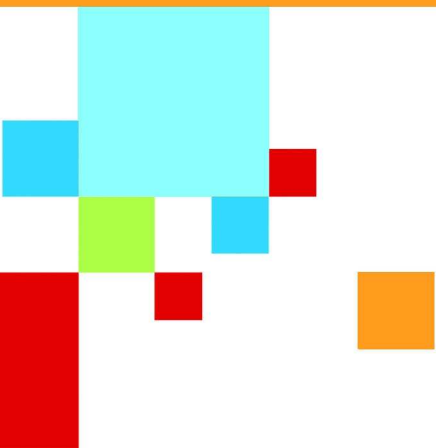




PROJET PÉDAGOGIQUE ÉCOLES MULTISPORTS SAINT-MÉDARD-EN-JALLES



Saint-Médard-en-Jalles
Notre ville, ensemble.



SOMMAIRE

1.Présentation des Écoles Multisports

2.Présentation du projet pédagogique

3.Objectifs transversaux des APS

4.Objectifs spécifiques des APS

5.Jeux d'Opposition

6.Jeux de Raquettes

7.Sports Collectifs

8.Activités Gymniques

9.Activités Athlétiques

10.Activité Roller

11.Activité Vélo

12.Objectifs pédagogiques de cycle

13.Fiche de séance

PRÉSENTATION DES ÉCOLES MULTISPORTS

L' école multisports (EMS) est un dispositif initié par le conseil général de la Gironde et organisé par la ville de Saint-Médard-en-Jalles.

Les EMS sont ouvertes à tous les enfants scolarisés sur la commune dans les écoles élémentaires et se déroulent sur le temps périscolaire.

Les EMS cherchent à "éduquer", stimuler, transmettre le goût du sport et de l'effort, développer l'esprit d'équipe, le respect des autres. Principes appliqués en respectant les capacités d'évolutions cognitives, affectives et motrices de chaque enfant.

Dans ce but, hormis l'approche classique des différents sports et techniques avec ses règles et contraintes, nous utilisons des activités dérivées communes.

Notre approche sportive se limite à l'éveil, l'initiation, et la découverte, en aucun cas ne prépare à la compétition ; De ce fait, les EMS n'entrent pas en concurrence avec les clubs sportifs existant.

Bien au contraire, outre la recherche d'une complémentarité avec les divers clubs sportifs locaux, notre approche et notre méthode permettent à l'enfant indécis de s'essayer dans de nombreux domaines (individuel, collectif, d'opposition, d'adresse, etc..), de choisir un sport plus précisément et le cas échéant, de le pratiquer à terme en club.

Chaque enfant suit un cycle de séances inscrit dans un projet spécifique ; projet adapté à son âge, ses goûts, éventuellement ses aptitudes.

Ce cycle d'apprentissage est supervisé et coordonné par les éducateurs. En prenant en compte les attentes et capacités de chaque enfant, en respectant la logique de différentes activités physiques et sportives, l'enfant développera sa créativité, sa prise de responsabilité, son autonomie dans un contexte ludique et dans le respect des besoins et caractéristiques de son âge, tant au niveau physique, que physiologique, psychologique et affectif.

PROJET PÉDAGOGIQUE

Organisation pédagogique

L'organisation pédagogique s'articule :

<i>Avant l'acte pédagogique</i>	<i>Durant l'acte pédagogique</i>	<i>Après l'acte pédagogique</i>
<ul style="list-style-type: none">- Définir les objectifs de formation- Déterminer ce qui permettra d'évaluer les objectifs- Identifier les ressources, les contraintes de l'environnement pédagogique- Envisager les différentes stratégies pédagogiques possibles	<ul style="list-style-type: none">- Aménager le milieu de l'action pédagogique- Proposer des situations susceptibles d'entraîner les transformations souhaitées- Animer les séquences pédagogiques en utilisant l'ensemble des variables didactiques	<ul style="list-style-type: none">- Faire un bilan- Tirer des conclusions- Envisager la suite : définir les objectifs de la prochaine séquence pédagogique

Organisation d'une séance

Durée : 1 heure effective

Mise en train : Mobilisation corporelle à base de déplacements, de changements de rythme et de manipulations de balles, préparatoire aux compétences mises en jeu dans la séance.

Corps de séance : Mise en place de deux situations par séance avec des variables permettant de simplifier ou complexifier la situation.

Cette 2ème partie dans la séance sera le support de l'observation et de l'analyse des réussites et des échecs.

Retour au calme : Un retour sur la séance permettra aux enfants de verbaliser et d'expliquer les réussites et les échecs. Par ailleurs c'est un moment privilégié pour décomplexer certaines situations et les responsabiliser.

La mise en place d'une situation de référence pour la 1ère séance (évaluation diagnostique) et la dernière séance (évaluation des progrès) va permettre d'observer la progression des enfants durant le cycle.

Moyens d'intervention en vue de la réalisation des objectifs

Nous disposons d'un ensemble de variables didactiques pour la réalisation et la poursuite des objectifs fixés.

Notre capacité à jouer avec ces variables, va nous permettre d'optimiser l'apprentissage de l'enfant.

Apprentissage et variables didactiques

<i>Variables sur les consignes d'actions</i>	<ul style="list-style-type: none">- Variables sonores- Variables visuelles
<i>Variables spatiales</i>	<ul style="list-style-type: none">- Dimensions de l'aire de jeu- Orientation de l'axe de jeu.- Distance à parcourir, distance des cibles.- Positionnement des cibles : verticales, horizontales.
<i>Variables temporelles</i>	<ul style="list-style-type: none">- Durée du jeu.- Périodicité des changements de rôles.
<i>Variables relationnelles</i>	<ul style="list-style-type: none">- Nombre d'équipes.- Nombre de joueurs.- Nombre de joueurs bénéficiant d'un statut particulier.- Modalité de permutation des joueurs.
<i>Variables matérielles</i>	<ul style="list-style-type: none">- Forme des engins.- Nombre d'engins.- Forme des cibles.
<i>Variables motrices et corporelles</i>	<ul style="list-style-type: none">- Forme du lancer, du tir.- Modes de déplacement.- Sens du déplacement.- Attitudes pour s'arrêter.

OBJECTIFS TRANSVERSAUX

PETITS

*L'enfant s'engage dans l'action immédiate
Son projet d'action est à très court terme*

Faire un projet d'action	Identifier et apprécier les effets de l'activité	Se conduire dans le groupe en fonction de règles
<p>Avec l'aide de l'éducateur, imaginer, proposer des actions à faire.</p> <p>Découvrir, nommer des éléments relatifs aux activités</p>	<p>Prendre des indices et des repères dans l'espace et le temps simples. Mesurer sa réussite, les risques pris.</p> <p>Savoir apprécier l'action des autres (spectateurs, juges et arbitres).</p>	<p>Participer à des actions collectives. Comprendre des règles. Écouter et respecter les autres. Coopérer.</p>

MOYENS

L'enfant est capable d'analyser l'action

Construire un projet d'action	Mesurer et apprécier les effets de l'activité	Appliquer des règles collectives
<p>Le formuler: Pour viser une meilleure performance</p> <p>Pour le mettre en oeuvre Pour inventer des formes d'action variées</p>	<p>Lecture d'indices variés. Mise en relation des notions d'espace et de temps.</p> <p>Appréciation de ses actions, de ses progrès, de ceux des autres selon des critères simples.</p> <p>Reconnaître et nommer différents actions et efforts.</p>	<p>Se conduire selon des règles que l'on connaît, que l'on comprend, que l'on respecte et que l'on fait respecter.</p> <p>Connaître et assurer plusieurs rôles dans les différentes activités. Coopérer pour élaborer en commun des projets.</p>

GRANDS

L'enfant est capable d'anticiper son action

Construire de façon autonome un projet d'action	Mesurer et apprécier les effets de l'activité	Appliquer et construire des principes de vie collective
<p>S'engager contractuellement individuellement ou collectivement. Pour acquérir des savoirs nouveaux sur et autour de l'activité.</p>	<p>Lecture d'indices complexes. Mise en relation des notions d'espace et de temps Application de principes d'action Appréciation de ses actions pour s'engager dans un type d'effort particulier et des actions selon des critères divers.</p>	<p>Savoir expliquer aux autres les règles construites.</p>

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

PETITS			
Réaliser une action que l'on peut mesurer	Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	Coopérer et s'opposer individuellement ou collectivement	Réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive
<p>Courir, sauter, lancer :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de différentes façons - dans des espaces et avec des matériels variés - pour battre un / son record 	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer : - dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre. - dans des environnements proches, puis progressivement dans des environnements étrangers et incertains. - avec ou sur des engins instables - dans ou sur des milieux instables 	<ul style="list-style-type: none"> - S'opposer individuellement à un adversaire dans un jeu de lutte (tirer, pousser, saisir...) - Coopérer avec des partenaires et s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif (transporter, courir pour attraper) 	<ul style="list-style-type: none"> - Exprimer corporellement des images, des personnages, des sentiments, des états. - Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions. - S'exprimer de façon libre ou en suivant un rythme simple, musical ou non, avec ou sans matériel

MOYENS			
Réaliser une performance mesurée	Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	S'opposer individuellement ou collectivement	Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique ou expressive
<ul style="list-style-type: none"> - Mettant en jeu des actions motrices variées, caractérisées par leur force, leur vitesse. - Dans des espaces et avec du matériel varié. - Dans des types d'efforts variés - De plus en plus régulièrement. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer : - dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre. - Dans des milieux ou sur des engins instables variés - dans des environnements progressivement éloignés et chargés d'incertitudes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rencontrer un adversaire dans des jeux d'opposition duelle - Coopérer avec des partenaires pour s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif, comme attaquant et comme défenseur 	<ul style="list-style-type: none"> - Exprimer corporellement des images, des personnages, des sentiments, des états. - Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions. - Réaliser des actions acrobatiques mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits). - S'exprimer de façon libre ou en suivant différents rythmes sur des supports sonores divers, avec ou sans engins

GRANDS

Réaliser une performance mesurée	Adapter ses déplacements à différents types d'environnements	S'affronter individuellement et/ou collectivement	Concevoir et réaliser des actions à visée artistique, esthétique et/ou expressive
<p>Mettant en jeu des actions motrices caractérisées par leur force, leur vitesse. Dans des espaces et avec du matériel varié. Dans des types d'efforts variés Régulièrement et/ou à une échéance donnée</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dans des formes d'actions inhabituelles remettant en cause l'équilibre. - Dans des milieux et/ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés, dans des environnements de plus en plus éloignés et chargés d'incertitudes. - En fournissant des efforts de types variés 	<ul style="list-style-type: none"> - Affronter un adversaire dans des jeux d'opposition duelle (attaquer, (se) défendre) - Coopérer avec des partenaires pour s'opposer collectivement à un ou plusieurs adversaires dans un jeu collectif (diversifier ses actions d'attaquant et de défenseur) 	<p>Savoir expliquer aux autres les règles - Exprimer corporellement seul ou en groupe, des images, des sentiments, des états</p> <ul style="list-style-type: none"> - Communiquer aux autres des sentiments ou des émotions. - Réaliser des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits). - S'exprimer de façon libre ou en suivant différents types de rythmes sur des supports variés.

LES JEUX D'OPPOSITION



LES JEUX D'OPPOSITION

Définition:

Jeux de conquête de **territoire** ou **d'objet**, dans un espace délimité, à travers un affrontement inter-individuel à distance ou à mi-distance.



Logique interne de l'activité :

Activité dont le but est de développer des stratégies visant à réduire l'incertitude provoquée par l'adversaire.

Enjeux de formation :

- Accepter le contact avec l'autre.
- Gérer un affrontement codifié.
- Construire des stratégies corporelles dans un temps bref.
- Gérer ses émotions.

Problème liés à la pratique de l'activité :

- Accepter d'agir avec son corps qui est à la fois moyen d'action et cible.
- Gérer le couple risque-sécurité.
- La réversibilité, dans la même action, être à la fois attaquant et défenseur.

Activités d'opposition et apprentissages

Affronter un adversaire en situation d'opposition codifiée c'est :

- Accepter d'être au contact pour s'opposer en acceptant les règles de jeu, de respect et de sécurité.
- Accepter et reconnaître l'existence de l'adversaire dans l'opposition.
- Prendre des décisions motrices rapides afin de se mettre en situation favorable pour ne pas subir les actions de l'autre.

Ces contraintes, présentes dans les situations, demandent chez l'enfant la mobilisation et le développement de ressources qui permettent des transformations corporelles et des apprentissages nouveaux.

Au plan moteur:

- Maîtriser appuis et déplacements.
- Maîtriser le déséquilibre pour se rééquilibrer.
- Coordonner des actions de même sens ou de sens opposés.
- Dissocier haut et bas du corps, droite et gauche.

Au plan affectif :

- Maîtriser ses émotions.
- Maîtriser son énergie.
- Assurer sa sécurité et celles des autres .
- Accepter un résultat.

Au plan perceptif :

- Apprécier les distances entre deux individus.
- Apprécier le moment de l'action.
- Traiter des informations pour décider d'agir.

Au plan cognitif :

- Élaborer, connaître et respecter des règles.
- Observer, évaluer et décider pour agir.
- Faire un projet d'action.
- Verbaliser ses actions.

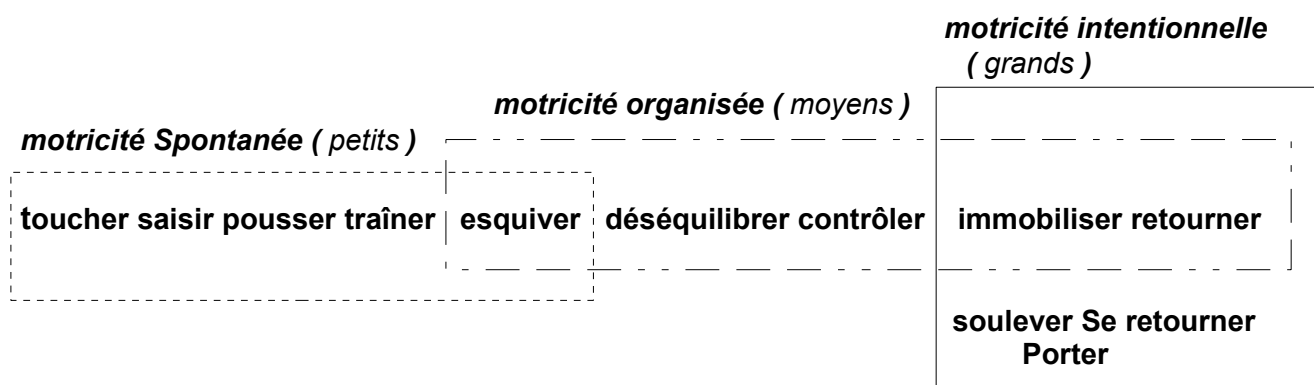
Objectifs spécifiques des jeux d'opposition

S'opposer pour lutter dans un corps à corps nécessite de maîtriser un certain nombre d'actions en les éprouvant, les complexifiant et les coordonnant.

Nous pouvons caractériser des actions simples relevant d'une motricité spontanée, des actions plus élaborées relevant d'une motricité organisée, et des actions complexes relevant d'une motricité intentionnelle.

Motricité spontanée :	Motricité organisée :	Motricité intentionnelle :
<ul style="list-style-type: none"> - Toucher. - Saisir, porter un objet. - Tirer. - Pousser. - Traîner. - Esquiver. 	<ul style="list-style-type: none"> - Déséquilibrer. - Contrôler. - Immobiliser. - Retourner. 	<ul style="list-style-type: none"> - Soulever. - Porter. - Se retourner.

Schéma des actions motrices fondamentales dans l'apprentissage



JEUX DE RAQUETTES



JEUX DE RAQUETTES

Définition :

Activité d'opposition, duelle, en interaction avec un ou plusieurs adversaires.



Logique interne de l'activité :

Affrontement inter-individuel visant à atteindre le terrain adverse tout en défendant le sien, par dessus un obstacle.

Enjeux de formation :

- Se repérer précocement par rapport à la trajectoire du mobile.
- S'organiser pour pouvoir frapper.
- Varier les trajectoires produites.
- Chercher l'efficacité dans la marque , en fonction de la frappe adverse et de la qualité de la balle.
- Être capable de reconnaître les rôles d'attaquant et de défenseur.

Problèmes liés à la pratique de l'activité :

- Défendre et attaquer dans la même action.
- Gérer dans la même frappe la continuité et/ou la rupture de l'échange.
- Risquer de perdre ou de gagner dans la même frappe.

Jeux de Raquettes et apprentissages

Affronter un adversaire en situation d'opposition codifiée c'est :

- Accepter les règles de jeu, de respect et de sécurité.
- Accepter et reconnaître l'existence de l'adversaire dans l'opposition.
- Prendre des décisions motrices rapides afin de se mettre en situation favorable pour ne pas subir les actions de l'autre.

Ces contraintes, présentes dans les situations, demandent chez l'enfant la mobilisation et le développement de ressources qui permettent des transformations corporelles et des apprentissages nouveaux.

Au plan perceptif :

Les capacités de prise d'informations: lire les trajectoires le plus rapidement possible, coordonner trajectoires et actions, analyser les contraintes d'espace et de temps pour prendre des décisions.

Au plan cognitif :

La vitesse de décision et l'élaboration de stratégies: jouer, se déplacer et frapper en fonction des informations données par le mobile, l'adversaire, le score, l'espace de jeu et établir des relations entre ses trajectoires et les effets sur l'adversaire.

Au plan moteur :

La coordination : utiliser des mouvements indépendants bras-jambes (plus le mobile est lent, moins c'est complexe), construire une motricité spécifique et accepter les déséquilibres avant, arrière, latéraux.

Au plan physique :

Le contrôle de l'investissement affectif et énergétique: se confronter aux contraintes du respect du règlement, du but du jeu (gagner), et du contrôle de l'énergie (adresse) simultanément, dans des situations d'urgence.

Au plan social :

La construction des rôles sociaux: participer à l'organisation collective en respectant le matériel, en observant ,en entraînant, en arbitrant, en organisant son groupe.

Objectifs spécifiques des jeux de raquettes

	ENVOYER DANS LE TERRAIN ADVERSE (Petits)	RENNVOYER DANS LE TERRAIN ADVERSE (Moyens)	METTRE L'ADVERSAIRE EN DIFFICULTÉ (Grands)
STRATÉGIES	<ul style="list-style-type: none"> - ne pas rater - donner une balle, un volant facile 	<ul style="list-style-type: none"> - jouer régulier, ne pas faire de faute. 	<ul style="list-style-type: none"> - jouer placé là où l'adversaire n'est pas. - jouer vite ou fort
TRAJECTOIRE DE LA BALLE	<ul style="list-style-type: none"> - produire des trajectoires arrondies vers l'avant et le haut au dessus du filet 	<ul style="list-style-type: none"> - produire des trajectoires longues et hautes - produire des trajectoires courtes 	<ul style="list-style-type: none"> - produire des trajectoires vers le point faible - produire des trajectoires vers les côtés - produire des trajectoires rapides et descendantes
ACTIONS MOTRICES	<ul style="list-style-type: none"> - tenir la raquette comme un marteau - me décaler sur le côté (tourner pieds et épaules), de profil par rapport au filet - lâcher le volant, la balle à côté de mon pied avant (les appuis au sol sont décalés) - amener la raquette de l'arrière vers l'avant 	<ul style="list-style-type: none"> - guider le tamis dans la direction voulue (accompagner le volant, la balle vers le haut et l'avant) - s'arrêter pour frapper pieds au sol - se déplacer le plus vite possible (regarder l'adversaire, sa raquette et la balle) - partir du milieu du terrain, face au filet, prêt à démarrer (jambes fléchies) 	<ul style="list-style-type: none"> - frapper haut au dessus de la tête et en fouettant avec le poignet vers le haut = trajectoires longues ; vers le bas = trajectoires descendantes - montrer le volant, la balle du doigt - pousser le volant, la balle, bloquer le poignet pour ralentir mon geste, trajectoires courtes - avancer vers le filet si l'adversaire est en difficulté (en retard ou sur son point faible)

SPORTS COLLECTIFS



SPORTS COLLECTIFS

Définition :

Affrontement de deux groupes organisés aux intérêts antagonistes qui s'opposent dans un espace délimité avec des règles identiques dans un temps connu.



Logique interne de l'activité :

Coordination d'actions afin de récupérer, conserver, faire progresser le ballon, en ayant pour but d'amener celui-ci dans la zone de marque et de marquer.

Enjeux de formation :

- Amélioration motrice
- Amélioration affective
- Amélioration cognitive
- Amélioration sociale (utiliser et obéir à un règlement)
- Développer des stratégies collectives pour résoudre un problème

Problèmes liés à la pratique de l'activité :

- Assurer contradictoirement et dans la même action l'attaque du camp adverse et la défense de son propre camp.
- Résoudre le rapport de force attaquant/défenseur.
- résoudre le problème de la mixité.

Sports collectifs et apprentissages

Affronter un adversaire en situation d'opposition codifiée c'est :

- Accepter les règles de jeu, de respect et de sécurité.
- Accepter et reconnaître l'existence de l'adversaire dans l'opposition.
- Prendre des décisions motrices rapides afin de se mettre en situation favorable pour ne pas subir les actions de l'autre.

Ces contraintes, présentes dans les situations, demandent chez l'enfant la mobilisation et le développement de ressources qui permettent des transformations corporelles et des apprentissages nouveaux.

Au plan cognitif :

- Analyser l'action
- Représentation de l'espace
- Réaction / Anticipation

Au plan moteur :

- Réalisations motrices
- Coordination
- Dissociation

Au plan physique :

- Maîtriser son effort
- Maîtriser sa puissance

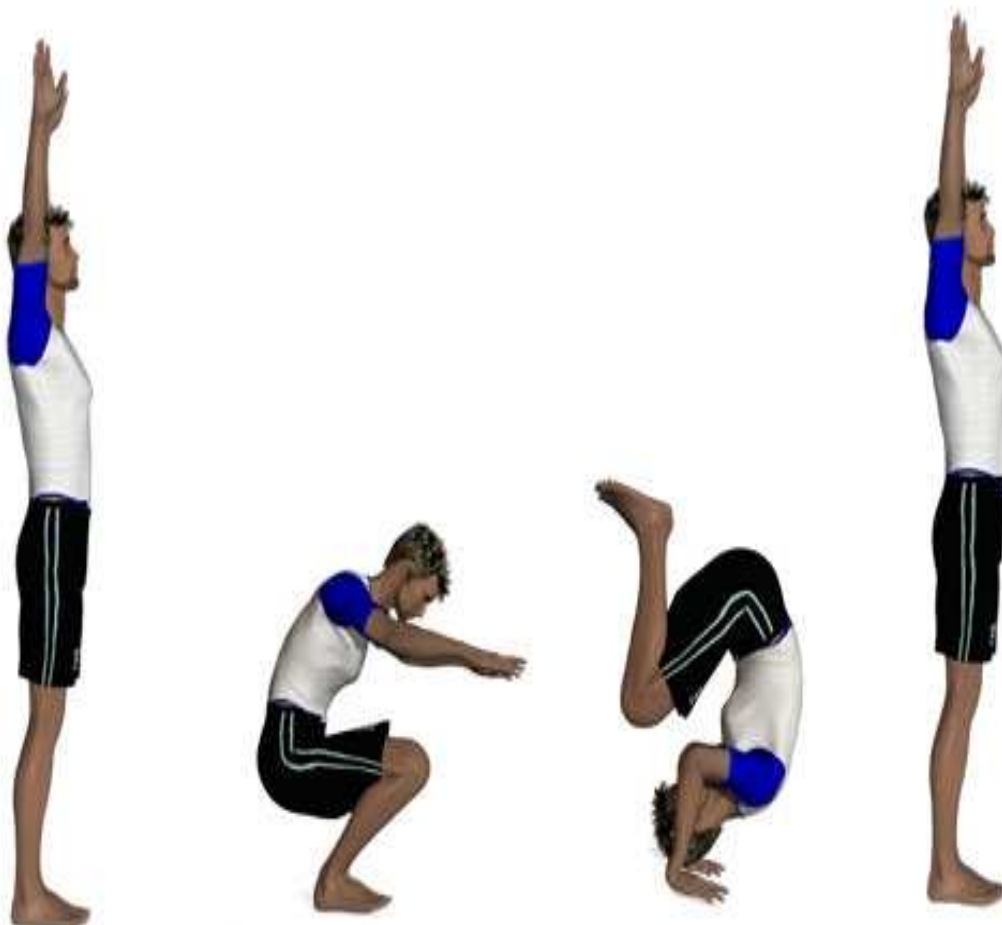
Au plan affectif :

