Les possibilités d'entraînement des facteurs de la condition physique sont individuelles et génétiquement pré-définies. Plus l'entraînement respecte les prédispositions individuelles, plus le développement des performances est harmonieux. Il est donc indispensable de tenir compte de quelques principes fondamentaux de l'entraînement:

#### Principe de la charge efficace

- Adapte la charge d'entraînement à tes capacités.
- Entraîne-toi régulièrement (au moins 2x, voire mieux 3x par semaine)
- Evite toute forme de surmenage.
- Tiens compte des signes indicateurs de surmenage tels que courbatures, douleurs dorsales, etc.
- Contrôle ta fréquence cardiaque au cours de l'entraînement de l'endurance.

#### Principe de la charge croissante

- Augmente progressivement la charge d'entraînement.
- Augmente d'abord la fréquence des séances (p.ex. de 2 à 4 entraînements par semaine), puis le volume (p.ex. de 30 minutes à 1 heure) puis, plus tard, l'intensité (p.ex. exécutions plus rapides pour une durée identique).

#### Principe de la charge continue et périodique

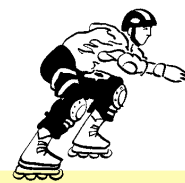
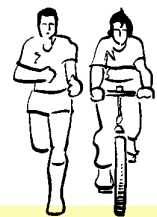
- Entraîne-toi régulièrement et essaie d'intégrer de façon optimale l'entraînement dans ta vie quotidienne.
- Organise tes journées de manière à garder du temps pour la récupération. Cette phase ne doit pas être négligée; elle joue un rôle déterminant pour le succès de l'entraînement.

#### Principe de la charge variée

- Varie tes entraînements.
- Evite la répétition de charges similaires.

#### Principe du bon enchaînement des charges

- Dans une même unité d'entraînement, respecte toujours l'ordre suivant: exercices touchant au domaine de la coordination, de la vitesse et de la force maximale, exercices d'endurance-force puis formes d'endurance.



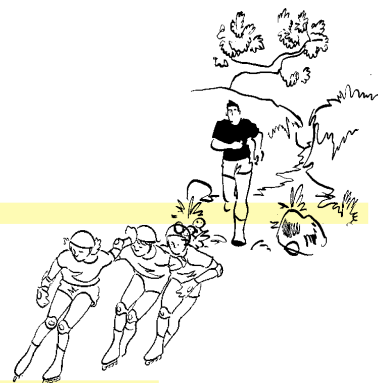
## Endurance

Endurance signifie résistance à la fatigue.

Selon le type de sollicitation, nous distinguons l'endurance de base, de courte durée, de durée moyenne, de longue durée, de vitesse ou de force.

### L'endurance de base

est la résistance à la fatigue des grands groupes musculaires durant un effort de longue durée. On parle d'"endurance aérobie", car l'énergie est libérée avec un apport d'oxygène suffisant (p.ex. marathon).



### L'endurance de courte durée / l'endurance-vitesse

correspond à des efforts qui durent entre 45 secondes et 2 minutes (p.ex. courses de 400 m à 800 m). On parle ici d'"endurance anaérobie lactique", car durant de tels efforts, les muscles fournissent de l'énergie sans apport suffisant d'oxygène. Ceci engendre, entre autres, une grande production d'acide lactique dans les muscles concernés et des douleurs musculaires (p.ex. course de patins in-line sur courte distance).



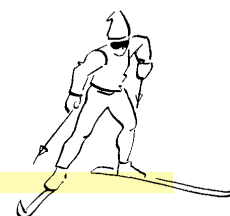
### L'endurance de durée moyenne

correspond à des efforts qui durent entre 2 et 12 minutes, durant lesquels l'énergie est libérée avec un apport suffisant d'oxygène (endurance aérobie, p.ex. l'aviron).



### L'endurance de longue durée

correspond à des efforts qui durent plus de 12 minutes. L'énergie est fournie par le métabolisme aérobie (p.ex. natation, aqua-jogging).



### L'endurance-force

désigne la résistance à la fatigue due aux mouvements répétitifs exigeant de la force (p.ex. utilisation des bâtons dans le ski de fond).

## Quelques conseils pour l'entraînement

- Entraîne surtout ton endurance de base, c'est-à-dire dans le domaine aérobie.
- Évite les fortes sollicitations anaérobies sans le conseil d'une personne qualifiée et compétente.
- Sollicite le système cardio-vasculaire au moins 3 fois par semaine à env. 60-85% de la fréquence cardiaque maximale pendant au moins vingt minutes.
- Travaille l'endurance de manière variée en pratiquant le vélo, la course à pied, le ski de fond, la natation, le in-line skating, l'aviron, etc.

### Par exemple le jogging ...

Jogging sur des chemins forestiers, dans un terrain légèrement vallonné. Courir de manière décontractée sans s'essouffler, de manière à pouvoir parler avec son partenaire ou fredonner une mélodie. Mode de calcul pour la durée de l'effort: courir le nombre de minutes qui correspond au nombre d'années de son âge. Cette durée peut être allongée en fonction du niveau d'entraînement de chacun. Les exercices de stretching sont nécessaires avant et après la course. Ne pas oublier la gymnastique des pieds!



## Force

La force musculaire est engendrée par les contractions musculaires. Elle peut être dynamique ou statique. Dans le domaine sportif, nous utilisons la force pour donner une impulsion à notre corps ou à un engin. Nous distinguons trois types de force: la force de contraction, la vitesse de contraction et la durée de contraction.

### La force de contraction

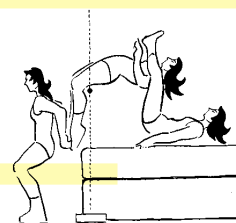
représente le capital maximal de force dont nous disposons. Elle dépend du nombre et de l'épaisseur des fibres musculaires actives et de la coordination entre les différents groupes musculaires (p.ex. appuis faciaux, haltérophilie).

### La vitesse de contraction

est la capacité de libérer très rapidement la force de contraction. Elle dépend de l'interaction entre le système nerveux et le système musculaire (p.ex. saut en hauteur, lancer du javelot).

### La durée de contraction

est la résistance à la fatigue provoquée par des efforts prolongés (p.ex. ski de fond, cyclisme).



## Conseils pour l'entraînement de la force

- Bien échauffer et étirer la musculature avant toute forme d'entraînement de la force.
- Dose tes efforts. Les courbatures du lendemain sont un signal de surcharge.
- Ménage les points faibles de l'appareil locomoteur tels que ligaments, articulations ou colonne vertébrale (positions et exécutions correctes!).
- Pour éviter les déséquilibres musculaires, renforce et étire systématiquement la musculature.
- Pour l'entraînement de la force, choisis en premier lieu des exercices qui exigent de la force et de la coordination.
- L'entraînement avec des charges additionnelles n'est envisageable que sous la direction d'une personne qualifiée et compétente.



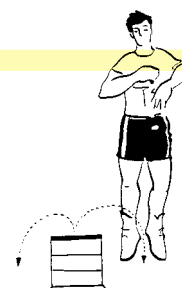
### Exemple: renforcement de la musculature du tronc:

Objectif: améliorer l'endurance de la musculature du torse  
 Groupes musculaires: musculature dorsale et abdominale  
 Méthode: exécutions dynamiques avec le poids de son propre corps  
 Répétitions: jusqu'à épuisement / séries: 3 - 5  
 Pauses: 1 - 3 minutes



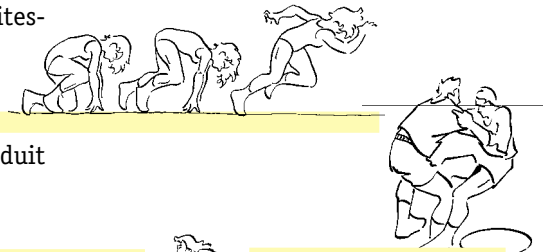
### Exemple: force de détente:

Objectif: détente plus "explosive"  
 Groupes musculaires: musculature de la cuisse et de la jambe  
 Méthode: exécutions stato-dynamiques avec le poids du corps  
 Répétitions: 5 - 10 / séries: 3 - 5  
 Indications: amortir la réception, s'immobiliser 3 à 5 secondes puis revenir à la station en déployant une force maximale.



## Vitesse

La vitesse est la capacité d'exécuter des mouvements à une vitesse élevée. Elle est, dans une large mesure, prédéterminée génétiquement (nombre des fibres musculaires à contraction rapide) mais peut aussi être développée par l'amélioration de la coordination neuro-musculaire. Nous distinguons trois formes de vitesse: le potentiel d'accélération, la vitesse d'exécution et la vitesse-endurance.

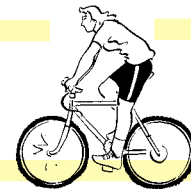


### Le potentiel d'accélération

est la capacité d'atteindre une vitesse motrice maximale en un temps réduit (p.ex. le départ du 100 m).

### La vitesse d'exécution

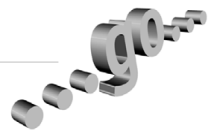
est la capacité d'exécuter des mouvements à vitesse élevée (p.ex. sports de combat).



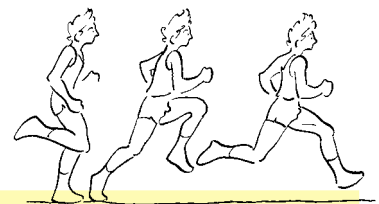
### La vitesse-endurance

est la résistance à la fatigue à vitesse élevée (p.ex. sprint intermédiaire et final en cyclisme).

## Conseils pour l'entraînement de la vitesse



- Echauffe, étire et assouplis ta musculature avant chaque séquence d'entraînement de la vitesse
- Entraîne la vitesse uniquement si tu es reposé.
- Prévois des pauses suffisamment longues entre les différents exercices.
- Veille à une exécution précise des mouvements durant l'entraînement de la vitesse.
- Interromps l'entraînement de la vitesse en cas d'apparition de signes de fatigue (p.ex. si la précision d'exécution des mouvements diminue).

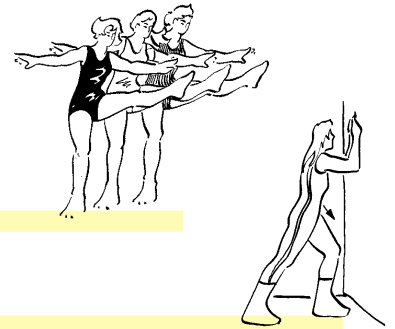


### Exemple: entraînement de la vitesse

Objectif:	courir plus vite, à savoir augmenter la fréquence et la longueur des pas
Groupes musculaires:	coordination des muscles du corps entier
Méthode:	méthode de répétition avec récupération complète
Charge / intensité:	maximale, sur 20 à 50 mètres, éventuellement régressive
Durée:	3 à 6 secondes
Répétitions:	5 à 10 / séries: 1 à 3
Pauses:	3 à 6 minutes / pauses entre les séries: 5 à 10 minutes
Indication:	seules les personnes possédant une technique de course bien coordonnée et décontractée sont en mesure de courir vite.

## Souplesse

La souplesse est la capacité d'exécuter des mouvements avec une amplitude optimale. Nous distinguons la souplesse active et la souplesse passive. La souplesse dépend de l'état de fonctionnement des articulations, de l'extensibilité des muscles, des tendons, des ligaments et des capsules articulaires. Elle est la plus élevée durant la période de l'enfance, mais peut être conservée jusqu'à un âge avancé par un entraînement approprié.



### La souplesse active

s'obtient avec sa propre force musculaire (p.ex.: de la station, étendre la jambe en avant ou de côté)

### La souplesse passive

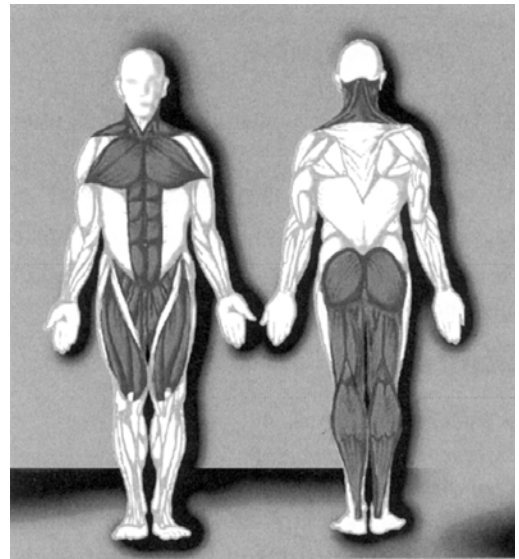
s'obtient sous l'effet de forces externes (p.ex.: stretching)

### Zones d'étirement "obligatoires"

Durant l'étirement (stretching), ce ne sont pas des muscles isolés qui sont étirés mais des groupes musculaires. L'ordre d'étirement des différentes régions est sans importance.

La musculature réagit en fonction de la manière dont elle est sollicitée. L'activité quotidienne, comme celle de bon nombre de disciplines sportives, correspond à des attitudes de flexions actives ou passives. Nous distinguons **8 zones d'étirement obligatoires**:

1. *Musculature postérieure de la cuisse*
2. *Musculature antérieure de la cuisse*
3. *Musculature interne de la cuisse*
4. *Musculature pectorale antérieure*
5. *Musculature postérieure et latérale du cou*
6. *Musculature abdominale*
7. *Musculature des fesses et rotateurs externes situés en-dessous*
8. *Musculature des mollets*



(tiré de ALBRECHT, K.: Stretching. Heidelberg 1997)

### Conseils pour l'entraînement

- Echauffe-toi avant l'étirement, n'étire jamais au-delà du seuil de la douleur.
- Respire calmement et de manière contrôlée durant l'étirement. Accentue légèrement la position d'étirement durant l'expiration, imagine-toi que l'articulation va se fondre avec la musculature étirée en phase d'inspiration.
- Entraîne la souplesse par des séances quotidiennes d'étirement et de relâchement musculaires.
- Pas de mouvements répétitifs rapides et brusques; l'étirement statique (stretching, voir "top-8", p. 38, 39) et l'étirement actif lent sont plus indiqués. Evite les flexions de la colonne vertébrale sans appui de celle-ci, ainsi que l'étirement (flexion) de la colonne dorsale.
- Adopte une position de départ correcte pour trouver lentement la position d'étirement.
- Entraîne aussi bien la souplesse passive que la souplesse active.
- Un entraînement du renforcement musculaire va de pair avec l'entraînement de la souplesse (souplesse active!).

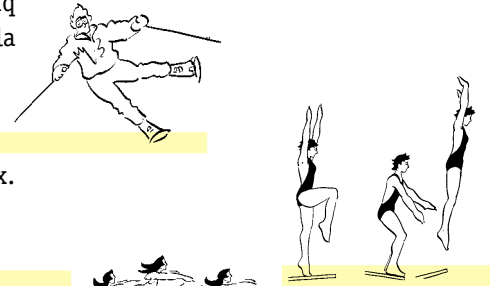


## Facultés de coordination

Le développement des facultés de coordination facilite l'apprentissage des techniques complexes appartenant aux domaines du travail et du sport et favorise une assimilation rapide des changements de situations motrices. Plus la sollicitation et la mise à l'épreuve des facultés de coordination sont précoces dans le développement, plus l'apprentissage moteur en sera facilité. Nous distinguons cinq capacités de coordination pouvant être entraînées séparément mais qui, dans la pratique, sont reliées les unes aux autres de manière globale et variée.

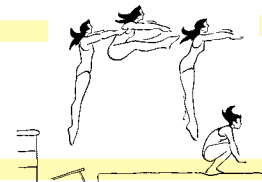
### La capacité d'équilibre

est la capacité de se maintenir en équilibre, respectivement de le rétablir (p.ex. faire du ski, du patin in-line, etc.).



### La capacité d'orientation

est la capacité de s'orienter dans l'espace et dans le temps (p.ex. lors de rotations autour de l'axe longitudinal, plongée sous-marine, plongeon, etc.).



### La capacité de différenciation

est la capacité de percevoir des stimuli internes ou externes et de réagir en conséquence par des mouvements adaptés (p.ex. reconnaître les caractéristiques du sol en phase de course et utiliser une force adaptée, sauter au trampoline, etc.).



### La capacité de réaction

est la capacité de réagir à des stimuli externes de manière adaptée (p.ex. réaction motrice à un signal de départ, départ de natation, situations de jeu, etc.).



### La capacité de rythme

est la capacité de produire des mouvements en rythme ou de reproduire un rythme moteur précis (p.ex. slalom à ski, suite de pas de danse, etc.).

## Conseils pour l'entraînement

- Choisis un entraînement varié et polysportif.
- Varie tes tâches motrices et tes formes d'entraînement.
- Utilise tes capacités motrices.
- Pratique de nouvelles disciplines sportives et profite des différentes activités motrices se présentant à toi.

### Exemple: la jonglerie:

Dans chaque discipline sportive et dans tous les mouvements de la vie quotidienne, nous avons recours à nos capacités de coordination. Exemple: l'interaction entre les différentes capacités est particulièrement évidente lorsque l'on jongle sur une jambe avec trois objets différents (petite balle, grande balle, anneau):

- *Orientation* dans le temps et dans l'espace: contrôle des trajectoires (cascade)
- *Réaction* quand les trajectoires sont peu précises
- *Différenciation* des objets de jonglerie: force différente
- *Rythme*, indispensable dans la jonglerie (régularité)
- *Equilibre* sur une jambe



## Mes activités physiques

Même si tu n'as pas l'intention de devenir un sportif ou une sportive de haut niveau, un test de condition physique peut te fournir des indications significatives quant au contenu de tes pratiques physiques. Les comparaisons avec les autres sont tout aussi intéressantes. Bon nombre de déficits peuvent souvent être compensés avec des moyens relativement simples, p.ex. par l'ajout d'activités complémentaires à l'entraînement habituel ou par la planification quotidienne de séquences motrices, etc.

### **Mes activités physiques régulières:**

Domaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Endurance							
Force							
Vitesse							
Souplesse							
Facultés de coordination							

### **Mes activités physiques irrégulières:**

Domaine	
Endurance	
Force	
Vitesse	
Souplesse	
Facultés de coordination	

### **Adaptations dans mes activités physiques:**

Domaine	
Endurance	
Force	
Vitesse	
Souplesse	
Facultés de coordination	





Condition physique - entraînement

 **Mon test personnel de la condition physique**

## Apprendre les uns avec / des autres

### Les nerfs, les muscles et les récepteurs sensoriels

Une bonne interaction entre le système nerveux et les muscles est indispensable pour permettre des mouvements coordonnés.

Le système nerveux se compose de deux parties:

- le *système nerveux central* (le cerveau et la moelle épinière)
- le *système nerveux périphérique* (les fibres nerveuses qui conduisent les informations du cerveau à la moelle épinière et vice-versa).

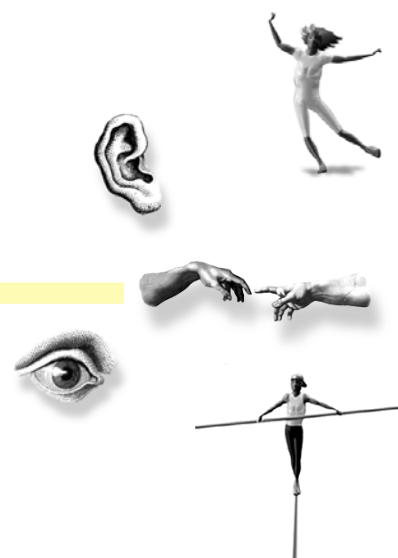
Notre musculature se compose de deux types de fibres musculaires:

- *Les fibres lentes* sont actives dans les mouvements quotidiens nécessitant peu de force. Elles travaillent de manière économique et ne se fatiguent pratiquement pas.
- *Les fibres rapides* sont actives dans les mouvements rapides qui exigent beaucoup de force. Elles se fatiguent rapidement.

Sans ordre du système nerveux central (cerveau et moelle), aucune fibre musculaire ne se contracte et sans information en provenance des organes sensoriels, le système nerveux central ne peut pas fournir un travail de coordination. L'interaction entre l'analyse des perceptions et le contrôle des mouvements est appelée motricité sensorielle.

Nos *récepteurs sensoriels* fournissent les informations nécessaires au contrôle moteur:

- *les yeux, l'appareil auditif, la peau* (contacts, vibrations, pression), *l'appareil vestibulaire* (l'oreille interne et les sens de l'équilibre statique et dynamique) et *le sens kinesthésique*, au travers des récepteurs dans les muscles, les ligaments et les articulations (variations au niveau de la longueur et de la tension, compositions et modifications chimiques).



### Apprentissage moteur

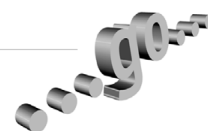
Un bon développement sensoriel facilite l'apprentissage de mouvements nouveaux, en favorise l'économie et nous permet de faire face aux situations imprévues de la vie courante et dans le sport. Les facultés de perception et de coordination sont à la base d'un apprentissage moteur ciblé.

### Apprendre les uns avec / des autres

L'apprentissage moteur se divise en trois étapes:

- *Acquérir*: essayer, percevoir, ressentir, découvrir;
- *Appliquer*: exercer, combiner, modifier, varier;
- *Créer*: adapter, accentuer, rythmer, donner forme.

Il est bien plus simple d'apprendre les uns avec/des autres que d'essayer d'y arriver tout(e) seul(e). Une représentation mentale du mouvement, même très développée (p.ex. snowboard, planche à voile, tennis, etc.), ne nous aidera guère à déceler les erreurs et à optimiser les mouvements par nous-mêmes.



 **Mes "trucs" pour l'apprentissage de mouvements**

<i>Teste les "trucs" suivants:</i>	<i>... dans les disciplines sportives suivantes:</i>	<i>... et dans les disciplines sportives que tu as choisies:</i>
• Répète à plusieurs reprises un déroulement moteur démontré, après un certain temps, essaie de mettre des accents et place toute ton attention sur ceux-ci.	- in-line skating	
• Fais recours à des "modèles" précis (suite d'images, ralenti, arrêt sur image, etc.).	- volley-ball	
• Analyse une séquence vidéo par toi-même en compagnie d'un "spécialiste".	- ski	
• Laisse quelqu'un te décrire le déroulement moteur avec précision; décris-le toi-même.	- lancer du javelot	
• Décris le déroulement moteur avant et après l'avoir exécuté.	- tir au panier	
• Copie un déroulement moteur en miroir ou depuis l'arrière.	- suite de pas (danse)	
• Utilise des mouvements du quotidien comme "aide" (fais comme si tu ...).	- snowboard	
• Exécute le mouvement au ralenti ou de manière mimée (plus extrême); aussi avec arrêts.	- tennis de table	
• Rythme le déroulement moteur ("1,2 et 3" / "et ... hop" / "maintenant", etc.).	- tennis (tic-tac)	
• Décompose le déroulement en phases bien distinctes et remets-les ensemble.	- saut en hauteur	
• Facilite le déroulement moteur grâce à des "aides didactiques" ou à des marques sur le sol.	- renversement	
• Au cours du déroulement moteur, laisse-toi aider ou soutenir par un ou des partenaires(s).	- tour d'appui en arrière à la barre fixe	
• Laisse quelqu'un te démontrer un déroulement moteur (ou une position importante).	- badminton; positionnement	
• Représente-toi un déroulement moteur à plusieurs reprises dans la tête, puis exécute-le.	- penalty, coup franc	
• Exécute un déroulement moteur avec les yeux fermés ou bandés.	- jogging (guidé)	
• Essaie d'effectuer des mouvements antagonistes: rapide – lent, ample – à l'étroit, court – long, vigoureux – faible, etc.	- frappe de base-ball	

**Trouve tes propres "trucs":**


## Echauffement et récupération

Un corps bien échauffé et préparé à fournir un effort est plus performant et moins sujet aux blessures. Toute forme d'activité physique doit être suivie d'une phase de retour au calme progressive durant laquelle les muscles sollicités disposent d'un temps de récupération approprié. Les possibilités varient en fonction du type de sport pratiqué et des conditions locales (compétition, école, loisirs, été, hiver, etc.).

### Avant ...

#### *Préparation, organisation*

Cette phase comprend la préparation et le contrôle du matériel approprié et de l'équipement, la planification horaire, la réservation des installations, etc.

#### *La préparation psychique*

Les sportifs engagés savent que les facteurs psychiques peuvent influencer les performances. Ils ont déjà expérimenté des échecs dus au manque de dispositions psychiques et ce, malgré une préparation physique optimale.

- Représentation et visualisation mentales: se représenter mentalement la suite de mouvements techniques et tactiques à réaliser.
- Détente: l'excitation due à l'appréhension peut provoquer de la nervosité et des crispations musculaires perturbatrices. Une respiration régulière et le stretching remédient à de telles situations.

#### *La préparation fonctionnelle*

Activation et échauffement: l'accélération de la fréquence cardiaque et du rythme respiratoire, une tension musculaire accrue et une mise à disposition d'énergie permet au corps d'être préparé à l'effort. La circulation sanguine est activée, les muscles bien irrigués, les ligaments et articulations assouplis et la concentration pour la coordination motrice augmentée.

- Echauffement global: formes de courses, de marche et de sautilllements (avec balles, en musique, etc.).
- Etirement de la musculature échauffée: stretching ou étirement dynamique actif.
- Renforcement musculaire: renforcer avant tout la musculature dorsale et abdominale à chaque occasion.
- Coordination: diverses variations des mouvements ultérieurs assurent une bonne préparation fonctionnelle du corps.



### Après ...

#### *Retour au calme*

Après un effort physique, il est nécessaire de diminuer progressivement la tension physique, psychique et émotionnelle. Il faut assouplir et étirer les muscles qui ont été sollicités pour leur permettre de mieux se régénérer.

- Diminuer l'effort et la sollicitation: courir, nager tranquillement ...
- Etirement/assouplissement: stretching, gymnastique, ex. d'assouplissement ...
- Détente/récupération: respirer calmement et profondément, massage, douche, bain, sauna, boisson et nourriture, repos ...

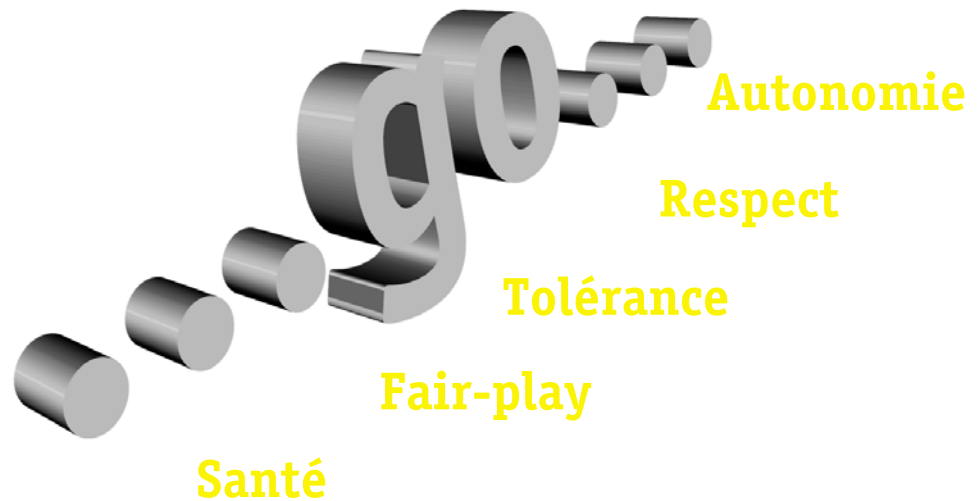
#### *Evaluation*

Revivre les événements en pensée ... Des durcissements ou des lésions bénignes des fibres musculaires (courbatures) dues au surmenage, au mauvais dosage de l'effort, au manque d'entraînement ou aux mouvements inhabituels peuvent survenir. Dans de tels cas, il est recommandé d'intensifier les mesures de récupération et de planifier la prochaine activité sportive en conséquence.

# Notes

---

---



## Contenu

<b>... par le mouvement quotidien</b>	Mouvement et quotidien.....	36
	La position assise.....	37
	Stretching / programme de stretching "top-huit".....	38
<b>... par le sport d'endurance</b>	Jogging et walking .....	40
	Natation.....	42
<b>... par le jeu</b>	Jonglerie.....	43
	Golf .....	44
<b>... par le défi</b>	Plongée.....	45
	Sauter – voler – se réceptionner.....	46
	Santé – fair-play – tolérance – respect – autonomie.....	47
	Bibliographie de "ready" – "steady" – "go" .....	48

# ... par le mouvement quotidien



## Mouvement et quotidien

### Sollicitations professionnelles / scolaires

Notre quotidien professionnel souvent pauvre en mouvements et peu varié, nous incite à avoir un comportement inadapté face à notre corps. Par comportement inadapté, il faut entendre des activités corporelles qui sollicitent notre appareil locomoteur de manière prolongée, unilatérale et exagérée ou encore un comportement passif et monotone tel qu'une position assise prolongée et identique dans une soi-disant position de "confort" (dos rond) qui agit toujours sur les mêmes structures. Les conséquences de tels comportements se traduisent par des douleurs dorsales qui sont devenues un problème de grande envergure.

Quels sont les facteurs susceptibles de causer des douleurs dorsales lors de ton travail?



- |                                     |                                     |                          |
|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| <b>Sollicitation statique:</b>      | - position assise prolongée         | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - position de travail statique      | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - position debout ou courbée        | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - position de travail constante     | <input type="checkbox"/> |
| <b>Sollicitation dynamique:</b>     | - travail manuel pénible            | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - soulèvements fréquents            | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - rotations du tronc                | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - pousser / tirer                   | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - charges lourdes (inattendues)     | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - charges occasionnelles            | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - mouvements brusques pour soulever | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - porter                            | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - flexion du tronc en avant         | <input type="checkbox"/> |
| <b>Environnement professionnel:</b> | - vibrations                        | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - coups                             | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - glissades / chutes                | <input type="checkbox"/> |
| <b>Contenu professionnel:</b>       | - monotonie                         | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - travail répétitif                 | <input type="checkbox"/> |
|                                     | - mécontentement dû au travail      | <input type="checkbox"/> |

### Moments de mouvement

Avant que ne surviennent des douleurs, il est important de connaître son propre comportement (souvent inadapté), d'aménager des moments de mouvement dans la vie quotidienne et de les exploiter.

#### Exemples/idées:

*Sollicitation professionnelle:*

- soulever et porter des charges correctement (voir entraînement de la force)

*Pauses motrices:*

- assouplir, étirer, renforcer, mouvements de compensation, auto-massage, etc.

*Mouvements complémentaires:*

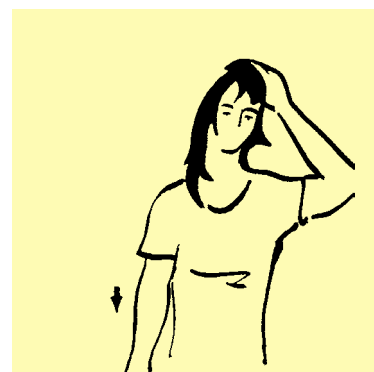
- Emprunter les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, aller au travail à vélo, prendre le tram à la deuxième station, etc.

*Activité de loisirs:*

- activités corporelles ciblées, pratique sportive (si possible sports d'endurance)

*Récupération:*

- récupérer correctement après surmenage.





## La position assise

### Une position assise en mouvement

Découvre et analyse les sollicitations dues à la position assise! Veille à ce que ta place de travail soit adaptée à ta morphologie, vérifie les mesures et les distances. Procure-toi les brochures correspondantes du Bureau de Prévention des Accidents (BPA)!

Aménage ta place de travail de manière à ne pas pouvoir atteindre tout ce dont tu as besoin depuis ta place.

Même la meilleure des positions assises provoque des contraintes et ne peut pas être maintenue durant des heures. Développe l'habitude consciente de modifier sans cesse ta position assise.



### Pause assise active

#### Lorsque le dos est fatigué

Les pauses actives sont plus efficaces si elles sont introduites *avant* l'apparition de légères douleurs dues à une position assise prolongée:

- Se lever et faire quelques pas
- Dos légèrement creux, étirer les bras et maintenir la position pendant 30 secondes
- Appliquer des exercices du programme de stretching "top huit" (voir p. 38 s.)

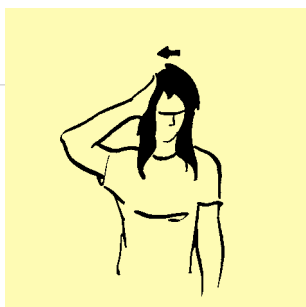
#### Lors de contractions musculaires dans la région de la nuque et des épaules:

- Renforcer 2x 10 sec. / étirer 2x 20 sec. chaque groupe musculaire.
- Contracter/étirer lentement et progressivement, respirer de manière régulière.



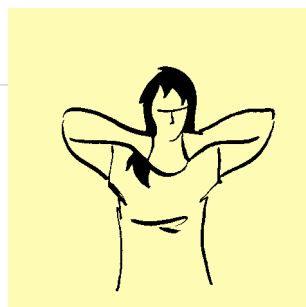
**Etirement de la musculature latérale du cou et de la nuque:**

Pencher la tête de côté/ poser la main gauche sur la tête et accentuer l'étirement à l'aide d'une légère traction. Etendre le bras droit activement vers le bas.



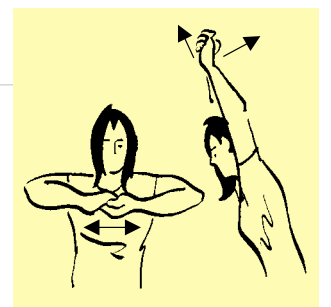
**Renforcement de la musculature du cou et de la nuque:**

Abaisser légèrement le menton vers la poitrine. Appuyer la paume gauche de la main contre le côté gauche de la tête. Pousser la tête en direction de la main sans mouvement latéral.



**Renforcement de la musculature postérieure de la nuque:**

Abaisser légèrement le menton vers la poitrine. Joindre les mains derrière la nuque. Pousser la nuque en direction des mains en évitant tout mouvement de la tête en arrière.



**Renforcement de la musculature des épaules et du dos:**

A) Se saisir les doigts et tirer à l'horizontale, devant soi. Tirer les omoplates ensemble.  
B) lever les bras tendus, mains jointes et tirer en arrière. Se pencher légèrement en avant, dos droit.

## Stretching

### Programme sportif et quotidien de base

La forme de stretching la plus connue est l'étirement passif et statique: la musculature est étirée lentement et progressivement jusqu'au seuil d'étirement. Cette position d'étirement est maintenue et accentuée jusqu'au seuil de la douleur (douleur d'étirement supportable).

Aspects importants: position correcte, inspiration profonde en se concentrant sur la zone étirée, puis expiration lente et consciente en augmentant légèrement la force d'étirement. Les plus avancés ont recours à une forme d'adaptation dynamique par quatre à cinq petits mouvements contrôlés dans la zone du seuil d'étirement.

On utilise surtout le stretching dans les quatre domaines suivants:

- *Le stretching comme pré-étirement* comme préparation à une performance. Le but premier d'un pré-étirement est la prévention de blessures. Le pré-étirement, précédé d'un bon échauffement, définit le rayon d'action moteur de la performance à venir. Maintenir les positions d'étirement pendant environ 10 secondes (les plus avancés étirent de manière dynamique).
- *Le stretching comme post-étirement* est un élément important de l'entraînement. Il permet le maintien de la souplesse musculaire et une meilleure récupération: le post-étirement sera complété d'exercices individuels en fonction de la performance accomplie et du sport pratiqué. Si la performance accomplie a été élevée, il faut étirer avec prudence. Maintenir les positions d'étirement durant 10 à 90 secondes de manière statique (diminution du tonus).
- *Le stretching comme détente*: le stretching est une régénération active, une compensation au stress et à la pression, avant tout au niveau corporel, mais aussi sur le plan psychique et émotionnel.
- *Le stretching quotidien* comme forme de pause active. Le stretching répond de manière optimale au besoin de "s'étirer" après une longue période de position debout ou assise au travail, au cours de trajets prolongés en voiture, etc.

### Programme de stretching "top huit"

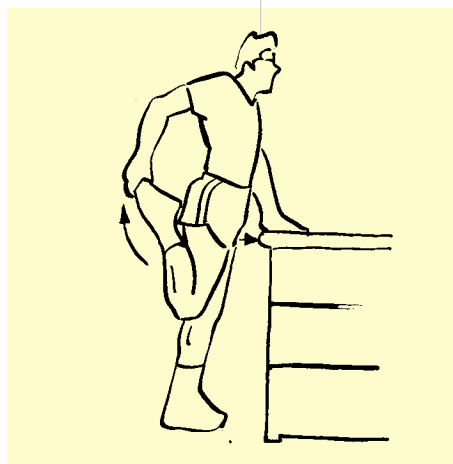
#### Top 1

- Basculer le bassin, éten- dre les genoux
- Buste droit, s'appuyer sur les avant-bras



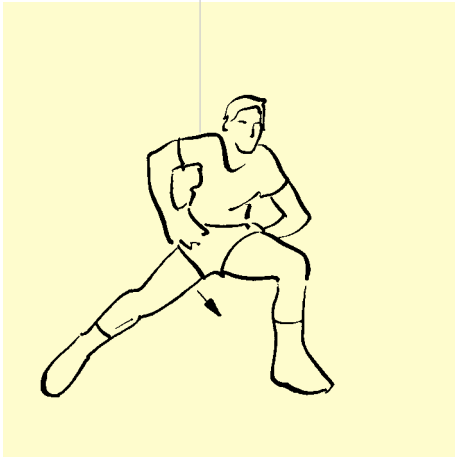
#### Top 2

- Redresser le bassin
- Les genoux se touchent
- Ne pas tirer le pied au maximum contre les fesses (angle de flexion des genoux!)



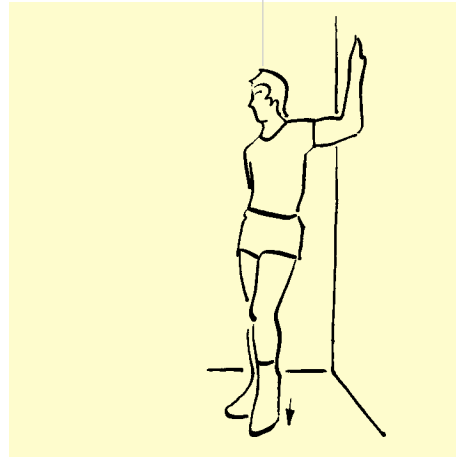
**Top 3**

- Pousser le bassin de côté
- Genou de la jambe d'appui dirigé vers l'extérieur, dos droit, buste penché en avant



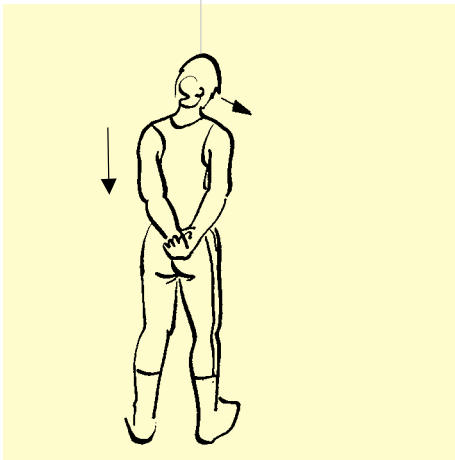
**Top 4**

- Rotation du corps
- Garder les épaules basses, pas de mouvement de "déboîtement"
- Avancer la jambe du même côté



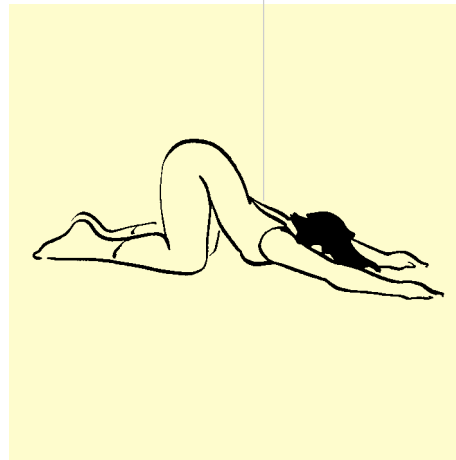
**Top 5**

- Incliner la tête sur le côté
- Buste droit, épaules basses
- Une rotation externe des épaules procure de la stabilité et amplifie l'effet d'étirement



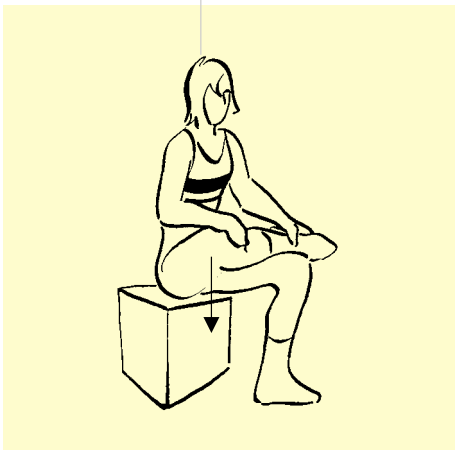
**Top 6**

- Les cuisses sont à la verticale
- Combinaison entre étirement des muscles abdominaux et extension de la colonne vertébrale



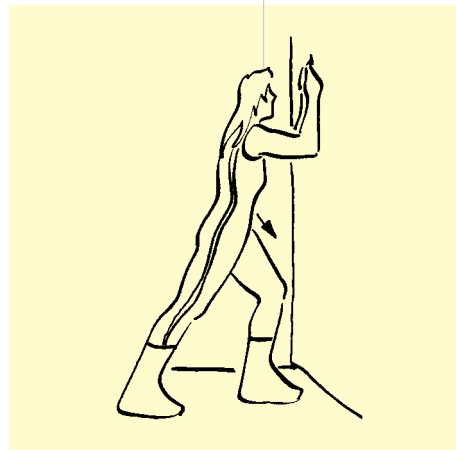
**Top 7**

- Basculer le bassin
  - S'asseoir sur le bord d'une chaise
- ou:*
- Couché sur le dos
  - Poser un pied sur la cuisse
  - Tirer le genou (ou la cuisse) vers soi



**Top 8**

- Pousser le bassin en avant
- Étirement d'un muscle spécifique du mollet par flexion du genou (muscle soléaire; important pour les coureurs)



# ... par le sport d'endurance



## Jogging et walking

Les activités à la mode tels que le jogging ou le walking sont devenues des sports d'endurance fort appréciés. Les raisons en sont simples: ces deux disciplines sportives conviennent à tout âge; on peut les pratiquer individuellement ou en groupe; aucun talent particulier n'est requis; l'adhésion à un club, le recours à des machines ou à un équipement coûteux ne sont pas nécessaires.

### Activités sportives saines

Courir et marcher sont des activités sportives aérobies (production énergétique nécessitant l'apport d'oxygène) qui améliorent l'endurance et sont aussi de ce fait la composante la plus importante d'une condition physique globale. Pour que l'entraînement soit de nature aérobie et pour qu'il produise un effet, il faut:

- qu'au moins 50% de la masse musculaire totale soit en mouvement de façon ininterrompue,
- une durée minimale de l'effort de 20 minutes (3 à 5 fois par semaine),
- surveiller la fréquence cardiaque.

### Fréquence cardiaque - formules de rendement (ordres de grandeur):

220 - âge	=	100%	=	fréquence maximale
(220 - âge) x 0,85 év. 1	=	85% à 100%	=	fréquence de performance
(220 - âge) x 0,7 év. 0,85	=	70% à 85%	=	fréquence d'endurance
(220 - âge) x 0,6 év. 0,7	=	60% à 70%	=	fréquence de consommation des graisses

Les effets les plus importants sont une amélioration du bien-être et une diminution du risque de maladies du myocarde. Grâce à des sollicitations régulières et croissantes, le cœur se fortifie et devient plus performant; pour un nombre réduit de battements, le volume de sang pompé vers les muscles et la quantité d'oxygène transportée dans le sang sont supérieurs. En outre, de telles activités contribuent à un maintien équilibré du poids du corps, au développement de la confiance en soi et procurent une certaine stabilité émotionnelle.

### Conseils pour l'entraînement

- Débuter avec des unités d'entraînement réduites. Les unités brèves et fréquentes valent mieux que des séquences longues et irrégulières.
- Pas de surmenage. Augmenter l'entraînement lentement et progressivement (courbatures = signes de surmenage).
- Echauffement et retour au calme. Stretching avant et après l'effort.
- La constitution du sol et les dénivellations influencent la performance et le besoin énergétique (dans le sable: 30% de dépense énergétique supplémentaire; collines: 50%; montées de 10% de dénivellation: 80%).
- Prévenir la déshydratation. Boire suffisamment, aussi bien par temps chaud que froid. Consommer également des aliments solides durant les courses de longue durée (ex. bananes).
- Respecter la nature dans les courses de cross-country (pâturages, jeunes plantes et animaux de la forêt).



## Jogging ou walking?

La réponse à cette question dépend des objectifs visés, des préférences, de l'âge, des problèmes éventuels (dos, hanches, genoux, pieds) et de la condition physique de chacun. Le choix d'une activité facilement intégrable à la vie quotidienne peut souvent, lui aussi, être décisif.

### Jogging

#### *La pratique du jogging:*

- permet un entraînement efficace du système cardio-vasculaire et, par la même occasion, l'amélioration d'une condition physique de base nécessaire à presque chaque discipline sportive pour un investissement temporel relativement minime.
- nécessite la planification d'un temps d'entraînement fixe comprenant vestiaire et douche.
- demande l'acquisition de chaussures de course ou de jogging pouvant absorber des chocs correspondant à 2 - 3 fois le poids du corps.



#### *Technique:*

- appui énergétique
- lever le genou antérieur de manière active
- phase de suspension: mouvement opposé des bras et des jambes
- contact du sol avec le bord externe du pied. Pas de chocs, mais un contact rapide et un bref déroulement; mouvement de bras actif et décontracté.

### Walking

#### *La pratique du walking:*

- suscite, de manière optimale, la consommation des graisses dans la zone de pulsations correspondante au cours d'un effort dépassant env. 40 minutes
- exige un grand investissement temporel
- permet, p.ex., de couvrir une partie de la distance qui mène au lieu de travail ou de trouver une autre solution peu compliquée
- n'expose le corps qu'à des chocs mineurs (risque de blessures minime).



#### *Technique:*

- pas de phase de suspension; chaque pied soutient le poids du corps durant un court instant
- déroulement prononcé du pied: talon, bord externe du pied, orteils
- position redressée
- mouvement de bras opposé rapide, actif, décontracté et proche du corps.

## Natation

La natation est l'un des meilleurs sports d'initiation pour une personne sédentaire et un excellent complément pour la personne entraînée. La natation ne sollicite pas uniquement le cœur et les poumons, mais aussi la plupart des grands groupes musculaires sans mettre à rude épreuve les ligaments, les tendons et les articulations.

### Nager le crawl correctement

*La position dans l'eau:*

- Tendue, presque à l'horizontale
- Regard porté vers l'avant, la limite supérieure du front à la hauteur de la surface de l'eau
- Léger roulis latéral autour de l'axe longitudinal

*Traction des bras:*

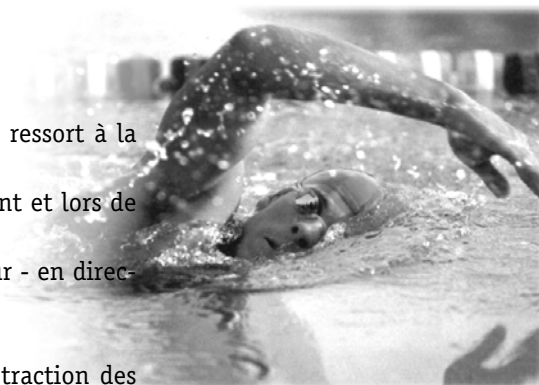
- Le moyen principal de propulsion en crawl (env. 80 %)
- La main pénètre dans l'eau aussi loin que possible en avant et en ressort à la hauteur de la cuisse
- Le coude est plus élevé que la main lorsque le bras se porte en avant et lors de la traction sub-aquatique
- La main dessine un S durant la traction (vers le bas - vers l'intérieur - en direction des pieds)

*La respiration:*

- Expiration active par la bouche et par le nez durant la phase de traction des bras sous l'eau
- Inspiration dans le creux de la vague en tournant la tête légèrement de côté (ne pas sortir la tête de l'eau!)
- Respiration toutes les 2, voire mieux, toutes les 3 tractions (gauche-droite)

*Le battement des jambes:*

- Effet de propulsion réduit, il sert surtout de stabilisateur et empêche les jambes de sombrer (position horizontale dans l'eau!)
- Battement alternatif (env. 30 à 40 centimètres)
- Le battement part des hanches, passe par les genoux et se termine dans l'articulation souple des chevilles (les pieds restent sous l'eau, pas d'éclaboussures!)
- Au maximum six battements par cycle de bras



### Conseils pour l'entraînement

- Subdivise la distance totale en plusieurs longueurs de bassin et prévois des pauses. Augmente petit à petit les longueurs et raccourcis les pauses.
- Le principe de la "pyramide" est une variante plus éprouvante: il s'agit d'une quantité de longueurs nagée selon une suite croissante, puis à nouveau décroissante: nage une longueur - pause - deux longueurs - pause et ainsi de suite jusqu'à p.ex. 5 (8) longueurs, puis même cheminement en sens inverse. A la pointe de la pyramide, tu es relativement épuisé. Durant la phase régressive, tes forces reviennent peu à peu et l'intensité de l'effort augmente à nouveau.
- Tu peux aussi améliorer l'endurance et la vitesse par un entraînement par intervalles. Il s'agit de la répétition d'une phase de natation bien définie, en alternance avec une pause: nage p.ex. sur 50m et chronomètre ton temps. Définis le temps d'intervalle: = temps chronométré + 25%. Couvre ensuite les 50 m aussi rapidement que possible et repose-toi durant le reste du temps d'intervalle avant de repartir (4x50 m, ... x 50 m).



