

3

Manuel 1 Brochure 3



Se maintenir en équilibre Grimper Tourner

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 3 en un coup d'oeil

... glisser

... voler

... tourner

... grimper

... se maintenir
en équilibre

**Développer les
capacités et les
habiletés motrices**

... s'élancer
et se balancer

... se déplacer sur des
roues ou des roulettes

... lutter

... coopérer

**Découvrir,
expérimenter et
maîtriser les lois du
mouvement**

**Vivre et prendre conscience de la pesanteur et
de la gravité avec son corps et des engins**

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

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6

- 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

-
- 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^{re}-4^e 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^e-6^e 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^e-9^e année scolaire

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



10^e-13^e année scolaire

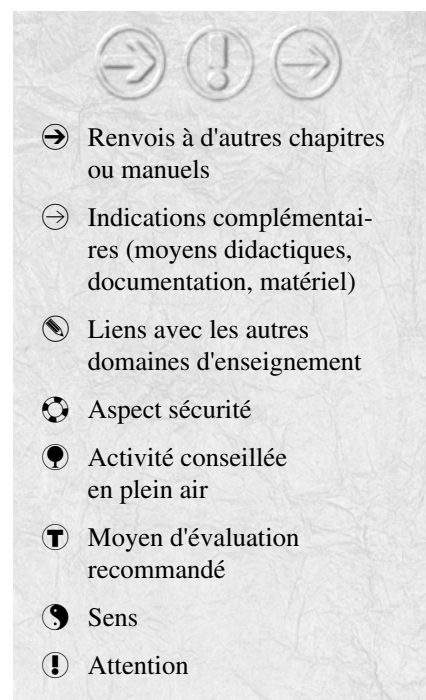
-
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: matériel sportif spécifique (par ex. patins à roulettes en ligne, consignes de sécurité, conseils d'achat, etc.), formes d'entraînement à domicile avec des moyens matériels simples, etc.



Livret d'éducation physique et de sport

Table des matières

1	Se maintenir en équilibre, grimper, tourner: sens et interprétation	
	• Acquérir l'expérience du mouvement	2
	• Passer des habiletés de base aux habiletés complexes	2
	• La rosace des sens	3
2	Contenus et objectifs	
	• Se maintenir en équilibre	4
	• Grimper	4
	• Voler	5
	• Tourner	5
	• S'élaner et se balancer	6
	• Rouler, patiner et glisser	6
	• Lutter	7
	• Coopérer	7
3	Apprendre	
	• Apprendre des mouvements	8
	• Apprentissage dirigé, réciproque et autonome	8
4	Enseigner l'équilibre, la rotation et l'escalade	
	4.1 Concevoir	
	• Conditions	9
	• Contenus, objectifs, accents	9
	• Méthodes d'apprentissage et d'enseignement	9
	4.2 Réaliser	
	• Elaborer, se mettre en condition	10
	• Acquérir et exercer	10
	• Varier et créer	10
	4.3 Evaluer	
	• Présenter les résultats de l'apprentissage	11
	• Analyser le processus et le produit de l'apprentissage	11
	• Evaluer et définir de nouveaux objectifs	11
	Sources bibliographiques... pour en savoir plus	12



1 Se maintenir en équilibre, grimper, tourner: sens et interprétation

Acquérir l'expérience du mouvement

Maîtriser son corps, se sentir compétent et habile, développer son adresse sont des besoins que chaque individu, dès sa naissance, cherche à satisfaire. Par des actions qui consistent à se maintenir en équilibre, à grimper, à voler, à s'élancer et se balancer, à glisser ou rouler, il se confronte à la pesanteur et aux lois du mouvement. En coopérant et en luttant avec d'autres individus, il acquiert des comportements qu'il pourra mettre en pratique dans diverses activités sportives. L'éducation physique et sportive à l'école a la mission d'offrir ces possibilités d'apprentissage et d'entraînement.

Cette brochure aborde le domaine des activités motrices multiples en relation avec des agrès. Le but est de démontrer les effets formateurs de ceux-ci sur la motricité, sur la personnalité et le comportement socio-affectif.

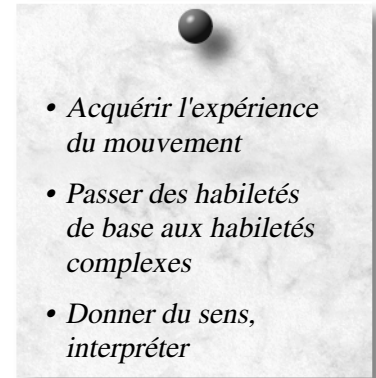
Passer des habiletés de base aux habiletés complexes

Se maintenir en équilibre, grimper, voler, tourner, s'élancer et se balancer, rouler et glisser ainsi que coopérer ou lutter constituent des activités de base (appelées capacités) qui, d'une part, facilitent l'acquisition d'habiletés sportives et qui, d'autre part, sont essentielles pour la vie de tous les jours.

Voici quelques exemples de capacités motrices et de comportement:

- Se concentrer pour se maintenir en équilibre.
- Rebondir, sautiller ou se maintenir fermement au sol.
- Glisser et s'arrêter; apprécier le contact sécurisant avec le sol.
- Expérimenter, sur des roulettes, l'accélération et la force centrifuge.
- Grimper et prendre goût à la hauteur.
- Voler et planer dans l'espace; retomber et se réceptionner correctement.
- Se balancer en rythme et s'élancer dans l'espace.
- Maîtriser les sauts vers le haut et vers le bas.
- Maîtriser une situation à risque seul ou avec des partenaires.
- Jouer avec et sur des agrès.
- Apprendre des mouvements et les présenter à ses camarades.
- Se déplacer par-dessus des obstacles.
- Apprendre à apprécier les efforts consentis et les progrès réalisés.

Les contenus des manuels 2 à 6 sont présentés par degré et construits de façon systématique; ils conduisent à l'acquisition de mouvements spécifiques aux disciplines sportives. Vu l'orientation pédagogique de l'EPS, les contenus d'enseignement sont choisis en fonction du sens qu'ils représentent pour les élèves et de leur apport au plan du développement comportemental.



- *Acquérir l'expérience du mouvement*
- *Passer des habiletés de base aux habiletés complexes*
- *Donner du sens, interpréter*

➔ Capacités et habiletés:
Voir bro 1/1, p. 66, 110



➔ Exemples pratiques: Voir bro 3 dans les manuels 2 à 6

La rosace des sens

Les expériences motrices décrites dans cette brochure sont riches de sens et variées. L'enseignement doit être conçu de manière à ce que chaque élève puisse donner un sens à ce qu'il fait ou à ce qu'on lui demande de faire.

🌀 La rosace des sens:
Voir Bro 1/1, p. 18



Les activités de base telles que se maintenir en équilibre, grimper, voler, tourner, s'élaner et se balancer, rouler, glisser, mais également les formes de coopération ou d'opposition constituent un domaine d'activités varié et riche de sens.

2 Contenus et objectifs

Parmi le vaste choix de contenus, les activités suivantes sont présentées: *se maintenir en équilibre, grimper, voler, tourner, s'élaner et se balancer, rouler et glisser*. Plusieurs de ces activités se réalisent à ou sur un agrès. On a renoncé à utiliser, dans cette brochure, l'appellation de "gymnastique aux agrès". Deux raisons justifient ce choix: premièrement, l'intérêt principal de l'activité ne réside pas dans la maîtrise de l'engin mais dans les *capacités motrices* qu'il permet de développer (équilibre, orientation, force, anticipation, etc); deuxièmement, ces capacités peuvent être stimulées dans des situations qui dépassent le cadre strict des agrès classiques.

Les thèmes *lutter* et *coopérer* sont aussi intégrés; les actions où prévalent la coopération ou l'opposition constituent une bonne base pour l'assurance et l'aide réciproques, le respect d'autrui et favorisent les relations entre élèves et avec le maître.

Se maintenir en équilibre

L'être humain acquiert la capacité d'équilibre durant sa petite enfance dès lors qu'il s'applique avec persévérance à s'asseoir puis à se tenir debout et qu'il risque ses premiers pas. Il saisit alors chaque occasion pour exercer son équilibre.

Rester en équilibre dans un terrain instable ou dans une situation périlleuse nécessite une grande capacité de concentration. Sur le plan psychomoteur, c'est l'aboutissement d'une succession extrêmement rapide de phases de perception, d'estimation, de planification, de décision, de réaction, d'évaluation et d'action. L'équilibre se développe par des mises en situation variées et exigeantes.

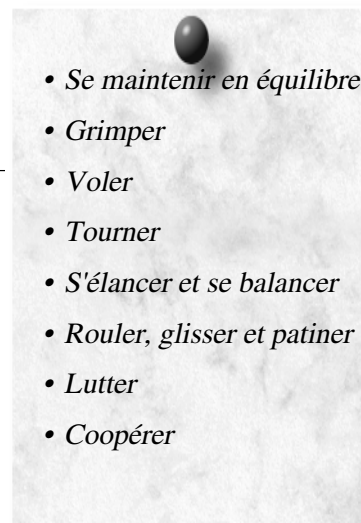
Exemples de situations pour l'expérimentation de l'équilibre : se maintenir en équilibre en variant les positions du corps, sur des agrès ou des engins étroits et mobiles, sur un ballon, sur roulettes; retrouver l'équilibre après une rotation; tenir en équilibre un partenaire, des objets; jongler; glisser.

Grimper

Monter sur des engins, escalader des rochers ou des murs, grimper sur des arbres sont autant d'actions que l'enfant pratique par jeu ou par esprit d'aventure. Confronté à ces situations, il apprend à maîtriser ses craintes et à estimer ses limites. Il renforce la confiance en ses moyens et accroît sa motivation, ce qui l'incite à rechercher de nouveaux défis.

Grimper, c'est être confronté intensivement à la gravitation. L'équilibre n'est maintenu que si le centre de gravité du corps est placé correctement. Ce rééquilibrage permanent développe le sens *kinesthésique*, améliore le *schéma corporel* et contribue à l'éducation *posturale*.

Un besoin de sécurité exagéré de la part de l'adulte peut freiner inutilement l'enfant, voire même le désécuriser.



Exemples de moyens permettant l'escalade: espaliers; cadre suédois; perches à grimper; agrès de la salle de gymnastique; arbres; avec assurage (corde) sur la paroi d'escalade ou dans les rochers, etc.

Voler

Les sauts et les mouvements de flexion lors de réceptions stimulent la prise d'information permettant la perception nuancée de l'espace, du temps et de la pesanteur et induisent le développement du sens kinesthésique.

L'adulte éprouve plus ou moins de peur à observer un enfant dans les airs. S'il ne lui est plus possible d'imiter l'enfant, il aura tendance à juger la situation risquée. Pourtant, l'enfant ne se met que très rarement en danger dans un environnement qu'il connaît. Lors de sauts vers le bas par exemple, il saura gérer le risque en n'augmentant que très progressivement la hauteur de départ.

Le vol se déroule en trois phases: *l'impulsion de départ*, le *vol* et *l'atterrissage*. La réception du saut provoque une charge importante de l'appareil locomoteur passif. L'enseignant doit donc transmettre les techniques d'amortissement des sauts et veiller à leur exécution correcte. En outre, la surface de réception doit être suffisamment souple et adaptée au type de saut et aux risques (fosse de sable, tapis de réception en mousse, eau, etc).

Le plongeon offre une sensation fantastique par la durée de la phase de vol et la réception dans le milieu aquatique. Les sauts et plongeurs dans l'eau permettent des expériences motrices très variées dont les limites sont celles de la sécurité (tenue du corps, décompression, etc).

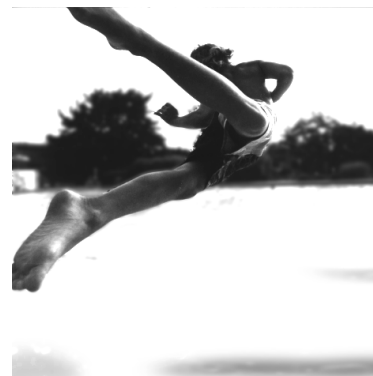
Exemples de situations pour l'expérience du "vol": voler sur un engin ou par-dessus celui-ci; s'élever (par ex. avec l'aide d'un partenaire) et se réceptionner correctement, voler avec ou sans moyen d'élan; plonger; etc.

Tourner

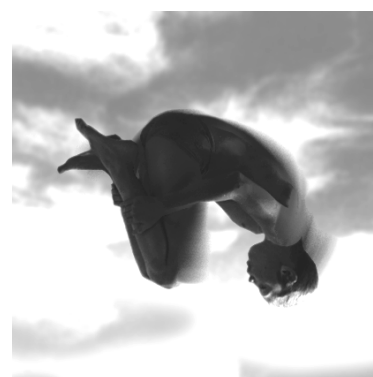
Qu'est-ce qui incite l'enfant à rouler, à tourner ou à se renverser? Le défi, la sensation de vertige et d'ivresse provoquée par la rotation, par la vision du monde accélérée, l'impression de décoller. Les rotations et renversements perturbent passagèrement le sens de l'orientation. L'intérêt de ce vécu réside dans le champ de tension qui se crée entre incertitude et sécurité.

Des rotations et renversements variés stimulent les capacités d'orientation et d'équilibre. Celles-ci sont nécessaires pour la maîtrise d'autres tâches motrices et servent en outre à la prévention des blessures dans le sport et le quotidien (éviter une chute par exemple).

Exemples de situations de rotation: tourner, rouler ou tomber; changer de direction autour de différents axes; se renverser; effectuer une rotation après un saut ou après un mouvement d'élan; etc.

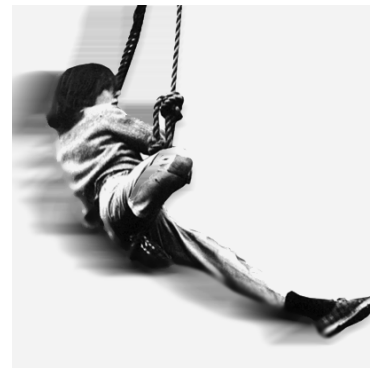


➔ Voler et plonger dans l'eau:
Voir manuel de natation,
bro 3, p. 15 ss.



S'élancer et se balancer

S'élancer et se balancer sont des mouvements élémentaires du programme d'éducation physique, bien que de nombreux enseignants hésitent à les faire pratiquer à leurs élèves, de peur des accidents. L'alternance rythmée entre l'accélération et l'apesanteur de ces mouvements pendulaires stimule la perception sensorielle et a un effet apaisant sur le système nerveux. Le déplacement du centre de gravité, qui s'accompagne d'une tension et d'un relâchement de la musculature ainsi que d'une plus grande sollicitation du système cardio-respiratoire, crée un sentiment de bien-être et de détente. Le balancer permet en outre la prise de conscience et la compréhension des lois motrices et la construction de schèmes de coordination correspondants.



Les nombreuses exigences nécessaires à la maîtrise des mouvements de balancer, d'élancer ou de renversements favorisent des expériences globales. Les mouvements fondamentaux du balancer sont des pré-requis à l'apprentissage d'habiletés spécifiques traditionnelles (basculer, élancer à l'appui, etc).

Exemples de situations permettant l'expérimentation du balancement: aux anneaux ou à la corde à grimper; à la barre fixe; aux barres parallèles (aussi à hauteur de tête pour la suspension); agrès spéciaux permettant le balancement (trapèze); habiletés spécifiques au balancer (basculer, le soleil, etc).

Rouler, patiner, glisser

Quitter le sol et avoir l'impression de se libérer pour un court instant de la gravitation terrestre, décoller, ressentir la force centrifuge et, malgré tout, se maintenir en équilibre sur des carres ou des roulettes sont des sensations très recherchées.

Depuis ses origines, l'homme s'efforce de résoudre le problème de la réduction des forces de frottement. L'invention de la roue a marqué le début d'une évolution technique ayant engendré le développement de matériel roulant performant notamment dans le domaine sportif (par ex. patins à roulettes en ligne). Pratiqué principalement en milieu urbain, le phénomène des sports sur roulettes connaît actuellement un essor considérable. Ce domaine d'activités a donc une place légitime dans les programmes d'enseignement de l'éducation physique.



Le plaisir de ces sports de glisse dépend en grande partie de la qualité du matériel. Les élèves sont d'ailleurs de plus en plus nombreux à posséder une paire de patins ou une planche à roulettes. Malgré tout l'attrait de ce type d'activités, l'enseignant doit veiller à garantir les conditions de sécurité, particulièrement pour le patin ou la planche à roulettes, et faire en sorte que les élèves disposent de protections adéquates (casque, coudières, protège-poignets, genouillères).

Exemples de situations permettant de glisser et patiner: patins à roulettes, planche à roulettes, monocycle, morceaux de moquette, de tissu, sacs en plastique; en chaussettes; sur un plan incliné; sur des toboggans ou des rampes spécifiques; sur un sol glissant; sur la neige et sur la glace; sur l'eau; etc.

Lutter

Lutter signifie se mesurer à un adversaire dans un duel physique loyal en respectant les règles convenues et sans chercher à nuire. Il s'agit en premier lieu, par un habile engagement du corps, de déséquilibrer son adversaire, de le faire chuter et de l'immobiliser au sol tout en gardant soi-même son équilibre. L'élève doit faire preuve, dans ces moments d'intense opposition physique, de capacité à prendre des risques, de courage, de rage de vaincre, mais aussi d'humilité dans la défaite.

Le respect de l'adversaire et des règles de sécurité est indispensable. Pratiquée dans cette perspective, la lutte développe le contrôle de soi et le sens du fair-play. Elle est source de plaisir et aide à apprécier sa propre capacité de performance.

Les règles de base doivent être convenues et respectées (ne pas chercher à faire mal; convenir d'un signal d'abandon du combat). L'apprentissage de la chute et l'entraînement de mouvements spécifiques (techniques de chutes et prises) font partie des apprentissages élémentaires. Les expériences de lutte contribuent à élargir le répertoire moteur.

Exemples d'activités de lutte et d'opposition: jeux de lutte et de combat; judo; karaté; aikido; etc.

Coopérer

Coopérer n'est évidemment pas une activité sportive en soi mais un comportement socio-affectif essentiel dans de nombreuses formes du mouvement, du jeu et du sport. La gymnastique aux agrès, qui nécessite souvent aide et assu- rage, offre des occasions d'expérimentation et d'apprentissage du savoir-faire social très intéressantes. C'est pourquoi la coopération est traitée de façon exemplaire dans cette brochure et complétée par des exemples pratiques dans les autres manuels.

Exemples d'expériences dans le domaine de la coopération: en collaboration avec un partenaire, conduire et suivre le mouvement; aider et assurer; réalisation de mouvements et postures en groupe (p. ex. pyramides); gymnastique synchronisée; porter et être porté; etc.



🕒 Lutter est aussi un aspect interculturel de l'éducation physique et sportive: Voir bro 7/1, p. 8



3 Apprendre

Apprendre des mouvements

Un enseignement fondé sur l'action induit un échange intense entre l'enseignant et l'élève. L'apprenant *perçoit* une information (exemple: la démonstration de l'enseignant), la *traite* (analyse de la situation et élaboration d'une réponse), puis il *exécute* le mouvement. Le résultat de l'action est ensuite comparé à l'objectif initial. L'apprenant intègre alors les informations en retour de l'enseignant (feed-back) et analyse ses propres perceptions du mouvement: il en ajuste, affine et corrige l'exécution. L'enseignant ou l'observateur joue donc un rôle important de soutien et d'accompagnement du processus d'apprentissage.

L'acquisition d'un mouvement (habileté) est conditionnée par la disponibilité d'un certain nombre de *qualités* physiques, de *capacités* de coordination, affectives et cognitives. Les *habiletés* acquises constituent à leur tour les conditions préalables (capacités) pour l'accès à de nouvelles habiletés plus complexes. Les liens complexes entre les processus d'apprentissage et d'enseignement sont illustrés par un modèle. L'enseignant doit connaître les étapes importantes et des méthodes permettant de faire progresser l'élève en tenant compte de son potentiel.

Apprentissage dirigé, réciproque et autonome

Le choix de la méthode est fonction des compétences des élèves et de la tâche. Quelques exemples pratiques pour les trois formes d'apprentissage *dirigé*, *réciproque* et *autonome* sont présentés dans le tableau ci-dessous.

- Apprendre des mouvements
- Apprentissage dirigé, réciproque et autonome

➔ Capacités et habiletés:
Voir bro 1/1, p. 66, p.120

➔ Modèle didactique:
Voir bro 1/1, p. 92

➔ Apprentissage dirigé, réciproque et autonome:
Voir bro 1/1, p. 99

	dirigé	réciproque	autonome
Degré inférieur	<p>La progression en vue de l'apprentissage de la culbute arrière est conçue et structurée par l'enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none"> • basculer en position en arrière, le corps bien regroupé • rouler en arrière sur un plan incliné (trempin sous une natte) • culbute en arrière avec appui dynamique, etc. 	<p>Dans un aménagement d'ateliers, des exercices présentés par l'enseignant ou inventés par les élèves sont exercés et mis en pratique par tous les élèves.</p>	<p>Un groupe d'enfants aménage un atelier au moyen de nattes et d'éléments de caisson et imagine, sans autre consigne de l'enseignant, les mouvements possibles.</p>
Degré moyen	<p>Sous la conduite de l'enseignant, les élèves apprennent les culbutes av. et arr., la roue à g. et à dr. ainsi que certains sauts; ces éléments sont ensuite intégrés dans une suite de mouvements.</p>	<p>Les élèves choisissent et entraînent un enchaînement connu ou nouveau.</p>	<p>Par groupe, et après négociation, les éléments d'une suite sont expérimentés, exercés puis mis en forme dans un enchaînement individuel.</p>
Degré supérieur	<p>Les élèves exercent l'appui renversé, le saut roulé, la culbute en arr. à l'appui renversé, la roue à g. et à d. Ces éléments sont ensuite exercés sous forme d'un enchaînement identique pour tous ou personnalisé.</p>	<p>Chaque élève combine à sa manière les exercices au sol acquis.</p>	<p>Les élèves choisissent, pour un temps donné, les engins et les exercices qu'ils veulent eux-mêmes apprendre, exercer, varier et créer.</p>

4 Enseigner l'équilibre, la rotation et l'escalade

4.1 Concevoir

Conditions

Le choix des engins et de leur aménagement, des activités et des tâches doit être adapté aux compétences hétérogènes des élèves (différences individuelles). Certains facteurs peuvent freiner la spontanéité de l'élève ou sa disponibilité à apprendre: perception sensorielle perturbée, manque de force ou de souplesse, craintes d'origine socio-affective. L'élève ne peut exprimer ses craintes que si le climat d'apprentissage est fondé sur la confiance et la sécurité. Des consignes ouvertes permettent à chaque élève de participer selon ses capacités et d'atteindre un niveau de performance qui lui correspond. La réussite encourage les élèves.

Les *conditions matérielles* jouent un rôle important. L'enseignant doit, avant la leçon, s'assurer du bon fonctionnement du matériel, éventuellement préparer et installer une partie des engins (par exemple, monter le minitrampoline, régler la hauteur des barres, etc).

Contenus, objectifs et accents

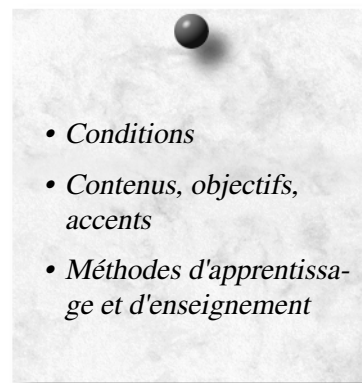
La planification à long terme (semestre, période d'enseignement) permet de sélectionner quelques contenus thématiques (se maintenir en équilibre, grimper, tourner, etc.) et de fixer quelques objectifs individuels présentés par ex. sous la forme d'exercices-tests (T). La planification à court terme doit permettre de répondre aux besoins spécifiques de certains élèves.

Méthodes d'apprentissage et d'enseignement

Selon les élèves, le type de contenu et l'objectif, l'enseignant doit différencier les méthodes. Il doit être directif dans les activités à risques (apprentissage dirigé). A partir du moment où les élèves maîtrisent les prises d'assurage et connaissent les éléments-clefs du mouvement, l'enseignement peut prendre une orientation pédagogique basée sur le partenariat et l'autonomie. L'utilisation adéquate de moyens didactiques, la démonstration, l'explication des causes et des effets ou des liens de parenté entre certains mouvements, facilitent considérablement l'apprentissage.

La plupart du temps, les difficultés d'apprentissage liées à l'hétérogénéité importante d'une classe d'éducation physique peuvent être réduites en facilitant les conditions d'apprentissage (moyens éducatifs, soutien par une autre personne, etc). Il ne faut jamais négliger les mesures de sécurité:

- Disposer des tapis de réception partout où cela est nécessaire
- Enseigner les prises d'aide et d'assurage et veiller à l'application consciencieuse
- Mettre à disposition la magnésie, en particulier pour tous les exercices en suspension
- Adapter le matériel aux élèves; prévoir plusieurs réglages différents.



➔ Planifier à long terme:
Voir bro1/1, p. 101 ss.

➔ Apprentissage dirigé, réciproque et autonome:
Voir bro 1/1, p. 99;
Différenciation:
Voir bro 1/1, p. 85

🌐 Sécurité: recommandations: Voir bro 1/1, p. 44

4.2 Réaliser

Elaborer, se mettre en condition

Si les règles concernant l'utilisation des agrès avant le début de la leçon ont été précisées (après négociation éventuelle avec les élèves), l'enseignant peut autoriser les élèves qui arrivent en salle avant les autres à utiliser les engins. Les mouvements de base qui constituent le contenu d'apprentissage de la leçon peuvent être intégrés à l'échauffement. C'est une manière de mettre en route un processus d'apprentissage. Exemples de début de leçon:

- L'installation des engins est intégrée à la mise en train.
- Roulades diverses sur les nattes comme préparation aux rotations
- Exercices d'agilité sur ou avec des engins selon des consignes plus ou moins ouvertes
- Formes d'exercice ou de jeu à deux ou trois comme préparation à l'entraide et à l'assurage
- Exercice de rythme ou entraînement d'autres aspects importants pour l'apprentissage ultérieur
- Exercice posturaux en relation avec certaines habiletés spécifiques (tenue du corps pour l'appui renversé par ex.).

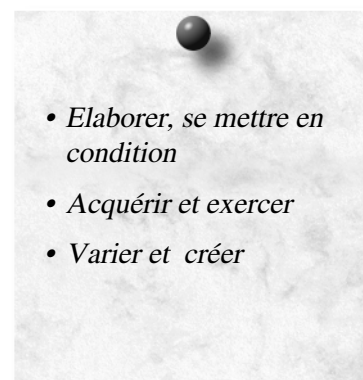
Acquérir et exercer

Libre découverte des lois du mouvement, expérimentation des effets de sa propre force, influence du corps sur l'accélération et le ralentissement du mouvement, plaisir d'expériences antagonistes de pesanteur et d'apesanteur, rotation et vol contrôlé dans la troisième dimension mais aussi entraide et assurage mutuels et responsables sur l'agrès, tout ce vécu kinesthésique et social a un effet bénéfique sur la confiance en soi et l'autonomie. L'apprentissage par la découverte doit être complété par l'entraînement systématique visant à l'amélioration individuelle optimale des mouvements. L'enseignant doit donc prévoir suffisamment de temps d'entraînement; à ce stade, il peut répartir les élèves par groupes d'intérêt ou de performance.

Varié et créer

Les mouvements maîtrisés dans leur forme de base sont affinés et transformés dans la troisième phase du processus d'apprentissage. Tous les partenaires participent activement à ce processus par l'observation, l'évaluation et le conseil. Les idées, les projets et les découvertes des élèves sont toujours pris en considération, étudiés et développés. Les enfants ou les adolescents qui ont la possibilité de réaliser des projets personnels dans le domaine de la gymnastique aux agrès font en général beaucoup d'efforts pour progresser. Selon les cas, l'enseignant peut se faire seconder par un élève plus expérimenté disposé à motiver et à aider ses camarades.

Les exercices aux agrès sollicitent certains groupes musculaires de manière intensive. La leçon doit donc se terminer par un retour au calme par de lents étirements, des mouvements de flexions, des exercices de contraction et de décontraction ou de respiration. Après cela, l'enseignant peut organiser le rangement en répartissant les tâches entre tous les élèves.



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

➔ Le bilan de la séance:
Voir bro 1/1, p. 113

4.3 Evaluer

Présenter les résultats de l'apprentissage

Toute séquence d'apprentissage doit se terminer par l'une ou l'autre forme de bilan: une brève discussion qui résume ce qui a été fait ou ce qui sera entrepris lors de la prochaine leçon ou une démonstration qui est toujours considérée comme un temps fort de la leçon.

Exemples:

- Présenter les réalisations (par. ex. une suite rythmée sur la piste d'agrès).
- Par groupe, tenter de répéter le plus souvent possible un exercice d'endurance ou d'agilité dans un temps limité.
- En grands groupes, synchroniser une suite de mouvements, etc.



Analyser le processus et le produit de l'apprentissage

Une discussion sur les difficultés intervenues lors de l'apprentissage permet d'apporter des précisions et de donner des informations importantes aux élèves.

Exemples de questions:

- Qu'avez-vous appris d'important aujourd'hui?
- Qui éprouve des difficultés? Où? A quel agrès? Pourquoi?
- Pourquoi la collaboration a-t-elle mieux fonctionné aujourd'hui que lors de la leçon précédente?
- Quelles modifications ou quels nouveaux objectifs faut-il prévoir pour la poursuite de l'apprentissage?
- Quel moyen d'évaluation souhaitez-vous sélectionner et exercer plus intensivement lors de la prochaine séance?

Evaluer et définir de nouveaux objectifs

La fin d'une leçon est le point de départ de la suivante. Pour créer des conditions favorables pour la suite de l'apprentissage, l'enseignant doit encourager ses élèves à faire part de leur remarques, à formuler des propositions; il doit pour sa part leur montrer sa détermination à les aider à réaliser les buts fixés.

- *Présenter les résultats de l'apprentissage*
- *Analyser les résultats de l'apprentissage*
- *Evaluer et définir de nouveaux objectifs*



📖 Evaluer:
Voir bro 1/1, p. 115

Sources bibliographiques... pour en savoir plus

- Albertini, P. (1983). Pour une pratique et une pédagogie de l'opposition codifiée, in *Revue Judo*, no. 59, 61.
- Belden, D. (1994). *L'alpinisme, un jeu*. Paris: L'Harmattan.
- Beuzelin, D., Delannet, M. (1988). *L'acrosport*. Paris: AEEPS.
- Bridoux, A. (1991). *La gymnastique sportive, son enseignement en milieu scolaire*. Paris: Amphora.
- Bui-Xuan, G. (1989). *Evaluation et stratégie de formation en combat de préhension*, in *Méthodologie et didactique de l'éducation physique et sportive*. AFRAPS.
- Delignières, D. (1989). *A propos d'un cycle de gymnastique: réflexion sur la production didactique à destination du public scolaire*. Echanges et controverses. 1.
- Delignières, D. (1990). *La difficulté en escalade. Exigences objectives et perception des exigences et des tâches motrices*. Mémoire pour le diplôme de l'INSEP.
- Leguet, J. (1985). *Actions motrices en gymnastique*. Paris: Vigot.
- Loudcher, J. F. (1989). *A propos des origines de la savate*. *Revue Boxe française savate*, no. 13/14.
- Margnes, E. (1988). *Apprendre en Sport de Combat de Préhension*. Toulouse: CPR.
- Olivier, J. C. (1994). *La lutte à l'école*. Paris: Nathan.
- Piard, C. (1990). *Gymnastique et enseignement programmé*. Paris: Vigot
- Piard, C. (1992). *Science et technique de l'éducation gymnique*. Paris: PUF.
- Picard, C. (1994). *Education gymnique féminine*. Paris: Vigot.
- Pozzo, T; Studeny, C. *Théorie et pratique des sports acrobatiques*. Paris: Vigot.
- Thabot, D. (1995). *Judo optimal*. Paris: Actio.
- Vial, P., Roche, D., Fradet, C. (1978). *Le judo, Evolution de la compétition*. Paris: Vigot.