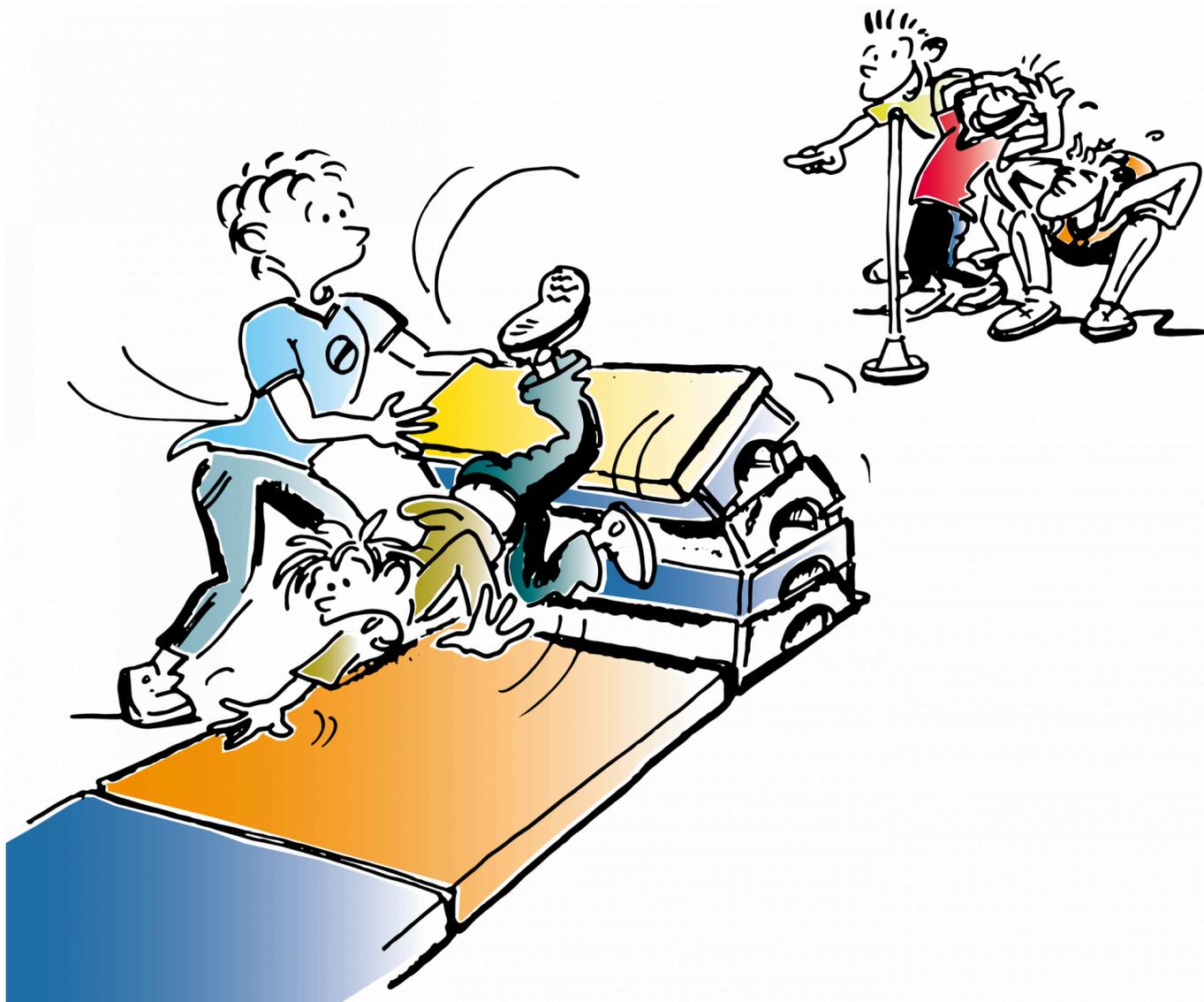


Des expériences gratifiantes pour tous: Se mouvoir aux agrès

Dans cette classe de 7H, Loris, incapable de réaliser un mouvement simple de parkour, se ridiculise devant toute la classe. La solution proposée présente une entrée ludique et créative dans cette discipline appréciée.

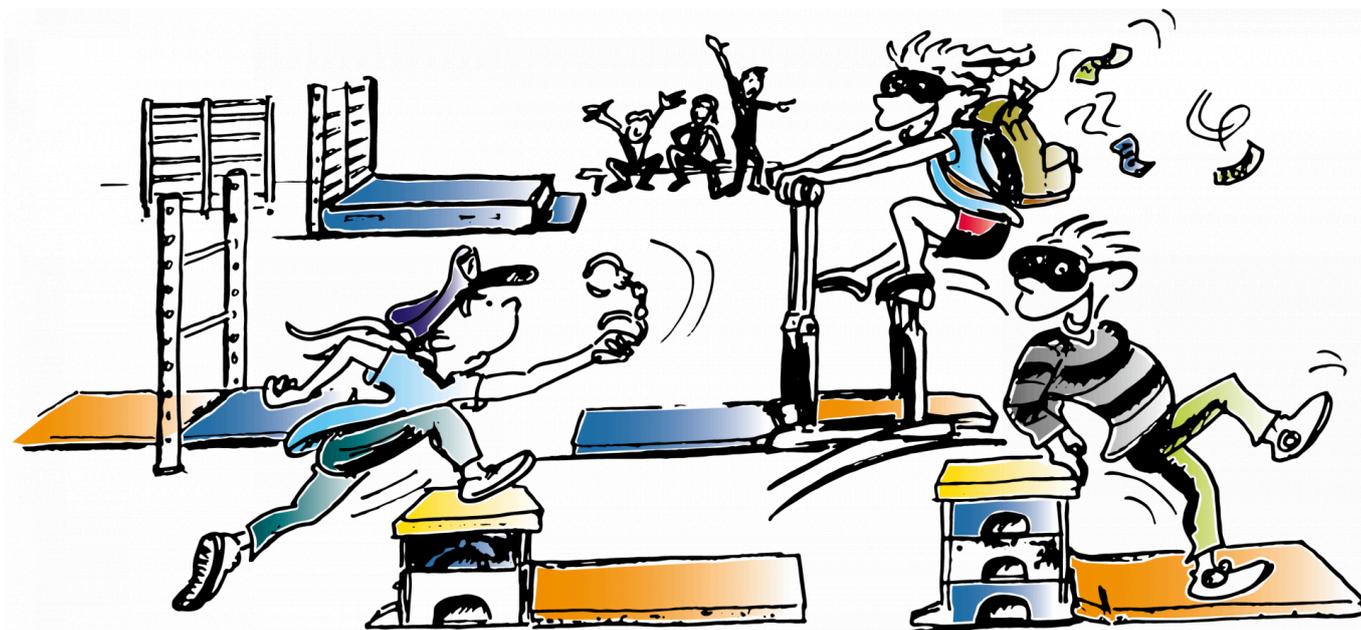
Parkour



Chacun à leur tour, les élèves reproduisent les mouvements de base du parkour – passement rapide, passement latéral, reverse, saut de chat, etc. – démontrés par leur enseignant. Sur le premier franchissement déjà, Loris, un élève en surpoids, bute contre le caisson.

L'enseignant l'encourage à tenter un nouvel essai. Cette fois, Loris escalade tant bien que mal le caisson mais il croche le pied sur la partie supérieure et bascule de l'autre côté. De justesse, l'enseignant parvient à freiner sa chute pour éviter l'accident. Grimaçant de douleur, Loris quitte la salle en claquant la porte sous les rires de ses

Solution proposée – Démonstration en groupe



Par groupes de quatre, les élèves créent leur scène de parkour avec différents éléments. Chacun joue son rôle et franchit les obstacles aussi élégamment que possible. La scène est jouée devant les autres groupes et filmée par l'enseignant. Durée de la présentation: env. 1-2 minutes.

Conseils

- Au lieu de mettre l'accent sur l'exécution technique parfaite des différents franchissements, il s'agit ici de valoriser le travail créatif du groupe et les styles de franchissement personnels de ses membres. Les enseignants experts en parkour peuvent investir plus de temps dans la transmission des techniques principales tandis que les autres donneront plus d'importance à la performance scénique du groupe.
- En guise d'inspiration, il est intéressant de montrer aux élèves ce **spot publicitaire** dans lequel trois traceurs tentent de rattraper une vache à travers la ville en se jouant de tous les obstacles urbains imaginables. Autres scénarios possibles: courir après un bus manqué, rattraper un lion échappé du zoo, poursuivre des singes dans la jungle ou se lancer dans une course-poursuite dans une ville pour échapper à la police.

Critères d'évaluation possibles

- **50% note de groupe:** Tous les membres du groupe participent selon leurs capacités. Les rôles, gestes et mimiques sont réalisés de manière crédible. La séquence est bien conçue et se déroule sans interruption.
- **50% note individuelle:** Les mouvements sont fluides. Certains enchaînements sont difficiles. Tous les gestes sont contrôlés.

Sources du concept de soi concernées

- **Créer un climat d'apprentissage bienveillant:** Personne n'est dénigré devant la classe. Les élèves s'entraînent dans un climat bienveillant.
- **Encourager le respect et le soutien mutuels des élèves:** Tout le monde s'aide, car c'est la réussite d'ensemble qui compte pour la note.
- **Proposer des défis variés:** Les élèves peuvent démontrer leurs capacités techniques, leur créativité et leurs talents d'acteur ou de régisseur.
- **Impliquer les enfants dans les décisions:** En permettant aux élèves de mettre en pratique leurs idées, on éveille leur motivation et on favorise la capacité à s'auto-évaluer de manière réaliste.

Conseils pour d'autres activités sportives

- **Gymnastique aux agrès:** La thématique «aider et assurer» est un critère d'évaluation. Les élèves entraînent une chorégraphie en petits groupes (évent. avec musique).
- **Ninja Warrior:** Proposer des postes avec des niveaux de difficulté différents, inventer de nouveaux postes ensemble et réaliser des estafettes par équipes. Conseil pour un support pédagogique: [postes Ninja \(wimasu.de\)](http://wimasu.de)
- **Entraînement de la force:** Evaluer ensemble des plans d'entraînement. Répéter durant une certaine période des exercices tels que l'appui facial sur les avant-bras et noter l'évolution des performances dans le carnet de bord. Mettre en évidence les progrès.

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