

11 | 2016

Thème du mois – Sommaire

Conseils méthodologiques et didactiques	2
Pratique	
• Frisbee	3
• Breakdance	8
• Footbag	15
Indications	19

Catégories

- Années scolaires: 9H-11H (aussi pour les 6H-8H moyennant adaptations)
- Niveau de progression: débutants et avancés
- Niveau d'apprentissage: acquérir et appliquer

Sports freestyle de GORILLA



Le frisbee, le breakdance et le footbag recèlent un gros potentiel susceptible de motiver les enfants parfois peu enclins à s'activer. Leur approche peut être plus simple que celle d'autres sports qui exigent de nombreux prérequis. Ce thème du mois, basé sur le nouveau programme scolaire GORILLA, soutient les enseignants désireux d'amener plus de mouvement dans la vie des élèves.

Plaisir et liberté caractérisent le frisbee, le breakdance et le footbag: ils se pratiquent partout, peu importe le moment ou la saison, aucun aménagement spécial n'est requis, et les arbitres ne sont pas nécessaires puisque les participants fixent les règles et objectifs en commun. Motivation intrinsèque, responsabilité et discipline font progresser leurs adeptes. La créativité et le style personnel trouvent un terrain idéal pour leur expression. En tant que sports non orientés vers la compétition (sauf pour le domaine performance), ils privilégient le sentiment d'appartenance. Dernier argument plaidant en leur faveur: ils sont à la portée de toutes les bourses.

Sport freestyle à l'école

Avec ces trois sports, les enseignants disposent d'un champ pédagogique qui correspond au monde des jeunes: plaisir de bouger et petits défis en tête. Faciles d'accès, le frisbee, le breakdance et le footbag touchent un large public cible. Ils sont l'occasion et la chance de motiver les élèves moins sportifs! Ils favorisent en outre la confiance en soi, car les élèves vivent assez vite des réussites s'ils s'investissent un peu. Cela améliore la tolérance à la frustration – sans la démotivation induite par une trop grande difficulté. Ces sports permettent d'expérimenter le succès sans la pression due à la compétition, et d'exprimer aussi bien l'individualité que l'esprit d'équipe. Les jeunes développent leurs compétences à gérer les risques, à prendre leurs responsabilités tout en renforçant leur confiance en eux. Enfin, ils trouvent un terrain idéal pour se distinguer des adultes dans un esprit constructif et non pas en réaction contre eux.

Porte d'entrée dans trois disciplines

Le thème du mois «Sports freestyle de GORILLA» s'adresse aux enseignants du secondaire I, mais il peut aussi s'appliquer avec des élèves de 6H à 8H moyennant quelques adaptations. Il propose des exercices isolés, une leçon double de frisbee et de breakdance et une leçon simple de footbag. Les leçons contiennent la planification, les exercices et les règles de jeu. Elles conviennent très bien à une introduction pour ces trois sports. Pour les personnes intéressées, ces unités d'enseignement trouvent leur prolongement dans le programme scolaire GORILLA de la fondation Schtifti (voir page 2).

Conseils méthodologiques et didactiques

Un bon échauffement, une approche adéquate du thème et un accord concerté avec les élèves concernant l'usage des smartphones et tablettes facilitent l'entrée dans une leçon de sport freestyle. Aperçu.

Aspects sécuritaires

Le frisbee, le breakdance et le footbag présentent peu de risques et ne demandent pas d'équipement de protection. Un bon échauffement reste cependant un passage obligé pour éviter les blessures, particulièrement pour le breakdance où la musculature de la nuque, des bras et du tronc est très sollicitée.

Enseignants et élèves

Les enseignants devraient participer aux leçons et expérimenter – même en tant que débutants – ces trois sports. Elèves et enseignants peuvent ainsi partager «d'égal à égal» leur terrain de jeu. Et peut-être que certains élèves expérimentés dans l'un ou l'autre sport seront à même de jouer le rôle de mentor pour toute la classe.

Attention: Il n'y a ni juste ni faux dans le sport freestyle! Ce qui importe, c'est d'encourager les élèves à se mouvoir et à expérimenter de nouveaux lancers, pas et kicks.

Smartphones et tablettes

GORILLA mise sur les vidéos didactiques, car elles se prêtent idéalement à l'apprentissage en autodidacte des sports freestyle. Visionner et s'inspirer, cela correspond bien à la philosophie freestyle: «regarder, tester, réinterpréter». Le programme de la Schtifti considère les smartphones et les tablettes comme des supports didactiques précieux, notamment parce qu'il n'est pas toujours possible de disposer d'un ordinateur portable par élève. Pour cela, il est indispensable d'établir un accord avec les élèves: il est par exemple permis d'utiliser certaines applications pertinentes pour l'apprentissage, par contre les échanges de messages ou l'usage des réseaux sociaux restent interdits.

Favoriser les expériences

Les gestes techniques du frisbee, les tours d'adresse au footbag et les pas et mouvements du breakdance se déclinent sur les vidéos et permettent aux enseignants et aux élèves de se familiariser pas à pas avec les différents mouvements. Les élèves peuvent approfondir leur apprentissage seuls durant leur temps libre. Comme les vidéos offrent une entrée idéale dès les premières étapes (débutants), les enseignants ne doivent pas forcément disposer d'expériences préalables dans ces sports. Au contraire: c'est même un avantage qu'enseignants et élèves fassent leurs premiers pas ensemble.

Programme scolaire GORILLA (en allemand)

Le nouveau programme scolaire GORILLA propose du matériel didactique «prêt à l'emploi» sur les thèmes de l'alimentation, du développement durable et du mouvement pour les élèves du secondaire I. Proche des préoccupations des jeunes, il couvre plusieurs branches scolaires et domaines du quotidien scolaire. Il donne ainsi des impulsions aux enseignants et aux directions d'école pour se rapprocher des critères d'une école en santé.

Ce programme encourage aussi la prise de conscience des jeunes pour le développement durable, car il s'appuie sur des contenus qui peuvent être acquis et appliqués de manière autonome en dehors du cadre scolaire. Les enseignants peuvent ainsi travailler avec le concept GORILLA éprouvé depuis de nombreuses années et marquer des points auprès des élèves. Ce programme est recommandé par Promotion Santé Suisse de même que par la Société suisse de nutrition (SSN). Une partie des cantons prend en charge les coûts inhérents à l'inscription à ce programme scolaire.

→ Plus d'informations: www.schtifti.ch/schulprogramm

Frisbee: Techniques de lancer et de réception

L'enseignant donne les instructions tandis que les élèves s'entraînent de manière autonome. Les exercices peuvent être agencés de manière à former une leçon entière.

Passé à dix (forme de base)

Cet exercice intensif prépare les élèves de manière idéale à la leçon avec le frisbee.

Deux équipes (cinq élèves au plus par équipe) s'affrontent. L'équipe en possession du ballon essaie d'enchaîner le maximum de passes.

Règles

- Dribble autorisé.
- Trois pas permis ballon en main.
- Interdiction de toucher l'adversaire pour lui prendre le ballon.
- Celui qui commet une faute lève la main pour l'annoncer.
- Le ballon peut être gardé trois secondes en main avant d'être joué.
- Les parois font office de but.

Quelle équipe réussit à toucher le mur avec le ballon grâce à un habile jeu de passes? Le point est marqué si le ballon rebondit sur le mur et est rattrapé par un coéquipier.

Variante

- Au lieu des trois pas, le joueur en possession de la balle a droit à un pied de pivot.

Matériel: Ballon



Lancer en revers

Cet exercice explique la technique du revers, de la prise au lancer, et la position du corps pendant toute l'exécution.

Prise: Tenir le frisbee avec la main qui lance en mettant les doigts sous le bord et le pouce au-dessus.

Lancer (pour un droitier): Avec la jambe droite, faire un pas vers la gauche en pivotant les hanches et le torse vers la gauche. La main droite est tendue vers l'arrière. Pivoter le haut du corps vers la droite et dérouler le bras (épaules, coude) devant soi le long du corps. Juste avant de lâcher le frisbee, donner un petit coup de poignet pour qu'il tourne sur lui-même.

Remarque

- Le pied gauche reste toujours bien ancré au sol.



→ [Vidéo](#)

Rattraper le frisbee

Cet exercice s'attarde sur la réception du frisbee: trois techniques se dégagent selon la situation.

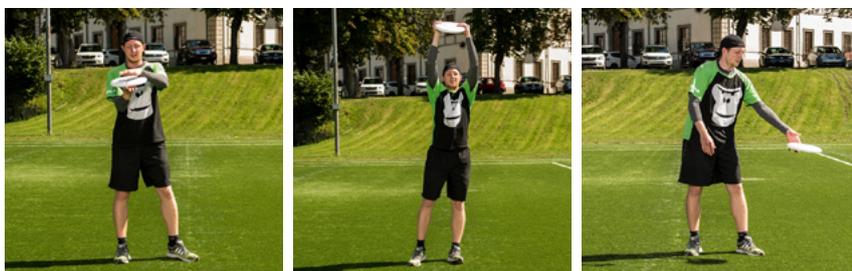
Il y a trois manières d'attraper le frisbee:

Sandwich (ill. 1): Attraper le frisbee au milieu avec les mains ouvertes plaquées dessus et dessous. C'est le moyen le plus sûr quand il arrive contre soi.

Par le bord avec les deux mains (2): Quand un frisbee passe à hauteur de tête ou plus haut, le mieux est de l'attraper par le bord.

A une main (3): C'est surtout utile quand le frisbee passe loin sur le côté droit ou gauche ou bien au-dessus de la tête.

Remarque: C'est plus difficile d'attraper le frisbee d'une seule main qu'en «sandwich». Par contre, avec une main, on peut attraper des frisbees plus haut grâce à une meilleure élévation.



→ Vidéo

Lancer en coup droit

Cet exercice insiste sur la position de la main et des doigts lors d'un lancer en coup droit. Une bonne préparation est essentielle!

Prise: Tenir le frisbee avec la main qui lance de manière à en voir l'intérieur. Partager les doigts en trois groupes: l'auriculaire et l'annulaire restent ensemble, le majeur et l'index en font de même et le pouce est seul. Avec ces trois groupes de doigts, former un «pistolet» et poser le frisbee sur l'index et contre le pouce (ill. 2). Replier le pouce sur le haut du frisbee. Mettre l'index et le majeur sur le bord intérieur. Placer l'auriculaire et l'annulaire sur le bord extérieur.

Remarque: Tenir le frisbee fermement bien à plat dans la main.

Lancer (pour un droitier): Avec la jambe droite, faire un pas vers la droite. Incliner le torse et les hanches légèrement en arrière. Effectuer le mouvement de lancer de l'arrière vers l'avant avec le bras droit (épaules, coude) et ramener le torse vers l'avant. Pour finir, donner au frisbee un petit coup de poignet pour qu'il tourne sur lui-même (ill. 1).

Remarques

- S'imaginer comment le frisbee va tourner sur le bout de l'index et du majeur.
- Veiller à bien le lancer à l'horizontale.
- Le pied gauche reste toujours bien ancré au sol.



→ Vidéo

Passé à dix rapide

Cet exercice permet d'entraîner les différents lancers et réceptions sans pression.

Former des groupes de deux. Au signal, les duos effectuent dix passes avec le frisbee, seulement en revers, seulement en coup droit, ou en alternant les deux techniques. Le frisbee doit être lancé et rattrapé proprement sans tomber sur le sol. Dès qu'un groupe a comptabilisé dix passes, il s'assied. Le premier groupe assis a gagné la manche.

Variante

- Modifier le nombre de passes et réceptions.



Derrière la ligne

Ce jeu est idéal comme préparation à l'Ultimate (voir p. 6). Il se rapproche en effet de la forme finale, seules les zones de but diffèrent.

Les lignes représentent d'un côté les zones de but et de l'autre les lignes de terrain. Quand l'équipe en attaque rattrape le frisbee avant la ligne et réussit à le déposer derrière la ligne sans faire plus d'un pas frisbee en main, elle marque le point. Par contre, si le frisbee est récupéré derrière cette ligne, le joueur se retrouve alors «out» et le frisbee change d'équipe.

L'engagement ne s'effectue qu'au début du jeu ou éventuellement après une mi-temps. Après chaque point marqué, le frisbee est récupéré au sol par l'équipe qui a encaissé. Cette dernière peut alors partir en attaque.



Règles de jeu

A chaque forme de jeu correspondent des règles spécifiques. Dans ce moyen didactique sont présentées les «règles d'or» du frisbee, dont il faut tenir compte à l'école.

1. **Esprit du jeu:** L'[Ultimate Frisbee](#) est basé sur la sportivité, une bonne conduite et le fair-play. Une attitude compétitive est encouragée mais ne doit pas se faire aux dépens du respect entre les joueurs, de la conformité des règles et du plaisir de jouer. Les joueurs sont responsables du bon déroulement du jeu. L'enseignant fait office de directeur de jeu et de mentor, pas d'arbitre.
2. **Points:** Un point est marqué lorsque le frisbee est attrapé dans la zone de but adverse. Les équipes changent de côté après chaque point inscrit (important lorsque le jeu se déroule en plein air) et le frisbee est remis en jeu.
3. **Déroulement du jeu:** Le frisbee peut être lancé dans toutes les directions. Il est interdit de se déplacer le frisbee en main. Seules des rotations autour de l'axe du corps sont autorisées (pied de pivot). Le frisbee ne peut pas être passé de main à main, il doit être lancé. Un joueur a dix secondes au maximum pour le relancer.
4. **Contact physique:** Les contacts physiques ne sont pas admis. Il n'y a pas d'obstruction comme au basketball.
5. **Distance de marquage:** Le défenseur qui couvre le joueur en possession du frisbee doit se trouver au minimum à une longueur de bras de distance. Seul un joueur peut couvrir le lanceur, les autres défenseurs doivent se tenir à plus de trois mètres.
6. **Changement de possession:** Dès qu'une passe n'arrive pas à destination (le frisbee est intercepté, tombe par terre, sort du terrain), l'équipe qui était en défense s'empare du frisbee et le jeu sans interruption de jeu.
7. **Fautes:** Quand un joueur entre en contact avec un autre et l'empêche ainsi de lancer ou de réceptionner le frisbee, une faute est signalée. Si le joueur touché estime être victime d'une faute, il annonce «faute» et le jeu est interrompu. Tous les joueurs restent à leur place. Si le joueur fautif est d'accord avec l'appel, il annonce «no contest» et le frisbee est remis à la victime. Le lanceur annonce à son tour «3-2-1 disc in» et le jeu reprend comme si la faute n'avait pas été commise. Si le joueur fautif n'est pas d'accord avec l'appel, il annonce «contest» et le frisbee revient entre les mains du joueur qui a effectué le dernier lancer avant la faute. Tous les joueurs reprennent la position qu'ils occupaient à ce moment. Le jeu redémarre avec l'annonce «3-2-1 disc in».
8. **Attraper:** Si un attaquant et un défenseur attrapent le frisbee en même temps, ce dernier est remis à l'attaquant.
9. **Engagement:** Au début du jeu et après chaque point inscrit, les équipes se positionnent sur leur ligne de but respective. L'équipe qui a marqué le point lance le frisbee haut et loin en direction de la zone de but adverse (engagement). Dès que le frisbee est lancé, tous les joueurs peuvent se déplacer librement sur le terrain.
10. **Terrain:** Le terrain de jeu est délimité par des cônes de marquage (ou piquets). Si le frisbee sort de l'aire de jeu, si un joueur en possession du frisbee dépasse ou touche, avec une partie de son corps, la ligne de fond ou de touche, le frisbee est donné à l'équipe adverse et remis en jeu de l'endroit de la «faute».

Bon à savoir

Les règles d'or suivantes sont applicables pour tous les jeux de frisbee:

3. Déroulement du jeu
4. Contact physique
5. Distance de marquage
7. Fautes

→ [Dix règles d'or](#) (pdf)

Leçon

Frisbee

Cette leçon d'introduction permet aux élèves de se familiariser avec les éléments techniques essentiels au revers et au coup droit et les trois différentes techniques de réception. Ils sont capables de lancer et d'attraper le frisbee avec au moins une technique pour chaque forme de mouvement.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Lancer en revers et en coup droit
- Rattraper le frisbee («sandwich», à deux mains, à une main)
- Connaître l'esprit du jeu et les règles d'or

Moyens didactiques

- Vidéos didactiques [GORILLA Frisbee](#) ou avec l'[App GORILLA](#)
- [GORILLA e-learning Frisbee](#)

Remarques

- L'enseignant ne se contente pas d'observer ou de diriger, il participe au jeu. Cela permet aux élèves de mieux s'identifier au jeu.
- Les vidéos GORILLA peuvent être téléchargées via l'[App GORILLA](#) ou sur [gorilla.ch](#) afin d'être visionnées aussi hors connexion, en salle de sport ou à l'extérieur.

A télécharger

- [Leçon «Frisbee» avec description complète des exercices](#) (pdf)

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	Introduction Information sur le contenu et le déroulement de la leçon.	Classe	
	10'	Passe à dix Deux équipes (cinq élèves au plus par équipe) s'affrontent en respectant des règles précises (voir p. 3).	Classe	Un ballon en mousse
Partie principale	35'	<p>Lancer et rattraper Former des groupes de deux.</p> <p>Course aux postes Exercer un lancer à chaque poste. Quand les élèves en maîtrisent un (dix essais réussis), ils passent au suivant.</p> <p>Revers Regarder la vidéo 4 de GORILLA «Revers». L'enseignant démontre le lancer, les élèves l'exercent par deux.</p> <p>Réception Regarder la vidéo 5 de GORILLA «Réception». L'enseignant démontre les trois techniques «sandwich», à deux mains et à une main; les élèves les exercent par deux en s'adressant des passes en revers.</p> <p>Coup droit Regarder la vidéo 6 de GORILLA «Coup droit». L'enseignant démontre le lancer, les élèves l'exercent par deux.</p> <p>Passe à dix rapide Par deux, pour appliquer les différents lancers.</p>	Par deux	Un frisbee pour deux élèves Un smartphone/tablette par groupe avec l' App GORILLA → Vidéo «Revers» → Vidéo «Réception» → Vidéo «Coup droit»
	5-10'	Spirit of the game Explication de l'esprit du jeu et des règles d'or (voir p. 6).	Classe	
Partie finale	25-30'	Derrière la ligne Explication et exercice «à sec» du pas de pivot. Deux équipes d'env. cinq joueurs, sur une moitié de terrain (voir p. 5)	Classe	Un frisbee

Source: Voir p. 19.

Breakdance: Pas et mouvements

Les élèves apprécient le breakdance: voici une compilation de ses principes fondamentaux.

Aux origines du breakdance

C'est dans les années 1970 que s'est développé le breakdance dans le quartier new-yorkais du Bronx. L'idée était de remplacer les rixes sanglantes par des défis d'un autre genre. Le vainqueur n'était pas celui qui mettait à terre l'adversaire, mais celui qui présentait de meilleurs mouvements et enchaînements. BBoy, BGirl sont les abréviations pour «Break Boy» et «Break Girl», à savoir les garçons et les filles qui «breakent». Activité de rue au départ, le breakdance s'est développé pour devenir une forme de danse pratiquée dans divers lieux – théâtre et opéras entre autres.

Son évolution

Les breakeurs se recrutaient aux origines parmi la population marginale, sans travail ni domicile fixe parfois. Aujourd'hui, certains d'entre eux sont de véritables icônes, notamment en Corée du Sud. Les «battles» sont retransmises à la télévision, les gros shows internationaux comme «[DanceStar](#)» et «[America's Best Dance Crew](#)» font la part belle à cette culture. En Suisse aussi, ce style de danse jouit d'un statut reconnu. Élément qui revêt cependant une grande importance pour le sport freestyle: le breakdance ne doit pas être pratiqué à des fins commerciales mais par pur plaisir!

Ses points clés

Les éléments essentiels du breakdance sont:

- Top rock: danse debout
- Go downs: passage de la position debout au sol
- Foot work: figures au sol
- Freezes: positions statiques
- Power moves: rotations sur une partie du corps ou autour d'un axe corporel

Les différents pas et mouvements s'enchaînent et se combinent ensuite à volonté. Des exercices pour acquérir ces éléments sont disponibles aux pages 10 à 12.

Introduction

En avant la musique!

La mise en train est primordiale pour le breakdance. Avec cet exercice ludique, les élèves mobilisent toutes les parties de leur corps et se préparent aux différents pas et mouvements.

Les élèves forment une ligne et effectuent des traversées de salle en respectant les consignes de l'enseignant. Quand la musique s'arrête, les élèves s'immobilisent. Quand elle reprend, ils poursuivent leur course.

Variante

- Changement de tempo: les élèves adaptent leur vitesse au rythme de la musique.

Matériel: Musique



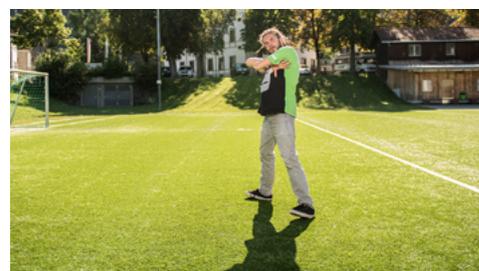
Rythme

Dans cet exercice, les élèves apprennent à danser en cadence, une condition indispensable pour franchir les étapes suivantes.

Toutes les chansons ont une cadence («beats»), une mesure que l'on peut compter.

Petit exercice préparatoire: Marquer le temps en tapant dans les mains (un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit). Puis frapper dans les mains tous les deux temps (deux, quatre, six, huit).

Se déplacer ensuite ensemble en effectuant huit pas en avant (quatre vers la gauche, quatre vers la droite), puis huit pas en arrière.



→ [Vidéo](#)

Pas de pivot/Forward-backward (step out)

Le pas de base peut être réalisé dans toutes les directions. Dans cet exercice, les jeunes doivent percevoir le rythme.

Position de départ: pieds parallèles (ill. 1). A «un», déplacer une jambe vers l'avant (fente) (2). A «deux», revenir à la position de départ (3). A «trois», déplacer l'autre jambe vers l'avant (4). A «quatre», revenir à la position de départ. A «cinq», déplacer l'autre jambe vers l'arrière. A «six», revenir à la position de départ. A «sept», déplacer l'autre jambe vers l'arrière. A «huit», revenir à la position de départ. Ecarter les bras lors des fentes puis les replier devant soi. Répéter le mouvement.

Remarque: Les déplacements de la jambe peuvent aussi être effectués dans la diagonale (voir vidéo).



→ [Vidéo](#)

Top rock

Crossing step

Cet exercice de base est certes simple, mais il fait déjà son effet. Au cours du pas croisé, sentir l'(off-)beat et se déplacer de manière relâchée.

Position de départ: pieds parallèles. A «un», incliner légèrement le haut du corps vers l'avant, les bras devant soi (ill. 1). A «deux», effectuer un pas croisé vers l'avant et écarter les bras (2). A «trois», revenir à la position de départ, les bras devant soi (3). A «quatre», effectuer un pas croisé avec l'autre jambe vers l'avant et écarter les bras (4). Etc. Compter jusqu'à huit. Répéter le mouvement jusqu'à ce qu'il soit fluide. Ajouter un petit saut intermédiaire lorsque le pas de base est maîtrisé.



→ Vidéo

New style (grape wind variation)

Une suite de pas latéraux avec rotation autour de leur propre axe: voilà ce qu'apprennent les élèves dans cet exercice.

Position de départ: pieds parallèles. A «un», effectuer un pas latéral et écarter les bras. A «deux», effectuer une rotation de 180° et replier les bras devant soi. A «trois», effectuer une nouvelle rotation de 180° et écarter les bras. A «quatre», réunir les pieds l'un contre l'autre et taper dans les mains. Effectuer la même série de mouvements dans l'autre sens (cinq à huit). Répéter le mouvement.

→ Vidéo

Go downs

Huck (pin drop)

Avec cet exercice, les élèves apprennent à réaliser une entrée propre.

Son nom: le huck.

Position de départ: pieds parallèles. Avec le pied droit, effectuer un kick en avant, puis déplacer le pied vers l'arrière et plier la jambe d'appui. Placer le pied droit à l'arrière du genou gauche (ill. 1). Se laisser tomber en avant sur le pied droit et prendre appui sur les mains (2). Pour remonter, pivoter sur soi-même comme un tournevis (3 et 4).



→ Vidéo

Foot work

Three step

Le three step est le pas qui donne naissance à de nombreux autres mouvements. A expérimenter dans cet exercice.

Position de départ: en appui facial, jambes et bras tendus (ill. 1).

Pour un gaucher: Déplacer le pied droit latéralement sous le ventre, entre la jambe gauche et la main droite (voir remarque ci-dessous). Effectuer simultanément une rotation de 90° pour arriver en appui sur la jambe gauche fléchie, la jambe droite tendue et la main droite (2). Inverser ensuite l'appui: jambe droite fléchie, jambe gauche tendue, main gauche (3). Placer la main droite à côté de la gauche (4) et effectuer un saut (5) pour retrouver la position de départ (6).

Remarque: Le déplacement de la jambe sous le ventre est démontré dans la vidéo.

→ [Vidéo](#)



Baby love

Le baby love peut être combiné avec plusieurs mouvements. Les explications dans cet exercice.

Position de départ: en appui facial, jambes et bras tendus (ill. 1).

Pour un gaucher: Déplacer le pied droit vers la main gauche et lever celle-ci (2). Déplacer ensuite le pied gauche derrière le pied droit pour retrouver la position de départ (3). Déplacer à nouveau le pied droit vers la main gauche en passant cette fois derrière le pied gauche, lever la main droite (4). Dans l'enchaînement, déplacer le pied gauche pour retrouver la position de départ (5). Répéter ce mouvement circulaire (6-9).

Remarque: Pour ce mouvement, huit pas sont effectués, ce qui correspond à la cadence de la musique (huit temps).



→ [Vidéo](#)

Freezes

Baby freeze

Le baby freeze est l'une des positions statiques les plus simples. Il est utilisé régulièrement en combinaison avec d'autres mouvements. La preuve dans cet exercice.

Position de départ: sur les genoux.

Pour un gaucher: Poser le pied droit devant soi à plat (ill. 1). Appuyer le coude gauche sur le côté extérieur du genou droit, le coude droit sur la hanche droite (2). Prendre appui sur les mains, les coudes restent au contact tel que décrit précédemment (3). Poser lentement la tête sur le sol (4).

Remarque: Lors des premières tentatives, une pression sur les hanches et les genoux peut être ressentie. C'est normal! Cette pression disparaîtra au fur et à mesure.



→ [Vidéo](#)

Leçon

Breakdance

L'objectif initial d'une leçon de breakdance est d'éveiller l'enthousiasme des élèves pour la musique et la danse et de les encourager à se laisser porter par le rythme. Les élèves connaissent les origines du breakdance et comprennent les différents éléments (top rock, go downs, foot work, freezes et power moves). Ils se déplacent au rythme de la musique et sont capables de présenter un ou deux pas et mouvements appris.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 90 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Expérimenter le rythme
- Connaître et expérimenter les pas et mouvements suivants: pas de pivot/forward-backward, top rock (crossing step, new style), go down (huck), foot work (three step, baby love, rotation step), freeze (baby freeze)

Moyens didactiques

- Vidéos didactiques [GORILLA Breakdance](#) ou avec l'App [GORILLA](#)
- [GORILLA e-learning Breakdance](#)

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	Introduction <ul style="list-style-type: none"> • Informations sur le contenu et le déroulement de la leçon. • Petite parenthèse sur les origines du hip-hop et du breakdance. • Thème sécurité: accent sur l'importance d'un bon échauffement. 	Classe	
	15'	Echauffement Jeu «En avant la musique!» (10', voir p. 9), suivi d'étirements doux (5') Important: Mobiliser toutes les articulations (genoux, mains, nuque). Conseil: Choisir une musique qui plaît aux élèves et qui leur donne envie de danser.	Classe	Musique
Partie principale	5'	Rythme Regarder la vidéo 2 GORILLA «Rythme». L'enseignant explique le rythme du breakdance; les élèves expérimentent les cadences et tempos.	Seul ou par deux	Musique Un smartphone/tablette par groupe avec l'App GORILLA → Vidéo «Rythme»
	10'	Pas de pivot/Forward-backward Exercice préalable (voir p. 9) pour développer les sensations corporelles et le rythme.	Seul ou par deux	→ Vidéo «Pas de pivot»
	5'	Pas et mouvements: explications Détailler les éléments du breakdance: top rock, go downs, foot work, freezes et power moves (voir pp. 10-12). Ce dernier mouvement est juste évoqué, on ne l'exerce pas. Les élèves motivés peuvent apprendre les power moves comme backspin, bellyspin, kneespin ou turtle spin à l'aide d'Internet. Attribuer différents pas et mouvements aux élèves pour qu'ils les exercent. Variante: Les élèves peuvent aussi apprendre un pas par groupe de deux.	Seul ou par deux	→ Vidéos (playlist)
	25'	Pas et mouvements: démonstration et entraînement Les élèves se placent les uns derrière les autres, légèrement décalés de manière à voir devant. L'enseignant propose le crossing step. Il se place face à la classe et montre les pas et mouvements. La classe observe puis exerce les pas un à un. Attention: compter toujours jusqu'à huit! Dès qu'un pas/mouvement est acquis, on exerce le suivant.	Classe	

Remarques

- Lieu: salle de sport ou aula (idéalement, sol en PVC ou parquet, pas de moquette ou tapis!).
- Matériel: installation audio avec port pour lecteur MP3, smartphone, tablette ou ordinateur, musique de breakdance.
- L'enseignant devrait participer et danser aussi afin de créer une ambiance sociale. Les erreurs n'existent pas au breakdance. L'important est de transmettre aux élèves le courage et le plaisir de bouger en musique.
- Les vidéos GORILLA peuvent être téléchargées via l'App GORILLA ou sur gorilla.ch afin d'être visionnées aussi hors connexion, en salle de sport ou à l'extérieur.

Chansons (sounds) pour les leçons de breakdance:

- [Spank Rock: Sweet Talk](#) (2006)
- [James Brown: Get Up Offa That Thing](#) (1976)
- [Afrika Bambaataa & Soulsonic Force: Planet Rock](#) (1986)
- Sur Internet se trouve une multitude de morceaux pour le breakdance. Tapez par exemple «[Bboy music for training](#)» dans votre moteur de recherche.

A télécharger

- [Leçon «Breakdance» avec description complète des exercices](#) (pdf)

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Partie principale	20'	Pas et mouvements: combinaison Les groupes de deux à trois élèves s'entraînent ensemble et essaient de combiner les différents pas et mouvements. Chaque groupe montre sa suite.	Par deux ou par trois	
Retour au calme	5'	Etirements Exercices d'étirement et de détente debout pour tout le corps. Conseil: Effectuer des mouvements doux en restant debout, éventuellement avec l'aide/soutien d'un partenaire.	Classe	Musique calme

Source: Voir p. 19.

Footbag: Figures

Après un petit échauffement, les élèves effectuent leurs premiers jonglages et passes pour ressentir les effets de la petite balle. Grâce aux exercices de base, ils se préparent idéalement aux figures plus élaborées présentées dans les différentes vidéos, figures qu'ils pourront entraîner durant leur temps libre.

Estafette

Avec cet exercice, les élèves se mettent en condition pour la leçon d'éducation physique à venir.

Former des groupes d'environ cinq élèves qui se placent en colonne derrière la ligne de fond. Chaque équipe dispose de différentes balles, de la balle de tennis de table au médecine ball. Au signal, le premier de chaque colonne choisit une balle et la transporte le plus rapidement possible sur la ligne de fond opposée avant de revenir pour passer le relais au suivant. Pour cela, trois consignes:

- La balle ne doit pas toucher la paume des mains.
- Elle ne doit pas toucher le sol.
- Au départ, elle ne doit pas être saisie avec les bras.

Quand toutes les balles sont posées de l'autre côté, les élèves vont les récupérer une à une pour les déposer au départ. Pour le trajet retour, le transport est libre. Le premier groupe qui ramène toutes ses balles a gagné.

Matériel: Différentes balles



Footbag kicks

Toe kick

Le mouvement réalisé dans cet exercice constitue la base du footbag.

Dès qu'il est maîtrisé, les autres figures peuvent être expérimentées.

Faire rebondir le footbag seulement avec un pied pour commencer (sur les orteils). Puis changer de pied et jongler plusieurs fois. Dans un troisième temps, alterner les pieds. Frapper la balle à hauteur de genou et veiller à ce qu'elle ne rebondisse pas plus haut que la poitrine:

- Former un angle droit avec la jambe.
- Commencer sans la balle, lever seulement la cuisse vers le haut.
- Prendre la balle dans la main, tendre le bras à l'horizontale et laisser tomber le footbag (aide: compter 1 = laisser tomber, 2 = frapper la balle).

Important: Le footbag doit suivre une trajectoire droite, sinon les élèves n'ont pas les pieds parallèles au sol et risquent de compenser avec des «mouvements de karaté» pour le rattraper.



→ [Vidéo](#)

Inside kick

Cet exercice appartient aussi à la catégorie du jonglage. La figure est exécutée avec la partie intérieure du pied.

Jongler avec l'intérieur du pied. La surface de frappe est parallèle au sol (un exercice «à sec» et/ou des étirements préalables aident):

- Comme pour le toe kick (voir p. 15): jongler d'abord avec un seul pied, puis changer de jambe et enfin combiner.
- L'exercice «à sec» permet de consolider le mouvement.
- Inside kick: le pied est parallèle au sol (comme une feuille de papier que l'on soulève du sol).
- Le footbag est frappé sur la partie arrière du pied (près de la cheville) à hauteur de genou (ill. 1 et 2).
- Pivoter légèrement le buste vers la gauche (si on jongle avec le pied gauche).
- Plier un petit peu les orteils pour faciliter la position du pied.

Remarque: Veiller à ce que le footbag ne rebondisse pas plus haut que les hanches.



→ [Vidéo](#)

Toe delay

Cette figure fait également partie du répertoire de base. Toute la jambe est impliquée dans cet exercice.

Trois aspects sont importants pour l'exécution du toe delay:

- Lever haut et droit le genou en étant capable de voir le bout du pied.
Ne pas oublier d'écartier les orteils.
- Lancer la balle juste au-dessus du bout du pied et pas trop en hauteur.
- Descendre le pied verticalement et lentement afin de rattraper la balle.

Remarque: Le footbag est accompagné vers le bas comme dans un ascenseur. Le mouvement commence comme pour le toe kick (voir p. 15), cependant le pied est assez haut pour avoir assez de place vers le bas. Le pied est légèrement fléchi (la pointe regarde vers le haut) pour faciliter la tenue de la balle.



→ [Vidéo](#)

Inside delay

Au cours de cet exercice, la balle est arrêtée sur l'intérieur du pied, puis relancée.

Trois aspects sont importants pour l'exécution de l'inside delay:

- Plier les orteils vers la semelle de votre chaussure afin d'aplanir la surface sur laquelle la balle s'arrête.
- Fléchir les deux genoux, garder le dos droit.
- Lancer la balle au-dessus du pied et pas en hauteur et descendre lentement avec la balle jusqu'à ce qu'elle se pose sur le pied.

Remarque: Le principe est le même que pour le toe delay (voir p. 16): le pied est parallèle au sol.



→ Vidéo

Leg over

Pour avancés: lorsqu'on est en mesure de passer d'un toe delay à un autre, on peut alors essayer cet exercice.

Deux aspects sont importants pour l'exécution du leg over:

- Lancer la balle depuis le toe delay (voir p. 16) bien droit et un peu plus haut que les genoux.
- Avec l'autre pied, passer rapidement au-dessus de la balle pour venir se placer à nouveau sous la balle et la rattraper en toe delay.

Remarque: Garder le dos droit et réaliser le mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.



→ Vidéo

Circle kicking

Cet exercice est un classique: un groupe forme un cercle et tente de garder le footbag le plus longtemps en l'air.

Lorsque tous les joueurs du cercle ont réussi à renvoyer au moins une fois le footbag sans qu'il chute, le groupe a réussi un hack. Deux hacks de suite donnent un hacky sack.

Le début de chaque ronde est important: un joueur prend le footbag en main et le lance en cloche à un coéquipier. A partir de là, seuls les pieds, les genoux et la tête peuvent entrer en contact avec la balle. La grandeur du cercle est aussi déterminante: idéalement, les joueurs, jambes tendues, devraient juste se toucher les orteils au milieu du cercle. Si l'écart est trop grand, le risque est que les joueurs lancent la balle au lieu de la transmettre avec une trajectoire en cloche, plus facile à contrôler.



Autres figures

D'autres vidéos de figures plus difficiles de footbag sont disponibles sur gorilla.ch et dans le thème du mois «[Burner Street Games](#)».

Leçon

Footbag

Durant cette leçon, les élèves apprennent les jonglages de base (toe kick, inside kick) et connaissent les éléments importants pour les exécuter avec succès. Ils réussissent au moins un jonglage par côté – certains parviendront si possible à jongler plusieurs fois de suite. Ils essaient aussi le toe delay et l'inside delay et intègrent le concept et les règles du circle kicking.

Conditions cadres

- Durée de la leçon: 45 minutes
- Années scolaires: 9H-11H

Objectifs d'apprentissage

- Connaître et expérimenter les figures suivantes: toe kick, inside kick, toe delay et inside delay

Moyens didactiques

- Vidéos didactiques GORILLA Footbag ou avec l'App GORILLA
- GORILLA e-learning Footbag

Remarques

- L'enseignant ne se contente pas d'observer ou de diriger, il participe aussi. Cela permet aux élèves de mieux s'identifier à l'activité.
- Les vidéos GORILLA peuvent être téléchargées via l'App GORILLA ou sur gorilla.ch afin d'être visionnées aussi hors connexion, en salle de sport ou à l'extérieur.

A télécharger

- [Leçon «Footbag» avec description complète des exercices](#) (pdf)

		Exercice/Forme de jeu/Forme de concours	Organisation/Illustration	Matériel
Mise en train	5'	Introduction Informations sur le contenu et le déroulement de la leçon.	Classe	
	10'	Estafette Plusieurs groupes transportent différentes balles d'une ligne à une autre en respectant trois consignes (voir p. 15).	Groupes de cinq	Différentes balles
Partie principale	15'	Figures: entraînement et démonstration Diviser la classe en deux groupes: une moitié apprend le toe kick et le toe delay, l'autre moitié l'inside kick et l'inside delay. Les deux groupes se montrent mutuellement leurs figures puis les exercent. Plus difficile: Exercer le leg over. Autres figures pour les avancés sur gorilla.ch avec les vidéos explicatives.	Deux groupes	Un footbag par élève Un smartphone/tablette par groupe avec l'App GORILLA → Vidéo «Toe kick» → Vidéo «Toe delay» → Vidéo «Inside kick» → Vidéo «Inside delay» → Vidéo «Leg over»
	Retour au calme	15'	Circle kicking En cercle, les joueurs du cercle se renvoient le footbag sans qu'il chute (voir p. 17).	Groupes de quatre

Source: Voir p. 19.

Indications

Ouvrages

- Sutter, M. (2014): [Burner Games: Kleine Spiele mit grossem Spassfaktor](#). Schorndorf: Hofmann.
- Schulte, J., Usadel, C. (2012): [Hip-Hop & Co im Sportunterricht: Hip-Hop, Rope-Skipping, Gymnastikband, Step-Aerobic](#). Kempen, BVK Buch Verlag Kempen.

Document à télécharger

- Sutter, C. (2013). [Burner Street Games](#). Macolin: Office fédéral du sport OFSPO.

Liens

- [Swiss Ultimate Association](#)
- [Swiss Footbag Association](#)
- [dance360-school](#)

Nos remerciements

- à Simon Jedelhauser (frisbee), Katharina Probst (footbag) et Patric Schärli (breakdance), qui représentent leur sport freestyle pour ce thème du mois.
- à Linda Nussbaumer pour son soutien lors de la réalisation du document.

Plus d'Ouga-Ouga dans ta vie avec GORILLA!

GORILLA est le programme international de promotion de la santé de la fondation Schtifti. Il s'engage pour le plaisir de bouger et une attitude optimiste dans la vie. Cette fondation, née d'une initiative privée, œuvre depuis plus de dix ans pour favoriser un poids corporel sain auprès des jeunes générations en Suisse. Le programme, soutenu par la fondation Prof. Otto Beisheim et la fondation SV, touche chaque année plus de 195 000 enfants, adolescents et jeunes adultes via des ateliers journaliers dans les écoles, des applications sur smartphones, des vidéos, de l'e-learning, ainsi que via la page Internet www.gorilla.ch et d'autres publications. En mai 2016 a été lancé le programme scolaire GORILLA (en allemand) qui met à disposition des enseignants du matériel didactique «prêt à l'emploi» sur les thèmes alimentation (par exemple cours pratiques avec des recettes de GORILLA), consommation durable (leçon sur le gaspillage alimentaire, le recyclage, etc.) et mouvement (leçons de breakdance, frisbee, etc.).

Avec GORILLA, la fondation Schtifti incite les enfants et les adolescents à prendre en main leur bien-être. Et tout cela sous le slogan: un vie plus Ouga-Ouga!

→ Plus d'informations sur GORILLA et la fondation Schtifti: www.schtifti.ch

Partenaires



ASEP



Pour ce thème du mois:



Impressum

Editeur

Office fédéral du sport OFSPO
2532 Macolin

Auteurs

Lucy Jager, responsable de projet
à la fondation Schtifti
Claudia Thöny, responsable du projet
«Programme scolaire» à la fondation
Schtifti

Rédaction

mobilesport.ch

Photo de couverture

GORILLA

Photos

Sam Buchli

Conception graphique

Médias didactiques HEFSM