

Surmonter les obstacles: Préparation

Les exercices peuvent se décliner sous forme de postes individuels, de jeux ou d'activités de groupe. Pour la mise en œuvre, il est conseillé de prévoir suffisamment de temps et de choisir les exercices en lien avec les objectifs d'apprentissage. La sécurité doit évidemment être garantie.



L'installation et le rangement du matériel nécessitent du temps, surtout avec les plus jeunes élèves. À cela s'ajoutent les explications et la description des exercices. Les mesures suivantes s'avèrent utiles:

- Prévoir une aide supplémentaire (enseignant-e, collègue, stagiaire).
- Donner aux élèves un dessin avec descriptif du poste ([à télécharger ici sous forme de pdf](#)).
- Collaborer avec un-e collègue pour qu'il propose la même leçon: une classe installe, l'autre démonte.

D'un point de vue didactique, mieux vaut prévoir un nombre restreint d'exercices. La mise en place et les explications plus courtes libèrent de précieuses minutes que les élèves exploitent pour rassembler leur courage, s'organiser en groupe ou encore récupérer entre les passages. En fin de leçon, une discussion en plénum sur les thèmes de l'audace, de la performance ou de la coopération (ensemble) peut se révéler très enrichissante.

Planification de leçon

Les exercices revêtent diverses formes en fonction des objectifs: pour l'approche ciblée sur l'audace, les tâches individuelles sous forme de postes sont privilégiées. L'orientation performance englobe des formes de jeu qui

valorisent l'efficacité, tandis que celle axée sur le collectif (ensemble) mise sur les exercices de groupe proposés au gré des différents postes.

Les points suivants s'avèrent judicieux pour planifier ces activités dans une leçon d'éducation physique:

- Trier selon la forme fondamentale de mouvements: on conçoit une leçon en mettant l'accent sur une forme fondamentale de mouvements – le balancer par exemple. Les enfants travaillent cette forme selon les trois orientations (trois formes d'exercices différentes). Les exercices de chaque forme fondamentale de mouvements nécessitent dans l'idéal une leçon double. On débute avec les exercices d'audace avec trois ou quatre postes identiques pour toute la classe. On poursuit dans le domaine performance avec une forme de jeu avant de conclure par l'activité de groupe pour l'orientation ensemble.
- Trier selon l'orientation pédagogique: plusieurs formes fondamentales de mouvements sont expérimentées en choisissant l'une des trois orientations. Avec l'accent mis sur l'audace, les élèves effectuent quatre postes différents en boucle dans le cadre d'une leçon de 45 minutes. Pour l'orientation performance, une leçon double permet d'expérimenter quatre formes de jeu. Les quatre tâches proposées pour l'option ensemble se déploient aussi sur 90 minutes afin que les élèves aient le temps de s'organiser pour relever les défis en équipe.

Aspects sécuritaires

Le franchissement d'obstacles, selon leur hauteur et leur disposition, peut comporter certains risques. Mais pas question pour autant de renoncer à ces activités! Une préparation minutieuse qui tient compte des points suivants contribue grandement à garantir la sécurité des enfants:

- Commencer avec de petits obstacles que l'on adapte au fur et à mesure. Les élèves s'y accoutument progressivement et gagnent ainsi en assurance.
- Rappeler aux élèves que des variantes plus faciles sont à disposition à tout moment.
- Sécuriser avec des tapis les postes comprenant des éléments en hauteur et garder une vue d'ensemble de tous les exercices. L'enseignant-e peut ainsi, à tout moment, adapter un poste potentiellement dangereux.
- Renoncer volontairement à certains tapis de sécurité afin de solliciter la capacité d'auto-évaluation des élèves. Pour cela, l'enseignant-e leur rappelle l'importance de rester bien concentré sur la tâche et veille en permanence au bon déroulement de l'exercice.

Source: Julian Dutoit, responsable de formation J+S Parkour à la fédération suisse de Parkour SPKA; Flamur Shabanaj, enseignant à l'école primaire Gönhard à Aarau, expert J+S Parkour



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO