

Sports freestyle: Conseils méthodologiques et didactiques

Un bon échauffement, une approche adéquate du thème et un accord concerté avec les élèves concernant l'usage des smartphones et tablettes facilitent l'entrée dans une leçon de sport freestyle. Aperçu.

Aspects sécuritaires

Le frisbee, le breakdance et le footbag présentent peu de risques et ne demandent pas d'équipement de protection. Un bon échauffement reste cependant un passage obligé pour éviter les blessures, particulièrement pour le breakdance où la musculature de la nuque, des bras et du tronc est très sollicitée.



Enseignants et élèves

Les enseignants devraient participer aux leçons et expérimenter – même en tant que débutants – ces trois sports. Elèves et enseignants peuvent ainsi partager «d'égal à égal» leur terrain de jeu. Et peut-être que certains élèves expérimentés dans l'un ou l'autre sport seront à même de jouer le rôle de mentor pour toute la classe.

Attention: Il n'y a ni juste ni faux dans le sport freestyle! Ce qui importe, c'est d'encourager les élèves à se mouvoir et à expérimenter de nouveaux lancers, pas et kicks.

Smartphones et tablettes

GORILLA mise sur les vidéos didactiques, car elles se prêtent idéalement à l'apprentissage en autodidacte des sports freestyle. Visionner et s'inspirer, cela correspond bien à la philosophie freestyle: «regarder, tester, réinterpréter». Le programme de la Schtifti considère les smartphones et les tablettes comme des supports didactiques précieux, notamment parce qu'il n'est pas toujours possible de disposer d'un ordinateur portable par élève. Pour cela, il est indispensable d'établir un accord avec les élèves: il est par exemple permis d'utiliser certaines applications pertinentes pour l'apprentissage, par contre les échanges de messages ou l'usage des réseaux sociaux restent interdits.

Favoriser les expériences

Les gestes techniques du frisbee, les tours d'adresse au footbag et les pas et mouvements du breakdance se déclinent sur les vidéos et permettent aux enseignants et aux élèves de se familiariser pas à pas avec les différents mouvements. Les élèves peuvent approfondir leur apprentissage seuls durant leur temps libre. Comme les vidéos offrent une entrée idéale dès les premières étapes (débutants), les enseignants ne doivent pas forcément disposer d'expériences préalables dans ces sports. Au contraire: c'est même un avantage qu'enseignants et élèves fassent leurs premiers pas ensemble.

Programme scolaire GORILLA (en allemand)

Le nouveau programme scolaire GORILLA propose du matériel didactique «prêt à l'emploi» sur les thèmes de l'alimentation, du développement durable et du mouvement pour les élèves du secondaire I. Proche des préoccupations des jeunes, il couvre plusieurs branches scolaires et domaines du quotidien scolaire. Il donne ainsi des impulsions aux enseignants et aux directions d'école pour se rapprocher des critères d'une école en santé.

Ce programme encourage aussi la prise de conscience des jeunes pour le développement durable, car il s'appuie sur des contenus qui peuvent être acquis et appliqués de manière autonome en dehors du cadre scolaire. Les enseignants peuvent ainsi travailler avec le concept GORILLA éprouvé depuis de nombreuses années et marquer des points auprès des élèves. Ce programme est recommandé par Promotion Santé Suisse de même que par la Société suisse de nutrition (SSN). Une partie des cantons prend en charge les coûts inhérents à l'inscription à ce programme scolaire.

→ [Plus d'infos et inscriptions](#)

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO