

**MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION NATIONALE
ET DE LA FORMATION PROFESSIONNELLE**

MODULE I

EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Tous droits réservés

Novembre 2016

DIRECTION DE L'ENSEIGNEMENT SECONDAIRE

TABLE DES MATIÈRES

Introduction	Pourquoi ce module, à qui est-il destiné ? Définition des Concepts : EPS, APS, SPORT Histoire de l'EPS dans le monde et en Haïti EPS, matière optionnelle et évaluée Les objectifs de l'EPS dans le Nouveau Secondaire	3
Chapitre I	Thème : Coopération, entr'aide, communication, amélioration de la santé	8
Définition et introduction aux différentes dimensions de la santé Santé, bien être, mieux être : harmonie entre l'être et son environnement immédiat Les conditions nécessaires d'amélioration de la santé Implication et relation entre activités physiques et santé		
Chapitre II	Thème : Organisation et expression corporelle	29
Expression corporelle dans les activités physiques Introduction et apprentissage des éléments de base tels que : ATR, les différentes formes de roulades et la rotonde La danse comme moyen d'expression		
Chapitre III	Thème : Opposition, communication, collaboration pour un objectif commun	47
Apprentissage des fondamentaux des sports collectifs et de leur logique interne Communication et citoyenneté dans le sport collectif Introduction aux activités d'animation sportive		
Chapitre IV	Thème : Adaptation à l'environnement, respect de soi et de l'adversaire, culture démocratique, de paix et de la non-violence	79
Enseignement des principes de respect et des notions de la non-violence Enseignement des normes et des règlements à partir des activités d'opposition choisies. Je retiens		

INTRODUCTION

POURQUOI CE MODULE ? A QUI EST-IL DESTINÉ ?

POURQUOI CE MODULE ? A QUI EST-IL DESTINÉ ?

Cet ouvrage est destiné avant tout aux professeurs d'Éducation Physique et Sportive (EPS). et particulièrement aux élèves Il veut également contribuer à développer l'esprit d'échange, d'initiative et de responsabilité, tout comme le sens de l'engagement chez tous élèves du secondaire scolaire haïtien .Comme instrument de formation ciblant des compétences de base liées à l'éducation physique, discipline engagée dans le cadre du processus de généralisation du programme d'éducation au Niveau Secondaire lancé par le Ministère de l'Éducation Nationale et de la Formation Professionnelle, le programme d'EPS priorise le développement des capacités cognitive et psychomotrices de l'adolescent,. Les référentiels et les connaissances du présent document cherchent à orienter les élèves vers trois grandes acquisitions :

- la santé et le bien être d'un corps sain, équilibre et épanoui,
- le vivre ensemble dans un environnement serein
- la conscience d'être un élément responsable du développement socioéconomique du pays.

Le professeur d'Éducation Physique et Sportive dispensera donc des notions théoriques associées à une pléiade d'activités pratiques et de plans de cours qui peuvent amener les élèves a la rencontre de ces acquisitions citées plus haut. Il est accessible à toutes les écoles dans tout le pays. Au Secondaire I, les élèves ont droit à une heure par semaine et trente heures pour toute l'année académique. A la fin du programme, suivant l'approche par compétences, ils seront en mesure d'une part de découvrir les éléments indispensables pour leur fortification physique, cognitive, motrice, sensorielle et sociale et d'autre part de pouvoir de manière individuelle ou en groupe, travailler a l'atteindre ces objectifs.

Aujourd'hui, on considère sérieusement, l'Éducation Physique et Sportive comme matière à part entière du curriculum de l'enseignement secondaire qui peut grandement contribuer à l'enseignement d'autres matières. Cependant la prérogative actuelle exige de la traiter a sa juste valeur c'est-à-dire d'implanter ses bases dans les écoles pour qu'elle puisse remplir ses fonctions a bon escient. Il s'avère donc vitale et urgent de:

- Prévoir dans les constructions des établissements scolaires des espaces pour

dispenser les cours pratiques d'EPS.

Recycler les enseignants d'EPS et d'en former d'autres.

Mettre à la disposition des enseignants les matériels et équipements nécessaires pour faire le travail d'éducateur physique et d'introducteur aux sports

Par ailleurs, il est souhaitable de maintenir et de développer les associations sportives scolaires comme espace privilégié et unique où l'éducation physique et sportive peut faciliter la socialisation et l'intégration des jeunes à l'école. ou contribuer à l'emergence de futurs citoyens responsables. Avec leur implantation systématique dans les écoles, notre système éducatifs et notre société gagneraient beaucoup pour contrer la délinquance juvénile en maintenant mobiliser la jeunesse scolaire pour des activités de , citoyenneté encore plus et leur inscription dans des interventions en cas de désastre (dégâts des cyclones, aide aux victimes de séisme).

DÉFINITION DES CONCEPTS

Parfois on confond, par manque d'information, des concepts qui sont du domaine des matières connexes à l'Éducation Physique. Le simple profane n'arrive pas toujours à faire la différence entre ce qui relève de l'enseignement, de la compétition et du loisir. Donc il est important de clarifier définitivement les trois principaux concepts qui suivent pour l'édification de chacun.

Activité Physique et Sportives (APS)

On considère comme Activité Physique quel que soit le mouvement que l'on fait et qui aboutit à une dépense d'énergie. Cela inclut les activités quotidiennes telles que : l'entretien de la maison ou du jardin, le shopping, le travail de la terre avec la houe ou la pelle, la marche, le vélo, la montée d'escaliers et le ménage, des actions qui font partie de la routine. D'un autre côté toute activité faite suivant l'esprit d'une discipline sportive rentre dans le cadre de l'Activité Physique et Sportive.

L'Activité Physique et Sportive est simple, non contraignante différente du sport et très utile pour augmenter la dépense énergétique et brûler des calories en surplus dans l'organisme. Par exemple, marcher vite ou danser (folklore haïtien ou dans moderne rythmée)) plus de 30 minutes par jour, est une activité physique réelle qui aura des bienfaits sur la santé.

Éducation Physique et Sportive

L'Éducation Physique et Sportive (EPS) est avant tout une matière d'enseignement valable pour toutes les classes dans le niveau scolaire au même titre que les mathématiques ou les sciences sociales. Si elle fait bon ménage avec le sport, ses objectifs et ses motivations sont plutôt différents. Ils tendent au développement de l'activité

d'identification des problèmes, leur discrimination pertinente (donc leur classification), puis l'activité de décision, laquelle doit évoluer vers l'accès à l'autonomie du sujet.

En effet, dans un cours d'EPS, l'élève apprendra à décider parmi les compétences, celle qui serait la plus pertinente pour résoudre un problème lié à un contexte de pratique sociale, de coopération, d'opposition, de construction, de communication, d'esthétique, d'appréciation environnemental, etc.

Sport

Le sport est aussi une activité physique - omis les sports cérébraux - codifié dans un sens qui ne procure pas toujours la santé. Son objectif principal est la réalisation d'une performance et dont l'exécution repose essentiellement sur l'idée de lutte contre un élément défini, une distance, une durée, un obstacle, un adversaire, et parfois à soi-même. Exemple : vous allez à la mer, pour vous récréer, faire bouger son corps, brûler les calories tandis qu'un nageur olympique (aux jeux olympiques correspond un haut niveau du sport) pratique la discipline sportive qui s'appelle « natation », pour la seule et unique performance de battre le temps sur une distance ou de gagner un autre concurrent tout en se soumettant aux règlements de l'environnement proposé et au protocole établi.

Le Sport est subdivisé en disciplines sportives étrangement diversifiées les unes des autres. Chaque discipline sportive est gérée au niveau national par une fédération, l'ensemble des fédérations d'une même discipline forme une fédération internationale. Exemple : les fédérations nationales d'athlétisme forment le FIAA (Fédération Internationale d'Athlétisme Amateur). La fédération internationale la plus connue en Haïti reste à coup sur la FIFA (Fédération Internationale Football Association)

Les fédérations nationales d'un même pays se regroupent pour former un Comité Olympique National. Par exemple en République Dominicaine, il y a le Comité Olympique Dominicain, en Haïti, le Comité Olympique Haïtien. Chaque quatre ans, les Comités olympiques nationaux rendent hommage au mouvement sportif en participant dans les Jeux Olympiques sous l'égide de cette puissante et honorable organisation dénommée Comité Olympique International (CIO). Par ailleurs, Haïti participe aux Jeux Olympiques depuis 1924.

HISTOIRE DE L'EPS DANS LE MONDE ET EN HAÏTI

L'éducation Physique doit être une très vieille discipline car elle associe ses origines aux temps où les hommes se sont toujours préparés pour la guerre donc à l'époque d'un certain fonctionnement militaire. Au 19^e siècle, période où de nouveaux regards se sont portés sur les conduites et les besoins du citoyen moderne, les hommes des pays s'industrialisant ont été motivés à recourir aux bienfaits de l'EPS dans le but de :

- rechercher le sentiment de citoyenneté républicaine,
- renforcer l'identité nationale ;
- l'émergence de l'homme parfait etc.

Aujourd'hui l'Éducation Physique et Sportive est enseignée dans presque tous les pays du monde. Les programmes de chaque pays sont orientés vers les cultures et les besoins spécifiques pour un changement social et améliorer la qualité de vie des citoyens.

En Haïti, bien que le sport soit obligatoire dans les écoles depuis 1934, il y a eu que de timides tentatives d'organiser l'Éducation Physique et Sportive. Les actions en ce sens situées dans le temps sont surtout répertoriées dans la deuxième décennie du 20^e siècle. Jusqu'aujourd'hui l'EPS n'est pas encore bien intégrée dans la réalité haïtienne. Une petite minorité d'écoles est en mesure de dispenser ce cours.

EPS : MATIÈRE OPTIONNELLE, ÉVALUÉE

B.- Mobilisation de compétences

D'après le dictionnaire, l'EP est l'ensemble des exercices corporels visant à l'amélioration des qualités physique de l'homme. Vu son aspect incomplet, cette définition doit s'enrichir du fait que l'EPS doit contribuer à créer des habitudes et des comportements favorables à l'épanouissement complet de l'humain, au niveau : physique-intellectuel et moral.

Elle s'adresse à la fois au cœur et à l'esprit. En développant les qualités motrices, elle améliore aussi le psychisme puisque le geste est un moyen de communication.

Elle une place prépondérante dans notre société ou la technique accrue a diminué la part faite à l'effort physique. Elle développe une dépense physique de compensation.

D'une façon générale, te concernant cher élève, l'EP doit concourir :

- à la construction de ta personnalité- et la prise de conscience de tes possibilités (physiques et mentales),
- à l'acceptation de toi et à l'amélioration de tes relations avec les autres
- à la coopération et l'acquisition de la notion d'entraide avec les camarades.
- A ton développement physique harmonieux
- Au goût du dépassement de toi-même
- A l'amélioration de tes qualités physiques de base (force, vitesse, souplesse, endurance, coordination, résistance)
- A l'acquisition d'une meilleure santé
- A l'amélioration de tes connaissances sur la pratique sportive (règlements, tactiques, stratégies)
- Au développement de ton sentiment d'appartenance à cette terre d'Haïti

Compétences :

A la fin de l'année tu seras capable de :

1. définir et différencier ces concepts : EPS, AP, SPORT
2. définir la santé et ses dimensions
3. expliquer la relation entre Activité Physique et Santé
4. pratiquer les conditions d'hygiène de base de maintien la santé
5. appliquer les notions de coopération, communication dans les activités de classe et dans son environnement immédiat.

OBJECTIFS DE L'EPS DANS LE NOUVEAU SECONDAIRE

Nous rappelons aux professeurs et aux élèves du Nouveau Secondaire particulièrement ceux du Secondaire I que les objectifs généraux présents dans les fiches pédagogiques de l'EPS sont les suivants :

1. Développer chez l'élève des attitudes, des aptitudes et des comportements leur permettant de devenir des agents de changement, de développements économiques, sociaux et culturels du pays et des promoteurs de la démocratie et des droits de l'homme
2. Donner aux élèves une formation théorique et pratique favorisant le développement de qualifications indispensables à l'exercice de la production (en écriture et relativement au rendement physique)
3. Préparer les élèves, au terme de l'enseignement secondaire à s'adapter au marché du travail et accéder à l'enseignement supérieur ou universitaire.
4. Développer et adapter les habiletés gestuelles et motrices pour répondre aux exigences rigoureuses de la société.
5. Améliorer la santé et la condition physique des élèves par la pratique de l'activité physique et sportive.
6. Acquérir des connaissances, des habiletés, et des attitudes propices à l'adoption d'un mode de vie active, saine et sécuritaire.
7. Favoriser la formation morale, civique et sociale des élèves, le renforcement de certaines valeurs humaines : le courage, le dépassement de soi, le goût de l'effort, l'honnêteté, l'esprit d'équipe, la solidarité, le sens de responsabilité, la maîtrise de soi, l'affirmation de sa personnalité, l'altruisme, le respect de soi et d'autrui, la persévérance, le souci du travail bien fait, le fair-play.
8. Bâtir un être équilibré sur le plan affectif cognitif et psychomoteur.

Au Nouveau Secondaire I

On pensera à centrer l'enseignement sur l'élève et particulièrement sur :

1. le développement des attitudes dynamiques de l'élève afin qu'il construise sa personnalité et qu'il établisse et entretienne des relations fructueuses avec de son entourage (le groupe familial, le groupe scolaire)
2. le renforcement des techniques de base de chaque discipline sportive introduite
3. la poursuite du développement des capacités physiques et physiologiques entamée en Secondaire I
4. l'évaluation et l'auto évaluation des progrès personnel et de groupe.

Pour alimenter les débats de classe, professeur et élèves sont invités à consulter les suivants sites

https://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89ducation_physique_et_sportive

<http://www.cnrtl.fr/definition/education>

<https://www.cairn.info/revue-carrefours-de-l-education-2005-2-page-61.htm>

<http://www.afpssu.com/dossier/sport-les-bienfaits-de-leducation-physique-et-sportive/>

CHAPITRE I

THÈME : COOPÉRATION, ENTRAIDE, COMMUNICATION, AMÉLIORATION DE LA SANTÉ

THÈME : COOPÉRATION, ENTRAIDE, COMMUNICATION, AMÉLIORATION DE LA SANTÉ

Introduction aux différentes dimensions de la santé

Santé, bien être, mieux être : harmonie entre l'être et son environnement immédiat

Les conditions nécessaires d'amélioration de la santé

Implication et Relations entre Activités Physiques et Santé

Leçon 1. -

A.- Les compétences à développer

- ✓ Reconnaître les avantages de la santé dans la vie de l'être humain
- ✓ Démontrer les attitudes (et comportements) qui maintiennent la bonne santé

B. - Mobilisation de compétences (cognitives)

I- L'activité physique et la santé : quel est le lien ?

Pour réfléchir et mieux appréhender l'interaction entre l'activité physique et la santé, vous est invité à lancer le débat entre les élèves. Ensemble vous réfléchirez sur le texte 1 et sur les thèmes suivants

Texte 1- Les exercices physiques pratiqués de façon régulière et systématique améliorent la qualité de vie et aident à rester en bonne santé. En Haïti, très peu de personnes le comprennent et pratiquent les APS. Pour de nombreuses personnes, sa pratique est perçue vulgairement comme moyen pour se préserver contre certaines maladies. Pour d'autres, c'est tout simplement pour se maintenir en bonne forme. Elles oublient souvent l'aspect formateur et socialisant des APS. L'école, le canal particulier qui détient la vocation d'orienter les jeunes citoyens vers ce créneau, n'a pas suffisamment prouvé sa motivation en ce sens et se trouve en plus en difficulté pour accomplir cette mission. Face à ce constat, il est important de démontrer l'importance des APS dans la vie scolaire, dans la société en générale et dans le développement global du jeune citoyen. Parviendras-tu à le démontrer à la fin de cette leçon ?

Thèmes pour réfléchir et analyser ensemble

Les effets bienfaiteurs des APS sur l'organisme

Les réactions de l'organisme en situation d'effort (manifestations du corps pendant un exercice)

Des grandes fonctions du corps humains : la respiration, la circulation, la sudation,
A travers la pratique des APS, le développement des valeurs telle que : l'entraide, la communication, la coopération

Recueillez vos constats et faites en un petit compte rendu

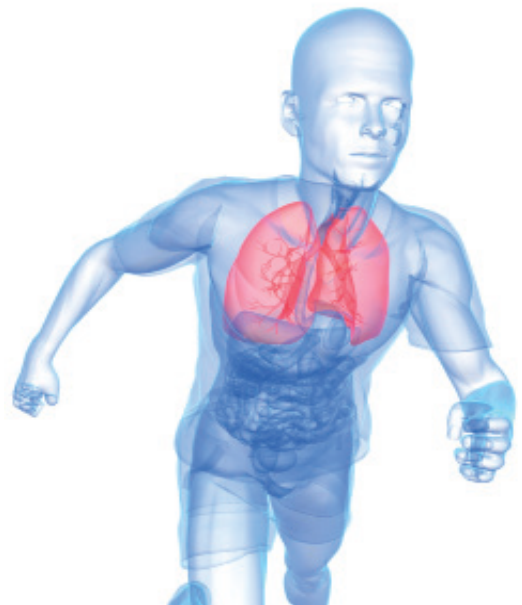
Lecture enrichissante: L'entraînement cardiorespiratoire procure de nombreux bienfaits : amélioration de la capacité cardiorespiratoire, accélération du métabolisme cellulaire, prévention des maladies chroniques comme la maladie cardiovasculaire, le cancer, le diabète et bl'ostéoporose, diminution du taux de graisse corporelle et stimulation de la fonction immunitaire. En plus de tout cela, l'entraînement cardiorespiratoire favorise le bien-être psychologique et émotionnel.

II - Les grandes fonctions du corps humain

Dans ton cours de SVT, toutes les informations sur ces grandes fonctions du corps humain te seront transmises Dans ton cours pratique d'EPS tu auras l'opportunité d'apprendre à contrôler ta pulsation cardiaque, d'apprendre à reprendre ton souffle et enfin à comprendre comment la respiration et la circulation fonctionne pendant que tu es en mouvement.

En effet, au cours de l'exercice physique, deux organes importants interviennent : le coeur et les poumons.

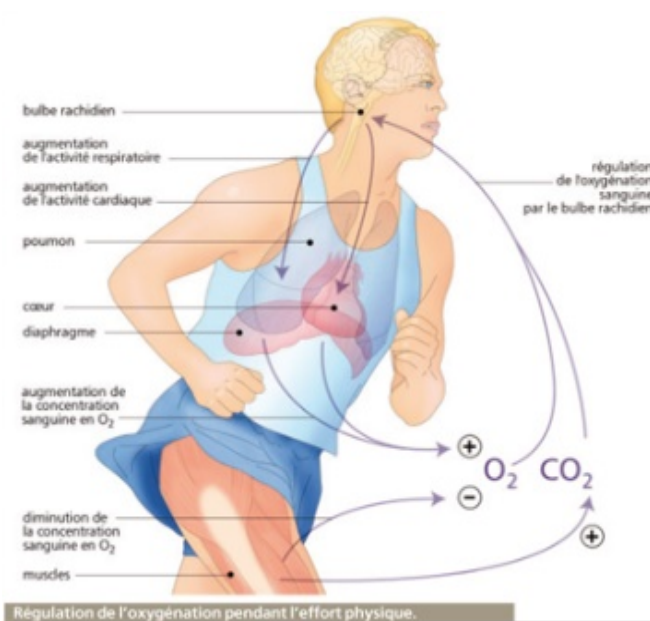
Les poumons : Ils apportent de l'oxygène à l'organisme afin de fournir de l'énergie et d'éliminer le dioxyde de carbone, un déchet qui se forme lors de la production d'énergie. Le coeur pompe l'oxygène et l'amène aux muscles sollicités pendant l'exercice. Lorsque vous contractez vos muscles et qu'ils travaillent plus intensément durant un exercice, votre organisme utilise davantage d'oxygène et produit plus de dioxyde de carbone. Afin de gérer cette demande supplémentaire, votre respiration augmente, passant d'environ 15 fois par minute au repos (12 litres d'air) à 40-60 fois par minute au cours de l'exercice (100 litres d'air). Votre circulation sanguine augmente également afin d'apporter de l'oxygène aux muscles et leur permettre de rester en mouvement. Si vos poumons sont sains, vous conservez une grande réserve respiratoire.



Vous vous sentirez peut-être essoufflé(e) pendant et après l'exercice, mais vous ne serez jamais à bout de souffle. Lorsque votre fonction pulmonaire est diminuée, une grande partie de votre réserve respiratoire pourra être mise à contribution. Cela peut entraîner une sensation d'essoufflement, parfois désagréable mais généralement sans danger.

Cœur: La circulation sanguine assure l'oxygénation et la nutrition de l'organisme. C'est un système qui s'en charge et les composantes de ce système distributeur du sang sont : le cœur (la pompe), les vaisseaux sanguins (artères, artérioles, capillaires, veines) et le sang.

Le cœur est en quelque sorte l'organe le plus important de la circulation. Il amène l'oxygène purifié vers toutes les cellules du corps et ramène le sang vicié (globules rouges contenant du CO_2) au poumon pour recyclage. En irrigant celles des muscles il leur permet de rester en mouvement.



Les artères conduisent le sang hors du cœur : l'**Aorte** est la grosse artère qui reçoit le sang du ventricule gauche et qui le distribue dans l'organisme.

Les veines, elles, ramènent le sang de l'organisme au cœur : la Veine Cave (inférieure et supérieure) canalise le sang appauvri en oxygène et chargé de déchet vers l'oreillette droite. Une fois rempli, la contraction de cette dernière déverse le contenu dans la cavité inférieure droite, le ventricule droit. La contraction de celui-ci expédie le sang dans l'artère pulmonaire pour le renouvellement de l'oxygène dans le sang.

Les artères conduisent le sang hors du cœur : l'**Aorte** est la grosse artère qui reçoit le sang du ventricule gauche et qui le distribue dans l'organisme.

Les veines, elles, ramènent le sang de l'organisme au cœur : la Veine Cave (inférieure et supérieure) canalise le sang appauvri en oxygène et chargé de déchet vers l'oreillette droite. Une fois rempli, la contraction de cette dernière déverse le contenu dans la

cavité inférieure droite, le ventricule droit. La contraction de celui-ci expédie le sang dans l'artère pulmonaire pour le renouvellement de l'oxygène dans le sang

La contraction du cœur est appelée **systole** et son relâchement est appelé **diasole**. Pendant la systole, les oreillettes se contractent et envoient le sang dans les ventricules ; Une fraction de seconde plus tard, les ventricules se contractent et poussent le sang vers les poumons et le reste du corps. Pendant la diastole, le sang s'écoule dans le cœur. (Après revient la systole.)

III Les effets bénéfiques du sport sur l'appareil cardiovasculaire

Notons que les parois des veines sont minces tandis que celles des artères sont épaisses et élastiques de sorte qu'elles se dilatent et se contractent en fonction du débit sanguin. Le sang circule dans des « voies » sous forte pression. Dans les artérioles la vasodilatation (vasoconstriction en est le complément: diminution du débit sanguin dans les vaisseaux non concernés par l'effort : on t'en donne deux exemples arrêt de la digestion ou de la menstruation durant la course) c'est-à-dire la dilatation du vaisseau pour augmenter le débit sanguin et mieux approvisionner les muscles actifs, Ces effets sur les vaisseaux du sang se réalisent en situation d'effort. Vasodilatation et vasoconstriction se conjugent ensemble pour permettre de garder une pression artérielle constante.

Ce principe étant établi, on peut comprendre que la pratique régulière d'une activité physique permet en effet une vasodilatation des petites artères, ce qui fait baisser la tension artérielle, sans compter la réduction de la quantité d'hormones de stress, ainsi que le taux de mauvais cholestérol. Le bon cholestérol augmente et le sucre est mieux assimilé par les cellules... Le cœur apprécie tout particulièrement les activités physiques dites d'endurance, dont les trois principales sont la **natation**, la **course** et le **vélo**.

Ces sports sont de moyenne intensité: entre 60 et 70 % du maximum que l'on peut fournir. Le principal avantage du sport d'endurance est d'apprendre à notre cœur à travailler à l'économie. Et **le cœur sait mieux réagir** à un effort bref et intense **lorsqu'il est sollicité régulièrement**. Les personnes qui pratiquent une activité sportive régulière ont cent fois moins de risques que les autres de faire un accident cardiaque. Mais pour profiter de tous ces bénéfices, encore faut-il pratiquer intelligemment une AP ou un sport et suivre quelques règles d'or.

IV - Quelques conseils avant de vous lancer :

- Entraînez-vous en douceur. Reprenez le sport progressivement et n'hésitez pas à faire un ou deux mois de marche active avant de commencer à courir pour une plus longue durée.
- Programmez trois séances de sport par semaine. L'idéal est de faire du sport, trois

fois par semaine pendant une heure. Néanmoins, mieux vaut une fois par semaine que rien du tout. Sachez qu'au bout de trois mois sans entraînement, vous aurez perdu tous les bénéfices précédemment obtenus.

- Pensez à bien vous échauffer. De même après un effort soutenu, n'hésitez pas à ralentir doucement et poursuivre l'action doucement: c'est la récupération active.

- Adoptez le bon rythme. Il faut savoir travailler ni trop, ni trop peu et flirter avec l'essoufflement. Si vous réussissez à dire cinq à six mots de suite pendant l'effort, c'est que vous avez trouvé le bon rythme. Au dessus de celui-ci, vous travaillez mal et cela peut être dangereux. En dessous, vous ne travaillez pas assez.

V ? Expliquer et Comprendre les concepts de : Santé, mieux-être et de bien-être

Santé: la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social. Il ne consiste pas seulement en une absence de maladie.

Bien-être: Sensation agréable procurée par la possibilité de satisfaire, sans stresser ni surmener : l'organisme, ses besoins sur le plan physique, émotif, intellectuel, spirituel, interpersonnel, social et environnemental.

Mieux-être: amélioration de l'état de bien-être vers une santé et une vitalité optimales dans les dimensions physique, émotive, intellectuelle, spirituelle, interpersonnelle, social et environnementale.

Les dimensions du mieux-être

Le mieux-être est vision évoluée de la santé et du bien-être physique, cela va bien au-delà de l'absence de maladie qui pour beaucoup de gens est synonyme de bonne santé. Parvenir au mieux-être, c'est s'engager dans un processus dynamique de changement et de croissance, On peut maximiser le mieux-être selon chacune de ses six dimensions:

La dimension physique du mieux-être.

Une excellente santé physique résulte de la conjugaison des démarches suivantes:	
•Faire de l'activité physique régulièrement	•Éviter la consommation de tabac et des drogues.
•Adopter un régime alimentaire sain.	•Réduire le plus possible la consommation d'alcool.
•Maintenir un poids de santé.	•Avoir une bonne hygiène du sommeil.
•Gérer le stress de façon efficace.	•Adopter des mesures pour prévenir les maladies et les accidents
•Boire beaucoup d'eau.	

La dimension émotive du mieux-être

La dimension émotive place l'individu en face de ses sentiments, de la relation qu'il entretient avec lui-même et les éléments de son environnement.

•L'optimisme	•La maîtrise de soi
•L'amour propre	•La confiance en soi
•Le respect de soi	•La capacité d'établir et de maintenir des relations satisfaisante.

Pour améliorer cette dimension il faut:

- S ouvrir à des idées nouvelles
- Savoir s'interroger et faire preuve de critique
- Avoir « le goût » d'acquérir de nouvelles compétences et faire preuve d'humour.
- Avoir un esprit alerte.
- Trouver des solutions et orienter son comportement en conséquence.

La dimension spirituelle du mieux-être

Quand on parvient à améliorer cette dimension on est capable de :

- Aimer
- Faire preuve de compassion
- Pardonner
- Être altruiste
- Manifester sa joie, on est épanoui

La dimension interpersonnelle et sociale du mieux-être

Il est nécessaire d'avoir un entourage de personnes qui nous apportent affection et soutien.

- Savoir communiquer avec autrui
- Établir des relations d'intimité
- Faire partie d'un réseau social composé d'amis proches et de la famille.

La dimension environnementale ou planétaire du mieux-être

La fiabilité des sources d'approvisionnement alimentaire ou la violence au sein de la société ont des répercussions sur notre vie. De même, des facteurs

environnementaux comme l'intensité du rayonnement ultraviolet d'origine solaire, la pollution de l'air et de l'eau et les lieux enfumés constituent d'autres menaces à la santé.

C. - Contenu du cours

Compétence : développer son endurance pour arriver à améliorer sa condition physique : Exercices pratiques (sur un espace ou terrain de sport)

Prise en main du maître : (annonce des compétences de la leçon)

Sur la commande du maître, et par groupe de 2 ou 3, les élèves s'échauffent en faisant de petites marches.

Mise en train dirigée par le maître : (10mns)

Exercices d'articulations, pour l'échauffement articulaire

Exercices d'étirement et de contraction pour l'échauffement musculaire

Course à allure légère pour l'échauffement cardiovasculaire et respiratoire

La séance proprement dite

Exo 1(15 minutes)

En mouvement : Réflexion sur l'importance et les bienfaits des courses d'endurance sur les capacités motrices, le système cardiovasculaire et le corps en général.

- a) En classe, le maître a introduit le rôle du cœur dans l'organisme humain.
- b) Il établit la passerelle avec les cours précédents traitant de la santé, du bien-être et de l'espérance de vie
- c) Il a introduit la notion du jour : un cœur en santé et revient sur « le retenu »
- d) les élèves apprennent la notion de rythme cardiaque : Ils apprennent à contrôler leurs battements cardiaques et celui de leurs camarades. Ils prennent la fréquence sur une minute en essayant d'abord sur 60 secondes (6 fois 10 secondes et 4 fois 15 secondes.)

- a) temps pour parvenir à provoquer la sensation de produire un effort physique et marquer la différence dans la fréquence. A l'arrêt de l'exercice de sauter
- b) Le professeur revient sur les réflexions faites en classe pour faire ressortir et établir l'importance et les bienfaits des courses d'endurance sur les capacités motrices, le système cardiovasculaire et le corps en général.

Exo2 (15 à 30 minutes)

Réalisation d'une course de longue distance, d'une course de haie ou des jeux de courses poursuites de manière participative et en groupe par les élèves et sur la demande du prof

Groupe	course de haie	Jeux de courses poursuites (chronométrées)	course de longue distance
4 ou de 6	Des obstacles de 40cm à 60 cm de hauteur	Groupe contre Groupe	3 à 6 tours (au prochain cours sera en augmentation et sans arrêt) du terrain, piste de course

Retour au calme 5 à 10 minutes

Exo3 (5 à 10 minutes)

- a) Exercices d'étirement et de relaxation pour revenir au calme
- b) Pendant ce temps, dans un contexte de débat ouvert le prof tente:
- c) La Réflexion sur la problématique : Comment développer son endurance pour arriver à améliorer sa condition physique
- d) Le Recueil des conclusions formulant l'importance et les bienfaits des courses d'endurance sur les capacités motrices, le système cardiovasculaire et le corps en général.
- e) Identification de l'effort à consentir (individuellement ou en équipe) pour réaliser :
 - a. une course de longue distance,
 - b. une course de haie
 - c. les jeux de courses poursuites

Remarque : ce cours est réalisable en une heure ou dépendant du professeur en 3 cours

D.- Synthèse : ce qu'il faut retenir

1. Nommez ou identifiez 5 avantages de la santé dans la vie de l'être humain.
2. Nommez 10 bienfaits (et effets négatifs) provenant de la pratique régulière d'une activité sportive
3. Décrire les comportements qui contribuent au maintien de la bonne santé
4. Expliquer comment développer les attitudes qui favorisent la bonne condition physique
5. Décrire les mauvaises habitudes qui conduisent à la sédentarité ou au cancer du poumon et accompagner vos observations de recommandation corrective de changement
6. Afin de renforcer la compréhension et l'application de l'entraide, la coopération, la communication dans le jeu comme dans la vie courante, au cours de débats de classe (ou de récréation) et amenez vos camarades à établir comment les jeux de coopération aident l'élève à :
 - a) avoir confiance en lui ;
 - b) avoir confiance dans les autres ;
 - c) pouvoir s'exprimer, exprimer ce qu'il ressent ;
 - d) pouvoir interpréter et accepter les avis des autres ;
 - e) pouvoir transformer ses avis en fonction des autres ;
 - f) mieux se comprendre et mieux comprendre les autres ;
 - g) dépasser ses angoisses, ses craintes de mal faire et d'être jugé ;
 - h) vivre en groupe et se sentir responsable de soi et des autres.
7. Expliquez comment les jeux auxquels vous avez déjà participé(e) permettent au prof d'Éducation physique, de :
 - observer les différents comportements des élèves ;
 - mieux le connaître et voir le fonctionnement de chaque groupe ;
 - voir comment un(e) élève peut communiquer positivement avec les autres.

E.- Evaluation et Remédiation

Suggestions aux professeurs :

- A-** Pour l'appréciation de l'**intégration** par l'élève du savoir : maintenir sa bonne condition physique, son mieux-être, le professeur annote et apprécie le porte folio de l'élève qui devra :

- 1- Etablir les causes de bonne et de mauvaise condition de santé (contexte Haïtien ou non)
- 2- Démontrer qu'il sait comment se maintenir en santé et en bonne condition physique. (Savoir la bonne alimentation en Haïti)

A- Le professeur placera l'élève dans des contextes (recherche, analyse de texte ou épreuve pratique (test) en groupe). L'élève devra :

1. Expliquer la relation existant entre activité physique et Santé (nutrition).
2. Etablir la relation entre activité physique et Santé.
3. Démontrer l'incidence de la bonne condition physique sur la santé

B- Le professeur évaluera et notera les productions écrites. Il appréciera également les performances physiques et les améliorations de condition physique obtenu par chaque élève.

Exemple de travaux pour évaluation de connaissance acquise durant les lectures et discussions en classe :

- 1- donnez la définition de terme suivant : santé, bien-être, mieux-être, sédentarité, sédentaire, personne active, sport, nutrition , bonne alimentation, relaxation, détente, fitness, course, endurance, fréquence cardiaque, système cardiovasculaire et respiratoire, essoufflement, déchirure, entorse, crise cardiaque
- texte : les dimensions de la santé: La santé est un concept multidimensionnel, c'est à dire qu'elle a plusieurs dimensions, facteurs ou aspects à considérer. Ces dimensions sont : physique, sociale, mentale, spirituelle, et émotionnelle.
- 3- opinez sur les affirmations suivantes ou bien transformez-les pour qu'elles soient cohérentes ou apportez-y les précisions complémentaires selon votre compréhension :
 - a) la santé au niveau physique: est une capacité ou une habileté à bien réaliser les tâches quotidiennes avec suffisamment d'énergie... ;

- b) la santé sociale représente cette habileté à bien inter-agir avec les autres ainsi qu'avec son environnement. Cette dimension de la santé favorise la meilleure protection de son environnement, son attitude vis à vis des autres et la bonne conduite physique et sportive. Elle contribue donc à mieux s'intégrer dans le milieu de vie ;
- c) la santé mentale: permet de se servir de ses capacités intellectuelles. A partir de la conscience, de la mémoire, du raisonnement ou de l'apprentissage, on passe aux émotions, aux pensées, aux idées, et au langage.
- 4- Santé et bien-être de l'humain résume une harmonie entre l'être et son environnement immédiat : êtes-vous de cet avis ?
- 5- Durant votre cours d'EPS on a dû mentionner les termes comme : habilité motrice, respiration, cœur et circulation, croissance, hygiène de base c'est-à-dire, la mise en forme et culture physique. Expliquez-nous de quoi il s'agit ?
- 6- L'activité et l'exercice physiques pratiqués régulièrement améliorent la qualité de vie, que vous soyez en bonne santé ou atteint(e) de maladie pulmonaire. Pour de nombreuses personnes, se maintenir en bonne forme signifie préserver sa santé cardiaque, perdre du poids et réduire le risque de maladies telles que le diabète. Cependant, l'exercice physique aide aussi à maintenir les poumons en bonne santé. Démontrez ces affirmations

F.- Répertoire d'exercices

Exercice 1 - : **Rumeur mimée**. L'animateur constitue des cercles de dix participants, maximum. Dans chaque groupe, tous sont tournés vers l'extérieur du cercle sauf un qui s'avance au centre et décide d'un court mime. Une fois prêt, il tape sur l'épaule d'un participant qui se retourne et il lui présente son mime. L'observateur devra à son tour choisir un spectateur et lui présenter le plus fidèlement possible le mime observé. Lorsque tous les participants du cercle l'ont fait, l'initiateur présente son mime pour qu'ils puissent comparer.

Variante : Deux matches opposent à chaque fois deux équipes. Après 5 minutes, nouveaux matches entre les gagnants d'une part, et les perdants d'autre part.

Exercice 3 : - - **Teamwork.** Diviser la classe en quatre groupes pour les exercices ci-après et leur remettre à chacun quatre balles (1 ballon lourd, 1 ballon soft, 1 balle de gymnastique, 1 balle de tennis), 1 ballon lourd, 1 ballon soft, 1 balle de gymnastique, 1 balle de tennis. Les élèves sont assis en cercle, les pieds dirigés vers le centre. Ils soulèvent ensemble le ballon (ballon lourd ou balle de gymnastique).



Variante : A pieds nus. 1 ballon lourd 1 ballon soft, 1 balle de gymnastique, 1 balle de tennis

Exercice 4 : - **A la chaîne.** Les élèves, en colonne, posent les mains sur le dos du camarade devant eux. Celui-ci fait rouler le ballon par-dessus les mains, les bras, la nuque et le dos. Le suivant récupère et fait de même.



Variante : Le dernier élève rattrape le ballon dans le dos. 1 ballon lourd, 1 ballon soft, 1 balle de gymnastique, 1 balle de tennis

Exercice 5 : - **Le grand huit.** Quatre élèves, les jambes écartées, forment une colonne. Le dernier fait rouler la balle autour de ses jambes en dessinant un huit, puis la transmet au camarade devant lui. Etc. Lorsque l'élève en tête de colonne a effectué l'exercice, il fait une passe au dernier en faisant rouler la balle entre les jambes de tous.



Variante : Le groupe effectue en premier trois passages sans erreur? 1 balle de gymnastique par groupe

Exercice 6 :- La chenille : Former des équipes de quatre élèves et leur attribuer un numéro de 1 à 4. L'objectif est d'atteindre la paroi opposée le plus rapidement possible. Le ballon peut uniquement être lancé et réceptionné en ayant les pieds sur les intersections de deux lignes de la salle. L'élève 1 passe au 2, le 2 au 3, etc. Le numéro 4 passe à nouveau le ballon au 1. Interdiction de se déplacer avec le ballon. 1 ballon de volley par groupe

Leçon 2

A. - Compétences à développer

- ✓ Etablir la relation entre activités physiques et santé
- ✓ Appliquer les notions d'entraide, de coopération et de communication dans les activités de classe et dans son environnement

B. - Mobilisation de compétences

Santé et sport : quelle activité choisir ?

Le jogging est l'activité physique d'endurance la plus courante. Votre cœur est sollicité de façon régulière et sur une durée assez longue. Vous apprenez ainsi à contrôler votre respiration. De plus, si votre rythme est de 10 km/h (2.78m/s) environ, vous perdez 300 Cal à l'heure. Préférez des terrains naturels plats, plutôt que vallonnés, pour éviter les différences d'intensité dans l'effort. Terminez en trotinant pendant quelques minutes.

La course sur tapis roulants en salle de sport est une très bonne alternative pour celles qui rechignent à courir dehors. Toutes ces activités de cardio-training en salle ont l'avantage d'être personnalisées.

Mesurer son pouls

Durant les cours de la leçon 1 tu as pu constater que lors d'une activité physique intense, des changements se produisent au niveau de notre organisme. Quelles sont les modifications physiologiques observées lorsque l'organisme réalise une activité physique intense ?

1. Modifications observées au niveau de l'organisme

Lors d'une activité sportive, plusieurs paramètres peuvent facilement être mesurés :

- **Le rythme cardiaque** (ou fréquence cardiaque ou pouls) : c'est le nombre de pulsations du cœur, que l'on ressent au niveau du cou ou du poignet, en une minute.

- **Le rythme respiratoire** (ou fréquence respiratoire) : c'est le nombre de cycles respiratoires par minute. Un cycle respiratoire est composé d'une inspiration et d'une expiration. On peut compter le nombre de cycles en comptant le nombre d'inspirations, ou d'expirations.
- **La température corporelle** : c'est la température du corps. On la mesure à l'aide d'un thermomètre.

Paramètre	Au repos	Au cours d'une activité physique
Rythme cardiaque (nb de pulsations par min)	80	140
Rythme respiratoire (nb de cycles respiratoires par min)	24	37
Température corporelle (en °C)	37	37,9

L'étude de ces trois paramètres chez un adolescent nous montre que **lors d'une activité sportive, le rythme cardiaque, le rythme respiratoire et la température corporelle augmentent.**

Petite Recherche : En brûlant rapidement des calories stockées dans l'organisme, le corps dégage de la chaleur. La température du corps au repos est-elle différente de la température du corps en mouvement ? Quelle est la température normale du corps ? L'appareil qui est utilisé pour mesurer la température du corps est le _____ Savez-vous l'utiliser ? Trouvez le nom des différents types d'appareil pouvant déterminer la température du corps humain. Quels sont les trois principaux endroits dans lesquels on place le thermomètre pour prendre la température du corps ? Quelle différence entre fièvre et température du corps pendant l'activité physique?

L'étude de ces trois paramètres chez un adolescent. Commentez le tableau ci-dessus **Que peux-tu dire de la sudation ?**

En réalisant d'autres expériences, il est possible de montrer que plus l'effort est intense plus l'augmentation de ces trois paramètres est importante.

C.- Contenu de la leçon

Exercices pratiques (1 h 30)

1. **Prise en main du maître** (5 minutes)
(le maître annonce les compétences attendues pour la leçon et présente les différentes parties d'un cours pratique d'EPS : La prise en main, la mise en train, le corps de la séance et le retour au calme.)

2. **Mise en train du maître** (10 minutes)
Par groupe de 2 les élèves, sur la commande du maître, s'échauffent en faisant des jeux de course poursuite sur tout le terrain.

A chaque touché du partenaire les rôles de poursuivant et de poursuivi sont inversés.

3. Sur une distance courte (8-10 m) et moyenne (10-25 m), effectuer une course étalonnée en montant les genoux vers la poitrine.

4. **La séance proprement dite (25 minutes minimum)**

5. **Activités physiques impliquant la coopération.** : L'enseignement des activités se fait par groupe de deux (au plus cinq) afin de favoriser des activités de coopération et d'entraide.

6. Au signal, exécuter une course poursuite sur 50 à 60 mètres sur deux vagues séparées d'une distance de 5 mètres.

- a) Par groupe de deux contre deux pendant 30 à 60 secondes
- b) Par groupe de 5 contre 5 pendant 15 à 30 secondes
- c) Les groupes de coureurs prendront un temps de 60 secondes de repos après les courses





7. L'apprentissage à la course de relais : il doit nécessairement passer par l'acquisition des différentes notions de la course de vitesse (sur distance courte - moyenne-longue) car elle



est tout d'abord une course de vitesse. : Courir vite sur une distance de 10 à 15 mètres en réagissant à un signal sonore ou visuel, départ debout, accroupi, assis.

8. Variante des départs: départ debout, accroupi, assis, couche sur le dos, couche sur le ventre, face à la piste de course, dos à la piste course.
9. Sur une distance de 80 mètres courir le plus vite possible : -pour passer le témoin à son partenaire, -pour franchir la ligne d'arrivée

Il faudra que chaque élève réalise les tâches suivantes :

- observer sa fréquence respiratoire et sa température.
- mesurer sa fréquence cardiaque
- prendre ces données en notes pour dresser plus ttard son profil physique

10. Le retour au calme

11. Les élèves arrêtent le jeu,
 - a. s'activent pendant 10 minutes à faire des étirements des muscles: des membres supérieurs et- inférieurs
 - b. s'activent pendant 10 minutes à faire des étirements des muscles du tronc (abdominaux- lombaires- pectoraux -dorsaux)
 - c. écoutent et répondent aux interrogations du maître. qui tente de faire une première synthèse du cours

12. Ils se préparent donc de retourner en classe

Remarques et Propositions d'autres sujets de cours

Etude des conditions d'hygiène de base.

Jeux et activités physiques pour stimuler le cœur à travers l'effort.

Activités physiques impliquant la coopération.

13. L'enseignement des activités se fait par groupe de deux (ou de plus) afin de favoriser des activités de coopération et d'entraide.

D.- Synthèse : ce qu'il faut retenir

-La coopération est partie prenante de la classe d'EPS. Que chaque élève explique comment se réalise ce fait. A tour de groupe, le porte-parole présente :

ce qui a été observé durant la prise de la fréquence cardiaque et de la température.

Comment mesurer sa fréquence cardiaque, sa température

les données notées pour dresser plus tard son profil physique

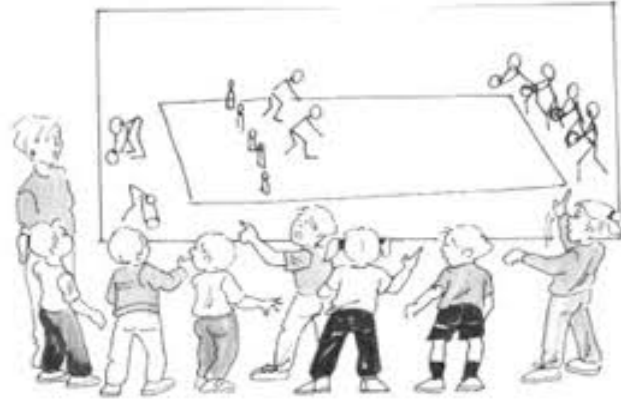
Un prof d'EPS est différent d'un médecin :-Le prof d'EP aide à préserver la santé en t'éduquant au bon maintien de la santé et du mieux-être surtout au niveau physique et mental. En ce sens il est un agent de la santé. C'est ce qui le différencie d'un médecin qui se spécialise dans le traitement de la maladie. Est-ce là, la seule relation à établir entre la médecine et l'EPS. ? Trouvez les autres.

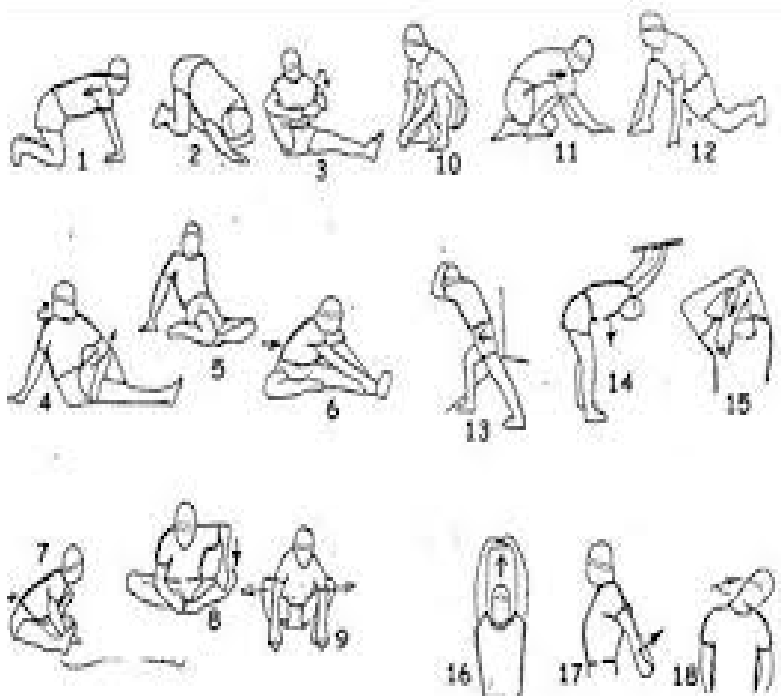
- L'opposition, l'entraide et la communication sont indispensables pour le développement social, psychologique, et harmonieux de l'adolescent. Donnez des exemples.
- Coopérer c'est construire ensemble ; et les jeux coopératifs allient plaisir de jouer et valeur éducative pour mettre hors-jeu la violence. Donnez des exemples.

E.- Evaluation et remédiation

Le professeur placera l'élève dans des contextes (recherche, analyse de texte ou épreuve pratique (test) en groupe). L'élève devra ensuite:

1. Expliquer (à l'orale, sur bristol ou par une présentation audiovisuel) la relation existant entre activité physique et Santé.





de condition physique obtenu par chaque élève.

2. Etablir la relation entre activité physique et Santé.

3. Démontrer l'incidence de la bonne condition physique sur la santé

Le professeur évaluera et notera les productions écrites. Il appréciera également les performances physiques et les améliorations

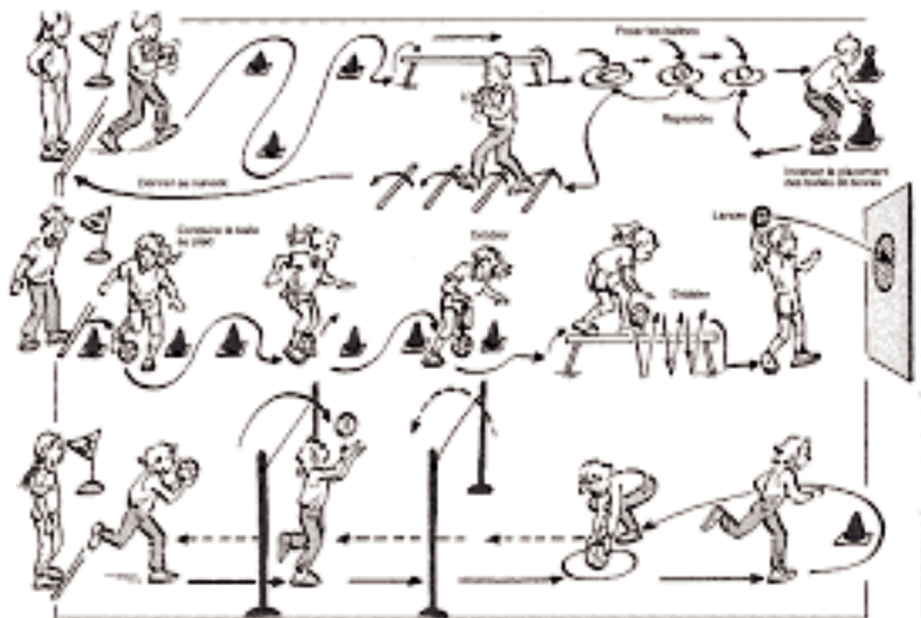
F.- Répertoire d'exercices

1. Séance de prise en main avec échauffement : Course de 3 minutes suivie d'étirement et d'assouplissement.
2. Jeux de courses de relais sur une distance donnée ex : 4x60m
3. Jeux de foulard et de couleurs mettant en relief les notions de : départ et d'accélération.
4. Jeux du terroir mettant en relief la coopération, l'entraide et la communication : les



Laurence LE MERRE

3 Les exercices illustrés dans la suivante image sollicitent plusieurs habiletés motrices. Pouvez-vous les identifier tous? Si oui, nommez-les. Pouvez-vous réaliser ce montage d'obstacles et surmonter les épreuves de ces exercices? Pour accroître votre confiance en vous, à vos marques !!!!!



Pouvez vous les identifier tous? Si oui, nommez -les. Pouvez-vous réaliser ce montage d'obstacles et surmonter les épreuves de ces exercices? Pour accroître votre confiance en vous, à vos marques !!!!!

LECON 3

A.- Compétence à développer

- ✓ Démontrer les bienfaits de l'exercice physique et de la pratique du sport
- ✓ Identifier dans les activités physiques et sportives des situations favorisant la coopération, l'entraide et l'amélioration de la santé
- ✓ Démontrer dans les activités de courses et marche les facultés de coopération, d'entraide et de communication

B.- Mobilisation de compétence

L'habileté motrice

La maîtrise d'habiletés motrices fondamentales est jugée essentielle puisqu'elle jette les bases de la participation à une gamme élargie d'activités sportives et physiques. Un enfant qui n'a pas la chance de développer ses habiletés motrices fondamentales tend à être confronté à des difficultés et à des obstacles au moment de s'adonner à un sport ou de participer à un programme scolaire qui exige la maîtrise d'habiletés complexes. Pour acquérir un solide savoir-faire physique, les enfants devenus adolescents doivent parvenir à maîtriser une série d'habiletés motrices fondamentales, dont les suivantes :



Sylvio Cator

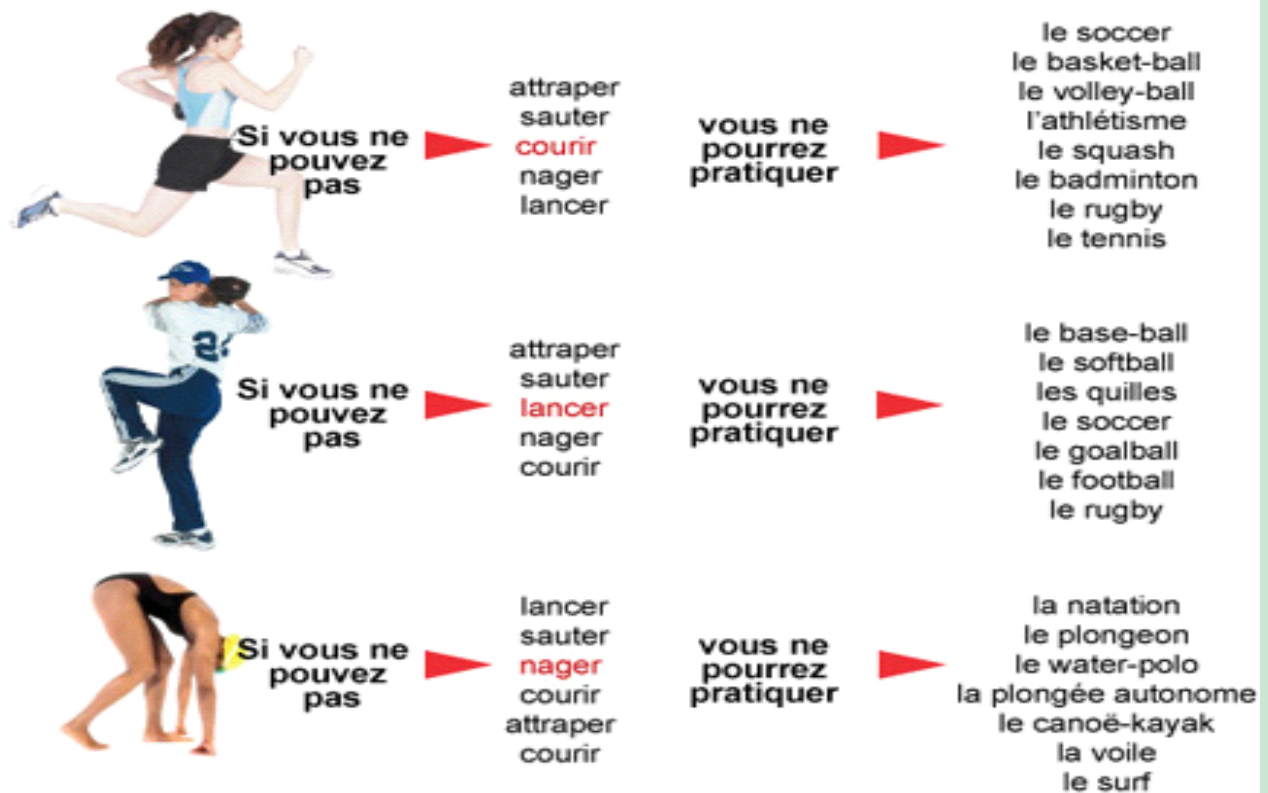
Champion Olympique Hatien 1924

esquiver
saut à cloche-pied
sautillement
rouler (roulade)
rampier

debout sur un pied
sauter (saut)
coup de pied
dribbler (dribbler)
jongler

lancer par-dessus
attraper
amortir
frapper latéral
courir (course)

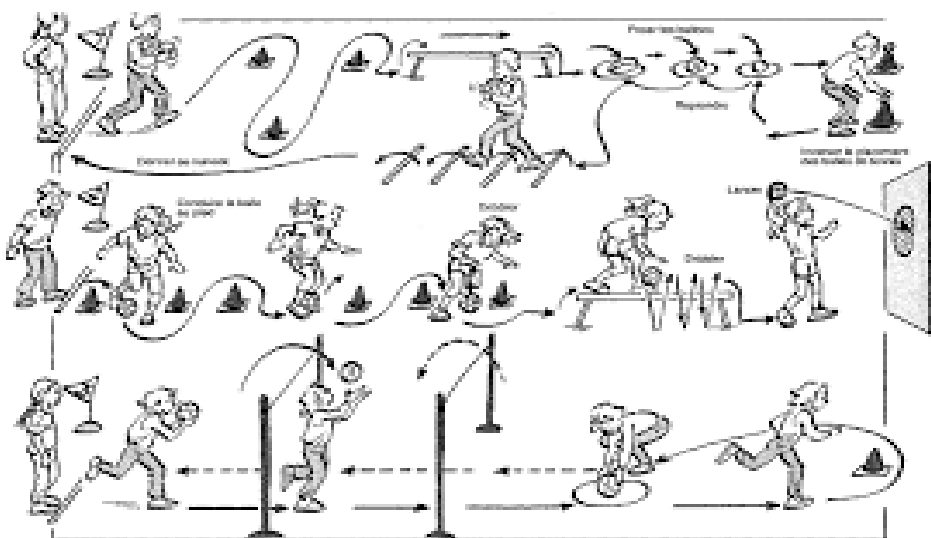
Figure 6. Les conséquences du non-développement d'un savoir-faire physique



Relation entre la santé et l'activité physique sportive

La pratique régulière de l'activité physique permet à toute personne, quelque soit son âge, de garder ou de maintenir sa bonne santé.

C.- Contenu du cours



-- Tous les exercices et activités sportives contraignant l'élève à coopérer, à collaborer avec l'autre dans un souci d'entraide et

Renforcer les muscles par les moyens de :

- Locomotion : marcher, courir, monter, grimper sauter,
- Lancer : sur une cible (ras le sol, en hauteur), sur distance (courte moyenne).

D.- Synthèse : ce qu'il faut retenir

- Le dribble est utilisé soit pour progresser ou pour conserver la balle. La passe une forme de communication utilisée dans les jeux collectifs.
- Moyen de locomotion, comme la marche, la course, c'est un moyen permettant de se déplacer en posant un pied, puis l'autre par le biais des organes.
- L'entraide, la coopération, et la communication, ce sont les moyens fondamentaux pour la bonne réussite du sport et l'activité de réussite, et favorise l'esprit de groupe et l'esprit d'équipe.

E.- Evaluation et remediation:

A- Le professeur vérifiera, annotera et appréciera l'élève sur sa compétence à :

- Intégrer et démontrer les comportements et attitudes d'entraide, de coopération **pour maintenir sa santé.**
- Intégrer et démontrer les attitudes d'entraide, de coopération **pour encourager les autres à maintenir leur santé.**

B- Le professeur vérifiera, annotera et appréciera l'élève sur sa compétence à :

- Intégrer et démontrer les attitudes d'entraide, de coopération pour encourager sa communauté scolaire à appliquer les connaissances acquises en Hygiène de base, et pour la bonne nutrition et le maintien de sa santé.
- Intégrer et transmettre son savoir et savoir être pour confirmer son savoir faire au niveau du maintien de son bien-être et la recherche de son mieux être

F.- Répertoire d'exercices

Le guide et l'aveugle

Objectif : permettre de communiquer sans l'usage de la parole :

- développer la confiance au sein du groupe ;
- créer de la complicité entre participants

But : Mener les participants non-voyants le long d'un parcours

Nombre de participants : minim 5

CHAPITRE II

THÈME : COOPÉRATION, ENTRAIDE, COMMUNICATION, AMÉLIORATION DE LA SANTÉ

THÈME : ORGANISATION ET EXPRESSION CORPORELLE

Expression corporelle dans les activités physiques

Introduction et apprentissage des éléments de base tels que : ATR, les différentes formes de roulades et la rotonde

La danse comme moyen d'expression

LECON 4

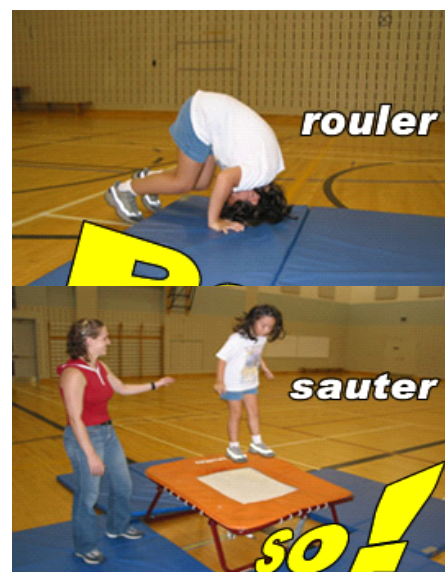
A. - Compétences à développer

- ✓ Identifier et différencier les diverses formes d'expression corporelles présentes dans les activités physiques.

B. - Mobilisation de compétences

Une activité dite d'expression corporelle nécessite que l'individu exprime ses sentiments, ses émotions, sa personnalité, à travers sa démarche, ses gestes, les expressions de son visage et même son énergie. Ainsi, tout exercice qui permet à une personne de s'exprimer par le biais de son corps entre dans cette catégorie d'activité physique.

Voici quelques exemples d'activités d'expression corporelle : la danse, la nage synchronisée, l'improvisation, l'art dramatique.





Les activités d'expression corporelle sont très profitables pour l'enfant (qui tente de communiquer ce qu'il ressent) et pour ses interlocuteurs qui pourront comprendre ce que l'enfant peut ressentir en tant qu'être humain ils sont contraints à être différents de la majorité des gens. Un adolescent comme toi peux-tu en faire plus en expression corporelle ? Cherche des informations sur les activités physiques d'expressions (APEX) et les activités physiques artistiques (APA).

D C. - Contenu du cours

Les différentes formes d'expression corporelles présentes dans les activités physiques.

Devrons-nous faire la distinction entre expression corporelle artistique et expression corporelle dans une activité physique et sportive ?

Le Handballeur Marcus veut recevoir la balle pour tirer. Pendant qu'il se déplace derrière la défense adverse se signale libre démarquage avec la main en l'air. Que peux-tu dire de cette manière de faire ?

Expression corporelle artistique (Voir chapitre 6)



1-La danse est une activité physique qui exploite tous les gestes et mouvement du corps humains pour exprimer des valeurs ou des sentiments humains comme : la peur, la joie, la

colère ou la rage.....



2- **Le mime** est également une forme d'expression corporelle. Son pratiquant, le mime et l'acteur de théâtre ou de cinéma, sont des professionnels de l'expression du visage qui l'utilisent à fond comme savoir-faire afin de transmettre au public des sentiments comme : l'amour, le mépris, la souffrance (douleur physique ou

ceci exercice
detend le visage
mais il peut
servir aussi
à entretenir et
à développer
les possibilités
d'expression
(expression
corporelle,
mime,
théâtre...).



déchirement d'un cœur amoureux, suite à une méprise, à une humiliation ou à un dédain), le désir de séduire.

La difficulté pour le mime est de faire vivre une histoire entière sans parler et émettre de son.

Son savoir faire semble est plus étendue puisqu'il doit utiliser tout son corps pour exprimer par une personne ou deux (on peut augmenter le nombre selon la scène ou l'espace d'exhibition) :

le réveil et le départ au travail (avec une personne)

une poursuite policière (une personne et plus)

une querelle d'amoureux (deux personnes)

Les cirques exploitent amplement le mime à travers les clowns et leurs artistes acrobates ou jongleurs.

Expresion corporelles présentes dans les activités physiques.

Réfléchissons un peu

Porter la réponse des suivantes questions dans le cahier de notes et le porte folio

Peux-tu expliquer comment les cirques exploitent le mime et l'expression corporelle à travers les clowns et leurs artistes



<http://epx.roudnell.com>

La feinte est-elle une expression corporelle ?

L'intention de la feinte, qui se soit en Volleyball, en Basketball, en Handball et en Football) est de **bouger** une partie du corps (tête, bras, tronc, jambe) ou tout le corps **afin de tromper l'adversaire** sur le chemin que va parcourir le détenteur de la balle pour la conduire. Elle est donc le moyen permettant au porteur de la balle d'influencer cet adversaire vers une fausse piste afin que le dribble se réalise avec un maximum de réussite (appel-contre-appel pour se libérer du marquage).

En **volleyball**, la **feinte du passeur** pour une passe avant rapide ou une arrière se réalise pied au sol ou en suspension en une ré-orientation, de dernières secondes, de ballon pour neutraliser le bloc adverse. le smatcheur du volleybal trompe le bloc adverse en feintant avec un lobe pour un placement de balle dans une zone non couvert par la defense ; c'est un **changement de geste technique**.

La passe aveugle, en foot-ball ou en basketball, est-elle une expression corporelle ?

Pour te faciliter l'analyse de l'exécution de ce geste technique, commence à lire la leçon 7 .Tu étudieras plus en détail la passe dans cette prochaine Leçon7. Cependant, pour que tu trouves une réponse, nous te rappelons que la passe est un geste technique qui permet d'adresser le ballon à un partenaire. Toutes les surfaces de contact peuvent être utilisées pour exécuter le mouvement de passer la balle : pied, tête, cuisse, genou, poitrine, dos, hanche (partie osseuse), talon. Pour les gardiens de but (Football) qui transmet ou relance la balle à son partenaire, cela se fait avec la main. La passe peut être utilisée également pour éliminer des adversaires en ce sens que le passeur :

dévie la balle pour le rendre à son partenaire (passe la toi - à moi pour passer la défense) ou

relance ou localise le ballon dans un espace libre de marquage.

Et pour ce dernier objectif, la passe aveugle se réalise comme une combinaison muette et tacite en deux joueurs (attaquant ou défenseur) voulant tromper l'équipe adverse et même pour le paralyser car pris de court et de vitesse. Dans ce type de passe le lanceur ne regarde pas le receveur de la balle et transmet le ballon sachant que l'autre va le prendre. La réussite de ce jeu de complice réside dans la coordination et la synchronisation des joueurs qui l'exécutent. Tu rapporteras ta réponse et ta justification dans ton cahier ou porte folio

D.- Synthèse, ce qu'il faut retenir

Les ATR (Appuis Tendus et Renveses) s'exécutent quand.....
.....

En accompagnant les mouvements de base de leur description technique, tu collectionnes ou colles dans ton cahier d'EPS ou ton porte folio

Des Images illustrant les roulades avant

Deux images illustrant les roulades arrière

Des images de La planche ventrale

Des images de la planche costale

A la fin de ce cours je sais que :

Dans les sports, les expressions corporelles sont :.....
qui sont réalisés pour.....

La danse sportive, la gymnastique et la nage synchronisée sont des disciplines qui

E.- Evaluation et remédiation

Les ATR	Roulades avant	Roulades arrière	Planche ventrale	Planche costale	Qualité de la maîtrise de l'exécutant
					Aide et Corrige les autres
					Exécute sans fautes
					Exécute facilement avec fautes
					Exécute sans crainte et difficilement
					Réalise difficilement, avec crainte

F.- Répertoire d'exercices

- **Ouvert / Fermé** : les élèves passent d'une position fermée (tout est replié sur soi : corps, bras, coude, main, doigt, jambe, tête...) à une position ouverte (toutes les parties du corps doivent s'étendre au maximum). Soit le plus rapidement possible (taper des mains). (Soit le plus lentement possible).

Statue : chacun se fige dans une attitude demandée par le maître (peur, joie, colère, surprise, fierté, timidité, vieillesse...)

- **La boîte** : Chacun est enfermé dans une boîte de 1m² et essaye d'en sortir en poussant sur les parois avec tous ces membres.

- **L'objet** : (peut être fait en duo) l'élève doit tirer / pousser / soulever un objet plus ou moins lourd, plus ou moins encombrant, mais toujours imaginaire. Ces activités en binôme sont une première approche du corps de l'autre. Important pour travailler sur l'écoute (ici visuelle), l'attention portée à son camarade, notion très importante au théâtre.

Quelques activités en vrac :

- **Marionnette** : un pantin et un marionnettiste. Le marionnettiste doit faire bouger les membres de son camarade en attrapant les fils imaginaires. Le pantin peut être par terre. Les gestes doivent être très lents afin que les fils restent toujours de même longueur.

- **La corde** : les deux élèves sont attachés par une corde imaginaire, entre leurs bras, entre le nez, entre les pieds...

- **L'objet** : (peut être fait en individuel) un objet est posé au sol. Variable : lourd, très lourd, très encombrant... L'objet doit être porté, ou tiré, ou poussé.

- **Miroir** : les deux élèves sont face à face, l'un d'eux doit imiter l'autre. Très lentement pour faire les gestes les plus semblables. But : ne pas s'apercevoir qui dirige et qui est dirigé.

- **Le bus** : (petits groupes) Des petits groupes disposent de chaises et doivent raconter un trajet en bus, bien sûr sans parole. Juste des gestes. Les premières idées lancées sont sur la conduite du bus : montrer tous en Module 1 - expression corporelle monécole.fr

- **le mime du bâton** : chacun connaît le principe du mime. Ici, il faut faire deviner, par le mime, un objet représenté par un bâton. Bien sûr, le bâton sera tout sauf un bâton. Donner un premier exemple de mime en mimant le bâton dans le rôle de laisse de chien permettra à tous les élèves de vite comprendre que la taille, la rigidité ou autre aspect réel du bâton n'est pas à respecter.