## Jonglerie

### Acquérir ...

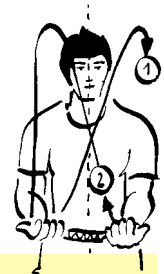
Dans une première phase, il s'agit d'essayer le plus de mouvements possibles avec une, puis deux balles de jonglerie.

*Seul, avec une balle:*

Position de départ: les coudes près du corps, les mains à la hauteur des coudes. Lancer la balle en rythme jusqu'à la hauteur des yeux et la rattraper avec la même (avec l'autre) main. Fais passer la balle derrière ton dos, sous une jambe levée, sous l'autre bras, etc.

*Seul, avec deux balles:*

Lance la balle A jusqu'à la hauteur de l'œil gauche avec la main droite. De même, lance la balle B sous la balle A qui redescend avec la main gauche. Rythme: lancer à droite - lancer à gauche - attraper à gauche - attraper à droite. Mouvements complémentaires avec la main qui commence à lancer: tendre le bras de côté, passer le revers de la main sur son front, se pincer le nez, etc.



### Appliquer ...

Dans une deuxième phase d'apprentissage, essaie de te représenter précisément le mouvement avec trois balles.

Tiens deux balles dans la main droite et une balle dans la main gauche. L'enchaînement avec trois balles (cascade) se déroule comme suit: lancer à droite - lancer à gauche - attraper à gauche - lancer à droite - attraper à droite - attraper à gauche. Essaie d'abord lentement:

- Roule les balles contre un mur ou mieux encore, sur un plan incliné (ex. porte de garage, table penchée) selon le schéma, en alternant les deux côtés.
- Avec l'aide d'un partenaire: celui-ci retient les balles un court instant à hauteur de tes yeux et les fait retomber dans tes mains.
- Et maintenant seul: compte à haute voix; cela t'aidera à garder le rythme. Essaie de jongler jusqu'à quatre, jusqu'à six ...
- Si tu n'y parviens pas, reprends les exercices du début (ex. savoir lancer sa balle de manière régulière, avec la main droite et avec la gauche, attraper les balles correctement, connaître la trajectoire exacte de chaque balle).



### Créer ...

La troisième phase implique une bonne maîtrise du mouvement de base et de la cascade. Désormais, tu peux ajouter des variantes et des "trucs" ou jongler avec un ou une partenaire:

- Jongle selon le schéma de base. Lance une balle plus haut que les autres. Cette balle haute retarde le mouvement de jonglerie. Ne lance la balle suivante qu'au moment où la balle haute redescend et te passe devant les yeux.
- Jongle selon le schéma de base. Fléchis progressivement les genoux jusqu'à la position assise en tailleur, puis, si possible, retour à la position initiale.
- Jongle selon le schéma de base. Ton partenaire tient une balle dans chaque main. Lance-lui une de tes balles, ton/ta partenaire essaie de la rattraper et de jongler sans interruption. Essayez de compter et de changer à 5 (à 7). Essayez chacun avec trois balles et échangez une balle simultanément.
- Jongle selon le schéma de base. Ton/ta partenaire saisit tes balles depuis le côté. Observez attentivement la trajectoire de chaque balle.



## Golf

### Le golf: un sport en pleine expansion

Un nombre toujours croissant de sportifs découvre la fascination du golf. Bon nombre de clubs de golf ouvrent leurs installations (p.ex. driving-range) aux non-membres. Quiconque passe l'examen "autorisation de parcours" et est membre d'une **association de golfeurs** a la possibilité de jouer sur bon nombre d'installations dans toute la Suisse.

### La frappe

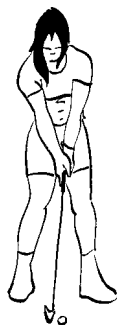
A l'aide d'un club, il s'agit de frapper une petite balle, de manière à la faire parvenir aussi près que possible d'un but prédéfini. But du jeu: "... à l'aide d'un ou de plusieurs coups consécutifs, faire parvenir la balle dans le trou en respectant les règles". Ce qui, au premier abord, semble être un jeu d'enfant ne l'est pas dans la réalité. Si les règles techniques de base suivantes sont prises en considération (prise – positionnement – élan), les chances de réussite sont plus grandes.

prise



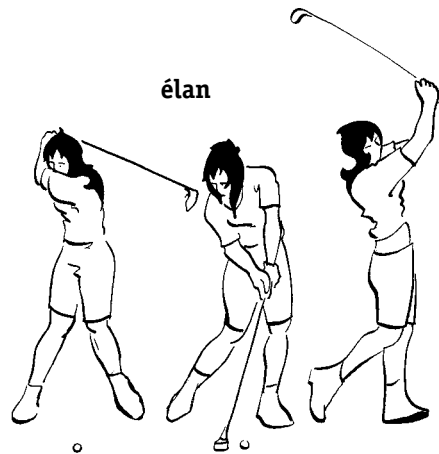
Les deux mains forment un tout: placer le petit doigt de la main droite (inférieure) dans l'espace séparant l'index et le majeur de la main gauche (supérieure). Le pouce de la main gauche se trouve dans le creux de la paume de la main droite.

positionnement



L'écart entre les pieds correspond env. à la largeur des épaules. La ligne imaginaire reliant les deux pointes des pieds se prolonge en direction du but. Les bras sont très rapprochés. Le bras gauche est entièrement tendu, les genoux légèrement fléchis, le buste sensiblement penché en avant.

élan



Lors de la *prise d'élan*, les mains, les bras et les épaules se tournent simultanément, le bras gauche reste tendu le plus longtemps possible.

Le *swing* est précédé d'une rotation des hanches et suivi du mouvement des épaules, des bras, puis tout à la fin seulement, des mains. Le regard reste toujours dirigé vers la balle. Le poids du corps est transporté de la jambe droite sur la jambe gauche, puis repose entièrement sur celle-ci. Les hanches, le buste et le regard sont dirigés vers le but.

### Le golf simplement

Les combinaisons suivantes conviennent lors des premiers essais:

- Club de golf et balle de tennis: jouer contre un mur, frapper le plus loin possible (p.ex. sur gazon, champ, terrain de football ...)
- Club de golf et balles diverses: jouer contre des cibles, dans un filet ...
- SWIN-golf: jeu de golf avec un seul club.
- Club de golf et balle de golf: jouer dans un filet de driving avec le *fer No "7"*; jouer dans le sable (en utilisant, p.ex. les installations de saut en longueur ou de beach-volley) ou franchir des obstacles à l'aide du *fer "S" (sandwedge)*.

⚠ Effectuer tous les coups en salle à partir d'un tapis, d'un matelas ou autres (protection du sol).

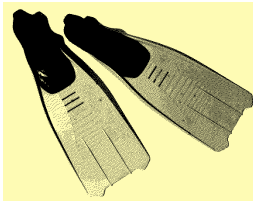


## Plongée

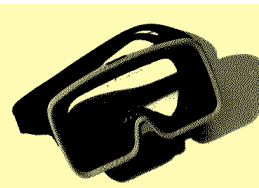
La plongée n'est pas un sport de compétition. Il s'agit bien plus de vivre de petites et grandes aventures dans des lacs, des rivières et autres milieux naturels (de préférence, bien sûr, dans les paradis de plongée de renommée mondiale) et d'expérimenter la quasi-apesanteur. Les premières expériences de plongée se feront avec palmes, masque et tuba.

### Forme élémentaire de la plongée

Pour la plongée avec palmes, masque et tuba (forme élémentaire de la plongée), un équipement adapté, des connaissances de base de la théorie de la plongée et le respect des règles de sécurité sont des conditions requises.



La longueur dépend de la capacité de performance (35 à 50 cm). Pas d'endroits qui serrent le pied!



Le masque couvre toujours le nez et s'adapte au visage. La vitre doit être en verre de sécurité.



Longueur maximale: 30 à 35 cm. L'embout doit convenir à la bouche. Couleurs vives au bout du tuba.

### Conseils techniques

#### La technique du tuba:

Coincer le tuba entre la tempe et l'élastique du masque. A chaque fois que l'embout est mis dans la bouche, souffler l'eau hors du tuba. Respirer calmement et régulièrement à la surface d'une eau dont la profondeur atteint la hauteur des épaules (ou au bord du bassin); se laisser glisser lentement dans l'eau, masque en avant, et continuer à respirer selon le même rythme. Regarder devant soi, vers le bas, pas à la verticale (figure 1).

#### Le battement de jambes:

Comme pour le crawl, le mouvement part des hanches, passe par les genoux jusqu'aux chevilles. Les genoux et les palmes restent submergés. Rythme lent, sans traction de bras (premiers essais en position dorsale).

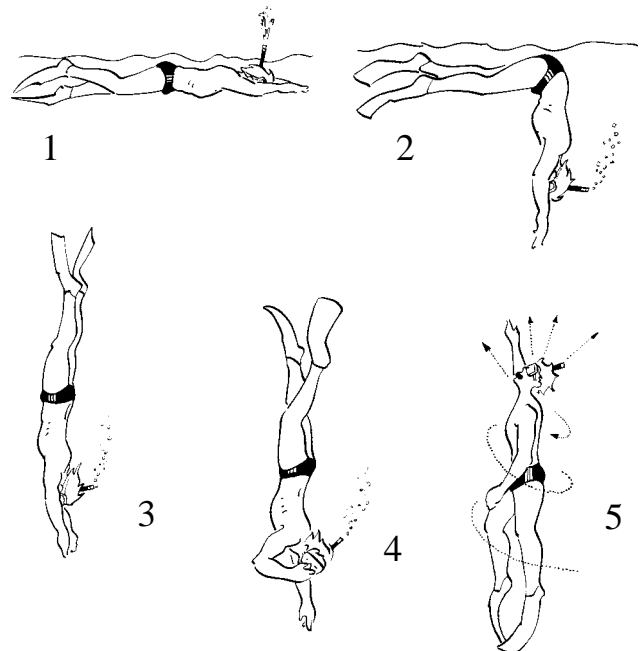
#### La traction avec les bras:

Bras tendus en avant ou décontractés le long du corps, mouvement de crawl à la surface de l'eau, mouvement de brasse en immersion.

#### Plonger et remonter à la surface:

Respirer profondément trois fois avant de plonger. Plier le haut du corps, lever les jambes et traction avec les bras (figures 2 et 3). Dès que l'on sent la pression dans les oreilles, la rééquilibrer en se pinçant le nez, en fermant la bouche et en expirant (comme pour "se moucher", figure 4).

Au cours de la remontée, observer la surface de l'eau (tête penchée en arrière), le poing tendu vers le haut et tourner autour de l'axe longitudinal (regard circulaire; figure 5). Souffler l'eau hors du tuba une fois à la surface.



- Ne plonge jamais seul et surveille ton partenaire!
- Ne plonge jamais quand tu ne te sens pas bien!
- Utilise du matériel adapté et sûr!
- Respecte et protège l'environnement!

## Sauter – voler – se réceptionner

Dans chaque saut, on cherche à atteindre la phase de vol la plus longue, la plus haute et la plus artistique. Dans diverses disciplines sportives, le saut revêt un aspect central: le plongeon, le trampoline et mini-trampoline, le in-line skating, le snowboard, le ski, etc. L'apprentissage et l'exercice d'une technique de réception spécifique est nécessaire pour chaque terrain rencontré (eau, toile, gros tapis, asphalte, neige).

Les réceptions non amorties peuvent entraîner des sollicitations soumettant l'organisme à des charges correspondant à plusieurs fois le poids du corps:

Exemples:

- Réception amortie d'une hauteur de 50 cm: 2 fois le poids du corps
- Réception non amortie d'une hauteur de 50 cm: 6 à 8 fois le poids du corps
- Chute de 4 mètres: 9 à 11 fois le poids du corps
- Chute sur les fesses: 10 à 20 fois le poids du corps



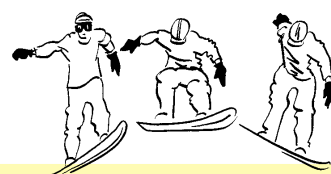
### Sauts en extension

Une bonne tenue du corps est exigée pour tous les sauts.

Il est possible d'exercer la tenue du corps de manière idéale dans les sauts en extension (sans rotation autour d'un axe). Ceci nous permettra aussi de disposer de suffisamment de temps pour se concentrer sur la réception.

Dès que l'on a acquis le sentiment de sécurité nécessaire, il est possible d'effectuer de nombreuses variations de sauts en extension sans rotation:

- Saut écart dans le sens de la longueur ou de la largeur
- Saut groupé
- Saut en extension en ramenant les talons contre le dos ("gratte-dos")
- Combinaisons de toutes ces formes



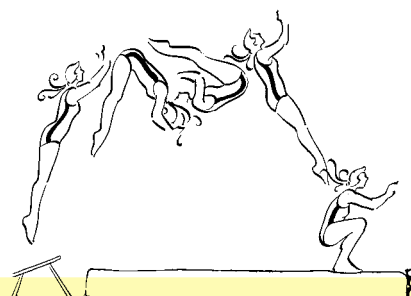
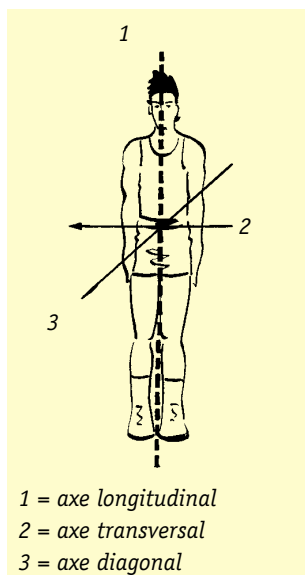
### Sauts avec rotations

Selon le sens de la rotation désiré, une impulsion rotative sur l'un des axes de rotation suivants est nécessaire:

- Axe longitudinal (ex. demi-tour ou tour complet sur soi-même)
- Axe transversal (ex. saut périlleux)
- Axe diagonal (ex. faire la roue)

Les rotations sont contrôlables grâce à une bonne tension corporelle. L'impulsion rotative correspond au produit du moment d'inertie et de la vitesse de rotation. Cela signifie que plus les parties du corps sont éloignées de l'axe de rotation, plus l'impulsion rotative nécessaire est élevée.

Pour les sauts avec rotations, laisse-toi conseiller par une personne qualifiée et compétente!



... par le défi

## Santé – fair-play – tolérance – respect – autonomie

Quelle place occupent la santé, le fair-play, la tolérance, le respect et l'autonomie dans la pratique sportive?

Aucune réponse explicite ne figure dans le cahier sportif. Toutefois, ces 5 termes n'en demeurent pas moins les aspects centraux d'un contrat comportemental oral de la pratique sportive et régissent tous les exemples présentés dans le présent ouvrage et le sport en général.

Quiconque emploie ce manuel de manière sensée garde un oeil critique sur ses propres actions. Il est en tout temps en mesure de tenir compte de l'importance des aspects capitaux de la *santé*, du *fair-play*, de la *tolérance*, du *respect* et de l'*autonomie* lors des loisirs ou de sport de compétition.

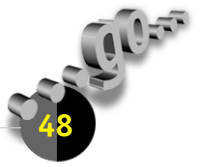


Le cahier sportif a atteint son objectif s'il suscite, parmi les sportifs et les personnes qualifiées, toutes sortes de discussions donnant naissance à des forces nouvelles et à une pratique sportive ayant comme fondement les 5 aspects centraux cités plus haut.

# Bibliographie

...Ready...

...Steady...



... pour en savoir plus

- ASTRAND, P.-O. / RODAHL, K.: Précis de physiologie de l'exercice musculaire. Paris 1994.
- BERTHOZ, A.: Le sens du mouvement. Paris 1997.
- BUCHER, W. (Ed.): Série de livres "1000 exercices et jeux ...": d'échauffement; de football, de gymnastique aux agrès, de volley-ball; de basket-ball; de handball; de plein air; de tennis de table; de natation; d'athlétisme; de tennis; sportifs par spécialités. Vigot 1990-1998.
- BUCHER, W. (Ed.): 484 Spiel- und Übungsformen im Golf. Schorndorf 1999.
- OFSP0 & ASEP: «mobile». Magazine du sport. Macolin.
- FINNIGAN, D.: La jonglerie. Un plaisir simple et facile. Genève 1994.
- GARNIER, A. / ROUILLON, J-D.: Biologie appliquée au sport: suivi physiologique, préparation biologique. Paris 1991.
- LACOSTE, C. / ALEZRA, G. / DUGAL, J.-P. / RICHARD, D. : La pratique du sport. Biologie, entraînement, santé. Paris 1996.
- SCHMIDT., R.A.: Apprentissage moteur et performance. Paris 1993.
- WEINECK, J.: Manuel d'entraînement. Paris 1997
- WILMORE, J.H. / COSTIL, D.L.: Physiologie du sport et de l'exercice physique. Paris 1998.

**Recommandations bibliographiques de mon maître / ma maîtresse d'éducation physique:**