



## Autres aspects



## La brochure 7 en un coup d'oeil

---

**Aspects  
interculturels**

**Handicapés et  
personnes valides**

**La santé**

**Enseignement  
par projets**

**Manifestations  
et fêtes**

Les jeunes découvrent d'autres possibilités de vivre le mouvement et le jeu.

Accents de la brochure 7 des manuels 2 à 6:

➔ voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

---

## Accents de la brochure 7 des manuels 2 à 6

---

- Santé
- Handicapés et personnes valides
- Aspects interculturels de l'éducation physique
- Enseignement par projet
- Manifestations et fêtes



Ecole enfantine,  
degré pré-scolaire

- 
- Ecole en mouvement et santé
  - Aspects interculturels de l'éducation physique
  - Enseignement par projet



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

- 
- Ecole saine – école en mouvement
  - Sport et handicap
  - Aspects interculturels de l'éducation physique et sportive
  - Enseignement par projet
  - Manifestations et fêtes



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

- 
- Etre et rester en bonne santé
  - Activités interculturelles
  - Manifestations et fêtes sportives, fêtes de jeux
  - Projets de camp
  - Formes d'enseignement particulières
  - Mixité en éducation physique et sportive



6<sup>e</sup> – 9<sup>e</sup> année scolaire

Projets sur les thèmes suivants: santé, sécurité, activités interculturelles, enseignement mixte de l'éducation physique et sportive, sport avec des handicapés, sport extra-scolaire, journée sportive individuelle, camp, fitness (tests)



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

- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des informations et des suggestions sur plusieurs thèmes à caractère interdisciplinaire.

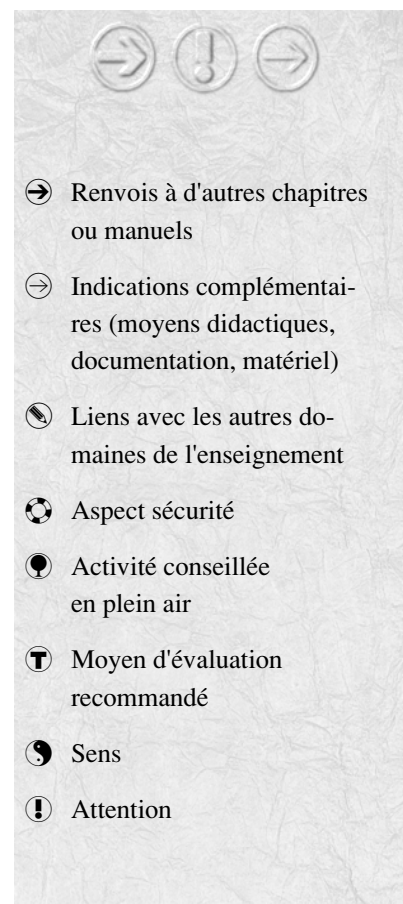


Livret d'éducation  
physique et de sport

---

# Table des matières

<b>Introduction</b>	2
<b>1 Santé</b>	
1.1 Education de la santé au degré secondaire	3
1.2 Sport et alimentation	4
1.3 Le mouvement et (la vie à) l'école	5
<b>2 Les handicapés et le sport</b>	
2.1 Appréhensions	6
2.2 Le sport handicap	6
<b>3 Aspects interculturels de l'éducation physique</b>	
3.1 Autres cultures – autres jeux	7
3.2 Jeux du monde entier	8
<b>4 Enseignement par projets</b>	
4.1 Relations avec les autres branches	9
4.2 Un festival PET	10
4.3 Un spectacle de variétés	11
<b>5 Manifestations et fêtes</b>	
5.1 Rencontres en mouvement	12
5.2 Journée sportive sous forme de concours de groupes	13
<b>6 Camps</b>	
6.1 Vivre en communauté au camp	14
6.2 Un camp polysportif	15
<b>Sources bibliographiques et prolongements</b>	16



## Introduction

---

Les brochures deux à six sont consacrées chacune à un des cinq sujets bien définis. Dans la brochure sept, nous traiterons quelques sujets qui dépassent le cadre du sport.

A l'âge de l'adolescence, la santé, l'aspect physique et la conscience du corps deviennent de plus en plus importants. Le chapitre «santé» décrit la transmission et le développement de comportements, de prises de position et de compétences qui sont importantes pour la santé.

➔ voir bro 7/5, p. 3 ss. et bro 1/1, p. 40 ss.

Le mouvement, le sport et le jeu permettent des rencontres naturelles entre des personnes handicapées et des valides. Le chapitre «les handicapés et le sport» présente quelques propositions concrètes pour des activités communes. Des informations sur quelques disciplines du sport handicap montrent les difficultés et les exigences de coordination que rencontrent les sportifs et sportives handicapés.

➔ voir bro 7/5, p. 6

Au cours de leur scolarité, les adolescents ont pu faire connaissance d'enfants d'origines différentes. Ils ont eu le temps de s'habituer à des traditions et à des comportements différents. Le chapitre «aspects interculturels de l'enseignement physique» permet de faire plus ample connaissance avec une autre culture et de développer l'esprit d'ouverture face à l'étranger.

➔ voir bro 7/5, p. 7 s. et bro 1/1, p. 15

Les programmes scolaires exigent aujourd'hui un enseignement qui touche plusieurs branches et une réflexion englobant plusieurs disciplines. Dans le domaine de l'éducation physique, diverses relations avec les autres branches sont possibles. Le chapitre «projets» donne quelques suggestions et exemples pratiques.

➔ voir bro 7/5, p. 9 ss. et bro 1/1, p. 84

Le chapitre «fêtes et manifestations» encourage les «rencontres en mouvement» dans la classe, dans le cadre de l'école et avec les parents.

➔ voir bro 7/5, p. 12 ss.

Les «camps» représentent toujours un grand défi pour tous les participants. L'action en partenariats est la base d'une bonne réussite. Les adolescents prennent des responsabilités dans l'organisation, la réalisation et l'évaluation.

➔ voir bro 7/5, p. 14 ss.

---

# 1 Santé

## 1.1 Education de la santé au degré secondaire

A l'âge du degré secondaire, de nombreux adolescents sont sensibles et s'intéressent aux questions écologiques et aux problèmes concernant la santé. Leur aspect physique, leur bien-être et leurs capacités physiques sont importants. Un «outfit» sportif fait ainsi souvent partie du statut social de nombreux adolescents.

SAGAN (1992) décrit les caractéristiques de l'être humain en bonne santé comme suit: il se caractérise par un grand respect de sa propre personne; il est compatissant; il a un sens accentué de la communauté; il s'intègre facilement dans les structures sociales; il noue des relations cordiales et durables; il s'oriente vers le futur; il aspire à de nouvelles connaissances sur lui-même et le monde.

Le comportement psycho-social est de grande importance pour notre santé. Une pratique régulière d'un sport et une alimentation spécifique au sport sont les expressions d'une personnalité saine. Durant l'enseignement de l'éducation physique au degré secondaire, on a de nombreuses occasions d'exercer des comportements qui améliorent la santé et d'accentuer l'apprentissage social au-delà des aspects purement sportifs.

### Exemples pratiques:

- Faire du sport en groupe, également en dehors de l'école (→ triathlon en groupe: voir bro 6/5, p. 22; triathlon de 24 heures: voir bro 4/4, p. 35).
- Accentuer l'évaluation individuelle des performances pour mieux noter les progrès personnels et pour permettre aux adolescents de se comparer à eux-mêmes. La confiance en soi et l'autonomie augmentent ainsi (→ normes des relations: voir bro 1/5, p. 22 ss.).
- Créer un lien entre la pratique régulière d'un sport d'endurance (course, natation, cyclisme...) et l'environnement social. Lier des amitiés à l'entraînement ou assister à des championnats d'écoliers en équipe (→ la journée sportive sous forme de concours en équipe: voir bro 7/5, p. 13).
- Pratiquer des sports à la mode et discuter de leur valeur pour la santé (→ exemples: inlineskate, VTT, snowboard, ski, walking, etc.: voir bro 6/5, p. 9, 15, 24 ss.).
- Discuter des connaissances dans le domaine de la diététique, de la théorie de l'entraînement et de la santé et vivre les aspects pratiques (→ théorie de l'entraînement: voir bro 1/1, p. 34 ss.; sport et alimentation: voir bro 7/5, p. 3 ss.).
- Apprendre des techniques de relaxation comme la détente progressive ou le training autogène (→ se détendre: voir bro 2/5, p. 3 ss.).
- Tenir un journal d'entraînement et noter les progrès, les événements, les objectifs, les espérances et les appréhensions (→ livret d'éducation physique et de sport: voir bro 7/1, p. 14).
- Traiter le thème «la santé» dans un projet englobant plusieurs branches, l'étudier sous plusieurs perspectives et approfondir certains de ses aspects.

📖 Santé: voir bro 1/1, p. 40

L'éducation de la santé englobe le développement et la transmission de comportements et de compétences importantes pour la santé. Les adolescents doivent apprendre à être seuls responsables de leur santé.



## 1.2 Sport et alimentation

### Planification

*Manger correctement- faire assez d'exercice*: cela intéresse la plupart des adolescents, car ils tiennent à leur aspect physique. Un bon nombre de jeunes ont un mauvais comportement face à la nourriture. Le projet suivant devrait leur permettre de porter un regard critique sur leur propre comportement face à la nourriture et de comprendre l'influence d'une alimentation saine et de l'exercice physique pour le bien-être. Il faudrait dépasser le simple cadre du sport et réaliser des liens avec d'autres branches (exemple: «l'homme et son environnement»).

🔗 Liens avec les autres domaines de l'enseignement: voir bro 7/1, p. 9

### Réalisation



#### Sport

- Noter le niveau actuel des performances, surtout en endurance.
- Calculer son besoin calorifique et «brûler» les calories dans l'exercice physique.
- Mesurer la perte de liquide durant de gros efforts et noter les conséquences.
- Noter les capacités physiques à jeun et comparer avec celles suivant une légère collation.
- Prendre conscience de son environnement, des aspects sociaux et de son bien-être durant la pratique d'un sport.

#### Alimentation

- Étudier les bases de la diététique (composition des aliments, calories, vitamines, heures des repas, quantités, etc.).
- Contrôler et tenir un protocole de ses habitudes alimentaires: pendant un certain temps, noter scrupuleusement tout ce qu'on absorbe (solides et liquides).
- Préparer des menus simples. Apprendre les différentes manières d'apprêter un aliment (collaborer avec l'économie familiale).
- Manger et boire en connaissance de cause.

### Evaluation

- Opérer régulièrement des évaluations intermédiaires (contrôle du poids, comparaisons des performances, état d'esprit, bien-être dans le groupe...).
- Comparer son comportement avant et après le projet.
- Prendre l'habitude de boire beaucoup, dans la vie de tous les jours et en faisant du sport.
- Comparer son niveau de performances avant et après le projet.
- Établir des grilles d'entraînements personnalisés.

## 1.3 Le mouvement et (la vie à) l'école

### Le mouvement comme principe de vie

L'enseignant doit prendre à cœur de faire comprendre aux adolescents la complexité de la santé qui dépasse de loin l'enseignement du sport et de transmettre des connaissances par l'expérience pratique. En collaboration avec les enseignants d'autres branches, il doit traiter et discuter de sujets tels que *l'école en mouvement, apprentissage en mouvement, pauses pour la détente, tenue du corps, langage corporel, hygiène, diminution du stress, position assise, possibilités de varier la position assise, le mouvement comme principe de vie, sport et loisirs, etc.* et les intégrer dans la vie scolaire. Ci-après suivent quelques réflexions relatives à *l'apprentissage en mouvement*.

➔ L'école en mouvement: voir bro 7/1, p. 2 ss.

### L'apprentissage en mouvement

Quand l'acquisition du savoir se fait surtout de manière statique et en position assise, elle est en contradiction avec un enseignement *global*. Chaque fois que cela est possible, l'apprentissage devrait s'adresser à l'être entier («la tête, le cœur, la main»), c'est-à-dire que l'enseignement devrait être *actif et sensoriel*.

➔ Globalité: voir bro 1/5, p. 13 et bro 1/1, p. 97

#### Suggestions pour un apprentissage en mouvement

- Se mouvoir aussi souvent que possible pour enseigner et apprendre.
- Pas de séparation entre le corps et l'esprit; les élèves restent des entités corporelles et spirituelles; éveiller le plus grand nombre de sens possible.
- Donner du rythme à l'enseignement par le mouvement.
- Rendre l'enseignement plus compréhensible par l'action: de la préhension à la compréhension; de la compréhension à la conception.
- Apprendre à réfléchir pour résoudre des problèmes (réfléchir – agir).
- Créer une atmosphère d'étude positive en se fondant sur l'intérêt des jeunes pour la question.

📖 1000 jeux et exercices pour une vie en mouvement: voir bibliographie bro 7/5, p. 16

#### Exemples pratiques pour le degré secondaire

- Constructions géométriques dans la cour d'école (avec de la craie, des lattes et des ficelles).
- Expériences et calculs d'équilibre à l'aide de bancs suédois.
- Expérimenter les divers vecteurs d'une force en tirant dans différentes directions sur des cordes.
- Afficher les explications des tâches à différents endroits, dans la salle de classe et en dehors. Lire les consignes, revenir à sa place de travail et les exécuter.
- Lire un texte (éventuellement l'apprendre par cœur), se mouvoir selon ses envies ou se mettre dans une position assise ou couchée quelconque.
- Se transmettre un message par des gestes; remplacer certaines parties d'un texte (également dans une langue étrangère) par des mouvements.
- Être à l'écoute de son corps anatomique et physiologique.

📖 Relation avec les autres branches: voir bro 7/1, p. 9 et plans d'études des autres cantons.



## 2 Les handicapés et le sport

### 2.1 Appréhensions

Les adolescents qui n'ont jamais eu de contacts avec des personnes handicapées durant leur enfance éprouvent souvent de la gêne quand ils se trouvent en face d'un handicapé. Des jeux ou des actions menées en commun peuvent servir à atténuer ces appréhensions. Certains sports ou handicaps ne nécessitent aucune mesure spéciale, ni adaptation des règles.

#### Exemples

- Les adolescents voyants se bandent les yeux et jouent avec des jeunes malvoyants à la balle au but («balle clochette»).
- Intégrer de jeunes sourds dans un jeu de balle.
- Des handicapés en fauteuils roulants participent à une estafette avec les valides.
- Des paraplégiques et des valides plongent ensemble dans la piscine.
- Des malvoyants participent à un tour à vélo sur des tandems ou en bateau à rames.
- Créer et improviser d'autres formes de jeux en commun.
- Des paraplégiques ou des amputés s'entraînent avec les valides à ski ou à ski de fond.

### 2.1 Le sport handicap

La pratique du sport handicap permet aux adolescents valides de mieux estimer les capacités physiques dont doivent faire preuve les sportifs handicapés.

#### Exemples

- Fauteuil roulant: faire une course en fauteuil roulant, «danser» ou «faire des acrobaties» en fauteuil roulant.
- Natation: nager avec les deux pieds attachés, avec une seule main ou avec un autre «handicap».
- Course: faire un sprint avec les yeux bandés (un accompagnateur dirige avec sa voix).
- Ski de fond: en style classique ou libre, les yeux bandés (un accompagnateur guide depuis derrière à l'aide de sa voix).
- Ski: descendre une pente ou faire un slalom avec les yeux bandés (un accompagnateur guide à l'aide de sa voix).

Malheureusement, les performances des athlètes handicapés suscitent peu d'intérêt, même si elles sont d'un niveau international. Grâce à des rencontres de ce genre, les adolescents ont l'occasion de mieux comprendre le sport handicap.

🔊 Les handicapés et le sport: voir bro 7/1, p. 6



## 3 Aspects interculturels de l'éducation physique

---

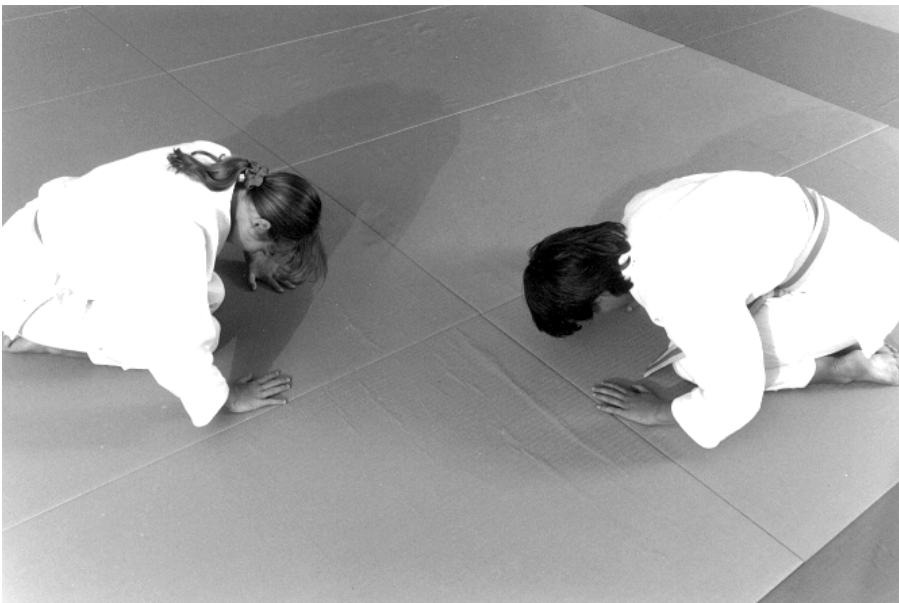
### 3.1 Autres cultures – autres jeux

#### Apprendre à vivre avec des gens d'une autre culture

Au cours de leur scolarité, les adolescents ont des contacts avec des camarades d'autres pays. Dans la vie de tous les jours, ils sont confrontés à d'autres opinions. Ils apprennent ainsi à comprendre et à accepter d'autres comportements.

📌 Aspects interculturels de l'éducation physique: voir bro 7/1, p. 7 ss.

Dans le cadre de l'école, une meilleure compréhension entre jeunes d'horizons différents peut être développée au moyen de jeux, de danses ou de sports provenant de diverses cultures. Il faut motiver les jeunes étrangers à montrer leurs jeux, leurs danses et leurs sports. Certains sports sont très intéressants grâce à leurs rituels et à leur contexte historique.



#### Chaque culture a ses jeux

La vie crée et a créé de nombreux jeux. Ces jeux donnent un aperçu des différentes cultures. En Indonésie, où les gens vivent entassés les uns sur les autres, des normes traditionnelles régissent cette cohabitation très rapprochée. Les jeux Indonésiens mettent toujours l'accent sur l'action commune. De nos jours, la civilisation occidentale a «sportivisé» ces jeux et accentué la notion d'opposition amicale. On essaie d'éviter au maximum des situations conflictuelles.

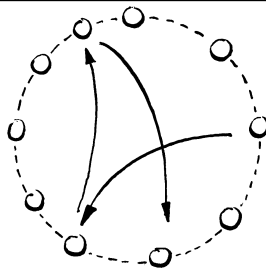
---

## 3.2 Jeux du monde entier

Dans les autres cultures, comme chez nous, les jeux traditionnels ont subis des changements au cours de l'histoire. On peut susciter l'intérêt pour d'autres cultures en jouant à ces «jeux du monde entier».

**Apprendre des jeux d'autres pays et d'autres peuples.**

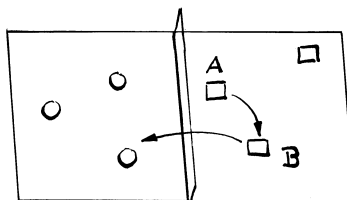
**Sepak Raga:** Dans la forme traditionnelle, environ dix joueurs se mettent en cercle (diamètre 10 m). Ils jouent avec une balle. On peut toucher la balle avec toutes les parties du corps sauf les bras et les mains. La balle ne doit pas tomber sur le sol. Le jeu met l'accent sur l'interaction entre les joueurs et une compréhension mutuelle. Avec tous les moyens, souvent des actions acrobatiques, on essaie de maintenir la balle en l'air.



➔ Plus facile: jouer avec toutes les parties du corps. Utiliser un ballon de baudruche.

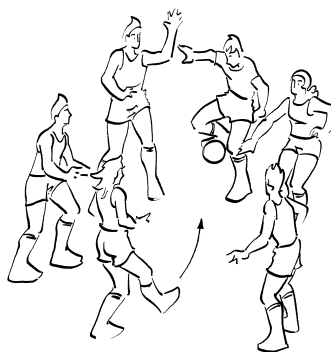
**Sepak Takraw:** La forme actuelle, «occidentale», du jeu est un mélange entre le football et le volley-ball. Normalement, on compte trois joueurs par équipe.

*Déroulement du jeu:* A joue sur B (avec la main ou le pied). B envoie la balle directement dans le terrain adverse avec le pied. Après l'engagement, il est permis de jouer avec toutes les parties du corps (sauf bras et mains). Trois touches sont admises par équipe, ou par le même joueur. Il est défendu de toucher le filet (hauteur du filet de badminton) ou la ligne centrale. Si la balle tombe ou si la touche n'est pas correcte, l'adversaire obtient un point.



➔ La balle pèse environ 300g (ballon de volley ou de foot) et n'est pas trop élastique; adapter la grandeur du terrain et les règles à la situation.

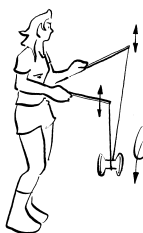
**Hacky Sack:** Ce mélange de football et de jonglage a été créé aux Etats-Unis dans les années septante. La balle doit rester le plus longtemps en l'air sans toucher le sol. On joue uniquement avec les pieds et les jambes. On joue avec l'intérieur, l'extérieur, le cou-de-pied, avec le genou ou la cuisse selon la situation de jeu. On peut s'exercer tout seul. Mais c'est en groupe que le jeu est le plus amusant. On se met en cercle. On peut jouer au hacky sack n'importe où. Il peut être modifié et adapté selon la créativité et les envies des participants. Il vit de l'imagination de ces pratiquants.



➔ Utiliser différents types et différentes grandeurs de balles.

➔ Hacky Sack veut dire le sac piétiné (haché).

**Diabolo:** Le diabolo fait partie des ustensiles des saltimbanques chinois qui l'appellent *tjouk-pang-oul*. C'est Lord MacCartney, ambassadeur anglais en Chine, qui l'apporte dans sa patrie au 18e siècle. Le jouet connaît un regain d'intérêt vers 1900. L'ingénieur français Gustav Phillipart améliore l'engin. Il l'appelle *diabolo*, nom qu'il porte toujours. On peut jouer seul ou à deux. Dès qu'on arrive à tourner, à lancer et à attraper le diabolo, on peut créer des combinaisons et de multiples variations (on peut intégrer une présentation de diabolos dans un spectacle).



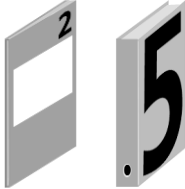
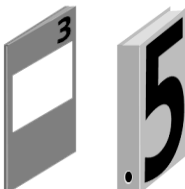

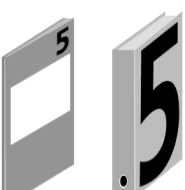
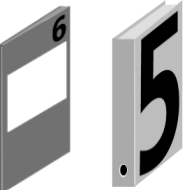
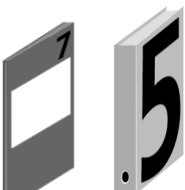
Ⓜ Jouer au diabolo durant 30 secondes (sans le laisser tomber) en se tenant en équilibre sur une planche à bascule.

## 4 Projets

### 4.1 Relations avec les autres branches

Les programmes scolaires donnent une importance croissante à l'interdisciplinarité. Le tableau qui suit montre les relations entre les branches en partant du thème de chaque brochure de ce manuel. Sur la base de ces relations, divers projets d'enseignement sont possibles.

📌 Programme scolaire SG: voir bibliographie bro 7/5, p. 16; apprentissage en mouvement: voir bro 7/5, p. 5 et bibliographie p. 16

 <p><b>Bro 2 / manuel 5</b> <b>Vivre son corps</b> <b>S'exprimer</b> <b>Danser</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• décrire les déplacements dans une langue étrangère</li> <li>• estimer et mesurer les pulsations durant différents efforts; dessiner un diagramme</li> <li>• théâtre en mouvement</li> <li>• anatomie du corps; agilité et articulations</li> <li>• le problème de la position assise</li> <li>• blessures et premiers secours</li> </ul>	 <p><b>Bro 3 / manuel 5</b> <b>Se maintenir en équilibre</b> <b>Grimper</b> <b>Tourner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• descriptions des poses, des mouvements, des engins...</li> <li>• expérimenter les leviers, les forces, les accélérations etc. dans son propre corps, calculer</li> <li>• vélo: moyen de transport et objet sportif</li> <li>• suites de mouvements en musique</li> <li>• visite d'un cirque; faire du cirque; formes d'acrobatie (pyramides)</li> <li>• sport et art</li> </ul>
 <p><b>Bro 4 / manuel 5</b> <b>Courir</b> <b>Sauter</b> <b>Lancer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• entraînement, performances, records ... et après?</li> <li>• estimations des distances (exemples: basées sur le temps), calculs et vice versa</li> <li>• idée olympique; jeux olympiques</li> <li>• développement des sports, des objets et de la technique</li> <li>• entraînement de l'endurance et environnement</li> <li>• hypothèses d'avenir?</li> </ul>	 <p><b>Bro 5 / manuel 5</b> <b>Jouer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• commenter un événement sportif et l'enregistrer</li> <li>• faire des reportages dans une langue étrangère</li> <li>• le sport et les mass médias</li> <li>• plans de jeu sur PC</li> <li>• jeux et loisirs</li> <li>• agressions, brutalités et fair-play</li> <li>• créer des jeux, inventer les règles</li> </ul>
 <p><b>Bro 6 / manuel 5</b> <b>Plein air</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• règles de comportement dans la nature</li> <li>• dessiner des formes géométriques en grand avec de la craie et des ficelles</li> <li>• faire des esquisses des éléments naturels</li> <li>• randonnée à vélo, promenade d'école, course d'orientation... planifier, réaliser et évaluer ensemble</li> <li>• construire et entretenir une patinoire naturelle</li> </ul>	 <p><b>Bro 7 / manuel 5</b> <b>Autres aspects</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• annoncer une manifestation sportive</li> <li>• exposé sur le sport</li> <li>• faire un budget pour une manifestation; comptes</li> <li>• organiser, réaliser et évaluer une fête en commun</li> <li>• ordures, déchets, environnement</li> <li>• drogues et sport</li> <li>• alimentation et sport</li> <li>• projets d'enseignement</li> </ul>

## 4.2 Un festival PET

Avec le *festival PET*, rendre les adolescents attentifs aux problèmes des déchets et montrer comment on peut réutiliser des objets en PET durant les cours d'éducation physique.

### Planifier

Discuter l'idée «d'utiliser des bouteilles de PET en éducation physique» avec les élèves et les enseignants spécialisés (travaux manuels). Cela peut donner naissance à divers projets.

### Exemples

- Remplir des bouteilles en PET avec du sable, les fermer hermétiquement, les peindre et les utiliser comme haltères.
- Choisir des bouteilles qui conviennent, les peindre, les remplir jusqu'au poids désiré et les utiliser pour jongler.
- Remplir des bouteilles en PET avec des cailloux et les utiliser comme instruments de musique.
- Couper des bouteilles en PET en deux et fabriquer des masques.
- Fabriquer des battes de baseball avec des bouteilles en PET (remplir les bouteilles avec du papier passé dans un hachoir; fixer solidement le manche à la bouteille et le renforcer avec du ruban adhésif.
- Organiser un festival PET lors de la journée sportive à l'école.

### Réaliser

Dès que la classe ou des groupes divers ont choisi une idée, on fabrique les objets (à la maison ou durant les ACM). Ensuite, ils seront exposés à l'école. On teste les différents engins en PET à l'occasion de la leçon d'éducation physique. Les adolescents s'entraînent avec ces engins durant leurs loisirs (jongler, frapper la balle au baseball, etc.).

### Evaluer

On met un festival PET en scène pour la fête de l'école.

### Exemples

- Deux équipes s'affrontent au baseball en utilisant les battes fabriquées avec des bouteilles en PET.
- Un groupe acrobatique fait une démonstration de jonglerie.
- Un groupe de danseurs jazz ou de mimes interprète une séquence avec des masques en PET.
- Les adolescents testent et comparent leur force avec les haltères en PET.
- L'orchestre de l'école se fait accompagner avec des instruments de rythmique en PET.

🔗 Relation entre l'homme et l'environnement: voir bibliographie bro 7/5, p. 16

➔ Projets: voir bro 7/1, p. 9 ss.



### 4.3 Un spectacle de variétés

Le projet intitulé «un spectacle de variétés» présente d'une manière exemplaire les combinaisons et relations possibles entre des disciplines comme l'éducation physique, les langues, les activités créatrices et la musique.

#### Idée:

- Planifier, réaliser et évaluer un spectacle dans le cadre de l'école ou de la localité.
- Préparer ce projet avec les enseignants des différentes branches dans le cadre du programme scolaire normal et ajouter une semaine thématique (français, allemand, dessin, musique, sport, activités manuelles).
- Le point culminant sera la représentation du spectacle devant le public (parents, élèves, amis, connaissances, autres écoles, enseignants, autorités, éventuellement une représentation publique dans le cadre d'un jubilé ...).



#### Cadre et préparations

- *Participants*: plusieurs classes, annonce dans l'école.
- *Thème*: «Spectacle de variétés» (Paris: sous le ciel de Paris, parlez-moi d'amour, Paris philosophique, chez Maxim's ...).
- *Durée*: 1 semaine thématique, 3 demi-jours hebdomadaires (4 leçons) pendant cinq semaines, en plus une demi-leçon annuelle pour les activités suivantes: sport, orchestre, chœur et théâtre.
- *Direction*: les enseignants des différentes branches.
- *Condition indispensable*: utiliser le temps scolaire réglementaire, si nécessaire s'investir durant les loisirs.
- *Objectif*: représentation dans le cadre d'une fête consacrée à «Paris».

#### Planification

- L'équipe dirigeante est composée d'enseignants, d'enseignantes et d'élèves.
- Collectionner les idées; propositions concrètes.
- Restrictions budgétaires; adaptation du budget.
- Faire une esquisse du projet sur papier; l'afficher à l'école.
- Formation de groupes de travail et de groupes d'intérêt.
- Travaux de préparation dans le cadre de l'enseignement habituel.

#### Réalisation

- Enseignement spécial sous forme de demi-journées thématiques.
- Semaine thématique à l'école.

#### Evaluation

- A la fin de la semaine thématique: «générale», éventuellement devant l'école; samedi soir: *variétés* ...
- Projeter le film vidéo du spectacle (éventuellement réalisée par le groupe «marketing» / «presse» / «documentation»).
- L'équipe dirigeante et les participants discutent du déroulement et du succès de la représentation.
- Compte rendu avec photos dans la presse locale ou dans la feuille d'information de l'école.

Ⓣ Sur une année: planifier, réaliser et évaluer un projet.

## 5 Manifestations et fêtes

---

### 5.1 Rencontres en mouvement

#### Une soirée des parents avec des activités sportives

L'efficacité des objectifs pédagogiques de l'école dépend aussi du soutien des parents. Une bonne information peut certainement convaincre les parents de la nécessité de l'éducation physique. Dans le cadre d'une soirée des parents, les thèmes suivants pourraient être abordés par les enseignants spécialisés.

- Une éducation physique adaptée aux jeunes contribue à leur développement harmonieux.
- Prendre conscience de son corps pour la vie grâce à l'éducation physique.
- L'action sportive sous l'aspect du développement de la personnalité.
- Les principes d'une vie saine (alimentation, sommeil, hygiène → voir projet «sport et alimentation: bro 7/5, p. 4).

Les explications théoriques, éventuellement présentées par des élèves, peuvent être illustrées par des exemples concrets et discutées en commun.

*Exemples:*

- exercices de coordination, exemple: introduction à la jonglerie
- gymnastique, fitness, gymnastique du dos, danse
- jeux de coopération, new games, etc.

#### Journées de jeux et de rencontre

Dans le cadre d'un événement extraordinaire, on supprime les classes et on forme des groupes d'intérêts. La gestion des groupes se fera par les élèves, qui se sont présentés comme volontaires et qui ont été préparés à cette tâche auparavant. Les activités sportives suivantes conviennent:

- jeux sportifs (entraînement et jeu par groupes de parents et d'élèves)
- danse (avec une représentation à la fin)
- activités telles qu'inlineskate, acrobatie sur vélo, planche à roulettes ...

#### Présentation des «sports favoris» durant l'éducation physique

On encourage les élèves à donner un aperçu de leurs sports favoris. Suggestions:

- Informer les élèves; les élèves sont libres de participer à cette présentation.
- L'enseignant discute le contenu et le déroulement de la leçon, respectivement de la présentation avec le volontaire.
- Réalisation de la leçon; déroulement possible: échauffement et mise en train en commun; la partie principale se fait sous la direction de l'élève («expert»); le retour au calme se fait en commun; petite discussion pour terminer la leçon.

→ Manifestations et fêtes: voir bro 7/1, p. 11

→ Action réciproque: voir bro 1/5, p. 16 et bro 1/1, p. 98 ss.

## 5.2 Journée sportive sous forme de concours de groupes

### Animer les traditions par des nouveautés

La période d'athlétisme se termine souvent par l'organisation d'une journée sportive. Cette journée pourrait revêtir une forme différente. Pourquoi ne pas organiser un concours composé de courses, de lancers, de sauts et d'autres activités dans lequel s'affronteraient des groupes hétérogènes?

#### Objectifs

- Ajouter aux disciplines traditionnelles de l'athlétisme quelques exercices de coordination exigeants.
- Ce n'est pas la performance individuelle qui compte, mais les résultats du groupe entier.
- Le concours devrait être vécu comme un événement communautaire.

#### Cadre de l'organisation

- Composer des petits groupes.
- Nommer et instruire un responsable par groupe.
- utiliser deux auxiliaires par discipline.
- Préparer les différents ateliers assez tôt.
- La journée se termine par un repas en commun et la fête de l'école.

#### Indications supplémentaires

- Varier, compléter ou adapter les différents ateliers.
- Chaque classe prépare un atelier (choix imposé ou libre).
- Chaque groupe travaille pendant 3 à 5 minutes à chaque atelier, c'est-à-dire que tous font l'exercice aussi bien et aussi souvent que possible.
- Le groupe organise lui-même la répartition des tâches, l'organisation et l'ordre de passage.
- Chaque groupe dispose d'un «joker» pour un atelier au choix (points comptent double).



Discipline	Remarques / points
<i>Saut en longueur</i>	3 zones de réception: zone 1: 2 m 50 = 1 point; zone 2: 3 m 50 = 2 points; zone 3: 4m50 = 3 points.
<i>Estafette</i>	Distance 30 m à 50 m; temps: 5 minutes; 3 points par passage du témoin
<i>Lancer la balle</i>	Lancer la balle, ramasser! Zone 1: 20 m = 1 p.; zone 2: 30 m = 2 p.; zone 3: 40 m = 3 p.
<i>Saut en hauteur</i>	Hauteur de la latte 1 m, 1 m 20 ou 1 m 30. Le nombre de sauts sera multiplié par 1, 2 ou 3 selon la hauteur choisie.
<i>Sauter à la corde</i>	2 participants tournent la corde. Pour marquer 1 p. par tour, 4 participants doivent sauter.
<i>Course d'échasses</i>	Parcourir 15 mètres sur des échasses. 1 traversée = 1 p. Il faut 5 paires d'échasses.
<i>Grimper</i>	Perches avec une marque au bout. Un seul participant grimpe par perche. Glisser lentement lors de la descente. (🌀 sécurité). 2 points par grimper.
<i>Porteurs d'eau</i>	Puise l'eau dans un récipient Avec un gobelet de yogourt et le porter dans un seau à 20 m. Par litre d'eau: 5 points. Durée: 3 minutes.
<i>Tirs de frisbee</i>	Lancer 5 frisbees sur une cible (cercles concentriques) distante de 15 mètres. zone 1 = 3 points; zone 2 = 2 points; zone 3 = 1 point.
<i>Pyramide</i>	Temps de préparation: 10 minutes. Evaluation par un jury. 1–10 points.
<i>«Show» en musique</i>	Temps de préparation: 10 minutes. Evaluation par un jury. 1–50 points.



## 6 Camp

### 6.1 Vivre en communauté au camp

Les camps, avec la vie en communauté qu'ils supposent, constituent un fait marquant de la vie scolaire de chaque adolescent. Les projets d'enseignement y sont plus faciles à réaliser que dans la vie scolaire de tous les jours. En prenant part aux décisions et en prenant certaines responsabilités, les élèves se transforment en participants qui s'investissent pour «leur» camp.

➔ Camp: voir bro 7/1, p.13;  
Action réciproque:  
voir bro 1/5, p. 16 et  
bro 1/1, p. 98 ss.

#### Choisir une devise pour le camp

Comme les adolescents participent très tôt à la planification et à l'organisation du camp, ils seront confrontés par exemple, aux problèmes de l'écologie. En gardant en mémoire le thème «respecter l'environnement», les adolescents traiteront la liste de contrôle ci-après.



- *Emplacement du camp*: où doit se dérouler le camp? Est-ce qu'on peut y aller en transport commun? Comment doit être équipé le logement? (La possibilité de cuisiner augmente le sentiment de groupe.) Où se feront les achats et comment transportera-t-on la nourriture au camp? Est-ce que les agriculteurs de la région vendent leurs produits? Qu'en est-il de l'alimentation en énergie, en eau et de l'élimination des déchets?
- *Voyage*: avec les transports publics ou par ses propres moyens (vélo/marche).
- *Nourriture*: quels produits faut-il préférer? Que fait-on avec les restes?
- *Déchets*: éviter ou diminuer la production de déchets simplifie leur récupération! Préférer les produits qui ont peu d'emballages. Trier les déchets et les porter à la déchetterie locale.  
Concours: qui a l'idée la plus originale pour éviter les déchets? Qui trouve des moyens pour réduire certaines nuisances? Collectionner ces idées.
- *Coûts*: plus le logement est simple, moins il coûte. Les adolescents devraient participer aux frais (vente de gâteaux, travaux de jardinage ...).

➔ Liste de contrôle pour la planification, la réalisation et l'évaluation d'un camp: voir bro 7/1, p. 13

## 6.2 Un camp polysportif

### Thèmes et projets de camps

- *Travail d'équipe*: pourquoi, quand, comment ... (par rapport à la vie à l'école et au camp).
- *Projets*: sport et santé; le sport dans l'Antiquité; le sport en images et en paroles; le sport hier et aujourd'hui...
- *Animation*: introduire de nouveaux sports qu'on ne peut pas vraiment pratiquer à l'école: sports aquatiques, planche à roulettes, escalade ...
- *Camps de jeux*: s'intéresser à un jeux sportif. Au logement, jouer au jeux de société ou de cartes. Apprendre des tours de cartes ...
- *Camp d'été*: adapter le programme à l'offre de la localité. Exemples: courses d'orientation, randonnées à vélo, VTT, «jeux olympiques» ...

### Suggestions pour un camp d'hiver

Donner l'occasion aux adolescents de vivre autre chose que le ski de piste traditionnel, de faire de nouvelles expériences et d'apprendre de nouveaux mouvements.

- *Engins sportifs*: fabriquer des «snowbobs», des «big foots» ou des raquettes durant les ACM, collectionner de vieilles chambres à air... Durant le camp, essayer ces engins en plus du ski ou du snowboard habituel.
- *Concours et jeux*: former des groupes pour une estafette polysportive. Chaque équipier effectue une partie du parcours avec un autre engin. Point fort: slalom parallèle avec 2 à 4 pistes.
- *Descente aux flambeaux*: une descente aux flambeaux (suivi d'un dessert nocturne ou d'un vin chaud) est une grande aventure pour tous. Conseils: porter de vieux habits à cause des gouttes de cire, mettre les mains dans des sacs de poubelle, glisser lentement l'un derrière l'autre, un enseignant en tête, un autre à la fin, s'arrêter de temps en temps.
- *Soirée sportive*: le football, le handball ou le volley-ball peuvent se pratiquer dans la neige, même la nuit. Des flambeaux ou une lampe fournissent suffisamment de lumière dans la neige.
- *Jeux sans frontières*: jouer plusieurs soirs de suite dans le même groupe (exemples: quizz musical, grafissimo ...; additionner les résultats).
- *Luge*: luger avec des luges traditionnelles, avec des chambres à air ou avec avec des sacs en plastique (sur une piste spéciale, de nuit ...).
- *Randonnée à skis*: des kits de randonnée et des peaux de phoques autocollantes permettent de vivre une expérience qui serait presque impossible hors du cadre d'un camp. Demander la participation d'un guide.
- *Promenade en raquettes*: de jour ou de nuit, suivre une piste connue.
- *Ski de fond*: comme complément ou comme activité principale. Peut devenir un sport de loisirs pour certains.



## Sources bibliographiques et prolongements

ACTES DE COLLOQUE:	Handicapés physiques et inaptés partiels en EPS. Editions EP.S. Paris.
ASEP:	Assis, assis, ... j'en ai plein le dos! Berne 1991.
BUCHER, W. (Hrsg.):	1070 Spiel- und Übungsformen «Bewegtes Lernen». Ab 7. Schuljahr. Schorndorf 2000.
COLLECTION REUSSIRACTION:	Les handicapés - loisir et insertion. Les Francas, Jeunes années. Paris.
FEDERATION FRANCAISE DE SPORT ADAPTE:	34 fiches: activités motrices pour les personnes lourdement handicapées (extraites de la revue EP.S. 1. Editions EP.S. Paris 1997.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
LE MERCIER, F.:	Frisbees, boomerangs et cerfs-volants. Pour jouer avec le vent. Editions EP.S. Paris 1997.
REVUE:	EPS , paraît 5 fois par an. Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
SERVICE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET DES SPORTS:	Fichier d'activités : Joutes sportives, jours de fêtes. OFES n° 53295. Lausanne 1995.

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