

6

Manuel 5 Brochure 6

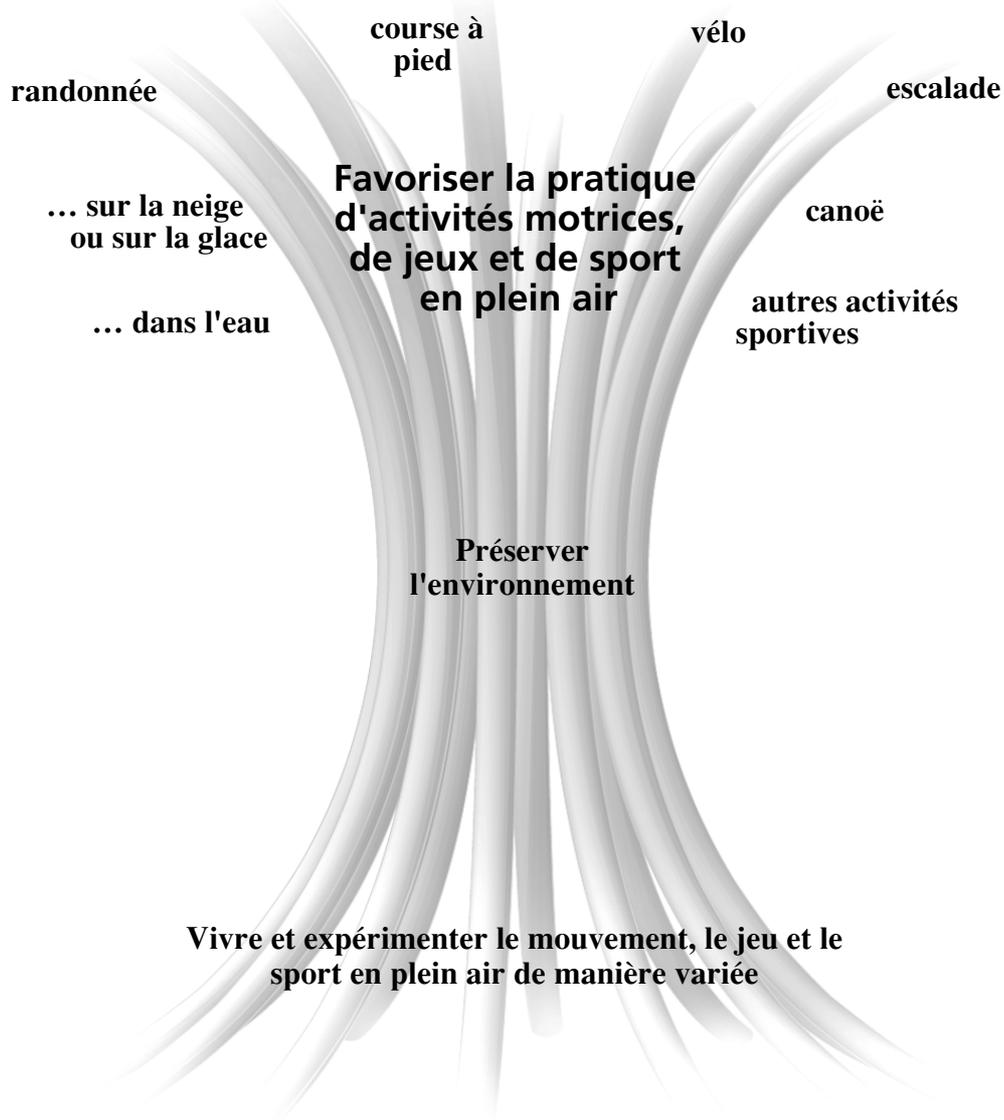


Plein air

SPORTERZIEHUNG
EDUCATION PHYSIQUE
EDUCAZIONE FISICA
EDUCAZIUN FISICA



La brochure 6 en un coup d'oeil



Les enfants vivent le mouvement, le jeu et le sport en plein air et apprennent à se comporter de manière responsable envers l'environnement.

Accents de la brochure 6 des manuels 2 à 6:
➔ Voir page 3 de la couverture à la fin de cette brochure

Accents de la brochure 6 des manuels 2 à 6

- Vivre la fascination du mouvement en plein air
- Expérimenter le jeu en plein air avec du matériel simple ou de récupération
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et des jeux en fonction des saisons
- Découvrir l'environnement et les éléments naturels



Ecole enfantine,
degré pré-scolaire

- Découvrir l'espace de jeu naturel proche de l'école
- Vivre l'"enseignement en mouvement" aussi en plein air
- Expérimenter de nombreuses activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique
- Acquérir les habiletés fondamentales par la pratique d'activités motrices en plein air
- Sensibiliser au respect du milieu naturel



1^{re} – 4^e année scolaire

- Vivre la richesse du mouvement, du jeu et du sport en plein air
- Mettre en pratique "l'enseignement en mouvement" en plein air
- Expérimenter le milieu naturel comme espace propice au mouvement, au jeu et au sport
- Apprendre et pratiquer des activités motrices et ludiques de tous les domaines de l'éducation physique aussi en plein air
- Cultiver le sens du respect de l'environnement



4^e – 6^e année scolaire

- Connaître les possibilités de la pratique sportive en plein air et en accepter les limites
- Accomplir en plein air des jeux, des exercices et des formes de compétition seul, à deux ou par équipes
- Pratiquer en plein air les disciplines sportives traditionnelles et nouvelles
- Organiser, réaliser et évaluer en commun des randonnées à vélo, des camps de sport d'été ou d'hiver, des activités d'endurance (p. ex. triathlon par équipe)



6^e – 9^e année scolaire

- Découvrir le sport en nature comme une opportunité de saine occupation des loisirs ("sport pour la vie")
- Choisir des disciplines sportives individuelles ou collectives et les pratiquer selon des objectifs définis en commun
- Exercer de manière exemplaire quelques disciplines sportives choisies
- Participer à des manifestations polysportives ou combinées



10^e – 13^e année scolaire

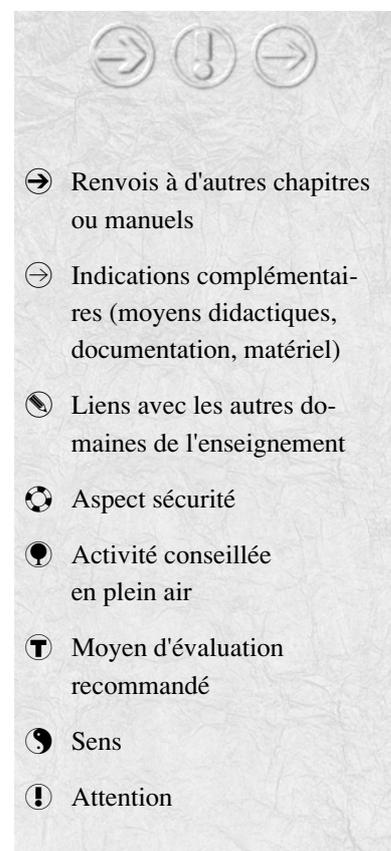
- Le *livret d'éducation physique et de sport* contient des remarques et des suggestions sur les thèmes suivants: conseils pour le sport en plein air, équipement et matériel, respect de l'environnement, etc.



Livret d'éducation
physique et de sport

Table des matières

Introduction	2
1 En plein air	
1.1 Jouer et faire du sport dans la forêt	3
1.2 Courir et sauter dans la forêt	4
1.3 Vivre la forêt	5
1.4 S'orienter avec la carte	6
1.5 Chercher – trouver les postes	7
1.6 Jouer au frisbee	8
2 Sur des roues et des roulettes	
2.1 Découvrir les inlineskates comme engin sportif	9
2.2 Apprendre à faire du patin à roulettes	10
2.3 Se sentir à l'aise sur les patins	11
2.4 Entraîner l'endurance en «roulant»	12
2.5 Faire de la planche à roulettes	14
2.6 Faire du vélo	15
2.7 Combinaisons	16
2.8 Randonnées à vélo	17
3 Autour et dans l'eau	
3.1 Entraînement de fitness dans l'eau	18
3.2 «Avec un tuba»	19
3.3 Jeux et concours aquatiques	20
3.4 «Jeux sans frontières»	21
3.5 Triathlon en groupe	22
3.6 En bateau (pneumatique)	23
4 Dans la neige et sur la glace	
4.1 Faire du ski	24
4.2 Faire du snowboard	25
4.3 Faire du ski de fond	26
4.4 Patiner sur la glace	27
Sources bibliographiques et prolongements	28



Introduction

Sport dans la nature – sport avec la nature

Les sportifs sont de plus en plus attirés par la nature. Celui qui pratique un sport dans la nature (exemples: course d'orientation, varappe, ski, snowboard, surf, VTT, etc.) doit respecter certaines règles et avoir un comportement responsable. L'enseignant doit veiller à ce que ses élèves soient respectueux de la nature lors d'activités physiques en plein air.

Découvrir les activités sportives en plein air

Cette brochure 6 consacrée au plein air a pour but de donner des impulsions dans chacun des domaines abordés. Les accents choisis par les enseignants se feront en fonction des conditions climatiques et géographiques.

Planification

De nombreuses activités sportives peuvent se faire aussi bien en salle qu'à l'extérieur. Si les conditions le permettent, il est judicieux de pratiquer les activités des autres brochures à l'extérieur. Le symbole ● indique, dans les pages pratiques, les activités convenant à la pratique en plein air.

Durant la phase de planification, il est possible d'intégrer les élèves à la préparation des activités. Quelques suggestions pour la pratique:

- Discuter avec les élèves avant le déroulement de l'activité.
- Discuter des règles à respecter et définir clairement les responsabilités.
- Prévoir des objectifs personnels et un contrôle de l'apprentissage (exercices de contrôle ⊕).
- Préparer tout le matériel nécessaire et faire une reconnaissance sur place.

Réalisation

Les activités de plein air pratiquées en classe ou en groupe comportent plus d'incertitudes que dans la salle. La «liberté» des élèves est plus grande. L'organisation et la direction de telles activités demandent un plus grand engagement de la part de l'enseignant.

Evaluation

Les adolescents devraient apprendre à entraîner systématiquement et à intervalles réguliers certaines activités sportives. Dans la colonne de droite des pages pratiques, le symbole ⊕ désigne les exercices qui peuvent servir à contrôler l'apprentissage. Il faut adapter les objectifs aux élèves.



● Le sport en plein air est encore plus beau!

➔ Concevoir, réaliser et évaluer les activités sportives en plein air: voir bro 6/1, p. 5 ss.

⊕ Exercices pouvant servir d'objectif ou de contrôle de l'apprentissage: voir colonne de droite des pages pratiques.

1 En plein air

1.1 Jouer et faire du sport dans la forêt

La forêt est un environnement idéal pour s'ébattre, jouer et faire du sport. Sur le chemin de la forêt, il existe de nombreuses possibilités d'organiser des jeux ou d'effectuer diverses tâches.

La forêt, lieu de détente et place de jeu.

Chercher des pives: Quel groupe de quatre ramasse 30 pives le plus rapidement? On peut ramasser une seule pive à chaque aller et retour. Celui qui est touché par un joueur d'une autre équipe doit laisser tomber sa pive et en chercher une autre.

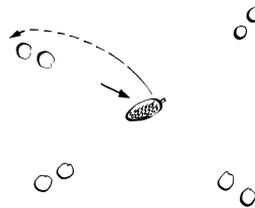
- Laisser libre ou imposer la manière de se déplacer.
- Fixer ses propres «règles de transport».



⇒ Fair-play même s'il n'y a pas de contrôle!

Les voleurs de pives: Les groupes se mettent en colonnes à distance égale (10 à 20 mètres) d'un tas de pives. Les premiers de chaque groupe vont ramasser une pive et la déposent près de leur colonne. Quelle équipe peut ramasser le maximum de pives?

- Rappporter les pives au centre avec les mêmes règles.
- Le groupe des vainqueurs fixe la manière de se déplacer et de transporter les pives pour le jeu suivant.



Viser: On fixe les règles, les cibles (exemple: tronc d'arbre) et la distance au sein des groupes.

- Qui touche la cible en lançant de la main gauche?
- Qui la touche de suite une fois de la main gauche et une fois de la main droite?
- Qui réalise le plus grand nombre de touchers?



Gymnastique en forêt: Faire des exercices de gymnastique ou d'habileté avec des bâtons ou des arbres.

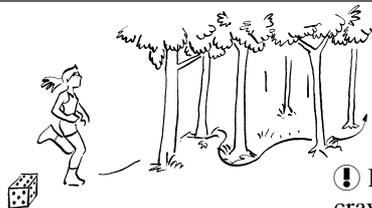
- Formes de parcours Vita (utiliser éventuellement un parcours existant).
- Imaginer des jeux de lutte (pousser et tirer).



