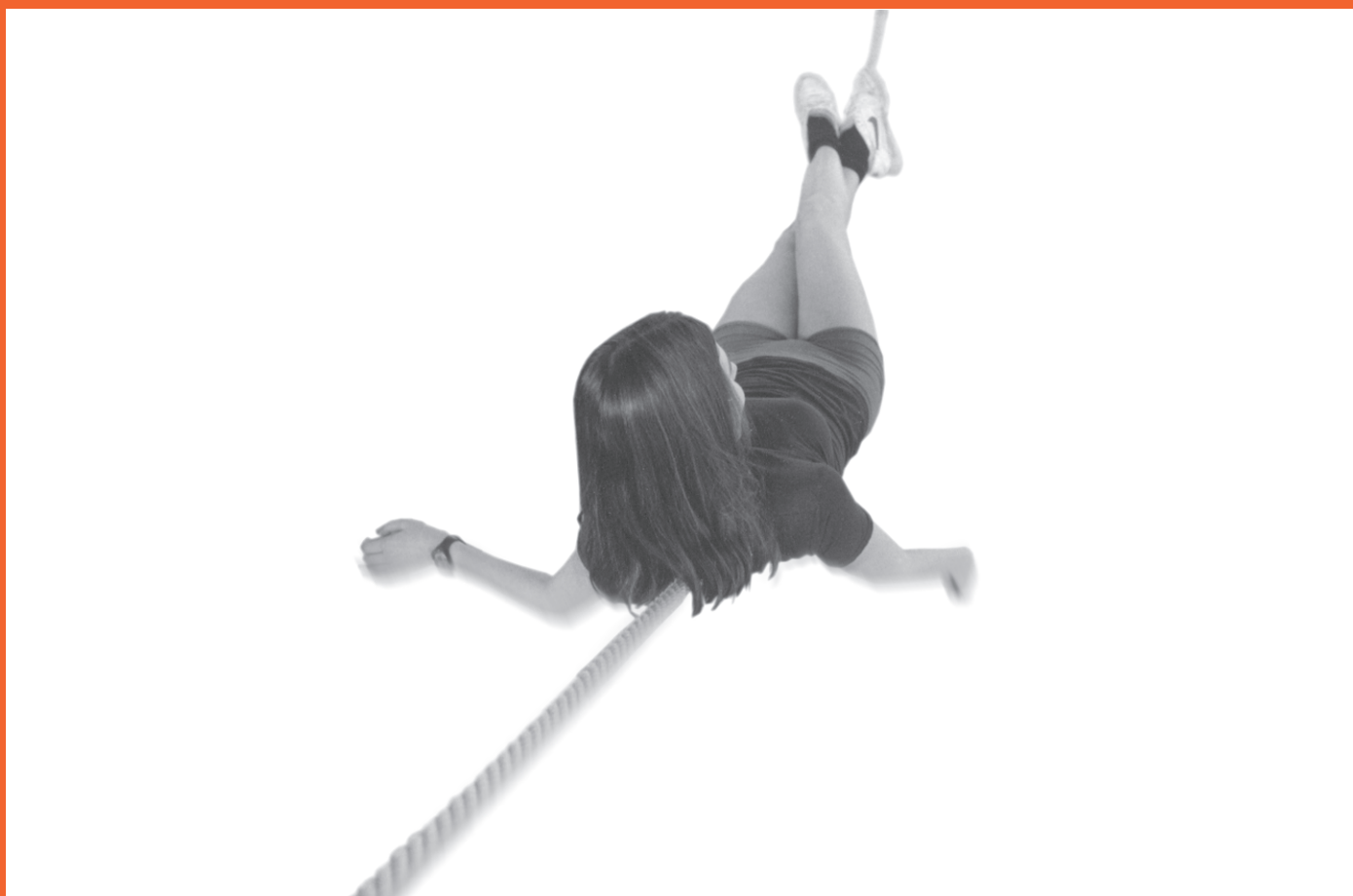


3

Manuel 5 Brochure 3

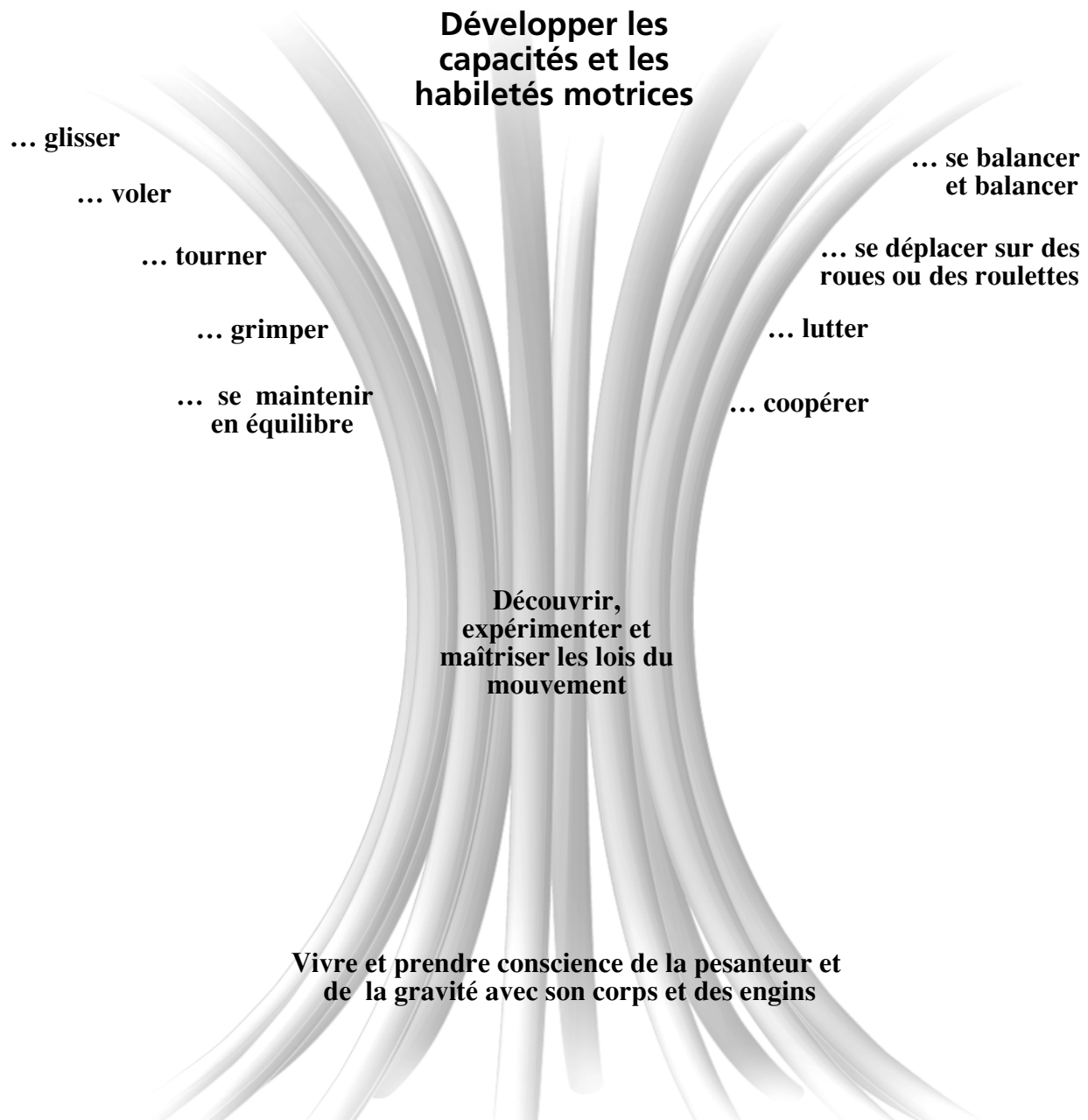


Se maintenir en équilibre Grimper Tourner

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 3 en un coup d'oeil



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

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

Accents de la brochure 3 des manuels 2 à 6

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



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

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



1^{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

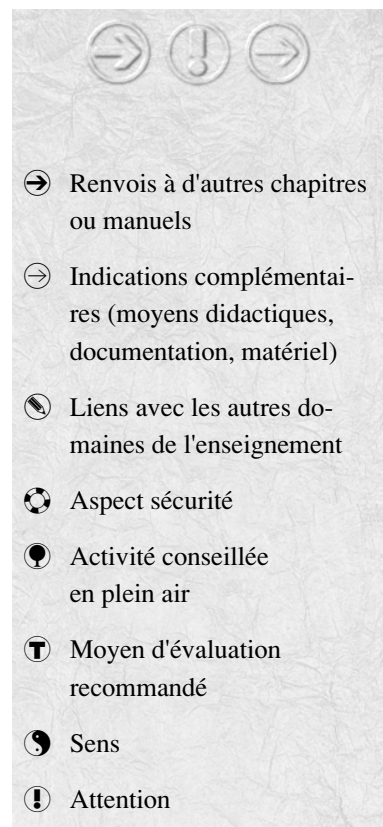
-
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des indications et des suggestions sur les thèmes suivants: matériel sportif spécifique (par ex. patins à roulettes en ligne, consignes de sécurité, conseils d'achat, etc.), formes d'entraînement à domicile avec des moyens matériels simples, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

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



Introduction

Acquérir les aptitudes de base

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


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

Réfléchir – apprendre de façon consciente

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

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

Planifier en commun – mettre des accents

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

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

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

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

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

Faire un choix parmi les nombreuses activités

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

Se maintenir en équilibre

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

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

Grimper

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

Voler

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

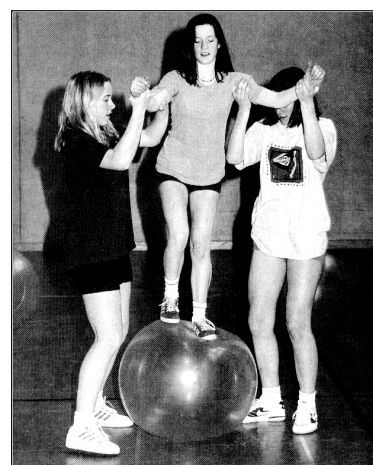
Tourner

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

Se déplacer sur des roues

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

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



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

Se balancer

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

Coopérer

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

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

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

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

Lutter

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

Combiner

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

Evaluer

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

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

1 Se maintenir en équilibre

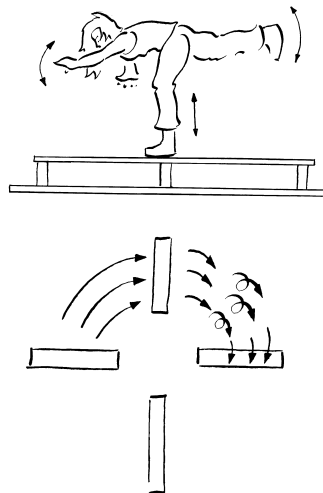
1.1 Sur des engins stables

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

Nous testons notre sens de l'équilibre.

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

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



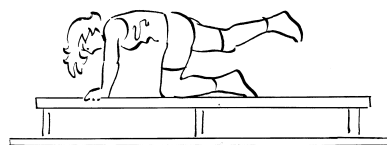
➔ L'organe de l'équilibre: voir bro 1/5, p. 9

🕒 Comment pouvons-nous garder l'équilibre?

- Oeil: fixer un point
- Peau: points d'appui sous les pieds
- Articulations: tensions musculaires
- Oreille interne: position de la tête
- Oreille: bruits

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

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



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

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

Exemples:

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



🕒 S'applique à de nombreuses variantes.

🕒 Il faut dribbler les deux balles durant tout l'exercice: debout devant le banc, faire 2 à 3 pas, monter sur le banc, traverser le banc, descendre du banc, faire 2 à 3 pas, station debout.

🕒 Exercices de test pour contrôler le sens de l'équilibre: voir test d'athlétisme 1.1, bro 3/3, p. 5

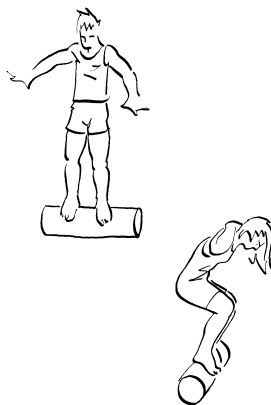
1.2 Sur des engins instables

Lorsque la surface est instable, les jeux d'équilibres deviennent passionnants. Différents engins conviennent bien à ce genre d'exercice (tubes en plastique, ballons lourds, planches à roulettes, etc.). On utilise des engins auxiliaires ou le soutien de camarades pour garantir la sécurité nécessaire.

Nous améliorons notre capacité d'équilibre.

Debout sur un rouleau: En se tenant à la barre fixe, aux barres parallèles, aux poteaux ou tout simplement à la main du partenaire, on peut tester ses capacités d'équilibre sur un rouleau.

- Poser le rouleau sur un tapis (il ne doit pas rouler) et se mettre debout en équilibre sur le rouleau.
- Prise à la barre fixe ou aux anneaux (hauteur: en dessus de la tête) et essayer d'avancer et de reculer avec le rouleau.
- Parcourir une distance définie en avançant et en reculant.
- Se déplacer dans différentes positions (accroupie, bras plié, bras derrière la nuque...).
- Essayer de faire des changements de direction.
- Avancer – s'arrêter – reculer, etc..



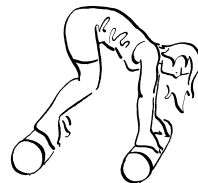
🌀 Au début, soutien du partenaire ou engins auxiliaires.

➡ Encourager les élèves à exercer leurs propres formes. La sensibilité des pieds s'améliore en faisant les exercices à pieds nus.

➡ Varier la durée et la difficulté: voir bro 1/5, p. 11

Rouler sur deux rouleaux: Se tenir simultanément sur deux rouleaux et se déplacer en avant et en arrière.

- Passer de la position d'appui avant à la position d'appui arrière sans toucher le sol.
- Un rouleau reste sur la place et l'autre roule.
- Essayer de trouver de nouvelles formes sur deux rouleaux et les montrer à son partenaire.



Acrobatie sur le rouleau: Se tenir debout sur le rouleau et tenter quelques mouvements acrobatiques.

- Porter un ballon lourd en roulant.
- Balancer un bâton.
- Porter un ballon lourd et se déplacer sur le rouleau en avant et en arrière.
- Se tenir debout sur le rouleau et jongler avec 2 à 3 balles.
- A deux, se passer des balles, etc..
- Se mettre en colonne en se tenant aux épaules, puis essayer d'avancer ensemble.



🌀 Apprendre à gérer les risques.

Se balancer sur un rouleau: On pose une planche solide d'environ 50 cm de long sur le rouleau. Poser une jambe sur le côté de la planche qui touche le sol. Mettre doucement le poids du corps sur l'autre jambe, posée à l'autre bout de la planche. Mettre alternativement le poids du corps d'une jambe sur l'autre en se tenant à un partenaire ou aux engins (p.ex. barre fixe) et essayer de trouver l'équilibre.

- Dans cette position, essayer d'accomplir différents exercices (recevoir et lancer des balles, jongler avec les balles ou d'autres objets, fermer les yeux pendant un court instant etc.).



➡ Inclure dans un parcours de condition physique ou de coordination.

🌀 Fixer des lattes d'arrêt aux deux bouts de la face inférieure de la planche!

⌚ Tenir pendant 30 secondes sur la planche sans toucher le sol.

1.3 Circuit d'équilibre

Les élèves exercent et entraînent de manière libre ou organisée leurs propres capacités d'équilibre. Ils s'aident ou s'assurent mutuellement. Le circuit d'entraînement permet une approche diversifiée de l'équilibre.

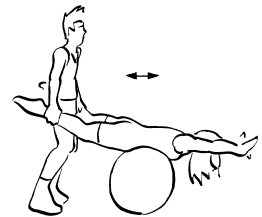
Nous testons notre sens de l'équilibre dans un circuit.

Suggestions de planification et de réalisation

- Mettre à disposition du matériel spécifique.
- Distribuer des fiches d'organisation avec de brèves descriptions des exercices.
- Construire les différentes stations par groupes et commencer l'exercice dès que l'installation est terminée.
- Changer de station d'entraînement librement ou selon des instructions précises (p.ex. suivant les numéros).
- L'enseignant observe, conseille, dirige ou motive.
- Fin: chaque groupe dépose le matériel utilisé à l'endroit initial.

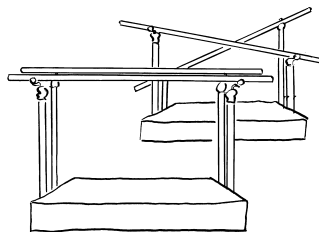
Ballon siège

- A est à plat ventre sur la balle de physio. B pousse A en avant et en arrière.
- A est assis, à genoux ou couché sur la balle. B assure l'équilibre.
- S'asseoir sur la balle sans mettre les pieds par terre.



Barres parallèles

- Avancer et reculer à quatre pattes sur les barres.
- Se tenir en équilibre sur une barre dans différentes positions.
- A deux, debout sur les barres. Se faire face et se tenir par les mains. Changer de place et de position.



Acrobatie

- Faire des exercices d'acrobatie à deux.
- Exécuter des exercices synchronisés.
- Combiner différentes formes de pyramides avec des éléments de liaisons.
- Formes d'appui renversé avec l'aide d'un partenaire.

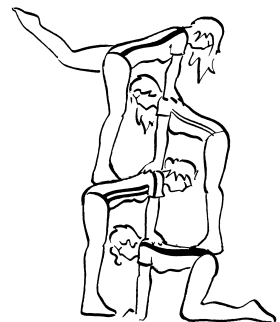


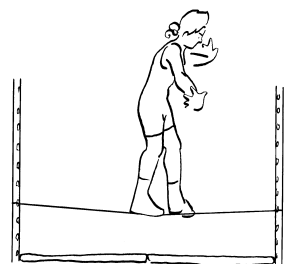
Planche à roulettes

- Suivre un parcours précis.
- S'asseoir sur la planche et rouler en poussant et en se tirant avec les pieds.
- Assis sur la planche: jongler des pieds avec un ballon.
- Autres formes individuelles.



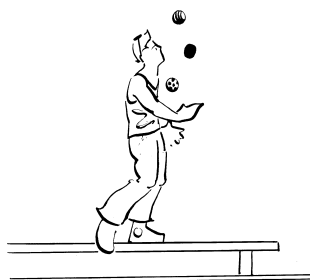
Corde souple

- Exécuter une suite de mouvements.
- Exercer des changements de direction.
- Varier les formes d'agilité et d'équilibre.
- Utiliser également les barres fixes.



Banc suédois

- Exercer différentes positions en utilisant une barre fixe comme balancier.
- Sauter sur le banc avec élan. Réception sur un pied, sur deux pieds...
- Jongler tout en gardant l'équilibre sur le banc.



Rouleau

- Tenir le plus longtemps possible sur le rouleau.
- Jongler, lire un texte, recevoir et lancer des balles, etc. tout en gardant l'équilibre.



2 Grimper

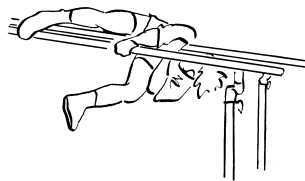
2.1 Grimper sur différents agrès

L'introduction à l'escalade peut se faire au moyen des engins qui équipent la salle. Il faut adapter la hauteur, la longueur et le degré de difficulté des exercices aux compétences des élèves. Dans tous les cas, la sécurité prime sur la prise de risque.

Nous utilisons les engins de la salle pour grimper.

Jardin d'escalade: On installe différents agrès de manière à pouvoir passer d'un agrès à l'autre. Les élèves se déplacent d'un agrès à l'autre sans toucher le sol.

- Grimper les yeux fermés.
- A deux ou par groupes, l'un après l'autre, parcourir le même chemin.
- Grimper à deux liés par une corde.
- «Escalader de mémoire»: A accomplit un parcours de grimpe. Ensuite, B essaye de faire le même parcours. A l'observe et le corrige si nécessaire. Changer de rôle.
- «Chasse aux scalps»: on ne peut pas saisir le sautoir d'un camarade si celui-ci se trouve en appui sur un engin ...

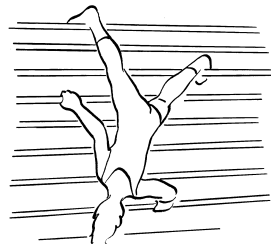


➔ Convient pour l'échauffement.

🌀 Poser des tapis aux endroits difficiles.

Grimper à différents niveaux: Les élèves se déplacent dans le jardin d'escalade. Ils peuvent se déplacer en dessus ou en dessous d'un certain niveau.

- Suspendus aux mains et aux pieds.
- Les jambes doivent être plus hautes que les mains.
- Avec les jambes en avant.
- Passer: 1 fois dessous, 1 fois dessus
- Miroir: A grimpe en haut, B en bas (attention aux mains de B!). Changement de rôle.



🌀 Poser des tapis aux endroits dangereux.

Loto: Tous les élèves reçoivent une carte de loto. Ils essaient de biffer le plus vite possible tous les chiffres de la carte (p.ex. 5, 3, 7 ...). Les élèves lancent le dé, accomplissent l'exercice qui correspond au chiffre et biffent le même chiffre sur leur carte de loto. S'ils lancent plusieurs fois le même chiffre, ils doivent chaque fois faire l'exercice correspondant. Celui qui a biffé en premier tous les chiffres de sa carte de loto a gagné.

Poste d'escalade (exemples):

- 1 = traverser les espaliers (ventre contre le mur).
- 2 = traverser les barres parallèles en suspension.
- 3 = grimper sur le cadre suédois
- 4 = traverser les espaliers (dos contre le mur).
- 5 = grimper aux perches.
- 6 = grimper en 8 autour des barres parallèles.
- 7 = joker (= choix libre d'un poste).

5	3	1
1	2	4
5	3	6



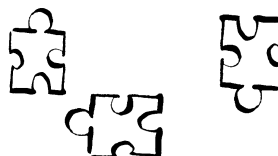
3	✗	2	5
2	✗	6	1
6	5	✗	4
4	✗	6	✗



🌀 Fabriquer la carte de loto soi-même. Utilisation dans d'autres branches (apprentissage en mouvement).

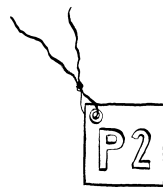
Puzzle: Tous les membres du groupe accomplissent un parcours d'escalade imposé. Après chaque passage, ils ont le droit de prendre un morceau du puzzle. Le puzzle se construit au fur et à mesure.

- Compétition individuelle ou en groupes.



Course d'orientation d'escalade: Les élèves font une "mini course d'orientation" (avec env. 20 postes). Placer les postes en hauteur. Obliger les élèves à grimper.

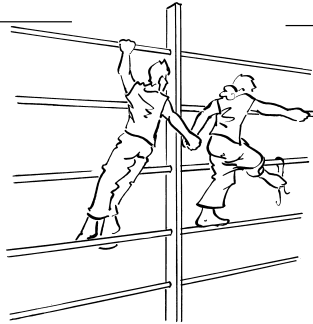
- CO à l'extérieur avec des postes d'escalade.
- CO d'escalade dans les environs de l'école.
- Installer une CO d'escalade fixe dans la salle avec différents degrés de difficulté.



⚠ Placer les postes (grandeur: env. 3 x 3 cm) avant le début de la leçon.

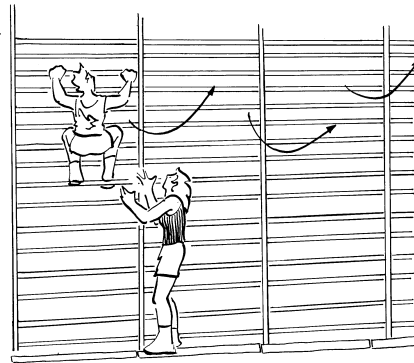
La cueillette: Suspendre des objets aux différents agrès d'escalade (perches, cadres suédois, espaliers). Les élèves grimpent seul ou par deux jusqu'à ces objets.

- A suspend un sautoir et B doit aller le chercher.
- Les élèves échangent des sautoirs fixés à différentes hauteurs.
- Poser le sautoir simplement sur l'espalier et le redescendre avec le pied.
- Déplacer le sautoir d'un endroit à l'autre avec les pieds.



Sauts d'escalade: Sauter en lâchant simultanément les mains et les pieds. Atterrir sur les mêmes échelons. A saute et B assure dans le dos. Changement de rôle.

- Sauter sur un échelon plus haut.
- Augmenter petit à petit la hauteur du saut.
- Sauter d'une partie des espaliers à une autre partie.
- Faire des sauts d'escalade successifs. Traverser les espaliers d'un bout à l'autre.
- Modifier l'amplitude des sauts: augmenter la hauteur des sauts du bas vers le haut et diminuer du haut vers le bas.



🌀 Poser des tapis. Un partenaire assure dans le dos.

👤 Traverser toute la longueur des espaliers avec des sauts d'escalade sans s'arrêter.

Zones d'escalade: Définir des zones précises aux espaliers, au cadre suédois ou au mur d'escalade. Dans chaque zone, il faut utiliser des prises différentes. Les élèves se déplacent latéralement à l'intérieur des zones.

- Ne pas délimiter uniquement des zones d'escalade, mais fixer des zones intermédiaires qu'il est interdit de toucher («zones dangereuses»).
- Observer un cheminement et le suivre.
- Inventer d'autres formes d'escalade.



➞ Construire éventuellement un mur d'escalade en fixant des éléments d'escalade aux perches (disponibles dans le commerce spécialisé).

Escalade avec mouvement d'opposition: Echelle, passerelle d'escalade ou cadre suédois oblique. Grimper en appuyant une main contre l'échelon ou poser une main contre le bord vertical de l'agrès. Créer ainsi une contre-pression. Avec l'autre main on avance avec des prises normales.

- Augmenter la difficulté en changeant l'angle d'inclinaison.
- Une poursuite d'escalade lente et contrôlée en utilisant uniquement la technique d'escalade avec contre-pression décrite ci-dessus.



➞ Montrer une image d'un alpiniste qui utilise la technique de la contre-pression.

⚠ Points importants pour l'escalade:

- travail efficace des jambes
- le centre de gravité doit rester près de l'engin, resp. près du mur
- le centre de gravité est toujours plus haut que la jambe d'appui (avant et après le déplacement)

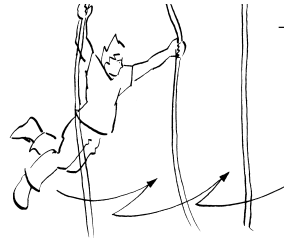
2.2 Apprendre certaines techniques d'escalade

Les expériences acquises en évoluant sur des agrès fixes ou mobiles préparent l'élève à grimper au mur d'escalade.

Nous apprenons certains éléments de base de l'escalade sportive.

Changement de prises: En se balançant de gauche à droite, on change la prise au «point mort» (timing!).

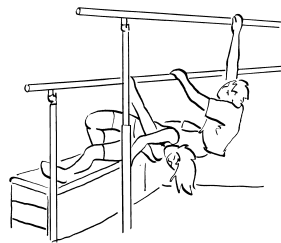
- D'anneaux en anneaux ou de corde en corde (s'aider éventuellement des pieds).
- A traverse de gauche à droite, B de droite à gauche.
- Se balancer d'agrès en agrès (exemple: des barres parallèles à la barre fixe ou aux espaliers ...).
- Se balancer les yeux fermés.



⊗ Assurer pour que les élèves ne se heurtent pas aux engins.

Grimper au «sous-sol»: Les élèves grimpent en passant sous les agrès. Grimper le plus économiquement possible. L'utilisation des mains et des pieds est très importante. Il est conseillé de commencer par passer sous 3 à 4 barres parallèles.

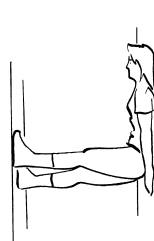
- Augmenter la difficulté en reliant plusieurs agrès (exemple: fixer un banc entre des barres parallèles et une barre fixe avec une corde).
- Grimper avec les pieds en avant. Grimper autour d'un agrès (p.ex. poutre, cheval-arçons, etc.).



⇒ Conseil: tenir les bras le plus tendus possible. Se suspendre aux jarrets pour se reposer de temps en temps.

Escalader une cheminée: Qui peut grimper entre les perches comme dans une cheminée, c'est-à-dire se hisser de force (escalade avec mouvement d'opposition)?

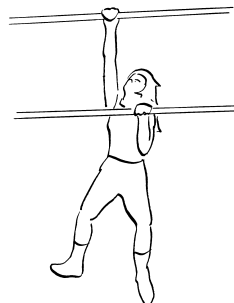
- Lâcher les mains et maintenir la position.
- Attraper et lancer une balle.
- En se tenant à la perche, lâcher doucement la pression sur les jambes jusqu'à ce que le corps glisse lentement vers le sol. Immédiatement remettre de la pression pour bloquer le corps.



⇒ Grâce à cette technique, les élèves souffrant d'un excédent de poids ou plus faibles peuvent vivre une expérience réussie.

Pieds crochets: Les élèves sont suspendus à l'échelle ou au cadre suédois avec un pied et avec une ou deux mains. Dans cette position (comme un paresseux), les élèves essaient d'atteindre une perche ou un échelon plus haut pour pouvoir se soulever.

- Aussi sans l'aide des pieds.
- Augmenter la distance entre les barres.
- Faire une roue en grim pant aux espaliers.
- Trois élèves forment une figure à la barre fixe. En tout, ils ont le droit de se tenir avec deux pieds et avec trois mains.
- Seul ou en groupe, prendre et maintenir une certaine position pour une durée définie, puis changer rapidement de position (comme dans une chute libre en parachutisme).
- Intégrer continuellement les idées des élèves.



⊗ Poser des tapis – aider – soutenir.

3 Voler

3.1 Acquérir les bases

L'acquisition de bases techniques limite les risques inhérents aux acrobaties aériennes. Il est important d'avoir un saut d'appel correct, une bonne maîtrise du corps pendant le vol et un atterrissage contrôlé qui ménage le dos.

De bonnes bases sont nécessaires pour effectuer des acrobaties.

Variations de sauts en extension avec le minitrampoline: Nous exerçons quelques sauts de base en mettant l'accent sur la qualité du mouvement.

- Après un court élan faire des sauts en extension sur un tapis de chute.
- Saut en extension sur un caisson. Continuer à courir en avant; saut sur un tapis; roulade avant.
- 2 minitrampolines à la suite: saut en extension – saut en extension – saut à la station.
- Créer une suite de sauts rythmés, év. en musique.
- Créer et présenter une suite de sauts synchronisés.



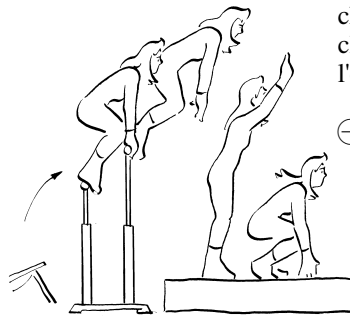
➔ Introduction au mini-trampoline: voir bro 3/4, p. 11

➔ «Sans interruption»: dès qu'A prend son envol, B s'élanche etc.

⚠ Réception correcte: position accroupie, les mains touchent le sol, roulade avant.

Combinaisons de sauts en appui: Sauter avec un élan en appui sur la barre ou le caisson. Quand les élèves deviennent plus sûrs, exiger progressivement des tâches plus exigeantes. Exemples:

- Barres asymétriques posées en travers, la barre basse du côté de l'élan (év. enlever cette barre). Saut facial, accroupi. Aider et assurer.
- Franchir en saut costal à gauche et à droite.
- Entrée latérale par-dessus une barre. Elancer en avant et en arrière. Un élan augmente la difficulté.
- Barres posées en longueur: quelques pas d'élan – saut d'appel – élan 2 fois en avant et en arrière – saut costal ou facial.
- Rondade à gauche et à droite par-dessus les barres ou le caisson.
- Faire des sauts en appui également sur le caisson.
- Exercer ses propres formes ou combinaisons de saut.

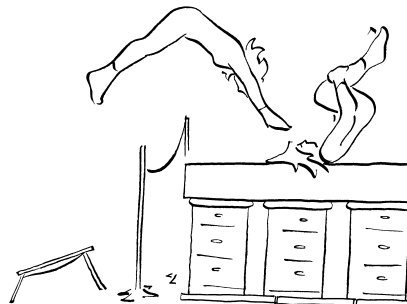


⊗ Soutien pour toutes les formes de sauts en appui: un élève à gauche et à droite, placé après l'obstacle. Prises opposées aux bras de l'élève qui saute.

➔ Exercer la bilatéralité.

Saut roulé au minitrampoline: Après un élan rapide, sauter sur une installation surélevée et faire une roulade avant.

- Appel, sauter avec une élévation, rouler sur l'installation.
- Tendre des élastiques (chaque installation à une hauteur différente). Les élèves choisissent la hauteur de leur saut.
- Sur la même installation, augmenter la hauteur des sauts.
- Remplacer l'élastique par un autre obstacle (ex. plusieurs éléments de caisson; un élève en appui sur les genoux sur un élément de caisson).
- Maintenir la hauteur du saut mais diminuer la hauteur de l'installation (double hauteur du tapis de chute).
- Faire des sauts synchronisés.
- Varier les sauts avec différentes pistes d'élan par-dessus le même obstacle («cirque»).



⊗ Poser des tapis tout autour des caissons. Poster 1 à 2 élèves de chaque côté pour garantir la sécurité.

➔ Apprendre à estimer le risque.

Ⓜ A deux, en synchronisation: présenter une combinaison qui comporte au minimum 3 éléments d'un saut volé.

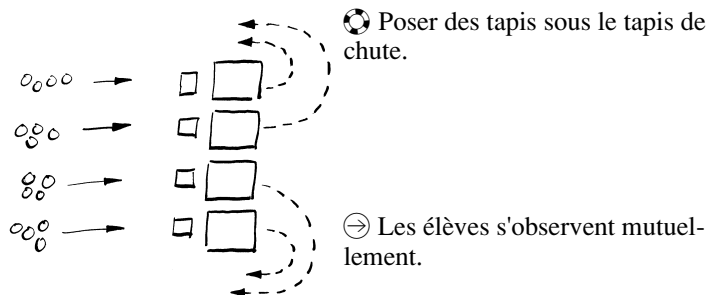
3.2 Prendre son envol

Dans certaines disciplines sportives, les phases de vol jouent un rôle important. A l'aide d'un minitrampoline, d'éléments de caisson, de tremplins... on peut prolonger la durée du vol et augmenter les sensations. Les élèves maîtrisent les prérequis.

La phase de vol peut être prolongée par divers moyens.

Sauts de base au minitrampoline: Sans interruption, exécuter différents sauts libres. Il faut surtout faire attention à ce que les muscles dorsaux restent tendus au moment de l'appel. A la réception, les mains touchent le sol; év. roulade avant. Sans interruption, on obtient une grande intensité: dès que A saute sur le minitrampoline, B prend son élan, etc.

- Elan – appel – saut en extension – réception souple – roulade avant.
- Sauts groupés, écartés ou sauts de poisson.
- A montre; B imite.
- Sauts synchronisés (A, B et C sautent en même temps et exécutent le même saut).



Smash avec le minitrampoline (Dunk): Grâce à la prolongation de la phase du vol et au moyen d'un engin auxiliaire pour le saut d'appel, le mouvement peut se faire plus tranquillement.

- Prendre l'élan avec une balle de tennis dans la main. Sauter à pieds joints et lancer la balle au point culminant en avant sur le sol; réception contrôlée sur le tapis de chute.
- A est debout sur un caisson. B prend l'élan et smashe la balle que lui tend A. Réception comme ci-dessus.
- Smasher une passe avec saut sur le minitrampoline.
- Prendre l'élan avec une balle de tennis dans la main. Sauter vers le panier de basket, tirer des deux mains au point culminant (sans toucher le cercle du panier).
- Prendre l'élan avec un ballon de basket. Sauter et faire un «dunk» au point culminant du saut.

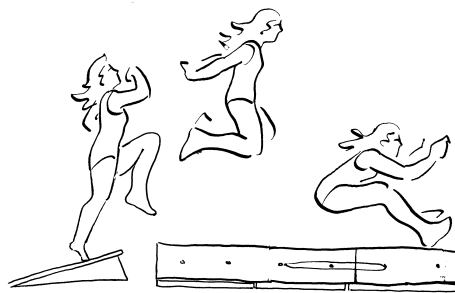


⊙ Garder une distance suffisante entre le filet de volley-ball ou le panier de basket-ball et le minitrampoline. Poser des tapis.

⚠ Ne jamais se pendre au panier de basket-ball.

Sauts avec une rampe d'élan: Grâce à la prolongation de la phase de vol suite à un saut d'appel sur un engin auxiliaire (élément de caisson, tremplin, etc.), les mouvements du saut en hauteur et du saut en longueur peuvent être appris plus calmement et mieux ressentis.

- Saut en longueur avec un élan d'environ 15 mètres. Faire le pas sauté de manière contrôlée. Pousser les jambes en avant durant la phase de vol. Réception en position assise sur le tapis de chute.
- Elan oblique. Sauter avec le dos tourné à la latte (élastique); lever les hanches durant la phase ascendante; voler par dessus la latte (élastique); réception contrôlée sur le tapis surélevé. Pour les spécialistes: sauter aussi de l'autre côté.
- Elan et saut en hauteur. Attraper et lancer une balle.
- Exécuter ses propres sauts.



⊙ La phase de vol du saut en longueur et du saut en hauteur: voir bro 4/5, p. 14 ss.

⊙ Attacher deux tapis de chute à l'aide de cordes et poser des tapis en-dessous.

4 Tourner

4.1 Saut périlleux avant

Face au saut périlleux avant, les adolescents ont des prédispositions très différentes. Il est donc important de leur proposer un apprentissage différencié. Une aide correcte augmente la sécurité. Mettre à disposition des engins auxiliaires (exemple: plan surélevé).

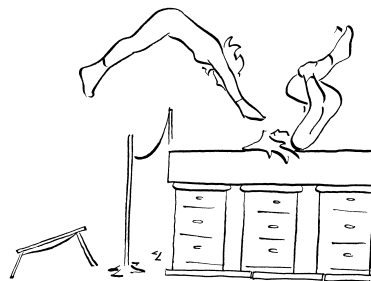
L'enseignant présente l'objectif à atteindre sous forme d'images ou par une démonstration. Petit à petit, les élèves prennent conscience des caractéristiques du mouvement grâce aux explications ou à leurs propres expériences. A la fin de la séquence d'apprentissage, tous arrivent à sauter leur propre forme de saut périlleux avant.

Nous apprenons le saut périlleux avant.

➔ Planifier, exécuter et évaluer une suite de mouvements: voir bro 1/1, p. 101 ss.

"Petit salto": Prendre un élan court, sauter à pieds joints et atterrir sur des tapis légèrement surélevés et rouler en avant.

- Elan – saut. Faire une culbute avant sans appui sur les mains.
- Expérimenter: jambes fléchies – prise aux tibias; jambes peu fléchies – pas de prise aux tibias.
- Tourner les bras rapidement ou lentement dans le sens de la rotation. Quelles sont les différences?
- Lever les fesses et baisser en même temps les bras devant (déclencher la rotation de façon consciente).
- Augmenter la vitesse d'élan et faire une demie rotation ou une rotation entière.



🌀 Poser des tapis tout autour du plan surélevé. Ne pas serrer les genoux dans la position accroupie à cause du danger de blessure!

Formes de sauts périlleux: Faire le «petit salto» sur différentes surfaces et avec différents engins auxiliaires pour l'appel. Plan surélevé: tapis de chute posés sur les barres parallèles ou combinaison: un tapis sur une barre pour prendre appui durant la rotation; un tapis de chute pour la réception.

- Culbutes sur un plan surélevé: avec élan sauter sur le minitrampoline et culbute en avant («petit salto»), essayer de respecter les mêmes caractéristiques du mouvement que pour le "petit salto".
- Dans la mesure du possible, ne plus toucher le tapis avec les épaules et faire une rotation complète en position groupée et réception sur les pieds en position accroupie.
- Varier la vitesse de l'élan et la hauteur du plan surélevé pour les différents groupes de niveaux.
- Baisser le plan surélevé et faire un saut périlleux par-dessus un obstacle (élastique, tapis posé sur un mouton).

🌀 Assurer les deux côtés de l'installation!

➔ Former des groupes de niveaux ou de besoins et adapter les installations.



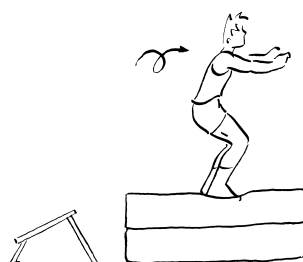
🔑 Elan pour le saut d'appel sur le minitrampoline. Faire un saut périlleux avant accroupi sur le plan surélevé à la station.

➔ Apprentissage global (GAG): voir bro 4/5, p. 14

Sauts périlleux: Les élèves s'exercent en groupe à l'atelier de leur choix. Les inciter à observer. A chaque passage, ils doivent observer un détail caractéristique.

Critères d'observation

- Est-ce que les bras sont tendus au moment du saut?
- Est-ce que les bras touchent rapidement les tibias pour soutenir le mouvement de rotation?
- Est-ce que l'ouverture se fait au bon moment?
- Est-ce que la réception se fait en souplesse?



➔ Apprendre: voir bro 1/5, p. 12 et bro 1/1, p. 84 ss.

➔ Passage au saut périlleux avant dans l'eau: voir manuel de natation, bro 3, p. 29

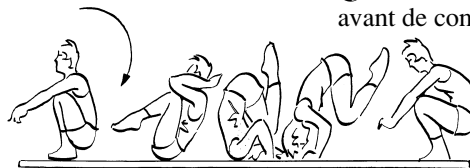
4.2 Rotations arrières

Durant la culbute en arrière au sol, il faut faire attention à ne pas trop solliciter la colonne cervicale. Pour cette raison, il est conseillé de progresser systématiquement. Les élèves apprennent, comment ils peuvent soulager la nuque et comment aider et assister les autres de manière compétente.

Décharger la colonne cervicale durant les culbutes arrières en s'appuyant sur les mains.

Varié les culbutes: Après un bon échauffement, effectuer différentes formes de culbutes sur une piste de tapis. Mettre l'accent sur certains critères du mouvement.

- Culbute arrière par-dessus les épaules (culbute arrière de judo). Ne pas charger la nuque.
- Culbute arrière avec appui sur les mains: se laisser tomber en arrière les jambes fléchies. Avant de toucher le sol avec la nuque, appuyer sur les mains (pouces tournés vers les oreilles) et soulager ainsi la nuque. Moyens auxiliaires: plan incliné; culbute entre deux éléments de caisson; culbute dans une fosse de tapis.



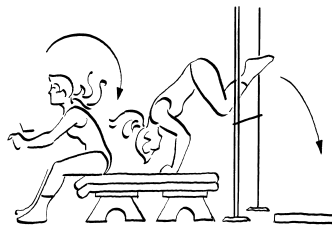
- Faire un bon échauffement avant de commencer avec des culbutes arrières.

- Position des mains au moment de l'appui: les pouces tournés vers les oreilles.

- Éléments de la rotation arrière: voir bro 3/4, p. 14

Culbute en arrière à la station debout: Essayer d'arriver à la station en accélérant la culbute arrière et en poussant sur les mains («bref appui renversé»).

- Culbute arrière par-dessus un obstacle (élément de caisson avec tapis, pile de tapis etc.) à la station.
- Culbute arrière à la position accroupie ou à la station.
- Suites simples d'exercices incluant la culbute arrière à la station. Exemples: élan pour la rondade, culbute arrière à la station...

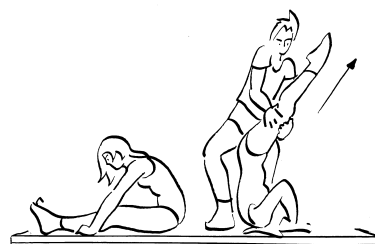


- Soulager la colonne cervicale avec une assistance ou en appuyant fort sur les mains (voir ci-dessus).

- Appui renversé: voir bro 3/4, p. 7; Appui renversé – culbute: voir bro 3/4, p. 16; Roue: voir bro 3/3, p. 22

Culbute arrière à l'appui renversé («Streuli»): Dès que la culbute arrière avec un bref appui renversé (voir ci-dessus) est bien maîtrisée, accentuer de plus en plus l'appui sur les mains pour obtenir l'appui renversé.

- Streuli avec partenaire: A est accroupi et fait une culbute arrière. B et C se tiennent à gauche et à droite d'A et le prennent par les cuisses. A mi-culbute, ils tirent vers le haut et fixent A dans la position de l'appui renversé. Retour à la station ou culbute avant.
- Culbute arrière et «Streuli» par-dessus un obstacle (p.ex. élastique).
- Incorporer le Streuli dans une suite d'exercices.

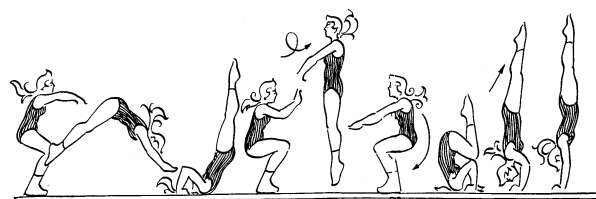


- Instructions claires pour les assistants: prises opposées aux cuisses. Aide décidée et sûre.

- Accent sur la qualité du mouvement.

Programme libre au sol: Tous les participants créent et présentent individuellement une suite d'exercices composée d'au moins 6 éléments. Exemples:

- Élan – saut en extension – culbute avant – saut roulé – saut en extension avec un demi-tour – appui renversé – culbute – saut en extension – culbute arrière – élan pour la roue.
- Coopérer: 2 à 3 élèves inventent une suite de mouvements et la présentent.
- Lier avec d'autres agrès; une piste d'agrès.



- Montrer une suite de mouvements qui comporte au minimum 6 éléments de bonne qualité.

5 Se déplacer sur des roulettes

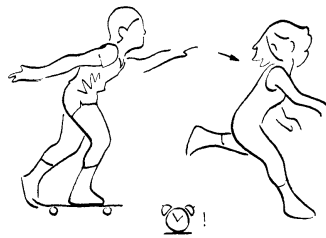
5.1 Jouer avec la planche à roulettes

Pour certains adolescents, la planche à roulettes est un objet familier alors que pour d'autres elle est un objet très peu stable. Une approche ludique par deux permet de prendre confiance. Dans chaque classe, on trouve de vrais artistes de la planche: en tant qu'«experts», ils transmettent leur savoir.

Nous nous déplaçons avec des planches à roulettes et nous apprenons ensemble.

Poursuite en planche: Quelques chasseurs essaient de toucher un maximum de proies dans un laps de temps donné (env. 2 minutes).

- Quel groupe de chasseurs compte le plus de proies touchées?
- Les spécialistes n'ont pas le droit de toucher le sol. Ils doivent avancer sans pousser (les deux pieds sur la planche).
- Autres jeux de poursuite.

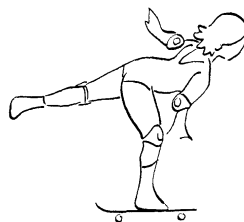


⚠ Se renseigner pour savoir si les planches à roulettes sont admises dans la salle.

🚫 Ne jamais faire rouler une planche toute seule sans surveillance!

Artistes de la planche: Après quelques essais en trottinette, pousser la planche et sauter dessus en cherchant son équilibre. Exemples:

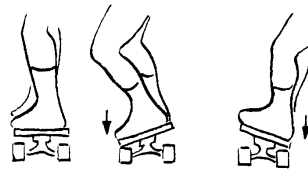
- Balance.
- Sauts avec rotations.
- Réceptions sur une jambe.
- A deux, l'un derrière l'autre, l'un à côté de l'autre.
- Conclusion: show-time à deux.



➡ Des formes similaires sont possibles avec des morceaux de moquette.

Faire des virages: Élan en trottinette ou poussée du partenaire. Se tenir latéralement. Changer de direction en déplaçant le centre de gravité, resp. en poussant les genoux en avant ou les talons en arrière.

- Si possible en mouvement (légère pente).
- Construire, accomplir un parcours (le partenaire pousse).
- Sous forme de concours.



Encore des virages: Debout sur la planche; le poids sur le pied arrière (ex. le gauche); en mettant tout le poids sur le pied gauche, on soulève légèrement l'avant de la planche; déclencher le virage en poussant les hanches en avant.

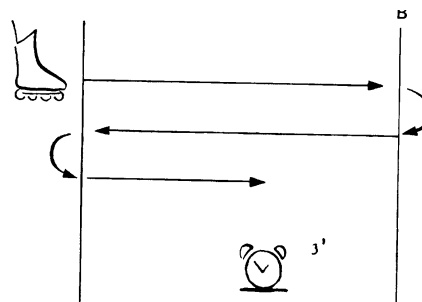
- Le partenaire pousse ou élan avec poussée du pied. Ensuite, accélérer grâce au procédé décrit ci-dessus.
- Est-ce possible de mettre la planche en mouvement de cette manière?



⚠ C'est le moment décisif de l'apprentissage. Encourager et laisser du temps pour la pratique!

Piste pour planches à roulettes: Il faut essayer de parcourir le plus souvent possible une certaine distance (env. 10 mètres; marqué avec de la craie ou des bandes) dans un laps de temps donné (env. 3 minutes). Règles:

- La longueur de l'élan est libre; l'élan est permis jusqu'à la ligne.
- Sauter sur la planche à la ligne A et laisser rouler sans accélération.
- Descendre après la ligne B, tourner la planche, prendre l'élan et revenir à la ligne A.



➡ Combiner planche à roulettes, les rollers et le vélo: voir bro 6/5, p. 9 ss.

🚫 Pour toutes les formes.

5.2 Utiliser la planche à roulettes comme appareil de musculation

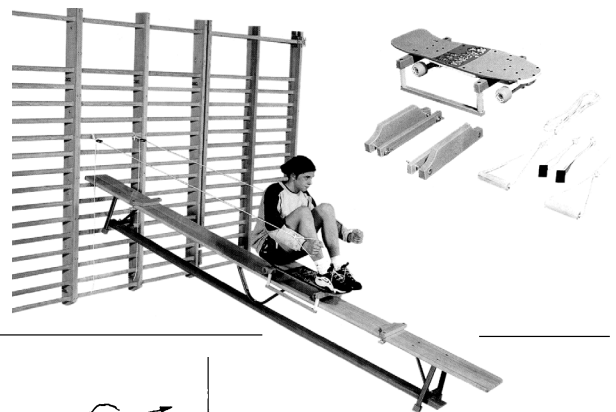
La *planche de musculation* est un appareil de musculation qui utilise peu de place. Elle permet un entraînement individuel intensif et varié de la force qui s'adresse à différentes régions du corps, surtout aux épaules et au torse. On peut utiliser la planche de musculation comme station d'un circuit. Les sollicitations sont différentes selon le degré d'inclinaison.

Pour construire une planche de musculation, il faut:

- 1 planche à roulettes
- une structure avec des roulettes latérales
- 2 cordes avec des poignées et des fixations
- 2 cales pour limiter la distance de glisse sur le banc.

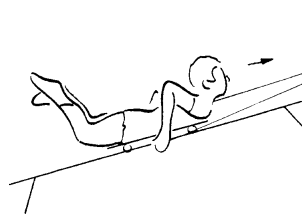
🔧 Fabriquer la planche de musculation durant les ACM.

Nous construisons notre propre appareil de musculation.



Traction sur le ventre: Fixer le banc aux espaliers avec une légère inclinaison; fixer la longueur des cordes et de la glisse. Couché sur le ventre, les genoux fléchis, les pieds croisés: les bras en extension, tirer en pliant les bras jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau tendus le long du corps. Se laisser glisser lentement à la position de départ.

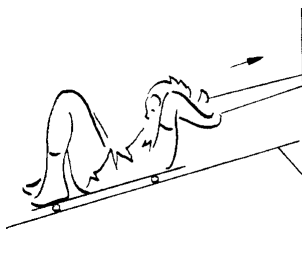
- Exécuter les mouvements lentement; maintenir un instant les positions.



➞ Musculation antérieure et postérieure du bras; musculature dorsale.

Traction sur le dos: Fixer le banc aux espaliers avec une légère inclinaison; fixer la longueur des cordes et de la glisse. Couché sur le dos, les genoux pliés, les pieds croisés; les bras en extension; tirer en pliant les bras jusqu'à ce qu'ils soient à nouveau tendus le long du corps. Se laisser glisser lentement dans la position de départ.

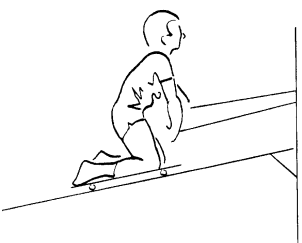
- Exécuter les mouvements lentement; maintenir un instant les positions.



➞ Musculation antérieure et postérieure du bras; musculature pectorale.

Poussée double: Fixer le banc aux espaliers; fixer la longueur des cordes. A genoux, torse droit, bras tendus en avant: se tirer vers le haut avec les bras en penchant le torse (comme pour pousser sur les deux bâtons à ski de fond). Amortir l'élan et glisser lentement jusqu'à la position de départ.

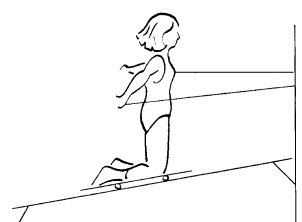
- Glisser rapidement en arrière et amortir le choc.
- Répéter durant un certain temps en conservant toujours le même rythme.



➞ Musculation postérieure du bras; musculature dorsale et pectorale; capacité d'équilibre.

2 fois 180 degrés: Fixer le banc et les cordes. A genoux, torse droit, bras tendus en avant: garder les bras le plus tendus possible et les maintenir à l'horizontale, passer les bras de côté et le plus loin possible dans le dos. Glisser lentement jusqu'à la position de départ.

- Peut se faire sur le dos ou sur le ventre. Maintenir un instant les positions.



➞ Musculation postérieure du bras; musculature dorsale.

6 Se balancer

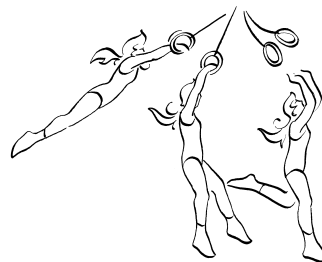
6.1 Se balancer aux agrès

Le mouvement du balancement se retrouve à différents agrès. Les suggestions suivantes sont susceptibles d'être complétées ou combinées. Les adolescents apprennent également à s'entraider et à s'assurer aux différents agrès.

Au cirque, ce qui semble facile demande en fait beaucoup de travail.

Anneaux/trapèze:

- Se balancer à 1 ou 2 anneaux ou au trapèze. Le pas d'élan se fait sur le rythme «ta-tam», accélérer, sortir en avant après quelques balancements.
- Se hisser à la suspension fléchie en avant, balancer en arrière, tendre les bras ...
- Faire un demi tour au «point mort».
- Se balancer latéralement (faire 3/4 de tour sur place avant de commencer).
- Faire des combinaisons.
- Se balancer d'un caisson à l'autre.
- Monter sur un caisson en se balançant.



«ta-tam»

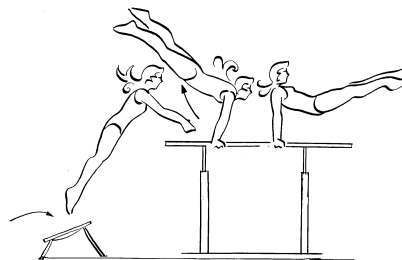
🕒 Prévoir suffisamment de tapis. Si possible, porter des cuirs pour les agrès. Frotter toujours les mains avec de la magnésie.

➡ Balancement/suspension renversée: voir bro 3/4, p. 18

👤 Faire un exercice à deux de façon synchronisée.

Barres parallèles/barres asymétriques:

- Barres parallèles: saut depuis le caisson – élaner en avant – élaner en arrière – sortie.
- Barres parallèles: saut depuis le minitrampoline – élaner en avant et en arrière – sortie latérale avant (passé costal) ou sortie latérale arrière (passé facial).
- Barres asymétriques: saut depuis le banc à la barre haute – élaner en avant et en arrière – élaner en avant en suspension accroupie – poser les pieds sur la barre basse – pousser en arrière – sortie.
- Barres asymétriques: saut depuis le minitrampoline en appui sur la barre haute – se baisser pour que le ventre touche la barre – prise avec une main à la barre basse, avec l'autre à la barre haute – sortie en passé facial tendue par-dessus la barre basse (aide).

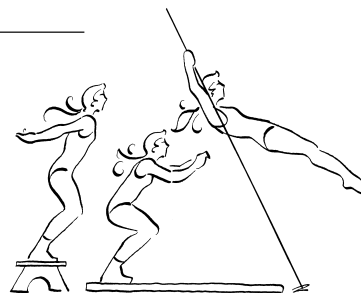


➡ Pour remplacer les barres asymétriques: poser des barres parallèles devant la barre fixe et attacher avec des cordes; enlever la barre la plus proche; la barre fixe sert de barre haute; la barre la plus éloignée sert de barre basse.

➡ Gymnastique artistique: voir bibliographie bro3/5, p. 28

Perches/cordes:

- Perches obliques: saut depuis le banc – élaner en avant, en arrière – sortie. Faire des sorties avec 1/4 de tour à gauche ou à droite.
- Se balancer latéralement d'une perche à l'autre sans perdre de la hauteur.
- Corde: se balancer d'un caisson à l'autre.
- Saut à la perche avec la corde: se balancer (depuis un caisson ou avec élan) – demi-rotation et franchir un nouvel obstacle (élastique etc.).



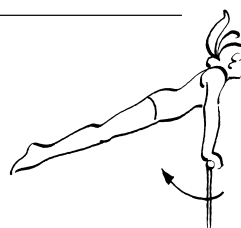
🕒 Exiger une réception amortie pour toutes les sorties, expliquer la raison.

➡ Sauter à la perche: voir bro 4/5, p. 19

👤 Mesurer le temps du grimper.

Barre fixe:

- Saut d'élan au minitrampoline ou depuis le caisson. Élaner à la barre fixe.
- Faire des demi-tours (changer les prises).
- Etablissement à l'appui en arrière, crocher de jambe, tours d'appui, élans circulaires.
- A l'issue d'un exercice, effectuer une sortie maîtrisée.



🕒 Aide sur demande.

➡ Elancers et élans par-dessous à la barre fixe: voir bro 3/4, p. 19

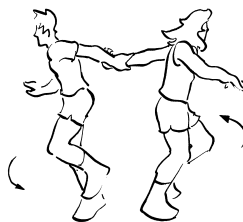
6.2 Expérimenter certaines lois de la physique

La compréhension des lois de la physique et de la biomécanique facilite l'apprentissage de certains mouvements. Avec des expériences simples, on peut permettre une meilleure compréhension des relations de cause à effet (🌀 exemple: relation avec la physique).

Expérimenter quelques lois de la physique avec son propre corps.

Le carrousel à deux: A et B se tiennent par les poignets. Ils commencent à tourner lentement en rond.

- Les bras fléchis.
- Se tenir par une seule main.
- Sautiller légèrement de côté.
- Se tenir à un bâton ou une corde.
- A quitte le sol et se laisse porter par B.



🌀 Action - réaction.

⚠️ A et B devraient avoir à peu près le même poids.

Le carrousel à quatre: A et B se font face. Ils tiennent C et D par les épaules. C et D se tiennent par la nuque (bonne prise; bonne tension). Tous commencent à tourner en rond. C et D plient les jambes et se laissent emporter. Ils tendent et plient les jambes en alternance.

- Tendre et plier les jambes au signal.
- C et/ou D ferment les yeux.
- Développer d'autres formes.

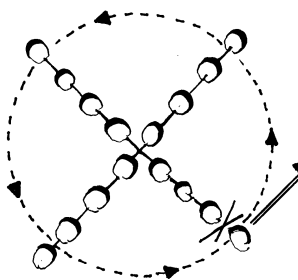


🌀 Force centrifuge - force de gravitation.

🌀 Important: confiance et concentration.

La roue éjectable: Quatre groupes de quatre (=rayons). Se tenir par les poignets, commencent à tourner lentement et accélèrent de plus en plus... Se laisser décrocher respectivement éjecter. Les élèves des bouts décident où et quand ils se laissent décrocher.

- Augmenter les groupes: 8/16 élèves, toujours le même nombre d'élèves par «rayon».
- Adapter la longueur des pas: petits pas à l'intérieur, vers l'extérieur, des pas de plus en plus grands.
- Essayer le même exercice avec des patins ou des patins à roulettes.



🌀 Force centripète.

🌀 Prévoir assez d'espace pour la sortie.

🌀 Toutes les formes peuvent se faire à l'extérieur.

Les rotations: En position groupée, le corps tourne plus rapidement qu'en position fléchie ou tendue. On peut faire avec les exercices suivants:

- Saut périlleux avant (exemples: depuis le bord du bassin dans l'eau ou depuis le minitrampoline sur un plan surélevé): en engageant la même énergie sauter une fois dans une position relativement ouverte (légèrement fléchie, bras ouverts) et une fois en position très groupée (prise aux tibias).
- A la barre fixe: faire le tour d'appui une fois en position tendue et une fois en position fléchie.
- Faire d'autres expériences d'entente avec les participants. Être attentif à toujours respecter l'aspect de sécurité (poser des tapis, assister, assurer).



🌀 Moment de rotation.

➔ Apprentissage du saut périlleux avant: voir bro 3/4, p. 15; saut périlleux avant dans l'eau: voir bro 3, manuel pour la natation, p. 29

➔ Lois biomécaniques: voir bro 3/6, p. 11 ss.

7 Coopérer

7.1 Assister – assurer – faire confiance

La coopération est une des conditions préalables à la pratique du sport en commun. Elle peut se faire de différentes manières. Exemples:

- Accomplir une tâche ensemble (course d'orientation avec un partenaire, concours de groupes ...).
- Faire des pyramides, créer des acrobaties à plusieurs.
- Jouer en équipe (fixer les règles, s'imposer ou se soumettre ...).
- Acquérir des compétences ensemble (formes de saut périlleux ...).

➔ Coopérer: voir bro 3/1, p. 7

Aider et assurer

- *Aider*: c'est grâce à une aide active et réfléchie qu'on peut faciliter la réussite d'une tâche ou la rendre possible.
- *Assurer*: par une observation et une surveillance attentive, on donne aux acteurs un sentiment de sécurité, on les protège d'éventuels accidents. C'est un *accompagnement actif* qui peut à tout moment se transformer en aide.

Conditions préalables

Les élèves doivent apprendre à aider et à assurer leurs camarades. L'entraînement systématique de ces actions peut se faire au travers de tâches qui nécessitent obligatoirement une aide extérieure (renversement avant au ralenti, saut périlleux, etc.) L'efficacité de l'aide dépend de certaines conditions.

- Les élèves doivent être capables de travailler et de s'exercer de manière autonome ou tout au moins avoir compris ce principe.
- Les élèves qui aident doivent savoir exactement quoi faire et comment faire. Ils réfléchissent.
- La tâche motrice doit être adaptée aux capacités psychiques, physiques et motrices des élèves.
- L'aide induit une bonne connaissance de l'exercice à affectuer, des moments critiques de son exécution, de même qu'une participation «mentale» à son déroulement.
- L'aide prend fin seulement quand l'exercice est terminé.
- Les acteurs peuvent compter sur les aides et leur faire confiance.
- Au moment opportun, l'aide doit faire place à une simple surveillance. Le passage s'opère de façon différenciée.
- Les conditions générales de sécurité doivent être observées (p.ex. toujours suffisamment de tapis).

Confiance

De nombreux exercices aux agrès ne sont possibles que si les adolescents sont aidés et assurés correctement. En aidant et en assurant, ils apprennent à prendre des responsabilités et à *se faire mutuellement confiance*.



7.2 Savoir aider

Lorsqu'une classe entière s'entraîne aux agrès, les élèves doivent connaître les *différentes techniques d'aide et d'assurance*. L'enseignant doit exiger un comportement responsable de la part des élèves. Cette page présente quelques unes de ces techniques.

Une aide correcte donne confiance et diminue les risques.

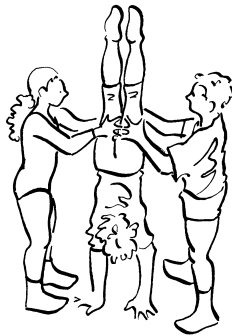
Suggestions pour l'enseignement

- Les participants se rassemblent. L'enseignant démontre la manière correcte d'assurer et d'aider un camarade.
- Les prises sont démontrées d'abord au repos, puis en mouvement; répéter si nécessaire.
- Les adolescents exercent les prises par petits groupes.
- L'enseignant doit être sensible au fait que le contact physique peut gêner certains élèves. Il doit respecter le désir de ceux qui ne souhaitent pas être touchés. Les prises ne doivent jamais être équivoques.

Aider à maintenir l'équilibre

p.ex. appui renversé:

Les assistants se tiennent près du gymnaste. Ils le tiennent par les cuisses.



Aider à franchir

p.ex. sauts à l'appui:

Les aides se tiennent près de l'engin. Ils s'avancent vers le gymnaste et le prennent par les bras.

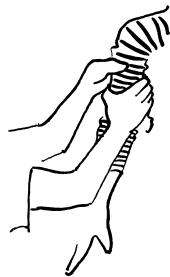
Important: accompagner le mouvement, surtout au saut écart.



Prises opposées

p.ex. positions à l'appui:

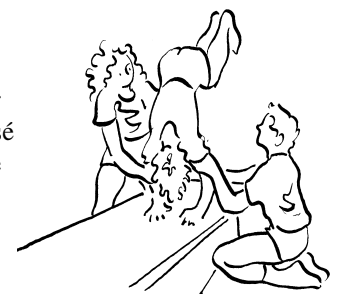
Une main prend le bras par devant, l'autre main par derrière.



Aider à tourner

p.ex. culbute:

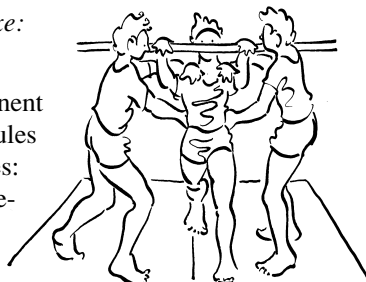
Lors de la rotation, tourner ses bras dans le sens opposé avant de saisir le gymnaste (prise opposée tournée).



Aider à tourner à l'appui

p.ex. tours à la barre fixe:

Les aides se tiennent derrière l'agrès. Ils prennent le gymnaste par les épaules et les hanches. Exemples: tours d'appui et établissements à la barre fixe.



L'aide en un clin d'œil

- Connaître les difficultés et les dangers d'un mouvement.
- Assurer avant le moment dangereux.
- Les aides adoptent une position sûre.
- Tenir près du corps.
- L'aide prend fin seulement au moment où l'exercice est terminé.
- Prises aux épaules et aux hanches, jamais dans la région lombaire.
- Aider et assurer demandent de la discipline et une confiance mutuelle.

7.3 Formes acrobatiques

Les types de mouvements qui nécessitent une aide active favorisent l'esprit de collaboration, obligent les élèves à communiquer entre eux et à prendre des responsabilités.

Nous travaillons en groupes. Nous nous aidons et nous assurons mutuellement.

Acrobatie avec partenaire ou en groupe: Pour introduire ce sujet, de simples exercices à deux ou en groupe conviennent bien.

- Equilibre dorsal (à deux): dos contre dos, plier lentement les genoux. Se baisser jusqu'à la position assise et se relever sans utiliser les mains.
- Equilibre en V (à deux): debout, côte à côte, se prendre par la main. Se laisser tomber de côté en même temps. Essayer différentes positions.
- De l'appui facial à l'appui renversé (à trois): A en appui facial; le corps bien tendu. B et C soulèvent lentement A jusqu'à l'appui renversé. Retour à la station ou culbute.
- A six: 1 élève garde son corps complètement tendu, les autres le poussent dans tous les sens.



➔ Exercices pour le tonus musculaire et l'acrobatie: voir bro 3/4, p. 26 ss.

L'homme de bois: Trois paires d'élèves se tiennent devant le caisson. Les bras tendus avec des prises opposées forment une «surface d'atterrissage». Un élève est debout sur le caisson, les yeux fermés. Il se laisse tomber, le corps tendu. Les autres élèves le reçoivent avec souplesse.

- Se laisser tomber en arrière.



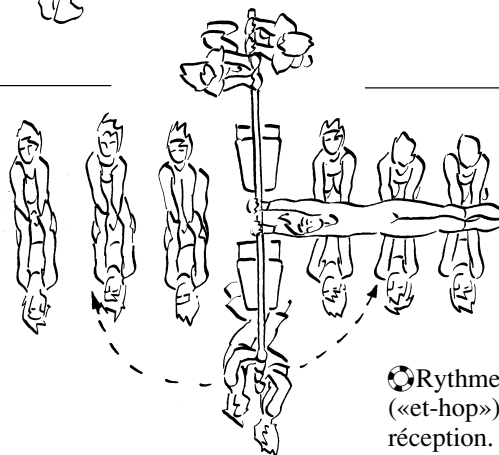
Acrobatie à la barre: 2 élèves portent une barre (barre fixe, bâton, mât de planche à voile...). Un élève est assis, debout, à genoux... sur la barre. Il essaie de garder l'équilibre. Si nécessaire, un aide de chaque côté de la barre pour la sécurité.

- Celui qui est assis, debout sur la barre se tient raide. Les autres le maintiennent en équilibre.
- Un élève se met en appui renversé sur la barre avec l'aide de deux camarades qui lui tiennent les cuisses (prises opposées).
- Baisser et monter la barre en rythme. Sortie.



🌐 Pour les élèves plus lourds, deux élèves doivent tenir la barre de chaque côté.

Grand tour: Sur une piste de tapis (4 tapis), 4 élèves tiennent une barre fixe (ou une main courante des barres asymétriques) à hauteur de genoux. De chaque côté de la barre 3 paires d'élèves se tiennent par les poignets (prises opposées). Un élève tient la barre avec les bras tendus. Il est porté par 6 à 8 élèves. Au signal, les aides projettent cet élève couché en l'air. Il ne lâche pas la barre et fait un grand tour autour de la barre. De l'autre côté, les autres élèves amortissent la réception. Refaire l'exercice depuis ce côté.



⚠ Condition: tous les élèves maîtrisent l'appui renversé!

🌐 Rythmer la prise d'élan («et-hop»); amortir la réception.

8 Lutter

8.1 Lutter et respecter l'autre

Lutter donne l'occasion de prouver sa force et son agilité. Corps à corps intense entre deux adversaires, la lutte implique la formulation de règles précises qui doivent permettre à chacun de libérer son agressivité de façon acceptable. Il est important de fixer un rituel à observer en début et en fin de combat.

Ne pas chuter mais tomber

Savoir tomber est une condition préalable pour pouvoir lutter sans crainte et sans danger de blessures. Il est par conséquent nécessaire d'apprendre à tomber. Frapper le sol avec les mains et les bras, amortir la chute, stabiliser le corps, contrôler la chute et éviter les appuis dangereux.

Bilatéralité

Tous les mouvements doivent être entraînés à droite et à gauche.

Formation des groupes

Les élèves sont plus motivés si l'égalité des chances est respectée. Voici quelques indications pour la pratique:

- Former les paires avec des élèves au physique comparable (taille, poids).
- Changer souvent les partenaires.
- Donner à tout le monde une chance de gagner en fixant des handicaps. Exemples: A peut utiliser toutes les prises, B ne peut utiliser qu'une seule prise; A garde les yeux ouverts, B ferme les yeux; A a les jambes libres, B a les jambes attachées; A a les mains libres, B porte des mitaines (chaussettes propres) ...

Vêtements adaptés

En général, on lutte dans les habits qu'on met habituellement pour la leçon d'éducation physique. On lutte sur des tapis, sur le gazon, le sable, la sciure ou dans l'eau. Utiliser de vieux vestons (enlever les boutons) quand on veut lutter avec des prises aux habits. Position de départ pour cette manière de lutter: A et B tiennent le veston du partenaire à hauteur de poitrine à gauche du col avec la main droite et la manche droite avec la main gauche.

Hygiène et sécurité

Les contacts physiques jouent un rôle important. Comme on lutte à pieds nus sur les tapis, il faut respecter une certaine hygiène corporelle. Enlever les bijoux (boucles d'oreille, chaînettes, montres, etc.). Couper les ongles des mains et des pieds pour éviter des blessures.

Les règles de la lutte:

- Début et fin du combat nets, définis par un rituel (p.ex. frapper les mains)
- Pas de coups
- Ne pas tirer les cheveux
- Ne pas pincer, griffer, mordre et étrangler
- Ne pas tordre les extrémités
- Ne pas toucher le visage

8.2 S'entraîner ensemble – lutter l'un contre l'autre

Dans tous les sports de combat, le fair-play revêt une signification particulière. Les élèves peuvent fixer eux-mêmes les règles à respecter. Dans un combat, le fait de savoir tomber est aussi important que la force. Respecter consciencieusement le rituel du début et de la fin du combat.

Nous découvrons le judo, sport de combat.

Duels ludiques: A et B se font face. Ils luttent selon leurs propres règles.

- Debout sur une ligne, prise aux mains (g./d.): A et B essaient de se déséquilibrer en se tirant.
- Egalement les yeux fermés; sur un pied ...
- On peut se tenir aux épaules et aux genoux.
- A et B essaient de se pousser par-dessus une ligne dans différentes positions.
- Essayer de saisir son adversaire et de le soulever.



⚠ Faire tous les exercices techniques des deux côtés.

➔ Lutter ensemble et les uns contre les autres: voir bro 3/4, page 22 ss.

Lutte pour le ballon: A est à genoux sur un tapis. Il se cramponne à un ballon lourd. B essaie de tirer A hors du tapis.

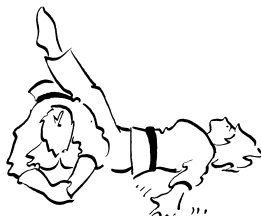
- A tient le ballon lourd dans une position déterminée.
- Sans tapis. B essaie d'arracher le ballon des mains de A.



⚠ Rôles bien définis: 1 élève défend le ballon, resp. sa position; l'autre élève attaque.

Culbute par-dessus un partenaire: A se met dans une position d'appui facial sur les genoux très bas. B s'assied sur le dos de A. Il se laisse glisser lentement en arrière, fait une chute arrière contrôlée et roule. Changement de rôle.

- B fait la culbute arrière, se tourne sur le ventre et rampe sous A qui fait un tunnel en s'appuyant sur les mains et les pieds. Répéter plusieurs fois.
- 2 couples s'observent et se corrigent mutuellement.
- Concours: qui réussit 5 culbutes correctes? Qui réussit les culbutes sans faire du bruit?
- Déterminer d'autres formes (de concours).



⚠ Exercer le «frapper» durant la culbute amortie.

Culbute de judo: Le pied droit en avant; poser la main droite devant le pied droit; toucher le tapis avec la paume; les doigts sont tournés vers l'arrière; poser la main gauche après la main droite; les doigts tournés vers l'avant; tourner la tête vers l'épaule gauche; pousser avec la jambe gauche; rouler par-dessus l'épaule droite; pousser la jambe gauche vers le côté.



⚠ La culbute de judo est un élément très important qu'il faut bien apprendre et exercer.

Suite méthodologique conseillée:

- Poser le genou droit sur le tapis. Faire la culbute depuis la position accroupie par-dessus l'épaule droite.
- Poser le genou gauche, par-dessus l'épaule gauche.
- Se lever à la fin.
- Faire la culbute depuis la marche lente.
- Changer: une fois à droite, une fois à gauche.
- Par-dessus un obstacle; à deux de façon synchronisée; par groupe; au signal; au ralenti ...

➔ Exiger de la qualité dans les mouvements. Exercer, exercer, exercer!

Faucher la jambe d'appui: A et B sont dans la position de départ suivante: les pieds écartés à largeur d'épaules, la main droite sur l'épaule gauche du partenaire, la main gauche sur le bras droit. A essaie de faire tomber B par un mouvement de faucher: avancer d'un pas vers la jambe gauche de B, accrocher avec le pied par derrière, pousser B en arrière avec le torse et les mains. A accompagne la chute de B. Ne pas lâcher les prises avant que B soit couché sur le sol.

- Exécuter lentement au début.
- Exercer aussi de l'autre côté.



Bascules par-dessus la hanche: A et B se font face dans la position de départ. A déséquilibre B en le tirant. Il se tourne (pas d./g.) en prenant simultanément B par les hanches par devant. A tourne le torse sans changer la position des pieds et tire B dans la même direction jusqu'à ce qu'il tombe par-dessus sa hanche. A ne lâche pas les prises et assure la chute de B jusqu'à ce qu'il soit couché sur le sol.

- Essayer d'intégrer le basculer par-dessus la hanche dans la lutte libre.



⚠ Contrôle mutuel des positions au sol (p.ex. sur le flanc).

Duels: A et B luttent en respectant les règles qu'ils se sont fixées. Quand une attaque est bonne (plus de possibilité d'échapper), ne plus résister mais «accompagner» la chute.

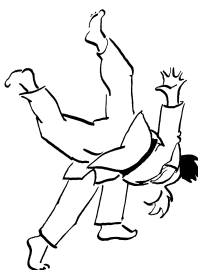
- Lutter uniquement en position debout ou sur le sol.
- Passer de la lutte debout à la lutte au sol.
- A attaque, B essaie d'éviter l'attaque sans attaquer lui-même.
- Un élève lutte avec un handicap. Exemples: les yeux fermés, d'une seule main, une seule prise etc.
- Les élèves fixent plusieurs règles. Exemples: toucher le sol avec une partie du corps jusqu'aux règles du judo.
- Combat par équipes: les élèves des équipes A et B s'affrontent (plusieurs fois). Un point pour l'équipe par combat gagné.



⚠ Etablir un rituel au début et à la fin du combat. A l'issue du combat, faire ensemble quelques mouvements d'assouplissement.

Démonstration de judo: A et B préparent un combat de démonstration attractif en se projetant au sol avec la plus grande variété de prises possible.

- Accompagnement musical adapté.
- Avec un rituel inventé.
- Faire les mouvements au ralenti.
- Les spécialistes (judokas) de la classe font un combat de démonstration.
- Inviter des spécialistes (les judokas d'un club). Ils peuvent donner les informations concernant l'entraînement dans leur club.
- Sensibiliser les participants à la «philosophie» du sport de combat qu'est le judo.
- Montrer une vidéo des différentes techniques de base du judo.
- Assister à une séance d'entraînement dans un club de judo.



👁 Assister à une démonstration. Mettre en œuvre le projet «sport de combat».

👤 Démontrer quelques prises de judo.

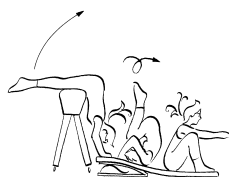
9 Combiner

9.1 Différents circuits

La gymnastique aux agrès est très attractive sous forme de circuit. Chaque atelier peut comprendre un ou plusieurs exercices. La durée, la difficulté et l'intensité des tâches doivent être adaptées aux participants. Ci-dessous, deux exemples de circuit.

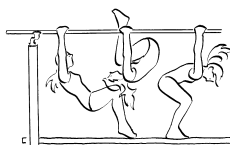
Nous nous entraînons à différents ateliers.

rotation avant



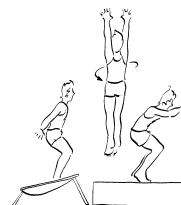
à plat ventre sur le mouton – appui renversé – culbute avant (év. plan incliné)

rotation arrière



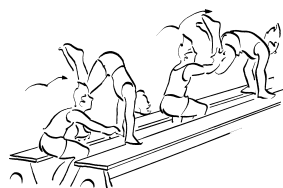
barres parallèles: se pendre – toucher la poitrine avec les genoux – tourner en arrière – lâcher au contact du sol

vrille



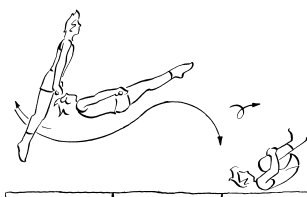
élan – saut sur le minitrampoline – tourner à gauche ou à droite durant le saut tendu – amortir la réception

sauts à l'appui



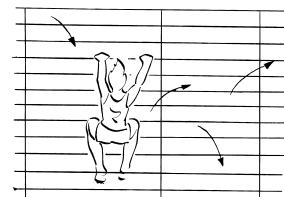
sauts de «lièvre» hauts entre deux bancs; év. sautiller sur les mains entre deux sauts

élancer



appui sur la barre fixe: sortie – élan par-dessous (év. demi-vrille) – réception – culbute avant

grimper



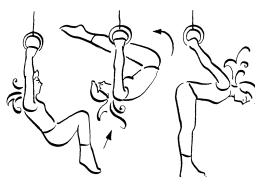
espaliers: «sauts de singe», varier la longueur et la hauteur des sauts

rotation avant



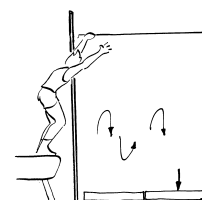
élan – accroupi sur le caisson – saut de lièvre au bout du caisson – culbute avant sur un plan incliné

rotation arrière



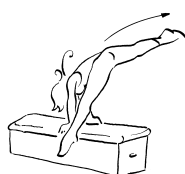
anneaux: établissement – jambes fléchies ou tendues – exécution lente – lâcher au contact du sol

balancements obliques



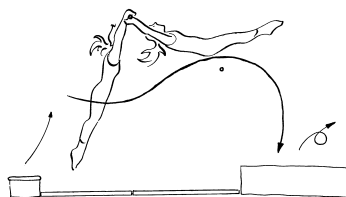
en suspension: se balancer à droite et à gauche vers l'avant, changer de main

saut à l'appui



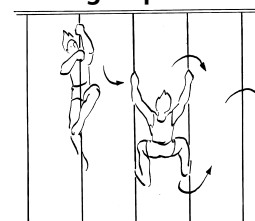
élan – roue par-dessus un obstacle – év. deuxième obstacle – 1 fois à gauche – 1 fois à droite

élancer



barre fixe haute (en appui ou depuis la station): passé par-dessous par-dessus un élastique – culbute avant

grimper



grimper d'une perche à l'autre sans perdre de la hauteur

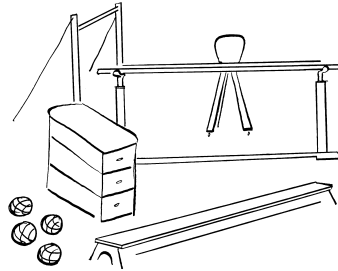
9.2 Combiner diverses disciplines sportives

Il est possible de combiner de nombreuses disciplines sportives. Ces combinaisons peuvent parfois prendre des formes surprenantes, voire donner naissance une «nouvelle discipline sportive».

Hockey sur glace, water-polo, hockey sur terre ... Et autres sports?

Handball aux agrès: A (avec une balle) et B (sans balle) évoluent librement dans le jardin d'agrès. B grimpe sur un engin et se présente pour la réception. A lui fait une passe précise, grimpe sur un autre engin et attend la passe de B etc.

- Les passes se font uniquement depuis le sol.
- Passes d'un engin à l'autre: quelle équipe réalise la première dix passes valables, réceptionnées sur les engins?
- Viser des cibles selon ses propres règles.
- Créer d'autres formes de jeux et de règles.

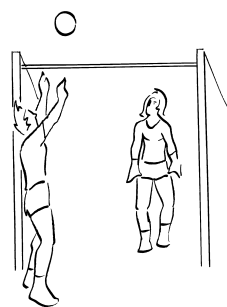


⚠ Faire attention aux autres!

⚠ Utiliser des balles en mousse quand il faut viser les partenaires.

Volley-ball aux agrès: Tous les élèves se déplacent dans le jardin d'agrès en se faisant des passes à eux-mêmes. Faire une passe haute par-dessus un obstacle, le franchir n'importe comment et jouer la balle après le moins de rebonds au sol possibles. Au signal, déposer sa balle et accomplir une tâche supplémentaire.

- 1 coup de sifflet: sauter 5 fois en appui.
- 2 coups de sifflet: franchir 2 engins différents.
- 3 coups de sifflet: faire 1 rotation.
- A deux: A se fait des passes à soi-même sur place. Dans le même temps, il doit observer B et voir quel engin B franchit et comment il s'y prend. Changement de rôle.



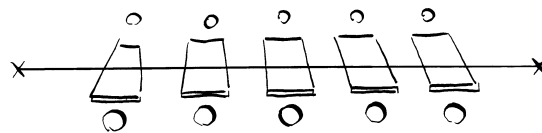
🔄 S'orienter entre chaque passe!

👁 Vision périphérique.

Volley-gymnastique: Les tapis sont posés sous la corde. Les élèves se font des passes à eux-mêmes. Au signal, ils déposent les balles et changent de côté en faisant une culbute avant, une culbute arrière, un saut roulé ou une culbute de judo. Continuer à faire des passes de l'autre côté.

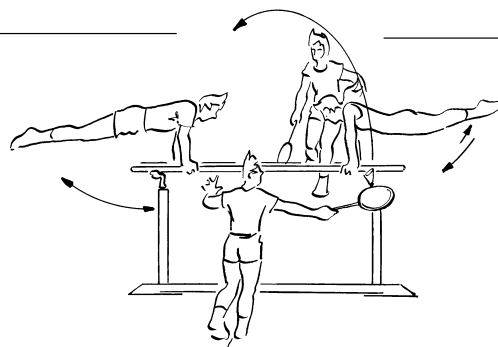
- Tous les élèves sont du même côté. Faire une passe haute par-dessus la corde, faire une culbute et attraper la balle de l'autre côté de la corde avant qu'elle ne tombe par terre.
- Faire la roue à la place d'une culbute.
- A deux: exécuter des mouvements synchronisés.

👉 Exiger des variations ainsi que la qualité dans l'exécution des mouvements.



Badminton aux agrès: Groupes de quatre: A et B font un exercice (individuel ou synchronisé) au même engin. Pendant ce temps, C et D font des passes avec le volant par-dessus A et B.

- A et B font l'exercice jusqu'à ce que C et D fassent une faute.
- Elaborer une liaison pour qu'il n'y ait pas d'interruption entre la gymnastique et le badminton.
- Rythmer et synchroniser l'exercice à l'engin et les passes de badminton.



👉 Autres idées: voir combinaisons de jeux: bibliographie 3/5, p. 28

9.3 Concours combiné: jeu et escalade

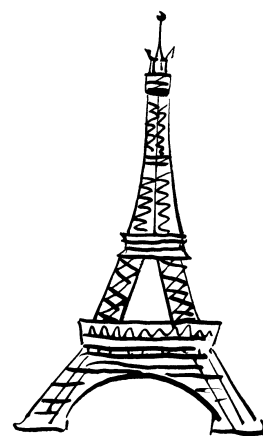
Combiner un jeu d'équipe avec l'escalade. Pendant que les équipes s'affrontent, les remplaçants essaient de grimper le plus haut possible durant les arrêts de jeu. Chiffrer les hauteurs grimpées et les ajouter au résultat du jeu d'équipe.

Unihockey et escalade: 2 équipes jouent, resp. grimpent, l'une contre l'autre durant 30 minutes. Les équipes organisent leurs changements. 5 joueurs par équipe jouent au unihockey. Les autres se trouvent dans l'espace d'escalade (mur de grimpe, cadre suédois etc. séparé du reste de la salle par des bancs ou des bandes). Ils grimpent le plus possible durant le temps du remplacement. A côté du terrain et dans l'espace de grimpe se trouve une feuille de protocole. Chaque but sera inscrit, les hauteurs grimpées seront également inscrit. 📌 Fair-play lors de l'inscription!

- Fixer les règles de jeux (enseignant ou en commun) avant le début de la rencontre.
- On marque les perches avec du ruban adhésif pour permettre de compter les mètres de ceux qui n'arrivent pas au sommet des perches.
- Inclure d'autres formes d'escalade (points supplémentaires).
- Tous les jeux conviennent tant qu'un espace d'escalade existe à proximité.

Est-ce que les bons grimpeurs jouent bien?

📌 Hauteur de la Tour Eiffel: 300m. Construite sous la direction de Gustave Eiffel (1832-1923).



Equipe A: grimpe (1 case = 5 mètres)

Equipe A: jeu (1 case = 5 buts)

Equipe B: grimpe (1 case = 5 mètres)

Equipe B: jeu (1 case = 5 buts)

Sources bibliographiques et prolongements

BOURGEOIS, M.:	Gymnastique pour l'élève: le plaisir d'apprendre. PUF. Paris 1998.
CABUS, C.:	Nouvelles activités en EPS: patinage à roulettes, escalade et gymnastique vertigineuse. Nathan. Paris 1997.
DEMEY, J.-C.:	La gymnastique vertigineuse à l'école. Vigot. Paris 1994.
FAVRE, M.:	S'ajuster, créer, vivre: guide pour l'emploi du matériel Polymat. Alder+Eisenhut. Ebnat-Kappel 1990.
FOUCHET, A. et P.:	Jeux d'escalade. Editions EPS. Paris 1991.
GOURINCHAS, A.:	Parcours aménagés. Editions Revue EPS. Paris.
HUOT-MONETA, C.:	Acrosport. Revue EP.S. Paris 1998.
LAMOUREUX, N.:	La gymnastique avec engins. Editions EPS. Paris.
OLIVIER, J.-C.:	La lutte à l'école. Nathan. Paris.
REVUE:	EPS, paraît 5 fois par an. Editions EPS. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EPS. Paris.
SPÖHEL, U.:	1000 exercices et jeux de gymnastique aux agrès. Vigot. Paris 1987.

CASSETTES VIDEO

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

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



Editions ASEP

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