- **La machine** : les élèves sont en cercle, le but du jeu est de créer une immense machine. Pour cela, le maître commence à faire une tâche (exemple, ramasse un objet imaginaire, le fait tourner deux fois dans ses mains et le donne au suivant). L'élève à côté utilise ce même objet pour lui faire subir une autre étape (exemple : le frappe avec un marteau avant de le donner au suivant).
- **Les déménageurs** : toute la classe participe à un déménagement imaginaire. Des étiquettes sont disposées au sol d'un côté de la salle (retrouvez les étiquettes en annexe). Sur chacune d'elle est indiqué le meuble à transporté avec un poids, un encombrement particulier ainsi que le nombre de déménageurs nécessaires. Les élèves doivent ramener, faire traverser la pièce à tous les meubles. + A la fin du jeu, il est possible de montrer quelques transports et les élèves doivent retrouver le meuble transporté.

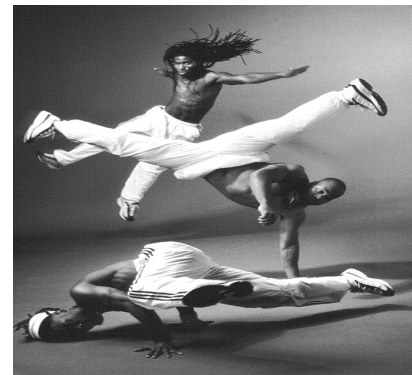
LECON 5

A. - Compétences à développer

- ✓ Démontrer de manière correcte et régulière l'exécution d'éléments de base en gymnastique et en danse à travers des mini-enchaînements.

B. - Mobilisation de compétences

Elle est en effet, une discipline sportive expressive pratiquée en musique avec ou sans engins à main conventionnels (cerceau, ballon, etc.) ou non conventionnels (chapeau, parapluie, foulard, ...) et sur chorégraphie étudiée. Les représentations, la plupart du temps théâtrales mais qui savent également être drôles, se déroulent en harmonie avec la musique et sont agrémentées de sauts et de pirouettes. Des éléments à porter sont intégrés dans la gymnastique de sociétés et dans la gymnastique à deux.



De quelle discipline sportive s'agit-il ?

C. - Contenu du cours

A - Discipline choisie : Gymnastique

Durée : 1 heures

Seance pratique :

- ❖ Prise en main (5 minutes)
- ❖ Mise en train (10 minutes)

Exercices d'articulation m- Exercices d'étirement

Course avec allure légère sur courte distance

- ❖ Partie principale : Introduction au mouvement de base en Gymnastique

Les ATR (Appuis Tendus et Renveses)

Les roulades avant

Les roulades arrière

La planche ventrale

B Discipline choisie

Les Danses récréatives haïtiennes et mondiales	Les Danses compétitives internationales	Les Danses folkloriques d'Haïti			
		Danse ibo ou banda	Danse congo ou pétro	Danse Nago ou mayi	Danse yanvalou

Durée : 1 heures par type de danse

Séance pratique :

- ❖ prise en main (5 minutes)
- ❖ mise en train (10 minutes)

Exercices d'articulation- Exercices d'étirement

Pratique des mouvements de base de la danse choisie par personne, par couple, par groupe

D.- Synthèse, ce qu'il faut retenir

1. Va dans ton cahier et inscris-y la définition et des exemples des termes suivants :

rythme ;

synchronisation ;

la Chorégraphie ;

les Bienfaits de la danse sur le physique et sur le mental ;

le gestuel dans la danse folklorique haïtienne ;

l'esthétique dans la danse à deux, à quatre, avec tout le groupe.

4. En accompagnant différents types de danse de leur description technique, tu collectionnes ou colles dans ton cahier d'EPS ou ton porte folio :
 - a) Des Images illustrant des gestes grâcieux
 - b) Deux images illustrant la vigueur ou l'effort ou le plaisir de danser
 - c) Des images de l'agilité et la souplesse dans la danse
 - d) Des images exprimant que la danse est une activité sociale amusante

5. Comparer danse compétitive, danse populaire et danse folklorique haïtienne et établir les points communs et les différences dans un tableau récapitulatif des mouvements qui sont exécutés dans ces danses (images si possible).

E.- Evaluation et remédiation

Une Danse récréative	Une Danse compétitive	Danse ibo	Danse Nago	Danse yanvalou	Qualité de la maîtrise de l'exécutant
					Aide et Corrige les autres
					Exécute sans fautes
					Exécute facilement avec fautes
					Exécute sans crainte et difficilement

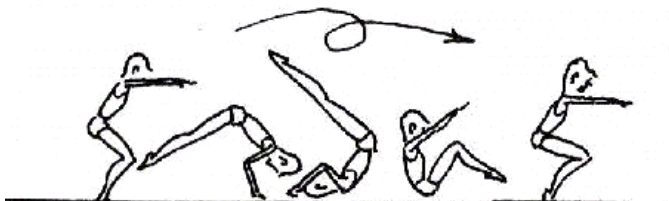
F.- Répertoire d'exercices

Exercices pratique pour introduire à la gymnastique :

1. Les habiletés formelles de l'impulsion prise avec les pieds et avec les mains.

- A l'aide d'exemples, les élèves explorent divers modes d'impulsion.
- Les élèves prennent divers points de départ de saut avec appel sur: 1 pied, 2 pieds, 2 pieds et 1 main, 2 mains, 2 mains et 2 pieds.
- Deux par deux, les élèves sautent l'un par dessus l'autre. • Chaque élève prend une corde à sauter et explore différentes façons de sauter (en avant, en arrière, de côté).
- Les meilleurs de la classe sont invités à démontrer. Toute la classe après eux fait pareil.
- Les élèves exécutent une séquence de 20 sauts (de 4 types différents, dans l'ordre 5-5-5-5) et tentent de la maîtriser et de l'exécuter en enchaînement. • Les élèves font une démonstration (la moitié de la classe en même temps).

2- Le maître sur une surface sécurisée fait la démonstration des roulades avant et arrière. Il met l'accent sur la décomposition des gestes tels : le dos arrondi, l'appui et l'impulsion sur les jambes, la pose des mains, et les-rattraper sur les pieds en roulade avant.



En roulade arrière : il met l'accent sur le placement et la poussée pour finir le geste.



3- Dans un espace désigné par le maître :

Les élèves courent tout en évitant de se toucher l'un l'autre.

Le maître crie «Stop !» et désigne les parties du corps sur lesquelles l'élève se doit de se tenir en équilibre. Ils se tiennent en équilibre : sur les fesses — sur les genoux — sur les 2 mains et un pied — sur la pointe (ou talon) d'un pied — sur le dos — sur les coudes et un genou.

Au signal «Partez !», les élèves courent à des vitesses et dans des directions différentes. Par la suite, ils réalisent des exercices d'échauffement des principales articulations du corps et des principaux groupes de muscles.

Par groupe de 4, s'entraîdant et se supervisant à tour de rôle, les élèves travaillent sur les appuis : ATR et trépied.

LECON 6

A.- Compétences à développer

- ✓ Développer et améliorer la flexibilité naturelle du corps
- ✓ Transférer les mouvements de la gymnastique dans la danse (combiner des mouvements de gymnastique ou de danse folklorique selon les rythmes)

B.- Mobilisation de compétences

DANSE

La danse est non seulement une belle manière de s'exprimer et de se divertir pour beaucoup de personnes de tous âges, mais également un moyen de se maintenir en bonne forme et en bonne santé ! Au risque de vous surprendre, la danse possède bel et bien un effet sur notre corps et notre [organisme](#), et nous allons d'ailleurs aborder ses bienfaits dans les lignes qui suivent. Danser sert à se défouler et à lutter contre la routine et la monotonie qui caractérise le quotidien de bon nombre de personnes. Et ce quotidien sans couleur peut avoir des conséquences sur l'état physique, affectif et mental de l'être humain que nous sommes !

**Les bienfaits de la danse sur la santé****Pour le cœur**

La danse pourrait être bénéfique pour ceux qui souffrent de maladies cardiovasculaires. Une étude italienne a démontré que les personnes souffrant d'insuffisance [cardiaque](#) peuvent améliorer l'état de leur cœur en pratiquant la danse, car cet exercice permet de faire travailler la respiration et est semblable au vélo ou à la [marche](#).

Pour perdre du poids

La perte de poids est l'un des effets que peut avoir la danse sur notre corps. En effet, une étude faite par le Journal of Physiological Anthropology révèle qu'un programme d'exercices en aérobie de danse permet une perte de poids et l'augmentation de notre puissance physique, tout comme le [vélo](#) ou le jogging.

Pour un regain d'énergie

Le fait de danser pourrait vous aider à récupérer de l'énergie, d'après une étude publiée dans The Scholarly Publishing and Academic Resources Coalition : en suivant un programme de danse chaque semaine, on pourrait améliorer le rendement physique et le niveau d'énergie de notre organisme.

Pour plus de souplesse et d'endurance

Parfois, la danse requiert un haut niveau de souplesse : la majorité des cours de danse commencent avec des échauffements qui incluent des exercices de souplesse et d'étirements. Lorsque vous dansez, vous devez essayer d'atteindre certaines zones de votre corps avec la main, ce qui réclame un travail de tous vos groupes musculaires !

La danse améliore aussi votre force. Beaucoup de styles de danse, dont le ballet, nécessitent de sauter en l'air, ce qui demande d'avoir de la force au niveau des muscles jambiers.

La danse est une activité physique qui développe l'endurance de votre corps en obligeant vos muscles à mieux résister contre le poids de votre corps. L'endurance et la résistance se traduisent par la capacité de vos muscles à travailler dur pour des périodes plus au moins longues sans succomber à la fatigue, ce qui fait que danser régulièrement pourrait contribuer grandement à améliorer tous ces aspects !

Les bienfaits de la danse sur le mental

Pour être heureux

En général, les gens arborent un grand sourire lorsqu'ils dansent : c'est tout à fait naturel et cela permet de réellement profiter de la danse en donnant une bouffée d'air à son esprit, quel que soit l'âge ou le sexe de la personne !



Contre le stress et la dépression

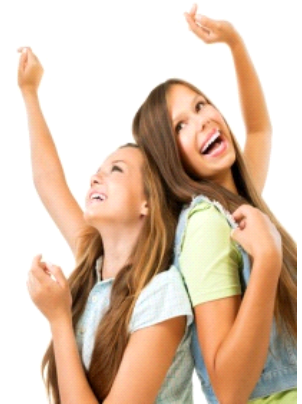
Pour plus de confiance et d'estime de soi

La danse aide à avoir confiance en soi : chaque fois que vous apprenez un nouveau pas de danse, une confiance et une estime de soi s'étaleront sur les autres aspects de votre vie.

La danse est une activité sociale, et les études ont d'ailleurs démontré que la socialisation et les liens solides avec les [amis](#) conduisent à avoir une haute estime de soi et une attitude positive. Le fait de danser offre donc l'opportunité de connaître d'autres personnes et de baigner dans une atmosphère de [bien-être](#).

Les bienfaits de la danse sur le cerveau

Pour la mémoire Selon une étude faite par le New England Journal of Médecine, la danse permet de conserver une bonne [mémoire](#) et de prévenir l'apparition de la [démence](#) en vieillissant. La science a révélé que les exercices d'aérobic peuvent diminuer la perte du volume dans l'hippocampe, cette partie qui contrôle la mémoire dans le cerveau et qui rétrécit de façon naturelle durant l'âge adulte, conduisant parfois à des problèmes de [mémoire](#), voire de démence.



Contre l'Alzheimer

Une étude faite sur des personnes âgées et publiée dans le New England Journal of Medicine a démontré que la danse permet d'éviter les effets négatifs de la maladie d'[Alzheimer](#) et d'autres types de démence. Il a été également démontré que la danse améliore l'acuité mentale des gens de tout âge et que beaucoup de personnes souffrant de cette maladie sont parvenues à [se souvenir](#) de certains moments lorsqu'elles dansaient sur des musiques qu'elles connaissaient.

Pour l'intelligence

Plusieurs manuels et écrits ont abordé les bienfaits de la danse lors des derniers siècles, en insistant surtout sur le fait qu'il s'agit d'une activité physique. Mais de nos jours, les études démontrent que la danse peut même apporter un plus à notre [intelligence](#), améliorer l'acuité mentale, aider à prendre des décisions rapides, et même à soigner l'état de la mémoire !

Sur quel type de musique doit-on danser ?

Il existe de nombreux styles de musique, allant du jazz, du compas direct, de la musique traditionnelle haïtienne ou passant par la salsa, du reggaeton, de la zumba, du hip-hop etc. Ces différents types de musique possèdent chacun leur propre danse. Mais l'objectif reste le même : se divertir et apporter un brin de positif à votre état de santé, et à tous les niveaux ! [la danse folklorique s'exécute au son du tambour qui rythme](#)

C.- Contenu du cours

Discipline choisie : danse

Durée : 1 heures

Séance pratique :

- ❖ Prise en main (5 minutes)
- ❖ Mise en train (10 minutes)

Petit trot sur place avec les variantes et sur des rythmes variables

Exercices d'articulation et d'étirement

- ❖ Partie principale (40 minutes)

Nomenclature des mouvements et

Les exécuter en Synchronisation avec le son lequel sera de n'importe quelle musique ou proviendra du tambour (Folklore Haïtien) ou d'un son (verre de bouteille vibre ou frappé) rythmé

Recherche du rythme, du gestuel et de l'esthétique dans une danse à deux, a quatre avec tout le groupe

Prise en compte des chorégraphies réalisées pour les reprendre une prochaine fois et les compléter

- ❖ Retour au calme (5 minutes)

D.- Synthèse, ce qu'il faut retenir

1- Va dans ton cahier et inscris-y la définition et des exemples des termes suivants :

Rythme : - Synchronisation - La Chorégraphie : - Les Bienfaits de la danse sur le physique et sur le mental - -Le gestuel dans danse folklorique haïtienne : - L'esthétique dans danse à deux, à quatre, avec tout le groupe :

2- Peut-on parler de synchronisation et de chorégraphie en sport collectif ? Si Non Donne des correspondants. Justifie tes reponses et apporte des images ou des faits de match (journal-vidéo-photo etc)

1- Les mouvements appris aujourd'hui se nomment et s'exécutent comme suit :

.....
.....

2- En accompagnant les différents types de danse de leur description technique, tu collectionnes ou colles dans ton cahier d'EPS ou ton porte-folio :

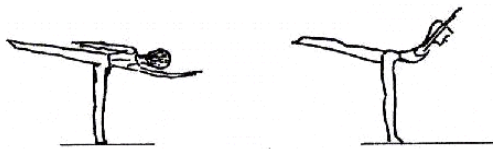
- a. Des images illustrant des gestes grâcieux
- b. Deux images illustrant la vigueur ou l'effort ou le plaisir de danser
- c. Des images de l'agilité et la souplesse dans la danse
- d. Des images exprimant que la danse est une activité sociale amusante

3. Comparer danse compétitives, danse populaire et danse folklorique haïtienne et établir les points communs et les différences dans un tableau récapitulatif des mouvements qui sont excutés dans ces danses (images si possible).

E. - Evaluation et remédiation

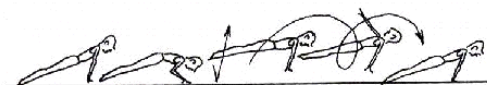
Une Danse récréative	Une Danse compétitive	Danse ibo	Danse Nago	Danse yanvalou	Qualité de la maîtrise de l'exécutant
					Aide et Corrige les autres
					Exécute sans fautes
					Exécute facilement avec fautes
					Exécute sans crainte et difficilement
					Réalise difficilement, avec crainte

F. - Répertoire d'exercices

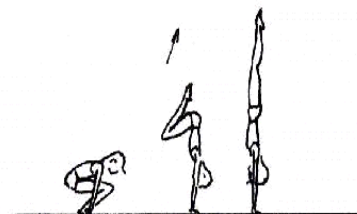


coudes et un genou.

Exo2 : le maître invite 2 élèves qui auront bien exécuté les roulades dans le cours précédent.
Exo 2 : Le maître démontre les différentes formes d'équilibre existant : Équilibre sur les fesses – sur les genoux – sur les 2 mains et un pied – sur un pied – sur le dos – sur les



Apprentissage de l'ATR et du trépied.



Exo : le maître démontre l'ATR pour les élèves.

Expression corporelle (exercices d'application)

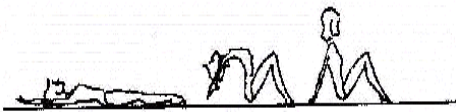
• **Décontraction et respiration** au sol : les élèves s'installent en cercle et s'allongent sur le dos. Ils ferment leurs yeux afin de s'isoler du reste de la classe.



Ils sont seuls et ne s'intéressent qu'à leur respiration, la plus lente et longue possible. Leurs membres sont détendus au maximum, seul leur ventre se gonfle et se dégonfle. Possibilité de rythmer la respiration collectivement en

marquant des retenues de souffle de quelques secondes avant d'expirer.

• On se relève tout doucement, pour que la tête ne tourne pas. On frotte (ou tapote) d'abord ses mains puis toutes les parties de son corps (bras, mollets, cou, ventre, visage) les unes après les autres.

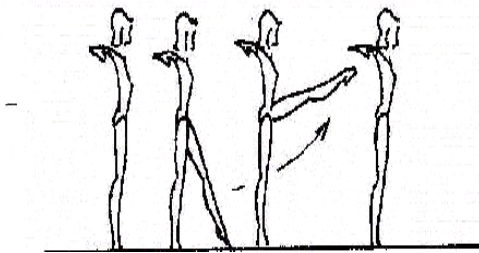


• On chauffe les muscles du visage : On sourit en étirant au maximum, on fronce les sourcils, on tapote ses joues, on fait claquer sa langue, on

écarquille les yeux, on fait la moue, on mâche un immense chewing-gum invisible,

Échauffement spécifique

Important : ces deux derniers exercices sont faits en position neutre : pieds



enracinés au sol, le reste du corps détendu, la tête droite. A chaque retour à la normale dans les exercices suivants, cette position neutre est demandée. Les élèves sont répartis dans la salle, ils se déplacent : marche neutre, sans se bousculer, sans toucher ses camarades. (Cette première étape peut déjà prendre du temps).

Lorsque les consignes sont correctement respectées, on lance un travail sur les intentions du déplacement. Au cours des différentes séances, différentes consignes sont apportées :

• **modification physique** (pointe des pieds, talons, bords extérieur, intérieur, jambes demi pliées...)

• **variation sur l'environnement** (froid, pluie, vent, les pieds dans l'eau, chaud...)

• **Stade final** -

Histoire à vivre : l'enseignant raconte une histoire et les élèves vivent cette histoire à la première personne, sans bruit, en marchant. Exemple d'histoire à jouer : « Vous vous baladez en ville, il fait beau, vous n'êtes pas pressés. Soudain, le ciel s'assombrit et le vent se lève. Les premières gouttes de pluies tombent, vous essayez de vous abriter, mais c'est impossible, le vent devient très fort et la pluie redouble, vous êtes pressés de rentrer, alors vous cherchez à vous abriter, vous courez. Là, une grotte, vous entrez. Une fois à l'intérieur, vous vous reposez. Puis vous décidez d'explorer cette grotte. Plus vous avancez dans la grotte, plus il fait sombre. Bientôt, vous ne voyez absolument plus rien. Vous avancez à tâtons, de plus en plus lentement. Une lumière lointaine vous interpelle, vous vous dirigez vers elle. Les parois de la grotte semblent plus étroites, vous devez vous baisser. Au fur et à mesure, le conduit se réduit, encore, et encore. Vous devez ramper pour les derniers mètres... vous y êtes presque.

Ouf, sauvé ! » Possibilité de demander en fin de séquence à des élèves ? d'écrire en classe des histoires à jouer.

Organisation

Pour ces exercices, interdiction du moindre bruit. Le maître laisse le temps aux groupes de travailler, mais tourne pour féliciter les groupes appliqués, ceux qui respectent les consignes.

Ne pas réprimander ceux qui s'amuse sans faire correctement le travail, dans ce genre d'exercice, cela les valoriserait et ils continueraient. S'ils sont vraiment trop dérangeants, allez-leur montrer du doigt le banc où ils doivent aller s'asseoir, toujours sans parler. A la fin de ces exercices, ou au milieu si de nombreux groupes sont en difficultés, arrêter pour montrer 2 ou 3 groupes à l'ensemble de la classe. Cela valorise ceux qui ont bien travaillé et

cela permet de donner un nouveau modèle aux groupes en difficulté. Une discussion d'une ou deux phrases avec les élèves pour savoir ce qui est réussi, l'effet que ça produit, permet de rappeler des critères de réussite.

CHAPITRE III

THÈME : OPPOSITION, COMMUNICATION, COLLABORATION POUR UN OBJECTIF COMMUN

THÈME : OPPOSITION, COMMUNICATION, COLLABORATION POUR UN
OBJECTIF COMMUN

Apprentissage des fondamentaux des sports collectifs et de leur logique interne

Communication et citoyenneté dans le sport collectif

Introduction aux activités d'animation sportive

LECON 7

A. - Compétences à développer

- ✓ Démontrer à travers des jeux d'animation divers une compréhension mesurable des fondamentaux, des jeux et sports collectifs
- ✓ Accepter de gagner et de perdre en groupe

B. - Mobilisation de compétences

Retour aux fondamentaux des sports collectifs

Mise en situation1 - Tu vas faire un rappel sur les fondamentaux de sports collectifs

Activité 1 A partir des suivantes images, identifie et décris les fondamentaux suivant :



Volley-ball : l'équipe en bleu tente un **contre** (joueuses n° 13 et 10) face au **smash** de la joueuse n° 7 en blanc ; de part et d'autre, les autres joueuses sont en **soutien** (joueuse n° 5 côté blanc ; joueuse n° 8 côté bleu).

Activité 2 Place ces fondamentaux trouvés(en classe, en groupe) dans la case du sport qui les exige

Liste des sports collectifs olympiques pratiqués en Haïti et leurs fondamentaux	
Volley-ball	
Football	
Basketball	
Handball	

Il faudra faire la différence entre fondamentaux technique et ceux tactiques et qualités physiques

C- Contenu de cours 1 : Les fondamentaux de sports collectifs pratique en Haïti

Activité 3 de groupe en classe :

Enumère et décris tous les fondamentaux du : VB, BB, HB, FB. Pour commencer à faire ce travail extrait les informations des textes qui suivent.

Texte extrait de Wikipédia

Le basket-ball ou basketball³, fréquemment désigné en français par son abréviation basket, est un sport collectif opposant deux équipes de cinq joueurs sur un terrain rectangulaire. L'objectif de chaque équipe est de faire passer un ballon au sein d'un arceau de 46 cm de diamètre, fixé à un panneau et placé à 3,05 m du sol : le panier. Chaque panier inscrit rapporte deux points à son équipe, à l'exception des tirs effectués au-delà de la ligne des trois points qui rapportent trois points et des lancers francs accordés à la suite d'une faute qui rapportent un point. L'équipe avec le nombre de points le plus important remporte la partie.

Le dribble : Article détaillé tire de Wikipédia : [Dribble](#) et [Cross-over \(basket-ball\)](#). Voir également vidéo de Démonstration de différents types de [dribble](#).



