

Des expériences gratifiantes pour tous: Courir, sauter, lancer

Dans cette classe de filles de 8H, Sarah, en surpoids, ainsi qu'Esther et Lena qui présentent des déficits moteurs, ont perdu toute motivation pour le saut en hauteur. Elles refusent de poursuivre leurs efforts. La solution proposée montre comment redonner le plaisir et l'envie à des élèves en difficulté grâce à des tests variés.

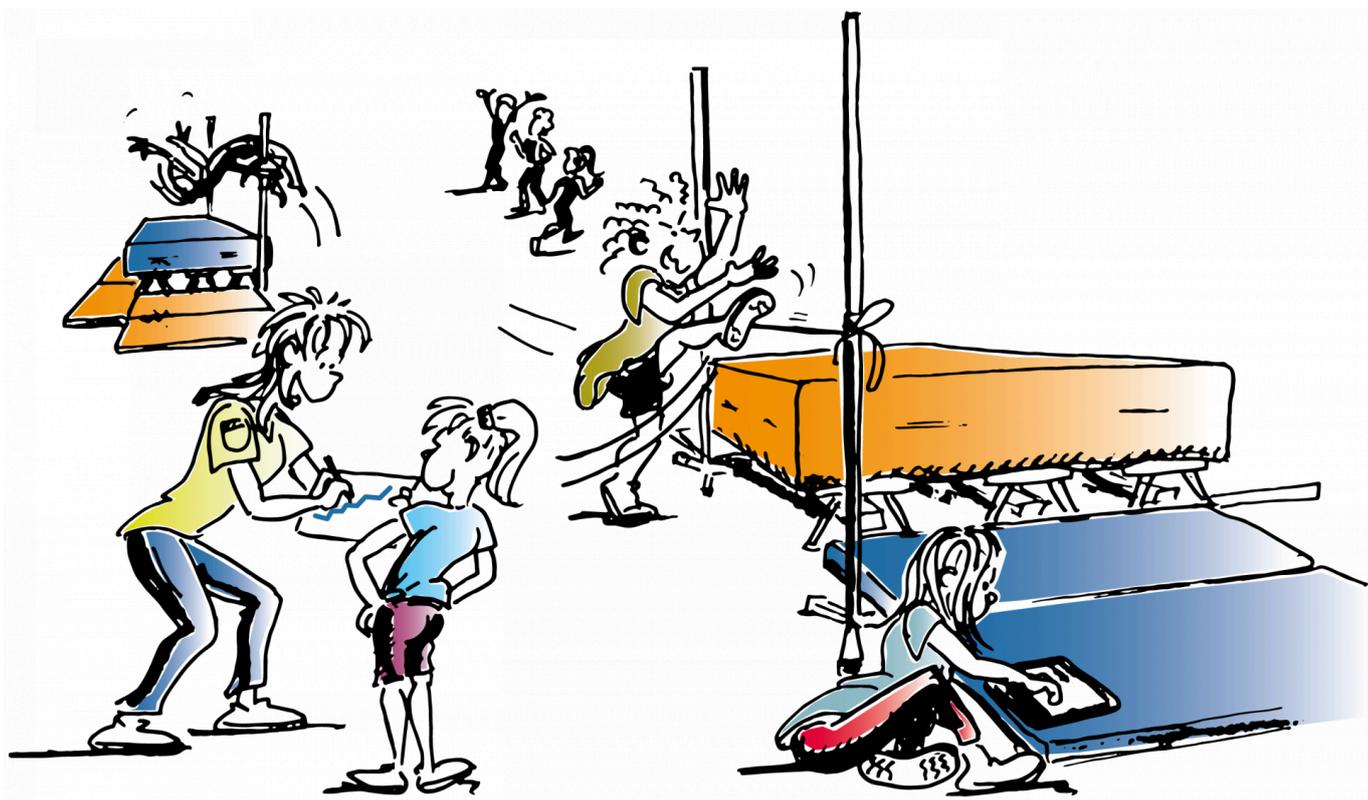
Saut en hauteur



Les élèves se préparent au prochain test qui consiste à franchir la plus haute latte possible en fosbury-flop. Motivées par la compétition, plusieurs filles férues d'athlétisme se défient pour savoir laquelle ira le plus haut. Pendant ce temps, à l'écart de cette émulation se tiennent Sarah, jeune fille en surpoids, et ses deux camarades Esther et Lena aux capacités motrices limitées.

Visiblement agacée, l'enseignante d'éducation physique leur demande comment elles comptent parvenir à la note 4 si elles ne daignent même pas s'entraîner. Consternée, Sarah répond qu'elle ne voit pas l'intérêt de s'exercer étant donné qu'elle est incapable de passer la barre à 80 cm synonyme de la note 1. En plus, elle n'a pas envie de se casser le dos en retombant sur la latte.

Solution proposée – Test à plusieurs entrées



Sur les deux installations de saut en hauteur, développez la technique qui vous convient le mieux. La seule condition: vous devez prendre l'impulsion sur une seule jambe. A la fin, chacune montre ce qu'elle a inventé.

Conseils

- Toujours installer deux sautoirs si possible (par exemple: avec une corde pour les élèves plus faibles et une latte pour les autres). S'il n'y a pas assez de gros tapis, placer un gros tapis sur trois bancs suédois.
- Une [publicité avec Dick Fosbury](#) illustre parfaitement la technique du fosbury-flop et encourage les élèves à tester leurs propres techniques.

Critères d'évaluation possibles

- **50% hauteur:** Les élèves s'entraînent sur plusieurs leçons en appliquant la technique de leur choix. Consigner les progrès sur un tableau.
- **25% technique:** Formuler des critères pour différents éléments et les noter: élan, impulsion, phase de vol et réception.
- **25% analyse vidéo:** Les élèves visionnent les sauts au ralenti et répondent à des questions à choix multiples (reconnaître les erreurs, proposer un conseil pertinent ou une remédiation, etc.).

Sources du concept de soi concernées

- **Proposer des défis variés:** Les élèves essaient de franchir la barre la plus haute avec la

technique de leur choix, ils évaluent le saut selon des critères définis et proposent des solutions.

- **Minimiser les occasions de se comparer:** Les élèves les plus faibles s'entraînent sur leur installation avec la corde, sans pression, tandis que les autres se défient sur le second sautoir avec la barre.
- **Mettre en évidence les progrès:** Même les élèves en difficulté se rendent compte que l'entraînement porte ses fruits, ce qui les motive à poursuivre leurs efforts.
- **Augmenter le nombre de feed-back positifs:** Encourager et féliciter à bon escient.

Conseils pour d'autres activités sportives

- Lancer de la balle: Noter aussi la précision en installant des **cibles** (boîtes de conserves, cônes, etc.).
- Lancer du poids: Sous forme de bowling en visant des bouteilles d'eau légèrement remplies ou des massues (aussi possible avec des médecine-balls en salle par ex.).
- Lancer du disque: Tirs de précision dans des **pneus de vélo** posés sur des médecine-balls.
- Endurance: Elaborer et évaluer ensemble un plan d'entraînement et tenir compte des progrès réalisés sur le semestre entier.
- Estafette créative par équipe: Chaque élève décide quelle distance il s'engage à parcourir ainsi que son moyen de transport (trottinette, vélo, etc.).

Source: Rafael Bühlmann, enseignant d'éducation physique, créateur de FunFit, expert J+S Sport scolaire



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO