

6

Manuel 6 Brochure 6

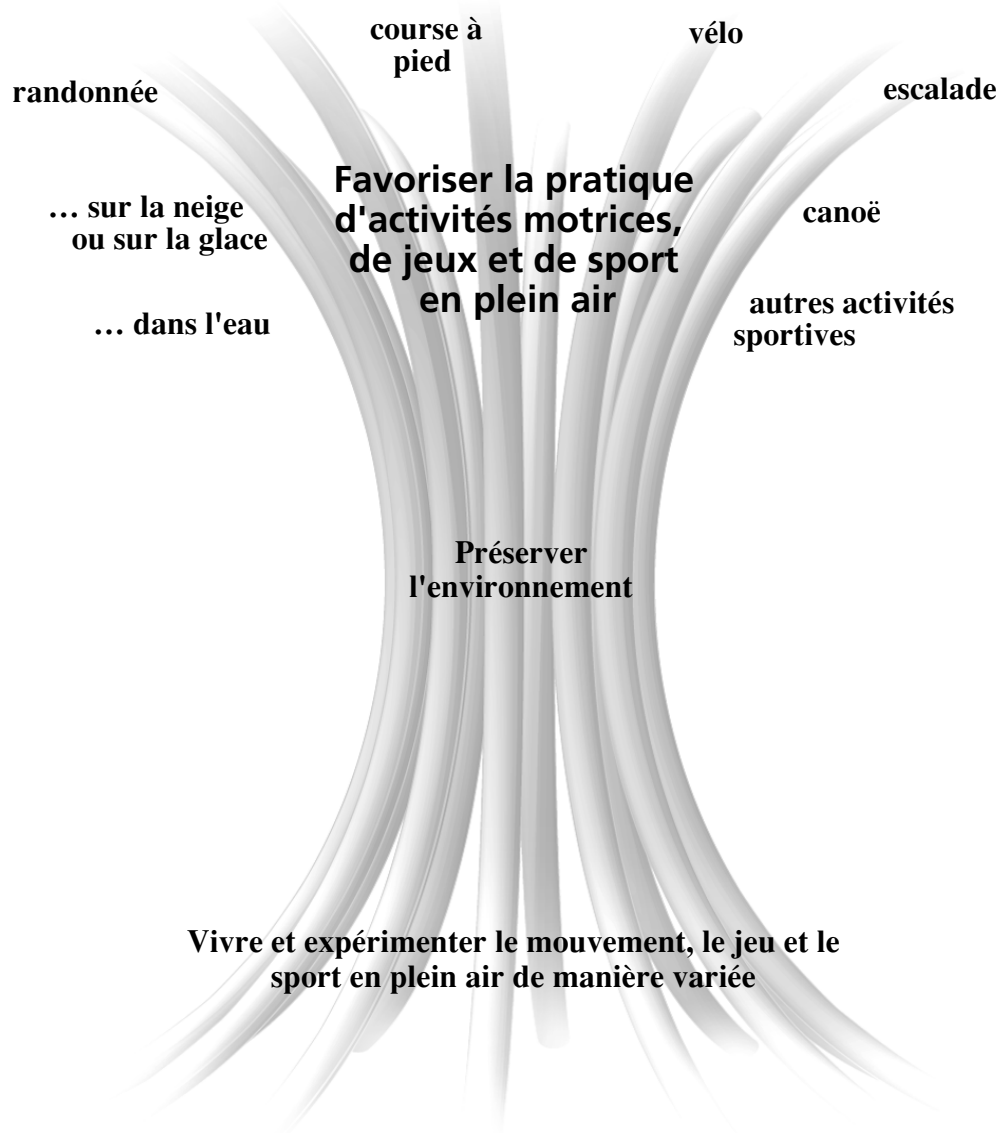


Plein air

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^{re} – 4^e 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^e – 6^e 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^e – 9^e 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



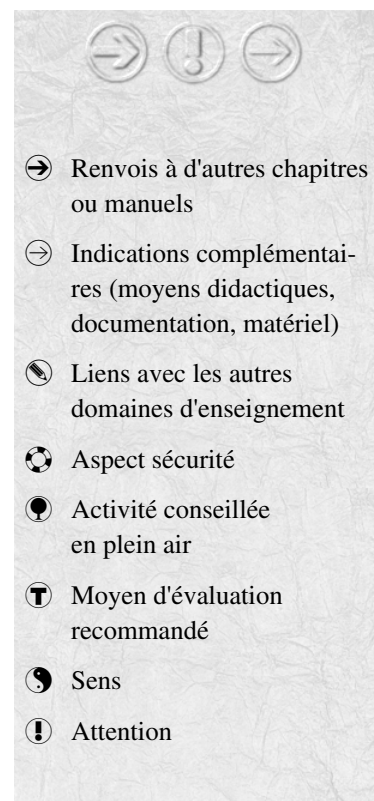
10^e – 13^e année scolaire

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

Introduction	2
1 Dans l'environnement, en forêt, sur l'herbe...	
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
2 Sur des roues et des roulettes	
2.1 Vélo tout-terrain (VTT)	11
2.2 Inlineskating	12
2.3 Polysport sur roues	13
3 Dans l'eau	
3.1 Nager et se baigner en eaux libres	14
3.2 Aviron	15
3.3 Polysport aquatique	16
4 Dans la neige et sur la glace	
4.1 Miniskis (big-foot, snow-blades ...)	17
4.2 Snowboard	18
4.3 Polysport hivernal	19
Sources bibliographiques et prolongements	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.



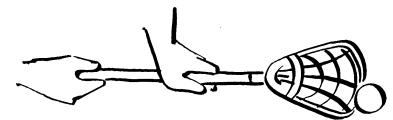
1 Dans l'environnement, en forêt, sur l'herbe ...

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.

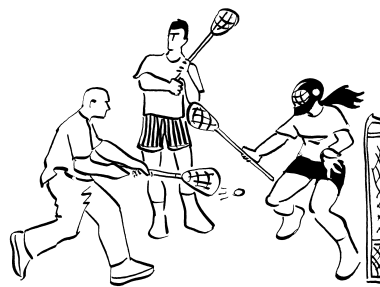
Intercrosse est un jeu d'équipe qui se joue sans contact physique, sur deux buts (aussi sous forme mixte). Le but consiste à tirer une balle de caoutchouc dur dans le but adverse au moyen de crosses à panier et en effectuant des passes habiles. En fonction de la grandeur du terrain, on compte 5-7 joueurs 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:

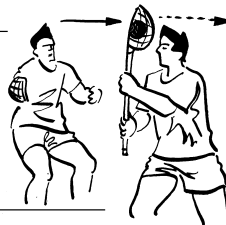
- Celui qui peut couvrir la balle peut la ramasser ("peller") sans être gêné; distance: 2 m.
- Pour encourager le jeu collectif, un certain nombre de passes doivent être effectuées avant de tirer au but.



⇒ 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!

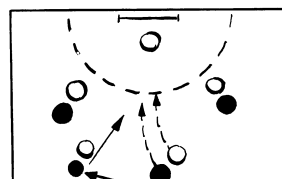
- Ramasser, attraper la balle, tirer, "cradling" (mouvement pendulaire pour éviter la perte de la balle lors de changements brusques de direction).



Ⓣ 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.



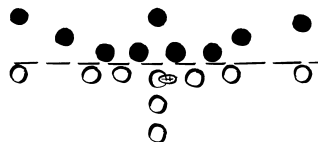
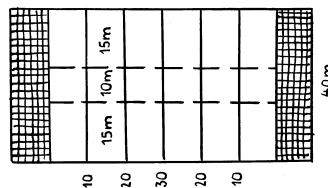
⇒ Créer des liens avec des comportements tactiques d'autres jeux sportifs. Exercer une même intention tactique dans divers jeux (p.ex. le bloc en jouant au basketball, à l'unihockey, à l'intercrosse).

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.

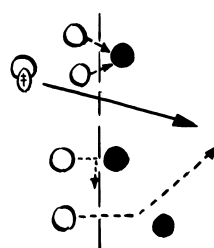
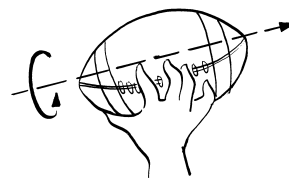
⊙ Les "flags" peuvent être confectionnés soi-même. Solution la plus simple: sautoirs coincés latéralement dans le pantalon. Les flags ne peuvent pas être recouverts ou protégés par le porteur du ballon!

⊙ 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.

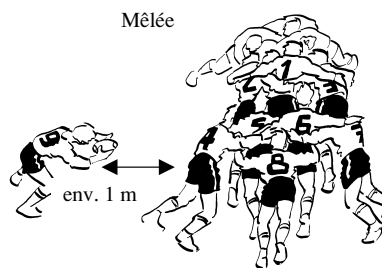
Une équipe se compose de 8 avants, de 2 demis, de 4 trois quarts et d'1 arrière. Les avants forment la *mêlée* (les joueurs sont appuyés les uns contre les autres, la balle lancée au milieu de la mêlée est ressortie par un coup de talon) et la *touche* (engagement après un dehors). Les demis créent le 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.

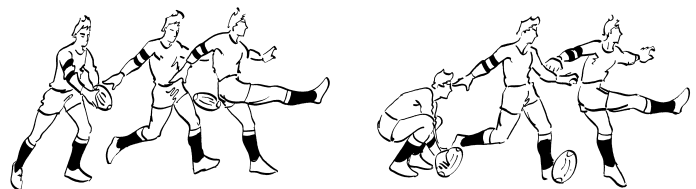
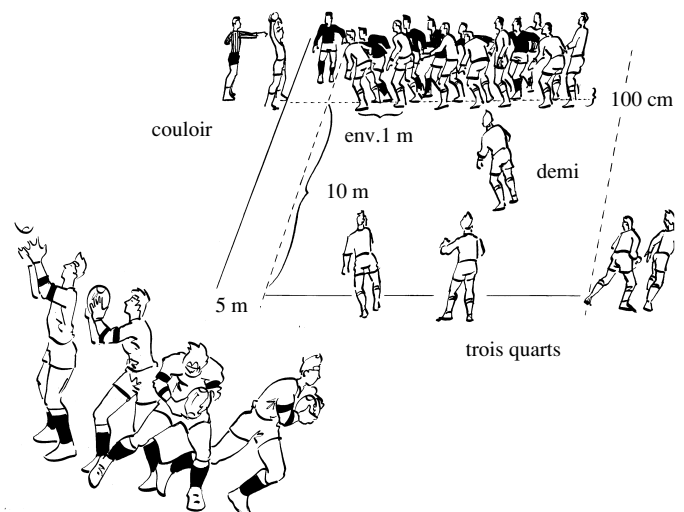
Lorsque l'on attrape ou tient un adversaire, on saisit sa cuisse par derrière, par devant ou de côté en "tenaille" pour le faire tomber à terre.

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.

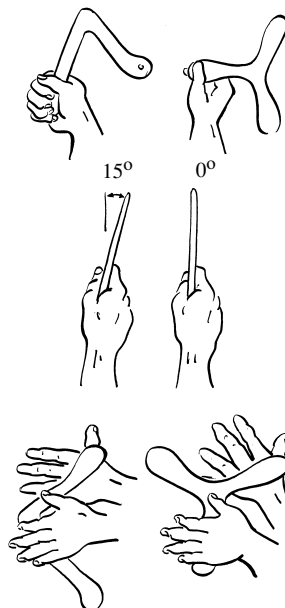
⇒ Autonomie: inventer et décrire des manières de lancer (p.ex. lancer en revers derrière le dos, lancer en revers depuis derrière entre les jambes, lancer en coup droit sous la jambe gauche levée, lancer par-dessus la main autour du cou ...).

⇒ 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.

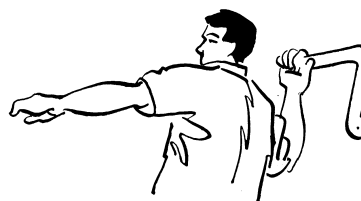
- Prise: deux pales = prise "marteau"; trois pales = entre le pouce et l'index fléchi.
- Angle de lancer: deux pales = inclinaison latérale de 15° à max. 20°; trois pales = à la verticale. La surface profilée du boomerang est dirigée vers le lanceur.
- Angle de lancer par rapport à l'horizon: pratiquement 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!

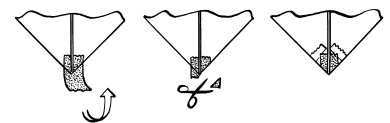
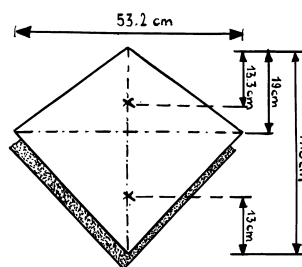
Technique de vol: Une queue d'env. 2 m de long réalisée au moyen de restes de toile stabilise le vol du cerf-volant. Si on la raccourcit progressivement, ce dernier devient de plus en plus "actif":

- 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:

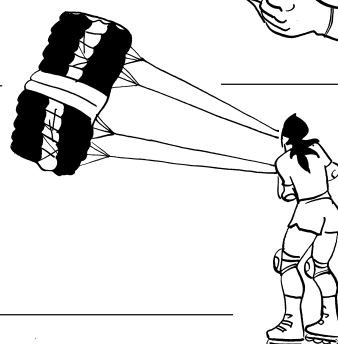
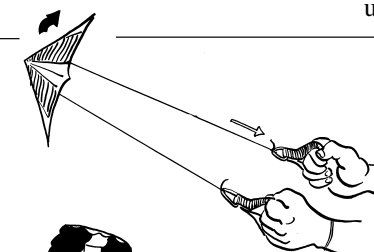
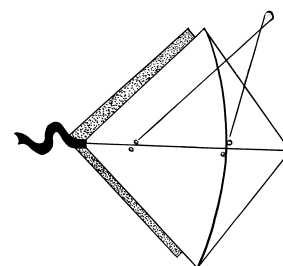
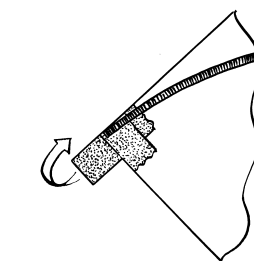
- Tyvek ou toile de plastique légère 60 cm x 60 cm
- 1 baguette de bois de hêtre 3 mm, 47,8 cm
- 1 baguette de fibre de verre 3 mm, 57,4 cm
- 1 ficelle d'ancrage fine, et tressée: 80 cm
- Toile auto-adhésive
- ficelle de contrôle

⚠ 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.

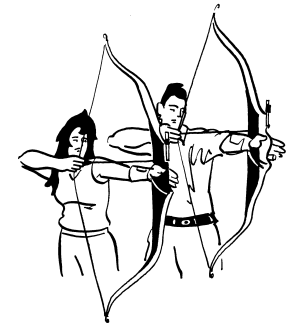
1.6 Tir à l'arc

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.

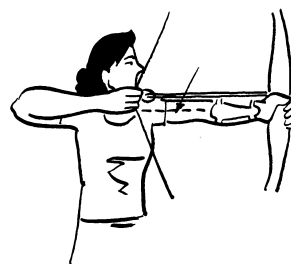
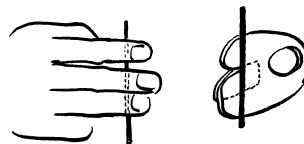
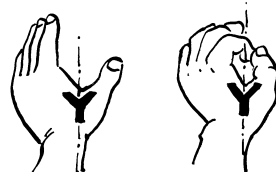
Arc pour droitiers et gauchers: Les droitiers bandent l'arc du bras gauche, tendent la corde de la main droite et visent de l'oeil droit. L'arc doit être adapté à la force de l'utilisateur; les droitiers appliquent la flèche du côté gauche de l'arc.

Tir à l'arc: de la chasse au sport.



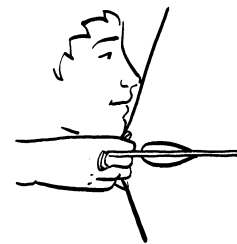
Technique: D'abord sans (toujours détendre progressivement la corde) puis avec flèche.

- 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.

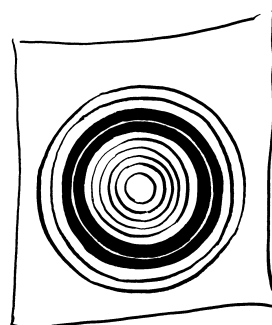
⊙ La flèche, posée sur le repose-flèche et encochée sur la corde par son extrémité fendue, n'est pas touchée!



⊙ 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.



➔ Les paires exercent les "changements volants" sur le chemin qui mène au circuit.

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.



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.



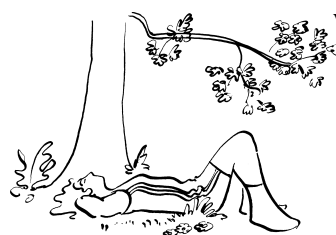
➔ Planification flexible et improvisation! Balles utilisables: mini-balles, ballons en tissus, balles de tennis ne comportant que peu de pression, balles de jonglerie ...

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.

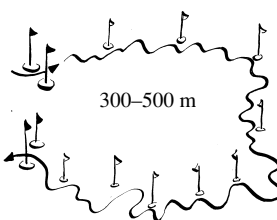
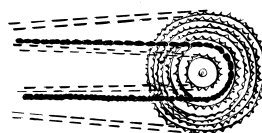
Techniques et connaissance du matériel: Développer et améliorer les déplacements en groupes: par groupes d'intérêts, de niveaux (selon le terrain), durant les pauses, en attendant les retardataires...

- 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.

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).



Offroad – nous quittons les routes très fréquentées!

🚰 Le port du casque est indispensable pour la pratique du VTT.

🔍 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 !

🔍 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.



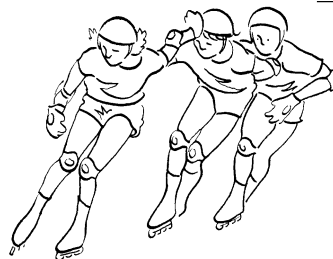
➔ Apprendre à freiner: voir bro 6/5, p. 10 et bro 6/4, p. 16

🌐 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.

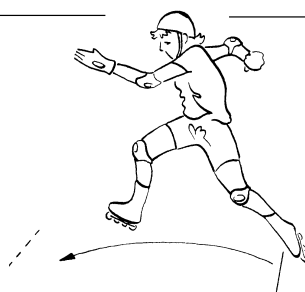
- B conduit A en lui dictant des consignes: "plus vite, plus lentement, à droite, à gauche, freine ...!"
- A impose un rythme de déplacement, B essaie de l'imiter le plus rapidement possible.
- Au signal "3!" ou "5!", on forme des colonnes correspondantes. Les patineurs de derrière essaient de prendre 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.

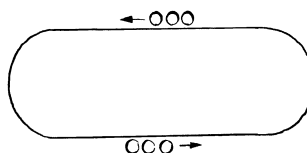
- Saut en longueur (depuis une ligne) avec réception en douceur.
- Saut en hauteur (franchir p.ex. un cordeau élastique).
- Saut avec demi-tour, continuer en arrière.
- Tourner aussi du côté le plus faible.
- Démontrer et imiter des sauts fantaisistes, etc.



🌐 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).

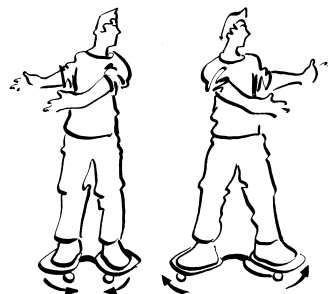
Snakeboard:

- 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!

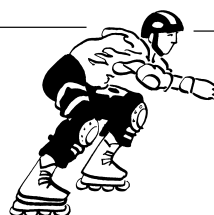
➔ Automatiser la coordination des pieds d'abord sans snakeboard (musique).



🚫 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").

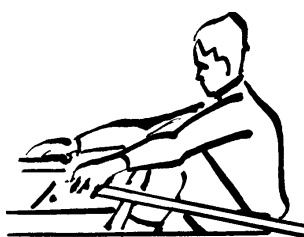
3.2 Aviron

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.

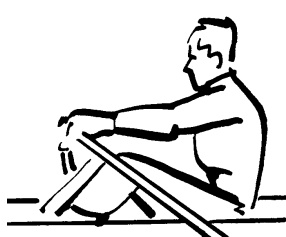
L'aviron est une activité sportive qui ménage les articulation et qui se pratique dans la nature.

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*.



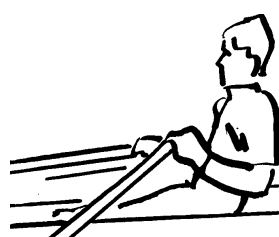
Pénétration

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.



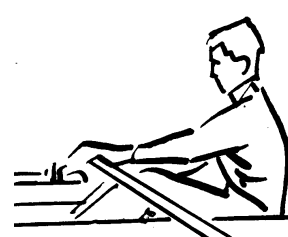
Traction

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.

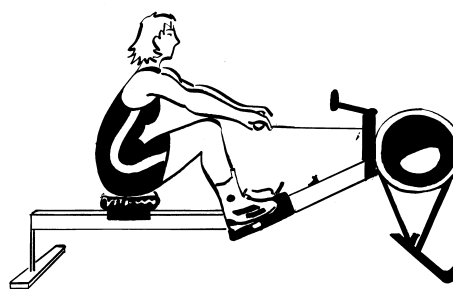


Coulissement

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.

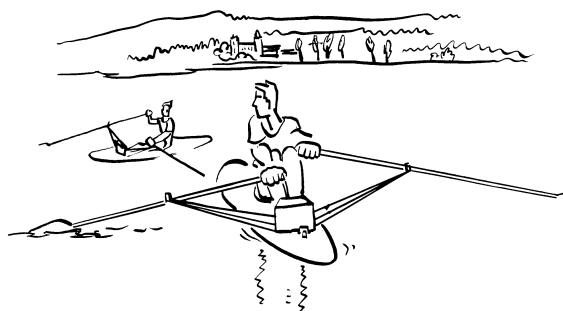
Ramer sur l'ergomètre: L'ergomètre est un engin d'initiation idéal. Il permet une première expérimentation du déroulement moteur. Beaucoup de formes ludiques tirées d'autres disciplines sportives d'endurance sont transférables à l'entraînement sur l'ergomètre.

- 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.

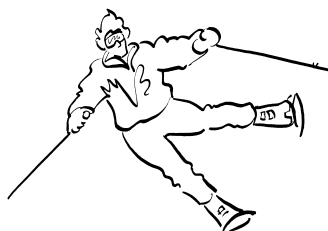
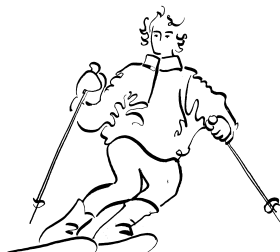
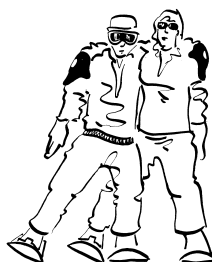
4 Dans la neige et sur la glace

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).

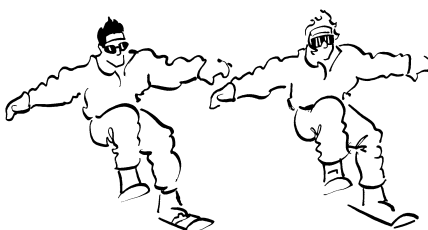
⊕ Utiliser de moins en moins les bâtons.

⚠ 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.

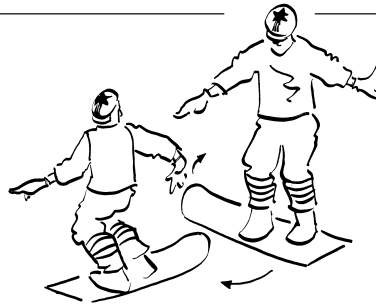
4.2 Snowboard

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.

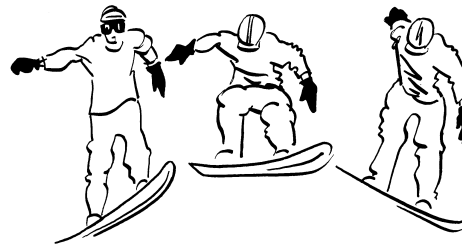


⊙ L'apprentissage moteur est optimisé par:

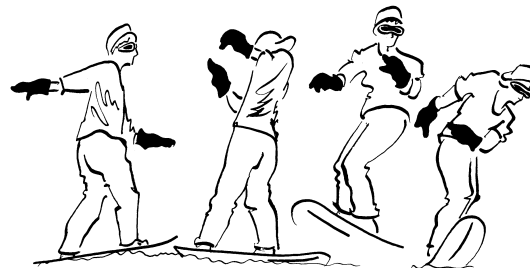
- une représentation claire du mouvement,
- l'intériorisation,
- des expériences contraires,
- la bilatéralité;

➔ 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.



Hiver: neige, glace, froid, nature, effort, jeu, motivation ...

⊕ L'échauffement est une partie cruciale dans tous les sports (d'hiver). Respecter les règles FIS!

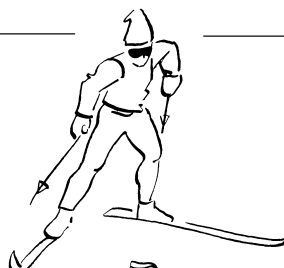
⊕ Faire contrôler régulièrement les fixations de sécurité dans les commerces spécialisés!

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