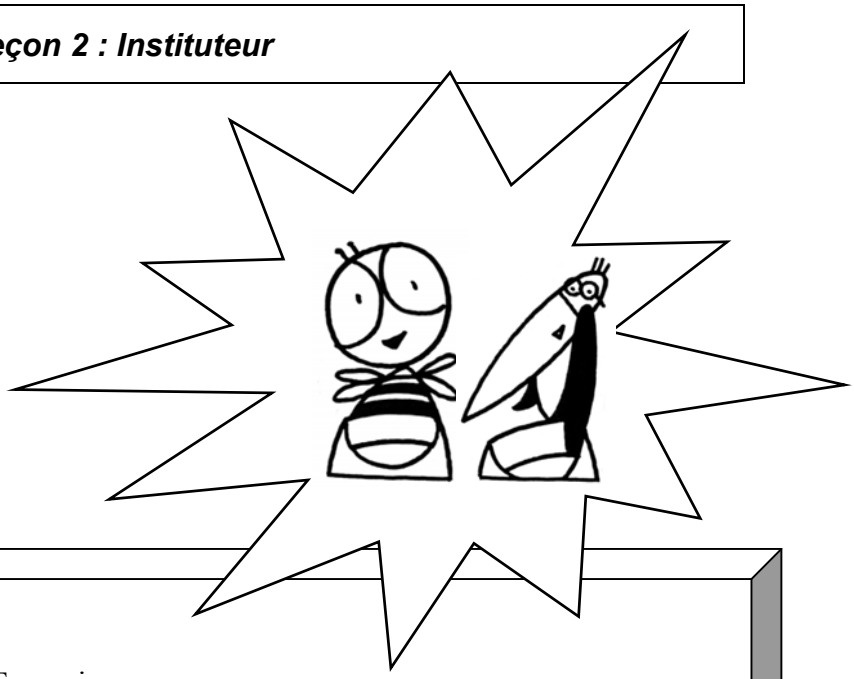
Leçon 2 : Instituteur



Semaine : 1

DISCIPLINES :
- Langue Française
- Développement Artistique

ETAPE DU PROJET : « Je me prépare au cross »

SOUS-ETAPES ABORDEES :
- « J'identifie mon profil de coureur »
- « Je choisis mon équipement »

COMPETENCES TRANSVERSALES PRIORITAIRES :

Instrumentales :
- Agir et réagir
- Etre curieux
- Traiter l'information

COMPETENCES D'INTEGRATION :

- **Langue Française** : Savoir Parler
- **Développement Artistique** :Exprimer

Matériel :
- Photocopie de la Bande Dessinée introductive à ce dossier (pour chaque élève cfr. pages 7 à 9)
- Peinture à l'eau + eau + quatre pinceaux larges
- Essuie + gant de toilette
- Un vieux rouleau de papier à tapisser
- Un bloc de feuilles de dessin + les enfants devraient avoir leurs crayons ou feutres de couleur

Lieu :
Classe et cour de récréation

Durée :
Une période de cours minimum (cfr. pistes pour d'autres leçons)

Leçon 2 : Version intégrale[8]

10 Minutes

1) Mise en train :

« Etes-vous d'accord avec l'expression : ***Bête comme ses pieds*** *? »*
Qu'avez-vous vu avec votre professeur d'éducation physique ? Courir n'est-ce justement pas le « Pied » ?!
Mais… connaissons-nous vraiment notre Pied ?… (Petite discussion de « mise en appétit »… A vous de gérer !)

Lecture en classe de la mini Bande Dessinée introductive au dossier :

Cette lecture pourra se faire individuellement puis à haute voix avec répartition éventuelle des rôles (un animal = un élève) P exploitation de celle-ci pour découvrir **qui était Achille**.

Ceci peut devenir l'objet d'un devoir, d'une enquête par petits groupes, d'une recherche par ordinateur, etc.

Le professeur peut, tout de même, informer un peu les élèves quel que soit son choix ! Selon le Petit Larousse Illustré (1997) : « Achille était fils de Thétis et de Pelée, roi des Myrmidons, personnage central de l'Iliade et Modèle de toute éducation grecque. Il n'était vulnérable qu'au talon »… Il peut aussi éventuellement établir le parallèle avec Obélix – qui sera plus connu par les enfants – cependant, contrairement à Obélix, Achille n'est pas tombé dans la marmite de potion magique quand il était petit, mais il y fut plongé par sa mère qui l'a retenu par le talon !… (Que les puristes pardonnent ma vulgarisation peut-être trop osée à leur goût !)

C'est le côté « MARABOUT » du pied qui se réveille.

[8] Pour chaque leçon « version intégrale » :
- Les textes écrits en italique reprennent les explications et propositions de présentation de la séance
- Les textes écrits en caractères droits reprennent les applications concrètes

15 Minutes

2) Corps de la leçon :

Après avoir plongé les enfants tour à tour dans… la prise de conscience de l'importance du pied, des différents caractères possibles de leur propriétaire et enfin de l'allusion historique à Achille, le professeur peut annoncer que l'ABEILLE va s'intéresser maintenant à leur bien-être.

« Qui pense avoir un bon pied pour la course ? »

…aux enfants de « plaider » le pourquoi. Rappeler ensuite les éléments importants pour bien courir :

< **attaqué (posé) du talon**
= **déroulé du pied**
> **griffé des orteils**

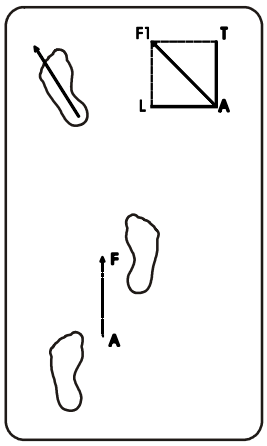
} But : courir et se faire du bien ! (Abeille)

Choisir ± 4 enfants qui vont servir de témoins (éventuellement certains ayant « plaidé » leur cause + 2 autres enfants d'habitude plus taiseux ou ayant moins souvent l'occasion d'être mis en valeur… au professeur de voir !)

Le travail pourra être exécuté par petits groupes ou en un seul (selon le choix du professeur et selon l'âge des enfants), il se réalise en trois étapes très simples.

< Inviter les quatre témoins à enlever leurs chaussures
= Badigeonner leurs plantes de pieds avec de la peinture
> Proposer aux enfants de courir sur le rouleau de papier à tapisser (présenté à l'envers) préalablement étalé et fixé au sol sur minimum 4 mètres.

*A partir de cela, on analyse si la bonne technique de course a été adoptée. Si l'enfant – non content d'avoir bien attaqué avec le talon, déroulé le pied + griffé orteils – a également été EFFICACE : a-t-il pu courir avec les **« Pieds dans l'axe de la course »** ? Analyser éventuellement par petits groupes et mettre en commun !*



« Plus l'angle entre ces deux axes est ouvert, plus l'action du pied au sol se dilue en composantes latérales inefficaces.

Si les pieds sont parallèles, la force représentée par le vecteur AF se transmet intégralement à l'action de propulsion. Si l'axe du pied est oblique, le vecteur AF se décompose en deux forces : AL composante latérale inefficace dans l'action de course, et AT composante utile, mais plus faible que AF »[9].

[9] G. Bonaventure, R. Vanderheyden : « COUREZ… ENDURANCE » Fondamental Info, F.E.P., Ed. Gestafino P. 4

8 Minutes

« Si le pied travaille dans son entièreté et qu'il nous porte, on peut alors convenir de **l'importance d'avoir de bonnes chaussures** ! »

I L'exercice suivant sera à exécuter maintenant ou en fin de leçon : tout dépend de la facilité d'accès à la cour et du temps extérieur (la suite de la leçon pouvant se poursuivre dehors s'il fait bon). Dans ce cas, proposez aux enfants de prendre leurs crayons ou feutres de couleur (+ 1 classeur ou cahier pour poser les feuilles de dessin) et prenez un bloc de feuilles de dessin.

Dans la cour de récréation, les élèves sont invités **à courir pendant une à deux minutes** (choix du professeur) et à compter le nombre de pas qu'ils font pendant les 30 premières secondes de course (après 30 secondes signal du professeur).
Les enfants doivent également se concentrer sur leurs pieds : déroulement, alignement des pieds et analyse des sensations vécues en course avec les **chaussures du moment !**

Après la course, feed-back avec les enfants et compte-rendu du nombre de pas exécutés en 30 secondes + déduction du nombre de pas lorsque je cours 4 minutes (annonce aux enfants qu'il s'agit du but du professeur d'éducation physique).

8 Minutes

Vu le nombre impressionnant de pas faits lors d'une course et puisque la **chaussure doit protéger le pied**, quel serait son **profil idéal** pour remplir ce rôle ? De quoi devrait-elle tenir compte ? (Ci-dessous, voici les réponses que l'on essaiera d'obtenir des enfants… A vous de les orienter !)

AMORTIR – SOUTENIR – ORIENTER

- Car le poids du corps est multiplié, par deux voire trois durant une course
- Permettre un alignement des chevilles et des pieds pour prévenir les entorses
- Pieds dans l'axe (cfr. exercice n° 2)

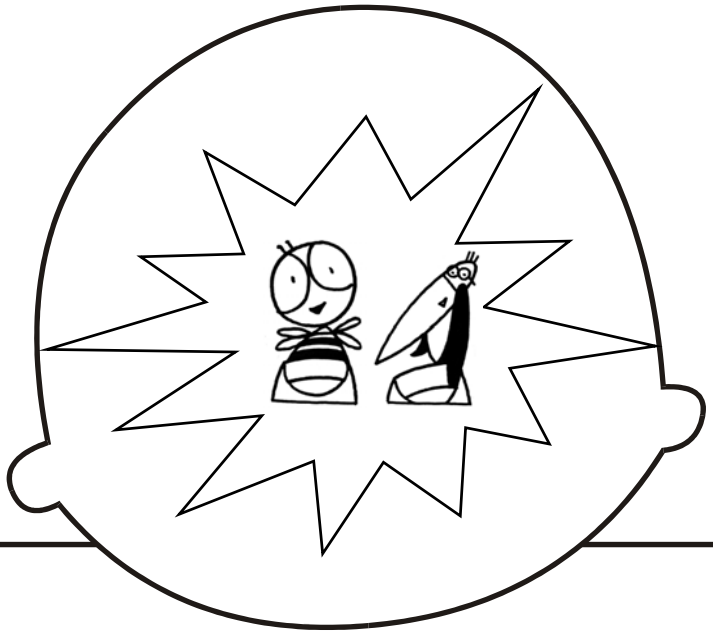
10 Minutes	3) Retour au calme : Suite à cette leçon, les enfants sont chacun invités à dessiner **LA chaussure IDEALE** (ici l'enfant peut – bien entendu – laisser courir son imagination). Titre de l'œuvre : « Le Pied ?… **Pas si bête, il nous faut même le protéger !** » *Si le professeur a encore le temps, il peut faire exposer les différentes œuvres et proposer aux élèves (après avoir numéroté chaque œuvre d'art) de voter pour trois d'entre-elles. Une possibilité de débat sur le choix des enfants est alors offerte à l'enseignant s'il le désire.* N.B. : Plutôt que de voter pour la plus belle œuvre, les enfants peuvent également choisir **ensemble** les éléments les meilleurs pour réaliser « une œuvre finale ».

Liens avec la leçon suivante :

- « Une chaussure idéale, c'est bien **mais** n'existe-t-il qu'**une seule sorte de pieds ?** ».
Il nous faudra en tenir compte : les pieds, c'est comme les individus, ils sont tous différents !

Pistes à exploiter :

- « Histoire d'Achille » : lecture et exploitation du récit de l'Iliade.
- « Le musée de la chaussure idéale » : présentation par chaque artiste de son œuvre + choix ou vote par tous les enfants de la chaussure à créer !



Fiche 2 : Instituteur

Semaine : 1

DISCIPLINE : Langue Française – Développement Artistique

ETAPES DU PROJET : « Je me prépare au cross »

SOUS-ETAPES ABORDEES :
- « J'identifie mon profil de coureur »
- « Je choisis mon équipement »

COMPETENCES TRANSVERSALES PRIORITAIRES :

Instrumentales : Agir et réagir – Etre curieux – Traiter l'information

COMPETENCES D'INTEGRATION :

L.F. : Savoir Parler

D.A. : Exprimer

Matériel :

Photocopies de la mini-BD, peinture à l'eau, eau, pinceaux, rouleau de papier à tapisser, bloc de feuilles de dessin…

Lieu : Classe et cour de récréation

Durée : Une période de cours minimum

10 minutes	Mise en train : Découverte de la Bande Dessinée, possibilité de lecture à haute voix par différents acteurs.
± 20 minutes	Corps de la leçon : 1. Peinture course pied sur papier à tapisser + analyse 2. Mini course durant 1 minute ou 2 minutes + analyse de l'importance d'une bonne chaussure.
10 min.	Retour au calme : Dessin de la chaussure idéale + choix de la meilleure chaussure pour le concours

Pistes pour d'autres leçons :
- « Histoire d'Achille » : lecture et exploitation du récit de l'Iliade
- « Le musée de la chaussure idéale » : présentation par chaque artiste de son œuvre + choix ou vote par tous les enfants de la chaussure à créer !

Liens avec la leçon suivante :
- « Une chaussure idéale, c'est bien **mais** n'existe-t-il qu'**une seule sorte de pied ?** »
  Il nous faudra en tenir compte : le pied, c'est comme les individus, ils sont tous différents !