Michel Vanderperre et Olivier Hainaut
Pour IFC (Institut de Formation en cours de Carrière)

Démarche pour la présentation d'un atelier d'activité physique adaptée :

Première partie :
Les formateurs tirent des fiches sur les thèmes :
Activité motrice adaptée
Activité de motricité fine
Activité sportive adaptée

1. Exposé oral de la situation-problème par les formateurs
2. Demande au groupe ou à une partie de résoudre la situation en y participant activement
3. Commentaires d'après exercice
4. Recherche de solutions pour appauvrir ou améliorer la situation proposée
5. Essais pratiques et conclusion

Seconde partie :
Les professeurs prennent connaissance du fichier. Ils se répartissent en petits groupes pour présenter à leur tour une situation en respectant la démarche présentée par les formateurs.
Après chaque exposé, partage des opinions et discussion libre.

Michel Vanderperre et Olivier Hainaut
Pour IFC (Institut de Formation en cours de Carrière)

Partage de pratiques

Activités motrices adaptées

1er exemple : LA MARELLE *fiche Am28*

BUT : du point de départ,
- sauter à pieds joints ou sur un pied dans les cercles isolés
- sauter pieds écartés dans les cercles doubles

Après ce circuit, prendre un deck et le faire glisser vers une cible au choix.
OBJECTIFS (compétences) : activité de dynamique générale.
- mémoriser un circuit
- après un effort, savoir contrôler l'adresse
- prendre conscience de la position du corps pendant les sauts.

MATERIEL :
Une quinzaine de pneus, craie, bande adhésive, 3 decks, 3 cerceaux.
AUTRES PROPOSITIONS :
B- : circuit simplifié, moins de pneus
B- : des cerceaux à la place des pneus
B- : pas de doubles
B+ : espacer les pneus
B+ : circuit en S
B++ : changer de cloche-pied tous les 2 pneus
B++ : superposer les pneus
B+++ : sauter en ½ tour dans les cercles doubles
B+++ : placer des obstacles dans certains cercles
B++++ : être synchro avec un rythme (tambourin)
B++++ : être synchro avec le sauteur précédent
B++++ : au chrono
B++++ : en équipe

2ème exemple : LE TRICOT *fiche Am40*

BUT : du point de départ, bobine de ficelle en main, la dérouler en parcourant un circuit d'obstacles.
Ensuite, rembobiner la ficelle en refaisant le parcours en sens inverse.
OBJECTIFS (compétences) : activité de dynamique générale.
- connaître les ou la consignes
- respect de 2 consignes
- contrôle des déplacements
- doser son effort
- se remémorer une technique de passage de ficelle

MATERIEL :
1 bobine de ficelle, chaises, piquets, bancs, table,…
AUTRES PROPOSITIONS
B- : parcours à un thème
B- : parcours plus court
B- : parcours par deux
B+ : remplacer la ficelle par la laine
B++ : parcours aérien
B++ : sur le circuit, plusieurs élèves bobinent et rembobinent
B++ : ajouter un ou plusieurs éléments au circuit
B+++ : les élèves partent d'autres endroits que celui de départ
B+++ : au chrono
B++++ : en équipe, relais.

Activités de motricité fine

1er exemple : LE DAMIER ***fiche Mf13***

BUT

Placer sur un damier (tableau à double entrée) les formes de couleurs au bon endroit.

OBJECTIFS poursuivis (compétences) activité perceptivomotrice

- reconnaître des formes
- suivre plusieurs consignes
- les respecter
- s'orienter verticalement ou horizontalement
- rechercher la précision de la pose des formes…contrôle du geste

MATERIEL

1 tableau à double entrée

3 formes géométriques de 4 couleurs différentes

AUTRES PROPOSITIONS

B- : agrandir les formes et le tableau

B- : diminuer le nombre de formes

B- : diminuer le nombre de couleurs

B+ : augmenter le nombre de formes

B+ : augmenter le nombre de couleurs

B++ : enlever une couleur, mais laisser la colonne

B++ : enlever une forme et ne rien dire

B+++ : au chrono

B+++ : par équipe

2ème exemple : LA MAIN DANS LE SAC ***fiche Mf2***

BUT

Glisser la main dans le sac et faire l'inventaire de son contenu (10 objets)

OBJECTIFS : activité sensorimotrice

- vaincre une émotion, la contrôler
- reconnaître des formes
- donner un nom aux choses
- s'exprimer correctement
- se représenter mentalement les objets

MATERIEL

Sac avec cordon

Objets divers

ou objets à thème

AUTRES PROPOSITIONS

B- : reconnaître les objets sur des pictogrammes ou sur des photos

B+ : sac plus grand et objets plus encombrants

B++ : sous forme de relais

B++ : donner une liste d'objets (15), retrouver les 10 du sac

B+++ : décrire un objet et le faire découvrir à son équipe

B++++ : au chrono

B++++ : par équipe