

# Formations IFC Macro 2022-2023 en éducation physique

## Lieux et dates de formation :



806-807	Dinant-Onhaye (Nr)	lundi 12 et mardi 13 décembre 2022
800	Charleroi-Jumet (Ht est)	jeudi 15 décembre 2022
802-803	Liège-Visé (Lg)	lundi 12 et mardi 13 juin 2023
808	Bastogne (Lx)	mardi 21 juin 2023
801	Leuze-Tournai (Ht ouest)	jeudi 23 juin 2023
804-805	Nivelles - LLN (Bt – Bxl)	lundi 26 et mardi 27 juin 2023

## Répartition des ateliers en fonction des tranches d'âge


*Attention, les formations décrites ci-dessous ne sont pas toutes organisées à toutes les dates proposées !  
Soyez donc très attentifs à choisir vos 2 ou 3 choix à la même date, en fonction du tableau général IFC.*

<b>Maternelles</b>	Reproduire, créer, interagir en jouant avec du petit matériel de psychomotricité		Amener l'enfant à créer ses propres tâches motrices : un chemin osé et assumé		Prendre conscience du corps en mouvement par le yoga	
<b>P1 – P2</b>	Jeux d'opposition		Jeu de main, jeu de vilain ?		Impro à l'école : du débutant au spectacle	
	Disc-golf	Crazy games	Mini-Basket		Step à l'école	
<b>P3 – P6</b>	Mal de dos, mal d'abdos ?	Sauvetage sportif, la natation autrement		Trucs et astuces pour inclure des Es à besoins spécifiques		Course d'endurance
	Kin-ball		Hockey sur gazon		Badminton	
	Evaluer la condition physique	CrossFit Kids		Orientation avec ou sans carte		Parkour, une alternative à la gym sportive
<b>Pour tous</b>	Mobilité active à vélo		Enseigner les gestes qui sauvent		Intégration des outils numériques en EP	
<b>Mise à niveau</b>	Mise à niveau Sauvetage					

## Formations IFC Macro 2022-2023 en éducation physique

Cycle	Titre de la formation	Formateur-trice	Objectifs - Contenu
Maternelles	<p><b>Comment reproduire, créer, interagir en jouant avec du petit matériel de psychomotricité</b></p> 	Nathalie Goosse	<p>Au départ d'un maximum de situations ludiques et motrices, la formatrice va amener à faire découvrir, créer ou interagir en psychomotricité avec, chaque fois, un matériel identique.</p> <p>Elle développera les possibilités de chaque type de matériel avec la création de mini-jeux :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- exploration en 2D</li> <li>- exploration en 3D</li> <li>- exploration en coopération ou en collectif</li> <li>- éventuellement jeu qui en découle.</li> </ul>
Maternelles	<p><b>Amener l'enfant à créer ses propres tâches motrices</b></p> 	Dominique BLAIRON	<p>Comment bonifier et transformer toute tâche ou jeu ? Avec une approche multiforme et proposant des nouveaux outils afin de développer la créativité au service des apprentissages moteurs.</p> <p>Le formateur va proposer une expérimentation inattendue qui part d'un domaine bien connu de chacun – l'action motrice – pour l'emmener vers d'autres directions, d'autres perspectives rarement abordées de manière consciente dans le contexte scolaire.</p>
Maternelles	<p><b>Prendre conscience du corps en mouvement par le yoga</b></p> 	<p>Agnès DEFOURNY</p> <p style="font-size: 2em; color: green; text-decoration: underline; text-decoration-color: blue;">Nouveau</p>	<p>Une nouvelle façon de bouger, non pas uniquement avec le corps physique mais avec toute la personne!</p> <p>La formatrice vous propose de vivre des moments de découverte du yoga à travers différentes techniques et éclairages spécifiques. Vous y découvrirez l'intérêt et le bénéfice de la pratique du yoga avec les enfants (postures, respiration, relaxation et méditation), notamment pour installer au sein de vos cours des plages de retour au calme, une plus grande conscience du corps chez les élèves, un plus grand respect de soi et des autres ainsi qu'une capacité accrue à gérer son état émotionnel et physique.</p>

## Formations IFC Macro 2022-2023 en éducation physique

<b>P1 – P2</b>	<b>Jeux d'opposition</b> 	Jérémy BONNI ou Roger HOUNNOU  <b>Nouveau</b>	La formation initiale des professeurs d'éducation cible trop rarement les jeux d'opposition et les sports qui en découlent (judo, karaté, taekwondo, lutte, sumo...), alors que ceux-ci s'avèrent pertinents à bien des égards en contexte scolaire. Les contenus comportent des pratiques de contacts qui entraînent une adaptation à l'adversaire et l'apprentissage d'un comportement social citoyen, intéressant à proposer à l'école. Le formateur présentera une batterie d'exercices pratiques venant de sa pratique pédagogique (judo et/ou karaté), qui mettent en jeu les contacts possibles avec l'adversaire, le respect des règles de sécurité, les différents rôles à jouer, la lutte au sol, assis ou dans d'autres positions, la trame de variance, les critères d'évaluation...
<b>P1 – P2</b>	<b>Jeu de main, jeu de vilain ?</b> 	Aurélien BRACKE ou Yorick BOTQUIN	Les jeux de paume, outils au service du bagage moteur de l'enfant. L'objectif est de re-faire découvrir les jeux présents dans les cours de récréation depuis des générations. Le formateur alternera explications historiques, didactiques et mises en situation variées autour des traditionnels « jeux de paume » : Firstball, One Wall, India et balle pelote.
<b>P1 – P2</b>	<b>Impro à l'école : du débutant au spectacle</b> 	Jean-Claude DUBIEZ (Ligue d'Impro)	Sur le thème de l'Impro et au départ d'exercices simples, le formateur, professionnel du spectacle et de l'animation pour enfants, progresse vers des techniques plus "théâtrales". En "Impro", au départ d'exercices simples et de jeux avec consignes, le formateur, professionnel du spectacle et de l'animation pour enfants, progresse vers des techniques plus "théâtrales", selon ses observations du niveau d'aisance des participants.
<b>P1 – P2</b>	<b>Disc-Golf</b> 	Quentin LAMMERANT	Le Disc-Golf est une variante du frisbee, praticable à l'école : <ul style="list-style-type: none"> <li>* comprendre et maîtriser les différents lancers du frisbee</li> <li>* utiliser les effets sur les trajectoires pour augmenter son niveau de jeu</li> <li>* comprendre et utiliser au mieux par sa technique de lancer, les spécificités des disques de Disc-Golf</li> <li>* analyser, tester et réfléchir à la conception de parcours de Disc-Golf</li> <li>* concevoir un parcours de Disc-Golf à l'école.</li> </ul>

## Formations IFC Macro 2022-2023 en éducation physique

<p><b>P1 – P2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Crazy games</b></p> 	<p style="text-align: center;">Diego MOLINA FUEYO ou Adrian GARCIA CALVETE</p> <p style="text-align: center; color: green; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Nouveau</p>	<p>L'objectif principal est de permettre la découverte de jeux et activités originales, de rendre ludique des jeux classiques, en utilisant uniquement du matériel basique.</p> <p>Quelques exemples de jeux présentés : Jeux des planètes : jeu de précision et d'opposition ; Pacman : jeu de déplacement et de stratégies ; Pokémon : différentes variantes du jeu touche-touche que l'on a ludifiées ; Paintball : jeu de précision, d'évitement et de stratégie avec différentes évolutions ; Bataille de boules de neige : jeu de précision d'évitement et de stratégies avec différentes évolutions.</p> <p>Le formateur suscitera un échange de pratiques sur le thème « Comment rendre mes séances plus ludiques ? ».</p>
<p><b>P1 – P2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Mini-Basket à l'école</b></p> 	<p style="text-align: center;">Emilie VERMYLEN ou Olivier MULABA (Fédération de Basket)</p>	<p>En lien avec l'esprit mini-basket, le formateur.trice proposera aux participants des outils pratiques afin d'offrir à leurs élèves les possibilités d'élargir au maximum leur base motrice, par des séquences d'apprentissages respectant le développement de l'enfant ainsi que par des pistes concrètes pour gérer des situations de rencontres (matches).</p>
<p><b>P1 – P2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Step à l'école</b></p> 	<p style="text-align: center;">Marie BOUZOTIS</p>	<p>Du Step à l'école primaire, et pourquoi pas ? La formatrice va proposer aux enseignants un max de situations pour faire bouger les enfants en rythme, pour montrer aux enfants qu'ils ont en eux plusieurs axes, notamment deux axes latéraux, dont l'un va devenir "dominant", mais qu'on peut utiliser séparément ou ensemble : pas de base, combinaisons simples avec ou sans les bras, mini-chorégraphies.</p>

## Formations IFC Macro 2022-2023 en éducation physique

<b>P3 – P6</b>	<b>Mal de dos, mal d'abdos ?</b> 	Laurence HUART	Après un rappel anatomique sur les muscles de la posture ainsi que sur la ceinture abdominale et dorsale, la formatrice présentera une synthèse des actualités en ce qui concerne "les abdos" : quid des méthodes De Gasquet, Pilates, hypopression ? Y a-t-il de "mauvais" exercices d'abdos ?  Exercices pratiques et explications fonctionnelles pour provoquer l'échanges et chercher comment adapter au mieux le niveau à chaque élève.
<b>P3 – P6</b>	<b>Kin-ball</b> 	Kevin CROUSSE ou Mickaël SEMES  <b>Nouveau</b>	Le Kin-ball est un jeu collectif mixte à 3 équipes et avec un très gros ballon. Le formateur vous proposera toutes les astuces afin de parvenir à un objectif ambitieux avec des contraintes dans lesquelles tous les enseignants se retrouveront, sans délaissier le temps moteur et avec un minimum de frais.  Au terme de la journée, l'enseignant repartira avec un module de 6 semaines prêt à l'emploi, adapté à sa réalité.
<b>P3 – P6</b>	<b>Sauvetage sportif, la natation autrement</b> 	Dorsan ZAVA (Ligue de Sauvetage)	Le sauvetage sportif est un sport complémentaire à la natation. Il apporte des perspectives intéressantes, ludiques et alternatives, pour arriver à "nager 25m en 6ème primaire".  L'objectif principal est l'acquisition alternative des compétences en milieu aquatique, tout en pratiquant un sport peu connu du grand public.  Une partie de la formation se donnera en piscine, l'autre en salle, avec des jeux individuels et collectifs, liés notamment à l'athlétisme.  Cette formation n'a RIEN à voir avec les brevets de Sauvetage.
<b>P3 – P6</b>	<b>Des jeux d'endurance vers un projet de course personnel</b> 	Thibaut LEJACQUES  <b>Nouveau</b>	L'objectif principal est de découvrir et développer l'endurance en course en l'abordant sous forme de jeux, en détournant l'aspect ennuyeux de la durée. Des jeux évolutifs, des défis de groupe et un concours-projet seront initiés sous forme ludique et adaptable à chaque élève.  L'objectif de la formation à terme est de valoriser le potentiel de chaque élève par un jeu ou un projet de course personnel.

## Formations IFC Macro 2022-2023 en éducation physique

<b>P3 – P6</b>	<p><b>Trucs et astuces pour inclure des élèves à besoins spécifiques</b></p> 	<p>Sébastien XHROUET ou Adam SCHEERLINCK (Ligue Handisport)</p> <p style="color: green; font-weight: bold; font-size: 1.2em; text-decoration: underline;">Nouveau</p>	<p>L'objectif principal est donner aux enseignants des outils et des exercices pour qu'ils puissent inclure et intégrer des enfants à besoins spécifiques (déficience motrice/visuelle ou autre handicap) dans le cadre du cours d'éducation physique.</p> <p>1) Des exercices « clé en main » permettant une pratique inclusive et/ou de découverte handisport, faciles à mettre en œuvre avec du matériel « scolaire ».</p> <p>2) Des adaptations de situations d'apprentissage en éducation physique, en situation de classes inclusives, avec des pistes de réflexions pour proposer des séances adaptées pour un enfant présentant des déficiences mais qui conviendront également aux élèves « valides » de la classe.</p>
<b>P3 – P6</b>	<p><b>Le badminton à l'école</b></p> 	<p>Julien ou Luc WARNOTTE</p>	<p>Apprentissage des gestes de base du badminton, aspects socio-moteurs (latéralisation dans les gestes et les déplacements).</p> <p>Adaptation au public et aux infrastructures scolaires : gestion d'un grand nombre d'élèves avec peu de matériel et un espace réduit. Méthodologie propre à ce jeune public.</p> <p>Le tout avec beaucoup de mises en situations et d'exercices pratiques.</p>
<b>P3 – P6</b>	<p><b>Enseigner les gestes qui sauvent</b></p> 	<p>Vincent LAHAYE ou Alexis RONDEAU (Ligue de Sauvetage)</p> <p style="color: green; font-weight: bold; font-size: 1.2em; text-decoration: underline;">Nouveau</p>	<p>L'objectif est de permettre aux enseignants de se sentir sereins pour assurer le rôle de 1er intervenant au sein de leur école, en attendant l'arrivée des secours « 112 » et de transmettre à leurs élèves les 4 principes de base:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1- Eviter le suraccident ;</li> <li>2- Etablir un bilan correct de la situation ;</li> <li>3- Appeler le 112 ;</li> <li>4- Administrer les 1ers secours.</li> </ol> <p>Information sur le programme scolaire « L'école sauve des vies » et le dispositif gratuit Minipop.</p>



## Formations IFC Macro 2022-2023 en éducation physique

<b>P3 – P6</b>	<b>Parkour, une alternative à la gym sportive</b> 	Sylvain HENRIET ou Olivier PITOT	Le Parkour n'est pas obligatoirement un « bloc » de séances à donner dans l'ordre, on peut l'introduire à l'échauffement, dans une activité ludique, ou alors en tant que séance. Il permet à chaque élève de trouver du plaisir à effectuer des actions motrices de base : rouler, grimper, tourner, sauter, franchir... La formation sera proposée en plusieurs parties : <ul style="list-style-type: none"> <li>- jeux d'échauffement, renforcement musculaire (avec peu de matériel)</li> <li>- apprentissage des franchissements de base</li> <li>- différents enchaînements basés sur les actions motrices principales (rouler, grimper, tourner, sauter, franchir...)</li> <li>- mouvements classiques du parkour et du freerunning.</li> </ul>
<b>P3 – P6</b>	<b>Comment évaluer la condition physique à l'école primaire ?</b> 	Mathieu MARTIN (Stimul'us)  <span style="color: green; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Nouveau</span>	1) Pourquoi mesurer la condition physique chez l'enfant et quelles sont les dernières évolutions dans le domaine de l'évaluation (nouvelles batteries de tests, plus cohérentes). 2) Comment être un évaluateur efficace ? Mise en pratique des tests et interprétation des résultats. 3) Quelles pistes pour entretenir/améliorer la condition physique ? Le formateur présentera une batterie d'exercices progressifs qui en découlent, avec leurs consignes précises d'exécution et des corrections basées sur des principes physiologiques et biomécaniques.
<b>P3 – P6</b>	<b>L'orientation avec ou sans carte mais avec MAPICO</b> 	Alain VANDERCAMMEN	L'objectif de la formation est, non seulement, de proposer aux enseignants une initiation aux techniques d'orientation mais également de leur montrer comment établir dans leur école de nombreux parcours différents, sans carte spécifique. Le formateur présentera notamment différents systèmes de contrôle originaux qui ont été spécialement conçus pour les enfants de l'enseignement fondamental.
<b>P3 – P6</b>	<b>CrossFit Kids</b> 	Romain BIONDO ou Aurélien VERRECHT  <span style="color: green; font-weight: bold; font-size: 1.2em;">Nouveau</span>	CrossFit Kids est une méthode pour adapter les techniques du CrossFit aux enfants âgés de 3 à 18 ans, en mettant l'accent sur la qualité du mouvement tout au long de l'enfance et de l'adolescence.  L'objectif principal est de développer le CrossFit dans le primaire en passant par l'acquisition des techniques principales des mouvements fonctionnels avec et sans « charges » pour pouvoir les utiliser en corrélation avec des mouvements du quotidien des élèves.

## Formations IFC Macro 2022-2023 en éducation physique

<p><b>Pour tous</b></p>	<p><b>Comment adopter et maîtriser une mobilité active à vélo</b></p> 	<p>Thomas LATIN ou autre formateur agréé (Pro Vélo asbl)</p>	<p>L'éducation au vélo dans le cadre scolaire : approche pédagogique phase par phase afin de rendre à l'élève les compétences nécessaires à son épanouissement. Exercices spécifiques (gestion des vitesses, de la trajectoire...) et sorties en groupe dans la circulation.</p> <p><u>Matériel nécessaire</u> : apporter son propre vélo en bon état + équipement adapté à la météo</p>
<p><b>Pour tous</b></p>	<p><b>Intégration des outils numériques en EP</b></p> 	<p>Xavier CORMAN</p> <p><b>Nouveau</b></p>	<p>L'objectif principal est de dépasser cette vision de l'outil « gadget », « sympa », afin que les outils numériques deviennent des moyens de formation et d'enseignement à part entière avec une vraie plus-value.</p> <p>Parmi les outils proposés : Feedback vidéo, Évaluation, Images numériques au service de l'imagerie mentale Une partie en salle, une 2ème en classe.</p>
<p><b>Mise à niveau BSSA</b></p>	<p><b>Sauvetage</b></p> 	<p>Formateur agréé (Ligue Francophone Belge de Sauvetage)</p> <p><b>Mise à niveau</b></p>	<p><i>Attention, prérequis : être titulaire du BSSA ou du BBSA (à apporter sur place) - Présence active obligatoire toute la journée (6h).</i> Une partie de la formation se déroule "à sec", une partie en piscine.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exercices de réanimation, de 1ers soins et de sauvetage aquatique, sous forme de mises en situation, avec prise en charge d'une victime dans l'eau ou hors de l'eau + soins selon besoins.</li> <li>• Aspects liés à la sécurité lors de l'intervention ainsi qu'à l'utilisation optimale du matériel disponible en piscine.</li> </ul> <p>Environ 2 mois après la formation, une attestation valable 1 an, sera envoyée aux participant(e)s en ordre de brevet.</p>