Le [dribble](#) est le fait de faire rebondir en permanence la [balle](#) au sol avec une main. Pour avancer sur le terrain, le joueur doit impérativement dribbler sous peine d'être sanctionné par un [marcher](#). Afin de garder un bon contrôle de balle, il est recommandé de pousser la balle au sol avec le bout des doigts plutôt qu'avec la paume, et de la faire rebondir légèrement de côté (et non devant soi). Lorsque l'on dribble à proximité d'un

défenseur, il est préférable de dribbler avec la main la plus éloignée de l'adversaire afin que celui-ci soit plus loin de la balle. Ceci implique d'être aussi agile de la main gauche que de la main droite. En outre, il faut tant que possible dribbler sans regarder la balle, en utilisant la [vision périphérique](#) ou ses sensations pour savoir où elle se trouve. En évitant de regarder le ballon, le joueur peut regarder ses coéquipiers et se consacrer à la vision de jeu. De plus, il peut mieux surveiller les défenseurs et éviter les [interceptions](#).

Les bons dribbleurs font rebondir la balle le plus près possible du sol, afin de réduire la distance qu'elle parcourt depuis la main, ce qui rend les interceptions plus difficiles. [Marques Haynes](#), leader des [Globetrotters de Harlem](#), pouvait faire rebondir la balle au sol jusqu'à six fois par seconde⁸⁶. Les meilleurs joueurs dribblent également entre leurs jambes, derrière leur dos, et changent brutalement de direction tout en passant la balle dans la main opposée afin de prendre les défenseurs de vitesse. Cette technique appelée [cross-over](#) est très fréquente en [streetball](#). Certains joueurs en ont fait leur spécialité, comme [Tim Hardaway](#)⁸⁷, [Kyrie Irving](#)⁸⁸ ou encore [Allen Iverson](#), qui réalisait des cross-overs si rapides qu'ils faisaient perdre leurs appuis aux défenseurs (ankle breakers)⁸⁷.

Informations extraites de : <http://educateurdefoot.webnode.fr/news/la-rentree-de-touche/>

Ou de

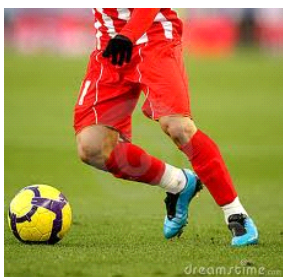
Texte 1 - Les fondamentaux du foot-ball

Tant qu'un joueur de foot n'a pas acquis les gestes fondamentaux techniques, je suis persuadé qu'il est inutile de lui enseigner les aspects fondamentaux tactiques et les phases de jeu complexes. Si un joueur ne sait pas faire une passe courte, un contrôle, une conduite de balle, un tir, un dribble, il est incapable de passer à un niveau supérieur d'apprentissage. Le jeu de tête est aussi l'un des fondamentaux techniques, mais qui ne se travaille pas chez les diabolotins, sauf avec des ballons mous (découverte). La reprise de volée, souvent oubliée, est aussi un fondamental technique en football.

PASSE : <http://asvafootball.footeo.com/actualite/2011/04/18/technique-les-fondamentaux-du-footballeur.htm>

Principe : C'est le geste technique qui permet d'adresser (frapper la balle avec une partie du corps afin de le diriger vers un partenaire) le ballon à un partenaire. Toutes les surfaces de contact peuvent être utilisées (pied, tête, poitrine, genou, cuisse, talon).

DRIBBLE et FEINTE : Le dribble est un geste technique qui permet au possesseur du ballon d'éliminer un adversaire.



"Le joueur doit toujours garder la maîtrise du ballon et maintenir celui-ci à bonne distance

La feinte, elle, est le moyen permettant d'influencer cet adversaire vers une fausse piste afin que le dribble se réalise avec un maximum de réussite (appel-contre-appel pour se libérer du marquage).



Dribble et conduite

Pour qu'ils soient efficaces, la feinte et le dribble doivent toujours être suivis d'un enchaînement : conduite, passe, centre ou tir.

La parfaite réalisation du contrôle entraîne le plus souvent la réussite de l'enchaînement. Progressivement, le joueur maîtrisera le ballon avec des blocages (immobilisation totale du ballon), des amortis (ballon freiné dans sa course), des contrôles orientés (ballon orienté vers une direction et permettant un enchaînement technique). Il faut insister sur la qualité du geste à acquérir avant de rechercher le rythme, et progressivement réaliser les contrôles alors avec opposition.



LA CONDUITE DE BALLE ET LA MAITRISE INDIVIDUELLE...

Principe : C'est un geste technique que l'on assimile à un moyen de progression individuelle dans un espace libre. Conduire son ballon, c'est être maître à tout moment de celui-ci. On peut faire travailler le joueur à travers une multitude d'exercices en utilisant les différentes surfaces de contact des pieds.

On considère que le geste est acquis quand le joueur peut conduire son ballon tout en levant la tête pour une prise d'informations.

La conduite de balle bien maîtrisée permet au joueur de posséder un sens développé des appuis et de l'équilibre. Elle contribue également à entretenir une aisance articulaire.

LA CONDUITE DE BALLE PREPARE AU DRIBBLE.

Il faut souvent travailler la conduite avec d'autres thèmes :

1. conduite-passe,
2. conduite- tir
3. conduite-centre..
4. dribble- conduite- tir
5. contrôle - conduite- tir (ou passe ou centre)
6. contrôle- conduite - dribble -conduite- tir.

On peut utiliser la conduite de balle à l'échauffement, sous la direction de l'éducateur physique.

LA RENTREE DE TOUCHE : PROCEDURE

Au moment de la rentrée de touche, l'exécutant doit :

- faire face au terrain de jeu ;
- avoir, au moins partiellement, les deux pieds soit sur la ligne de touche soit à l'extérieur du terrain ;
- tenir le ballon avec ses deux mains
- lancer le ballon depuis la nuque et par-dessus la tête ;
- lancer le ballon depuis l'endroit où il est sorti du terrain

Tous les adversaires doivent se trouver à, au moins, deux mètres de l'endroit où est effectuée la rentrée de touche. Le ballon est en jeu dès l'instant où il pénètre sur le terrain. L'exécutant ne doit pas retoucher le ballon avant que celui-ci n'ait été touché par un autre joueur;

Revenir au site

: <http://asvafootball.footeo.com/actualite/2011/04/18/technique-les-fondamentaux-du-footballeur.htm>

Pour trouver des exercices permettant d'enchaîner tous ces gestes techniques fondamentaux : CONDUITE-DUEL-TIR

Autres notions et exercices disponibles sur le site

technique	La conduite - la jonglerie - les contrôles - dribbles et feintes - volées et $\frac{1}{2}$ volées-jeu de tête - le centre- le tir - les techniques défensive.
tactique	Organisation à onze - récupération du ballon - conservation du ballon - les duels - la finition - les principes de jeu - l'animation offensives - animation défensive

D.- Synthèse : ce qu'il faut retenir

Il te faut connaître :

Les fondamentaux de base des sport collectifs suivants : VB, BB, HB, FB.

Les ponts et différences entre ces différents sports.

Les principes de chacun d'eux (logique du jeu du sport, règlement, dimensions de terrain et matériel du sport)

Le vocabulaire qui te permettra de nommer et décrire les gestes techniques de ces sports.

Les attitudes et comportements acceptables pour bien profiter de ces sports

Activité 4 - Pour t'aider à organiser ta prise de notes, réponds aux questions suivantes :

1. Peux-tu identifier les gestes techniques communs à ces sports collectifs ? Présente leurs description (image et texte) sur du bristol.
2. Dresse un tableau de comparaison des gestes techniques fondamentaux de ces sports collectifs et fait ressortir leur point commun, leur différence ou encore leur divergence.
3. Quel est l'objet de chacun de ces sports ? Tu présenteras chaque sport collectif en image tout en illustrant le but et la logique interne de son jeu.
4. Décris plus de trois attitudes et comportements acceptable pour chaque sport collectif.
5. Décris des (au moins cinq) attitudes ou comportements non acceptables. Quel est le rôle de l'arbitrage par rapport aux attitudes et comportements non acceptables.

E.- Evaluation et remédiation

Pour t'auto évaluer, as-tu développé la compétence suivante :

1. Connaître les règles du sport et savoir les appliquer en tant qu'arbitre
2. Connaître les notions de base en sport collectifs : attaque, défense, logique interne, règlements, l'importance de l'arbitrage.
3. Faire la liste des fondamentaux de VB, BB, HB avec illustration (images découpées et collées)

F. - Répertoire d'exercices

Proposition de mise en train générale et spécifique sans ballons

La mise en train pour un cours d'EPS utilisant le football comme discipline pédagogique est aussi ajustée en fonction des conditions extérieures et de la température. La mise en train ou l'échauffement inclu un exercice rythmique léger qui est un jogging lent suivi d'étirement statique pour assouplir les mollets, les cuisses, le bas du dos, les hanches, le buste, les épaules, des bras. Puis une mise en train spécifique comprenant 5 courses de 30 mètres dans lesquels les joueurs atteignent progressivement leur vitesse maximale suivie d'un étirement spécifique en couple c'est-à-dire avec un partenaire. Ce travail se termine trois à cinq séries de prints en groupe sur très courte distance.

Proposition de mise en train avec ballons :

Dans un carré de 8m sur 8 m, 2 équipes de 4 joueurs (2 dans le carré, 2 sur les côtés l'un en face de l'autre). Les variables à mettre en place sont :

- les joueurs restent au poste (soit dans le carré soit à l'extérieur) et rotation toutes les 1min30, puis variable complexifiante, en demandant aux joueurs d'alterner dans l'action sous forme de « passe et suis », « **passe et va** ». Cette variable permet de travailler la prise d'information ;
- Joueur sur le nombre de touche de balle : libre, 3, 2 ou 1 ;
- Jouer sur le type de prise de balle (surface de contrôle, contrôle orienté vers l'avant, le côté, blocage semelle) ;
- joueur sur la taille du carré pouvant être augmenté au fil de l'exercice (joue sur le rapport qualité/ quantité des courses) ;
- jouer sur le nombre de joueurs à l'intérieur et l'extérieur du carré (augmentant des contraintes et des choix).

Exercice 1 : la passe et contrôle

Positionner un joueur au quatre coins d'un carré, un ballon pour quatre joueurs-. Le joueur A passe (passe 1) au joueur B et se positionne au plot B. Le joueur B passe (passe 2) en diagonale pour le joueur C et prend la place du joueur A. Le joueur C passe (passe 3) pour le joueur D et se positionne au plot D. Le joueur D passe (passe 4) en diagonale pour le joueur A et prend la place du joueur C. Les joueurs A et B se déplacent uniquement en direction des plots A et B. Les joueurs C et D se déplacent uniquement en direction des plots C et D. Il faut réaliser cet exercice en 1 touche de balle.

Variantes : pieds gauches, pieds droit avec cou du pied, intérieur et extérieur / contrôle orienté. Passe longue et passe courte.

Une ligne de plusieurs élèves en fil, un autre élève a un ballon dans sa main, il l'envoie à tour de rôle aux élèves dans la ligne qui doivent le contrôler et faire un passe à l'envoyeur.

Variante : les contrôles des balles à ras le sol, en demi-volées, de la cuisse, de la poitrine, de la tête.

Exercice 2 : Conduite de balle et passe

Un ballon pour six. Deux groupes d'élèves en fil, face à face, à dix mètres de distance, cinq plots à un mètre chacun au milieu. Ils doivent conduire le ballon et faire la passe à l'élève en face.

Variante : conduite avec les différentes surfaces du pied, gauche et droit. Jouer sur les rythmes. Les élèves peuvent suivre le ballon ou bien retourner dans sa ligne.

Exercice 3 de tir au but :

A- Tire avec plusieurs ballons, un gardien de but, les joueurs exécutent une conduite courte, tire sur le gardien et va chercher la balle s'il n'y a pas but.

Variante : augmenter ou diminuer la distance, tire avec les différentes surfaces du pied.

B- Tir en groupe : Des joueurs en groupes de trois font des passes qui se terminent par un tir.

Variante : Combinaison part de l'axe du terrain, de la partie latérale du terrain, sans défenseur ou avec défenseurs.

Exercice 4 : Dribble

Créer un terrain de 12m x 25m. Faire 2 petits buts avec les cônes (1 m) placés à 1 mètre des limites du terrain. Disposer 3 coupelles A,B,C (mauve) et placer 3 coupelles A',B',C' (bleu) comme indiqué sur le schéma. L'exercice se déroule en 6 périodes de 4 minutes. Cet exercice est particulièrement intéressant. Le défenseur arrive une fois de droite, une fois de face et une fois de gauche. Pour avoir souvent mis en place cet exercice, je peux vous affirmer que les duels sont "féroces". Dans les situations 1 et 3, l'attaquant peut, s'il le désire, réaliser "un dribble basé sur sa vitesse", c'est-à-dire il fonce, balle au pied, le long de la ligne et passe entre les plots face à lui. C'est au défenseur de réagir plus vite.

Exercice 5 : Jeu de tête

Quatre joueurs occupent les quatre sommets d'un carré (ABCD), un défenseur (E) se tient au centre du terrain. Les joueurs A et C ont un ballon. A lance vers E qui, en l'air, se tourne et joue de la tête vers B. Puis A prend la place de E (et vice-versa) et renvoie de la tête le lancer de C vers D. Celui qui a joué de la tête prend la position de son lanceur. Variante : Modifier les distances. Coup de tête en position debout, avec saut d'appel sur deux jambes et sur une jambe.

Exercice 6 : Jeux de trois contre cinq, de sept contre cinq sur surface reduit, temps court, avec rotation, sans gardien dans l'objectif de travailler l'attaque et la défense.

Répertoire d'exercices - Les séances sur les contrôles...

Rédacteur : Michel GOARIN	Date : 22-01-2012
Objectif : Dominante : Technique Perfectionnement Technique: Jeu à deux à trois ECHAUFFEMENT Prise en main du groupe Analytique : - Passes, Remise, - Jeu à deux, à trois - Déviations Durée : 30min	N° de séance : 226 Destinée à partir de la catégorie : Football Animation: U13 Effectif : 18 Materiel : Cônes, Ballons, Chasubles

Consignes:

- Faire trois ateliers sous la forme d'une passe et suit.
- Sur un terrain de 40 x 20 m
- 2 ballons pour 6 joueurs
- Faire les exercices suivant les schémas présentés

VARIANTES :

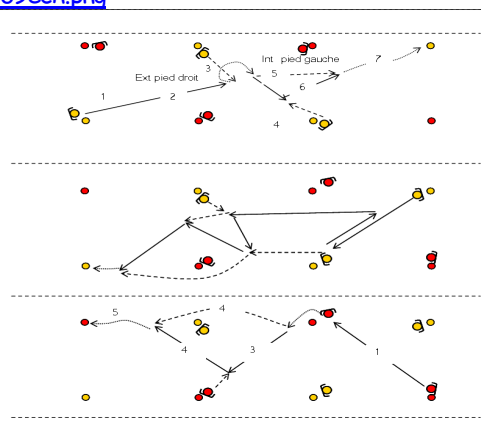
- Modifier les rotations, type d'appui et contacts.
- Jeu en une touche de balle.

REMARQUES :

- Augmenter la vitesse d'exécution,
- Diminuer les espaces d'appuis,
- Les joueurs veilleront à attaquer leur ballon et à le transmettre dans la course du partenaire.
- Veillez à ce que les joueurs utilisent la bonne surface de contact.

Schéma :

[169ech.png](#)



Rédacteur : Michel GOARIN

Date : 22-01-2012

Objectif :

Dominante : Physique
Amélioration Qualités physiques: Vitesse avec Ballon
AMELIORATION ATHLETIQUE SPECIFIQUE
 Vitesse élevée
 Travail sur la prise de balle et l'enchaînement débordement puis centre.

VITESSE AVEC BALLON

Technique analytique :

- Prise de balle.
- Enchaîner contrôle orienté et débordement.
- Centres et reprises

Durée : 25min

N° de séance : 240

Destinée à partir de la catégorie : Football Animation: U13

Effectif : 16

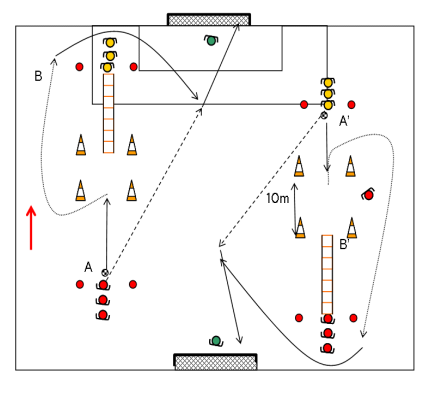
Materiel :

Couppelles, Ballons, Chasubles, Echelles pliométrie, But(s) Amovible(s)

Consignes :

- Par 4 sur un demi-terrain + 2 gardiens.
 - Au signal de l'éducateur (B) et (B') effectuent un travail de maîtrise d'appui en vivacité puis accélération sur 10m.
 - (A) et (A') donnent respectivement un ballon à (B) et (B'). lorsque ces deux derniers passent la porte de 2m.
 - (A) et (A') sollicitent respectivement les centres de (B) et (B') dans l'axe.
 - Travailler sur 8 répétitions pour chaque joueur.
 - 2 blocs par équipe (1 bloc à gauche et l'autre à droite).
- VARIANTE :**
- Changer le travail de maîtrise d'appui à chaque passage.
 - En décalant (A) et (A'), réaliser un travail en appui/soutien puis ballon en profondeur pour (B) et (B').
- REMARQUES :**
- Passe dans le bon timing et relation entre le passeur et le receveur.
 - Prise de balle et orientation pour se sortir du marquage.
 - Timing entre le centreur et le receveur.
 - Le receveur du centreur doit veiller à ne pas rentrer trop tôt dans les 16,5m.

Schéma : [178vit.png](#)



Rédacteur : Michel GOARIN

Date : 22-01-2012

Objectif :

Dominante : Technique

Perfectionnement Technique: Jeu à deux à trois

ECHAUFFEMENT

Prise en main du groupe

Conservation du ballon

Objectifs :

- Jeu à deux à trois
- Voir avant de recevoir
- Choix du partenaire
- Déplacement et jeu en mouvement.

Durée : 25min

N° de séance : 229

Destinée à partir de la catégorie : Football

Animation: U13

Effectif : 16

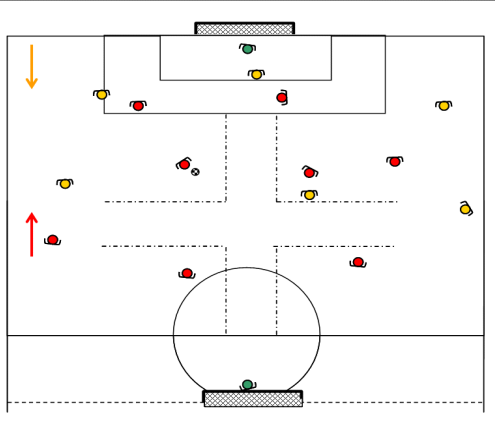
Matériel :

Coupelles, Ballons, Chasubles

Consignes:

- 4 équipes de 4 joueurs sur un terrain de 40 x 40 m.
- 2 séquences de mise en train :

Schéma : [172t.png](#)

<p>Rédacteur : Michel GOARIN</p>	<p>Date : 06-03-2014</p>
<p>Objectif : Dominante : Technique Jeu d'application: Passes Courtes Amélioration spécifique avec support tactique collectif Gestion offensive et défensive en égalité numérique. Objectifs du jeu d'application :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ prise de balle et enchaînement, ▪ appui/soutien ▪ communication, ▪ jeu vers l'avant. <p>Durée : 25min</p>	<p>N° de séance : 408 Destinée à partir de la catégorie : Préformation: U15 Effectif : 18 Matériel : Cônes, Coupelles, Ballons, Chasubles, But(s) Amovible(s)</p>
<p>Consignes :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Jeu 8 contre 8 + 2 gardiens sur un $\frac{3}{4}$ de terrain. ▪ Règles foot à 11. ▪ Tracer une croix de 5m au milieu du terrain de 40 x 40m. ▪ Dans la "croix", si la prise de balle est faite vers l'avant le joueur est en jeu libre sinon une touche. ▪ Jeu en trois touches de balle en dehors de la "croix". <p>VARIANTE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ la zone tracée est inattaquable. ▪ mettre un "joker" qui joue avec l'équipe qui maîtrise le ballon. <p>REMARQUE :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ obliger les joueurs à utiliser les « appuis » lorsqu'ils ont la pression de l'adversaire. ▪ valoriser les prises de balle effectuées vers l'avant. ▪ corriger les prises d'information avant la réception du ballon. ▪ l'éducateur valorisera également la communication entre partenaires (ça-vient, seul !!!). ▪ valoriser la prise de risque devant le but. 	<p>Schéma : 385.png</p> 

Tu devras pour ton porte folio préparer tes : Notes de cours, annotations produites après le cours pratique sur les sports et leur fondamentaux, photos découper dans les revus, journaux ou imprimer après recherche sur internet, photos prises en cours d'EPS si possible

C.- Contenu du cours

Apprendre à bien exécuter les fondamentaux de sports collectifs pratiqués en Haïti tout en apprenant à communiquer, à gagner et consentir de perdre

Séance pratique de football

Séance 1 : Introduction aux passés

Les élèves écoutent les explications du maître, regardent la démonstration (du maître, faite par un élève qui exécute bien, présentée en vidéo) et se préparent à exécuter.

1. les élèves font des passes à des partenaires placés à distance, des passes (5 à 7m) en appui ou en soutien.
2. Les partenaires doivent s'orienter vers le porteur de balle. Ce dernier lance la balle à l'un d'entr'eux et court pour aller vers l'avant et se placer à distance de passe par rapport au nouveau porteur de balle.
3. Les élèves se placent en vague avec des balles en main et partent en dribble : main gauche, main droite avec changement de direction et de rythme.
4. Les tirs doivent être réalisés dans le secteur central entre 6 et 9m. Les élèves par groupe de 2 ou 3 sont organisés pour enchaîner la passe, le dribble, et le tir.

Jeux dirigés

Séance 2 : Introduction aux enchainements

Apprentissage des passes, et du dribble.

Des activités de manipulation pour : Dribbler, Jongler, Recevoir (attraper, bloquer, faire dévier) et applications des notions vues dans la partie théorique du cours.

L'enseignant doit retenir un petit nombre d'objectifs choisis pour faire comprendre aux élèves quelques-uns des principes fondamentaux des sports collectifs :

- a- En attaque :
- attaquer la cible à plusieurs ;
 - se déplacer pour être à l'écart d'un défenseur ;
 - réduire le nombre d'échanges pour accéder à la zone de marque ;
 - utiliser les espaces non occupés par l'adversaire.
- b- En défense :
- "marquer" les receveurs potentiels ;
 - limiter les espaces libres ; récupérer le ballon ;
 - s'organiser pour défendre la partie de terrain la plus vulnérable.
- c- Différence entre partenaire et adversaire dans le jeu, différence entre violation et faute, différence entre le tir et la passe.
Le dribble est utilisé soit pour progresser ou pour conserver la balle. La passe une forme de communication utilisée dans les jeux collectifs.

Séance 3 de Hanball ou de Basketball

1. les élèves font des passes à des partenaires placés à distance, des passes (3 à 5m) en appui ou en soutien.
2. Les partenaires doivent s'orienter vers le porteur de balle. Ce dernier lance la balle à l'un d'entre eux et court pour aller vers l'avant et se placer à distance de passe par rapport au nouveau porteur de balle.
3. Les élèves se placent en vague avec des balles en main et partent en dribble : main gauche, main droite avec changement de direction et de rythme.
4. Handball- Les tirs doivent être réalisés dans le secteur central entre 6 et 9m. Les élèves par groupe de 2 ou 3 sont organisés pour enchaîner la passe, le dribble, et le tir.
5. Basketball- Les tirs doivent être réalisés entre la zone de tir de trois points et sous le panier. Les élèves par groupe de 2 ou 3 sont organisés pour enchaîner la passe, le dribble, et le tir.

Séance de Jeux dirigés pour intégrer les fondamentaux de sports collectifs et de leur logique interne -

Séance 1 : Les élèves jouent à la balle assise. Voir annexe A2.

Les élèves jouent à la balle assise et à d'autres jeux proposés par le maître.

Tous les joueurs ont le même but : chacun pour soi avec les deux rôles dissymétriques et successifs d'attaquant (chasseur) et de défenseur (lapin) ; un

contre tous pour le chasseur : le joueur peut choisir volontairement : pour celui qui a la balle : de viser pour faire asseoir un joueur pris, de faire une passe avec rebond : constitution d'une alliance ; pour celui qui n'a pas la balle : éviter, fuir la balle, l'attraper après rebond pour devenir chasseur ; tous ensemble pour les lapins : dès qu'un lapin a attrapé la balle il peut ou non faire une passe à un autre lapin.

Séance 2 : pratique d'une classe d'EPS avec les différentes parties du corps.

Il s'agit d'un jeu d'esquive ballon dans lequel aucun rôle n'est précisé et définitif. Le chasseur est celui qui a la balle, tous les autres deviennent des lapins.

La structure du jeu : relation paradoxale et duels dissymétriques :

Les activités jouées favorisent une meilleure connaissance de soi et de l'autre

Séance 3 : Pour intégrer des comportements responsables et acceptables dans les sports collectifs

La balle au capitaine. Voir Annexe A3

Les élèves jouent à la balle au capitaine et à d'autres jeux proposés par le maître.

La structure du jeu : duel symétrique entre deux équipes stables :

Les deux équipes ont le même but : deux équipes l'une contre l'autre, avec les deux rôles d'attaquant et de défenseur simultanément.

Un contre un ou contre plusieurs : le joueur peut choisir volontairement :

A) pour l'attaquant porteur de balle de :

passer pour avancer ou conserver,
passer pour marquer,

B) pour l'attaquant non porteur de balle :

se déplacer pour recevoir la balle,
se déplacer pour gêner la défense,

C) pour le défenseur :

se déplacer pour gêner l'attaque,
se déplacer pour intercepter.

La balle au capitaine. Voir Annexe A 2,3 et 4

Séance 4 pratique d'une classe d'EPS pour intégration des différentes compétences du cours (respecter les consignes, apprendre à gagner.....)

Ce jeu est très proche des sports traditionnels, tels que le handball ou le basket,

dans l'analyse de la logique interne. Il s'en différencie essentiellement par la

manière de marquer. Le gain du point se fait quand un joueur passe la balle à « son capitaine », situé dans une zone précise de laquelle il ne peut sortir.

Ce jeu a l'avantage par rapport aux sports collectifs de mettre en réussite tous les élèves quant à l'action de marquer et très rapidement. En effet, si tous les élèves ne savent pas marquer, ils savent quasiment tous faire une passe, mais une passe qui permet de gagner. Au départ, le meneur du jeu jette la balle en l'air. Après rebond, le premier qui l'attrape devient chasseur. Il vise quelqu'un et perd de suite son statut de chasseur puisqu'il n'a plus la balle. Les élèves respectent vite les consignes :

Je suis touché, je m'assieds sur place. Le chasseur joue de manière individuelle. Les élèves ne perçoivent pas la nécessité de faire alliance et encore moins de changer d'alliance : relation paradoxale. Des élèves se déplacent avec la balle, ils s'asseyent donc progressivement, les élèves comprennent qu'il est possible de faire une passe avec rebond à un autre joueur. Se crée alors une alliance provisoire qui va durer plus ou moins longtemps. Le nombre de joueurs participant à cette alliance est souvent inférieur à trois ;

Séance 5- Pour l'aspect ludique et apprendre à gagner ou perdre (favoriser son bon déroulement la communication et le comportement citoyen dans les sports collectifs.

But du jeu : Eliminer tous les autres joueurs

L'élimination : toucher le joueur de volée : le joueur touché de volée par la balle s'assied.

La délivrance : le joueur assis est délivré s'il touche la balle ou l'intercepte en la bloquant. Seulement un joueur qui vient juste de se délivrer peut délivrer d'autres Joueurs assis.

Ce que les joueurs ne peuvent faire sinon ils s'assoient :

Courir avec la balle ; le chasseur ne peut pas faire une passe à un lapin assis.

Déroulement, comportements observés et vers quoi avec une pratique plus fine du jeu, les alliances se multiplient tant dans la durée qu'en nombre. Ce qui intervient de manière régulière est le changement d'alliance : la notion paradoxale apparaît alors. Plus les joueurs sont loin du porteur de balle, moins ils s'impliquent dans le jeu. Diverses raisons peuvent expliquer ces comportements : peur de la balle, prise très au sérieux de son statut de lapin et peur symbolique d'être tué, difficultés motrices pour attraper ou lancer la balle... Inversement plus ils sont prêts, plus ils cherchent à s'investir : comportement d'alliance ou comportement de défiance vis-à-vis du chasseur...

L'aspect ludique d'une activité favorise son bon déroulement et le développement des comportements acceptables.

D.- Synthèse : ce qu'il faut retenir

1- Tu as su comprendre et utiliser beaucoup de formes de communication non verbale dans des activités d'animation sportive. Ce cours t'a également incité à bien saisir les fondamentaux de base et à établir le pont ou la différence entre les différentes activités de sports collectifs. Tu as pu aussi démontrer ta compréhension du jeu et le niveau de ta maîtrise des gestes techniques fondamentaux des sports ou du jeu qui t'a été indiqué pour la pratique. Il t'a fallu donc afficher des comportements acceptables comme :

respecter ton partenaire ou ton adversaire parce que

.....

faire preuve de fair-play et de politesse avec tout le monde parce que veux-tu éviter

.....

aider ton coéquipier pour raffermir une opposition à une attaque adverse en appliquant vos codes non-verbaux qui sont.....

.....

communiquer les consignes pour accélérer une stratégie d'attaque ou dynamiser la disposition défensive parce que

.....

échanger ses impressions pour améliorer la cohésion de groupe afin de.....

.....

.....

démontrer un leadership pour construire la confiance en soi du groupe et de chacun pour la victoire et le succès de l'équipe du jour

.....

2- Que tu sois dans le jeu ou hors du jeu, tu peux démontrer ces comportements afin de les intégrer et les développer personnellement et en groupe. Tu peux maintenant affirmer : «Dans mon cours d'EPS, Je sais comment accepter de gagner et de perdre en groupe Car l'idée n'est pas une question de gagner ou de perdre, l'important est de participer et de retenir les essentiels qui peuvent être :

Ce qui est essentiel	Je coche : donc j'approuve
Je pratique pour <u>gagner en santé</u>	
Je commence à contrôler mes capacités physiques et mes émotions pour mon mieux jouer le	
Je communique et collabore avec mes amis ou partenaires de jeu pour le bon et beau jeu (dépassement personnel)	
Mieux me connaître et mieux apprécier mes camarades	
je veux mémoriser et intégrer les fondamentaux des sports et les comportements acceptables pour un avenir meilleur et une meilleure société en santé	

3- Le présent exercice qui vous convie à la tâche est de :

- a) démontrer un comportement acceptable dans le jeu et hors du jeu
- b) observer les autres et dresser un tableau d'observation d'occurrence(ou d'apparition) des comportements trouver en classe ou donner spécialement par le prof à observer pour une semaine.
- c) Porter les résultats dans ton porte-folio ou cahier des notes.
- d) découper des photos dans les revues, journaux ou imprimer après recherche sur internet, photos prises en cours d'EPS si possible

E.- Evaluation et remédiation

1. Proposer 5 comportements acceptables que tu as observés (tu devras les décrire et soutenir tes choix) dans le jeu et hors du jeu.
2. En tant que groupe et élément d'une équipe, comment avez-vous créer vos formes de communication (non-verbale) ou allant au-delà de la forme parlée dans les activités d'animation sportive du cours

3. Présente une liste d'expression corporelle que tu a exploitée pour la pratique. Tu préciseras pourquoi tu dois les changer.
4. Nous t'évaluerons pour ta capacité de recueillir des informations pour construire ton savoir et améliorer tes savoirs-faire. Tu devras donc, pour ton porte-folio, préparer et mettre à jour : notes du cours, annotations produites après le cours pratique sur les sports et leurs fondamentaux, photos découpées dans les revues, journaux ou imprimer après recherche sur internet, photos prises en cours d'EPS si possible.

E. - Evaluation et remédiation

Partie 1

Exo1

Les élèves jouent à la balle assise. Voir annexe A2

Exo2

La balle au capitaine. Voir Annexe A3

Exo3

Apprendre les termes techniques et tactiques des activités et jeux collectifs et les utiliser favorablement dans le jeu. Voir Annexe A4

Autres méthode d'évaluation des compétences

C1 : À travers le cours sur les fondamentaux de sports le professeur communiquera une liste de termes faisant parties des sports collectifs. Il expliquera aux élèves que la qualité de la maîtrise et de l'utilisation de ces termes dans le jeu et dans le parler en classe figurera comme critère d'évaluation.

C2 : A travers le jeu, l'enseignant veillera au bon respect des règles du jeu. Le retour au calme sera utilisé pour noter les élèves sur leur performance. Il est recommandé d'informer les élèves sur leur performance du jour et leur informer des problèmes en cas de contreperformance.

C3 : Communiquer de manière non-violente.

Un travail pour le port-folio final sera demandé à l'élève. Il y ajoutera les documents de recherche et les notes du cours. Il agrémentera cette partie de ses réflexions personnelles sur les sports collectifs et leur effet sur l'éducation à la citoyenneté à l'école.

C4 : Noter et faire ressortir dans l'évaluation pendant le retour au calme des situations dans lesquelles des élèves ont encouragé leurs partenaires et protéger les participants.

Partie 2

Pour une évaluation de tes savoirs-faire, moteurs et le développement de compétences visées telles que :

1. Mobiliser les ressources affectives importantes capables d'influer sur le niveau d'engagement physique et sur l'intensité des réactions à l'écart des partenaires et adversaires de jeu.
2. Collaborer avec ses partenaires pour défendre et gagner dans le respect des règles de jeu et de l'adversaire.

Chaque élève et tout groupe auront à :

1.1 Démontrer en situation de jeu, un comportement acceptable face à l'agressivité.

2.1 Coopérer avec d'autres pour atteindre un but commun qui est le gain du match (ou marquer des points ou des buts - défendre bien- intercepter...)

1.2 Démontrer en situation de jeu, un comportement acceptable à la violence.

2.2 Être un citoyen responsable

1.3 S'opposer sans complexe mais loyalement aux adversaires le temps du jeu.

2.3 Faire la différence entre violence et engagement physique

1.1 Comprendre les termes tels : partenaires et adversaires, collaborer et opposer.

1.2 Pouvoir décrire une situation de colère, de violence, d'agressivité, de violence dans le jeu et dans la vie courante.

Consigne et Exercices pour te préparer à tes évaluations par observation de tes pairs et de ton prof

1. Pour faire suite à l'enseignement des cours théoriques sur les fondamentaux des sports collectifs l'élève cherchera dans le jeu à marquer plus de points que l'adversaire :

Les élèves doivent différencier « jouer contre » et « jouer avec », se reconnaître attaquant ou défenseur, intégrer la notion de cible, respecter dans le jeu les règles essentielles du sport collectif pratiqué, faire les choix élémentaires permettant d'atteindre la cible, jouer seul ou jouer avec un partenaire, tirer ou passer, jouer court ou jouer long.

Le jeu de la passe à 10

Pour faciliter la conservation de balle et la concentration des élèves sur cette notion, le jeu de la passe à dix ou à cinq peut être un moyen intéressant. En effet, en interdisant le dribble, l'élève se concentre sur le placement de ses partenaires et adversaires. En demandant de réaliser un nombre déterminé de passes puis de tirer dans la cible, la logique interne du sport pratiqué est conservée.

N.B. voir annexe A1

Ce qu'il y a à faire pour réussir

- éléments à prendre en compte pour réussir pour les défenseurs :
 - a) position du porteur de balle dans l'espace de jeu,
 - b) son propre placement par rapport au porteur de balle ;
- éléments à prendre en compte par **le porteur de balle** pour réussir :
 - a) le placement de l'adversaire
 - b) placement du partenaire.

Sous la demande du maître,

1. l'élève dans le jeu remplit les rôles de gardien de but, de avant, ou de joueur arrière.
2. l'élève organise et officie dans le jeu
3. l'élève veille à la stricte application du règlement
4. l'élève respecte et applique les décisions du règlement.
5. Les élèves jouent à la balle assise. (Voir Annexe A2, A3, A4)

Comportement citoyen dans le Jeu

Responsabiliser les élèves dans des postes de décision dans la classe et dans le jeu.
Apprentissage au maintien d'un milieu sécuritaire.

Exo 1 : Le maître avant la classe introduit la question de sécurité liée au terrain et aux éventuels lieux de pratique des cours. Il leur demande d'identifier dans l'école et dans leur localité des causes d'insécurité.

L'application et le respect des règlements établis dans le jeu sont les moyens les plus effectifs pour maintenir un climat sécuritaire. Le respect de l'autorité établi contribue à une jouissance plus accrue de l'activité.

1. Introduction aux activités d'animation sportive 4 HEURES

Exo1

Exercice de passe à 10 entre joueurs d'équipes 5 : Deux équipes sont en opposition pour atteindre 20 points : Les joueurs d'une même équipe se passent (dix passes, maximum, sans interception ou perte de possession = 4pts) la balle sur un espace donné. Ils en perdent possession dès qu'un joueur de l'autre équipe touché la balle ou quand elle touché le sol.

Exo2

Différents groupes sont créés et seront responsables à tour de rôle d'aider le maître dans la préparation du terrain ou de la classe, de la préparation du matériel pour le cours, du renforcement des conditions de sécurité.

Exo3

Jeux par équipes et sous forme de tournoi incluant des activités pré-sportives telles le foot, le basket le volley et le handball. Les élèves officient et prennent les décisions en accord avec les règles établies et acceptées en classe.

C1

L'évaluation se fait dans la pratique du jeu. La fiche d'évaluation de l'enseignant devra comporter des situations propres qui seront communiquées à l'élève et qui seront notées sur leur présence ou leur absence dans le jeu. Par exemple : Garder son calme et faire montre de respect des partenaires et des adversaires pendant le jeu même, en cas de perte. Faire preuve de fairplay envers les partenaires et les adversaires.

C2 : Ne pas se faire violence dans le jeu mais toujours se référer à l'arbitre.

C3

Ne pas tricher mais plutôt faire montre de fair-play en affichant un plaisir certain à participer au jeu.

Comprendre

Nota

- A l'école, l'enjeu ne doit pas tuer le jeu.
- un rapport sur le thème vu à travers les nombreux chapitres sera inclus dans le porte-folio.

Un Degré de Performance souhaitable devra être présenté et expliqué aux élèves

Partie 3

Exercices simples de synthèse regroupant les compétences liées au Thème du chapitre

F.- Répertoire d'exercices

Exercice 1 : Le service (volley-ball)

Un ballon par joueur. Chaque joueur est placé près d'un mur à un bras de distance de celui-ci. Les joueurs sont distancés entre eux. Le joueur qui est face au mur tient le ballon devant lui avec sa main non dominante. Le ballon se retrouve devant l'épaule de son bras de frappe. Le joueur soulève le ballon à la verticale et le frappe en utilisant la technique du service. Au moment du contact avec le ballon, la main «attrape» le ballon et le garde collé au mur. Le ballon doit être maintenu au mur à la hauteur idéale d'un contact du ballon au service. Le joueur prend quelques secondes pour analyser si son lancer a été exécuté convenablement.

Un ballon par joueur. Les joueurs sont distancés entre eux. Chaque joueur est placé face à un mur avec un genou au sol. Le genou au sol est celui du même côté que le bras de frappe du joueur. Le joueur effectue des services en direction d'un mur. L'exercice oblige le joueur à exécuter un lancer parfait sans quoi l'exécution sera difficile. Il permet également de se concentrer sur la position du haut de son corps en se référant aux points techniques appris préalablement.

Un ballon par groupe de deux joueurs. Les équipes de deux joueurs sont placées de chaque côté du terrain. A leur tour, les joueurs de l'équipe servent en direction de leur partenaire. Lorsque les deux joueurs de l'équipe ont réussi leur service, ils reculent d'un grand pas (environ 1 mètre). Lorsqu'un des deux joueurs manque son service, l'équipe avance d'un grand pas. L'exercice se poursuit jusqu'à ce que les joueurs atteignent la ligne de fond de terrain.

- 1.- Lors d'un service manqué, l'équipe peut rester au même endroit sans avancer d'un pas
- 2.- Demander que l'équipe réussisse trois fois l'exercice avant de reculer.
- 3.- Le serveur peut tenter d'atteindre un espace ouvert dans le terrain adverse.
- 4.- Ajouter une combinaison «service-réception» où le réceptionneur doit se faire une manchette à lui-même et attraper le ballon résultant de sa manchette.

Exercice 2 : La touche

Un ballon par groupe de deux joueurs. Deux joueurs par équipe. Un joueur de l'équipe est assis par terre adossé à un mur. Un joueur de l'équipe est debout à une distance raisonnable du joueur qui est assis. «A» lance doucement et part en dessous un ballon vers « B » qui est adossé au mur. « B » retourne le ballon en touche à « A ». La touche de «B» doit avoir une bonne hauteur afin que « A » puisse l'attraper au-dessus de sa tête.

Variantes :

- 1.- Utiliser un ballon plus lourd (ex: basketball) pour aider à placer ses mains comme il faut sur le ballon.
- 2.- Utiliser un ballon plus léger afin d'aider le joueur à pousser avec ses deux bras de façon égale.
3. - Faire l'exercice debout

Un ballon par groupe de trois joueurs. Trois joueurs par équipe, placés de façon aléatoire dans le gymnase. Les joueurs positionnés en colonne ont une distance d'environ 2 mètres entre eux (diminuer la distance si l'exercice est trop difficile). «A» effectue une touche vers «B» «B» effectue une touche arrière vers «C». «C» fait ne touche au-dessus de sa tête et attrape le ballon. «C» recommence l'exercice en effectuant une touche vers «B» qui s'était retourné à la suite de sa touche arrière

Variantes :

- 1.- Les joueurs sont assis par terre.
- 2.- L'exercice s'effectue de façon continue alors que «B» ne se tourne pas à la suite de son action et que «C» effectue une touche en direction de «A».
- 3.- «B » effectue des touches de contrôle au-dessus de sa tête et pivote jusqu'à ce qu'il soit face à «C». Il effectue par la suite une touche en sa direction.

Un ballon par joueur. Les joueurs sont placés de façon aléatoire face à un mur à la distance d'une longueur de bras de celui-ci. Le joueur exécute des touches pour lui-même au-dessus de sa tête. À chaque multiple de deux touches, le joueur touche le mur avec ses deux mains alors que le ballon est dans les airs.

Exercice 3 : La manchette

Un ballon par joueur. Les joueurs sont placés de façon aléatoire face à une cible déterminée sur le mur. La distance entre le joueur et la cible est établie par l'entraîneur. Les joueurs effectuent des manchettes consécutives en visant une cible au mur (brique, logo, dessin, etc.).

Variante :

Les joueurs se placent face à deux murs dans un coin du gymnase et alternent l'exécution de leurs manchettes en passant d'un mur à l'autre.

Un ballon par groupe de deux joueurs. Les deux joueurs se font face avec environ 2 mètres de distance entre eux. «A» est face à «B» qui est à genoux, sans être assis sur ses talons. «A» lance le ballon en hauteur à «B». «B» retourne le ballon en manchette à «A» de façon à ce que «A» puisse l'attraper au-dessus de sa tête.

Variante :

- 1.- Approcher ou éloigner «A» de «B» pour rendre l'exercice plus ou moins facile.
- 2.- «B» est debout en position de base. «A» fait rebondir le ballon au sol en direction de «B». Le rebond doit avoir une bonne hauteur pour que «B» puisse effectuer un contact en manchette vers «A».

Varier la touche et la manchette en déplacement, avec plusieurs personnes, permutation.

Exercice 4 : Placement des joueurs sur le terrain. Faire jouer.

Exercices pour le Handball Voir sur youtube les vidéos d'apprentissage au dribble - passe lancer pour les tirs au but en différentes situations et zones de terrain voir aussi les sites qui proposent des exercices pour le placement (en attaque ou pour défendre) des joueurs sur le terrain.

Après toutes ces vidéos il vous faudra « vous Faire jouer. »

LECON 9

A.- Compétences à développer

- ✓ Démontrer une capacité à coopérer avec autrui vers l'atteinte d'un but commun
- ✓ Capter efficacement les signaux émis par ses partenaires et de réagir de manière interactive

B.- Mobilisation de compétences

Tu sais maintenant comment coopérer avec tes partenaires pour monter une équipe (avec des camarades) que tu apprécies (ou pas) et qui savent (ou non) comment bien jouer avec toi

Tu vas dans la présente leçon devoir démontrer ta capacité à coopérer avec autrui et ton savoir-faire à capter efficacement les signaux émis par ses partenaires et de réagir de manière interactive que tu sois en situation de force ou de faiblesse durant le jeu ou l'activité sportive.

C.- Contenu du cours

- Apporter son aide en attaque ou en défense
- Faire preuve de maîtrise des gestes techniques
- Contrôler ses émotions et faire preuve de fair-play
- utiliser ses qualités physiques et son savoir-faire technique pour marquer le plus de points
- Communiquer gestuellement ou verbalement ou émettre des sons typiques pour communiquer et organiser des attaques

Séance pratique du cours

Pour permettre l'application de ces compétences spécifiques secondaires tous les précédents exercices et jeux peuvent être repris.

Ton professeur ou un observateur devra annoter ta façon de les démontrer Voici un exemple de grille d'observation

Cours d'EPS Leçon 9

Observation des Compétences à développer

- ✓ Démontrer une capacité à coopérer avec autrui vers l'atteinte d'un but commun
- ✓ Capter efficacement les signaux émis par ses partenaires et de réagir de manière interactive.

Nom de l'observé :

Prénom de l'observé :

Comportement observé	Quantité	Toujours	Très souvent	Rarement	Jamais
Apporter son aide en attaque ou en défense					
Faire preuve de maîtrise des gestes techniques et de					
Contrôler ses émotions et faire preuve de fair-play					
utiliser ses qualités physiques et son savoir-faire technique pour marquer le plus de points					
communiquer gestuellement					
verbalement					
émettre de son typique pour communiquer					
organiser des attaques					

Autre observation :

Il aide le plus souvent :

Il sollicite de La tête la main..... Par un son.....

Par une accélération..... Par une immobilisation.....

Organise les attaques

le plus souvent avec>.....

Parfois avec >.....

Jamais avec

>.....

D. - Synthèse : ce qu'il faut retenir

Une Séance de feedback après la séance pratique est nécessaire pour :

- signaler le nombre de fois que le comportement a été observé et encourager les plus entreprenants et ceux qui font preuve de sang-froid et de leadership ;
- indiquer les alliances qui marchent ou qui sont absentes et recueillir une justification ;
- remédier sur les comportements de timide, irresponsable.

E. - Evaluation et remédiation

Cours d'eps Leçon 9					
Observation de Compétences à développer					
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Démontrer une capacité à coopérer avec autrui vers l'atteinte d'un but commun ✓ Capter efficacement les signaux émis par ses partenaires et de réagir de manière interactive. 					
Nom de l'observé :.....			Prénom de l'observé :.....		
Comportement observé	Quantité	Toujours	Très souvent	Rarement	Jamais
Apporter son aide en attaque ou en défense					
Faire preuve de maîtrise des gestes techniques et de					
Contrôler ses émotions et faire preuve de fair-play					
utiliser ses qualités physiques et son savoir-faire technique pour marquer le plus de points					
communiquer gestuellement					
verbalement					
émettre de son typique pour communiquer					
organiser des attaques					
Autre observation :					

Autre observation :

Il aide le plus souvent :

Il sollicitede La tête la main..... Par un son.....

Par une accélération..... Par une immobilisation.....

Organise les attaques
le plus souvent
avec>.....

Parfois avec >.....

Jamais avec
>.....

Une Séance de feedback après la séance pratique est nécessaire pour :

- signaler le nombre de fois que le comportement a été observé et encourager les plus entreprenants et ceux qui font preuve de sang-froid et de leadership ;
- indiquer les alliances qui marchent ou qui sont absentes et recueillir une justification ;
- intervenir discrètement et remédier les comportements de timide, d'irresponsable ;
- etc.

F.- Répertoire d'exercices

Proposition d'exercices de mise en train à partir du handball

La ronde du dribble : 2 équipes / 2 ballons. Les 2 équipes s'affrontent en dribble en effectuant un parcours et doivent donner à leur relayeur. Les 2 équipes démarrent à l'opposé du parcours. L'équipe qui réussit à rattraper l'autre et la doubler gagne la partie.

Le ballon course : 2 équipes / 2 ballons

Les 2 équipes s'affrontent en se faisant des passes le plus rapidement possible en essayant de rattraper le ballon adverse et le doubler ! Les 2 équipes démarrent à l'opposé du parcours. L'équipe qui réussit à rattraper l'autre et la doubler gagne la partie

Le ballon éventail : 2 équipes / 2 ballons Les 2 équipes s'affrontent en se faisant des passes le plus rapidement possible en essayant de rattraper le ballon adverse et le doubler ! Les 2 équipes démarrent du même côté du parcours. On change le distributeur central au bout de 2 ou 3 tours... L'équipe qui, au bout de 3 tours complets est en avance sur l'autre, gagne la partie

Le ballon zig zag : 2 équipes / 2 ballons. Les 2 équipes s'affrontent en se faisant des passes le plus rapidement possible en essayant de rattraper le ballon adverse et le doubler. Les 2 équipes démarrent à l'opposé du parcours. L'équipe qui réussit à rattraper l'autre et la doubler gagne la partie.

Proposition d'exercices de Mise en train à partir du Basketball

La traversée dangereuse : Les coureurs derrière les deux lignes de fond avec un ballon chacun, les assaillants sur les côtés avec un ballon chacun aussi. Au signal, les coureurs traversent le terrain en dribble. Les assaillants les visent en roulant les balles. Le joueur touché (ou qui perd la maîtrise de la balle) dribble en arrière jusqu'au mur avant de repartir. Chacun compte ses traversées, le capitaine fait le total à la fin. Changement après deux minutes.

Variante: le joueur touché a un gage: six dribbles entre les jambes, trois passes avant-arrière, etc.

Les fantômes : Traverser sans se faire toucher. Deux fantômes hantent les couloirs du château. Pour rejoindre leur suite, les invités, par deux, progressent par passes et dribbles. Les fantômes ne peuvent toucher que les porteurs de balle. Si un invité est touché, le duo rejoint les fantômes. Améliorer la vision périphérique, le dribble et les passes.

Variante: avec passes à terre uniquement.

Balle aux buts : Jeu de passes sous contrainte. Sur deux demi-terrains, équipes de 4 à 7 joueurs. Placer un but de plus que de défenseurs. Les attaquants essaient de marquer le point en se passant le ballon entre deux piquets. Les défenseurs les empêchent en occupant les buts. Mêmes règles que le basketball. Améliorer les passes sous contrainte et la vision périphérique

Balle aux rois : Jeu de passes à quatre équipes. Quatre tapis ou dessus de caisson forment un grand carré. Un roi de chaque équipe y prend place. Au départ, l'équipe A joue contre l'équipe B, la C contre la D, sur les diagonales. Un point est marqué lorsque le roi reçoit la balle (le dernier passeur prend sa place). L'engagement se fait près du tapis où a été marqué le point. Au coup de sifflet, le ballon est posé sur le sol et l'enseignant annonce les nouveaux matchs, par exemple: A contre C, sur le côté droit, B contre D sur le côté gauche. Le jeu reprend aussitôt et l'équipe la plus rapide se saisit du ballon. Les points marqués s'additionnent au fil des manches. Améliorer l'occupation de l'espace et la capacité de réaction.

Exercice 1 : (basketball) / Maniement de la balle / Seul

Jambes écartées et légèrement fléchies, tenir le ballon à deux mains devant les genoux. Lâcher et rattraper en passant les mains derrière les genoux.

Même position de départ. Le ballon est tenu avec une main devant les genoux, l'autre derrière. Changer la position des mains sans perdre la balle.

Tenir la balle au-dessus de la tête, bras tendus. Lâcher dans le dos et rattraper en position accroupie, les bras passant sous les jambes. Plus facile: lâcher le ballon tenu dans la nuque et le rattraper avec les mains dans le dos.

Dribbler en faisant passer la balle de la main droite à la main gauche, regard vers l'avant. Idem en fermant les yeux. D'abord à l'arrêt, puis en se déplaçant.

Un genou à terre, dribbler la balle sous l'autre genou, à droite et à gauche. Idem debout : dix fois à l'arrêt, puis en marchant.

Jambes écartées et légèrement fléchies, dribbler en huit (main gauche autour de jambe gauche et inversement). Dans les deux sens.

Valse: même position que précédemment. Dribbler deux fois devant (une fois main gauche, une fois main droite, puis passer les mains derrière et faire de même. Sans interruption!

Debout une jambe devant l'autre: dribbler entre les jambes en faisant le pantin
Difficile!

A deux

A placé derrière B lui tient la balle dans la nuque. Il lâche sans avertir, B doit la rattraper derrière son dos.

Face à face, B tient la balle sous le menton de A. Il la lâche et B essaie de la rattraper après avoir frappé dans son dos.

Face à face avec deux ballons. A **passe** à hauteur de poitrine, B passe à terre.

Même position. A lance la balle en l'air. Simultanément B lui fait une passe hauteur de poitrine. A réceptionne et relance avant de rattraper son propre ballon.

Variante: chaque joueur a une balle de volley qu'il joue verticalement tandis que le ballon circule horizontalement.

A se tient trois mètres derrière B. A effectue une passe à terre. Dès que B entend l'impact, il se retourne et réceptionne la balle. Inverser les rôles à chaque fois.

A et B côte à côte, à deux mètres de distance . Passes dans le dos, sans bouger le haut

CHAPITRE IV

THÈME : ADAPTATION A L'ENVIRONNEMENT,
RESPECT DE SOI ET DE L'ADVERSAIRE, CULTURE DÉMOCRATIQUE,
DE PAIX ET DE NON VIOLENCE

Enseignement des principes de respect et des notions de la non-violence

Enseignement des normes et des règlements a partir des activités
d'opposition choisie

LECON 10

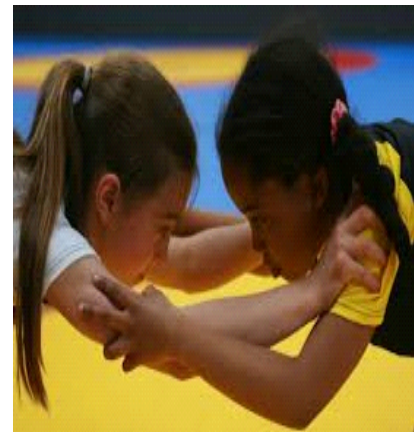
A. - Compétences à développer

- ✓ Agir avec fair play et dans le respect de soi et de l'adversaire
- ✓ Assumer des rôles dans une équipe, un groupe

B. - Mobilisation de compétences

La violence sur les terrains d'exercice corporel ne date pas d'aujourd'hui. On sait, à la lecture des travaux de Norbert Elias (1971,1976), que la violence était étroitement associée à l'histoire des jeux antiques. A Olympie, les bagarres, les injures, les tricheries... faisaient partie intégrante des jeux.

Par exemple, l'une des pratiques les plus connues et les plus brutales, offrait régulièrement des affrontements sanglants qui se terminaient souvent par des blessures graves voire des morts d'hommes.



Aujourd'hui, cette dynamique du processus de «civilisation des moeurs» semble être quelque peu remise en cause et ne plus correspondre à la réalité.

En effet, les formes de violence, comme les atteintes contre les personnes qui dimunuaient depuis le moyen-Age, ont augmenté dès le derniers tiers du 20ème siècle, de même de nouvelles formes de violence sont apparues.

De quoi parle-t-on dans le texte ?

Comment peut-on définir la culture de non-violence après avoir bien lu le texte

Selon vous, quel est l'importance de la culture démocratique dans les jeux sportifs ?

C.- Contenu du cours

Discipline choisie : lutte greco-romaine

Durée : 2 heures

Séance pratique :

- ❖ Prise en main
- ❖ Mise en train

Exercices de musculation (push-up, sit up, squat)

Exercices en double pour développer la force d'attraction

Exercices d'aérobic

- ❖ Partie Principale

Nomenclature des mouvements

Les prises (finale costale, finale latérale)

Les trois actions fondamentales de la lutte

Les cinq contrôles

Les cinq formes de son corps

Les quatre finales

Apprentissage du respect de l'adversaire c'est à dire ne pas utiliser actions interdites telles que :

Saisir la tête seule des deux mains

Etrangler

Faire des clés

Fermer ses mains en croisant ses doigts

Renverser l'adversaire sur le dos

Renverser l'adversaire à partir du contrôle des deux jambes

Renverser l'adversaire à partir du contrôle d'une jambe

Renverser l'adversaire à partir du contrôle bras interieur

Renverser l'adversaire à partir du contrôle bas dessus bras desous

- ❖ Retour au calme

D. - Synthèse : ce qu'il faut retenir

Le respect commence par l'écoute de l'autre sans être soi-même perdant ou victime. En coopérant, on peut aussi gagner.

Apprendre à régler tout différend de manière pacifique, dans un esprit de tolérance, n'est-ce pas déjà à petite échelle, participer à la culture de la non-violence et de la paix.

Plus que le simple respect des règles; il couvre les notions d'amitié, de respect de l'autre et l'esprit sportif.

La gestion de bouche à oreille est l'un des moyens les plus surs de gérer et de prévenir les conflits.

On doit toujours accepter l'autre quel que soit le résultat, car c'est la règle fondamentale du jeu.

E. - Evaluation et remédiation

Le professeur observe, annote, apprécie l'équipe

- 1) Applique le code de langage durant les jeux et réussis la combinaison planifiée.
- 2) Développe et applique le langage du groupe sans discrimination de personnes qui sont en dehors du groupe.
- 3) Réussis à faire la meilleure note pour avoir démontré la bonne attitude de fair-play durant un jeu de rôle, un test, une danse populaire choisie, un match ex (hand-ball)
- 4) Activité de simulation mettant l'élève dans des conditions réelles d'apprentissage à la citoyenneté et à la culture de la démocratie.

1- Exercices de musculation : 3 à cinq séries de 10 (push-up, sit-up, squat)

Individuellement et être chronométré par un pair

En groupe être chronométré par un pair

Exercices en couple (attaquant-défenseur ou tori vs uke) et en traction : Sur deux mètres tirer son partenaire (judo - partenaire tenu par le Kimono ou lutte- tenue par les bras ou sous les aisselles) qui s'oppose. Le réussir en moins de 15 secondes. Si réaliser trop facilement reprendre et améliorer sa performance en moins de temps.

Mémoriser et exécuter : jeu qui favorise la mémorisation des noms des mouvements, des prises (finale costale, finale latérale) et des immobilisations et qui inciter à bien les exécuter. Quand le professeur ou l'élève ou le groupe désigné énonce le nom du mouvement ou de la technique, les élèves observés l'exécutent plus rapidement que les autres.

Comment maitrise les trois actions fondamentales de la lutte

Les trois actions fondamentales de la lutte			
Niveau	Les cinq contrôles	Les cinq formes de son corps	Les quatre finales
Très bien 5pts			
Bien 3pts			
Passable 2pts			
Mauvais 1pt (encourager à s'améliorer)			

Apprentissage du respect de l'adversaire : réalise un tableau dans lequel tout lecteur peut voir pourquoi quand on n'est pas menacé, on ne doit pas utiliser des actions interdites telles que :

- Saisir la tête seule des deux mains
- Étrangler (simulation)
- Faire des clés
- Fermer ses mains en croisant ses doigts

Renverser l'adversaire sur le dos

- Renverser l'adversaire à partir du contrôle des deux jambes
- Renverser l'adversaire à partir du contrôle d'une jambe
- Renverser l'adversaire à partir du contrôle bras intérieur
- Renverser l'adversaire à partir du contrôle bras dessus bras dessous

La tortue (lutte ou judo) : durée affrontement 3minutes : A est en «position de tortue » à quatre pattes. B doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi, dos au sol, pendant 2 à 5 secondes.

Variantes: changer la position de la tortue : haute, basse, à plat ventre. Est-ce que cela change quelque chose ? Plus le centre de gravité est bas et l'appui au sol est large, plus il est difficile de retourner la tortue : c'est comme élargir la surface de sustentation (voir prof de physique pour vérifier cette théorie)

F. - Répertoire d'exercices

Les jeux de lutte développent :

la motricité :

- par la sollicitation de tous les groupes musculaires ; contractions / extensions / coordination

- par des situations favorisant le développement foncier (musculaire et cardio-vasculaire) et l'équilibre dynamique (prises d'appuis variés / feintes)

les capacités perceptives :

- par le traitement d'informations nombreuses et simultanées sur soi, sur l'autre ou sur l'équipe (déplacements / rapidité de réaction / anticipation sur les mouvements, sur la force de l'adversaire, sur l'élaboration de stratégies à partir de toutes ces informations

Ils favorisent le contrôle de son agressivité :

- en passant de la notion d'agressivité à celle de combativité maîtrisée
- en maîtrisant ses émotions / son affectif / son agressivité
- par la prise de conscience de son corps, de sa force
- par l'épanouissement de sa personnalité

Ils favorisent le développement social :

- par l'établissement et le respect scrupuleux de règles incontournables
- par le changement de rôles : attaquant / défenseur / arbitre / observateur
- par la gestion du groupe ou de l'équipe

Proposition d'exercices de mise en train

se déplacer autour de l'aire de jeu en se suivant

se déplacer dans toute l'aire de jeu

se croiser en traversant l'aire de jeu (2 ou 4 équipes)

se déplacer bras croisés et au signal, tamponner un camarade

au signal, passer entre les jambes d'un camarade

au signal, ceinturer un camarade sans le faire chuter

se laisser tomber sur les fesses puis rouler sur le dos sans à coups

idem plus amorti par frappé des bras (chute arrière judo)

au signal, tomber sur le tapis en variant les chutes

roulades avant et roulades arrière: type gym

roulades latérales avant et arrière de type judo

irer un camarade qui se laisse glisser sur le tapis

faire des "pompes" genoux au sol

flexions / extensions sur les jambes bras tendus en avant

ceinturer, soulever et déplacer un partenaire de poids équivalent

Exercice 1 : Apprendre à tomber / technique de chute correcte.

L'objectif est de minimiser les conséquences que pourrait avoir une chute non maîtrisée. Pour cela, les chutes avant, arrière et latérales font l'objet d'exercices spécifiques.

Objectifs d'apprentissage :

Faire des roulades en avant ainsi que des chutes en arrière et de côté

Appliquer des variantes de ces trois formes de base

Aspects de sécurité : Surveiller l'espace entre les pratiquants, Enlever les montres, bijoux (boucles d'oreille, chaîne) et « les piercings. »

Roulades en avant / Exercice préparatoire avec ballon:

Faire des roulades en avant avec un gros ballon thérapeutique. Utiliser 4 à 6 ballons d'environ 46 à 60 cm de diamètre (selon la taille des élèves). Exercer les deux côtés!

En groupe: Exercer en groupe sur les «îles» de tapis (former un rectangle avec 4-8 tapis) ou les «lignes ferroviaires» (4-8 tapis à la suite). Un élève ou l'enseignant commence par montrer le déroulement.

Variantes

- Faire plusieurs roulades à la suite
- Faire des roulades en marchant/courant
- Faire des roulades à deux/trois simultanément et côte à côte
- Estafette: parcourir le trajet en faisant des roulades sur la «ligne ferroviaire»
- Faire des roulades avec un gros ballon
- Faire des roulades sur le sol de la salle (ceux qui se sentent déjà sûrs)

Légèrement accroupi, poser la main gauche sur le sol devant le pied gauche, la main droite sur la cuisse, regarder en haut. Basculer en avant, faire une roulade par-dessus le bras gauche diagonalement en direction de la partie droite du corps. La tête reste rentrée et ne touche pas le sol.

Utiliser le mouvement pour se remettre immédiatement sur les jambes. Exercer les deux côtés!

Matériels: Tapis, ballons thérapeutiques

Exercice 2 : Les frères siamois

Des élèves se placent de part et d'autre d'une ligne de démarcation. Chacun s'appuie fermement contre l'épaule de l'autre, le regard orienté dans le sens de la course. Au signal de l'enseignant, ils commencent à courir, tout en poussant l'épaule de leurs camarades. Mais sans ralentir la course ni changer de position. Le gagnant est celui qui a réussi à repousser son adversaire le plus loin possible de la ligne.

On peut se tenir un peu par le bras pour être plus stable et éviter les chutes.

Exercice 3 : Sumo

Deux joueurs s'affrontent dans une zone circulaire. Au signal, ils poussent le ballon l'un vers l'autre en cherchant à faire sortir l'adversaire du cercle. Le contact avec le ballon doit être maintenu pendant toute la durée de la manche.

Variante : A 2 contre 2 ou 3 contre 3.

Exercice 3 : L'ours

Deux élèves sont sur la surface du tapis. Un élève, à quatre pattes, se cramponne à un ballon. Quelle ruse doit employer son adversaire pour subtiliser le pot de miel ?

Variante : sortir le pot de miel de la zone

Exercice 4 : Le lézard coincé

A joue le rôle du lézard qui essaie de sortir du tapis, B doit l'en empêcher. S'il y parvient, il gagne un point.

Variante: temps défini, si le lézard sort la main = 1 point, s'il sort son corps = 5 points.

Exercice 5: La tortue

A est en «position de tortue» à quatre pattes. B doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi pendant 2 secondes.

Variantes: changer la position de la tortue : haute, basse, à plat ventre. Est-ce que cela change qqch ? Plus le centre de gravité est bas et l'appui au sol est large, plus il est difficile de retourner la tortue.

Exercice 6 : Lutte à 4 pattes

Face à face avec prise imposée, chercher à mettre l'adversaire sur le dos. Victoire si les deux épaules touchent le sol.

Variante: départ dos à dos l'élève doit maintenir les épaules de l'adversaire au sol pendant 2 secondes. Face à face main droite sur l'épaule gauche de l'adversaire. Main gauche sur la partie extérieure du coude droit de l'adversaire. Idem avec arbitrage Réaliser les duels avec une troisième personne qui arbitre. L'arbitre donne le départ près le salut, contrôle les tapis, fait respecter les règles, contrôle si un des lutteurs veut arrêter (trois frappes au sol avec pied ou main), annonce la fin du combat.

Proposition d'exercices de retour au calme

assis jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils

debout jambes tendues, toucher avec les mains ses genoux, puis ses tibias, puis descendre lentement vers ses orteils

allongé sur le dos, replier les jambes sur la poitrine, enserrer les jambes avec ses

bras ; serrer puis relâcher ; recommencer sans perdre l'équilibre

même position que ci-dessus, rouler sur le dos en avant et en arrière

tirer très lentement son partenaire allongé sur le dos par les jambes en le saisissant au niveau des chevilles

allongé sur le dos, yeux fermés, alterner relâchement total du corps et contraction d'une ou plusieurs parties du corps au signal du maître

LECON 11

A. - Compétences à développer

- ✓ Contrôler ses émotions et situation de gain ou de perte
- ✓ Appliquer les règles de sécurité de l'environnement et de l'adversaire

B. - Mobilisation de compétences

En EPS, la pratique des APSA génère de très nombreuses émotions, certaines plutôt ressenties positivement (la joie, la fierté, le surprise), alors que d'autres sont plutôt ressenties négativement (la peur, la frustration, la honte, la colère).

Les difficultés des enseignants actuellement viennent de la réalité des élèves chez qui l'affectif et les émotions envahissent les conduites ». Cette situation s'explique aussi par la survenue de l'adolescence, qui selon A.Braconnier et D.Marcelli « est la période où les émotions se manifestent facilement, fréquemment, et parfois même bruyamment » : « ce qui est sans doute le plus caractéristique de l'adolescence est la rapidité de l'apparition et de l'arrêt d'une émotion ainsi que la rapidité de la substitution d'une émotion à une autre » (L'adolescence aux mille visages, Ed. Universitaires, Paris, 1988).



Dans ces conditions, apprendre à gérer ses émotions constitue un progrès considérable dans le développement de l'adolescent. Si en EPS il est possible d'apprendre à gérer ses ressources physiologiques pour maîtriser une allure par exemple, il semble intéressant d'apprendre aussi à gérer ses ressources psychologiques pour « maîtriser ses émotions » (Programme du collège, 2008). Nous entendrons par gestion de ses émotions la capacité à ne pas se laisser déborder par elles : gérer ses émotions, c'est détenir un pouvoir sur elles.

C.- Contenu du cours

Discipline choisie : karate

Durée : 3 heures

Séance pratique :

- ❖ Prise en main (5 minutes)
- ❖ Mise en train (10 minutes)
- ❖ Echauffement spécifique ou générale suivant le travail prévu pour la séance (choix de l'enseignant)
- ❖ Partie principale

Apprentissage de la nomenclature des mouvements en karate

Les positions des pieds (Sanchin dachi, Zen Kutsu Dachi, Shiko Dachi, Heisuku Dachi, Musubi Dachi, Soto Hachiji Dachi, Heico Dachi, Uchi Achiji Dachi, Teiji Dachi etc.)

Les defenses (Gedan Barai, Soto Uke, Shuto Uke, Tekubi Kake Uke, Morote Uke etc.)

Techniques des bras (Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Age Tsuki, Mawashi Tsuki, Kagi Tsuki etc.)

Techniques des jambes (Mae Geri, Mae Ashi Geri, Yoko Geri Kekomi, Yoko Geri Keage, Mawashi Geri etc.)

- ❖ Retour au calme (5 minutes)

D.- Synthèse : ce qu'il faut retenir

Après discussion les élèves ont pu retenir :

L'environnement c'est ce qui nous entoure, il constitue donc la partie intégrante de notre vie. Alors, nous le protégeons.

Pour grandir, il faut savoir s'opposer mais aussi se maîtriser ; voilà le défi qui nous est lancé dans ces activités

Le respect commence par l'écoute de l'autre sans être soi-même perdant ou victime.

Apprendre à régler tout différend de manière pacifique, dans un esprit de tolérance, participer à la culture de la non-violence et de la paix.

En coopérant, on peut gagner.

E.- Évaluation et remédiation

Activité de simulation et de pratique mettant l'élève dans une situation de paix et de non-violence, d'accepter l'autre quel que soit le résultat escompté

Identification des facteurs présentant des causes de violence à l'école et dans la société. Cela se fait en classe avec les propositions des élèves

Évaluation appréciative des élèves (chaque élève ou ceux qui sont formés à l'arbitrage ou aimant le faire volontairement) du jeu ou du sport proposé par l'enseignant ou par la classe

Concours interclasse d'arbitrage et sélection Remise par le professeur d'un certificat d'arbitre avec appréciation en fin d'année

Autres évaluations

Apprentissage de la nomenclature des mouvements en karaté : citer pour traduire et faire exécuter :

Les positions des pieds (Sanchin dachi, Zen Kutsu Dachi, Shiko Dachi, Heisuku Dachi, Musubi Dachi, Soto Hachiji Dachi, Heico Dachi, Uchi Achiji Dachi, Teiji Dachi etc.)

Les défenses (Gedan Barai, Soto Uke, Shuto Uke, Tekubi Kake Uke, Morote Uke etc.)

Techniques des bras (Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Age Tsuki, Mawashi Tsuki, Kagi Tsuki etc.)

Comment maîtrises-tu les actions fondamentales de judo.

Les actions fondamentales du judo qui sont en évaluation sont :.....			
.....			
Niveau
Très bien 5pts			
Bien 3pts			
Passable 2pts			
Mauvais 1 pt (encourager à s'améliorer)			

Judo- Apprentissage du respect de l'adversaire : réalise un tableau dans lequel tout lecteur peut voir pourquoi, en judo, quand on n'est pas menacé, on ne doit pas utiliser des actions interdites telles que :

Étrangler

Faire des clés de cou

Renverser l'adversaire sur le dos sur un sol dur ou sur un muret

Renverser l'adversaire (qui ne sait briser sa chute) à partir du contrôle des deux jambes

Renverser l'adversaire à partir du contrôle d'une jambe

Renverser l'adversaire à partir du contrôle du bras (ippon-seoi-nage)

Renverser l'adversaire à partir du contrôle bras dessus bras dessous

La tortue (lutte ou judo) : durée affrontement 3 minutes : A est en « position de tortue » à quatre pattes. B doit essayer de le retourner sur le dos et de le maintenir ainsi, dos au sol, pendant 2 à 5 secondes.

Variante: changer la position de la tortue : haute, basse, à plat ventre. Est-ce que cela change quelque chose ? Plus le centre de gravité est bas et l'appui au sol est large, plus il est difficile de retourner la tortue : c'est comme élargir la surface de sustentation (voir prof de physique pour vérifier cette théorie)

Tu as appris de la nomenclature des mouvements en karaté comme :

Les positions des pieds (Sanchin dachi, Zen Kutsu Dachi, Shiko Dachi, Heisoku Dachi, Musubi Dachi, Soto Hachiji Dachi, Heico Dachi, Uchi Achiji Dachi, Teiji Dachi etc.)

Les défenses (Gedan Barai, Soto Uke, Shuto Uke, Tekubi Kake Uke, Morote Uke etc.)

Techniques des bras (Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Age Tsuki, Mawashi Tsuki, Kagi Tsuki etc.)

Comment maîtrises -tu les actions fondamentales du Karaté

Les actions fondamentales du Karaté qui sont en évaluation sont :.....			
Niveau
Très bien 5pts			
Bien 3pts			
Passable 2pts			
Mauvais 1 pt (encourager à s'améliorer)			

F.- Répertoire d'exercices

Les élèves peuvent utiliser le karaté pour se préparer physiquement, pour endurcir leur corps, pour fortifier leurs membres et pour renforcer leur volonté d'aller plus loin, de repousser leurs limites. Même si on n'a pas toujours assez de temps pour s'entraîner avec le moniteur de l'école ou encore de se diriger vers un dojo, il est toujours possible de s'entraîner seul à la maison les brises chutes ou simuler des attaques sur un mannequin. Les randori s'exécuteront en présence d'un participant avancé expérimenté et averti des premiers secours.

Le Karate travaille le cardio, l'endurance et la vitesse. Les élèves de plus de 15 ans pourront compléter leur préparation physique en salle de musculation.

Le salut «Hajimé ! » assis au début et à la fin de la séance est une façon d'entrer dans l'activité en créant du rituel. C'est aussi (placé à la fin) un moyen de compléter le retour au calme. Le salut debout au début et à la fin de l'assaut est la marque d'un engagement moral pour combattre loyalement et reconnaître la victoire ou la défaite ;

Proposition d'exercices de mise en train

Marcher, petits trots, genoux levés, talons aux fesses, cloche-pieds,
Jumping jack (démarrer debout, les pieds joints et les bras le long du corps,
sauter en écartant les jambes et en levant les bras
Le feu au pied (courir sur place)
La pompe (push up)
Saut en hauteur et en longueur
Saut à la corde invisible
Step
Saut de grenouille
Position allongée : battements des pieds, vélo, ciseaux
Vitesse sur place, sprint sur trois mètres, cinq mètres et dix mètres

Autre exercice de mise en train : Les statues

Objectif: toucher précis / esquive / être vigilant

But du jeu : être le dernier à ne pas avoir été touché. Durée du jeu : 5 à 7 minutes

Organisation : Toute la classe participe en même temps. L'espace est balisé par 4 plots (environ 15 mètres de côté)

Déroulement : Un chasseur est désigné. Au début le jeu est collectif, puis par élimination il se termine par un 1X1. Le premier qui est touché s'immobilise comme une statue. Le dernier en mouvement a gagné. Touche valable : main ouverte et posée uniquement sur les épaules, de face ou de côté (pas le droit de toucher l'adversaire de dos).

Variante : les statues, tout en restant sur place, peuvent toucher un joueur passant à proximité et le statufier.

Exercice 1 : La garde

La garde haute : poing avant au niveau épaule et poing arrière au niveau des épaules ou de la taille. La garde basse : poing avant au niveau de la taille, poing arrière au niveau de la taille ou des épaules

Exercice 2 : Les directs du poing avant ou du poing arrière : le zuki

Cibles au buste ou aux épaules. La trajectoire du coup est rectiligne, le devant des poings (les 4 métacarpiens) frappe l'adversaire en un coup direct ou en avançant

Exercice 3 : Les coups de pieds circulaires

Les cibles peuvent être le buste, les épaules ou les cuisses. Le coup est porté en fouetté : le Mawashi-Geri, avec une trajectoire circulaire, après une flexion, extension de la jambe, les hanches de profil. Le cou du pied frappe l'adversaire. Le revers est aussi un coup de pied circulaire le Ura Mawashi-Geri cette fois c'est la plante des pieds qui frappe l'adversaire.

Exercice 4 : Les coups de pieds directs :

Les cibles peuvent être le buste, les épaules, les cuisses. Un coup de pied de face : le Mae geri avec une trajectoire rectiligne. La plante des Pieds touche l'adversaire. Autre coup de pied de côté : le Yoko geri avec aussi une trajectoire rectiligne.

Exercices 5 : Les esquives

Elles visent à retirer la cible corporelle de l'attaque adverse. Il s'agit d'une esquive sur place (inclinaison du buste) ou partielle (recul d'1 seul appui) ou esquive totale (recul des appuis)

Exercice 6 : Les parades

Elles visent à dévier, par un mouvement circulaire de l'avant-bras, un coup venant du bas (défense basse) Elles s'effectuent le poing fermé en toute sécurité et avec tonicité) ou au-dessus de la ceinture (blocage intérieur, extérieur) Elles s'effectuent le poing fermé (tonicité)

Exercice 7 : Assaut conventionnel

Tori porte des séries d'attaques uniques, Uke défend et riposte.

Consignes générales : Les deux combattants sont en garde, ils se déplacent librement sur toute la surface d'assaut. Régulièrement, Tori porte une attaque avec l'arme de son choix sur les cibles corporelles adverses qu'il souhaite. A chaque fois, Uke réagit par une défense appropriée et s'il le peut, il riposte immédiatement par une attaque unique. La surface d'assaut = 4 ou 5 m, elle est balisée par des plots. Un arbitre, 1 juge/marqueur, un chronométrateur. Le temps d'assaut est court (1 mn maximum), puis changement de rôle. Toutes les touches d'attaque valent 1 point, toutes les touches en riposte valent 2 points. Chaque faute devra être sanctionnée (1 point) et pourra si elle est intentionnelle justifier la disqualification immédiate du tireur qui l'a commise. Le résultat de l'assaut est délivré au nombre de touches, au total des deux reprises. Le salut conventionnel engage les tireurs à se confronter loyalement et à se plier au résultat. Adaptation : Possibilité de faire varier le degré d'incertitude de la situation d'opposition. Par exemple: les armes et/ou les cibles sont connues des deux combattants.

Exercice 8 : Un assaut libre (Randori)(Les deux tireurs sont indifféremment attaquant et défenseur)

Consignes générales : Les deux tireurs défendent et attaquent librement. Leur but est de toucher le plus souvent leur adversaire, tout en respectant les règles de l'assaut. Par convention: le premier qui porte l'attaque est prioritaire (s'il touche c'est lui seul qui marque le point même si l'autre touche en riposte). Pour reprendre la priorité, l'attaqué doit préalablement parer ou esquiver la touche adverse. S'il y a attaque simultanée et que les tireurs se touchent, aucun point ne sera accordé. Définition de la touche : c'est la capacité à atteindre son adversaire avec vitesse mais sans que le coup heurte la cible corporelle (touche de surface) Les armes autorisées = les pieds et les poings (nécessité de travailler à distance). Les cibles autorisées sont les cuisses (avec les pieds seulement), les épaules, le ventre, les flancs (avec les poings et les pieds). Interdit de toucher la tête (le cou, les parties génitales). Interdit de saisir la jambe de l'adversaire et/ou de le projeter. La surface d'assaut = 4 ou 5 m, elle est balisée par des plots. Un arbitre, 1 juge/marqueur, un chronométreur. Le temps d'assaut est court = 1 mn maximum (1 ou 2 reprises). Chaque touche vaut 1 point (quelles que soient l'arme ou la cible). Lorsqu'un tireur marque un point, l'arbitre arrête le combat (Yame!) et le signale au juge. Idem en cas de touche interdite (moins 1 point). Le résultat de l'assaut est délivré au nombre de touches. Le salut conventionnel engage les tireurs à se confronter loyalement et à se plier au résultat. Chaque faute devra être sanctionnée (1 point) et pourra si elle est intentionnelle, justifier la disqualification immédiate du tireur qui l'a commise. Adaptation: Possibilité de faire varier le degré d'incertitude de la situation d'opposition. Par exemple: utiliser seulement le poing avant et le pied avant.

LECON 12

A. - Compétences à développer

- ✓ Respecter et faire respecter les règles convenues dans l'intérêt du groupe
- ✓ Gérer des conflits engendrés par le jeu
- ✓ S'autogérer en protégeant les matériels et l'environnement

B. - Mobilisation de compétences

1) L'après-midi, entrée en scène de Philippe Gardent, ex-capitaine des Barjots, l'équipe de France de hand-ball qui fut championne du monde et médaillée olympique. L'équipe, nous apprend son capitaine, était constituée de deux groupes distincts : un groupe de têtes brûlées et un groupe plus sage, qui ne partageaient pas les mêmes valeurs. Comment ces deux esprits antagonistes ont-ils pu se fondre dans une machine à gagner ? Une discipline de fer. "Nous avons souffert ensemble, révèle le champion. L'entraîneur nous a imposé une discipline de fer, des objectifs collectifs et des sanctions collectives en cas de défection d'un joueur." Une stratégie brutale qui s'est certes révélée efficace mais difficilement transposable ...



"Une fois l'équipe soudée, son ascension a reposé sur quatre piliers : un défi qui a rendu les joueurs solidaires, la création d'une identité commune, et la capacité à prendre du plaisir ensemble."

2) Prendre le temps de se ressourcer "À la veille de la finale du championnat du monde de 1995, épuisés et sous pression, nous avons décidé d'aller boire une bière ensemble. Cela pouvait paraître déraisonnable, mais ce break nous a tous ressourcés, et nous avons gagné le match le lendemain", rappelle Philippe. Pourtant, le championnat avait mal commencé pour l'équipe. "Devant ces débuts

catastrophiques, nous avons réagi en organisant une réunion de crise pour mettre à plat les difficultés, faire notre autocritique et redéfinir les rôles de chacun. Ce moment de vérité, vécu dans l'humilité, nous a permis de nous remotiver."

Considérer les personnalités Principale leçon applicable au monde du management : considérer les personnalités de son équipe pour adapter son style. Devenu entraîneur, Philippe Gardent a testé différentes méthodes qui font écho aux modèles proposés par Philippe Lafaix le matin : quasi dictatorial à son arrivée au club de Chambéry, avec des joueurs jeunes et peu formés, il a su évoluer vers un mode plus coopératif quand l'équipe a remporté le championnat ; adapter sans cesse son style de management et intervenir le plus tôt possible en cas de conflit, avant qu'un problème isolé ne s'enkyste et ne déteigne sur toute l'équipe. Fabien opine, pensif... Aujourd'hui, au PSG, la problématique de Philippe Gardent est autre : comment gérer des joueurs, stars internationales, à l'ego enflé et peu enclins à se remettre en cause? Comment imposer sa légitimité quand on sait qu'on est sur un siège éjectable ? Ces problématiques font écho à la situation de Sophie, soulagée de voir qu'elle n'est pas la seule à devoir composer avec des susceptibilités différentes.

Comment éviter l'agressivité : Vendredi, retour aux basiques de la gestion de conflit. Pour nous mettre en jambes, Philippe Lafaix nous propose un jeu de rôles illustrant une situation conflictuelle. Dans le rôle du directeur_commercial, Paul tourne autour du pot sans oser formuler clairement à Philippe la décision difficile qu'il a eu à prendre, et l'entretien s'enlise. Le formateur explique comment il aurait pu éviter cette situation délicate.

1. Commencer par énoncer les faits (des éléments objectifs) qui ont conduit à la décision.
2. Formuler la décision, sans détour, en disant "je".
3. Écouter les réactions de son interlocuteur sans l'interrompre.
5. Reboucler sur les faits ; " ...mais les faits sont là". "Quelles que soient les circonstances, l'agressivité ne fonctionne jamais à long terme pour régler un conflit, souligne le formateur. Soit elle renforce l'agressivité de l'autre, soit elle engendre un sentiment de frustration générateur d'un désir de revanche. Communiquer avec efficacité, c'est parler à son interlocuteur en adulte, en faisant appel à sa capacité de raisonnement." Et si lui ne se comporte pas en adulte ?

"Posez-lui des questions qui l'amènent à réfléchir et sortir de ses réactions émotionnelles"

-**L'art de la négociation** : Pour sortir du conflit, plusieurs stratégies existent (l'écrasement, le pourrissement), mais la meilleure reste la négociation. Et c'est tout un art ! Cela suppose de se fixer un objectif précis, d'exprimer une exigence supérieure à "ce que je veux obtenir", mais aussi se fixer un point de rupture "en deçà duquel je renonce", et identifier des scénarios de repli en cas de rupture. "Ce point est capital car, en négociation, est faible celui qui a peur de la rupture, parce qu'il ne l'a pas anticipée", souligne Philippe. Illustration avec des extraits de face-à-face télévisés d'hommes politiques. Un sport comme un autre ?

- * Comment gérer une discussion qui dérape ?
- * Donner cinq citations pour gérer un conflit dans une équipe.

C.- Contenu du cours

Discipline choisie : judo

Durée : deux heures

Séance pratique :

- ❖ Prise en main
- ❖ Mise en train

Echauffement spécifique ou général suivant la séance prévue (choix de l'enseignant)

- ❖ Partie principale

Les brises chutes

Les projections (Ashi Guruma, De Ashi Barai, Eri Seoi Nage, Hane Goshi, Harai makikomi etc)

Les immobilisations (Kami Shio gatame, Kata gatame, Kesa Gatame, Ushiro Gesa Gatame, Tate Shiro Gatame, Ushiro Gesa Gatame etc.)

Les étranglements (Ashi Jime, Adaka Jime, Kata Ha Jime, Kata Juji Jime, Koshi Jime, Okuri Jime, Okuri Eri Jime, Okuri Eri Jime, Sankaku Jime, Sodo Guriuma Jime)

- ❖ Les clés de bras (Ashi Garami, Ashi Gatame, Ude Gatame, Waki Gatame etc)

D.- Synthèse : ce qu'il faut retenir

Le maître aide l'élève :

A bien comprendre, il faut toujours apprendre à discuter, mais à éviter d'avoir des disputes, ce qui pourrait affecter l'intérêt et l'objectif du groupe :

Comment mieux gérer les conflits, en acceptant d'écouter les points de vue de l'autre,

Mieux s'autogérer en acceptant de gagner tout comme de perdre, car c'est la règle fondamentale du jeu

E.- Evaluation et remédiation

Comment gérer une discussion qui dérape quand tu sais que tu peux utiliser « ton judo » ?

Donner cinq attitudes qui te permettra de gérer un conflit :

dans une équipe

dans la rue

face à un plus fort que toi

face à un plus faible que toi

Comment bien gérer les conflits et trouver une alternative, accepter d'écouter les points de vue de l'autre

Définir conflit et dresser une liste de comportement à adopter pour revenir à un stade d'absence de conflit.

Comment maîtrises-tu :

Les brises chutes

Les projections

Les immobilisations

Les étranglements

Les clés de bras

Les actions fondamentales du Judo qui sont en évaluation sont :			
.....			
Niveau
Très bien : 5 pts			
Bien : 2 pts			
Passable : 2 pts			
Mauvais : 1 pt (1pt = encouragement de l'exécution)			

Les chutes latérales ? droite ou gauche : A partir de la position debout : (pour la chute à droite) on laisse passer la jambe droite devant la jambe gauche en armant le bras droit. On fléchit de plus en plus la jambe d'appui (gauche) jusqu'à ce que l'on bascule sur le côté droit du corps. On vient alors frapper fortement avec le bras droit au sol pour amortir la chute. Pour la chute latérale à gauche on inverse les mouvements. Pour la chute avant à gauche on inverse les mouvements.

La chute avant : A partir de la position debout : (pour la chute à droite) on avance la jambe droite. On pose les mains avec les doigts qui s'orientent les uns vers les autres devant les pieds. On tourne la tête vers la gauche. On pousse sur la jambe pour rouler sur l'épaule (droite) et on amortit la chute en frappant sur le tatami avec la main gauche. Les jambes finissent tendues au sol et parallèles l'une par rapport à l'autre (il ne faut surtout pas avoir les jambes fléchies ou les jambes qui se croisent afin d'éviter un traumatisme aux genoux). Pour la chute avant à gauche on inverse les mouvements.

Exercice 1 : **les projections**, elles visent à déséquilibrer l'adversaire pour le faire tomber. Il en existe des dizaines, dans ce Répertoire il y en a quelques unes, l'enseignant et les pratiquants doivent faire des recherches pour connaître les autres.

Les techniques de jambes (Ashi Waza)

O Soto Gari (Grand Extérieur Fauchage) TORI doit placer son pied d'appui en alignement avec ceux de UKE de façon à le déséquilibrer pour devenir son second appui. En percutant la poitrine et en fixant de la main qui tient la manche la jambe de soutien, TORI peut élaner sa jambe et continuer son mouvement loin derrière après le fauchage.

O Soto Otoshi (Grand Extérieur Renversement) TORI lance O-soto-gari mais ne peut pas faucher l'appui de UKE alors il croc-hète sa jambe et pousse de tout son poids son partenaire en arrière, il est même préférable de jeter le genou au sol pour déséquilibrer UKE.

O Uchi Gari (Grand Intérieur Fauchage) TORI fauche UKE en cercle à l'intérieur de la jambe. Il est nécessaire pour TORI d'effectuer un TAI-SABAKI (déplacement du corps), le genou de sa jambe arrière vient se placer dans le creux de la jambe avant pour la libérer et laisser effectuer le fauchage circulaire.

Ashi Guruma (Jambe roue) Tori croise ses pieds pour venir placer son pied gauche en face du pied gauche de UKE, puis TORI change de direction et engage le talon du pied droit sous le genou droit de UKE en se retournant (pour le mouvement à droite).

Exercice 2 : **Les immobilisations (Katame Waza)**

Hon Gesa Gatame : Tori est assis à côté de Uke pour le contrôler avec le flanc. Il enroule sa tête avec son bras et saisit la manche au niveau du coude. Le poignet d'Uke est placé sous l'aisselle tandis que ses jambes sont écartées pour assurer un bon équilibre.

Yoko Shiho Gatame (Contrôle latéral par quatre points) Tori est perpendiculaire par rapport à Uke. Ses jambes contrôlent Uke au niveau de la hanche et de l'aisselle. Il passe une main sous le cou pour saisir le col d'Uke tandis que l'autre main passe entre les jambes pour saisir la ceinture.

Tate-Shiho Gatame (Contrôle des quatre points par-dessus) Tori est au-dessus de Uke. Il glisse ses pieds sous les jambes de Uke pour contrôler le bas du corps. Ses bras viennent par l'extérieur pour contrôler le haut du corps de uke en saisissant le col de Uke avec une main et son propre revers avec l'autre main afin de pousser les épaules d'Uke vers l'avant.

Kata Gatame (Contrôle par l'épaule) Tori contrôle sur le côté en assurant un maximum de contact. Il bloque le bras de Uke devant son visage pour verrouiller l'épaule de Uke. Il saisit ses deux mains paume contre paume et tend la jambe sur le côté pour garder l'équilibre.

Exercice 3 : **Les techniques du sacrifice (Sutemi Waza)**, le pratiquant décide de sacrifier son équilibre pour faire chuter son adversaire

Mae Sutami Waza (Technique de sacrifice dans l'axe) / Tomoe Nage (projection en cercle)

Cette projection est dans la catégorie des sutemis ou "sacrifices". Tori y sacrifie son propre équilibre pour mieux projeter Uke. En partant de la position naturelle droite, Tori provoque une réaction de Uke en le poussant puis en le tirant des deux mains. Il lance son pied gauche entre ceux de Uke et il place son pied droit sur le pubis de Uke puis il se jette en arrière. Tirant toujours Uke vers le haut, Tori l'entraîne au dessus de lui et le projette par une détente de sa jambe droite. Uke tombe derrière la tête de Tori

Yoko Sutami Waza (Technique de sacrifice sur le côté) / **Tani Otoshi** (Chute dans la vallée) Tori tire Uke vers l'avant. Uke avance son pied droit et résiste vers l'arrière pendant que Tori commence à passer derrière. Tori descend vers le sol en glissant sa jambe derrière les jambes d'Uke. Tori renverse Uke en arrière en utilisant le poids de son corps. Tori et Uke tombent au sol. Uke effectue donc une chute arrière.