



Résumé 1^{ère} journée AR Jambes 12/10/2007

Participants

Profs et éducateurs en EPS pour des Es des types 1 à 4, +8 et dans les formes 2 à 4.
Ecoles primaires et secondaires + hôpital

Souhais

Infos sur des jeux et des sports nouveaux...

Horaire et programme

9h : prise de contact et les attentes

- échauffement : le loup et l'agneau
- échauffement : puissance 4
- échauffement : touché 15 secondes

10h30 : présentation situation-problème

- gobelets – chassés
- la main dans le sac
- le damier
- les sauts de kangourous
- le tricot

13h00 : suite présentation + en ateliers : partage de pratique

- échauffement : base-ball volley
- le sac-réception et ses prolongements
- 4 groupes préparent une activité adaptée
- 1^{ère} : jeu des 3 passes

14h30 : suite ateliers

- 2^{ème} : l'horloge
- 3^{ème} : manipulation et adresse
- 4^{ème} : coopération balles poussées
- présentation du fichier
- commentaires
- renseignements sur l'orientation
- évocation de projets sportifs

Activités motrices à développer :

1. *Le loup et l'agneau

Un joueur cherche à toucher un autre. Le poursuivi peut se sauver en s'accrochant à un couple qui sont bras dessus, bras dessous. Le « non-accroché » devient le nouveau poursuivi.

- prévoir plusieurs loups, plusieurs agneaux
- on ne peut s'accrocher qu'à gauche, p. ex
- toucher une partie bien précise du corps

2. *Puissance 4



16 cercles disposés en 4 fois 4. Deux équipes.
Une équipe de 4 doit réaliser 1, 2 ou 3 lignes. Neutralisation possible par 1, 2 adversaires. On peut opposer une équipe de 5 à une équipe de 3.
Match aussi entre 2 équipes de 4.

3. ***Toucher 15 secondes**

Un ou deux joueurs sont des chasseurs. En 15", combien de lapins abattus ?

- changer les chasseurs
- changer les ballons
- augmenter le nombre de chasseurs

4. ***Gobelets chassés**

Face à face, deux équipes font rouler des balles de tennis pour abattre des gobelets transparents situés à égale distance.

- changer les balles
- changer les cibles
- varier les distances

5. ***Sauts de kangourous**

D'une ligne à l'autre, sauter le moins de fois possible.

6. ***Base-ball volley**

Une équipe est en réception du service. Après 3 passes, la balle est envoyée au-dessus du filet à un joueur placé à un endroit bien déterminé.

Le serveur part vers la première base, puis la seconde,... Les 4 bases sont réparties autour du terrain de Volley-ball. Tant que le joueur placé n'a pas reçu la balle, le joueur serveur va de base en base. Un tour rapporte un point. Changer après 5'.

7. ***Le sac en réception**

2/2, F/F, joueur A a des balles, joueur B tient un sac prêt à recevoir.

A lance les balles une par une. B tente de les récupérer avec l'apport du sac.

- il y a deux joueurs qui tiennent le sac
- B, dos au lanceur. A prévient la passe, B se retourne et réceptionne.
- changer les balles
- être en mouvement
- autre jeu : vider une boîte : A contre tous

A sort les balles une par une de la caisse. Le reste du groupe récupère les balles et les remet dans la boîte. En combien de temps la boîte sera-t-elle vide ?



Partage de pratiques :

Groupe A : *Le jeu des 3 passes

Deux équipes de couleurs différentes. Dans chaque équipe, un joueur est perché sur un banc, en dehors du terrain de jeu, prêt à réceptionner une balle, à l'aide d'une boîte. Sans balle à terre, sans touché de l'adversaire, une équipe tente de réaliser 3 passes. Après, elle essaye la passe au joueur perché.

- augmenter le nombre de passes
- après une passe, imposer au passeur de faire quelque chose (p. ex. : toucher un cône)
- imposer un type de passe
- prévoir une zone interdite près du joueur perché

Groupe B : *L'horloge

Une équipe A fait l'horloge en tournant tout à tout sur un demi-terrain de basket. Une équipe B, chaque membre, un par un, lance une balle de tennis dans une cible (boîte).

Quand les joueurs A ont terminé leur tour, on comptabilise le nombre de balles ayant atteint la cible. Changer les rôles.

- changer les balles
- si un raté, donner une sanction (=gage)
- adapter la distance du tir (en voiturette, se rapprocher)
- changer le parcours de l'horloge

Groupe C : *Manipulation de la balle en mouvement

Un aidant fait rouler un cerceau

Le joueur A tente de passer la balle de tennis au joueur B. Cette balle traverse le cerceau en mouvement.

- s'assurer que le cerceau aura une trajectoire correcte
- le cerceau est tenu sur place
- le cerceau est mobile et passe entre 2 files de passeurs
- le cerceau peut être pendu + mouvement de balancier

Groupe D : *Ballons groupés

En cercle, bras dessus, bras dessous, le groupe fait rouler des balles de tous types sur un trajet déterminé.

- déterminer plusieurs équipes
- changer, un sur deux, la position des joueurs (A de face, B de dos, A' de face,...) du cercle
- former un cercle dans l'autre



Info ORIENTATION

Quelques approches

- dans une salle où il y a des lignes :
Jeu de piste sur les lignes
Road-book en suivant par exemple les lignes du terrain de volley
Idem avec balises
- dans une salle : on installe des obstacles : plinths, bancs, piquets de saut...
Jeu de piste
Road-book
- Au sein du domaine de l'école
Plan à suivre en allant à des points remarquables
Jeu de piste photos. Sur les photos, un élève indique la direction à prendre
Idem, mais la photo suggère la bonne route
Avec un cassetophone, l'écouter et suivre les instructions
Avec un road-book : initiation
- En dehors, à l'extérieur de l'école
Sur chemins sécurisés et toujours par deux : jeu de piste en tous genres
Idem : road-book avec beaucoup d'indications
Idem : road-book avec moins d'indications
- Fin d'activité : un événement sportif : grande marche d'orientation (une quinzaine de kilomètres) par groupes de 2 à 4 élèves éventuellement accompagnés d'une personne adulte. Parfois, plusieurs itinéraires adaptés.

Infos : autres projets (en semaine sportive)

Recherche de défis sportifs :

- marche : traversée des Fagnes 85 km en hiver, sous la neige (60 cm) en 4 jours
- VTT : randonnée Suarlée-Nieuport : 300 km en 4 jours

Nos élèves sont demandeurs de moments forts qu'ils vivront avec leurs émotions. S'ils réussissent le défi, ils en seront fiers et peut-être reprendront-ils confiance en eux !



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

2ème journée AR Gatti de Gamond 19/11/2007

Participants :

Profs et kinés en EPS pour des élèves des types 1, 3 et 8.
Ecoles primaires

Souhais

Des jeux

Des idées pour proposer des activités sans trop de matériel

Horaire et programme

9h : prise de contact et échanges

Problèmes : du matériel, des horaires, des salles, des bus,... de la direction, ... des collègues, ...des parents.

10h30 : échauffement et présentation de situations

- la farandole et le slalom*8
- le couloir*9
- le loup et l'agneau
- gobelets-chassés
- puissance 4 et ses développements
- la tour défendue*10
- les sauts de kangourous
- le tricot
- la main dans le sac et jeu de kim

14h00 : échauffement et partage de pratiques

- base-ball volley
- présentation d'une suite d'apprentissages en orientation
- présentation de projets sportifs
- présentation de semaines sportives
- valorisation du cours d'EPS

Remarque :

Faute de temps, il n'y a pas eu d'ateliers. Les participants ont préféré recevoir une information sur l'orientation, sur les projets et sur les semaines sportives.



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

Activités motrices à développer

*8. La farandole et le slalom

Le premier de la file donne le tempo, on le suit partout.

Espacés de 2 mètres, les participants marchent ou trottent autour de la salle.

A un signal, le dernier remonte la file en slalom.

Plus compliqué : le premier se retourne et slalome en sens inverse.

Encore plus compliqué : le premier reste sur place et évite les autres de la file tantôt à droite, tantôt à gauche.

*9. Le couloir

Traverser la salle en ligne droite.

Traverser une partie de la salle et faire demi-tour au milieu par un saut.

Traverser la salle et faire un tour complet au milieu par un saut.

*10. La tour défendue

Un cercle de joueurs, une caisse au centre défendue par un ou deux défenseurs.

Deux balles (ou plus) circulent au pied entre les joueurs du cercle qui cherchent à tirer sur la caisse.