- Gérer ses émotions
- Assurer sa fonction
- Coopération
- Acquisition des règles par la construction

Actions motrices fondamentales des Sports collectifs

	PETITS	MOYENS	GRANDS
MOTEUR	<ul style="list-style-type: none"> - Lancer vers - Attraper - Esquiver - Poursuivre - Conduire - Frapper 	<p>Enchaîner 2 actions</p> <ul style="list-style-type: none"> - courir/lancer - courir/attraper - sauter/attraper 	<p>Enchaîner des actions spécifiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - courir / tirer/ shooter - sauter/tirer dribbler en se déplaçant - dribbler/tirer dribbler/ passer - conduire pour passer/ tirer
COGNITIF	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre le résultat - Reconnaître le gagnant - Connaître les différents rôles 	<ul style="list-style-type: none"> - Comprendre et expliquer le résultat - S'informer sur les paramètres de jeu, pour décider - Passer d'un rôle à l'autre (attaquant /défenseur) - Comprendre le rôle de défenseur et chercher à s'opposer 	<ul style="list-style-type: none"> - S'informer vite pour décider vite - Élaborer à plusieurs une stratégie - Passer rapidement d'un rôle à l'autre - Assumer plusieurs rôles en même temps
AFFECTIF	<ul style="list-style-type: none"> - S'engager dans un but à plusieurs - Respecter les règles simples - Accepter et comprendre la relation de coopération - Accepter de perdre 	<ul style="list-style-type: none"> - Assurer différents rôles (arbitre, juge) - Respecter la décision de l'arbitre - Mettre en place une stratégie collective 	<ul style="list-style-type: none"> - Vivre un jeu en autonomie - Accepter les décisions collectives

ACTIVITÉS GYMNIQUES



ACTIVITÉS GYMNIQUES

Définition :

Produire des formes corporelles destinées à être jugées pour leur maîtrise et leurs difficultés selon un code collectif.



Logique interne de l'activité :

Activités incluant appuis, suspensions, déplacements et équilibre, qui facilitent l'appréhension et la gestion du risque.

Enjeux de formation :

- Accepter de perdre ses repères spatiaux temporels mais maîtriser son équilibre.
- Construire des actions gymniques de plus en plus aériennes, manuelles, renversées, tournées.
- Maîtriser de plus en plus les actions gymniques produites, posturales et segmentaires.
- Soumettre sa production à l'appréciation des autres.

Problèmes liés à la pratique de l'activité :

- Gérer le couple risque / sécurité.
- Capacité à jouer et réaliser avec son corps.
- Accepter de nouvelles formes de repères.

Activités gymniques et apprentissages

L'enfant est confronté à des situations qui le perturbent et l'engagent à construire un nouvel équilibre.

Cela implique de prendre en compte de nouvelles ressources, permettant de réels apprentissages au travers de cette activité.

Au plan cognitif :

L'équilibre du terrien est remis en cause et l'enfant est confronté à la recherche de stratégies, de prise d'informations visuelles et proprioceptives

Les activités de mémorisation et d'anticipation sont fortement sollicitées.

Au plan moteur :

La maîtrise d'équilibre et de déséquilibre inhabituels, les coordinations et dissociations segmentaires sont des éléments incontournables.

Au plan physique :

Les ressources sollicitées concernent principalement la tonicité; la vitesse et le contrôle de l'énergie mobilisée.

Au plan affectif :

La perception du risque et le contrôle de ses émotions participent à la notion d'efficacité.

Au plan social :

La construction de règles de fonctionnement collectives aboutit à la réalisation d'un code commun d'observation et d'évaluation.

Objectifs spécifiques des Activités gymniques

	ACTIONS MOTRICES	OBJECTIFS
CONSTRUIRE L'ÉQUILIBRE RENVERSE	<u>PLACER SES SEGMENTS AU DESSUS DES MAINS</u> - placement des mains à plat, ouvertes vers l'avant - placement du dos vers la verticale - informations visuelles vers les mains - vers un alignement bras- tronc	- zones d'appuis tracées - de natures différentes - de largeurs différentes - vers l'avant - vers l'arrière - de côté - jambes fléchies - tendues - 1 jambe à la fois - 2 jambes simultanées - au sol - sur du matériel
	<u>OUVRIR LES CHARNIÈRES ÉPAULES ET BASSIN</u> - placement du dos sans compensation - épaules à la verticale des mains - actions musculaires pour ouvrir les charnières et les maintenir ouvertes	- zones pour les appuis - aménagement matériel pour ouvrir la charnière épaules au départ :espaliers caisses barres - repères extérieurs pour amener les jambes au dessus des épaules - vérification par tomber plat dos ou tomber corps à plat - placements du dos et maintien (sur place) d'alignement des segments
	<u>BASCULER LE CORPS DES PIEDS SUR LES MAINS</u> - impulsions pieds pour créer l'énergie utile - posture de départ pour que l'amplitude soit suffisante - l'ATR	- bascules passives (aménagements matériels permettant de basculer notamment vers l'arrière) - zones à viser pour basculer postures au départ et types d'impulsions (matériel, surface, hauteur, pieds décalés, 2 pieds...) - postures à l'arrivée (plat dos, plat ventre, pieds)
PROPULSER SON CORPS AVEC SES MAINS	<u>OUVRIR LES CHARNIÈRES ÉPAULES ET BASSIN POUR SE DÉPLACER</u> - si la fermeture des charnières ne pose pas problème l'ouverture demande un effort musculaire - placement correct des mains et de la tête pour un déplacement efficace	- surfaces variées - déplacements alternatifs - simultanés - jambes tendues - jambes fléchies - déplacement latéral
	<u>MAINTENIR LES CHARNIÈRES OUVERTES POUR SE PROPULSER</u> - placement du dos et gainage du corps : résister à l'avancement des épaules - repousser au niveau des épaules (impulsion et propulsion manuelles)	- arrivée plat ventre - sur pieds - sur jambes tendues - plan incliné - distances à franchir - conditions d'élan - départ surélevé - zones pour les appuis, barre - obstacles à franchir - postures de réception (dos, ventre, pieds, côté)
	<u>SE PROPULSER A PARTIR D'APPUIS MANUELS : S'ÉLOIGNER DE LA ZONE D'IMPULSION</u> - conserver les charnières ouvertes en suspension : gainage du corps - appuis manuels dynamiques pour exploiter les suspensions	- balanciers et suspensions à partir de matériel différent - conditions de départ :élan, surélevé - conditions d'arrivée : monter sur, voler pour franchir des obstacles, dans des zones... - franchissements d'obstacles solides : passer au dessus de, autour de, le long de...

	ACTIONS MOTRICES	OBJECTIFS
EXPLOITER L'ESPACE AÉRIEN	<u>MAÎTRISER LES IMPULSIONS ET LES RÉCEPTIONS</u> - placement pieds-bassin-épaules à l'impulsion détermine la trajectoire du corps - amortissement à la réception - rôle stabilisateur des bras	- vers l'avant - vers l'arrière - sur place - plusieurs impulsions de suite - zones de réception - natures du matériel, confort - postures à l'arrivée, enchaînement d'action après la réception
	<u>CONSTRUIRE LES TRAJECTOIRES EN TRANSLATION</u> - modification des postures en l'air : tendu – groupé – carpé - placement de la tête pour conserver une trajectoire - conditions d'élan à maîtriser (sécurité)	- vers l'avant - vers l'arrière - d'une hauteur - pour franchir des obstacles - en groupant (genoux - poitrine) – dégroupant - en restant tendu - en carpant (jambes- écart) - après une impulsion mains (suspension) - plusieurs trajectoires de suite
	<u>CONSTRUIRE LES TRAJECTOIRES EN ROTATION</u> - postures de référence : tendu – groupé – carpé - rôle des bras et de la tête à l'impulsion pour créer ces postures - favoriser la représentation mentale du mouvement (" plan de vol ")	<p style="text-align: center;">vers l'avant</p> - tendu (en posant et sans poser les mains) - groupé (au sol d'abord en roulade avant) <p style="text-align: center;">vers l'arrière</p> - tendu (tomber, impulsion plat dos) - groupé (au sol en roulade arrière) - zones et postures à la réception (à plat, sur genoux, sur pieds) - impulsions pieds - impulsions pieds puis mains - passer d'une translation à une rotation

ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES



ACTIVITÉS ATHLÉTIQUES

Définition:

Activité de production de performances chiffrées dans un milieu physique stable.



Logique interne de l'activité :

Élargir l'espace, raccourcir le temps par la projection de soi ou d'un engin de manière de plus en plus efficace.

Enjeux de formation :

- Savoir piloter son corps par une locomotion efficiente (maximum de performance pour un minimum d'énergie consommée).
- Savoir produire à plus ou moins long terme les effets positifs sur l'organisme.
- Comprendre les manifestations d'un effort (transmission, essoufflement, accélération du rythme cardiaque).
- Savoir définir et réaliser un projet technique audacieux et réaliste.
- En temps que spectateur, savoir exercer un jugement critique et avisé sur une activité de production de performance.
- Savoir effectuer l'ensemble des rôles sociaux indispensables à la validité d'une performance

Problèmes liés à la pratique de l'activité :

- Capacité à jouer et réaliser avec son corps.
- Accepter le résultat, la performance.
- Gérer la motivation dans la recherche de performance.

Activités athlétiques et apprentissages

La production de performances dans un milieu physique stable et codifié induit des contraintes dans la réalisation.

Ces contraintes, présentes dans les situations, demandent chez l'enfant la mobilisation et le développement de ressources qui permettent des transformations corporelles et des apprentissages nouveaux.

Au plan cognitif :

- Mieux gérer son potentiel énergétique en ajustant judicieusement la dépense à ses possibilités du moment.
- Améliorer perception et analyse des sensations de son propre corps

Au plan moteur :

- Amélioration de coordinations motrices mais aussi d'indépendance segmentaires
- Amélioration de l'équilibre général par la remise en cause de celui-ci ou la recherche d'équilibrations plus efficaces.

Au plan physique :

- Développement de toutes les filières de production d'énergie selon la discipline.
- Développement musculaire

Au plan affectif :

- Développer la volonté, la ténacité en particulier sur les efforts longs.
- Travail de la stabilité émotionnelle dans un contexte de compétition.

Au plan social :

- Accepter de perdre.
- Coopérer pour améliorer sa performance et celle des autres.
- Occuper tous les rôles.

Objectifs spécifiques des Activités athlétiques

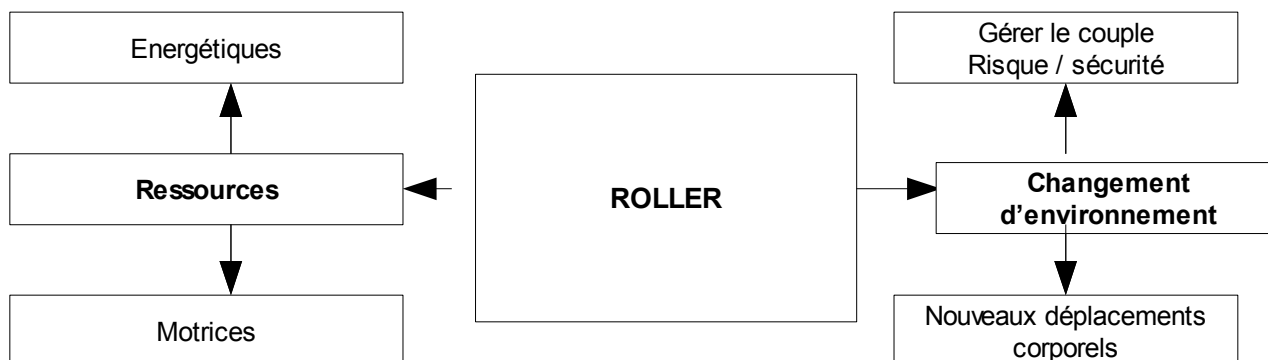
	petits	moyens	grands
Course de vitesse	<ul style="list-style-type: none"> - réagir à un signal - courir d'un point à un autre - essayer d'arriver le premier 	<ul style="list-style-type: none"> - réagir à un signal - orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement 	<ul style="list-style-type: none"> - réagir à un signal - orienter sa course : adapter la position du corps en fonction du déplacement (ligne droite/brisée/courbe) - passer la ligne d'arrivée sans ralentir
Course d'obstacles		<ul style="list-style-type: none"> - franchir les obstacles sans rupture dans la course avec obstacles - s'adapter au parcours pour être efficace dans une course avec obstacles 	<ul style="list-style-type: none"> - s'adapter au parcours pour être efficace dans une course avec obstacles - obtenir des foulées régulières entre deux obstacles
Course de durée		<ul style="list-style-type: none"> - contrôler son rythme respiratoire pour courir longtemps - courir en peloton - identifier une allure de course - courir avec un projet (dans la durée) 	<ul style="list-style-type: none"> - contrôler son rythme respiratoire pour courir longtemps - courir en peloton suivant un rythme adapté - identifier une allure de course - courir avec un projet (dans la durée) - courir avec un projet (en parcourant la plus grande distance dans une durée fixée) - gérer une allure de course en s'adaptant au terrain
lancer	<ul style="list-style-type: none"> - découvrir différents objets à lancer - adapter son geste à l'engin, à la cible - lancer loin par rapport à des repères visuels (verticaux, horizontaux) 	<ul style="list-style-type: none"> - utiliser un geste adapté à l'engin pour organiser ses forces (lancer avec tout son corps) - placement : s'orienter vers la cible (regard), pieds collés au sol (pied avant indéterminé) ... - pointer le bras lanceur vers la cible - régler la trajectoire de l'engin - connaître ses capacités (centration sur le résultat : force /explosion) 	<ul style="list-style-type: none"> accélérer progressivement / donner un maximum de vitesse à l'engin - placement : s'orienter vers la cible (regard), pieds collés au sol (pied avant) - pointer le bras lanceur vers la cible - donner une trajectoire oblique haute à l'engin - évaluer sa performance en fonction des paramètres connus (centration sur le résultat : force / explosion) - stabiliser sa performance sur plusieurs essais
sauter	<ul style="list-style-type: none"> - donner une impulsion (2 pieds) - réaliser des foulées bondissantes (impulsion 1 pied) - sauter en avant par rapport à des repères visuels ou sonores 	<ul style="list-style-type: none"> - prendre une impulsion vers le haut - idem après une course suivie d'un appel un pied - prendre une impulsion vers l'avant après une course - enchaîner plusieurs foulées bondissantes - enchaîner courir et sauter 	<ul style="list-style-type: none"> - enchaîner plusieurs foulées bondissantes - se réceptionner - sauter en impulsion un pied sans dépasser la planche (large) - enchaîner course d'élan et saut

ACTIVITÉ ROLLER



ACTIVITÉS ROLLER

Définition :



Logique interne de l'activité :

L'activité Roller est avant tout une activité de déplacement qui remet fortement en cause l'équilibre du terrien. Le mode de déplacement se caractérise par la glisse et non plus la marche.

Enjeux de formation :

La complexité de l'acte de patiner peut se décomposer en plusieurs sous-tâches : L'enfant est avant tout confronté à trois grands principes fondamentaux

- Équilibre
- Propulsion
- Information

Problèmes liés à la pratique de l'activité :

- Gérer le couple risque / sécurité.
- Capacité à jouer et réaliser avec son corps.
- Accepter de nouvelles formes de repères.

Roller et apprentissages

L'enfant est confronté à des situations qui le perturbent et l'engagent à construire un nouvel équilibre.

Cela implique de prendre en compte de nouvelles ressources, permettant de réels apprentissages au travers de cette activité.

Au plan cognitif :

L'équilibre du terrien est remis en cause et l'enfant est confronté à la recherche de stratégies, de prise d'informations visuelles et proprioceptives

Au plan moteur :

La maîtrise d'équilibre et de déséquilibre inhabituels, les coordinations et dissociations segmentaires sont des éléments incontournables.

Au plan physique :

Les ressources sollicitées concernent principalement la tonicité; la vitesse et le contrôle de l'énergie mobilisée.

Au plan affectif :

La perception du risque et le contrôle de ses émotions participent à la notion d'efficacité.

Au plan social :

La construction de règles de fonctionnement collectives aboutit à la réalisation d'un code commun.

Objectifs spécifiques du Roller

Actions Motrices	Objectifs
Glisser Rouler	<p>En avant ou en arrière, sur deux patins, sur un seul en maîtrisant l'équilibre :</p> <ul style="list-style-type: none">• A vitesse constante sur une ligne droite,• En descendant une pente sur une ligne droite,• En slalomant• En tenant un objet dans les mains,• En se faisant tracter ou pousser, en s'accroupissant.
Se propulser	<p>En avant ou en arrière :</p> <ul style="list-style-type: none">• Sur une ligne droite de façon efficace,• En tenant un objet dans les mains• En pas de trottinette (un pied propulse)• Cheval et charrette (attelage à deux)• A l'aide d'une corde, tirer une/un autre.• Sur une ligne courbe
S'arrêter dans un espace délimité	<ul style="list-style-type: none">• Diminuer sa vitesse en glissade avant ou arrière en frottant une partie d'un patin (butée ou roues),• Diminuer sa vitesse avant ou arrière en slalomant (prise de carres comme au ski),• S'arrêter en tournant sur soi-même (pieds // ou écart)• Dérapper.
Virer, se retourner	<ul style="list-style-type: none">• Virer à droite et à gauche en suivant sa trajectoire,<ul style="list-style-type: none">o En dansant (ronde à 2),o En croisant les patins.• Se retourner de l'avant à l'arrière ou inversement en maintenant sa vitesse et en conservant sa trajectoire en ligne droite et en virage.• En utilisant la prise de carres,
Sauter	<p>De deux patins sur deux patins, de deux patins sur un patin, d'un patin sur l'autre, d'un patin sur le même :</p> <ul style="list-style-type: none">• Bondir pour franchir une zone plus ou moins longue ou haute,• Réaliser un saut départ en glissade avant et réception en arrière ou inversement (demi tour en l'air).

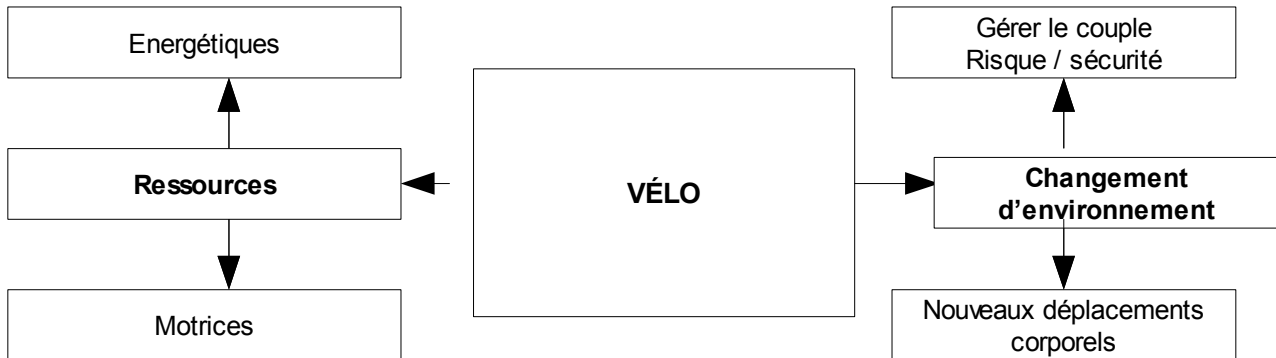
ACTIVITÉ VÉLO



ACTIVITÉ VÉLO

Définition :

Activité de locomotion à pédales se déroulant dans un milieu incertain variable. nécessitant un pilotage , un équilibre et une propulsion de la part de son utilisateur.



Logique interne de l'activité :

C'est évoluer (rouler) dans un milieu incertain et instable au moyen d'un engin (le vélo) et ceci grâce à ses propres qualités.

Enjeux de formation :

La complexité de l'acte de rouler peut se décomposer en plusieurs sous- tâches :
L'enfant est avant tout confronté à trois grands principes fondamentaux

- Équilibre
- Trajectoire
- Propulsion

Problèmes liés à la pratique de l'activité :

- Gérer le couple risque / sécurité.
- Capacité à réaliser avec son corps.
- Accepter de nouvelles formes de repères et de codification.

Vélo et apprentissages

L'enfant est confronté à des situations qui le perturbent et l'engagent à construire un nouvel équilibre.

Cela implique de prendre en compte de nouvelles ressources, permettant de réels apprentissages au travers de cette activité.

Au plan cognitif :

Traitement des informations et mobilisation des connaissances pour comparer, reconnaître, mémoriser, analyse, choisir pour identifier les problèmes à résoudre et réagir de façon adaptée.

Au plan moteur :

La maîtrise d'équilibre et de déséquilibre inhabituels, les coordinations et dissociations segmentaires sont des éléments incontournables.

Au plan physique :

Les ressources sollicitées concernent principalement la tonicité; la vitesse et le contrôle de l'énergie mobilisée.

Au plan affectif :

La perception du risque et le contrôle de ses émotions participent à la notion d'efficacité.

Au plan social :

La construction de règles de fonctionnement collectives aboutit à la réalisation d'un code commun.

Acceptation et respect des autres pour le partage des différents lieux de circulation.

Objectifs spécifiques du Vélo

ACQUISITIONS	OBJECTIFS
Maitrise de l'engin	S'équilibrer longtemps
	Circuler parmi et/ou franchir des obstacles fixes variés
Maitrise des déplacements pilotage	Adapter sa vitesse et sa trajectoire
	Circuler parmi des obstacles mobiles
	Circuler avec les autres en coopération
Gérer sa sécurité	Accepter de prendre des risques et contrôler ses émotions
	Connaître et respecter des règles simples de sécurité (équipements) et de circulation (code de la route)
	Choisir, ajuster et entretenir son matériel et son équipement
Élargir son espace d'action Construire son itinéraire	Rouler longtemps – régulièrement
	Adapter ses efforts pour rouler
	Adapter son développement au profil du terrain
	Construire un projet de déplacement

<p>SEANCE N° 5 DATE :</p> <p>OBJECTIF GENERAL :</p> <p>OBJECTIFS SPECIFIQUES :</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>OBJECTIFS ATTEINTS <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>PROBLEMES RENCONTRES:</p> <p>REMARQUES:</p>
<p>SEANCE N° 6 DATE :</p> <p>OBJECTIF GENERAL :</p> <p>OBJECTIFS SPECIFIQUES :</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>OBJECTIFS ATTEINTS <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>PROBLEMES RENCONTRES:</p> <p>REMARQUES:</p>
<p>SEANCE N° 7 DATE :</p> <p>OBJECTIF GENERAL :</p> <p>OBJECTIFS SPECIFIQUES :</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>OBJECTIFS ATTEINTS <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>PROBLEMES RENCONTRES:</p> <p>REMARQUES:</p>
<p>SEANCE N° 8 DATE :</p> <p>OBJECTIF GENERAL :</p> <p>OBJECTIFS SPECIFIQUES :</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>OBJECTIFS ATTEINTS <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>PROBLEMES RENCONTRES:</p> <p>REMARQUES:</p>
<p>SEANCE N° 9 DATE :</p> <p>OBJECTIF GENERAL :</p> <p>OBJECTIFS SPECIFIQUES :</p> <p>-</p> <p>-</p> <p>-</p>	<p>OBJECTIFS ATTEINTS <input type="checkbox"/> OUI <input type="checkbox"/> NON</p> <p>PROBLEMES RENCONTRES:</p> <p>REMARQUES:</p>

Critère(s) de réussite :

.....
.....
.....
.....

Variables :

.....
.....
.....
.....

Comportements attendus :

- Cognitifs:

.....
.....
.....
.....

- Moteurs :

.....
.....
.....
.....

- Physiques :

.....
.....
.....
.....

- Sociaux:

.....
.....
.....
.....

- Affectifs :

.....
.....
.....
.....

OBSERVATION

1. RELEVÉ DES COMPORTEMENTS OBSERVÉS

- Cognitifs:

.....

.....

.....

.....

.....

- Moteurs

.....

.....

.....

.....

.....

- Physiques :

.....

.....

.....

.....

.....

- Affectifs :

.....

.....

.....

.....

- Sociaux :

.....

.....

.....

.....

.....

2. INTERPRETATION DU DECALAGE DES COMPORTEMENTS ATTENDUS ET DES COMPORTEMENTS OBSERVES

- Cognitifs :

.....

.....

.....

.....

.....

- Moteurs :

.....

.....

.....

.....

.....

- Physiques :

.....

.....

.....

.....

.....

- Affectifs :

.....

.....

.....

.....

.....

- Sociaux :

.....

.....

.....

.....

.....

3. DÉFINITION DES OBJECTIFS DE MES PROCHAINES SÉANCES

1.
.....
2.
.....
3.
.....
4.
.....