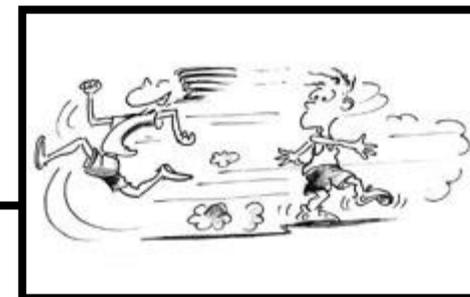
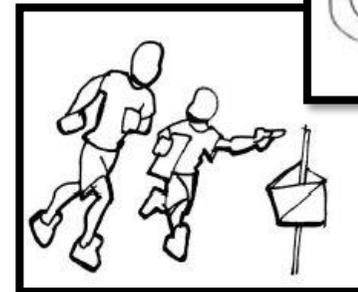
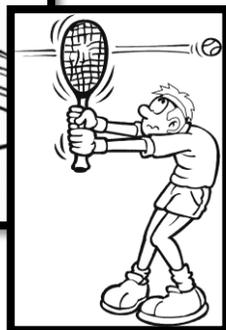
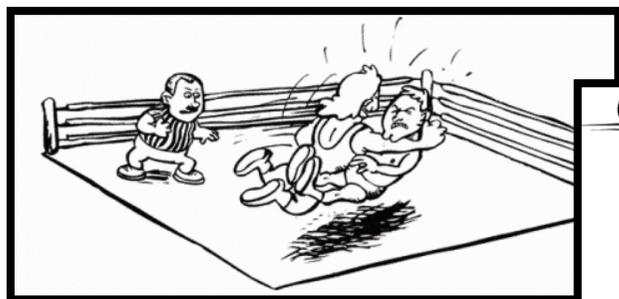


LES FICHES

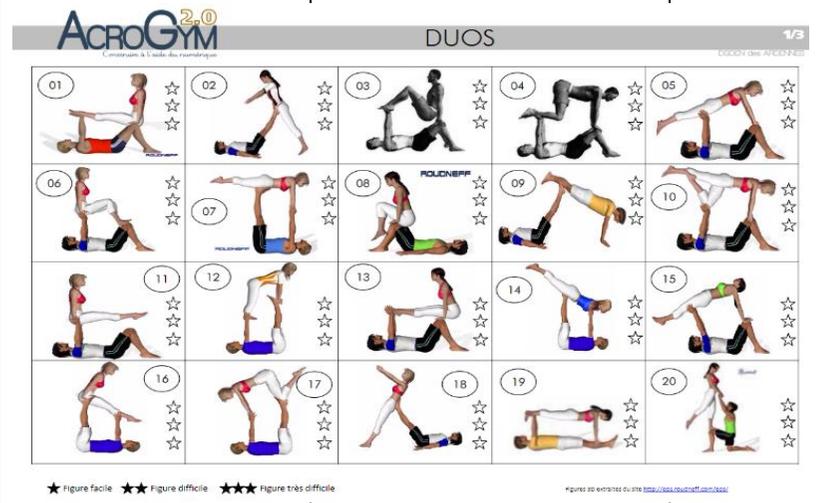
SYNTHESES APSA



ASPECTS TRAITÉS DANS LES TABLEAUX « SYNTHÈSE APSA »	DÉFINITIONS
<p>LOGIQUE INTERNE <i>J.DUGAL - Analyse et traitement didactique des APS, EPS n°230 - 1991</i></p>	<p>« La notion de logique interne d'une APS(A) recouvre tout ce qui la caractérise, ce qui en fait l'essence ou l'essentiel. Elle correspond aux caractéristiques fondamentales de l'APS concernée : possibilités de marque, de déplacements dans l'espace, de relations, de manipulations d'engins... » → le concept est familier à celui de compétence en ce qu'il renvoie à celui de « famille de situations »</p>
<p>PROGRAMMES www.education.gouv.fr <i>(Programmes de Mars et Novembre 2015)</i></p>	<p>En maternelle (BO spécial n°2 du 26 Mars 2015), « les enseignements sont organisés en cinq domaines d'apprentissage : mobiliser le langage dans toutes ses dimensions / agir, s'exprimer, comprendre à travers l'activité physique / agir, s'exprimer, comprendre à travers les activités artistiques / construire les premiers outils pour structurer sa pensée / explorer le monde. » En élémentaire (BO spécial n°11 du 26 Novembre 2015), « des programmes articulés au socle commun de connaissances, de compétences et de culture. Les programmes assurent l'acquisition des connaissances et des compétences fondamentales. Ils déclinent et précisent les objectifs définis par le nouveau socle commun. Celui-ci s'articule autour de cinq domaines : les langages pour penser et communiquer, les méthodes et outils pour apprendre, la formation de la personne et du citoyen, les systèmes naturels et les systèmes techniques, les représentations du monde et l'activité humaine. »</p>
<p>PROBLÈME(S) FONDAMENTAL (AUX) <i>J. DUGAL - Analyse et traitement didactique des APS, EPS n°230 - 1991</i></p>	<p>« C'est le problème auquel un élève est nécessairement confronté au cours de sa pratique, problème de cohérence étroite avec la logique interne de l'APS(A). Il décrit la contradiction essentielle constitutive de celle-ci. » → Les résistances liées à ces familles de situations existent quel que soit le niveau de pratique, et engage le praticien dans une démarche d'apprentissage.</p>
<p><i>B.BODA et RÉCOPÉ – Instrument d'analyse et de traitement de l'APS à des fins d'enseignement de l'EPS, EPS n°231, 1991</i></p>	<p>« Problème « minimal » et « suffisant » auquel doit constamment faire face tout sujet engagé dans l'activité, sans distinction de niveau de pratique. Le respect absolu de ce problème fondamental semble être un principe organisant la construction de toute tâche d'apprentissage » → ce qui permet d'espérer des transferts dans la situation de référence et/ou la pratique institutionnelle de l'activité.</p>
<p>RESSOURCES MOBILISÉES <i>B.BODA et RÉCOPÉ – Instrument d'analyse et de traitement de l'APS à des fins d'enseignement de l'EPS, EPS n°231, 1991</i></p>	<p>« Ensemble des connaissances, déclaratives et procédurales, des capacités structurales et fonctionnelles, des aptitudes relatives aux composantes de la conduite, qui constitue le répertoire caractérisant les pouvoirs d'un sujet. » → C'est en mobilisant ses ressources à bon escient, voire en les combinant, que l'élève devient compétent : il est alors capable de s'adapter à des situations nouvelles complexes. Développer les ressources ne suffit pas pour devenir compétent ! (une différence entre capacité et compétence...)</p>
<p>REPÈRES DIDACTIQUES <i>Ph. Meirieu - apprendre, oui mais comment ? – 1990</i></p>	<p>Au sujet de la didactique : « Réflexions et propositions sur les méthodologies à mettre en œuvre pour permettre l'appropriation de contenus spécifiques. » → La didactique, souvent centrée sur les contenus, doit intégrer une réflexion plus globale sur l'acte pédagogique, qui interroge et articule les finalités de l'éducation (pôle axiologique qui renvoie aux valeurs), les connaissances scientifiques du responsable éducatif (fondements rigoureux de la relation finalités/modalités) et l'action elle-même, le pôle praxéologique en terme de modalités pratiques.</p>
<p>VARIABLES DIDACTIQUES V.LAMOTTE - Lexique de l'enseignement de l'EPS - 2007</p>	<p>« La manipulation des variables didactiques suppose de la part de l'enseignant une identification de celles-ci, ainsi qu'une identification la plus fine possible des ressources de l'élève. En effet, la maîtrise de ces variables constituent le moyen principal pour construire le décalage optimal entre les contraintes de la tâche et les ressources de l'élève. Le jeu sur les variables est donc un élément essentiel puisque c'est lui qui détermine les possibilités de « perturbations adéquates » de l'élève afin qu'il puisse entrer dans une dynamique de transformation de ses comportements. » → renvoie aux capacités d'adaptation de l'élève (face à la tâche) et du maître (qui « calibre » la tâche)</p>

<p style="text-align: center;">Natation</p> <p>Pour aller plus loin, RDV sur le site http://ressources.emf.free.fr/, section EPS, Diaporama natation</p> <p style="text-align: center;">Cours de Master 1 séance 8</p>	<p style="text-align: center;">LOGIQUE INTERNE</p>	<p style="text-align: center;">PROGRAMMES</p>	<p style="text-align: center;">PROBLEMES FONDAMENTAUX</p>	<p style="text-align: center;">RESSOURCES MOBILISEES</p>	<p style="text-align: center;">CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE</p>	<p style="text-align: center;">VARIABLES DIDACTIQUES</p>
	<p>Deux logiques, selon que l'élève soit nageur ou non nageur (et au regard des programmes) : adaptation / performance</p>	<p>Cycle 1 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés</p> <p>... découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude (piscine, patinoire, parc, forêt...)</p> <p>Cycle 2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés</p> <p>Attendus de fin de cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion. ➢ Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. ➢ Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent <p>Compétences travaillées pendant le cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. ➢ S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. ➢ Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. ➢ Respecter les règles essentielles de sécurité. ➢ Reconnaître une situation à risque. <p>Repères de progressivité</p> <p>En natation, les activités proposées permettent de passer de réponses motrices naturelles (découvrir le milieu, y évoluer en confiance) à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer). L'objectif est de passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal de nageur, d'une respiration réflexe à une respiration adaptée, puis passer d'une propulsion essentiellement basée sur les jambes à une propulsion essentiellement basée sur les bras.</p> <p>Cycle 3 : Adapter ses déplacements à des environnements variés</p> <p>Attendus de fin de cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel. ➢ Connaître et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. ➢ Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème. ➢ Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015. <p>Compétences travaillées pendant le cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. ➢ Adapter son déplacement aux différents milieux. ➢ Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc.). ➢ Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. ➢ Aider l'autre. <p>Repères de progressivité</p> <p>La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.</p>	<p>ÉQUILIBRATION : construire l'équilibre aquatique → implique une modification des repères usuels</p> <p>PROPULSION : assurée par les bras en priorité, les jambes étant souvent équilibratrices (inverse chez les débutants, dans la motricité usuelle).</p> <p>INFORMATION : prioritairement par le terrien : visuelles et auditives, insuffisantes pour le nageur (les informations proprioceptives, kinesthésiques deviennent prioritaires).</p> <p>RESPIRATION : la respiration spontanée (réflexe) doit être transformée en expiration forcée (pour vaincre la pression de l'eau) et complète (pour que l'inspiration soit courte).</p>	<p>Au plan énergétique : la faible maîtrise technique conduit à une dépense énergétique plus importante).</p> <p>Au plan moteur : Les ressources sont mobilisées en lien avec les problèmes d'équilibration, de coordination des actions propulsives</p> <p>Sur le plan affectif : Les problèmes fondamentaux sont sources d'émotions tout comme le risque subjectif dans un environnement pouvant devenir dangereux immédiatement.</p> <p>Au niveau cognitif, perceptif et décisionnel : Les ressources perceptives sont mobilisées de façon originale, les décisions sont très largement perturbées par les émotions, et le milieu donne lieu à des représentations à faire évoluer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Savoir nager : « enchaînement d'actions en variant les positions ventrales, dorsales et verticales tout en s'engageant dans la profondeur » (Potdevin, Pelayo) ▪ 3 verbes d'actions : entrer, se déplacer, s'immerger ▪ On distingue les nages simultanées (brasse, papillon) des nages alternées (crawl, dos). Les nages simultanées posent le problème de la discontinuité des actions motrices et imposent de résoudre la contradiction entre se propulser et glisser. ▪ L'amplitude est la distance parcourue par le nageur lors d'un cycle complet de deux bras (en mètre par cycle). ▪ La fréquence correspond au nombre de cycle par unité de temps (en seconde). Les débutants ont une fréquence moins élevée que les experts. ▪ La mise à plat et l'allongement maximal du corps dans toutes les nages sont les deux objectifs à poursuivre pour nager longtemps et / ou vite. ▪ Plus un nageur va vite, plus il y a de résistances. ▪ REPÈRE : Pour un nageur non entraîné, la vitesse diminue d'environ 10 % chaque fois que la distance double. ▪ Sur un plan physiologique, il est moins coûteux d'entretenir une vitesse que d'en créer une nouvelle. <div data-bbox="1451 612 1917 858" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>Poussée d'Archimède qui s'applique au centre géométrique</p> <p>Poussée d'Archimède</p> <p>Pesanteur qui s'applique au centre de gravité</p> <p>Équilibre instable</p> <p>Équilibre stable</p> </div> <p>Attention : pour le concours, la maîtrise des textes liés à la sécurité est fondamentale. Pensez à faire le point sur le site http://ressources.emf.free.fr</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'espace : profondeur, repères au fond, au plafond, distances, hauteurs (entrées), directions. ▪ Le corps : types d'appuis (solides, mouvants, flottants, aquatiques), postures, ventrale, dorsale, segments mobilisés (bras, jambes, tête), techniques utilisées (alternatives simultanées), amplitude, respiration (bloquée, expiration aquatique). ▪ Le temps : durées, intentions (très vite, très lentement). ▪ Le matériel : types d'appuis, à transporter, à lancer, à transmettre, immergé, en surface, encombrement. ▪ Les autres : imiter, plus vite que, rattraper, éviter. ▪ Les émotions suscitées : le défi, le projet, les tâches à critères et niveaux multiples (points), la performance, la confrontation, le relais, l'opposition par équipes, le support imaginaire.

	LOGIQUE INTERNE	PROGRAMMES	PROBLEMES FONDAMENTAUX	RESSOURCES MOBILISEES	CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE	VARIABLES DIDACTIQUES
<p>Activités gymniques</p> <p>Pour aller plus loin, RDV sur le site http://ressources.emf.free.fr, section EPS, Diaporama activités gymniques</p> <p>Cours de Master 1 séance 17</p>	<p>Produire des formes corporelles destinées à être vues et jugées, selon un code collectif, et appréciées pour leur maîtrise et leur difficulté.</p>	<p>Maternelles : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés</p> <p>Certains des plus jeunes enfants ont besoin de temps pour conquérir des espaces nouveaux ou s'engager dans des environnements inconnus. D'autres, au contraire, investissent d'emblée les propositions nouvelles sans appréhension mais également sans conscience des risques potentiels.</p> <p>Dans tous les cas, l'enseignant amène les enfants à découvrir leurs possibilités, en proposant des situations qui leur permettent d'explorer et d'étendre (repousser) leurs limites. Il les invite à mettre en jeu des conduites motrices inhabituelles (escalader, se suspendre, ramper...), à développer de nouveaux équilibres (se renverser, rouler, se laisser flotter)...</p> <p>Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés. - Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical. - Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés. <p>Cycle 2 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p> <p>Attendus de fin de cycle</p> <p>mémoriser des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.</p> <p>Compétences travaillées pendant le cycle</p> <p>S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer.</p> <p>Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique.</p> <p>Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.</p> <p>Repères de progressivité</p> <p>Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques proposées présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution. Lors des activités gymniques, il réalise des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées. Il réalise progressivement des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.</p> <p>Cycle 3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p> <p>Attendus de fin de cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir. ➢ Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer. ➢ Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres. <p>Compétences travaillées pendant le cycle</p> <ul style="list-style-type: none"> ➢ Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons. ➢ Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion. ➢ S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions. ➢ Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives. <p>Repères de progressivité</p> <p>Les activités artistiques et acrobatiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gérer le RAPPORT RISQUE / SECURITE contrôler ses actions et, dans le même temps, ses émotions. ▪ S'EQUILIBRER : <ul style="list-style-type: none"> ○ Équilibre renversé : Placer ses segments au-dessus des mains, ouvrir les charnières épaules et bassin, basculer le corps (des pieds sur les mains) ○ Équilibre aérien : maîtriser l'impulsion et réception, construire les trajectoires en translation, construire des trajectoires en rotation. ▪ SE PROPULSER la propulsion à partir d'appuis manuels est inhabituelle, ce qui pose des problèmes kinesthésiques, musculaires, articulaires...etc. ▪ ÊTRE COORDONNÉ, entre le haut et le bas / les parties corporelles droites et gauches, pour réaliser des actions ou des éléments gymniques, avec ou sans enchaînements. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ressources énergétiques : la filière principalement sollicitée est l'anaérobie alactique (actions brèves et intenses). • Ressources motrices : contraintes de coordination et d'équilibration demandent de développer des compétences liées à l'adresse, des capacités liées à la souplesse et à la maîtrise des paramètres spatio-temporels. • Ressources cognitives : Observer et juger objectivement des productions gymniques à l'aide d'un code commun • Ressources affectives et sociales : Percevoir, accepter et maîtriser les risques / S'organiser en groupe autour de la construction de règles de fonctionnement collectives, coopérer, s'entraider, observer • Ressources informationnelles : Prendre conscience du schéma corporel (particulièrement au niveau proprioceptif) pour construire de nouveaux équilibres • Ressources mécaniques : Développer une motricité dans un environnement inhabituel et spécifique 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcher : en équilibre instable, sur des surfaces réduites et surélevées → regard décentré, sensations proprioceptives (au niveau plantaire), écarter les bras. • Rouler (face à soi) : rentrer la tête (se décentrer), appuis manuels dans l'axe du déplacement, grouper/dégrouper. • Turner : rotation amorcée par la tête, hypertonicité du corps, prise d'informations visuelles pour la réception. • Sauter : impulsion importante (se donner du temps pour réaliser la figure), se réceptionner « en souplesse ». • Franchir : coordination des appuis (membres inférieurs / supérieurs), accepter de renverser le bassin au dessus des mains, se réceptionner en équilibre. • Se renverser : accepter une pression forte sur les mains, donner une impulsion contrôlée au sol, renverser le bassin, rester corps tendu jusqu'à une éventuelle roulade (dans ce cas, déverrouiller les bras) • Se suspendre / se balancer : rester corps tendu (gainage), créer l'énergie nécessaire par les membres inférieurs. 	<ul style="list-style-type: none"> • Espace : diminuer / augmenter, baliser • Corps : réduire / augmenter les exigences avec le nombre de parties du corps en jeu • Temps : plus ou moins vite, avec plus ou moins d'enchaînements • Matériel : plus ou moins rebondissant, large, long, haut ... • Relation : imiter, faire avec / sans l'autre ... • Émotions : avec ou sans musique, répétition ou nouveauté /complexité (prise de risque), incongruité (faire différemment)...



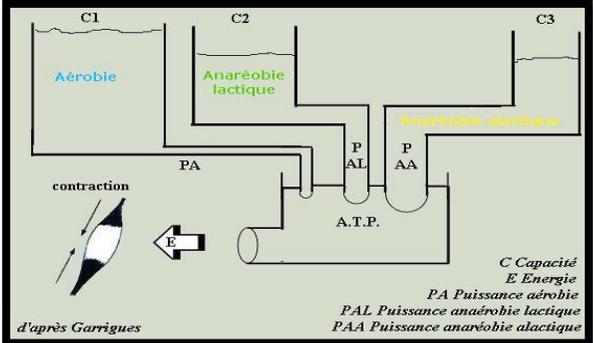
	LOGIQUE INTERNE	PROGRAMMES	PROBLEMES FONDAMENTAUX	RESSOURCES MOBILISEES	CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE	VARIABLES DIDACTIQUES
<p style="text-align: center;">Orientation</p> <p>Pour aller plus loin, RDV sur le site http://ressources.emf.free.fr, section EPS, Diaporama activités d'orientation</p> <p style="text-align: center;">Cours de Master 1 séance 20 (Diaporama « bonus »)</p>	<p>Course individuelle, contre la montre, en terrain varié généralement couvert, sur un parcours matérialisé par des postes que le coureur doit découvrir dans un ordre imposé mais par des cheminement de son choix en se servant d'une carte et éventuellement d'une boussole.</p>	<p><u>Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle</u> - Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.</p> <p>Cycle 2 et 3 : voir IO</p>	<p>Se déplacer le plus rapidement possible dans un milieu inconnu à l'aide d'un document de référence. Cela suppose pour le pratiquant de résoudre les contradictions suivantes :</p> <p>La Course : vitesse VS précision (course VS orientation)</p> <p>Le milieu naturel : risque VS sécurité</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ressources énergétiques : la filière principalement sollicitée est l'aérobie; néanmoins, la filière anaérobie alactique est également sollicitée. En primaire, nous sommes rarement sur des temps d'efforts entre deux balises supérieurs à 1 minute. • Ressources cognitives : Utiliser ses connaissances, notamment celles provenant des autres disciplines. • Ressources affectives et sociales : C'est avant tout devenir autonome, donc quitter l'adulte et faire face à ses peurs / Percevoir et maîtriser les risques dans le choix du parcours (anticipation), mais aussi dans la découverte du milieu (risque subjectif / risque objectif) • Ressources informationnelles : courir en tenant le document sans perdre les repères (utilisation du pouce chez les meilleurs pour « tourner autour de sa carte ») <p>1 - mode prédictif → carte – terrain : prédiction du paysage imaginé à partir de la lecture de la carte</p> <p>2 – mode réactif → terrain – carte : contrôle de la prédiction : le paysage rencontré est conforme aux suppositions</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ressources mécaniques : Adapter sa foulée en fonction des distances, des reliefs, des obstacles à franchir. 	<p>○ Se déplacer dans un espace c'est mettre en relation 2 points en distance et en volume ; c'est aussi ordonner ses actions. Le déplacement dépend de la construction spatio-temporelle qui a toujours un sens : un point d'origine (d'où je viens), un point actuel (où je suis), un point d'arrivée (où je vais)</p> <p>○ En positionnant les objets par rapport à soi dans un 1er temps (référentiel égocentré*) puis en positionnant les objets entre eux avec des relations de proximité (à côté de...) et enfin en se référant aux objets pour se situer (référentiel allocentré ou exocentré**).</p> <p>○ De plus, la capacité à placer 2 points dans un espace permet de matérialiser la durée : je vais mettre un certain temps entre les 2 points car la distance que je vais devoir parcourir est ou longue ou courte.</p> <p>1- la catégorisation : à quelle classe d'objet correspond le symbole ? quel type d'information apporte-il ?</p> <p>2- le codage : à quelle information précise correspond le symbole ? Que va-t-on rechercher sur le terrain (représentation de la représentation) ?</p> <p>3- l'identification : opération inverse du codage (elle est facilitée quand le symbole présente des similitudes morphologiques ou de couleurs avec l'objet.)</p> <p>Espace subi (0-3 mois) puis espace vécu et perçu, aussi appelé espace sensori-moteur (3 mois à 2 ans)</p> <p>2-7 ans : espace représenté (apparition simultanée du langage et de la représentation imagée) → De deux à sept ans, l'enfant devient capable de passer de la perception des formes à leur représentation (capacités de décentration). L'enfant connaît donc l'espace grâce à une connaissance pratique et à une connaissance verbale.</p> <p>7-12 ans : espace conçu → Il devient alors capable de perspective, de décentrer sa perception de l'espace, de ne plus voir l'espace uniquement par rapport à lui-même... Sa pensée demeure encore très liée aux objets concrets.</p>	<p>Espace : plus ou moins</p> <ul style="list-style-type: none"> • familier • varié • grand • représenté (quantité d'informations) • complexe à interpréter (précision des informations) • difficile à pénétrer <p>Temps : plus ou moins vite</p> <p>Relation : plus ou moins d'imitation, faire avec / sans l'autre, en relai ...</p> <p>Taches et émotions : plus ou moins de</p> <ul style="list-style-type: none"> • retours vers l'adulte (parcours en étoile), « présence » • Verbalisation • Imitations • Étayages (traçage du trajet par exemple) • Nombre de balises et leurs éventuels • Difficultés dans la situation des / entre les balises

Jeux et sports collectifs avec ballon

Pour aller plus loin, RDV sur le site <http://ressources.e-mf.free.fr>, section EPS, Diaporama JSC

Cours de Master 1 séance 13

LOGIQUE INTERNE	PROGRAMMES	PROBLEMES FONDAMENTAUX	RESSOURCES MOBILISEES	CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE	VARIABLES DIDACTIQUES
<p>On pourrait résumer ainsi les sports collectifs traditionnels : 2 équipes, 1 terrain délimité, 2 cibles opposées (donc un sens de jeu), 1 objet et un but (atteindre la cible)</p> <p>D'autres activités, plus « innovantes » ou traditionnelles, ne reprennent qu'une partie de cette logique interne. On a alors davantage affaire à des jeux collectifs.</p> <p>CYCLE 2 Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, bérêt, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes.</p> <p>CYCLE 3 Jeux traditionnels plus complexes (thèque, bérêt, balle au capitaine, poules- vipères-renards, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon et jeux pré-sportifs collectifs (type handball, basket-ball, football, rugby, volley-ball...), jeux de combats (de préhension), jeux de raquettes (badminton, tennis).</p>	<p>Maternelle : MOTS CLES : développer la coopération / établir des rapports constructifs à l'autre, dans le respect des différences / socialisation / enchaîner des comportements moteurs pour assurer une continuité d'action Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets MOTS CLES : objets de tailles, de formes ou de poids différents / expérimenter les propriétés, découvrir des utilisations possibles (lancer, attraper, faire rouler...) / essai de reproduire un effet qu'il a obtenu au hasard des tâtonnements / perception et anticipation de la trajectoire d'un objet dans l'espace qui sont, même après l'âge de cinq ans, encore difficiles / attention portée à sa propre sécurité et celle des autres, dans des situations pédagogiques dont le niveau de risque objectif est contrôlé par l'adulte. Collaborer, coopérer, s'opposer MOTS CLES : appropriation de différents modes d'organisation / partage du matériel et la compréhension des rôles / les règles communes (délimitations de l'espace, but du jeu, droits et interdits ...) sont une des conditions du plaisir de jouer, dans le respect des autres. Pour les plus jeunes, l'atteinte d'un but commun se fait tout d'abord par l'association d'actions réalisées en parallèle, sans réelle coordination. Il s'agit, dans les formes de jeu les plus simples, de comprendre et de s'approprier un seul rôle. L'exercice de rôles différents instaure les premières collaborations (vider une zone des objets qui s'y trouvent, collaborer afin de les échanger, les transporter, les ranger dans un autre camp...). Puis, sont proposées des situations dans lesquelles existe un réel antagonisme des intentions (dérober des objets, poursuivre des joueurs pour les attraper, s'échapper pour les éviter...) ou une réversibilité des statuts des joueurs (si le chat touche la souris, celle-ci devient chat à sa place...) (...) Que ce soit dans ces jeux à deux ou dans des jeux de groupe, tous peuvent utilement s'approprier des rôles sociaux variés : arbitre, observateur, responsable de la marque ou de la durée du jeu.</p> <p>Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer des stratégies pour viser un but ou un effet commun.</p> <p>Cycle 2 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel Attendus de fin de cycle Dans des situations aménagées et très variées, ➢ S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu. ➢ Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples. ➢ Connaître le but du jeu. ➢ Reconnaître ses partenaires et ses adversaires.</p> <p>Compétences travaillées pendant le cycle ➢ Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. ➢ Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. ➢ Accepter l'opposition et la coopération. ➢ S'adapter aux actions d'un adversaire. ➢ Coordonner des actions motrices simples. ➢ S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. ➢ Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.</p> <p>Repères de progressivité Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).</p> <p>Cycle 3 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel Attendus de fin de cycle En situation aménagée ou à effectif réduit, ➢ S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque. ➢ Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu vécu. ➢ Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre. ➢ Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe. ➢ Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.</p> <p>Compétences travaillées pendant le cycle ➢ Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques simples. ➢ Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires. ➢ Coordonner des actions motrices simples. ➢ Se reconnaître attaquant / défenseur. ➢ Coopérer pour attaquer et défendre. ➢ Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur. ➢ S'informer pour agir.</p> <p>Repères de progressivité ➢ Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. ➢ Développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).</p>	<p>PROGRESSION VERS LA CIBLE : L'élève sait s'orienter dans un espace défini en fonction du but du jeu et de ses règles.</p> <p>CONTROLE INDIVIDUEL, CONSERVATION ET TRANSMISSION COLLECTIVE DU BALLON : L'élève sait utiliser des actions simples ou plus complexes (courir, sauter, esquiver, passer, tirer, dribbler...) dans une action collective.</p> <p>ENCHAINEMENT ET CONTINUITE DES ACTIONS / PERMUTATION DES ROLES : L'élève comprend la réversibilité des rôles (attaquant/défenseur) et sait changer de statut en se rendant disponible pour permettre la continuité du jeu.</p> <p>EXPLOITATION PUIS CREATION D'UN DESEQUILIBRE EN SA FAVEUR : L'élève, par sa capacité à anticiper, à réagir, à se déplacer dans des espaces libres, permet des actions collectives efficaces.</p>	<p>Ressources bio-informationnelles : le joueur doit prendre en compte simultanément l'objet, la cible, les partenaires, les adversaires, les contraintes (limites de jeu, vent ...etc.) ⇒ prise d'informations et de décision.</p> <p>Ressources cognitives :</p> <ul style="list-style-type: none"> Élaborer, connaître la règle, jouer avec la règle définir et réguler un projet d'action collectif, en cours de jeu, après le jeu * Les JSC ont un haut niveau d'incertitude faire des hypothèses d'action, identifier des constantes, anticiper... connaître les points forts et ses points faibles en situation de jeu, individuel / collectif, des partenaires / adversaires. <p>⇒ construction, mise en œuvre et régulation des choix individuels et collectifs</p> <p>Ressources motrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> adresse (passer, recevoir, tirer, ...) équilibre (changer d'appuis, de direction, ...) vitesse (réagir vite, ...) coordination (dribbler, tirer, ...) <p>⇒ déplacements sur le terrain et manipulation de l'objet</p> <ul style="list-style-type: none"> Ressources bioénergétiques : liées à la taille du terrain, à la vitesse de déplacement, à la durée du jeu, au « poste » occupé sur le terrain, à l'environnement (chaleur, altitude...) processus énergétiques : filière aérobie + anaérobie alactique / qualités physiques : force, vitesse, puissance, physionomie (taille, poids) <p>Au plan affectif et social :</p> <ul style="list-style-type: none"> La rencontre et son issue, les rapports avec les partenaires / adversaires, rapport à l'objet, rapport aux spectateurs → gérer ses émotions : joie, déception, peur, excitation, frustrations ...etc. Prendre des risques, des décisions, s'affirmer, mettre en œuvre un projet collectif, arbitrer → se responsabiliser 	<p>L'ATTAQUE : Situation où l'équipe se trouve en possession du ballon. L'attaque placée se caractérise par un jeu indirect (jeu en profondeur avant/arrière et en largeur axe/couloir), avec un espace de jeu effectif important permettant de créer des espaces libres. La contre-attaque s'initie dans les situations de surnombre ; elle se caractérise par un jeu direct, rapide, avec prise de risque.</p> <p>Joueur en appui / en soutien : joueur situé en avant / en arrière du porteur de balle</p> <p>Couloir de jeu direct : couloir (virtuel) qui va du porteur de balle à la cible</p> <p>La fixation : C'est l'action par laquelle un attaquant mobilise l'activité de un ou plusieurs défenseurs dans le but de libérer des espaces ou des attaquants du marquage adverse.</p> <p>LA DEFENSE : Situation où se trouve l'équipe qui lutte pour entrer en possession du ballon, afin d'engager l'attaque, contre-attaque ou attaque placée en fonction du contexte. La défense de zone est un système de jeu dans lequel l'équipe en défense a devancé la contre-attaque. Elle consiste à défendre des espaces et à empêcher le ballon d'y pénétrer, quel que soit le joueur. La défense homme à homme, appelée aussi défense individuelle (stricte). Dans ce système de jeu, chaque défenseur a en charge un attaquant (son vis à vis) et il le suit dans tous ses déplacements (dans certaines limites).</p> <p>Interception : reconquête de l'objet grâce à une anticipation issue des informations prises par le joueur</p> <p>Contre : action qui consiste à faire opposition en se plaçant sur la trajectoire de l'objet</p> <p>Le marquage : Expression utilisée en défense. C'est l'action du défenseur qui interdit une action particulière (réception du ballon, progression, passe). On parle souvent de marquage individuel : chaque défenseur «marque» un joueur. Ce système de défense se différencie de la défense en zone.</p> <p>DIVERS Espace de jeu effectif : C'est la surface occupée par les joueurs. Elle est délimitée par les joueurs qui sont à la périphérie du groupe. L'espace moteur : C'est le volume, rapporté à l'axe du corps, dans lequel dans lequel les joueurs manipulent le ballon. Il s'agrandit quand le niveau augmente. La technique : Dans le domaine sportif, on peut l'assimiler à une forme corporelle supposée efficace, reproductible (G. Vigarello). Elle appartient au domaine de la culture. Attention : la technique est un moyen et non un but ! C'est dans ce sens que René DELEPLACE engage la réflexion sur les sports collectifs à bien fixer "le pourquoi comme déterminant du comment".</p>	<p>La cible : taille, position (en limite / dans l'espace de jeu), forme, nombre, cible mouvante / fixe</p> <p>L'espace de jeu : dimensions, zones invulnérables (le joueur ne peut être attaqué), zone interdite</p> <p>L'objet : taille, forme, poids, gonflé / dégonflé, texture (mousse, cuir, plastique)</p> <p>Nombre de partenaires et d'adversaires * (attaquant(s) / défenseur(s)), rôles de chacun Règles (limitation de l'action du défenseur sur le porteur par ex.)</p> <p>Temps (entre la récupération et la tentative de tir ou l'accès à la zone de marque par exemple)</p> <p>* En augmentant le nombre de joueurs, on augmente la quantité d'informations. Le déséquilibre provoqué par le surnombre doit faire évoluer les conduites motrices.</p>

LOGIQUE INTERNE	PROGRAMMES	PROBLEMES FONDAMENTAUX	RESSOURCES MOBILISEES	CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE	VARIABLES DIDACTIQUES
<p>Activité à EFFET (par opposition aux activités à production de forme), dans laquelle les performances (courses, sauts, lancers) sont QUANTIFIABLES. Elle donne lieu à des COMPETITIONS, des CONFRONTATIONS (avec soi-même, avec les autres) et suppose de la part de l'athlète une grande PRECISION GESTUELLE (habiletés « fermées »)</p> <p>OU (AU CHOIX)</p> <p>L'athlétisme est une APS « barémée », normée, codifiée à production de performance maximale, se déroulant dans un milieu stable et standardisé. Elle consiste à se déplacer en diminuant le temps et à projeter son corps ou un engin en augmentant l'espace par une adaptation du système locomoteur à la pesanteur</p>	<p>Cycle 1 : Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Courir, sauter, lancer de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis. ➤ Ajuster et enchaîner ses actions et ses déplacements en fonction d'obstacles à franchir ou de la trajectoire d'objets sur lesquels agir. ➤ Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés. <p>Cycle 2 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p> <p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés. ➤ Savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin. ➤ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. ➤ Remplir quelques rôles spécifiques. <p>Compétences travaillées pendant le cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices ; courir, sauter, lancer. ➤ Utiliser sa main d'adresse et son pied d'appel et construire une adresse gestuelle et corporelle bilatérale. ➤ Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables. ➤ Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort. ➤ Respecter les règles de sécurité édictées par le professeur. <p>Repères de progressivité Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter l'élève à une performance qu'il peut évaluer. Il doit, tout au long du cycle, en mobilisant toutes ses ressources, agir sur des éléments de sa motricité spontanée pour améliorer la performance.</p> <p>Cycle 3 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée</p> <p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. ➤ Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. ➤ Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. ➤ Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur. <p>Compétences travaillées pendant le cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Combiner des actions simples : courir-lancer ; courir-sauter. ➤ Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées (courses, sauts, lancers). ➤ Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques et/ou nautiques. ➤ Utiliser sa vitesse pour aller plus loin, ou plus haut. ➤ Rester horizontalement et sans appui en équilibre dans l'eau. ➤ Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. ➤ Utiliser des outils de mesures simples pour évaluer sa performance. ➤ Respecter les règles des activités. ➤ Passer par les différents rôles sociaux. <p>Repères de progressivité Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir. Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent. Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.</p>	<p>« Sans maîtrise la puissance n'est rien ! »</p> <p>C'est en permanence définir et réguler un projet qui prend en compte les objectifs (ce que je veux) et les ressources et contraintes (ce que je peux). Ce projet, qui consiste à aller plus vite, plus haut, plus loin, demande de résoudre les contradictions suivantes :</p> <p>production / consommation d'énergie</p> <p>actions d'équilibration / actions de propulsion</p> <p>durée d'action / vitesse d'action</p>	<p>Moteur équilibre dans le déplacement du corps (notamment dans le départ en sprint), les différentes foulées (rythme, longueur) et l'efficacité des impulsions (travail de la cheville par exemple)</p> <p>Énergétique selon le type de course (cf. courbe d'Howald ci-contre) : gérer son effort, du début à la fin de la course !</p> <p>Socio-affectif dépasser ses dernières limites ou les autres.</p> <p>Cognitif capacité d'adaptation au milieu plus ou moins aménagé et contraignant.</p> <p>Informationnel la vue, les centres équilibrateurs, les réflexes plantaires qui permettront la création de repères internes ainsi qu'une meilleure perception de l'environnement et du positionnement du corps (proprioception)</p>	<p>Le carburant du muscle est l'ATP (adénosine triphosphate). 3 filières énergétiques pour en produire :</p> <p>Aérobie : dégradation des sucres et des acides gras dont les réserves sont considérables. Cette oxydation ne produit aucun déchet, si ce n'est l'eau et le gaz carbonique évacués en produisant de la chaleur. Les limites de cette filière, nommées la VO₂ MAX, sont dépendantes de la capacité de l'organisme à prélever, transporter et distribuer l'oxygène nécessaire à l'exercice.</p> <p>Anaérobie lactique : Au-delà de la consommation maximale d'oxygène (VO₂MAX), l'intensité de l'exercice peut augmenter en faisant appel aux processus de l'anaérobie lactique, qui produit des déchets, l'acide lactique, dont l'accumulation au niveau des tissus en perturbe l'activité. Au fur et à mesure de la durée de l'effort, cette accumulation d'acide lactique pouvant conduire à une acidose, finit par stopper l'exercice. A partir de 15 à 20 secondes jusqu'à +/- 2 minutes.</p> <p>Anaérobie alactique : La puissance maximale d'un effort peut être poursuivie sur une très courte durée (de 7 à 20s) : c'est l'anaérobie alactique, qui ne produit pas de déchet et consiste en la dégradation de la phospho-créatine présente en très petite quantité dans le muscle. C'est également le « starter de l'activité ». Elle peut intervenir immédiatement, pendant +/- 15 sec.</p>  <p>ATTENTION : On constate que les ressources en glycogène au repos sont plus faibles chez les enfants. Ils mettent plus de temps à l'utiliser. On déconseille donc de mettre en jeu le processus anaérobie lactique (même si des études récentes semblent nuancer cette affirmation : cf. Ratel et Martin (2012)).</p> <p>En course, il s'agit d'amener l'élève à :</p> <p>Créer de l'énergie : se mettre en action rapidement avec une posture favorable (poussée complète des membres inférieurs, angle favorable au meilleur rapport amplitude-fréquence.</p> <p>Maintenir la vitesse le plus longtemps possible à moindre coût, en travaillant notamment la qualité des appuis (surface et temps d'appui)</p> <p>Placer le bassin, pour transmettre les forces et augmenter ou limiter l'amplitude de la foulée.</p> <p>Gérer le rythme : les temps d'appuis et les « ouvertures-fermetures » segmentaires différeront suivant la longueur ou la durée de la course (structure rythmique de la foulée)</p>	<p>CORPS : En avant – en arrière – en pas chassés – départ arrêté (assis), debout, couché, accroupi, dans les starting-blocks) – départ selon un signal convenu : sonore, visuel, ritualisé (à vos marques...)</p> <p>ESPACE : Trajectoire sinueuse, rectiligne – terrain accidenté, instable – obstacles à franchir (naturels ou petites haies) – courir une distance donnée</p> <p>MATERIEL : Run and bike : 2 coureurs, un vélo</p> <p>RELATION : Course de relais – courir pour rattraper l'autre – contrat par équipe : ex : courir 20 mn à 5 avec toujours 3 coureurs en action – contrat de classe : globaliser les performances individuelles</p> <p>TEMPS : Le plus vite possible (sprints de 10 à 50m) – longtemps (endurance de 3/4 mn à 15/20 mn) – en un temps donné parcourir une certaine distance (contrat) – courir régulièrement</p>

	LOGIQUE INTERNE	PROGRAMMES	PROBLEMES FONDAMENTAUX	RESSOURCES MOBILISEES	CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE	VARIABLES DIDACTIQUES
Lancers	<p>Activité à EFFET (par opposition aux activités à production de forme), dans laquelle les performances (courses, sauts, lancers) sont QUANTIFIABLES. Elle donne lieu à des COMPETITIONS, des CONFRONTATIONS (avec soi-même, avec les autres) et suppose de la part de l'athlète une grande PRECISION GESTUELLE (habiletés « fermées »)</p> <p>OU (AU CHOIX)</p>	Voir fiche courses	<p>«Sans maîtrise la puissance n'est rien! »</p> <p>C'est en permanence définir et réguler un projet qui prend en compte les objectifs (ce que je veux) et les ressources et contraintes (ce que je peux). Ce projet, qui consiste à aller plus vite, plus haut, plus loin, demande de résoudre les contradictions suivantes :</p> <p>production / consommation d'énergie : l'effort bref et intense de ses deux activités pose le problème de la précision de la trajectoire (gérer la direction).</p> <p>actions d'équilibration / actions de propulsion : plus le geste est ample (trajet long), plus la trajectoire est longue (à vitesse égale), ce qui pose le problème de l'amplitude du geste.</p> <p>durée d'action / vitesse d'action (rapport élan/ lancer, saut : trajet / trajectoire), ce qui pose le problème de la forme du geste.</p>	<p>Moteur : équilibre dans le déplacement du corps ; rapport avec la pesanteur ; dissociation train inférieur/train supérieur ; la prise d'élan et sa coordination avec le geste final.</p> <p>Les trois qualités du lanceur, du sauteur : force + vitesse + coordination.</p> <p>Sur le plan bimoécanique, la vitesse doit être obtenue par une force explosive déployée par des groupes musculaires (jambes, tronc, bras), de façon coordonnée sur un temps très court, sur un chemin d'accélération optimal (c'est au moment où l'accélération est la plus forte que le lanceur laisse échapper l'engin, que le saut doit prendre l'impulsion).</p> <p>Énergétique : processus anaérobie alactique privilégié.</p> <p>Socio-affectif : dépasser ses dernières limites ou les autres.</p> <p>Cognitif : analyse et régulation d'un mouvement explosif (l'aide des outils issus des nouvelles technologies peut être efficace : vidéo, photos en rafales...etc.). L'interdisciplinarité peut également permettre de mieux analyser le mouvement (maths pour mesurer l'accélération, sciences pour apprendre à mener une démarche d'investigation liée au mouvement, aux forces...etc.)</p> <p>Informationnel : la vue, les centres équilibreurs, les réflexes plantaires qui permettront la création de repères internes ainsi qu'une meilleure perception de l'environnement et du positionnement du corps. Des points de repères personnalisés au sol peuvent aider chacun à construire son</p>	<p>Les caractéristiques des élèves au C1 nous amène à penser qu'il faut privilégier les lancers de précision, tant au plan cognitif que moteur. C'est le corps qui produit et transmet la vitesse à l'engin : il s'agit de passer d'un lancer exécuté avec la bras, visant la précision) à un lancer qui mobilise l'ensemble du corps (pour gagner en distance). C'est ainsi que l'élève répondra à la double contraintes des lancers : envoyer loin dans un espace normé.</p> <p>Trois types de lancers :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A bras cassé (type javelot) : balles, sacs de graines, vortex... 2. En poussée (type poids) : gros volume (pas forcément beaucoup de poids) 3. En rotation (type disque) cerceaux, comètes, <p>EXEMPLE DU LANCER A BRAS CASSÉ, une première étape accessible pour des élèves de primaire :</p> <p>CONDUITES INITIALES DES ÉLÈVES, OBSTACLES RENCONTRÉS :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soit le débutant se centre uniquement sur la précision du lancer en s'orientant totalement vers la cible (regard, épaules, bassin, appuis, main lanceuse dans le champ visuel) ; la longueur atteinte est alors insignifiante, le lancer s'effectuant même à l'amble (le pied avant et la main qui lancent sont du même côté, comme aux fléchettes...) et en poussée. • Soit il n'est centré que sur la distance, ce qu'il traduit par des actions se limitant à la partie supérieure du corps. Cette centration sur la seule vitesse du bras entraîne souvent un recul général du corps en finale. <p>COMPETENCES VISÉES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Combiner dans un même jet les deux paramètres complémentaires et/ou contradictoires de longueur et de précision. • Utiliser les caractéristiques d'un lancer à bras cassé pour projeter un engin léger • Rechercher un gain de distance grâce à l'utilisation d'un élan. <p>LA FIN DE CETTE PREMIÈRE ÉTAPE SE TRADUIRA, PAR :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Identification du bras lanceur, du pied devant lors de la finale • des actions motrices débutant par les appuis ; • une avancée terminale de tout le corps dans le sens du lancer ; • un placement de l'engin en arrière du champ visuel dans la phase préparatoire. <p>OBJECTIFS POSSIBLES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire varier l'angle d'envol avec lequel on projette l'engin pour modifier la portée de la trajectoire. • Diriger les forces appliquées à l'engin dans l'axe de la course d'élan <p>QUELQUES REPERES SUR L'ACTIVITÉ DE L'ÉLÈVE</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'élève débute-t-il le lancer par l'action des membres inférieurs ? • Quel est la part de dissociation de l'élève : orientation du regard, axe des épaules, des hanches, orientation des pieds...etc. • En phase finale, recule-t-il au moment du lancer ? • Le point de chute de l'engin est-il situé dans l'axe de la course d'élan ? <p>Il s'agira ensuite d'apprendre à adapter le geste à l'engin, tout en ne négligeant pas les fondamentaux : lancer loin ET précis.</p>	<p>Le corps : à une main – à 2 mains – main D – main G – à bras cassé – en cuillère en poussée - avec le pied (D/G) - sans élan – avec élan (couru, tourné, balancé, limité...) – assis – couché</p> <p>L'espace : Le plus loin possible – le plus précis par rapport à des cibles variées (verticale, horizontale, dans, à travers, impact sur, cible mobile...) : vers le haut – vers le bas – en cloche – trajectoire tendue, roulée au sol – avec rebonds au sol, contre un mur – planté dans... – vers l'avant/ l'arrière – au dessus de la tête – entre les jambes...</p> <p>Matériel : Engins variés : plus ou moins lestés, +/- encombrants – balle – ballon – sac à grains – comète – javelot mousse – freesbee – anneaux – disque caoutchouc – boules – indiaci... Sous, entre, au-dessus, sur... un élastique, une zone de plots...</p> <p>Autrui : A un partenaire en arrêt, en mouvement – avec un partenaire (un engin encombrant par ex.)</p>
Sauts en longueur	L'athlétisme est une APS « barémée », normée, codifiée à production de performance maximale, se déroulant dans un milieu stable et standardisé. Elle consiste à se déplacer en diminuant le temps et à projeter son corps ou un engin en augmentant l'espace par une adaptation du système locomoteur à la pesanteur				<p>La maîtrise de la suspension et de la réception doit être abordée dès le début de l'apprentissage : «s'organiser pour atterrir ». Il s'agira de :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ définir le pied d'appel et gérer la course d'élan pour prendre l'impulsion dans une zone optimale (juste avant la limite d'appel en longueur, dans une zone à construire avec chacun en hauteur) ▪ apprendre à se passer des informations visuelles pour chercher à contrôler, à gérer au mieux d'autres informations. ▪ Accélérer pendant la course d'élan (le trajet) pour optimiser la vitesse à l'impulsion tout en gérant la trajectoire du corps dans l'espace (équilibre antéro/postérieur pour la longueur, plus multidimensionnel pour la hauteur). Beaucoup d'élèves ralentissent voire piétinent ou s'arrêtent avant l'impulsion. Il s'agit d'apprendre cette coordination des actions et de dépasser la juxtaposition des actions (cf. Jean Roche) : coordonner course, impulsion, suspension <p>Le saut en longueur précède la hauteur dans les apprentissages (cf. documents d'accompagnement). Il est plus naturel et possède des repères stables dans le moment clé, celui de l'impulsion (planche d'appel)</p> <p>Remarque : Dans cette activité, les bras sont équilibreurs et jouent un rôle à ne pas négliger.</p>	<p>Le corps : Impulsion à un pied (D/G) – 2 pieds – avec appuis manuels (grenouille, lapin...) Réception sur 2 pieds, un pied (D/G) – sur le dos, les fesses (sautoir) – équilibrée - Enchaînement de sauts (rebondir) Avec ou sans élan – en foulées bondissantes</p> <p>L'espace : Le plus loin possible – le plus haut possible - le plus précis par rapport à des zones d'impulsion / de réception – en contrebas – en contrehaut – en avant, en arrière, sur le côté - franchir des obstacles, des espaces matérialisés (haies, cerceaux, lattes, trous, talus, fossé, rivières, flaques...)</p> <p>Matériel : Impulsion sur tremplin, trampoline – réception sur tapis, sol, sable, herbe... - sauter pour toucher ou attraper un objet</p> <p>Autrui : Sauter, franchir par deux en se tenant la main – en miroir, synchronisés</p>
Sauts en hauteur						

LOGIQUE INTERNE	PROGRAMMES ET ACCOMPAGNEMENT	PROBLEMES FONDAMENTAUX	RESSOURCES MOBILISEES	CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE	VARIABLES DIDACTIQUES
<p style="text-align: center;">Activités corporelles d'expression / danse</p> <p style="text-align: center;">ATTENTION Faire le lien avec le SCCCC, domaine 1</p> <p>« Se mouvoir pour émuovoir »</p>	<p>Maternelle (penser à évoquer dans cette APSA le domaine 1 du SCCCC !) : [Les] activités mobilisent, stimulent, enrichissent l'imaginaire et sont l'occasion d'éprouver des émotions, des sensations nouvelles (...) Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique Les situations proposées à l'enfant lui permettent de découvrir et d'affirmer ses propres possibilités d'improvisation, d'invention et de création en utilisant son corps. L'enseignant utilise des supports sonores variés (musiques, bruitages, paysages sonores...) ou, au contraire, développe l'écoute de soi et des autres au travers du silence. Il met à la disposition des enfants des objets initiant ou prolongeant le mouvement (voiles, plumes, feuilles...), notamment pour les plus jeunes d'entre eux (...) Il amène à s'inscrire dans une réalisation de groupe. L'aller-retour entre les rôles d'acteurs et de spectateurs permet aux plus grands de mieux saisir les différentes dimensions de l'activité, les enjeux visés, le sens du progrès. L'enfant participe ainsi à un projet collectif qui peut être porté au regard d'autres spectateurs, extérieurs au groupe classe.</p> <p>Ce qui est attendu des enfants en fin d'école maternelle - Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical. - Cordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux chantés.</p> <p>Cycle 2 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p> <p>Attendus de fin de cycle ➢ Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises ou en présentant une action inventée. ➢ S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.</p> <p>Compétences travaillées pendant le cycle S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer. Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique. Synchroniser ses actions avec celles de partenaires.</p> <p>Repères de progressivité Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques proposées présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution. L'élève évolue au cours du cycle en montrant une pratique de plus en plus élaborée, en passant progressivement de l'exécutant à la composition et à la chorégraphie simple.</p> <p>Cycle 3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique</p> <p>Attendus de fin de cycle ➢ Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émuovoir. ➢ Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer. ➢ Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.</p> <p>Compétences travaillées pendant le cycle ➢ Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons. ➢ Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion. ➢ S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions. ➢ Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.</p> <p>Repères de progressivité Les activités expressives, artistiques, esthétiques ou acrobatiques proposées présentent une progressivité en termes de longueur, de difficultés d'exécution. L'élève évolue au cours du cycle en montrant une pratique de plus en plus élaborée, en passant progressivement de l'exécutant à la composition et à la chorégraphie simple. Lors des activités gymniques, il réalise des actions de plus en plus tournées et renversées, de plus en plus aériennes, de plus en plus manuelles, de plus en plus coordonnées. Il réalise progressivement des actions « acrobatiques » mettant en jeu l'équilibre (recherche d'exploits) et pouvant revêtir un caractère esthétique.</p>	<p>1. Concevoir : construire un projet d'expression et de communication</p> <p>2. Délivrer un message, s'exprimer par le corps</p> <p>L'activité s'organise donc autour de trois dimensions :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Corporelle : le corps comme moyen d'expression - Symbolique : mise en jeu de l'imaginaire (interpréter le réel) - Sociale : communication (spectateurs, autres danseurs, chorégraphe) <p>NB : voir aussi les 3 finalités éducatives selon Ph. Meirieu : surseoir, symboliser, coopérer</p>	<p>En relation directe avec les problèmes fondamentaux</p> <p>Motrices :</p> <ul style="list-style-type: none"> • gestuelle variée : qualité et composantes du mouvement au service d'un projet (dissociation segmentaire, coordination, souplesse, équilibre, maîtrise des appuis...) • variation d'énergie, de dynamisme, d'amplitude. <p>Socio-affectives :</p> <ul style="list-style-type: none"> • émotions à canaliser (vaincre la peur de se montrer, accepter le contact, le regard, la présence de l'autre, se décentrer...) • relations à établir (être à l'écoute des autres...). • se distancier du réel, du connu • être à l'écoute <p>Cognitives :</p> <ul style="list-style-type: none"> • développer une expression poétique, produire une gestuelle signifiante, faire des choix, expérimenter et réguler en se décentrant, mémoriser 	<p>Les enjeux de formation ➢ Chez le danseur : engager son identité corporelle ⇒ REALISER ➢ Chez le chorégraphe: composer et mettre en scène ⇒ CONCEVOIR ⇒ ASSUMER SA CREATION ➢ Chez le spectateur : lire et éprouver ⇒ RESENTIR, ⇒ EXPRIMER SON APPRECIATION</p> <p>Les objectifs : passer de ... à ... Motricité usuelle → motricité symbolique Répétition → variation Imitation → recherche de l'originalité Expression confuse → projet lisible Trouvailles fortuites → utilisation intentionnelle « Danser pour soi » → « danser pour les autres »</p> <p>DEROULEMENT D'UNE SEANCE DE DANSE (EQUIPE EPS 31 – 2006) : _ Ritualisation : Situations de mise en disponibilité d'un corps sensible et poétique permettant à l'élève une ouverture _ à son espace intime _ à l'espace de danse _ aux autres _ à l'imaginaire _ Diversification : Foisonnement exploratoire. Inventaire des réponses corporelles (en terme de verbes d'action). Ré expérimentation pour s'approprier les réponses des autres et en inventer d'autres. _ Différenciation : Choix d'1 ou 2 verbes d'action associés. Affinement des réponses (jouer sur les variables didactiques) pour élaborer un vocabulaire corporel (aspect lexical) _ Ecriture d'un phrasé porteur de sens au service d'une intention (aspect sémantique) : Inscription dans la mémoire corporelle d'un phrasé individuel et / ou collectif (aspect syntaxique). _ Fin de séance : refermer la page poétique (repandre un élément de la ritualisation par exemple)</p> <p>DEMARCHE D'APPRENTISSAGE : MISE EN OEUVRE PAR L'ELEVE DE LA DEMARCHE DE CREATION (MARCELLE BONJOUR) → UA</p> <ol style="list-style-type: none"> PHASE D'EXPLORATION / IMPROVISATION : « Libérer pour autoriser » <u>Constituer un réservoir de matériaux chorégraphiques.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Diversifier les situations de danse en jouant <ul style="list-style-type: none"> o sur des supports différents (matériaux / histoire / thème / œuvres musicales, scripturales, picturales, théâtrales/ verbes d'action ...) o Dans un environnement naturel ou aménagé, lié aux éléments (eau / air / terre / feu ...) • Sensation PHASE DE TRANSFORMATION : « Restreindre pour construire » <u>Construire un phrasé à partir des matériaux chorégraphiques pour écrire sa danse.</u> <ul style="list-style-type: none"> • Différencier (en s'appuyant sur les paramètres du mouvement dansé) pour nuancer / choisir pour épurer. • Composer un objet chorégraphique à partir des phrasés individuels • Remettre en jeu la matière dans les différents processus de composition (choisir pour écrire) • Structuration / Création PHASE DE RE-CREATION : « Libérer pour retrouver la magie » <u>Interpréter sa danse et la signer</u> Transposer : <ul style="list-style-type: none"> - Dans d'autres espaces : <ul style="list-style-type: none"> - lieux : cour, escalier, milieu naturel - plans : vertical, horizontal - Avec d'autres parties du corps - Avec d'autres modes de relation - En jouant sur l'imaginaire et le symbolique. Retrouver la sensation qui a initié la forme et en créer d'autres. <p>A CHAQUE PHASE : COMMUNIQUER à différents moments de la démarche - Entrer en relation avec soi-même (intime) / avec les autres (danseurs, spectateurs). - Entrer en relation avec les œuvres et les artistes pour enrichir « sa danse » par la confrontation aux démarches d'artistes et se construire collectivement une culture partagée.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ L'espace : corporel, scénique, de déplacement, partage avec les autres, volumes, formes, près/loin, niveaux ▪ Le corps : Postures, équilibre, sensations, globalité/segmentation, coordination ▪ Le temps : accents/ruptures, pulsation, durée, lent/rapide, silence, crescendo/decrescendo ▪ Le matériel : avec/sans artifices / décor ▪ Les autres seul ou à plusieurs, à l'unisson, à l'écoute (en réponse), ▪ L'énergie Saccade / fluide, explosif / continu, lourd / léger, tendu / relâché, doux / brusque ...etc.

	LOGIQUE INTERNE	PROGRAMMES ET ACCOMPAGNEMENT	PROBLEMES FONDAMENTAUX	RESSOURCES MOBILISEES	CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE	VARIABLES DIDACTIQUES
<p style="text-align: center;">Jeux de lutte (sports de combats et de préhension)</p>	<p>Activité d'opposition interindividuelle (un contre un) présentant la spécificité de faire du corps à la fois la cible et le moyen de l'affrontement. Celui-ci se déroule sur une surface et dans un temps délimités, avec des règles de sécurité garantissant la sécurité des pratiquants.</p> <p>Les différences entre les différents sports de combat et de préhension :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ But poursuivi ▪ Moyens utilisés 	<p>Voir IO</p>	<p>Au fondement : Gérer le couple risque/sécurité qui engage 3 PF :</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ contrôler la proximité dans le combat ▪ conserver l'équilibre et créer le déséquilibre (contrôler sa part d'appui et la part de l'adversaire sur le sol et sur le couple, être capable de sacrifier son équilibre en quasi-totalité pour venir à bout de son projet. ▪ Contrôler ses actions et ses émotions malgré la rapidité des mouvements, le contact corporel proche...etc. <p>⇒ Défendre tout en attaquant, attaquer tout en défendant, car le corps est à la fois cible et moyen d'action.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ressources énergétiques : Les filières sollicitées dépendent du type et de la durée de l'effort proposée par l'activité (cf. processus énergétiques) • Ressources motrices : contraintes de coordination, de dissociation segmentaire (train/sup/inf, bras droit/bras gauche par exemple) et d'équilibration demandent de développer des compétences liées à l'adresse, et parfois des capacités liées à la souplesse. • Ressources cognitives : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaissances de règles parfois nombreuses et complexes. ▪ Anticipation et adaptation (stratégies et régulations) ▪ apprendre, à utiliser les forces générées par autrui, à utiliser des leviers • Ressources affectives et sociales : des émotions liées à l'affrontement (transgressions des tabous et interdits sociaux) dans un espace normé où le respect de l'autre et de soi-même constitue un apprentissage fondamental. • Ressources informationnelles : <ul style="list-style-type: none"> ▪ La vitesse de certains mouvements (offensifs ou défensifs) rend complexe les réajustements en cours d'action. La pression temporelle est forte dans ce type d'activité ! ▪ Le contrôle du mouvement impose de développer des capacités proprioceptives importantes (tactile pour les moments de préhension notamment, vestibulaire pour gérer son équilibre) ▪ Les informations visuelles permettent de « lire l'adversaire », de se situer sur l'aire de combat 	<p>Troisième loi de Newton ou principe des actions réciproques (ou mutuelles), dite aussi « loi d'action/réaction » : Tout corps A exerçant une force sur un corps B subit une force d'intensité égale, de même direction mais de sens opposé, exercée par le corps B.</p> <p>L'équilibre : Un corps est en équilibre stable lorsque son centre de gravité est situé au-dessous de sa base d'appui. Ce n'est pas le cas de notre corps situé en équilibre instable, puisqu'il doit toujours lutter pour garder son centre de gravité au-dessus de sa base (fig.5), c'est à dire le polygone délimité par la surface des deux pieds. C'est pour lutter contre la chute que les influx proprioceptifs et le tonus musculaire est perpétuellement en éveil, afin de rétablir l'équilibre. Si le centre de gravité du corps sort du polygone de sustentation, l'équilibre est rompu. Si l'on demande à un sujet de se pencher vers l'arrière, il déclenche en même temps différents ajustements posturaux, notamment il fléchit les genoux, de manière à maintenir son centre de gravité à l'intérieur du polygone de sustentation. De la même façon, lors d'un affrontement, les combattants devront mobiliser des ressources pour ajuster/réajuster cet équilibre.</p> <div data-bbox="1189 422 1765 726" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>L'équilibre consiste à maintenir le centre de gravité au-dessus du polygone de sustentation. Le centre de gravité est le point d'intersection de tous les plans qui divisent le corps en deux parties de poids égal. Il se situe quelques centimètres en avant des vertèbres lombaires. Le polygone de sustentation est la surface d'appui des deux pieds au sol et la zone entre eux. Avec des épaules « basses » et décontractées, les coudes plus bas que les mains, une respiration « basse », le centre « descend » et on est plus stable. Avec la position « basse », les pieds éloignés l'un de l'autre et les jambes fléchies, on augmente la surface de ce polygone et donc la stabilité. Voici pourquoi le débutant commencera la pratique des arts martiaux par tous ces exercices contraignants, visant « sentir » son ventre, à « libérer » le haut du corps (les épaules, le dos, la respiration) et à renforcer et assouplir les jambes et les hanches.</p> </div> <p>PAILLARD J. in « Réactif et prédictif: deux modes de gestion de la motricité » in V.Nougier et J.P.Blanchi in « Pratiques sportives et modélisation du geste », Grenoble, 1990: « L'apprentissage résulte d'un processus actif d'adaptation » permet par deux modes de gestion de la motricité, un mode réactif qui permet à l'individu de « répondre automatiquement aux sollicitations de l'environnement par la mobilisation d'instruments moteurs pré adaptés » et un mode prédictif qui lui permet « d'élaborer des projets d'action ». Il s'agira, pour nos élèves, de passer d'un fonctionnement essentiellement réactif à l'élaboration de projets d'action. A cette condition, ils basculeront dans un fonctionnement également prédictif.</p> <p>Affirmer et maîtriser et les conditions de la sécurité : vers une sécurité physique</p> <p>LES REGLES INDISPENSABLES :</p> <p>sécurité passive :</p> <ul style="list-style-type: none"> - porter une tenue adaptée (Sweat Shirt manches longues et pantalon de survêtement sans pression) pour éviter les brûlures et obtenir des saisies sûres et efficaces, - interdire le port d'objets dangereux (bijoux...), - mains et pieds nus (appuis plus sûrs) et propres, aux ongles courts, - prévoir un espace de sécurité minimum de 2 m entre chaque aire de combat, - surface des aires de combat (debout) évoluant avec le niveau technique des élèves pour passer de 4 m2 à 12 m2 au cours du cycle ; <p>sécurité active :</p> <ul style="list-style-type: none"> - « ne pas faire à autrui ce que l'on n'aimerait pas ressentir soi-même !! » (coups, pincements, torsions segmentaires excessives, morsures, etc.), - interdire les clefs de bras (action contraire au sens de rotation d'une articulation), - interdire les étranglements, protéger les cervicales (pas de prises à DEUX bras sur le cou), - instaurer une convention d'arrêt d'urgence pour que tout combattant en situation délicate puisse prévenir l'arbitre afin qu'il arrête instantanément le combat. La convention généralement utilisée est la suivante : le combattant dominé tape sur le tapis ou sur le dos de son adversaire, - faire respecter les zones d'évolution (sortie, fuite volontaire), - lors des projections, le dominant ne doit JAMAIS lâcher le bras de son adversaire, le dominé doit couler son menton sur son sternum et surtout ne pas chercher à amortir sa chute avec son poignet ou son coude, - en combat DEBOUT, interdire les attaques aux jambes par les mains (engendre des chutes trop violentes vers l'arrière). <p>La sécurité ACTIVE doit être construite. Ces règles peuvent être évoquées par les élèves eux-même. La sécurité ACTIVE doit être permanente. La formation à l'arbitrage de tous les élèves est nécessaire.</p> <p>LES « REGLES D'OR » : ne pas faire mal, ne pas se faire mal, ne pas se laisser faire mal</p>	<p>Règles de l'affrontement : droits, obligations et interdictions : tourner, avancer, reculer, soulever, zone du corps comme moyen ou comme cible, position de départ, affrontement direct / médié par un objet, hauteur de chute, attribution de rôle (att/déf), but de l'affrontement (immobiliser, amener au sol, sortir l'adversaire d'une zone)</p> <p>espace d'affrontement, attraper la queue du diable ou la pince à linge, amener contre, toucher, ...)</p> <p>Nombre de partenaires et d'adversaires : la charge informationnelle / décisionnelle augmente avec le nombre de combattants.</p> <p>Temps : combat furtif ou prolongé, vitesse d'exécution</p> <p>Espace : dimensions, zones invulnérables (le joueur ne peut être attaqué), zone interdite, type de surface au sol</p>

Parcours de motricité (cycle 1)

LOGIQUE INTERNE	PROGRAMMES ET ACCOMPAGNEMENT	QUELQUES VERBES D'ACTION A EXPLORER	CONNAISSANCE DE L'ENFANT / ACTIVITÉ	VARIABLES DIDACTIQUES
<p>Difficile de parler d'une logique interne pour ce qui ne relève pas d'une APSA. On peut néanmoins mettre en avant les spécificités de ce dispositif qui...</p> <ul style="list-style-type: none"> propose un enchaînement d'actions qui, une fois vécue dans leur intégralité, propose de réitérer chacun des actions successivement, dans le même ordre. solicite la prise d'informations, la prise de risques et l'autonomie de déplacement <p>5 TYPES DE PARCOURS Parcours aménagés : à l'école maternelle / par Ailette Gourinchas et Élisabeth Lebreton-Millet. - Paris : Éd. "Revue E.P.S., 1995</p> <p><u>Parcours promenades à partir de TPS/PS:</u> l'enfant découvre, s'adapte, vit le matériel</p> <ul style="list-style-type: none"> Présenter chaque jour un parcours Faire varier un ou deux éléments chaque semaine Utiliser tout le matériel disponible dans l'école Pas de consigne <p><u>Parcours découvertes à partir de TPS/PS:</u> l'enfant vit tous les éléments du parcours</p> <ul style="list-style-type: none"> Présenter un parcours identique tout au long de la semaine Sélectionner le matériel en fonction de la motivation des enfants <p><u>Parcours relationnels à partir de PS:</u> l'enfant regarde et imite l'autre/les autres</p> <ul style="list-style-type: none"> Présenter le même parcours chaque jour de la semaine Sélectionner le matériel en fonction de la réussite des enfants <p><u>Parcours stratégies à partir de MS:</u> l'enfant agit sur deux ou trois actions au plus</p> <ul style="list-style-type: none"> Présenter un parcours identique chaque jour de la semaine Consigne : enchaîner les actions <p><u>Parcours objectifs à partir de MS:</u> l'enfant enchaîne des actions relevant d'une même famille</p> <ul style="list-style-type: none"> Continuer à présenter un parcours différent chaque semaine Sélectionner le matériel en fonction de l'objectif Tenir compte des possibilités des enfants et de leurs limites <p><u>+Autres parcours :</u> Parcours orientés athlétisme, gym, sur les verbes d'action, etc.</p>	<p><i>Ce qui est appelé « parcours de motricité » est, en réalité, une modalité de fonctionnement (les ateliers correspondent à un autre dispositif possible). Ce n'est donc pas à proprement parler une APSA ! On cherchera ici à établir ce qui, dans les programmes, peut trouver dans ce dispositif davantage d'intérêt.</i></p> <p>En relation avec les programmes (maternelles et élémentaires 2015), nous retiendrons donc que, pour l'élève, cette forme de travail permettra de :</p> <ul style="list-style-type: none"> Explorer leurs possibilités physiques Élargir et affiner leurs habiletés motrices Maîtriser de nouveaux équilibres Construire la latéralité et l'image orientée de son propre corps <p>« Dans le cadre des programmes, on peut deviner que le parcours aménagé répond spécifiquement à la commande autour des « activités libres ou guidées dans des milieux variés, qui permettent de développer les capacités motrices [d'ou l'expression « parcours de motricité »] dans des déplacements (courir, ramper, sauter, rouler, glisser, grimper, nager...) des équilibres, des manipulations (agiter, tirer, pousser) ou des projections et réceptions d'objets (lancer, recevoir) » ➔ Les premières ressources motrices, au travers de verbes d'actions, sont ainsi exprimés.</p> <p>« (...) Les enfants coordonnent des actions et les enchaînent (là aussi, le parcours est particulièrement pertinent). Ils adaptent leur conduite motrice en vue de l'efficacité et de la précision du geste. »</p> <p>« Grace aux diverses activités, les enfants acquièrent une image orientée de leur propre corps. Ils distinguent ce qui est devant, derrière, au-dessus, en-dessous, puis à droite et à gauche, loin et près. Ils apprennent à suivre des parcours élaborés par l'enseignant ou proposés par eux [référence explicite] ; ils verbalisent et représentent ces déplacements. »</p> <p>PLUSIEURS TYPES DE FONCTIONNEMENT</p> <p>1) Disposition parallèle Les contraintes spatiales et matérielles peuvent faire privilégier une organisation permettant de réduire les déplacements, source de boussculade et de baisse d'attention. Exemple : les aménagements sont disposés en 4 lignes parallèles et miloyennes. Ce choix renforce les notions d'itinéraire, de parcours, de cheminement. Il incite l'enfant à s'engager pour aller jusqu'au bout. Adaptations - plusieurs points d'entrée permettant de limiter l'attente - parcours identiques et parallèles pour susciter l'observation et limitation - suivre les flèches pour passer d'une ligne à l'autre - complexification des trajectoires par des croisements de lignes - travail en aller-retour</p> <p>2) Organisation en « pays » ou en « chemins » : Exemple : 3 chemins de couleur (jaune, vert, rouge) avec une entrée dans chaque chemin repérée par un dessin (nouroux, girafe...) scotché au sol. Chaque « pays » ou « chemin » est organisé en fonction des objectifs d'apprentissage moteur. Exemple : Chemin jaune : sauter en contre-bas Chemin vert : sauter haut pour toucher Chemin rouge : sauter par-dessus des obstacles (Voir exemple sur la locomotion en petite section)</p> <p>3) Formes « hybrides » : Afin de favoriser au maximum l'activité des élèves en réduisant les effectifs, il peut être pertinent de proposer des parcours mais aussi des ateliers sur la même séance ; ces ateliers pourront appartenir au même thème moteur ou bien être sur un autre thème dans une activité d'entraînement ou de réinvestissement. La gestion de ces ateliers sans la présence de la maîtresse est possible parce que l'activité est bien connue des élèves.</p>	<p>Quelques action-mouvement de base posant un problème au « jeune bipède » (motricité de base)</p> <p><u>GLISSER</u> - en position assise : poids du corps vers l'avant - en position allongée : acceptation de changement de repères visuels - sur un engin : placement du centre de gravité - accepte le déséquilibre passager - exerce une poussée pour se propulser</p> <p><u>FRANCHIR</u> - accepte de lâcher un ou plusieurs appuis lors du franchissement de l'obstacle - prend des informations pertinentes pour effectuer ses choix - accepte le déséquilibre passager ou prolongé puis se rééquilibre</p> <p><u>GRIMPER, SE HISSER</u> - dissociation pieds/bras - accepte la chute - progresse à l'aide de tous les appuis - accepte de lâcher un ou plusieurs appuis - utilise en simultanée 2 appuis (ex. les genoux) - prend des informations pertinentes pour effectuer ses choix</p> <p><u>SE SUSPENDRE</u> - place bien son centre de gravité</p> <p><u>S'ÉQUILIBRER</u> - place du centre de gravité - orientation du regard - place des appuis - action des bras</p> <p><u>SE SUSPENDRE</u> - action des bras sur la zone de préhension - accepte la perte d'appuis plantaires - gainage - relâchement segmentaire (genoux, coudes...) - avancer en étant suspendu</p> <p><u>ROULER, S'ENROULER</u> - conservation de l'équilibre - accepte le déséquilibre - position avancée du centre de gravité pas rapport aux appuis des mains - placement de la tête dans le sens du mouvement - avancée des épaules - poussée des appuis plantaires (impulsion) - changement de repères visuels - orientation du regard</p> <p><u>TIRER, POUSSER</u> - coordination bras/jambes - doser son effort - utilise le poids de son corps pour agir - se sert de ses appuis pour s'équilibrer - fixe son regard dans la bonne direction - adapte la position de son corps à l'objet - choisit la partie du corps la plus adaptée pour pousser (pieds, mains, genoux)</p> <p><u>PORTER</u> (rangement, déplacement de matériel) - coordonne marcher et porter - tient compte de l'espace qui l'entoure - tient compte des autres - utilise des points d'appuis forts (ex. gainage + cuisses) - modifie le porter en fonction des actions à mener - ne lâche pas l'objet porté</p>	<p>Pas (ou très rarement) de relâchement musculaire volontaire avant 6 ans</p> <p><u>L'adresse :</u> Un mouvement adroit doit être :</p> <ul style="list-style-type: none"> Précis (bien adapté au but). Rapide (exécuté dans un temps restreint). Bien dosé en force (dépense d'énergie la plus économique possible). <p>L'affectivité interfère avec l'adresse. L'état émotionnel augmente la maladresse. L'adresse évaluée à travers l'adaptation du geste à la tâche, sa précision et sa rapidité, évolue régulièrement. Vers 12 ans, elle est équivalente à celle de l'adulte.</p> <p><u>Latéralité :</u> Préférence d'utilisation systématique de l'un ou de l'autre des organes pairs du corps (œil, oreille, main, pied) dans les activités de la vie courante.</p> <ul style="list-style-type: none"> La maturation permet l'établissement de la dominance hémisphérique et de la préférence motrice manuelle; La latéralité s'inscrit dans l'évolution du schéma corporel, qui comprend la prise de conscience du corps incluant la symétrie du corps; Latéralité et conscience de la symétrie du corps sont inter-reliés. <p><u>Évolution de la latéralité</u> •0-4 ans: Acquisition de la prévalence (exploration de l'objet à l'aide des deux mains) •9-12 mois: Coordination bi-manuelle (l'utilisation de la main de support permet la réalisation de l'action par la main mobile) •14-24 mois: Utilisation combinée des deux mains; latéralisation bi-manuelle •2-4 ans: instabilité de la latéralité •4-6 ans: Prise de conscience de la dominance latérale; la dominance s'installe. L'enfant utilise son côté dominant. •6-7 ans: Intériorisation des deux côtés du corps ➔ la latéralité s'installe.</p> <p><u>Remarques :</u> ➔ Ne pas confondre avec latéralisation qui est le processus dynamique qui amène à la latéralité. ➔ La latéralité et les troubles du langage sont souvent associés. On constate qu'un enfant ayant une mauvaise latéralisation, a souvent des troubles du langage écrit (dysgraphie – graphisme malhabile, dysorthographe, dyslexie - difficulté de lecture qui se manifeste par des confusions ou inversions de lettres ou de phonèmes) et/ou oral (bégaiement).</p> <p>Le <u>développement moteur</u> est étroitement lié à la fonction psychologique. Au fil du temps, l'enfant va :</p> <ul style="list-style-type: none"> Maîtriser ses gestes Maîtriser ses muscles à travers leur indépendance Contrôler les différentes actions, mouvements adaptés, vitesse et force Gérer ses émotions <p><u>CONCLUSION :</u> Une mauvaise latéralisation peut entraîner des troubles de l'apprentissage</p> <p><u>Le stade pré opératoire (de 2 à 7/8 ans), ou période pré opératoire (PIAGET):</u> Au cours de cette période, il y a élaboration d'une structure d'opération. Il y a également intériorisation de l'action. L'enfant n'a plus besoin de faire l'action, il peut la penser (lien avec permanence de l'objet vers 18-24 mois). Il utilise des représentations mentales pour évoquer des objets ou des événements, même s'ils ne sont pas présents ; c'est la fonction symbolique ou sémiotique. L'enfant apprend à exprimer un signifié à l'aide d'un signifiant.</p> <p><u>L'imitation différée :</u> L'imitation différée est la preuve de l'apparition de la pensée représentationnelle. Avant 2 ans, il n'y a pas d'imitation en l'absence de modèles. A 2 ans, l'imitation est possible en l'absence de modèles. L'imitation a été intériorisée. L'enfant dispose d'une représentation mentale pour permettre son évocation.</p> <p><u>WALLON - Le stade du personnalisme (de 3 à 6 ans)</u> <u>Période d'opposition (de 3 à 4 ans) :</u> Cette période contribue à l'affirmation de sa personnalité. Les oppositions de l'enfant aux demandes de l'adulte, contribuent à l'affirmation de sa personnalité. Ses oppositions lui permettent de sauvegarder une autonomie toute récente et de prendre conscience de lui-même comme différent des autres. <u>Période de séduction ou de narcissisme (4-5 ans) :</u> Le MOI de l'enfant tente de se faire valoir, à recueillir l'approbation. Il se veut séduisant aux yeux d'autrui, et cela pour sa propre satisfaction. Il aime se donner en spectacle. <u>Période d'imitation (de 5 à 6 ans) :</u> L'enfant consacre beaucoup de son activité à imiter autrui. Cela concerne, bien entendu, les gestes, mais également les attitudes, les rôles et les personnages. L'enfant construit finalement sa place dans la société. L'imitation est l'un des concepts clés dans la pensée WALLONNIENNE. C'est grâce à l'imitation qu'il se construit.</p>	<p>LE CORPS - positions différentes - différentes parties du corps - d'une manière plus précise - avec des intensités variées - avec des énergies différentes - en ajoutant une action - à l'envers</p> <p>L'ESPACE - espace proche, lointain - sur place - grande ou petite surface - plan horizontal, vertical, incliné - respect des itinéraires - trajets directs, sinueux,</p> <p>L'AUTRE - montrer à l'autre - faire comme l'autre - faire différemment - à deux, avec ou contre - à plusieurs - tous ensemble - utilisation du même parcours simultanément dans les deux sens (penser à la difficulté rencontrée par les élèves au moment de se croiser ; on peut par exemple leur demander d'échanger un objet à ce moment-là).</p> <p>LE MATÉRIEL - ajout de matériel (même ou autre) - sans matériel - en changeant de matériel - en variant la position des objets - signaux sonores, visuels - petit matériel (objets, accessoires, ...) - gros matériel (scolaire, mobilier, sportif)</p> <p>LE TEMPS - sans contrainte - s'arrêter, repartir - différentes vitesses - plusieurs fois - plus longtemps - respect d'une chronologie - en s'adaptant à un rythme - vu avant en classe (préparation plus ou moins importante)</p>