⇒ Suggestions pour faire du sport pendant les loisirs (exemple: parcours Vita).

Slalom dans la forêt: Désigner six arbres pour un slalom. Le chiffre du dé indique le nombre d'arbres qu'on doit contourner.

- Quelle groupe franchit le premier 49 arbres?
- Quelle groupe obtient le plus rapidement les six chiffres (1 à 6)? On peut aussi faire ces exercices individuellement.

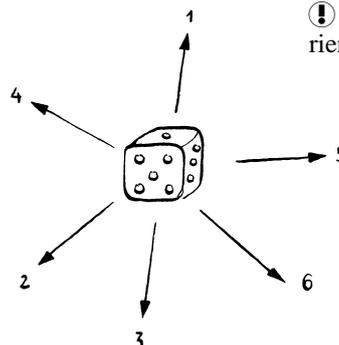


! Emporter les dés, le papier, les crayons dans le sac à dos.

Course en étoile: Comme concours individuel ou à deux. Il faut accomplir six tâches différentes à six postes. L'enseignant peut soit préparer ces postes soit décider des tâches avec les participants.

Exemples:

- 1 Courir jusqu'au ruisseau, toucher l'eau avec la main.
- 2 Toucher dix troncs d'arbre différents.
- 3 Lancer des pives sur des cibles.
- 4 Parcours de sauts.
- 5 Petit circuit de course (balisé).
- 6 Joker (choisir un des cinq postes).



! Ranger tout le matériel. Ne rien laisser traîner dans la forêt.

1.2 Courir et sauter dans la forêt

La nature du sol de la forêt permet de courir et de sauter en ménageant les articulations. De bonnes chaussures évitent des blessures du type entorse.

La forêt est un terrain d'entraînement idéal.

L'élève entraîneur: Avant le départ: fixer un lieu de rassemblement connu de tous; limiter le temps pour parcourir la distance; expliquer les responsabilités. Les élèves choisissent leur chemin jusqu'au lieu de rassemblement. Tous les participants guident leur groupe pendant un certain temps.



➔ Rendre possible des actions autonomes.

Parcours de sauts: Les élèves cherchent un «tremplin» (bosse, tronc, rocher, etc.) dans une zone délimitée. Condition: aire de réception souple et sans danger. Chercher un trajet qui relie les différents sauts.

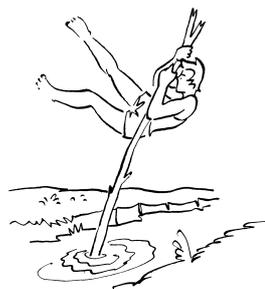
- Individuellement: sauter librement durant un certain laps de temps.
- A deux: A invente un parcours, B l'imité. Changer les rôles.
- En groupe: 1 saute à gauche, 2 saute au centre, 3 saute à droite, 4 saute à gauche, etc..
- Concours de saut en longueur (individuellement, à deux, en groupe): zone 1 = 1 point; zone 2 = 2 points; zone 3 = 3 points.



🌀 Montrer et expliquer la manière correcte d'amortir la réception (ménager le dos et les articulations).

Sauter à la perche: Durant leurs loisirs, les élèves ont ramassé et préparé des perches (exemple: en noisetier) selon les indications de l'enseignant et après entente avec les propriétaires de la forêt. Perches: environ 2 mètres de long, 5 cm de diamètre. Il faudrait disposer d'une perche pour deux élèves.

- Grimper à la perche: grimper en haut de la perche et garder l'équilibre un moment (éventuellement avec aide).
- Diverses formes de sauts à la perche: avec ou sans élan, sauter sur des cibles ou par-dessus les obstacles.
- Sauter le plus haut/le plus loin possible. Exemple: toucher une branche avec le pied.
- Quel groupe de deux trouve un bon emplacement de saut à la perche?
- Autres concours à deux, à quatre, à six ...



⚠ Apprendre à évaluer les risques.

➔ Sauter à la perche: voir bro 4/5, p. 19

Course d'obstacles dans la forêt: Construire un parcours d'obstacles ou de haies avec les perches ou avec des branches.

- Traverser, sauter par-dessus les obstacles seul, à deux ou en groupes.
- Sauter/courir sur un rythme imposé.
- Course avec handicap ou course poursuite.
- Appel sur la jambe la plus faible.
- Autres formes de jeux ou de concours.



⚠ Montrer le matériel utilisé aux autres enseignants de l'école et le mettre à leur disposition.

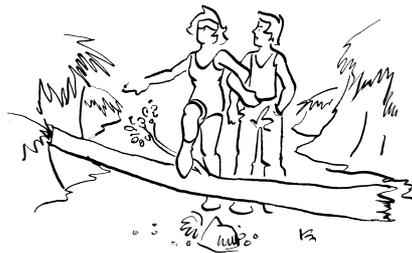
1.3 Vivre la forêt

Dans la forêt, tous les sens sont sollicités et les capacités de perception stimulées: la constitution du sol change souvent, on entend de nombreux bruits, la lumière change... Tous ces éléments contribuent à un sentiment de vie intense.

Se détendre et jouer en forêt.

Guider – suivre: Sur le chemin de la forêt, les adolescents ont l'occasion d'être confrontés aux problèmes des mal voyants. Comment s'orientent-ils? Comment doit-on guider un aveugle correctement et sans lui faire peur?

- A se tient devant B. B tient A par un coude. Il ferme les yeux et se laisse guider.
- A annonce les obstacles qu'ils rencontrent: une rigole, un caillou, un escalier, etc.. B choisit la vitesse du déplacement. Changer les rôles après un certain laps de temps.
- A se met devant B et ferme les yeux. B le dirige: «droit devant, à gauche, à droite, stop ...»
- Tester d'autres formes pour guider un «aveugle».

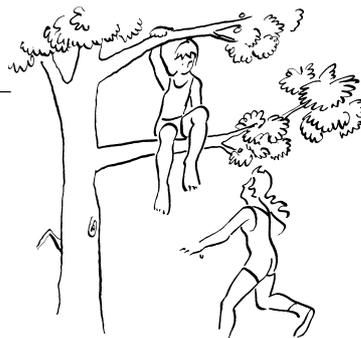


🚫 Discuter des problèmes des handicapés, surtout des mal voyants. Prendre éventuellement contact avec des jeunes mal voyants.

➔ Organes sensoriels: voir bro 1/5, p. 9

Poursuite entre les arbres: Choisir ensemble un terrain qui convient pour un jeu de poursuite avec suffisamment d'arbres. Fixer les règles avant de commencer le jeu. Exemples:

- Celui qui est assis contre un tronc (dos contre l'arbre) est protégé.
- Celui qui ne touche pas le sol est à l'abri.
- Les élèves peuvent fixer d'autres règles.



🚫 Attention aux tiques! Mesures préventives: voir bro 6/1, p. 5

Entraînement de la force dans la forêt: Chaque élève cherche une grande pierre ou un bâton. A deux, chercher et tester des exercices de gymnastique ou de force. Démontrer et faire tous ensemble.

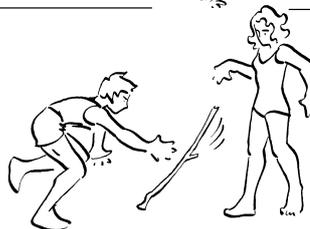
- Qui peut expliquer à quoi sert l'exercice présenté (exemple: renforcement des abdominaux)?



➔ Faire des suggestions pour le sport de loisirs.

Ne tombe pas: A et B posent leur bâton sur le sol (ne pas l'enfoncer dans la terre!). Au signal, ils changent de place. Qui parvient à retenir le bâton de l'autre avant qu'il ne tombe?

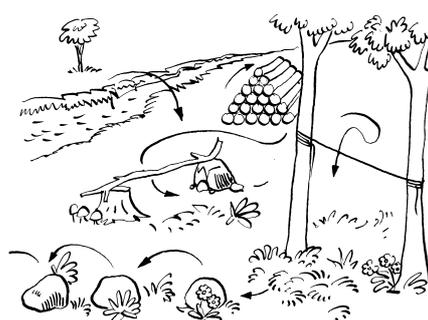
- Qui arrive à franchir la plus grande distance?
- A tient son bâton à l'horizontale. Il le laisse tomber. Est-ce que B réussit à l'attraper?



🚫 Réagir et coopérer.

Parcours d'obstacles: Chaque groupe construit un parcours d'obstacles et le teste soit individuellement soit en groupe (exemple: en se tenant par la main). Ensuite, démontrer le parcours aux autres groupes.

- Le groupe des constructeurs indique son temps. Les autres groupes essaient de faire mieux.
- Le groupe des vainqueurs ou des perdants peut choisir la manière de faire le prochain parcours (exemples: en se donnant la main, en tenant des branches, en portant un des élèves ...).



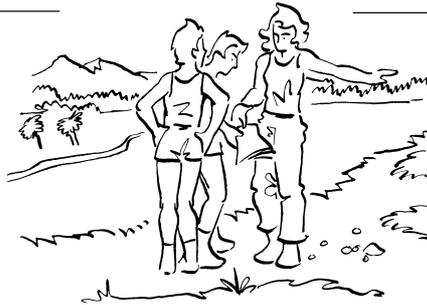
🚫 A la fin, remettre le site dans son état initial.

1.4 S'orienter avec la carte

Les adolescents empruntent différents chemins pour atteindre le point de rassemblement. Ils s'orientent avec un plan ou avec une carte de course d'orientation. En chemin, ils inscrivent les détails significatifs qu'ils rencontrent sur la carte. Ainsi, ils apprennent à mieux s'orienter à l'aide d'une carte.

**Nous découvrons
notre environnement
à l'aide d'une carte.**

Compléter le plan: Former des groupes de trois. Fixer un point de rassemblement et un temps limite pour s'y rendre. En route pour ce lieu de rendez-vous (à pied ou à vélo), noter tous les points de repère significatifs sur la carte, tels que des maisons, des routes, des chemins, des hydrants, des containers, des tableaux d'affichage, des transformateurs, etc.. Incrire uniquement les objets devant lesquels on est vraiment passé. Echanger les cartes pour le chemin du retour et vérifier si les indications faites par l'autre groupe sont correctes.



🚲 A vélo, les têtes intelligentes se protègent. Tous portent un casque!

🗺️ Demander un plan de la localité à l'administration communale.

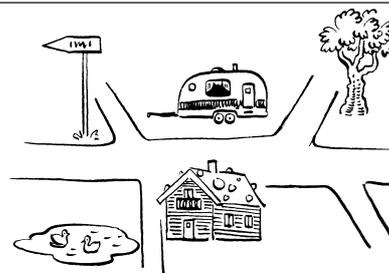
S'orienter - estimer - mesurer: Accomplir différentes tâches d'orientation dans le cadre d'une sortie à vélo ou d'une randonnée à pied.

- Suivre les chemins ruraux et inscrire le parcours sur la carte. Quelle est la distance parcourue (d'abord estimer, puis mesurer)?
- En route, poser un petit fanion tous les 100 mètres (selon estimation). Sur le chemin du retour, mesurer les distances exactes.



Tâches d'observation: Selon les lieux, inscrire ou colorier les objets significatifs sur la carte. Exemples:

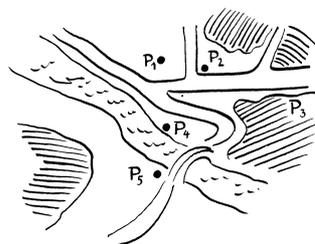
- Incrire les place de pique-nique, les collines, les arbres isolés, les clairières etc. sur la carte (de course d'orientation).
- Suivre un cours d'eau et noter les ponts, les affluents, les rigoles etc.
- Suivre la lisière d'une forêt. Noter les clairières, les panneaux de signalisation, les fossés, les ravins, etc.



🗺️ Qui est-ce qui remarque quelque chose de particulier en route?

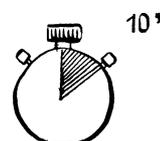
Lignes directrices et transversales: Les routes ou les cours d'eau sont des aides précieuses pour s'orienter. Poser des postes (dans la forêt, dans le village ou dans la ville) qui sont faciles à trouver grâce aux lignes directrices ou transversales.

- Lignes directrices: un chemin, un ruisseau ou un bord de forêt conduisant au poste.
- Lignes transversales: une route, une barrière ou un bord de forêt (coupant souvent la direction du déplacement) à proximité du poste.



🗺️ Demander éventuellement conseil à un spécialiste de course d'orientation.

Course d'orientation de 10 minutes: Placer quelques postes dans un terrain délimité (forêt, village ou ville) à des endroits significatifs. Trouver un maximum de postes pendant 10 minutes. Déduire un point par minute de dépassement du temps. Il faut ainsi tenir compte du temps pendant la recherche des postes.



🏃 Faire une course d'orientation à pied ou à vélo à deux.

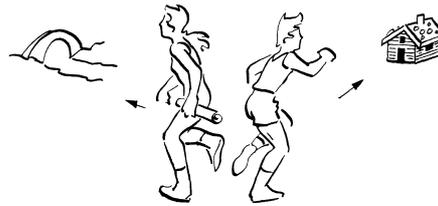
1.5 Chercher – trouver les postes

La préparation (préparer le matériel, reconnaissance des lieux, placer les postes et ramasser les postes à la fin) et l'évaluation des tâches de course d'orientation prennent beaucoup de temps. Les élèves peuvent accomplir certaines de ces tâches.

Réfléchir avant de courir: une devise qui s'applique aussi en compétition!

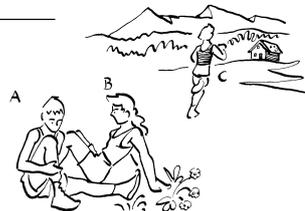
Il manque des cartes: Des équipes de quatre doivent trouver tous les postes de la course d'orientation. Le groupe dispose seulement de deux cartes. Les membres du groupe peuvent se séparer ou rester ensemble. Quelle groupe trouve le premier tous les postes?

- Qui ose aller chercher un poste sans carte?



⚠ / 🏠 Au début, les élèves courent toujours en groupe.

Course d'orientation à intervalles: Former des groupes de trois ou de quatre et trouver un maximum de postes (rapprochés) en un temps donné. Il ne peut pas y avoir plus de deux coéquipiers en course en même temps. Celui qui dépasse le temps limite recevra une pénalité.

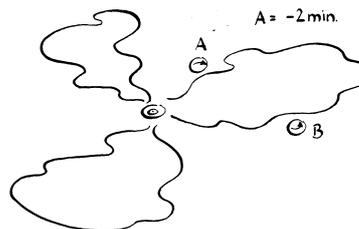


👥 Travail d'équipe

➡ Fair-play

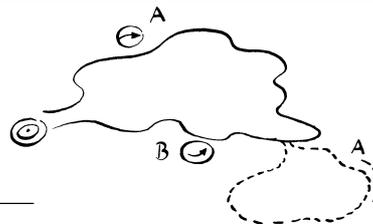
Course poursuite: Préparer plusieurs circuits comportant 2 à 3 postes chacun depuis le point de départ. A et B choisissent un des parcours. Ils partent dans le sens opposé. S'il y a une grande différence entre les deux, on attribue un handicap au plus rapide (exemple: A peut partir avec 2 minutes d'avance). Qui revient le premier après avoir trouvé tous les postes?

- Au début, composer des groupes de deux.
- Qui préfère courir seul?



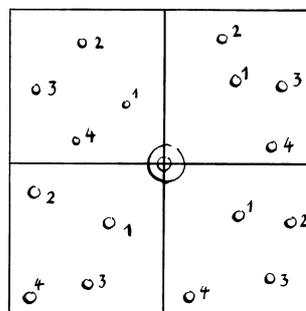
🏃 Préparer en commun – s'affronter durant la course.

La boucle supplémentaire: A et B courent l'un contre l'autre sur le même parcours mais dans le sens opposé. Admettons que A sache mieux lire la carte et qu'il court plus vite, alors il doit courir une boucle supplémentaire. Les deux adversaires fixent la grandeur de cette boucle avant la course.



Course d'orientation en étoile: Un endroit (forêt, village...) que tous connaissent est divisée en quatre parties sur la carte. Quatre groupes de 4 à 5 élèves doivent chacun disposer quatre postes dans leur secteur. Ils doivent se rendre sur place et noter les postes sur la carte. Ils doivent faire une description précise de chaque poste. Ensuite, une course d'orientation en étoile peut se dérouler.

- Chaque groupe essaie de trouver rapidement un poste d'un autre groupe (le groupe 1 cherche un poste du groupe 2, etc.).
- Course de mémoire: regarder la carte au point de départ, puis courir et trouver le poste de mémoire.
- Trouver des essences d'arbres désignées par l'enseignante (éventuellement rapporter des feuilles comme preuve).



⚠ Cette exercice nécessite au minimum une leçon double. Elle convient pour une demi-journée sportive.

🌿 Créer des liens avec la botanique.

🏃 Faire la course d'orientation en étoile à deux.

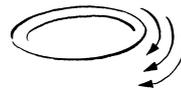
1.6 Jouer au frisbee

Le fait que le frisbee vole en tournant s'explique par les lois de la dynamique des fluides: une bonne rotation donne de la stabilité au frisbee (propriétés de l'air; voir le vol d'un avion, balles de tennis draftées;  lien avec la physique).

Comment le frisbee vole-t-il?

Vol plané: Se passer le frisbee de manière à ce que la phase de vol soit stable (donner une bonne impulsion de rotation).

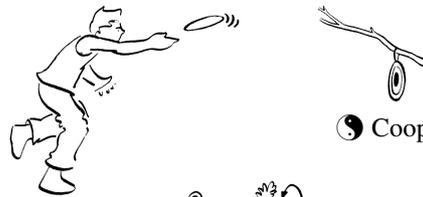
- Celui qui maîtrise bien la technique du lancer l'explique aux autres élèves.
- Créer des techniques de lancer, tester et démontrer; essayer des figures.



 Espace suffisant.

Viser des cibles: Chaque élève a un frisbee. Il va le ramasser après chaque lancer. Les élèves choisissent les cibles: banc, arbre, poteau, marques sur le sol... Viser ces cibles depuis un endroit défini.

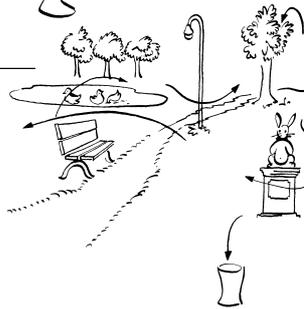
- Qui utilise le moins de lancers pour toucher toutes les cibles?
- Qui touche toutes les cibles le plus rapidement?
- Autres formes par petits groupes.



 Coopération et fair-play.

Golf frisbee: Accomplir un parcours de façon correcte et le plus rapidement possible. L'élève lance le frisbee, lui court après et relance depuis l'endroit où le frisbee s'est arrêté.

- A deux: A lance le frisbee, B l'attrape. Les tirs ou les réceptions manqués sont pénalisés d'un point. Quelle équipe garde le meilleur handicap?



 Frisbee de couleurs différentes ou marquer les frisbees (feutres, papier collant).

 Intégrer une installation fixe Disque-golf dans le préau (Documentation: Fédération Suisse de Disque-Golf).

Curling frisbee: Deux équipes s'affrontent. Elles lancent des frisbees à tour de rôle. Quelle équipe réussit à placer le plus de frisbees près de la cible désignée auparavant?

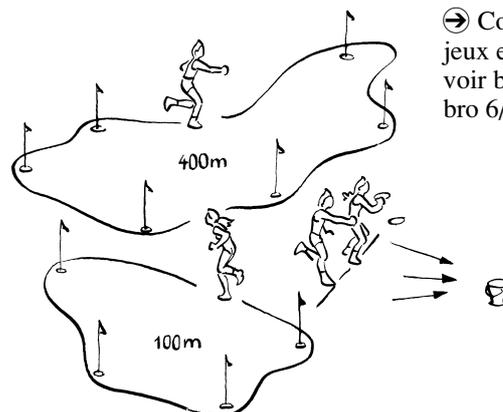
- Les frisbees au sol qui sont touchés par un autre frisbee doivent être éliminés (même si ce sont des frisbees de la même équipe).
- Fixer d'autres règles en commun.
- Jouer avec les règles du «curling».



 Chercher la relation avec d'autres disciplines sportives.

Frisbathlon: Adresse, technique et course sont combinés. Il faut tracer une boucle d'environ 400 mètres et une boucle supplémentaire d'environ 100 mètres. On prépare 3 à 6 installations de tir (ligne pour lancer / cible / 5 frisbees). Lancer les frisbees sur la cible après chaque tour couru. Ramasser les frisbees et les rapporter sur la ligne. Qui réussit x tours en tant de temps?

- 4 ou 5 touches: prochain tour.
- 2 ou 3 touches: une boucle supplémentaire.
- 0 ou 1 touche: 2 boucles supplémentaires
- Egalement comme concours par équipe.
- Introduire d'autres règles.



 Combiner différents jeux et sports: voir bro 3/5, p. 26 et bro 6/5, p. 16

2 Sur des roues et des roulettes

2.1 Découvrir les inlineskates

De nombreuses nouvelles activités originaires des Etats-Unis arrivent chez nous. Certaines d'entre-elles comme le jogging, le stretching ou le inlineskate ont su nous convaincre et sont intégrées dans nos mœurs. L'utilisation des patins à roulettes crée de multiples possibilités d'activités nouvelles dans le cadre de l'éducation physique.

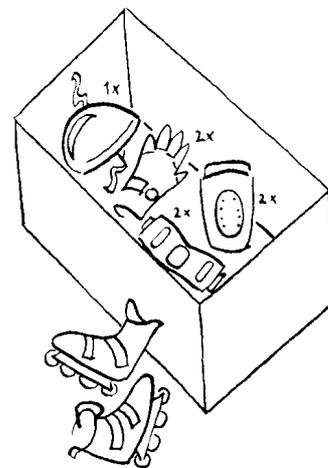
L'inlineskate n'est pas sans danger. Cela se remarque surtout quand on pratique ce sport sur des surfaces dures (places goudronnées, routes résidentielles, places bétonnées, pistes en tartan, etc.). Les chutes sont quasi inévitables, surtout pour les débutants. On se protège des conséquences douloureuses en portant systématiquement un casque, des coudières, des genouillères et des protections pour les poignets.

Il est conseillé d'acheter des sets complets comprenant par paire de patins: une paire de coudières, une paire de genouillères, une paire de protections pour les poignets et un casque. Il est préférable de ranger chaque set dans une caisse, sur laquelle on note la pointure des patins. Les caisses doivent comporter des trous d'aération pour que les patins puissent sécher.

Avant de pratiquer des formes de jeux connues (exemples: poursuites, jeux simples avec balle, estafettes, etc.), il faut apprendre les techniques de base et surtout savoir *freiner*. Il est conseillé de commencer par des exercices simples, tout seul, à deux, avec ou sans engins auxiliaires (bâtons, cordes etc.) et de concentrer son attention sur la maîtrise du *freinage*.

Les cours d'école, les places en revêtement synthétique, les cours d'usines, certaines routes secondaires ou résidentielles peu fréquentées peuvent servir de lieux d'entraînement. En premier lieu, il convient de demander l'autorisation aux personnes concernées (propriétaires, gérants, concierges, etc.). En cas d'activités organisées à l'extérieur du complexe scolaire, la sécurité doit être garantie par diverses mesures (pose de panneaux, etc.).

La majorité des mouvements réalisés sur des inlineskates ne sont pas codifiés, ni réglementés. C'est l'occasion d'instaurer le dialogue entre tous les participants au sujet de la création de règles, de jeux et de concours. Dans chaque classe, certains élèves peuvent tenir le rôle «d'experts».



➔ Apprendre et enseigner en partenariats:
voir bro 4/5, p. 7

2.2 Apprendre à faire du patin à roulettes

L'inlineskate doit être intégré de manière judicieuse dans l'enseignement de l'éducation physique. Une bonne technique et la protection offerte par un équipement complet peuvent éviter la plupart des blessures.

Un sport de loisirs aussi à l'école!

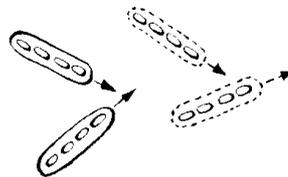
Apprendre à freiner: Dès le départ, il faut apprendre à freiner correctement. Le freinage est indispensable pour pouvoir rouler sans accidents. Il y a plusieurs techniques possibles:

- Avec le frein: déplacer le poids du corps sur le pied arrière. Pousser le bloc de frein de l'autre pied contre le sol en levant la pointe du pied.
- En chasse neige: ralentir puis tourner un pied vers le centre et rouler dans cette direction, Faire la même chose avec l'autre pied. Continuer jusqu'à l'arrêt.
- Solution de secours: rouler dans un pré, un chemin, du gazon ... et laisser rouler librement.



⊗ Equipement standard: patins, casque, coudières, genouillères, protège-poignets.

⚠ La sécurité commence par la maîtrise du freinage.



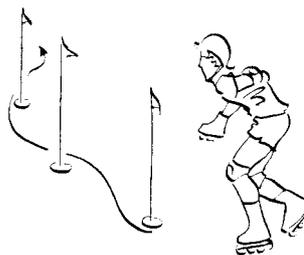
Apprendre à rouler: Essayer de rouler, de faire des virages et de freiner sur la place. Les élèves qui maîtrisent bien ces habiletés peuvent servir «d'entraîneurs particuliers» (chaque entraîneur s'occupe d'un seul apprenti). Accomplir des parcours simples dès que la technique du freinage est maîtrisée. Exemples: faire le tour de l'école, faire une boucle sur une route de quartier, faire un autre parcours, etc.



⚠ Aide: se donner la main (à deux ou trois).

Faire des virages: Poser des piquets, des cônes ou des gobelets en plastique en ligne, à des distances égales (1 à 2 mètres entre deux obstacles; plus ils sont près, plus c'est difficile). Slalomer de différentes manières.

- Rouler en gardant les pieds parallèles.
- Rouler en avant ou en arrière.
- Rouler sur une jambe.
- Dessiner une tresse (les pieds se croisent).
- A deux: A et B se trouvent chacun à un bout du slalom. Ils partent en même temps en commençant du même côté. Au milieu, ils croisent sans se toucher. Au début lentement, puis augmenter la vitesse.
- Trouver d'autres formes de slaloms ou de concours.

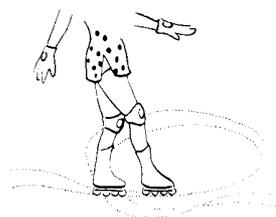


⚠ L'apprentissage du slalom augmente la sécurité sur la route.

⊗ Disposer un nombre impair d'obstacles lorsqu'on fait un slalom à deux pour pouvoir croiser au milieu sans se toucher!

Serpentins: Avancer ou reculer sans lever les patins du sol (accélérer en bougeant les genoux vers l'extérieur et l'intérieur).

- Faire des virages larges ou des virages serrés.
- Rouler en rythme: accélérer deux fois avec le pied droit, puis deux fois avec le pied gauche, etc..
- A et B se suivent. A fait des serpentins, B doit l'imiter. Changer les rôles.
- A deux: synchroniser les serpentins.



2.3 Se sentir à l'aise sur les patins

Jouer avec un partenaire, en groupe, avec des agrès ou avec des balles procure du plaisir et augmente la maîtrise du inlineskate. Une bonne organisation est importante pour tous les exercices suivants.

Qui roule bien, roule en sécurité!

Comme au patinage: Faire des exercices connus du patinage sur glace avec les inlineskates. Exemples:

- Rouler en avant ou en arrière.
- Croiser en avant et en arrière.
- Rouler et accélérer sans lever les skates du sol.
- Rouler à deux en se donnant la main.
- Faire des figures.
- A deux: A pousse B. Changement.

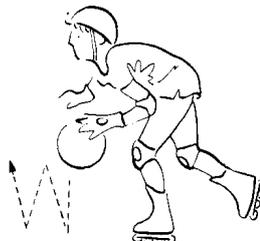


🚫 Délimiter la place d'exercice. Contrôler l'équipement de protection.

➡ Profiter de la similitude des mouvements.

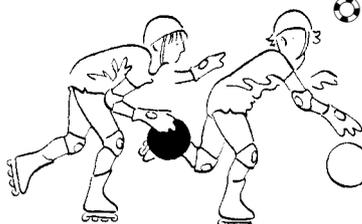
Dribbler en roulant: Rouler librement sur toute la place et essayer de dribbler une balle en même temps.

- Dribbler à droite et à gauche.
- Suivre une ligne et dribbler.
- Au coup de sifflet: dribbler très fort la balle et échanger la balle avec un autre joueur.
- Contourner un partenaire ou un obstacle fixe en dribblant une balle.



Poursuite en dribblant: Les élèves dribblent. Un tiers des élèves sont chasseurs. Ils ont une balle d'une autre couleur ou sont marqués d'un sautoir. L'élève qui est touché par un chasseur échange sa balle et devient chasseur à son tour.

- Celui qui est touché fait une tâche supplémentaire avec la balle puis continue le jeu.
- Celui qui se fait toucher doit dribbler dans une zone délimitée. Il peut être libéré par un élève qui n'a pas été touché et regagner l'autre terrain pour reprendre le jeu.

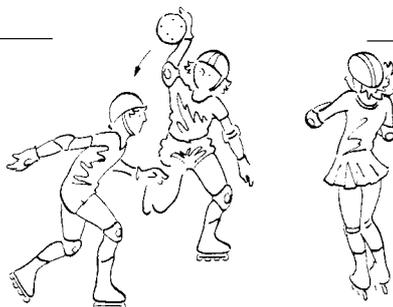


🚫 Faire attention aux autres!

⚠ Fair-play aussi même s'il n'y a pas d'arbitre.

La balle du tigre: A trois: à tour de rôle, un joueur du groupe est «poursuivi» par les deux autres avec une balle en mousse. Les chasseurs peuvent pousser au maximum 3 fois (équivalent à 3 pas). Il est défendu de dribbler. Qui se fait toucher le moins de fois durant 3 minutes?

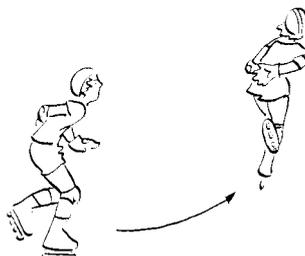
- Si la proie réussit à attraper la balle, on lui déduit une touche.
- Inventer d'autres règles.



➡ Fixer les règles du jeu en commun: voir bro. 5/5, p. 3 et bro. 5/1, p. 12 ss.

Course poursuite: Des groupes de 3 à 5 élèves se mettent en place comme pour une course poursuite en cyclisme. Adapter la longueur des parcours à la place dont on dispose (exemples: piste en synthétique, cour d'école, etc.).

- Concours de groupe: on reçoit un point à chaque fois qu'on double un adversaire.
- Equilibrer les groupes en imposant des handicaps.



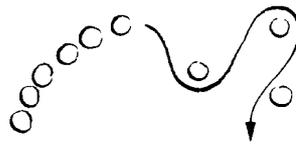
⌚ Rouler pendant 20 minutes sans s'arrêter.

2.4 Entraîner l'endurance «en roulant»

Comprendre l'influence positive de l'entraînement de l'endurance sur la santé n'est souvent pas une motivation suffisante pour les adolescents. L'inlineskate peut ouvrir de nouvelles perspectives en apportant plus de diversité dans l'entraînement de l'endurance.

Les inlineskates, un outil idéal pour l'entraînement de l'endurance et pour le sport de loisirs.

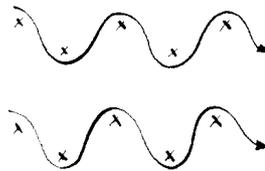
Slalom humain: Slalomer en groupe sur une surface plane ou en légère descente. A roule en tête et s'arrête où il veut. B le contourne et s'arrête 5 à 10 mètres plus loin. C slalome entre A et B et forme le prochain picquet du slalom. Dès que tout le groupe s'est déplacé, A parcourt tout le slalom dans le sens contraire et s'arrête à nouveau. Faire plusieurs fois sans interruption.



☉ Garder suffisamment de distance.

Slalom parallèle: A et B s'affrontent sur deux parcours identiques.

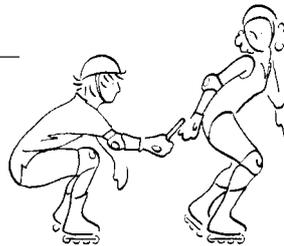
- En groupe: on arrête le temps une fois que tout le groupe a franchi la ligne d'arrivée.
- Estafette: dès que le premier élève a passé le troisième obstacle, le prochain peut partir.
- Sans fin: tous les élèves font le slalom et reviennent par le côté. Chaque passage donne un point. Quelle équipe compte le plus de passages après un temps déterminé?



☉ Les participants construisent le slalom eux-mêmes. Utiliser des gobelets de yogourt ou des cônes.

4 fois 100 mètres: Des équipes de quatre s'affrontent dans un relais 4 fois 100 mètres sur un circuit. Les règles sont à fixer. Suggestions:

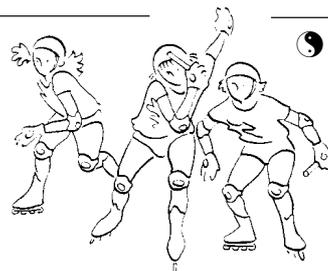
- Le passage du témoin doit se faire dans une zone délimitée.
- Il est permis de pousser après le passage du témoin.



☉ Former les groupes selon les capacités des élèves (exemple: utiliser les «résultats du test» comme critère).

Course de 10'000 mètres: L'objectif de cette course est de battre le record du monde du 10'000 m (5'000 m) en athlétisme avec l'ensemble de la classe. Le groupe (la classe) s'organise pour fixer les emplacements du passage du témoin et pour fixer les distances à parcourir pour chacun.

- Utiliser des cyclistes et des coureurs pour une partie de la distance.

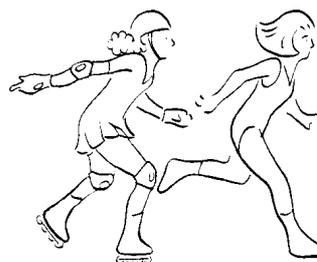


☉ Se mesurer aux autres.

Combinaisons: Combiner plusieurs disciplines sportives. Le changement devrait se faire à la même place pour toutes les disciplines. Si le parcours emprunte des voies publiques, il faut prendre les mesures de sécurité nécessaires (collaborer avec la police ou avec les parents).

Suggestions pour des combinaisons:

- 1 Inlineskate: sur un parcours plat et peu fréquenté.
- 2 Course: aller et retour sur un parcours connu.
- 3 Cyclisme: rouler sur une route peu fréquentée.

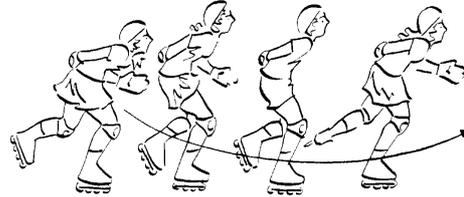


☉ La sécurité prime lors du choix du parcours.

☉ Effectuer un triathlon en équipe ou un triathlon de 24 heures: voir manuel natation, bro. 4, p. 38 ou bro 4/4, p. 35

Rouler en se protégeant du vent: Les membres des groupes de quatre roulent à une distance régulière. Le dernier du groupe devance les autres et se met en tête après un certain temps.

- Se laisser glisser à l'arrière depuis la tête. Le patineur de tête se déplace et se laisse glisser jusqu'à la dernière place puis il suit le groupe.
- Tous roulent au rythme du patineur de tête (vitesse, mouvements des bras).
- Le patineur de tête peut varier la direction et la vitesse comme il lui plaît. Il peut faire des virages, des sauts, etc.



🚶 Les autres usagers de la route ont toujours la priorité.

Aller et retour: Sur un circuit connu de tous, les groupes de deux prennent tous le départ en même temps. Après trois minutes, ils changent de direction et reviennent à la même vitesse. Quel groupe se retrouve exactement à la même place après le temps écoulé?

- Direction opposée: une équipe de deux roule dans un sens, l'autre équipe de deux dans l'autre sens. Après un temps déterminé, les deux équipes reviennent vers le départ. Quel groupe de quatre patineurs se retrouve exactement au point de départ après le temps accordé?
- A la rencontre: l'équipe A part dans un sens, l'équipe B dans l'autre sens. Dès que les deux équipes se rencontrent, elles changent de direction et reviennent vers le départ. Est-ce que les deux équipes se rencontrent exactement au point de départ?
- Estimer le temps: les deux équipes partent en même temps et retournent après un certain temps. A l'arrivée, elles estiment le temps écoulé. Effectuer éventuellement 2 ou 3 passages. Quelle équipe réalise la meilleure estimation?



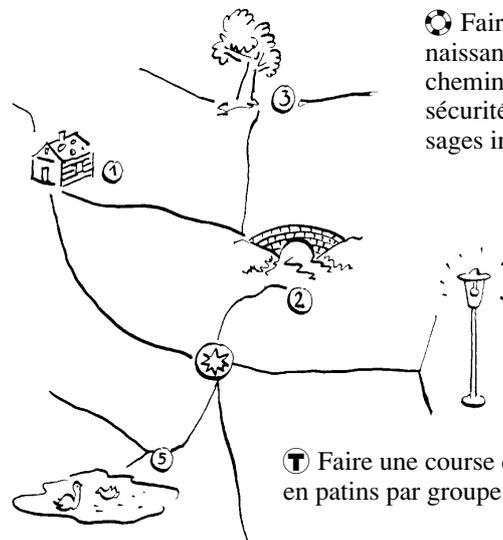
🕒 Tous les participants ont une montre (sauf pour la course d'estimation du temps).

Course d'orientation en patins à roulettes: En partant depuis un endroit connu de tous, aller à différents postes. Dès qu'ils ont trouvé un poste, les participants reviennent au point de départ et cherchent un autre poste. Quelle équipe trouve le maximum de postes dans le temps qui est à disposition?

- Les postes ont des valeurs différentes. Les participants choisissent au départ quels postes ils veulent chercher.
- Accomplir diverses tâches aux postes qui sont occupés par des élèves.

Exemples:

- > que doit-on faire si l'un des patineurs a eu un accident?
- > répondre à des questions sur l'environnement;
- > répondre à des questions sur le sport;
- > accomplir une tâche d'agilité;
- > inventer une poésie;
- > lancer des balles sur des cibles;
- > ...



🕒 Utiliser les élèves avec des dispenses au différents postes.

🚶 Faire une reconnaissance de tous les chemins (chantiers, sécurité, chiens, passages interdits...).

👤 Faire une course d'orientation en patins par groupe de trois.

2.5 Faire de la planche à roulettes

Les places dures en légère pente, les cours d'école ou les routes résidentielles peu fréquentées conviennent bien à la pratique de la planche à roulettes. Les élèves qui maîtrisent la pratique de la planche à roulettes œuvrent comme «experts». Il est conseillé de travailler en groupes.

La planche taxi: A est assis ou à genoux sur la planche. B le pousse ou le tire.

- Effectuer un parcours.
- A se penche dans le sens du virage qu'il veut faire.
- A ferme les yeux et fait confiance à B.
- Concours en groupes.
- Entraînement d'endurance (allers et retours).



Nous apprenons les uns des autres en commun.

🌀 Porter des protège-poignets quand on fait de la planche à roulettes sur une surface dure ou sur du goudron.

🌀 Se faire confiance.

Déplacer l'air: Rouler assez rapidement en technique de trottinette pour qu'un journal «plaqué» à la poitrine ou au flanc (selon la position utilisée) ne s'envole pas mais reste «collé». Conseil: au début, tenir le journal avec une main et le lâcher seulement quand on a atteint une certaine vitesse.

- Est-ce aussi réalisable avec un journal plié une, deux ou trois fois?
- A la fin, former une boule avec son journal et jouer à la balle piquée ou un jeu de tirs sur cible en se déplaçant dans la technique de trottinette.



Autopropulsion: Si possible sur une place ou une route en légère pente ou prendre l'élan en se poussant du pied. A petite vitesse: se tenir latéralement sur la planche; le poids sur la jambe arrière (le pied arrière par rapport au déplacement!). Tourner légèrement le haut du corps, puis soulever légèrement la planche à l'avant et la reposer immédiatement et légèrement de côté. Ensuite, tourner le corps de l'autre côté, soulever un peu l'avant de la planche et la déplacer légèrement de l'autre côté. Cette rotation provoque la propulsion. Il faut souvent exercer et répéter cet exercice très important.

- Propulsion depuis l'arrêt: dès qu'on maîtrise l'autopropulsion en roulant, faire le même exercice mais partir à l'arrêt. Celui qui maîtrise cette technique transmet son savoir aux autres.
- Qui avance de 2, 5, 10 mètres depuis l'arrêt?
- Qui réussit à changer de direction?



➔ Découvrir le mouvement de base et exercer, exercer et encore exercer!

🇹 De l'arrêt, avancer en autopropulsion sur environ 20 mètres.

Sauts sur la planche: Prendre l'élan par autopropulsion ou en poussant du pied. Courir sur la planche pendant qu'elle roule, sautiller ou faire différents sauts sur la planche.

- Sauter sur les deux jambes, sur une jambe.
- Sauter 2 fois à droite, 2 fois à gauche.
- Combinaisons synchronisées à deux ou à trois.
- Prendre l'élan, franchir une corde tendue et se réceptionner sur la planche de l'autre côté de la corde.
- Trouver d'autres combinaisons de sauts.



🌀 Réceptions contrôlées!

2.6 Faire du vélo

Mieux on maîtrise le vélo, plus les possibilités de l'utiliser comme objet sportif deviennent variées. Le casque fait partie de l'équipement de base. 🚰 On peut utiliser cette occasion pour aborder le thème de la sécurité à vélo et en patins à roulettes.

Mieux maîtriser son vélo grâce au sport.

Suivre des lignes: Suivre des lignes sur la place. Fixer la manière de croiser quand il y a des rencontres. Est-ce possible sans poser les pieds par terre?

- Suivre le plus longtemps possible une ligne.
- Sauter par-dessus les lignes transversales avec la roue avant.
- Sauter les lignes latéralement.
- Sauter les lignes ou les obstacles (planches ...) avec la roue avant ou la roue arrière.
- Avec élan, sauter par-dessus les obstacles avec les deux roues.



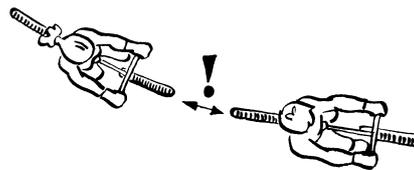
⚠ Chaque fois que l'enseignant donne une information, les élèves se rassemblent au centre de la place sans poser le pied à terre.

🕒 Faire un parcours d'obstacles dans un certain laps de temps sans commettre de faute.

Test de freinage: A et B se suivent à une distance suffisante. Les deux sont prêts à freiner (deux doigts sur le frein). A essaie de se faire toucher par B par des changements de direction brusques ou par des freinages abrupts.

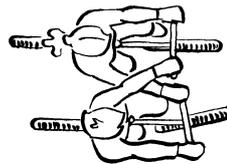
- B essaie de rouler très près de la roue arrière d'A sans la toucher.
- Est-ce qu'A réussit à rouler assez lentement pour obliger B à le toucher?
- A et B trouvent d'autres formes de concours.

🚰 Etre toujours prêt à freiner!



Rouler en couple: A et B roulent l'un à côté de l'autre. A tient le guidon de B avec une main et vice versa. Les deux essaient de faire un parcours de cette manière, de s'arrêter et de repartir.

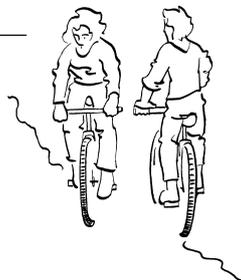
- Suivre une ligne comme ci-dessus.
- Baliser un parcours spécial avec des assiettes en plastique ...
- Rouler en «gardant le contact», c'est-à-dire en se touchant par les épaules (B avec l'épaule droite, A avec l'épaule gauche).



Poser le pied: A et B roulent le plus lentement possible l'un à côté de l'autre jusqu'à ce qu'un des deux pose le pied à terre. Le perdant doit rouler sur un parcours balisé et revenir pour se mesurer ensuite à un nouveau partenaire.

- Il est permis / défendu de se toucher.
- Il est permis / défendu de se pousser d'une main.
- A et B roulent dans la direction opposée.
- Fixer d'autres règles.

🌐 Fair-play.



Polo à vélo: Jouer au unihockey en roulant à vélo.

- Effectuer un slalom en guidant une balle avec la canne.
- Guider la balle avec la main la plus faible.
- Jouer à 3 contre 3 sur de petits buts.
- Développer d'autres formes de jeux combinés.



🔄 Reprendre des idées de jeux (football, basket-ball, handball...) et les faire sur les vélos.

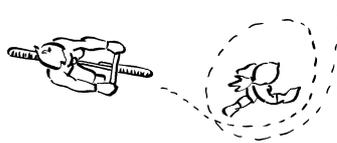
2.7 Combinaisons

De nombreuses disciplines sportives sont le fruit d'un hasard. Le triathlon a été créé suite à un pari. En combinant les inlineskates ou le vélo avec d'autres disciplines sportives comme la course, on peut créer de nombreuses combinaisons souvent inédites.

Combiner et créer ses propres disciplines sportives.

Jeux à vélo à deux: A court régulièrement. B le dépasse à vélo, se déplace de côté, se laisse dépasser et recommence. Le cycliste n'a pas le droit de changer de direction. Changer les rôles après un kilomètre. Combien de fois B contourne A en un kilomètre?

- Inverse: B roule très lentement à vélo, A court, le devance, se déplace de côté et laisse passer B et ainsi de suite.
- Faire le même exercice mais avec un vélo et des patins à roulettes.



⊕ A vélo et en patins à roulettes, porter toujours les protections nécessaires.

Les freins: A se tient à la selle ou au porte-bagage du vélo et court ainsi une certaine distance derrière B. Puis, A essaie d'obliger B à s'arrêter (il est interdit de soulever le vélo!). B essaie d'avancer malgré tout. Changer les rôles.

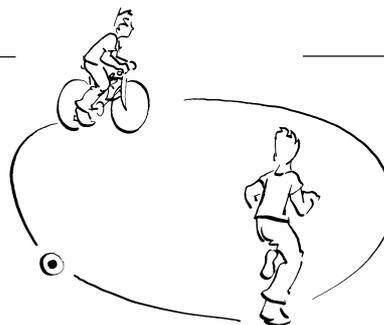
- Départ décalé: A part en vélo, B le suit à 2 à 3 secondes, le rattrape et essaie de l'arrêter.
- Frein à main: fixer une corde à la selle du vélo. A tient cette corde et court derrière B qui est sur le vélo. De temps en temps, il tire légèrement en arrière. B peut choisir la force du frein à main.
- Tester des exercices similaires en patins à roulettes combinés avec le vélo.



⇒ Fixer ensemble les règles du fair-play.

Duathlon en cercle: A court, B est sur le vélo. Les deux parcourent un circuit de 3 à 10 km dans des directions opposées. Au point de rencontre, ils changent de rôle. Les deux continuent le circuit dans la direction qu'ils ont empruntée au départ. Refaire le parcours en changeant les rôles de départ. Comparer les différences constatées.

- Le même exercice, mais A est en patins à roulettes.



⇒ Faire l'expérience du passage rapide d'un sport à l'autre: apprendre à «s'adapter».

Triathlon: Réaliser un triathlon (combinaison de trois sports différents, différentes variantes selon les conditions des environs). *Exemples:*

- Nager 200 à 500 m / vélo sur 5 à 15 km / courir 2 à 5 km.
- Parcourir les distances olympiques à cinq (1500 m / 40 km / 10 km), ce qui donne par participant: 300 m / 8 km / 2 km.
- Utiliser des patins à la place de la course et des palmes pour nager.
- Répartir les distances sur plusieurs participants / participantes.



⚠ Dans tous les cas, une telle manifestation demande une longue préparation (établir un plan d'entraînement, un journal d'entraînement, etc.).



Ⓜ Faire le triathlon des 24 heures: voir manuel natation, bro 4, p. 38, bro 4/4, p. 35 ou une autre forme de triathlon.

2.8 Randonnée à vélo

Une randonnée à vélo donne l'occasion de planifier, de réaliser et d'évaluer en commun une activité sportive. Les participants collaborent à l'élaboration du projet.

📌 Planifier, réaliser et évaluer une grande randonnée à vélo.

Planification

- Les groupes de participants font des propositions de randonnées à vélo. Ils reçoivent les cartes nécessaires et la liste des conditions à respecter: une distance d'environ 40 km; trouver un endroit pour le repas de midi.
- Indiquer les curiosités sur le trajet (ruines, chute d'eau, rivière, lac, col, montagne, etc.) Présenter son projet aux autres groupes.
- Le meilleur projet sera accepté. Discuter ensuite de toutes les tâches à accomplir pour la réalisation du projet.
- Un groupe choisit le parcours. Il fait des reconnaissances sur place et fixe les arrêts intermédiaires (curiosités: brève présentation de l'objet par des élèves). 📌 Utiliser de préférence les pistes cyclables et les routes secondaires.
- Chacun est responsable du bon fonctionnement de son vélo. Un groupe s'équipe de tous les outils nécessaires et contrôle le fonctionnement de tous les vélos une semaine avant la randonnée.
- Un groupe prépare une lettre pour les parents qui contient les informations sur les objectifs, le parcours, la durée, les points de rencontre, la nourriture et l'équipement. De cette manière, les parents peuvent s'imaginer la randonnée et les participants ont une liste de tout ce dont ils ont besoin pour la journée (éventuellement prévoir la participation des parents).
- Un groupe est responsable de la rubrique «divers»: journal de la randonnée, appareil photo, trousse de premiers secours, etc.



Réalisation

- Règles de conduite: personne ne roule seul. Fixer régulièrement des points de rencontre qu'il est impératif de respecter. Il est défendu de devancer. Les règles fixées avant le départ doivent être respectées.
- Ces règles sont valables pour toute la journée! Le port du casque est obligatoire.
- Le groupe responsable du matériel de réparation et l'équipe de premiers secours roulent en queue de peloton.
- En cas de panne, transmettre immédiatement l'ordre de s'arrêter à la tête du peloton. Tous s'arrêtent aussi rapidement que possible à droite de la chaussée.
- L'enseignant doit immédiatement être informé du moindre incident.



Evaluation

- Bilan: rassemblement à un endroit prévu. Contrôle des présences. Indications concernant le chemin du retour. Contrôle du matériel.
- Développer les photos; rapporter éventuellement le matériel au marchand de vélos; préparer le montage photos; organiser la commande des photos pour tous, etc.

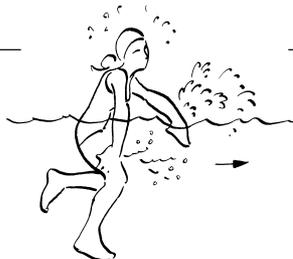
3 Autour et dans l'eau

3.1 Entraînement de fitness aquatique

La «force tranquille» de l'eau est utilisée dans le domaine thérapeutique. Dans l'eau, il est possible de se mouvoir avec plaisir et sans grands efforts, tout en ménageant les articulations, en massant et en renforçant la musculature.

Marcher et sautiller: Nous marchons, sautillons ... sur place, en avant, en arrière ... comme en salle.

- Avec/sans utilisation des bras.
- Lever les genoux.
- En giclant.
- Concours, par deux en se tenant par la main, traverser le bassin.
- Créer d'autres formes de marcher et de sauter.



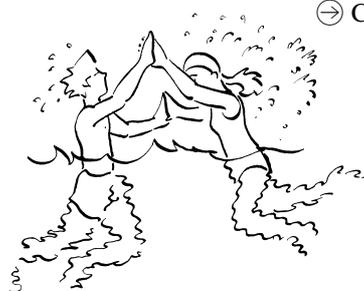
Une activité différente – le fitness aquatique.

➔ Gymnastique aquatique: voir manuel natation bro 3, p. 45 ss.; éventuellement en musique.

❗ Plaisir et discipline!

Gymnastique avec partenaire: A et B se tiennent par les mains, ils font les mêmes mouvements synchronisés ou inversés.

- Battre les bras de côté comme des ailes. Commencer lentement et accélérer petit à petit.
- A fait de lentes rotations avec les bras. B résiste légèrement.
- Faire la danse des cosaques.
- Se pousser et se tirer à tour de rôle avec plus ou moins de résistance.



➔ Changer souvent de partenaire.

Gymnastique avec la planche: On utilise la planche pour ses caractéristiques de résistance, en la tenant perpendiculairement à la direction du déplacement.

- Ecoper l'eau avec la planche.
- Gicler les autres élèves avec la planche.
- Assis, à genoux ou debout sur la planche. Essayer d'avancer et de pousser les autres.
- A deux, face à face: pousser un maximum d'eau vers l'autre, créer des vagues «géantes».

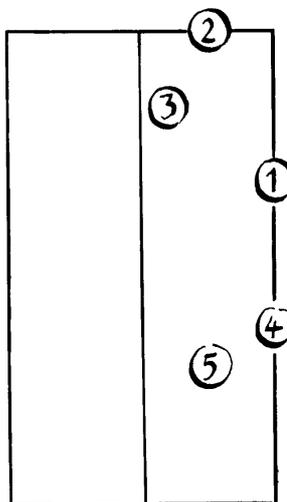


➔ Améliorer les capacités de coordination et mieux se familiariser avec l'eau.

Parcours aquatiques: Créer ensemble un parcours aquatique selon les installations dont on dispose: stations dans l'eau, au bord du bassin, près des escaliers, avec ou sans partenaire, avec ou sans utilisation de matériel auxiliaire. Tester d'abord les différents mouvements (qualité du mouvement) et passer ensuite au parcours.

Exemples:

- 1 Se hisser lentement sur le bord du bassin. Ensuite, se laisser retomber dans l'eau.
- 2 Faire les mouvements du crawl avec les bras au bord du bassin. Poser les pieds dans la boucle formée par une chambre à air.
- 3 L'eau à hauteur de poitrine. Essayer de sauter assez haut pour sortir les deux genoux de l'eau.
- 4 Sauter dans l'eau, les pieds en avant. Revenir au bord, sortir et sauter à nouveau dans l'eau.
- 5 Tourner comme au waterpolo. Nager une courte distance, tourner, revenir, tourner, nager, etc.



➔ Relation avec les loisirs.

🏊 Une bonne organisation est un gage de sécurité.

3.2 «Avec un tuba»

Véritables disciplines sportives, la natation et la plongée avec palmes, masque et tuba rendent l'apprentissage de la nage libre et de la nage dauphin plus facile et servent de préparation à la plongée sportive.

Découvrir le monde sous-marin grâce au masque de plongée.

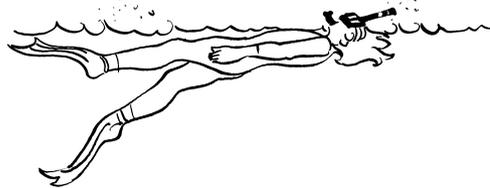
Le respect des règles de sécurité est impératif pour pouvoir évoluer sans risque d'accident sous l'eau. Règles de base:

- ne jamais plonger tout seul, surveiller les camarades de plongée;
- ne jamais plonger quand tu ne te sens pas très bien;
- utiliser du matériel adapté.

➔ Equipement adapté: voir manuel natation, bro. 3, p. 10; (bibliographie, bro 6/5, p. 28)

Nager avec des palmes: Faire les battements du crawl avec les jambes. Le corps est étendu sur l'eau, lever la tête légèrement vers la poitrine. Les bras le long du corps.

- Se tourner du dos sur le ventre.
- Lever les bras en dessus de la tête.
- Sur le dos ou sur le ventre, soutenir les battements des pieds avec des mouvement de bras.
- Sur le ventre ou sur le dos, faire lentement le battements des jambes du dauphin (= les deux pieds battent en même temps).
- Formes d'estafettes et de concours avec les palmes.



ⓘ Battements des jambes décontractés!

Respirer par le tuba: Mettre le masque, fixer le tuba entre la tempe et l'élastique du masque. Se tenir au bord du bassin. Respirer d'abord hors de l'eau, ensuite sous l'eau par le tuba.

- Nager lentement dans une zone délimitée et respirer calmement par le tuba.
- Tous les élèves nagent en même temps, sans se gêner, ni se toucher.
- En groupe, l'un derrière l'autre, nager une longue distance en respirant par le tuba.



ⓘ Pas de stress en plongeant, respirer calmement.

Plonger: Les exercices suivants se font toujours à deux:

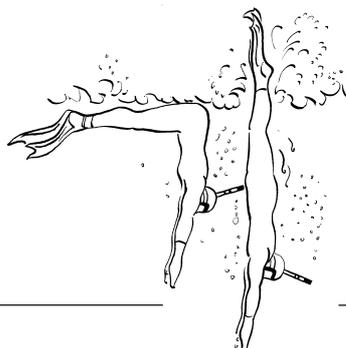
- A plonge sous la surface de l'eau jusqu'à ce que son tuba se remplisse d'eau. Il refait surface et expulse l'eau du tuba en soufflant fortement dedans. Changer les rôles.
- A plonge, B surveille A jusqu'à ce qu'il refasse surface et expulse l'eau du tuba.
- Se coucher sur l'eau et avancer lentement. Tourner les bras vers le fond, plier le torse, lever les jambes et plonger à la verticale. Les jambes commencent à battre dès que les palmes sont sous l'eau. Remonter à la surface et vider le tuba.
- Faire un parcours sous l'eau avec des cerceaux, des cordes, etc. Plonger toujours sous la surveillance d'un partenaire.



➔ Autres suggestions pour plonger avec un tuba: manuel natation, bro. 3, p. 9

🎯 Avant de plonger à plus d'un mètre de profondeur, exercer la décompression: pincer le nez, fermer la bouche, expirer contre la résistance, c'est-à-dire créer une pression dans l'oreille interne.

ⓘ Nager durant dix minutes sans interruption, la tête sous l'eau, respirer par le tuba.



3.3 Jeux et concours aquatiques

En règle générale, l'enseignement de la natation se fait à la piscine. (→ voir manuel natation, bibliographie p. 28). Avec de bon nageurs et nageuses, certaines activités sont également réalisables dans des plans d'eau naturels. Il est conseillé d'être accompagné par des personnes compétentes.

Jouer et se rafraîchir dans l'eau.

Balle à la dérive: Deux groupes de 2 à 4 joueurs essaient de faire passer la balle au-delà de la limite de l'autre groupe en frappant ou en poussant l'eau. Il est interdit de toucher les adversaires ou la balle.

- Jeu de combat: il est interdit de toucher la balle. Mais il est permis de retenir ou de pousser les adversaires pour les empêcher de faire avancer la balle.

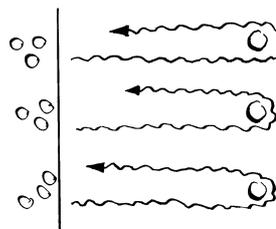


⊕ S'assurer que tout le monde sait bien nager.

⚠ Fair-play!

Transport sur la terre et sur l'eau: Chaque groupe a une balle qu'il doit faire tourner autour d'une bouée ou un objet similaire sur l'eau en partant de la terre ferme et en y revenant.

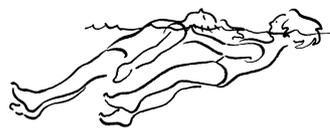
- La façon de transporter est laissée libre.
- Transporter uniquement avec la tête ou les pieds.
- Lancer la balle dans l'eau depuis le départ.
- Le groupe peut se répartir sur le parcours.
- Fixer d'autres règles.



→ En groupe, répartir les tâches des nageurs selon leurs capacités.

Sauvetage: Plusieurs personnes sont en «danger» sur un radeau ou près d'une bouée. Il s'agit de les sauver aussi rapidement et aussi sûrement que possible en les transportant sur la terre ferme.

- Les sauveteurs organisent le sauvetage sur terre puis partent pour sauver les personnes en «danger». Quel groupe réagit le mieux? Quel groupe est le plus rapide?



⊕ Exercer calmement le comportement à avoir en cas d'accident et simuler la «réalité».

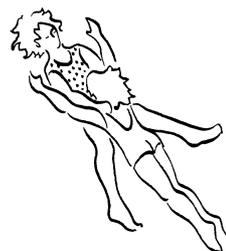
→ Sauvetage: voir manuel natation, bro 3, p. 3 ss.

Transporter en nageant: Il faut transporter en commun divers objets sur une certaine distance sans les mouiller.

- Transporter des matelas pneumatiques, des linges, des balles ...
- Transporter une balle sur un matelas pneumatique. Quand la balle tombe à l'eau, elle doit être immédiatement remise sur le matelas.
- Un élève se couche sur le matelas pneumatique. Quel groupe le transporte le plus rapidement sur une certaine distance?
- Un élève se cramponne au matelas. Il se fait tirer par les autres élèves du groupe. Changer après un certain temps.
- A se fait pousser ou tirer par B sans participer activement (exemple: prises aux épaules, pousser aux pieds, etc.).
- Créer et tester d'autres idées de «sauvetage ou de transport».



→ Motiver les élèves à participer aux cours de sauvetage qui se déroulent dans la région.



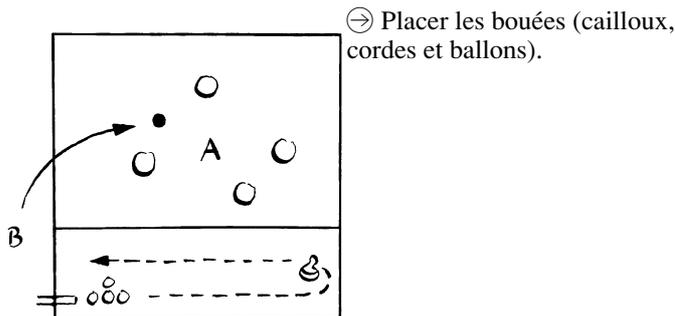
3.4 «Jeux sans frontières»

Les élèves se rassemblent à l'endroit convenu à vélo ou à pied. Ils se déplacent tous ensemble vers la piscine. Avant de commencer les activités, il faut discuter sur place des règles de sécurité et de comportement à respecter.

Nous passons une belle journée au bord de l'eau.

Balle brûlée à l'hawaïenne: Le groupe A se disperse dans l'eau. Le groupe B se tient prêt sur terre. Un membre de l'équipe B lance (shoote) la balle dans l'eau, dans la zone délimitée. Le groupe B se jette immédiatement à l'eau et contourne une bouée. Le groupe A essaie d'attraper la balle le plus rapidement possible. Dès que c'est fait, le groupe forme un cercle et tous se tiennent par la main. Dès que le cercle est formé et la balle est au milieu, tous crient «Hawaï». Chaque membre du groupe B qui a eu le temps de nager autour de la bouée et de revenir pendant ce temps marque un point pour son équipe. On change après 3 à 6 passages.

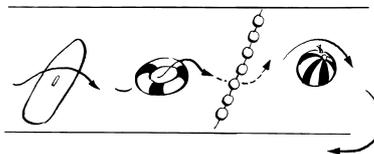
- Tester avant de commencer à compter et adapter les règles à l'environnement.



Parcours d'obstacles dans l'eau: Construire un parcours d'obstacles en utilisant le matériel que les élèves ont apporté (cordes, planches, chambres à air de voitures, etc.) et compléter qui se trouve sur place. Chaque groupe construit une partie du parcours et la teste.

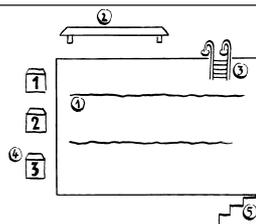
- Tester les parties sous forme de concours.
- Tester le parcours entier.
- Si nécessaire, faire les adaptations durant le test.
- Fixer les règles et faire différents concours.
- Concours individuel, à deux, à trois ...

⊕ La sécurité avant le risque.



Parcours fitness: Construire un parcours «aquatique» comportant plusieurs postes au bord et dans l'eau: exercices sur terre – exercices au bord – exercices dans l'eau peu profonde – exercices dans l'eau profonde.

- Travail aux postes: 1 minute de travail, 1 minute de pause.
- Concours à deux: A essaie de surpasser B.

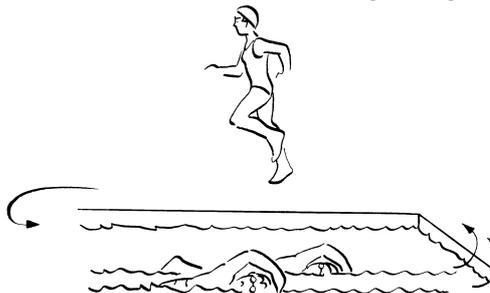


➔ Est-ce que quelqu'un connaît un parcours aquatique dans une piscine publique des alentours?

Combinaisons: Deux équipes A et B s'affrontent: les uns jouent sur la terre ferme (exemple: volley-ball) pendant que les autres nagent aussi souvent que possible une certaine distance. On fixe le mode de changement entre la natation et le jeu. Un membre par équipe tient le protocole de natation (1 longueur = 1 point). Qui gagne en natation et qui gagne au jeu?

- Faire le même genre de combinaison avec un autre sport.
- A1 contre B1 sur terre et A2 contre B2 dans l'eau. Changement.

⚠ Convient spécialement pour les grands groupes mixtes.



3.5 Triathlon en groupe

Le triathlon en groupe permet à tous les élèves, même ceux qui n'ont pas de prédilection pour un sport d'endurance, de prendre part à une véritable compétition, en mettant judicieusement à profit les capacités de chacun.

⇒ Triathlon: bonne occasion pour appliquer l'enseignement réciproque.

⇒ Triathlon de 24 heures: voir manuel natation, bro. 4, p. 38

Triathlon en groupe: Chaque groupe de trois doit parcourir les mêmes distances. Chaque membre doit accomplir une fraction de chaque discipline, mais les distances peuvent varier. La répartition des distances entre les membres est libre (natation: une fraction \approx 100 m; vélo: une fraction \approx 800 m; course: une fraction \approx 400 m). Un bon nageur choisira de faire 3 fractions de natation, un bon cycliste de faire 3 fractions de vélo et un bon coureur de faire 3 fractions de course (voir aide-mémoire pour le triathlon). Pour le contrôle, on passe un sautoir au changement de discipline. L'équipe est responsable de la répartition des distances. Chaque participant reçoit une feuille de contrôle (⇒ voir aide-mémoire à droite, suggestion: faire des photocopies et les distribuer aux participants).

Déroulement:

- A nage trois fois la distance, puis B roule trois fractions à vélo et finalement, C court trois fois la distance à pied.
- Au deuxième passage, B continue en natation (2 fract.), passe le témoin à C pour le vélo (2 fract.) qui le passe à A pour la course (2 fract.).
- Finalement, C nage (1 fract.), passe le témoin à A pour le vélo (1 fract.) et pour terminer B court (1 fract.).

Planification

- Entraîner spécifiquement chaque discipline; communiquer les distances.
- Constituer des groupes équilibrés (tirage au sort, résultats des tests, etc.).
- Informer le maître nageur, la police, le forestier.
- Donner des informations détaillées aux parents.
- Baliser les parcours, postes de sécurité, samaritains, boissons.

Réalisation

- Distribuer les feuilles de contrôle, brève explication sur le déroulement, calmer...
- Indiquer l'endroit où se trouve l'enseignant (endroit du passage d'une discipline à l'autre) durant la compétition.
- Expliquer le comportement en cas d'accident.
- Départ pour la natation.
- Charger un élève de prendre des photos.

Evaluation

- Critique des observateurs et des participants.
- Proclamation des résultats.
- Tirage au sort d'un prix: mettre tous les sautoirs dans une boîte. Une personne neutre tire un sautoir. Quel groupe est gagnant?
- Préparer du thé et des gâteaux (faits maison).

⇒ Fair-play – même sans contrôle.

Aide-mémoire pour le triathlon	
A	3 x natation
B	3 x vélo
C	3 x course
B	2 x natation
C	2 x vélo
A	2 x course
C	1 x natation
A	1 x vélo
B	1 x course

«Aide-mémoire» pour les participants et les organisateurs.

3.6 En bateau (pneumatique)

La descente d'une rivière en rafting est une expérience inoubliable qui peut être organisée à l'occasion d'une semaine thématique. Seule une planification et une organisation minutieuses sont susceptibles de réduire le danger d'accident au minimum.

➔ Traverser un lac? Liste de contrôle: voir manuel natation, bro 4, p. 37 (bibliographie bro 6/5, p. 28).

Planification (à long terme)

- Volontariat: la participation doit être laissée libre, cela implique qu'il faut proposer une alternative (exemple: atteindre le même but à vélo).
- Information: les parents doivent être informés en détail. Ce sont eux et leur enfant qui décident de la participation.
- Condition: seuls les bons nageurs peuvent participer (passer un test à la piscine auparavant).
- Examen de navigation: tous les participants doivent prendre une leçon de navigation à la piscine (la manière de pagayer, de descendre du bateau...).
- Sécurité: le port d'un gilet de sauvetage est obligatoire.
- Matériel: il sera contrôlé avant le départ (bateau, pagaies, vêtements, appareil de photo résistant à l'eau ...).
- Parcours: les participants doivent connaître le parcours.
- Départ et arrivée: il faut des aides pour monter et descendre des bateaux.
- Accompagnateurs: l'enseignant doit bien connaître le parcours. Il doit se renseigner sur l'état de la rivière. Demander l'aide «d'experts» (sauveteurs).
- Reconnaissance: une descente de reconnaissance s'impose (si possible en compagnie des «experts»).

Planification (à court terme)

- 1 mois avant: informer les parents (inscriptions par écrit, signature des parents); mettre au point la mise à disposition du matériel.
- 1 semaine avant: contrôler les bateaux; contrôler le matériel; reconnaissance par les responsables; séance d'information sur le parcours, l'équipement et l'organisation.
- 1 jour avant: consulter la météo et le niveau de l'eau avant de prendre la décision.

Réalisation (jour X)

- Jour X: transport en train ou à vélo; transport du matériel; mettre en place les postes de sécurité; information: parcours, organisation durant le trajet, contrôles de sécurité et de matériel, formation des groupes, responsables des bateaux ...

Evaluation (à l'arrivée)

- A l'arrivée: contrôle de présence et du matériel. Echanger les expériences. Ravitaillement, pique-nique.
- Retour organisé et contrôlé.
- Evaluation pluridisciplinaire (exemple: en géographie; constitution des rives; allemand: compte rendu de l'excursion).
- Faire un reportage photo (exposition à l'école, album).

Les 6 règles d'or

- 1 Tout passager d'un bateau pneumatique doit porter un gilet de sauvetage.
- 2 Ne jamais dépasser la charge utile indiquée sur le bateau.
- 3 Ne jamais attacher plusieurs bateaux! On ne peut plus les manœuvrer.
- 4 Reconnaître les plans d'eau inconnus avant de s'y risquer en bateau.
- 5 Seul les bons nageurs expérimentés s'aventurent sur les grands plans d'eau.
- 6 L'hypothermie entraîne des crampes musculaires. Plus l'eau est froide, plus le temps d'immersion doit être court!

🌀 La sécurité avant tout!

4 Dans la neige et sur la glace

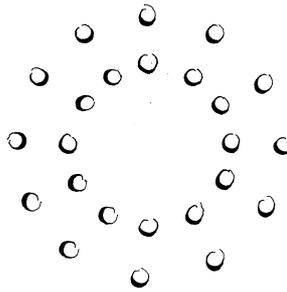
4.1 Faire du ski

Les tâches suivantes peuvent être réalisées pendant un camp de ski ou une journée de ski. Une journée de ski est l'occasion d'apprendre et de s'investir tout en s'amusant. Il est conseillé de former des groupes de niveaux sous la responsabilité d'un/une élève.

Apprendre
S'amuser
S'investir

Echauffement en cercle: Tous se mettent en cercle, sans skis.

- Courir sur place, taper des pieds.
- Frapper dans ses mains ou les mains de l'autre en rythme.
- A deux: A «gifle» B. B se baisse pour éviter la gifle. Puis, B gifle et A se baisse.
- A deux: se tenir par les mains en poussant et tirant. Essayer de déséquilibrer l'autre.

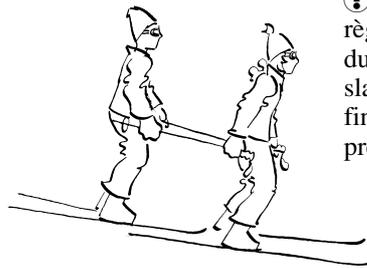


⊙ Après un bon échauffement, on est plus sûr et on skie mieux.

⇒ A l'issue de l'échauffement, discuter de l'organisation de la journée en cercle (formation des groupes, lieu de rassemblement).

Workshop: Préparer plusieurs objets au haut d'une courte pente. Manipuler et jouer avec ces objets par petits groupes pendant deux descentes. Les apporter au départ et les déposer à leur place. Par groupe de 4 élèves, préparer 4 objets par station. Ne pas créer de danger pour les usagers des pistes, ne pas prendre de risque.

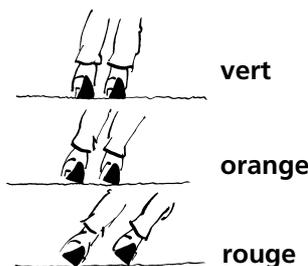
- Station 1: 1 piquet de slalom par élève.
- Station 2: 1 anneau en plastique par élève.
- Station 3: 1 chambre à air pour 2 élèves.
- Station 4: 1 voile à ski par élève.
- Station 5: les bâtons de chacun.



⚠ Bien préparer. Respecter les règles de la FIS. Marquer le dépôt du matériel avec les piquets de slalom. Contrôler le matériel à la fin et le ranger à l'emplacement prévu.

Vert – orange – rouge: Faire les virages avec plus ou moins de carre selon le terrain. La pression se définit comme suit: «vert» = peu de pression, skis à plat; «orange» = pression moyenne; «rouge» = très forte pression.

- Tous les élèves font des virages et essaient les différentes pressions «vert» – «orange» – «rouge».
- A skie devant B et fait des virages. B suit A et commente les virages. Il indique la couleur du virage «vert», «orange» ou «rouge». Changer les rôles.
- A devance B. B indique la couleur du prochain virage.

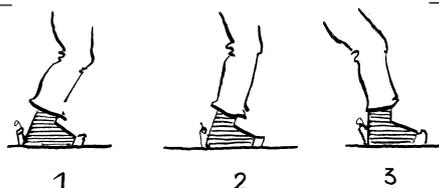


⇒ Expérimenter les contraires et vivre. Apprendre de façon globale et autonome. Apprendre à bien observer.

Ⓜ Descendre une pente en virages contrôlés.

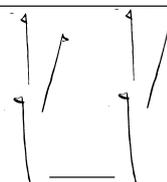
Un – deux – trois: Etre décontracté sur les skis (= «position 2»). Se pencher en arrière (= «position 3»). Pousser les tibias en avant (= «position 1»).

- Mêmes formes d'exercices que ci-dessus mais avec un, deux, trois.
- Combiner les deux exercices.



Slalom final: Tous les élèves se rendent au lieu de rassemblement. L'enseignant ou un groupe d'élèves ont piqueté un slalom parallèle simple.

- Concours individuel ou en groupe.

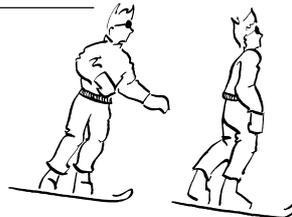


4.2 Faire du snowboard

La pratique du snowboard est une alternative intéressante à celle du ski durant les camps et les journées de sports de neige. Les élèves qui maîtrisent bien le snowboard fonctionnent comme moniteurs et prennent ainsi des responsabilités.

Snowboard – défi et fascination!

«**Regular**» ou «**goofy**»: On détermine la position des pieds par les exercices suivants: prendre l'élan et glisser latéralement sur la neige. Quel pied est devant? Ferme ensuite les yeux et laisse-toi tomber lentement en avant. Retiens-toi au dernier moment avec un pied. Gauche ou droit? Si tu places ton pied gauche en avant pour ces deux exercices, tu es un «regular» dans le langage des snowboarders; si tu places ton pied droit devant, tu es un «goofy».



➔ Trouver sa propre position des pieds avec des exercices simples.

Technique de chute: Les chutes sont inévitables quand on apprend le snowboard. Une bonne technique de chute est importante. Il faut l'exercer.

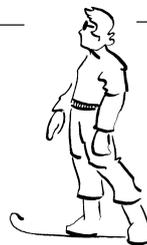
- Amortir la chute à l'aide des avant-bras; contracter la musculature du cou, des épaules et du torse.
- A l'arrêt: déplacer son centre de gravité ou sauter sur place. Essayer d'amortir les chutes en utilisant la technique ci-dessus.



🌀 Exercer au plat afin d'éliminer la peur des chutes.

Glisser: Fixer le pied avant dans la fixation. Pousser une ou deux fois avec l'autre pied (comme une trottinette) et essayer de glisser le plus loin en gardant les deux pieds sur la planche.

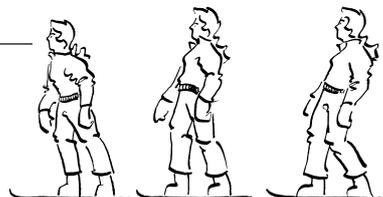
- Glisser en ligne droite.
- Collaborer: A (sans planche) pousse ou tire B (les deux pieds dans les fixations). Effectuer un parcours libre ou balisé aussi rapidement ou aussi loin que possible. Changer.
- Faire sous forme d'estafette.



⚠ Conseil: chercher une légère pente qui remonte de l'autre côté.

Equilibre: Debout sur la planche, les pieds dans les fixations. Fermer les yeux et déplacer son centre de gravité. Comment peut-on déplacer son poids?

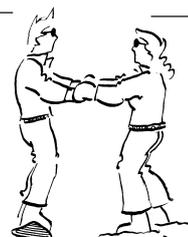
- Déplacer son poids durant la phase de glisse.



🌀 Collectionner les expériences corporelles et motrices.

Déraper: A deux: A en travers de la pente sur une carre. Mettre la planche à plat pour la faire dérapier. B (sans planche) soutient A. Changer.

- Déraper face et dos à la pente.
- Passer du dérapage à la glisse transversale.
- Faire sans l'aide d'un partenaire.



🌀 Avoir confiance en son partenaire.

Conduire: Debout sur la planche. Imagine: passer une caisse de limonade d'un côté à l'autre en balançant les deux bras. Qu'est-ce qui se passe quand tu fais cela?

- Que se passe-t-il durant la glisse?
- Est-ce possible sur une pente plus raide?



➔ Utiliser des images de la vie de tous les jours.

🔑 Etre capable de descendre une pente sans chute en faisant des virages contrôlés.

4.3 Faire du ski de fond

La pratique du ski de fond en style classique ou en style libre, les jeux et les estafettes ou les randonnées dans la nature enneigée enrichissent et animent un camp de ski ou une journée de ski.

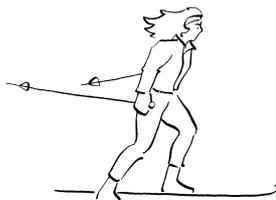
Se promener

ou

skier à fond?

S'adapter: S'adapter aux skis de fond au plat ou sur une petite pente. Avancer et changer librement de direction.

- Alternier les pas courts/longs.
- Faire les virages serrés/larges.
- Avec/sans bâtons.
- Avancer sur un seul ski, ensuite sur l'autre.

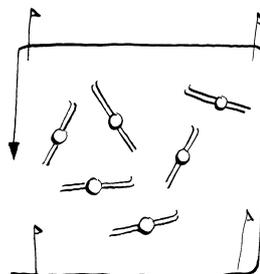


⚠ Contrôler le matériel.

🌐 Apprendre de façon globale.

Poursuite à ski de fond: Délimiter un terrain avec des fanions et jouer à différentes formes de jeux de poursuite (toucher avec un gant, avec une boule de neige...) connues de tous avec les skis aux pieds. Un groupe de 2 à 4 élèves sont chasseurs. Celui qui se fait prendre doit faire un tour de terrain avant de reprendre le jeu. Est-ce que les chasseurs attrapent tout le monde avant le retour des premiers touchés?

- Autres jeux de poursuite.



Style libre (skating): Avancer comme sur des patins ou des inlineskates. Planter les deux bâtons en même temps tous les deux pas (exemple: à chaque pas du pied gauche). Glisser le plus longtemps possible sur chaque ski.

- Celui qui maîtrise cette technique fait part de ses expériences aux autres.
- Essayer des virages.
- Sans bâtons, accentuer le mouvement du patinage.
- Parcourir de plus longues distances en groupe.
- Faire des jeux, des courses et des concours individuellement, à deux ou en groupes.



➞ Transférer un mouvement du patinage au ski de fond.

⚠ Il n'y a pas de problème de fartage en skating.

Style classique: Au plat, essayer de pousser légèrement un ski à chaque pas et glisser longtemps sur l'autre ski. Utiliser les bâtons naturellement (ne pas faire le pas d'amble).

- En descente, pousser des deux bâtons.
- A deux, se suivre en rythme.
- Estafettes.

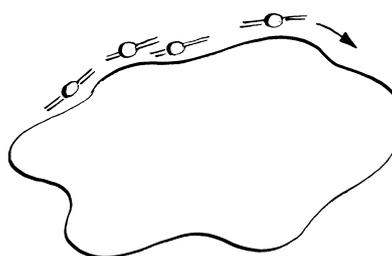


➞ Perception de son corps et de la vitesse.

⚠ Utiliser des skis à écailles ou des skis bien fartés pour la technique classique.

Entraînement: Par groupes de niveaux (au minimum à deux) parcourir une boucle déterminée. Chaque groupe fixe son objectif.

- Sous forme de course avec handicap: le plus rapide doit partir deux minutes plus tard.
- A deux (avec une montre): A et B partent dans la direction opposée. Après dix minutes, les deux reviennent. Si les deux avancent à la même vitesse, ils reviennent en même temps. Quelle équipe réussit?



🕒 Faire du ski de fond pendant 30 minutes, en style classique ou libre.

4.4 Patinage sur glace

Les exercices suivants peuvent être effectués aussi bien sur une patinoire artificielle que sur un étang gelé ou une patinoire naturelle préparée dans la cour d'école. 🌐 Le port de gants est indispensable.

Patinage et inline-skate: similitudes et différences.

Ecole de base du patinage: Chacun dispose de quelques minutes pour se familiariser avec la glace. Ensuite, on fixe quelques accents en commun. L'élève qui maîtrise bien un certain élément transmet son savoir-faire en jouant le rôle d'entraîneur.

- Glisser: laisser glisser les patins de l'intérieur vers l'extérieur; glisser longtemps sur un patin.
- Freiner: poser les patins en biais, en soulevant l'avant (essayer devant une bande).
- Faire des virages: croiser les patins et faire des boucles manège avant (mettre le poids sur le patin intérieur et pousser avec l'autre patin).
- En arrière: se pousser en arrière en prenant appui contre les bandes ou se faire pousser, puis glisser.
- Demi tour: passer de la marche avant à la marche arrière et vice versa.
- Figures: la cigogne, la cafetière, sauts ...



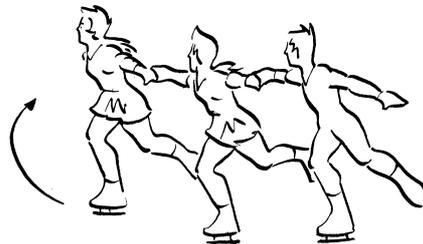
🌐 Seulement sur des surfaces ouvertes officiellement au public.

➔ Aménager sa propre patinoire: poser les bandes (planches ou poutres); gicler la place toutes les 30 minutes en période de grands froids... et voilà la patinoire.

👤 Qui connaît des exercices de contrôle au patinage?

Le satellite: 3 à 5 élèves se prennent par les mains. Tous commencent à avancer en même temps. L'élève de tête commence lentement un virage. L'extrémité de la chaîne avance rapidement. L'élève du bout de la chaîne décide à quel moment il lâche prise.

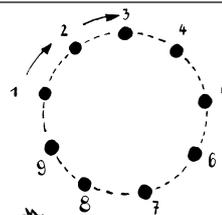
- Quel «satellite»(donner des noms) est éjecté le plus loin dans «l'univers»?
- Quel groupe fait la plus longue chaîne?



➔ Être courageux tout en estimant le risque.

Estafette à relais: Tous les élèves patinent en cercle. L'élève 1 accélère jusqu'à ce qu'il attrape l'élève 2 et lui passe un gant. Il prend la place de l'élève 2 dans le cercle. L'élève 2 accélère à son tour jusqu'à ce qu'il attrape l'élève 3, lui passe le gant, etc.

- Former deux groupes de nombre identique. Quel groupe termine le premier cet exercice?



Les trois hommes: Les groupes de trois se tiennent par la main. Ils avancent les uns à côté des autres. Deux élèves commencent à se poursuivre (2 fois 2 élèves dans de grands groupes). La proie se protège en se mettant à l'abri à côté d'un groupe de trois. L'élève qui se trouve à l'opposé du groupe devient alors la proie.

- Inventer et tester d'autres formes.



🌐 Les plus faibles patinent au milieu.

Ateliers: Les élèves décident de ce qu'ils ont envie de faire ou d'exercer.

- Jouer au hockey.
- Essayer des figures.
- Faire des jeux de poursuite.
- Autres idées.



🌐 Se prendre en charge.

➔ Autres idées: voir 1007 exercices de patinage et de hockey sur glace (bibliographie bro. 6/5, p. 28).

Sources bibliographiques et prolongements

AMICALE EPS:	Le plein air ... un jeu d'enfant. Editions EP.S. Paris.
BUCHER, W.:	Manuel fédéral de natation. Commission fédérale de Sport. OFIM. Berne 1993.
BUCHER, W.:	1000 exercices et jeux de natation. Vigot. Paris 1986.
BUCHER, W.:	1007 Spiel- und Übungsformen im Eislaufen und Eishockey. Schorndorf 1989.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Faites vos jeux: recueil des annexes pratiques de la brochure "Education physique à l'école". ASEP. Berne 1996.
COLLECTIF D'AUTEURS:	Natation : le fichier de l'élève. Editions EP.S. Paris.
EDK Kt. St. Gallen:	Lehrplan Volksschule Kt. St. Gallen. St. Gallen 1996.
FLUCKIGER, E.:	Le guide pratique de la place de jeu. ASEP. Berne 1992.
FLURI, H.:	1000 exercices et jeux de plein air. Vigot. Paris
LAMOUREUX, P.:	Patinage. 72 jeux pour l'école élémentaire. Editions EP.S. Paris 1991.
MADELENAT, G.:	Jeux aquatiques. Editions EP.S. Paris.
MINISTERE DE L'EDUCATION NATIONALE:	Les activités d'orientation. Editions EP.S. Paris.
REVUE:	EPS (paraît 5 fois par an). Editions EP.S. Paris.
ROLLET, M.:	Les thèmes transversaux en éducation physique. Editions EP.S. Paris.
VERNHES, F.:	Fichier jeux et activités nature (dès 6 ans). Les Francas, Jeunes années. Paris.
ZIOERJEN, M: ET COLL.:	Education physique à l'école (n° 9): plein air. Commission fédérale de sport. Berne 1982.

CASSETTES VIDEO

ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Série de cassettes vidéo sur les diverses disciplines aquatiques. EFSM. Macolin.
ECOLE FEDERALE DE SPORT DE MACOLIN:	Norda. Initiation à la course d'orientation. EFSM. Macolin.

La bibliographie de référence peut être consultée dans le manuel paru en allemand



Editions ASEP

Littérature spécialisée: brochures, manuels, vidéo, cassettes audio, moyens didactiques, compléments aux manuels officiels