

SOMMAIRE

numéro 6

Hommage à Bernard Dreux.....	p 4
Dossier Combat	
• Boxe française <i>Isabelle Fernay, Danielle Donnio.....</i>	p 6
• Judo- Exemple de travail au sol <i>Groupe ressource académique combat.....</i>	p 17
Course d'orientation	
• Proposition d'enseignement en classe de sixième <i>Cosette Agnan-pourinet.....</i>	p 32
Athlétisme	
• Lycée : Echauffement en course de haies <i>Groupe ressource académique activités athlétiques.....</i>	p 49

Contacts E.P.S

La revue EPS de l'Académie d'Orléans-Tours

Vous souhaitez diffuser un article
dans la revue « Contacts EPS » ?

Adressez votre proposition à :

Inspection pédagogique régionale d'EPS

Rectorat d'Orléans Tours

21, rue Saint Etienne

45043 Orléans Cedex

ou

Jean-Michel MOUSSET

Lycée Camille Claudel

10, rue Albert Camus

41018 Blois cedex



Vous pouvez consulter les rubriques
et informations de l'EPS dans
l'académie et retrouver la revue
« contacts E.P.S » sur le site
académique

www.ac-orleans-tours.fr/eps



Avant - propos

La consultation conduite au travers du dossier annuel d'organisation de l'EPS, lors de la rentrée scolaire 2002, a mis en évidence une forte demande d'articles sur la mise en œuvre de l'enseignement de notre discipline.

Le travail des groupes ressources a été orienté pour répondre à cette demande. Partant des pratiques en place, leurs propositions concernent tous les groupements d'activité et interrogent les différentes étapes du processus d'enseignement. Selon le type de production, la diffusion se fera au travers de cette revue, du site académique Internet ou dans les stages de formation continue. Dans ce numéro, les activités d'opposition sont principalement présentes.

Des enseignants ont aussi accepté de rédiger des documents dans ce sens. Nous tenons au nom de tous à les en remercier car écrire sur sa pratique n'est pas chose aisée et si facilement critiquable. Un cycle de course d'orientation "clés en main" dans des installations matérielles assez communes et un traitement de la boxe française vous sont proposés.

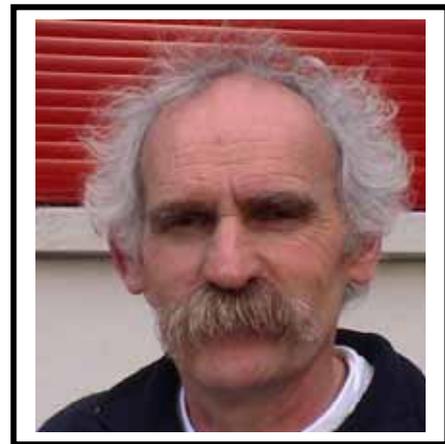
Nous osons nous attacher à la présentation de ce que certains qualifieraient de "recettes" pour répondre à la demande d'une grande partie des équipes pédagogiques. Il incombe à chaque lecteur et à ces mêmes équipes, de bien saisir l'opportunité qu'offrent ces articles pour s'interroger sur ses propres conceptions, sur ses choix ou les choix collectifs ou bien les mises en œuvre qui en résultent. Chacun est libre de ses choix didactiques et pédagogiques à condition qu'ils assurent la mise en œuvre des programmes de la discipline, et qu'ils prennent appui sur les conceptions de l'apprentissage et les avancées didactiques actuelles (dans le traitement des activités sportives et dans l'ajustement des situations pédagogiques). A ceux qui seraient tentés par la critique négative systématique, nous conseillons d'oser expliciter par écrit une dimension de leur pratique.

Bonne lecture et bonne exploitation à tous.

L'inspection pédagogique régionale

Hommage à notre collègue Bernard Dreux

L'édition de cette revue est l'occasion de rendre un dernier hommage à Bernard DREUX. Enseignant très apprécié de tous ceux qui l'ont côtoyé dans l'exercice de sa mission, il fut un formateur des plus compétent en formation initiale et continue. Membre des groupes ressources EPS dès leur constitution, il en fut un des piliers s'impliquant dans l'évolution de l'enseignement et de l'évaluation des sports collectifs. Il a aidé à produire des outils didactiques et pédagogiques pour les collègues de l'académie. Il a diversifié l'offre de ses compétences en explorant l'utilisation des T.I.C.E. et en participant activement à la création du site E.P.S de l'Académie.



C'est toute la profession, par notre intermédiaire qui lui rend hommage.

Merci Bernard

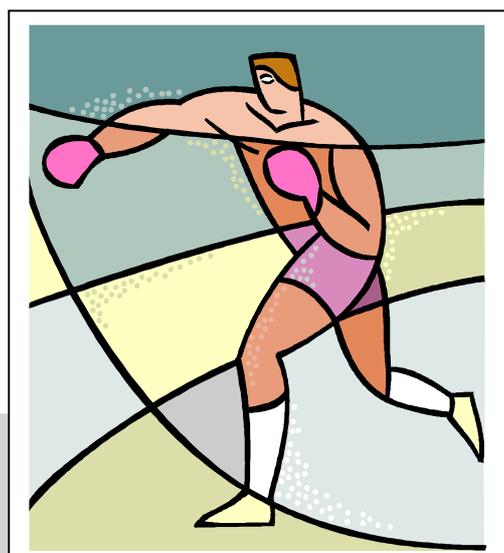
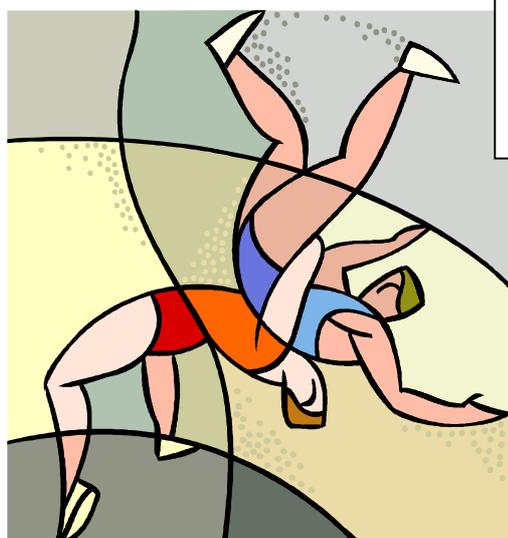
DOSSIER COMBAT

Boxe Française

*Isabelle Fernay
Danielle Donnio*

Judo

Travail au sol



Groupe ressource
académique Combat
*Thierry Baeza
Lionel Hérin
Didier Martin
Didier Vidal*

Boxe française

DÉFINITION

Activité duelle dont le but est de **toucher l'adversaire sans se faire toucher (toucher plus qu'être touché)** avec les poings et les pieds selon les règles connues de tous :

- dans un rapport de force équilibré en 1 contre 1
- au moyen de touches codifiées
- sur des cibles autorisées (différentes parties du corps de l'autre)
- dans un espace et un temps limités
- sous le contrôle de l'arbitre et des juges (gérer la sécurité)

PROBLEME FONDAMENTAL

Dans la même action (la touche) :

- **assumer l'attaque du corps de l'autre et la protection de son propre corps**
- **toucher l'autre plus vite et plus souvent** tout en maîtrisant la force et la précision de la touche.

ENJEU DE FORMATION

- développer la capacité à **contrôler ses réactions émotionnelles** dans une interaction duelle, adverse et codifiée. (maîtriser son agressivité : contrôle de soi, respect des autres,...)
- apprendre à **faire des choix, prendre des décisions** (améliorer le traitement de l'information, développer des capacités de perception, de décision, d'anticipation)
- **gérer un rapport de force en sa faveur** : gérer le couple incertitude/prise de risques.
- s'inscrire dans un projet collectif par la tenue **de rôles sociaux** (arbitre, juge)

LES RESSOURCES SOLLICITÉES

Énergétiques	<p>→ gérer un effort sur une durée <u>ex</u> : l'assaut</p> <p>→ mobiliser différentes filières <u>ex</u> : le saut à la corde</p>
Biomécaniques	<p>→ maîtriser la notion d'équilibre <u>ex</u> : le touche mollet le jeu du foulard</p> <p>→ Adopter une attitude générale organisée permettant d'agir et de réagir. La garde - bagage technique moteur qui permet de gagner du temps au profit du temps de réaction, et d'abaisser le temps requis. - tonicité, appuis, déplacements, parades, frappes, maîtrise de touche. <u>ex</u> : touche ventre</p>
Affectives et émotionnelles	<p>→ maîtrise de soi, maîtrise de la peur : prendre des risques mesurés mais réels. → mettre en jeu les émotions. → augmenter la confiance en soi, se rassurer soi-même. « la maîtrise en boxe française = le contrôle de son affectif ». <u>ex</u> : cible morte/touche appuyée</p>
Relationnelles et sociales	<p>→ accepter le rapport de force. → accepter le regard de l'autre. → transformer sa production et son rapport au corps. → accepter les règles, le cérémonial : assumer ses responsabilités. « c'est un jeu de rôles sociaux qu'il s'agit de tenir scrupuleusement ». <u>ex</u> : tolérance 0</p>
Informationnelles et décisionnelles	<p>→ identifier : - l'espace d'intervention ouvrant la possibilité de toucher. - le moment de déclenchement de l'action (diminuer le temps de réaction au profit du temps moteur, abaisser le temps requis) = la distance.</p> <p>→ développer des stratégies de déséquilibre d'un adversaire (réduire et provoquer l'incertitude) <u>ex</u> : le touché épaules</p> <p>→ faire preuve d'intelligence : observation, analyse et recherche de solutions. <u>ex</u> : le segment tendu ; échange/rupture, le jeu du miroir.</p>

LES ÉTAPES

1. FAMILIARISATION

Découverte ludique de la boxe

Nécessité de proposer une confrontation dans l'activité à des situations problèmes non traumatisantes

.Cibles non sensibles

.Toucher sans faire mal et sans se faire toucher (respecter la distance, la touche rebond et l'équilibre.)

.Faire vivre les rôles sociaux

.Faire vivre les statuts particuliers du boxeur (acteur aide, attaquant, attaqué...)

2. FIXATION ET DIVERSIFICATION

Mise en place de situations relatives à la gestion de l'incertitude liée à la mouvance de l'adversaire.

.Se déplacer pour se placer : préparation d'attaque.

Ressource perceptivo décisionnelle et exécutive.

.Construire le moment de l'attaque (déplacements, débordements, cadrages...)

Réduire les possibilités d'action de l'adversaire.

.Construire la distance.

.Pour le défenseur : ne pas se faire toucher et profiter de la désorganisation passagère de l'attaquant.

.Pour l'attaquant : maîtriser l'attaque (éthique, règlement) et rester organisé pour éviter la riposte.

Il s'agit de réduire l'INCERTITUDE liée au SIGNAL c'est à dire lire les indicateurs dans le comportement de l'adversaire, analyser les appuis et déplacements de l'adversaire pour repérer les ouvertures possibles.

Il s'agit de diminuer le TEMPS de RÉACTION lié à la réponse : réduire le temps des choix et réduire le temps de mouvement (organisation corporelle, équilibre...organisation, fixation d'automatismes), rester organisé pour agir vite.

Aller plus vite que l'adversaire : augmenter l'incertitude événementielle.

3. AUTOMATISATION

Comprendre les **ENJEUX** de la confrontation.

Gérer la prise et la reprise d'initiative pour être le premier à toucher.

.Exploiter le **STATUT DE DOMINANT** : compétence à acquérir pour prendre l'initiative (prise d'initiative avec risques calculés).

- Feinter : simuler 1 coup et en porter un autre, capacité à enchaîner 2 coups du même segment en jouant sur les hauteurs de lignes, les formes, les trajectoires.

- Enchaîner : tâche d'ordre perceptivo décisionnel et exécutive selon plusieurs paramètres : segments frappeurs, la distance de l'adversaire, le sens de déplacement de l'adversaire, les réactions de l'adversaire.

.Exploiter le **STATUT DE DOMINÉ** : compétence à acquérir pour reprendre l'initiative.

- Se protéger, neutraliser et riposter en utilisant la désorganisation passagère, contrer, arrêter, provoquer en exploitant l'attaque adverse pour toucher avant.

COMPÉTENCE CULTURELLE

C.C.4 Conduire ou maîtriser un affrontement individuel ou collectif

Compétences méthodologiques		Connaissances mobilisées
CM1	S'engager lucidement dans la pratique de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Connaître la logique de l'échauffement <i>corde à sauter, déplacements...</i> ▪ Connaître la durée nécessaire de l'échauffement afin de se trouver dans des conditions optimales de fonctionnement. ▪ Reconnaître des éléments relatifs à la physiologie de l'effort. ▪ Récupérer activement entre deux assauts, s'étirer. ▪ Maîtriser la progressivité de son engagement personnel. ▪ Maîtriser ses émotions, se concentrer. ▪
CM2	Se fixer et conduire de façon plus ou moins autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mettre en œuvre des solutions technico-tactiques <i>situations répétées</i>. ▪ Se constituer un bagage technique spécifique : vitesse de touches, mobilité, vitesse tactique, déplacements adaptés. ▪ S'initier et acquérir les principes d'affrontement : distance, équilibre, garde, protection, actions enchaînées et combinées d'attaque, enchaîner des actions : <i>préparation d'attaque- attaque- défense- attaque- contrôle- contre attaque de défense</i>. S'organiser pour ne pas se faire toucher : <i>défense- esquive- parade</i>. ▪ S'approprier les techniques nécessaires à l'efficacité, identifier les stratégies gagnantes et les moyens tactiques afférents à ces stratégies. ▪ Assumer la responsabilité de ses projets tactiques seul ou en équipe. ▪ Identifier et utiliser son point fort. ▪ Se préparer à affronter un adversaire identifié, observé en situation d'apprentissage ou en assaut. ▪
CM3	Mesurer et apprécier les effets de l'activité	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reconnaître des sensations issues de l'action. <i>Identifier les causes de ses échecs</i>. ▪ Evaluer ses capacités physiques et celles de son partenaire- adversaire, <i>savoir maintenir un rapport de force neutre ou faire basculer un rapport de force en sa faveur</i>. ▪ S'estimer dans un niveau technique et tactique ; identifier sa distance d'intervention (<i>à quelle distance je touche avec mes poings, mes pieds</i>) et de sauvegarde (<i>à quelle distance l'adversaire me touche</i>). ▪ Maîtriser ses actions, gérer sa dépense énergétique pendant l'action, contrôler la puissance et les trajectoires des touches selon <i>le code moral propre à la boxe</i>. ▪
CM4	Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gérer son travail en respectant l'intégrité physique du partenaire-adversaire. ▪ Adopter avant, pendant et après le duel un comportement social acceptable. ▪ Accepter les situations d'opposition et de coopération, <i>respecter son adversaire- partenaire pour apprendre ensemble</i>. ▪ S'inscrire dans un projet collectif par la tenue de rôles sociaux, <i>juger, arbitrer, chronométrer</i>. ▪ Faire respecter le règlement dans son rôle d'arbitre (<i>introduire le salut, identifier les touches non valides, se placer sans gêner, intervenir au bon moment</i>). ▪ Tenir une fiche d'observation, une fiche de juge (<i>comptabiliser les touches positives et négatives</i>). ▪

ACTIVITE	COMPETENCES ATTENDUES	CLASSE ET NIVEAU
----------	-----------------------	------------------

* S’initier et acquérir les principes d’affrontement (distance, contrôle, garde, déplacements et actions simples) en préservant son intégrité physique par l’alternance de phases de coopération et d’apprentissage de techniques spécifiques.

* Accepter d’entrer dans une logique d’affrontement codifié.

INFORMATIONS	PROCEDURES		
	Techniques et tactiques	Connaissance sur soi	Savoir-faire sociaux
<p>Sur l’activité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Terminologie de la BF - Code moral, sens du rituel - Conditions de l’assaut <p>Sur le pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Principes de : mobilité distance garde - Principes d’attaques : enchaînement (pieds/poings) variété, hauteur <p>Sur la pratique sociale :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bases du code moral 	<ul style="list-style-type: none"> - Adapte ses appuis pour concilier mobilité et équilibre. - Intègre la notion de distance : segments tendus à l’impact (maîtriser la distance entre soi et l’adversaire). - Varie son déplacement pour garder la bonne distance (prés par les poings, loin par les pieds) et préparer ses attaques. - Fait autre chose qu’avancer quand l’autre avance. - Organise sa garde pour attaquer et se défendre. - Enchaîne en attaque de 2 à 3 coups sur 2 hauteurs différentes : délivre des touches valides. 	<ul style="list-style-type: none"> - Gère le couple risque/sécurité - Gère sa dépense énergétique (s’adapter aux moments forts et faibles de l’assaut). - Adapte ses techniques en fonction des caractéristiques de ses adversaires. - Identifie les points forts et faibles de l’adversaire et s’y adapte. - Identifie sa distance d’intervention : ne fuit pas les attaques adverses. - Contrôle la puissance et la précision de ses coups. - S’impose physiquement face à l’autre. 	<ul style="list-style-type: none"> - Occupe différents rôles : Arbitre : fait respecter le règlement et garantit la sécurité des tireurs. Juge : identifie les touches et les comptabilise, tient une fiche de juge. - Met en place des attitudes sociales acceptables : accepte le face à face, la décision des autres... - Elabore un réfèrent commun (utilise le même vocabulaire)

SITUATION PROPOSEE : Assaut 1x1 (voir fiche)

BOXE FRANCAISE **Cycle Terminal Niv 1 (Etape 2)**

ACTIVITE	COMPETENCES ATTENDUES	CLASSE ET NIVEAU
----------	-----------------------	------------------

* Renforcer et perfectionner son bagage technique (feintes, actions combinées, rythme en attaque...) afin d'élaborer et d'optimiser un projet personnel, permettant d'obtenir le gain de l'affrontement selon les règles.

* Imposer son potentiel technique et tactique dans le respect strict des règles.

INFORMATIONS	PROCEDURES		
	Techniques et tactiques	Connaissance sur soi	Savoir-faire sociaux
<p><u>Sur l'activité pratiquée :</u> - Terminologie de la BF - Code moral</p> <p><u>Sur le pratiquant :</u> - Principes d'attaque : enchaînements, liaisons variété, hauteur - Les situations d'attaques : mises à distance déplacement, changement de direction...</p> <p><u>Sur la pratique sociale :</u> - principes des sports de combat : sens des rituels action- réaction ressources mobilisées</p>	<p>- Varie les déplacements pour préparer les attaques : Construire une boxe sur place ou en décalé.</p> <p>- Varie les attaques en enchaînements : Sur 3 hauteurs De face En décalage.</p> <p>- S'organise pour ne pas se faire toucher : Esquive sans casser la distance d'assaut (partielle, totale) Pare en bloquant, en chassant.</p> <p>- Exécute des enchaînements combinant 2 distances (pd.pg/pg.pd)</p>	<p>- Identifie et utilise son point fort.</p> <p>- S'organise par rapport aux statuts : D'attaquants De défenseur De contre attaquant.</p> <p>- Régule ses efforts et s'efforce de rester maître de ses actions.</p> <p>- Identifie les causes de ses échecs.</p>	<p>- Idem secondes</p> <p>- Occupe différents rôles : arbitre : -identifie les coups interdits (non contrôlés, non à distance, utilisant des trajectoires interdites, non armés...) - intervient à tout moment -se place sans gêner.</p> <p>Gestion autonome dans l'organisation des assauts.</p>

SITUATION PROPOSEE. : Assaut 1x1 (voir fiche)

LES

EXERCICES

D' ECHAUFFEMENT

GESTION DE L'AFFECTIF ET CONTRÔLE DES TOUCHES

OBJECTIF	EXERCICE	DESCRIPTIF	BUT
Gestion de l'affectif	Cible morte	Par 2 A- Ferme les yeux, bras le long du corps. B- Touche A sur cibles réglementaires variables. → sur place, de plus en plus vite, en déplacement. A bouge B le suit en boxant.	A -accepte d'être touché sans peur, confiance en son partenaire. B - ose toucher sans faire mal
Maîtrise de soi, respect de l'autre	Touche douce	Par 3, 2 boxeurs, 1 juge Opposition Durée 30 secondes Espace limité	Déterminer le boxeur le « plus doux » dans sa touche, le coup qui ne fait pas mal. Attribution du gain de l'échange au boxeur le moins agressif.
Gestion de la puissance, Contrôle des touches, Maîtrise de soi	Flamand rose	Par 2, collaboration A se déplace, suivi par B . A s'arrête sur 1 pied « flamand rose » et présente 1 cible (main ouverte) B doit toucher la cible par un mouvement de percussion.	B doit réaliser l'action de toucher sans produire le déséquilibre du « flamand rose » sans exercer ni pousser, ni frapper.
Contrôle de touche avec précision	Boxe-Ball	Par 2, collaboration A se déplace de façon diversifiée en tenant un ballon entre les mains. Quand il veut, il présente le ballon sur l'une des trois hauteurs de touche (basse- médiane- haute) B « boxe balleur » touche la cible aux poings ou aux pieds.	B doit toucher la cible sans qu'elle n'échappe des mains de A .
Contrôle des touches Gestion de la charge émotionnelle Gestion de la concentration	Echange-rupture	Par 2, poings gauche dans le dos, en opposition 1 espace délimité (ring)	Les boxeurs reconnaissent la cible à chaque touche donnée et retournent en arrière du ring avant de reprendre l'assaut Ne pas subir Ne pas agresser
Contrôle des touches	Touche appuyée	Par 3, espace ring, en opposition A boxe contre C B boxe contre C A chaque fois qu'il y a touche, retour au départ et changement d'adversaire.	Reconnaître la puissance donnée à une touche Juger des effets d'1 touche C attribue la victoire à A ou B en fonction non pas des touches mais en fonction de la maîtrise de frappe.

Gestion de la distance

OBJECTIF	EXERCICE	DESCRIPTIF	BUT
Prendre des repères sur le temps, l'espace, l'adversaire et sur soi	<p style="text-align: center;">Touche épaules</p> <p style="text-align: center;">Touche pieds</p> <p style="text-align: center;">Touche mollets</p> <p style="text-align: center;">Touche ventre</p>	<p>Par 2, en opposition dans un espace limité, un temps fixé (1 min). Variable : 1 main dans le dos.</p> <p>Par 2, en opposition dans un espace limité, un temps fixé (1 min).</p> <p>Par 2, en opposition dans un espace limité, un temps fixé (1 min).</p> <p>Par 2, en opposition dans un espace limité, un temps fixé (1 min).</p>	<p>Toucher les épaules de son adversaire sans se faire toucher.</p> <p>Toucher les pieds de l'adversaire avec l'avant de son pied sans être touché par l'adversaire qui exploite la même technique.</p> <p>Toucher les mollets de son adversaire avec l'avant du pied sans être touché soi-même.</p> <p>Toucher le ventre de l'adversaire sans se faire toucher.</p>
Prise rapide d'informations	Jeu d'aveugle	Par 2, en collaboration A ferme les yeux, B se déplace en garde, et en stabilisant, donne un signal et présente une cible.	A doit toucher la cible le plus rapidement possible au signal de B avec poings ou pieds.
Prendre des repères sur la distance de touche	Jeu des cibles	Par 2, en collaboration A se déplace de façon variée et s'arrête pour présenter des cibles, mains ouvertes, destinées à être touchées par B , en direct du bras.	B doit avoir le bras tendu à l'impact sans pousser la cible.
Etre à distance	Le suiveur-suivi Le meneur-mené	Par 2, en collaboration A se déplace, B le suit à distance. A peut, à tout moment, déclencher une action de bras en direction des épaules de B .	B , le suiveur, ne doit pas être touché par A , il doit être capable d'esquiver par l'action seule de retrait du buste.
Distance	Segment tendu	Par 2, en collaboration, les boxeurs sont reliés par une corde à la ceinture.	La corde ne doit jamais « tomber » ou « ramollir ».
Mise à distance Diversifier l'action sur les lignes	Le sémaphore	Par 2, en collaboration A se déplace de façon variée et se stabilise pour présenter des cibles destinées à être touchées aux poings puis aux pieds (position de cible, main ouverte pour les fouettés, poing fermé pour les revers, gants retournés pour les chassés).	Toucher les cibles offertes aux différentes hauteurs (bas-médian- haut) avec les pieds.

Gestion des déplacements et de l'équilibre

OBJECTIF	EXERCICE	DESCRIPTIF	BUT
Amélioration de la vitesse de réaction Conservation de l'équilibre	Jeu du foulard	Par 2, en opposition, chaque boxeur a un foulard à la ceinture	Attraper le foulard de l'autre sans se faire prendre le sien.
Déplacement vitesse de réaction	Chat- souris	Situation d'affrontement ludique. 3 ou 4 chats pour un groupe de 20 à 30 élèves. Espace : 1 terrain de volley Durée : 1 min 30. <u>Variable</u> : imposer un type de déplacement (en courant, en pas chassés, en sautant...) Touches réglementaires. <u>Variable</u> : imposer une technique pour toucher (fouetté,...), préciser une cible (épaules, ventre...) <u>Variable</u> : donner la possibilité aux souris de riposter sur le chat ; si touche, délivrance.	Les chats doivent toucher les souris. Les souris ne doivent pas se faire toucher ; une fois touchée la souris s'immobilise et tend un bras pour être délivrée par une autre souris.
Déplacement vitesse de réaction	L'épervier	Sous forme d'allers- retours 3 ou 4 élèves doivent éliminer tous les autres en les touchant avec une techniques précisées : Touches aux poings, Touches aux pieds.	Toucher les épaules, le ventre en contrôlant pour faire sortir les éperviers de l'espace. Pour les éperviers, ne pas sortir de l'espace, ne pas être touché, sinon élimination.
Rapidité	Béret- Boxe	2 équipes. A l'appel de son numéro, chacun des tireurs vient toucher l'autre dans un espace précis. 1 touche = 1 point pour l'équipe.	Toucher plus vite que l'autre. Toucher le premier.
Se déplacer Se stabiliser	1.2.3 soleil	Par 5 ou +. Un élève face au mur prononce « 1.2.3 soleil ». Les autres se déplacent en garde pour toucher le mur. Quand l'annonceur se retourne, les boxeurs doivent s'arrêter immobiles. <u>Variable</u> : arrêt sur 1 pied.	Les boxeurs doivent toucher le mur le plus vite possible. A chaque détournement de l'annonceur les boxeurs doivent être à l'arrêt sans perdre l'équilibre sous peine de retourner au départ.
Conserver son équilibre	Combat de coqs	Par 2, en situation d'affrontement. Espace délimité 4 m x 4 m. Durée : 1 min. Toute sortie d'espace ou déséquilibre entraîne une perte d'1 point.	Déséquilibre l'autre par des touches mains Ne pas perdre l'équilibre.
Disponibilité motrice défensive	Chasseur- Chassé	Par 2, en opposition. A est dos au mur et se déplace dans un espace de 2 x 2 m. B a un ballon en mousse et doit toucher A à une distance de 3 à 4 m.	A, le tireur chassé doit esquiver les ballons lancés par le chasseur.

Connaître le règlement

OBJECTIF	EXERCICE	DESCRIPTIF	BUT
Respecter le règlement	Tolérance zéro	<p>Tous contre tous. Tous les boxeurs sur le ring. Espace délimité.</p> <p>Boxer avec un partenaire et changer tout le temps après échange.</p> <p>1 personne juge : applique le règlement et « STOP » dès qu'il y a faute (touche appuyée, mauvaise cible...) et attribue 1 point à celui qui a commis la faute.</p>	<p>Toucher l'adversaire dans le respect des règles</p> <p>Avoir le moins de points possible.</p>
Connaître le règlement : notion d'échange	Bleu- Rouge	<p>1 boxeur bleu, 1 boxeur rouge en affrontement 4 juges possédant chacun 1 gant (bleu ou rouge) pour signifier qui a le point gagnant.</p> <p><u>Notion d'échange</u> : correspond à 1 ou plusieurs touches tant qu'il n'y a pas rupture, c'est-à-dire que l'échange prend fin quand le boxeur recule, s'écarte, et n'agit plus.</p>	Gagner le plus d'échange (couleur majoritaire chez les juges).
Appliquer le règlement	Opposé- Partenaire	<p>4 boxeurs opposés et partenaires. 2 arbitres.</p> <p>Les juges arrêtent le combat si une touche est non réglementaire : cela entraîne l'élimination des 2 boxeurs.</p>	Pour le couple, ne pas se faire éliminer.

Judo

Exemple de travail au sol

1. LA DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT

L'objectif est de rendre les élèves acteurs dans la construction de leurs savoirs.

Pour cela, on essaiera de les associer le plus possible à la construction de solutions motrices communes permettant de résoudre un problème posé.

- Ainsi, pour l'appropriation des techniques, nécessaire à la résolution d'un problème initial, nous privilégierons toujours dans un premier temps **une phase de recherche** où le duo évolue dans une **relation partenaire / partenaire** pour résoudre le problème posé.

Suite à cette recherche, une mise en commun des solutions trouvées par le groupe classe permet à l'enseignant de **faire émerger les principes fondamentaux à retenir pour résoudre le problème**.

Si la ou les solutions techniques trouvées par le groupe sont « correctes », l'enseignant les exploite pour **en faire un référentiel technique commun**. L'enseignant pourra dans le cas contraire exposer les solutions techniques qu'il prévoyait de mettre en œuvre pour répondre au problème posé.

Comme **tout apprentissage nécessite répétition**, il semblera alors primordial de faire répéter la ou les solutions techniques retenues dans une situation *d'Uchi-Komi*.

- La phase suivante nécessite **une recontextualisation du problème dans une situation d'opposition**, pour cela le duo évoluera vers une relation **Kakari-geiko** (attaque/défense). Cette phase permettra
 - de vérifier l'efficacité des techniques communes retenues,
 - puis d'aborder la défense et la contre attaque dans un deuxième temps.
- Enfin la dernière phase de la démarche aboutira aux **randoris**. **Situation de référence où les deux éléments du duo ont à la fois l'initiative de l'attaque et de la défense dans le même temps**.

Nous pensons que cette démarche permet non seulement de favoriser l'entrée dans l'activité de tous les élèves mais aussi de sécuriser cette entrée dans l'activité en variant et en graduant distinctement l'évolution du rapport de force.

2. LES PROPOSITIONS

Nos propositions ne se présentent pas sous forme de cycle hiérarchisé, nous souhaitons plutôt nous attarder sur des propositions concrètes organisées par thème. Ces propositions permettront, nous semble-t-il, d'aider tous les enseignants d'E.P.S. dans la mise en œuvre d'une réelle programmation de l'activité judo au sein de son établissement en fonction des particularités de son établissement (niveau des élèves, nombre de séances dans le cycle, durée des séances, conditions matérielles, ...)

2.1. THEME DU CONTROLE

Compétences retenues « **Contrôler et immobiliser son adversaire** »

2.1.1 LES PRINCIPES FONDAMENTAUX A FAIRE ACQUERIR

Les principes fondamentaux à faire acquérir aux élèves sont :

- Utilisation de son poids du corps.
- Maîtriser et / ou supprimer les appuis de l'adversaire

Placement du poids du corps limitant la mobilité du corps de l'adversaire

- Mobilité au sol pour pouvoir replacer son corps en fonction des déplacements de l'adversaire.

Sous formes d'exercices ludiques, ce premier thème doit permettre **de régler les problèmes liés à la préhension et au contrôle du corps de l'autre.**

Illustrations :

De nombreux ouvrages font état d'un catalogue de situations permettant de régler le problème de l'acceptation du contact avec le corps du partenaire. Nous vous proposerons donc quatre illustrations de situations utilisables à l'échauffement.

- **Le crabe** : un chasseur à 4 pattes doit toucher les autres élèves qui se déplacent debout. Les élèves touchés deviennent chasseurs en plus du chasseur initial. Le jeu s'arrête lorsque tous les joueurs sont à 4 pattes. (interdire les sauts au-dessus des chasseurs)
- **Le crocodile** : même chose que le crabe, mais il faut faire tomber les partenaires et non plus seulement les toucher. (à utiliser en échauffement des séances où l'apprentissage de la chute est central)
- **Parcours à 2** : Par 2, 1 élève est à 4 pattes, l'autre sur le dos devant lui, il pousse sur les épaules du partenaire pour se déplacer en langoustes.
- **Le petit pont** : Un partenaire à 4 pattes, faire une roulade par-dessus lui, en s'accrochant à son kimono, ramper sur le dos sous lui, recommencer.

Parallèlement, l'enseignant construit progressivement le règlement du combat au sol avec une définition explicite de la notion d'immobilisation en judo qui permet de gagner le combat au sol.

2.1.2. SITUATION D'OPPOSITION POSSIBLE POUR CE THEME

Opposition à thème où Tori cherche à maintenir Uke en immobilisation pendant un temps donné, Uke cherche à sortir de cette immobilisation.

Opposition décalée dans le temps.

2.1.3. REGLEMENT

L'arbitre annoncera le début de l'immobilisation lorsque :

- Un des deux adversaires exercera un contrôle sur l'autre et que ce contrôle sera stabilisé
- Le contrôle est défini réglementairement par le contact d'une omoplate de l'adversaire au sol.
- Les jambes de celui qui immobilise doivent rester libres (il en garde l'entière mobilité)

Vocabulaire : Pour faciliter les explications des situations d'apprentissages qui vont suivre, il nous sera plus aisé de définir que celui qui défend ou qui occupe la position d'infériorité sera appelé **Uke**. De même, celui qui attaque ou qui occupe la position de supériorité sera appelé **Tori**.

2.1.4. REFERENTIEL NON EXHAUSTIF

Exemple de **référentiel** non exhaustif d'immobilisation à connaître pour un élève :

- **Hon-gésa-gatamé** (contrôle latéro-costal) : Tori est assis à côté de Uke, un bras de Tori contrôlant la tête de Uke (saisie du kimono sous la nuque) l'autre contrôlant le bras de Uke du côté où Tori est assis.)



- **Yoko-shiho-gatamé** (contrôle sur le côté en position 4 pattes ou allongée, Tori contrôle Uke avec un bras sous la tête et l'autre passe entre les jambes de Uke pour venir saisir la ceinture ou la bas de la veste de kimono)



- **Taté shiho gatamé** (Tori contrôle à cheval Uke en position 4 pattes, un bras de Tori contrôle le bras de Uke et l'autre la tête de Uke, les jambes de Tori entourent celles de Uke par l'extérieur.)



- **Kami shiho gatamé** : (Contrôle par derrière à 4 pattes ou à plat ventre, les 2 bras de Tori passent sous les épaules de Uke pour venir saisir la ceinture de chaque côté des hanches de Uke ; Placement de la tête de Tori sur la poitrine de Uke.)



2.1.5. SITUATIONS D'APPRENTISSAGE PERMETTANT AUX ELEVES DE S'APPROPRIER LES PRINCIPES FONDAMENTAUX DE CONTROLE

Situation 1 :

Objectifs prioritairement développés	But	Consignes	Variables	Critères de réussite	Critères de réalisation
<p>Etre capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'utiliser son poids du corps. - de maîtriser et / ou supprimer les appuis de l'adversaire 	<p>Tori : maintenir Uke dans la zone pendant le temps imparti.</p> <p>Uke : sortir de la zone avant la fin du temps imparti</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uke est à plat ventre dans une zone déterminée (2 tatamis 2m/2m) - Tori contrôle Uke avec le contrôle de son choix. <p>Durée de l'opposition 25''.</p> <p>Changement de rôle puis de partenaires.</p> <p>Interdiction de se relever pour Uke</p>	<p>(1) Tori n'a pas le droit d'utiliser ses mains pour contrôler Uke.</p> <p>(2) Uke peut se relever pour mettre un terme à la confrontation.</p>	<p>Uke : sortir entièrement de la zone (ou se mettre debout si variable (2)).</p> <p>Tori : maintenir Uke au sol dans la zone.</p>	<p>Tori : Utilisation de son poids du corps pour contrôler Uke, maîtrise et suppression des appuis de Uke lorsque celui-ci les utilise pour se mouvoir ou se relever.</p>

Dans cette situation, grâce à plusieurs affrontements avec différents adversaires, les élèves mettent en œuvre des solutions motrices pour répondre au problème donné. C'est à l'enseignant qui par un questionnement et une mise en commun des solutions trouvées va faire émerger les points communs des solutions pour faciliter la révélation des principes fondamentaux du contrôle aux élèves.

L'enseignant a alors un rôle de guide dans les apprentissages, en dosant avec les différentes variables de la situation, pour inciter ses élèves à utiliser prioritairement tel ou tel principe fondamental pour résoudre le problème posé.

Ainsi sur l'exemple de la situation précédente, le fait d'introduire la variable (1) va mettre en avant la nécessité de l'utilisation du poids du corps sans pour autant montrer que ce principe sera suffisant pour exercer un contrôle efficace sur Uke.

A l'opposé, la mise en place de la variable (2) va permettre de faire comprendre aux élèves que c'est l'association de l'utilisation du poids du corps avec la maîtrise et / ou la suppression des appuis de Uke qui rend le contrôle plus efficace.



Situation 2 :

Objectifs prioritairement développés	But	Consignes	Variables	Critères de réussite	Critères de réalisation
<p>Etre capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'utiliser son poids du corps. - de maîtriser et / ou supprimer les appuis de l'adversaire - de placer son poids du corps de façon à limiter la mobilité du corps de l'adversaire - d'être mobile au sol pour pouvoir replacer son corps en fonction des déplacements de l'adversaire. 	<p>Tori : maintenir Uke sur le dos pendant le temps imparti.</p> <p>Uke :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sortir du contrôle de Tori en se mettant à plat ventre avant la fin du temps imparti - Se mettre debout si variable (2) - Attraper une jambe de Tori si variable (3) 	<p>Uke est à plat dos</p> <p>Tori contrôle Uke avec le contrôle de son choix.</p> <p>Durée de l'opposition 25''.</p> <p>Changement de rôle puis de partenaires.</p> <p>Interdiction de se relever pour Uke</p>	<p>(1) Tori n'a pas le droit d'utiliser ses mains pour contrôler Uke.</p> <p>(2) Uke peut se relever pour mettre un terme à la confrontation.</p> <p>(3) Demander à Tori au cours de l'exercice de modifier son contrôle sur Uke pour pouvoir en faire le tour par la tête pendant le temps imparti .(exercice de la ½ pendule)</p>	<p>Uke : sortir du contrôle en passant à plat ventre (ou se mettre debout si variable (2)).</p> <p>Tori : maintenir Uke sur le dos en immobilisation (Cf. Règlement). Réaliser la ½ pendule ou la pendule totale en fonction de la variable (3)</p>	<p>Tori : Utilisation de son poids du corps pour contrôler Uke, maîtrise et suppression des appuis de Uke lorsque celui-ci les utilise pour se mouvoir ou se relever.</p> <p>Placement efficace du poids du corps sur le corps de Uke</p> <p>Replacement perpétuel de Tori sur Uke en fonction de ses déplacements.</p>

Cette situation nous semble intéressante, puisqu'elle permet rapidement à l'enseignant de raccrocher son enseignement à l'aspect culturel de l'activité support. En effet, cette situation doit être l'occasion pour l'enseignant de définir de façon progressive, et en fonction des réactions des élèves, les spécificités du règlement de l'activité judo explicitées en amont (pour gagner le combat au sol sous forme d'immobilisation).

Là encore, en fonction des réponses motrices des élèves au problème posé, l'enseignant doit partir de ces réponses pour faire émerger les principes prioritairement utilisés, mais aussi se servir des échecs des élèves pour pointer les principes non suffisants ou mal maîtrisés. Ainsi, un élève qui va plutôt placer son poids du corps sur les membres inférieurs de Uke a peu de chance de le maintenir en immobilisation réglementaire, cela permet de mettre en lumière l'importance du placement du poids du corps en priorité sur le haut du corps de Uke et parallèlement d'évoquer l'importance **du contrôle de la tête**.

Lorsqu'on introduit la variable (3) cela permet de mettre en évidence qu'il n'existe pas qu'une seule forme de contrôle efficace mais par contre qu'elles répondent toutes aux exigences des principes fondamentaux des contrôles.

Grâce aux diverses réponses motrices des élèves l'enseignant a à sa disposition des solutions techniques communes qui permettent de répondre à l'exigence « contrôler et immobiliser son adversaire » au sens réglementaire du terme. Il peut alors par la démonstration des élèves et ses corrections faire émerger les principes fondamentaux des contrôles, mais aussi établir un référentiel technique commun d'immobilisation au sol.

La variable (3) peut encore permettre à l'enseignant d'introduire une notion particulière du règlement judo (les jambes de celui qui immobilise doivent rester libres). En effet si cette variable est mise en œuvre avec la contrainte pour Tori de faire le tour complet de Uke pendant le temps imparti (pendule totale), la notion de jambe libre pour Tori lors du contrôle va complexifier la tâche de celui ci qui devra éviter de se faire accrocher une jambe par Uke.

Cette partie du règlement pourra faire l'objet d'un travail particulier sur le dégagement de jambe de Tori , nous l'exposons plus loin.

Situation 3

Objectifs prioritairement développés	But	Consignes	Variables	Critères de réussite	Critères de réalisation
<p>Etre capable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - d'utiliser son poids du corps. - de maîtriser et / ou supprimer les appuis de l'adversaire - de placer son poids du corps de façon à limiter la mobilité du corps de l'adversaire - d'être mobile au sol pour pouvoir replacer son corps en fonction des déplacements de l'adversaire. 	<p>Tori : maintenir Uke dans la zone pendant le temps imparti.</p> <p>Uke : sortir de la zone avant la fin du temps imparti</p>	<p>Uke est à 4 pattes position basse en appuis sur les avant-bras (consigne de sécurité) dans une zone déterminée (2 tatamis 2m/2m)</p> <p>Tori contrôle Uke avec le contrôle de son choix.</p> <p>Durée de l'opposition 25''.</p> <p>Changement de rôle puis de partenaires</p> <p>Interdiction de se relever pour Uke</p>	<p>(1) Uke peut se relever pour mettre un terme à la confrontation.</p>	<p>Uke : sortir entièrement de la zone (ou se mettre debout si variable (1)).</p> <p>Tori : maintenir Uke au sol dans la zone.</p>	<p>Tori : Utilisation de son poids du corps pour contrôler Uke, maîtrise et suppression des appuis de Uke lorsque celui-ci les utilise pour se mouvoir ou se relever.</p>

Dans cette situation, il semble évident que le principe fondamental le plus utile est la maîtrise et la suppression des appuis de l'adversaire.

L'intérêt de cette situation à la fin du thème sur le contrôle est de faire prendre conscience aux élèves qu'il est plus facile de contrôler Uke lorsqu'il est à plat ventre ou sur le dos que lorsqu'il est à 4 pattes. Par ailleurs, cette situation permet de réaliser le lien entre le thème du contrôle et le thème du retournement puisque les élèves dans cette situation vont vite s'apercevoir que pour réussir à contrôler Uke à partir de cette position de départ, il est beaucoup plus facile de le retourner sur le dos pour le contrôler dans une position d'immobilisation.

2.2. THEME DE RETOURNEMENT

Dans le cadre de la compétence « Contrôler et immobiliser son adversaire »

2.2.1. LES PRINCIPES FONDAMENTAUX A FAIRE ACQUERIR

Les principes fondamentaux à faire acquérir aux élèves sont :

- Contrôle de l'adversaire
- Suppression des appuis 2 à 2
- Actions coordonnées et non juxtaposées
- Utilisation de l'action réaction en cas de défense organisée.
- Directions d'action différentes et /ou inverses de celles de l'adversaire
- Découverte et expérimentation de la notion de couple « équilibre/ déséquilibre »

Toujours dans la même démarche, ce thème aura pour objet d'enrichir le référentiel de techniques commun sur le plan des retournements. L'objectif étant toujours de partir des solutions motrices déjà présentes chez l'élève pour répondre au problème posé : « **renverser et / ou retourner l'adversaire pour l'immobiliser** ».

2.2.2. SITUATION D'OPPOSITION

Evaluation diagnostique : LE SUMO AU SOL :

Dans le cadre d'une évaluation diagnostique, il nous semble important de hiérarchiser les élèves par niveau de force ou de compétence. Pour cela, nous vous proposons de mettre en place une montée descente où les élèves s'affrontent dans une position semi-genoux au sol garde imposée et où le but sera de faire toucher au sol à son adversaire une partie du corps autre que celles déjà imposées (genoux, jambe et orteils) (variante possible).

Evaluation sommative :

Les apprentissages de ce thème pourront être vérifiés selon 2 modalités où l'évolution du rapport de force et la hauteur de l'affrontement constituent les variables de complexification.

- 1) Le duo pourra d'abord rester dans un rapport (attaque/défense), Tori aura alors pour objectif de retourner Uke qui tentera de rester dans une position défensive (4 pattes ou plat ventre, l'opposition est alors décalée dans le temps.)
- 2) Le rapport de force dans le duo pourra évoluer vers la notion de randori où chaque élément du duo est à la fois attaquant et défenseur dans le même temps. Le combat pourra alors prendre un peu de hauteur, les 2 combattants seront alors face à face, un genou au sol, la saisie imposée.

2.2.3. REGLEMENT

- 1) Dans la situation où le duo reste dans un rapport (attaque / défense), et où Tori a pour objectif de retourner Uke et de l'immobiliser. Uke reste dans une position défensive (4 pattes ou plat ventre, l'opposition est alors décalée dans le temps.), il a aussi la possibilité de se relever pour obtenir le MATE.

Pour faciliter la lecture du combat par l'enseignant à posteriori, un système de points codifié par assaut permettra de mieux identifier la nature du problème que les élèves rencontrent :

- contrôle,
- efficacité du retournement,
- perte de contrôle après retournement,
- efficacité de l'immobilisation,
- ...

Pour cela un système de points permettant d'identifier dans chaque assaut les actions réalisées semble judicieux.

Exemple : Seul Tori peut marquer des points, Uke l'en empêche, la comparaison du score se fait à l'issue du combat aller retour.

1 point	pour le retournement de l'adversaire
3 points	pour l'immobilisation temporaire de l'adversaire
10 points	pour le ippon.
...	...

- 2) Dans la situation de face un genou au sol, il sera primordial de demander aux 2 combattants de laisser au moins 1 genou au sol pour éviter que l'un des deux se redresse en position debout.

Pour faciliter la lecture du combat par l'enseignant à posteriori, un système de points codifié par assaut permettra de mieux identifier la nature du problème que les élèves rencontrent :

- contrôle,
- perte de contrôle après retournement,
- efficacité du retournement,
- efficacité de l'immobilisation,
- ...

Pour cela un système de points permettant d'identifier dans chaque assaut les actions réalisées semble judicieux.

Exemple :

1 point	pour la mise en position d'infériorité de l'adversaire.
2 points	retournement de l'adversaire
5 points	pour l'immobilisation temporaire de l'adversaire
10 points	pour le ippon.(contrôler l'adversaire pendant 10 secondes) (variable scolaire)
...	...

2.2.4. REFERENTIEL NON EXHAUSTIF

Exemple de **référentiel** non exhaustif de retournement à connaître pour un élève :

- Retournement Tori placé sur le côté de Uke
- Retournement Tori face à Uke
- Retournement Tori à cheval sur Uke
- Retournement Uke entre les jambes de Tori

2.2.5. SITUATIONS ET ILLUSTRATIONS DE RETOURNEMENT

Situation 1 :

<i>Objectifs prioritairement développés</i>	<i>But</i>	<i>Consignes</i>	<i>Variables</i>	<i>Critères de réussite</i>	<i>Critères de réalisation</i>
<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler l'adversaire. - Supprimer ses appuis 2 à 2. - Coordonner ses actions dans le but de retourner Uke pour l'immobiliser 	<p>Tori : Retourner Uke pour l'immobiliser dans le temps imparti.</p> <p>Uke : résister à ce retournement ou éviter l'immobilisation</p>	<p>Uke est à 4 pattes position basse en appuis sur les avant-bras (consigne de sécurité)</p> <p>Tori est sur le côté de Uke avec le contrôle de son choix.</p> <p>Durée de l'opposition 25".</p> <p>Changement de rôle puis de partenaires</p> <p>Interdiction de se relever pour Uke</p>	<p>(1) Uke peut se relever pour mettre un terme à la confrontation.</p> <p>(2) Imposer le contrôle commun à Tori</p>	<p>Uke : ne pas se faire immobiliser (ou se mettre debout si variable (2)).</p> <p>Tori : retourner Uke 5 fois sur 5 et l'immobiliser 3 sur 5.</p>	<p>Tori : Contrôler Uke au sens où nous l'avons défini précédemment, supprimer ses appuis et coordonner ses actions pour unir l'action de retournement avec celle d'immobiliser.</p> <p>A aucun moment, le contact entre le haut du corps de Tori et celui de Uke ne doit cesser d'exister.</p>

Notre démarche d'enseignement est aussi à l'œuvre dans la présentation de cette situation.

En effet, il semble important que l'enseignant s'appuie d'abord sur les réponses motrices des élèves. Dans cette optique, cette situation pourra être proposée dans un premier temps dans un rapport de force style partenaire / partenaire. Le duo a alors pour objectif de trouver sans résistance de Uke des solutions au problème posé.

Après cette phase de recherche, la mise en commun des résultats doit permettre à l'enseignant de faire émerger les principes fondamentaux du retournement en insistant plus particulièrement sur la nécessité de la continuité des actions pour aller jusqu'à l'immobilisation de Uke.

La technique :

Au niveau technique, nous proposons dans cette situation, la solution suivante :

- Les deux bras de Tori passent entre les bras et les jambes de Uke sous le « tunnel » formé par la position 4 pattes de Uke, puis ressortent entre les 2 bras et les 2 jambes de Uke
- Tori saisit le bras opposé de Uke au niveau de l'articulation du coude.
- Tori saisit avec son autre bras la jambe opposée de Uke au niveau de l'articulation du genou.
- L'action de Tori ne consiste pas à soulever Uke pour le retourner mais plutôt à le « rouler » sur le dos en bloquant les appuis de Uke (bras et jambes) et en avançant sur Uke avec le haut du corps pour le pousser sur le dos (le terme de « rouleau compresseur » peut être une image facilitant la prise de conscience des élèves sur



l'action à réaliser). Il sera demandé à Tori de descendre le plus bas possible son centre de gravité au moment de la poussée pour avoir une action plus efficace.

- Le contact entre le haut du corps de Tori et les côtes de Uke doit être permanent tout au long du retournement jusqu'à l'immobilisation (cet élément peut être un critère de réussite facilement identifiable pour les élèves).
- Une fois le retournement engagé, Tori doit suivre Uke en avançant à 4 pattes pour garder le contact entre les corps, tout en faisant glisser ses mains sous la nuque de Uke et entre les jambes de Uke pour saisir ensuite la ceinture et réaliser l'immobilisation dans la continuité de l'action (forme de YOKO SHIHO GATAMÉ).

La répétition :

Une fois la technique commune décortiquée, le temps de la répétition est incontournable pour la stabilisation des apprentissages, l'enseignant proposera donc un travail d'Uchi-komi sur le retournement étudié, sans résistance de Uke.

La recontextualisation :

Ce n'est qu'ensuite que la phase de recontextualisation prendra tout son sens, dans une évolution du rapport de force (attaque / défense).

Le fait d'intégrer la variable (1) permet de faire comprendre aux élèves que le contrôle est primordial en judo et qu'il est d'ailleurs le principe fondamental d'un retournement efficace.

La défense :

Dans le cas de la deuxième option, les situations d'opposition (attaque/défense) vont faire émerger différents moyens de défense, en fonction des réponses motrices des élèves, l'enseignant privilégie un ou 2 types de défense à décortiquer. Nous prendrons ici l'exemple d'une défense très simple de mise en œuvre : il s'agira pour Uke de tendre sa jambe opposée à la perpendiculaire en appui sur le sol de manière à constituer une sorte « d'étai » pour empêcher Tori de le retourner.



Toujours sous la forme de la situation d'opposition décrite ci dessus, les élèves expérimentent cette nouvelle défense, et les Tori tentent de trouver une parade à celle-ci.

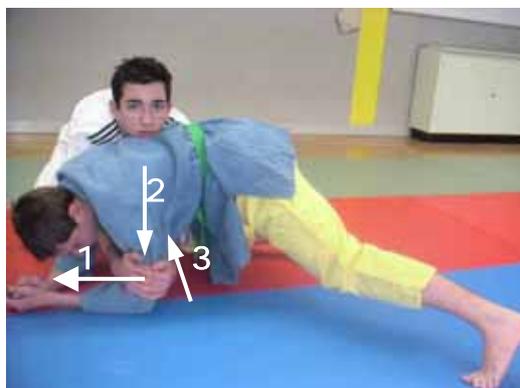
En partant toujours des solutions trouvées par les élèves l'enseignant essaiera de référencer les solutions trouvées.

La parade :

Celle que nous vous proposons d'exposer est simple à réaliser.

A partir du contrôle explicité précédemment, lorsque Uke défend en tendant sa jambe opposée à la perpendiculaire, Tori doit quant à lui ramener, sa main qui était sur le genou de Uke, au niveau de l'articulation du coude de Uke (par dessus son autre main).

L'action qu'il doit alors réaliser n'est plus une simple action de poussée vers l'avant mais plutôt d'allonger Uke en réalisant une action des bras vers la tête de Uke en l'associant avec cette poussée vers l'avant.



Sous la première action de Tori, Uke se retrouve allongé à plat ventre (la défense mise en place est alors réduite à néant) puis retourné sur le dos sous l'action de la poussée de Tori.

Dans cet exercice, la notion **d'action / réaction** composante essentielle du judo est prépondérante. A ce niveau d'opposition, les principes fondamentaux du retournement sont mis en exergue : « **la mise en œuvre de directions d'action différentes et/ ou inverses de celles de l'adversaire** ».



Situation 2

Objectifs prioritairement développés	But	Consignes	Variables	Critères de réussite	Critères de réalisation
<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler l'adversaire. - Supprimer ses appuis 2 à 2. - Coordonner ses actions dans le but de retourner Uke pour l'immobiliser 	<p>Tori : Retourner Uke pour l'immobiliser dans le temps imparti.</p> <p>Uke : résister à ce retournement ou éviter l'immobilisation</p>	<p>Uke est à 4 pattes position basse en appuis sur les avant-bras (consigne de sécurité)</p> <p>Tori est face à Uke avec le contrôle de son choix.</p> <p>Durée de l'opposition 25''.</p> <p>Changement de rôle puis de partenaires</p> <p>Interdiction de se relever pour Uke</p>	<p>(1) Uke peut se relever pour mettre un terme à la confrontation.</p> <p>(2) Imposer le contrôle commun à Tori</p>	<p>Uke : ne pas se faire immobiliser (ou se mettre debout si variable (2)).</p> <p>Tori : retourner Uke 5 fois sur 5 et l'immobiliser 3 sur 5.</p>	<p>Tori : Contrôler Uke au sens où nous l'avons défini précédemment, supprimer ses appuis et coordonner ses actions pour unir l'action de retournement avec celle d'immobiliser.</p> <p>A aucun moment, le contact entre le haut du corps de Tori et celui de Uke ne doit cesser d'exister.</p>

La démarche d'enseignement est la même que précisée précédemment

La technique :

Pour retourner Uke sur la droite :

- Tori saisit la ceinture de Uke en pronation avec sa main droite. Il exerce un contrôle sur Uke en appuyant avec son coude sur l'omoplate gauche de Uke.
- Tori passe sa main gauche entre le bras droit et la tête de Uke (face à Uke) puis fait ressortir sa main sur le côté entre le bras et la jambe droite de Uke. Il attrape son propre poignet droit avec sa main gauche sur le dos de Uke. Le bras droit de Uke est donc pris en crochet dans le bras gauche de Tori.
- Tori doit maintenant réaliser une rotation sur sa droite en utilisant le bras de levier au niveau des bras .
- Pour cela Tori doit appuyer sur l'omoplate de Uke avec son coude pour fixer un point de rotation, et suivre, la rotation déclenchée par le bras de levier, avec son corps pour pouvoir enchaîner le retournement et



l'immobilisation. Le contrôle ainsi réalisé par les mains et les bras, doit être impérativement conservé jusqu'à la fin de l'immobilisation sans changer la position des mains et même si cela paraît inconfortable.

- Le déplacement du corps de Tori qui doit suivre la rotation du bras de levier est primordial dans la mesure où le contact entre les corps doit être conservé jusqu'à la fin de l'immobilisation pour que le retournement soit efficace. Cette technique d'immobilisation fait partie de la famille des « GESA GATAMÉ »



La Défense :

Là encore, la défense que nous vous proposons est très simple, il suffit à Uke de placer sa jambe gauche en opposition perpendiculaire.



La Parade :

A partir du contrôle explicité précédemment, lorsque Uke défend en tendant sa jambe à la perpendiculaire, Tori doit quant à lui allonger Uke en réalisant une action des bras vers la tête de Uke en l'associant avec la rotation exercée par le bras de levier .

Sous la première action de Tori, Uke se retrouve allongé à plat ventre (la défense mise en place est alors réduite à néant) puis retourné sur le dos sous l'action de la rotation de Tori.



Situation 3

Objectifs prioritairement développés	But	Consignes	Variables	Critères de réussite	Critères de réalisation
<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler l'adversaire. - Supprimer ses appuis 2 à 2. - Coordonner ses actions dans le but de retourner Uke pour l'immobiliser 	<p>Tori : Retourner Uke pour l'immobiliser dans le temps imparti.</p> <p>Uke : résister à ce retournement ou éviter l'immobilisation</p>	<p>- Uke est à 4 pattes position basse (en appuis sur les avant-bras (consigne de sécurité)</p> <p>- Tori est à cheval sur Uke avec le contrôle de son choix.</p> <p>Durée de l'opposition 25''.</p> <p>Changement de rôle puis de partenaires</p> <p>Interdiction de se relever pour Uke</p>	<p>(1) Uke peut se relever pour mettre un terme à la confrontation.</p> <p>(2) Imposer le contrôle commun à Tori</p>	<p>Uke : ne pas se faire immobiliser (ou se mettre debout si variable (2)).</p> <p>Tori : retourner Uke 5 fois sur 5 et l'immobiliser 3 sur 5.</p>	<p>Tori : Contrôler Uke au sens où nous l'avons défini précédemment, supprimer ses appuis et coordonner ses actions pour unir l'action de retournement avec celle d'immobiliser. A aucun moment, le contact entre le haut du corps de Tori et celui de Uke ne doit cesser d'exister.</p>

La démarche d'enseignement est la même que précisée précédemment

La technique :

- Tori est à cheval sur Uke, il le contrôle en exerçant une pression avec ses jambes sur les côtes. Il est en contact avec le bassin de Uke sans pour autant utiliser tout son poids du corps puisqu'il est en appui sur ses pieds.
- Tori saisit les 2 revers du kimono de Uke avec ses 2 mains en passant sous les bras de Uke et pour venir saisir les revers de celui-ci le plus haut possible le long du col de chaque côté du cou « saisir au niveau des oreilles. » Ce contrôle doit être impérativement conservé jusqu'à la fin de l'immobilisation pour être efficace. Pour augmenter l'efficacité de ce contrôle nous pourrions demander à Tori de tirer raisonnablement sur les revers ce qui aura pour effet de ramener les épaules de Uke en arrière tout en exerçant une pression sur la nuque en flexion.
- Tori renverse Uke sur un des 2 côtés en l'emmenant sur lui. Pour cela, il tire plus fortement sur le revers du côté opposé où il part, il facilite la rotation du bas du corps de Uke en entraînant la jambe opposée à la rotation de Uke par une abduction de sa jambe à l'intérieur de celle de Uke au niveau de la cuisse.



- A ce moment de la technique, c'est Tori qui est sur le dos avec Uke sur lui, mais il exerce un contrôle sur Uke grâce au contrôle des revers explicité précédemment mais aussi grâce au contrôle de ses pieds sur les cuisses de Uke pour éviter qu'il puisse revenir à plat ventre. A ce moment, il ne faut surtout pas que les fesses de Uke soient au sol entre les jambes de Tori car la phase d'éjection serait compromise. « Le bassin de Uke doit être superposé sur le bassin de Tori ». La phase d'éjection de Uke est un peu plus délicate, mais très efficace quand la technique est comprise.



- Le contrôle exercé sur le haut du corps de Uke par la saisie manuelle des revers est primordial dans cette phase, le contact entre le haut des omoplates de Uke et les clavicules de Tori doit rester constant jusqu'à la fin de l'immobilisation. Pour cela Tori doit réaliser une action de traction forte sur les revers comme s'il tirait sur les « suspentes d'un parachute ».



- Tori doit alors éjecter le bas du corps de Uke en passant ses pieds sous les cuisses de Uke par l'extérieur et en les levant pour les pousser sur un des côtés. Il doit à ce moment garder le plus de contact possible avec le haut du corps. Au moment où les jambes de Uke sont en suspension Tori doit réaliser une rotation avec le corps pour passer à plat ventre derrière

- Uke au moment où les jambes de celui-ci retombent au sol.

- Tori se retrouve alors à plat ventre derrière Uke qui est sur le dos, il le contrôle grâce à la saisie des mains sur les revers de Uke (Ce contrôle n'a pas changé depuis le départ de l'action).



- Pour augmenter l'efficacité du contrôle, Tori pourra exercer une nouvelle traction sur les revers de Uke et augmenter la flexion de la tête de Uke en la plaçant sur une de ses épaules.

Cette forme d'immobilisation fait partie de la « famille » des KAMI SHIHO GATAMÉ

La Défense :

Tendre une jambe perpendiculairement du côté où Tori engage la rotation.

Parade :

Tori tend un piège à Uke en incitant celui-ci à mettre en place la défense d'un côté, et profite de sa réaction pour l'emmener de l'autre côté.

Situation 4 :

Objectifs prioritairement développés	But	Consignes	Variables	Critères de réussite	Critères de réalisation
<p>Etre capable de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contrôler l'adversaire. - Supprimer ses appuis 2 à 2. - Coordonner ses actions dans le but de retourner Uke pour l'immobiliser 	<p>Tori : Retourner Uke pour l'immobiliser dans le temps imparti.</p> <p>Uke : résister à ce retournement ou éviter l'immobilisation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Uke est à 4 pattes position basse. - Tori est sur le dos avec Uke entre ses jambes avec le contrôle de son choix. <p>Durée de l'opposition 25''.</p> <p>Changement de rôle puis de partenaires</p> <p>Interdiction de se relever pour Uke</p>	<p>(1) Uke peut se relever pour mettre un terme à la confrontation.</p> <p>(2) Imposer le contrôle commun à Tori</p>	<p>Uke : ne pas se faire immobiliser (ou se mettre debout si variable (2)).</p> <p>Tori : retourner Uke 5 fois sur 5 et l'immobiliser 3 sur 5.</p>	<p>Tori : Contrôler Uke au sens où nous l'avons défini précédemment, supprimer ses appuis et coordonner ses actions pour unir l'action de retournement avec celle d'immobiliser. A aucun moment, le contact entre le haut du corps de Tori et celui de Uke ne doit cesser d'exister.</p>

La démarche d'enseignement est la même que précisée précédemment.

La technique :

- Tori est sur le dos mais doit rester dans une « position active » (Tori a les jambes repliées, il est en appui sur le sol avec ses plantes de pied, sa tête ne touche pas le sol, ses bras sont « actifs », il contrôle Uke en saisissant son kimono avec ses mains.)
- Pour un retournement sur la droite de Uke, Tori contrôle le bras droit de Uke en saisissant par l'extérieur, avec sa main gauche la manche de kimono de Uke sous son triceps, il bloque l'avant-bras droit de Uke sous son aisselle gauche. L'appui « bras droit » de Uke est ainsi complètement neutralisé.
- Tori va parallèlement contrôler le haut du corps de Uke en cherchant à plaquer l'épaule gauche de Uke sur sa clavicule droite, le contact des 2 corps est primordial pour l'efficacité de la technique. Pour cela, il va passer son bras droit sous le bras gauche de Uke et revenir saisir avec sa main droite son propre revers de kimono au niveau du col droit. Ce contrôle doit être conservé jusqu'à la fin de l'immobilisation.



- Par ailleurs, pour faciliter le retournement de Uke, Tori doit chercher à allonger Uke le plus possible pour coller le haut du corps de Uke au sien.
- L'action des jambes de Tori est essentielle pour allonger Uke et le retourner.
- Pour cela, Tori doit avec sa jambe gauche bloquer par l'extérieur la jambe droite de Uke au niveau de l'arrière du genou et dans le même temps passer son pied droit sous la cuisse gauche de Uke pour pouvoir exercer une action de levier sur le bas du corps de Uke.
- Le retournement s'effectue alors par l'action combinée de la jambe droite de Tori qui soulève la cuisse gauche de Uke, tout en bloquant avec sa jambe gauche la jambe droite de Uke au niveau de l'arrière de son genou. Cela définit alors l'axe de rotation du retournement. Le contrôle du bras droit de Uke permet de neutraliser tout appui de ce dernier avec son bras qui pourrait empêcher la rotation. Le contrôle du haut du corps de Uke par Tori grâce à l'action de verrou du bras droit de Tori sur l'épaule gauche de Uke évite à celui-ci de se relever et facilite la rotation.
- Une fois la rotation engagée Tori doit suivre Uke pour se retrouver à cheval sur lui, lorsque Uke sera sur le dos.
- Une fois la rotation effectuée, le contrôle du haut du corps et les saisies des mains doivent rester inchangés, par contre Tori doit être assez vigilant pour retirer sa jambe droite d'entre les jambes de Uke est finaliser le contrôle par une immobilisation du type « TATE SHIHO GATAMÉ ».



Les Défenses :

- Tendre une jambe perpendiculairement du côté où Tori engage la rotation.
- Chercher à rester à 4 pattes et ne pas se faire allonger par Tori.
- Une fois le retournement engagé chercher à emprisonner la jambe droite de Tori entre ses jambes.



Parades :

- Tori tend un piège à Uke en incitant celui-ci à mettre en place la défense d'un côté, et profite de sa réaction pour l'emmener de l'autre côté.

- Tori pousse avec ses 2 pieds sur les 2 genoux de Uke pour l'allonger et le faire cambrer avant d'enclencher la rotation.

Cette parade peut faire l'objet d'un travail particulier si le besoin s'en fait sentir, c'est à dire si les Uke par leurs défenses empêche Tori de conclure le retournement par une immobilisation.

Le dégagement de jambe :

Le point essentiel à faire comprendre aux élèves, c'est que la réussite du dégagement de jambe repose surtout sur un contrôle fort et efficace du haut du corps de Uke.

Dans la situation décrite ci dessus, le contrôle explicité doit être maintenu en ajoutant une pression supplémentaire à Uke par l'intermédiaire d'une poussée de l'épaule droite de Tori sur la pointe du menton de Uke (lorsque Tori est à cheval sur Uke). Cette contrainte sur le haut du corps de Uke est incontournable pour être efficace dans le dégagement de jambe.

Pour que ce contrôle du haut du corps soit réalisable, il faut que Tori utilise le haut de sa tête comme un appui supplémentaire au sol.

Une fois ce pré requis mis en œuvre, le travail des jambes peut commencer.

Tori en appui sur la tête et sur la plante de son pied droit (emprisonné entre les jambes de Uke) va pouvoir utiliser son pied gauche pour déverrouiller les jambes de Uke. Pour cela Tori doit chercher à monter ses fesses pour transférer tout son poids du corps sur le haut du corps de Uke. Cette pression supplémentaire sur Uke a déjà tendance à déverrouiller l'étau des jambes.

L'action de la jambe gauche de Tori va consister à prendre appui avec son pied sur l'intérieur de la cuisse droite de Uke pour lui écarter le verrou. Dès que Tori sent cet étau s'ouvrir, il doit retirer sa jambe droite en continuant à prendre appui sur son pied gauche sur la jambe de Tori et rapidement doit revenir en immobilisation style TATE SHIHO GATAMÉ avec une jambe de chaque côté du corps de Uke.

Ce type de travail sur dégagement de jambe pourra faire l'objet d'un travail plus complet sous forme d'affrontement type attaque / défense si l'enseignant juge que ses élèves en ont besoin (c'est à dire si les Uke empêche trop souvent les Tori de concrétiser leur immobilisation en saisissant une de leurs jambes entre les leurs.)



PROPOSITION D'ENSEIGNEMENT POUR LA COURSE D'ORIENTATION EN CLASSE DE SIXIEME

Cosette Agnan-Pourinet

Collège George Sand

La Châtre

1. Présentation
2. Proposition de mise en œuvre
3. Conclusion

1. Présentation

Proposer un cycle de course d'orientation à des élèves de sixième dans un milieu connu : quel intérêt ?

Si faire de l'orientation c'est « réaliser un déplacement finalisé (je viens de, je suis à, je vais à) en terrain inconnu à l'aide d'un document de référence » (cf. Marie-Violaine Palcau, Pascal Rozoy), n'y a-t-il pas contradiction dans le fait de proposer cette activité dans l'enceinte d'un stade municipal lieu connu et fréquenté par la plupart de nos élèves

Définition

Axant une définition de la course d'orientation autour de l'acquisition de compétences relatives à la construction d'un déplacement, d'un choix d'itinéraire en fonction d'éléments repérés sur une carte d'une part.

Tenant compte, d'autre part, des exigences du programme de sixième (BO n° 29 du 18 juillet 1996) qui précisent que « l'élève doit accepter de s'engager dans un **milieu sécurisé** et présentant des contraintes limitées ... », les objectifs à atteindre, en proposant un cycle d'orientation dans un milieu connu des élèves, pourraient se concevoir ainsi :

Objectifs

- **Choisir les informations les plus pertinentes permettant de construire un itinéraire optimal.**
- **Réaliser effectivement l'itinéraire choisi a priori le plus vite possible en tenant compte des réalités du terrain (obstacles, bâtiments...). Réajuster son parcours en l'adaptant.**
- **S'engager lucidement sur son parcours en alternant périodes de course et de marche permettant de lire la carte et de respecter les limites de temps, d'espace.**

Trame de cycle possible

1. Reconnaissance préalable du milieu
 - Etablir un relation entre la carte et le terrain
 - Savoir se situer sur la carte
 - Identifier les limites d'évolution autorisées
 - Respecter les limites de temps et d'espaceBalises repérables aisément (couleur visible, taille importante)

2. Mémoriser les emplacements de balises afin de concevoir un itinéraire le plus rapide possible (à partir d'un parcours connu)
3. Parcours en « étoile » : retour au départ après chaque balise trouvée.
A partir de la « carte mère » de l'enseignant, retranscrire sur sa propre carte la balise à trouver et concevoir un trajet permettant d'aller plus vite que son adversaire.
4. Parcours en « papillon »
même organisation que le parcours en étoile mais avec circuit de 2 ou 3 balises à trouver avant le retour au point de départ.
5. Construire son itinéraire à partir d'un itinéraire à mémoriser.
6. Jeu de « fausses pistes »
Parcours avec fausses balises non indiquées sur la carte, à ne pas poinçonner.
7. Parcours avec balises de valeurs différentes en fonction de :
 - Leur éloignement du point de départ
 - Leur emplacement
 - Leur visibilité (taille, colorée ou non...)
8. Travailler seul sur un circuit déterminé installé parmi plusieurs circuits
9. Evaluation : parcours 1 et 2
10. Evaluation : parcours 3 et 4

Axes de complexification

Taille et visibilité des balises

- Nombre de balises à trouver
- Eloignement des balises du point de départ et également entre elles
- Travail par groupes de 4, 3, 2 élèves puis individuellement
- De parcours en « étoile » ou « papillon » vers circuit de balises en nombre plus important à trouver avec choix libre et individuel de l'itinéraire à emprunter

Compétences à acquérir

**Compétences
de groupe :**

**Se repérer et s'engager dans un environnement en construisant un déplacement au fur et à mesure de son action
(cf. programmes de sixième de 1996)**

**Compétences
spécifiques :**

**Savoir lire une carte et l'interpréter afin d'établir une relation avec la zone d'évolution.
Construire un itinéraire en fonction d'un projet déterminé.**

**Compétences
générales :**

**Respecter le milieu, le matériel (laisser les balises en place) et les consignes de sécurité (horaires, limites...).
Réguler son effort tout au long de l'épreuve afin de rester lucide pour pouvoir se repérer sur la carte.**

Evaluation prévue

Protocole :

- Dans le parc des sports, mise en place de 2 parcours (1 et 2) séance d'évaluation n°1 puis 2 parcours (3 et 4) séance d'évaluation n°2 (8 poinçons par parcours)
- Départ *individuel* toutes les minutes.
- Les départs et arrivées sont séparées.
- Chacun dispose d'une carte et d'une fiche pour poinçonner.
- Pénalité de 3 mn. Pour chaque erreur de poinçonnage.

Note :

Maîtrise de l'exécution / 8 points

1 point par poinçon trouvé

Performance / 12 points

Parcours 1-2-3-4

GARCONS		FILLES	
Temps (mn.)	Points	Temps (mn.)	Points
11	12	14	12
13	11	16	11
15	10	18	10
17	9	20	9
20	8	23	8
22	7	25	7
24	6	28	6
28	5	32	5
31	4	35	4
33	3	38	3
35	2	40	2
38	1	42	1

Connaissances d'accompagnement / 10 points

A chaque leçon :

- Respecter les consignes de sécurité (temps et espace)
- Respecter le milieu, (prendre soin de l'environnement et laisser les balises en place)
- Trouver le maximum de balises en un minimum de temps (adapter son effort aux autres dans le travail en groupe, à ses propres capacités afin de rester lucide)

2. Proposition de mise en oeuvre

Conditions matérielles

Enceinte du parc des sports comprenant :

- 1 terrain de foot stabilisé
- 1 terrain de foot engazonné
- 2 terrains de basket
- 1 terrain de hand ball
- 3 terrains de tennis
- 1 gymnase
- 1 piste de 100 m.
- 1 aire de saut

cf. annexes

Elèves concernés

Classes de sixième constituées de 24 à 30 élèves

Population essentiellement rurale

Pratique sportive scolaire hétérogène en primaire (quelques rares séances d'initiation à la course d'orientation)

Pratiques sportives de club peu diversifiées

LEÇON N° 1		APSA : COURSE D'ORIENTATION			CLASSE	SIXIEME
Objectif(s) de la leçon :	<ul style="list-style-type: none"> • Etablir une relation entre les éléments observés sur le terrain et leur représentation sur la carte • Identifier les limites d'évolution possible (parcours limité à l'enceinte du parc des sports) • Respecter les limites d'espace et de temps 					
OBJECTIF	BUT	DESCRIPTIF	REGLES	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES	MATERIEL
Se repérer sur le terrain et être capable de le retranscrire sur la carte	Reconnaître les différents lieux et bâtiments et les nommer sur la carte.	Par groupe de 3 (ou 4) (groupes établis par le professeur) observer le milieu environnant et essayer de se situer ainsi que les différents bâtiments sur une carte.				1 carte pour 3, 1 planchette.
Repérer un lieu précis et l'identifier ensuite sur la carte	Aller poser une balise dans un endroit précis et revenir la noter sur sa carte	Par groupe de 3 ou 4 : Aller poser une balise dans un endroit vu. Chaque groupe par avec : 1 balise 1 languette de papier 1 pince à linge 1 pochette plastifiée. Chaque groupe installe sa balise (sans la cacher) et à mi-hauteur (1m.40/1m.50) du sol.	Chaque groupe indique sur sa carte l'endroit où il a installé sa balise.	Position de la balise vérifiée par un deuxième groupe. (échange des cartes 2/2)		8 balises 8 pinces à linges 8 languettes de papier 8 pochettes plastifiées
Repérer les balises le plus rapidement possible	Trouver les 8 balises le plus rapidement possible afin de revenir avec les plus grands n° possibles	Par groupe de 3 ou 4 ramener 8 papiers de couleurs différentes (à mettre dans la pochette plastique). Chaque couleur représente une balise.	-Déchirer le n° qui est devant vous lorsque vous êtes à la balise -Conserver les n° dans la pochette plastique -Retour à 12h00 au plus tard (veiller à ce qu'un élève au moins ait une montre dans le groupe) - Ramener ces n° au professeur qui fera votre total	Total des points le plus grand possible Temps le plus rapide possible		Pochette plastique Une montre par groupe.

LEÇON N° 2		APSA : COURSE D'ORIENTATION				CLASSE	SIXIEME
Objectif(s) de la leçon :	<ul style="list-style-type: none"> • Etablir une relation entre les éléments observés sur le terrain et leur représentation sur la carte • Identifier les limites d'évolution possible (parcours limité à l'enceinte du parc des sports) • Respecter les limites d'espace et de temps • Mémoriser les lieux • Apprendre à construire son itinéraire en fonction des balises à trouver 						
OBJECTIF	BUT	DESCRIPTIF	REGLES	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES	MATERIEL	
Prévoir et tracer son trajet sur la carte afin d'aller le plus vite possible	Remplir son carton de loto le plus rapidement possible	<p>LOTO</p> <p>Carton de loto avec 4 numéros à trouver par équipe de 4 élèves (cf. annexes)</p> <p>Compétition par deux équipes à partir d'un parcours connu et réalisé lors de la leçon précédente.</p>	<p>-Chaque équipe va placer un poinçon à sa balise (installée au même endroit que la séance précédente)</p> <p>-Un carton de loto par équipe à poinçonner.</p> <p>-Retour à 12H00 maximum.</p>	<p>4 bons poinçons</p> <p>Temps le plus court possible</p>	<p>6 balises à trouver</p> <p>Compétition à trois équipes</p>	<p>Cartons de loto avec 4 numéros.</p> <p>Cartons de loto avec 6 numéros.</p> <p>Une montre par groupe.</p>	

LEÇON N° 3		APSA : COURSE D'ORIENTATION			CLASSE	SIXIEME
Objectif(s) de la leçon :	<ul style="list-style-type: none"> • Se repérer avec une carte • Lire la carte et le milieu • Construire son itinéraire a priori en essayant de faire le trajet le plus court possible (à partir des balises notées sur la carte – lieux repérés puis notés au préalable sur la carte) 					
OBJECTIF	BUT	DESCRIPTIF	REGLES	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES	MATERIEL
Repérer un lieu (pose d'une balise) Le retranscrire sur la carte avec description précise du lieu Tracer à l'aide de lignes droites le chemin le plus court possible pour y aller.	Poser une balise à un endroit vu et précis et revenir noter sur la carte le n° de la balise	Par groupe de 3, installer une balise : <ul style="list-style-type: none"> - pince à linge - poinçon - n° de la balise (suppression des grosses balises orange et blanches) Revenir le noter sur sa carte et faire une description précise du lieu.	Tracer le trajet le plus court possible à l'aide de lignes droites. Echanger sa carte avec un autre groupe qui vérifie : -le placement de la balise -la description du lieu. - le trajet le plus court possible.	Retranscription exacte sur la carte. Trajet le plus court possible		-Poinçons <ul style="list-style-type: none"> - Pince à linge - Cartons avec n° de balise - Crayons - Une carte par groupe - Planchette
Repérer 1 lieu sur la carte et effectuer le trajet le plus court possible pour y aller. Savoir remplir une fiche de contrôle.	Trouver 1 poinçon (n° annoncé) par le professeur et revenir au point de départ avant l'équipe adverse.	<u>Parcours ETOILE</u> Le professeur annonce à deux groupes un même poinçon à trouver. Poinçon trouvé : revenir le plus vite possible au point de départ.	Le professeur montre sa carte aux élèves avec n° de balise à trouver Le professeur indique à chaque fois le n° à rechercher.	- Trajet le plus court possible. - Bon poinçon	En compétition, après avoir lu la carte du professeur , chaque équipe doit trouver deux balises imposées et deux autres au choix. Retour à 12H00 maximum.	Idem plus cartons de loto. Une montre par groupe.

LEÇON N° 4		APSA : COURSE D'ORIENTATION			CLASSE	SIXIEME
Objectif(s) de la leçon :		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Réaliser un circuit de quatre postes à trouver : arrivée et départ communs avec une autre équipe de deux élèves. Course en papillon (circuit installé par le professeur au préalable) ▪ Elaborer une « stratégie » de course à deux la plus rapide possible (quel itinéraire ? Savoir alterner marche et course en fonction des lieux) 				
OBJECTIF	BUT	DESCRIPTIF	REGLES	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES	MATERIEL
Entrée dans l'activité	Repérer deux balises sur quatre dans un parcours	Le professeur désigne deux balises à chaque groupe de deux élèves (sur un circuit qu'ils ne pratiqueront pas lors de la mini compétition suivante)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Poinçonner un carton d'essai avec deux numéros indiqués sur la carte de l'enseignant. ▪ Reporter sur sa carte(une pour deux élèves) l'emplacement des balises à trouver. ▪ Concevoir un trajet a priori le plus rapide possible partant du départ commun à tous passant par les deux balises à trouver, puis permettant un retour à l'arrivée commune également à tous. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Temps le plus court possible (arriver avant l'équipe directement concurrente) ▪ Deux bons poinçons. ▪ Le trajet prévu est-il réalisable effectivement en tenant compte des obstacles rencontrés sur le terrain ? Est-il le plus rapide ? (chaque équipe compare son itinéraire avec celui conçu et emprunté par ses concurrents) 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carte professeur (carte mère) ▪ Une carte d'essai pour deux élèves . ▪ Cartons de poinçon ▪ Un crayon pour deux élèves
Réaliser un parcours en papillon en compétition.	Trouver 4 balises placées en circuit le plus rapidement possible avec arrivées et départs communs pour toutes les équipes.	Quatre circuits de quatre balises installées au préalable par le professeur. Trois équipes sont en compétition sur un même circuit. Départ échelonné toutes les deux minutes (les quatre groupes 1 partent à une minute les quatre groupes 2 partent à trois minutes...)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Repérer pendant une minute sur la « carte mère » du professeur l'emplacement des quatre balises à trouver. ▪ Préparer un itinéraire qui semble être le plus rapide avant de commencer sa course ▪ Au retour, tracer son trajet effectif sur sa carte après avoir annoncé son arrivée au professeur. ▪ Donner son carton de poinçons au professeur. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retour à l'heure maximale indiquée. (12H00 maximum.) ▪ Quatre bons poinçons. ▪ Arriver premier sur les trois équipes en compétition 	Effectuer un deuxième plus la moitié d'un troisième circuit enchaîné.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Carte « mère » de l'enseignant. ▪ Une carte pour deux élèves. ▪ Un carton de poinçons avec quatre numéros pour deux élèves. ▪ Une montre par groupe de deux.

LEÇON N° 5		APSA : COURSE D'ORIENTATION				CLASSE	SIXIEME
Objectif(s) de la leçon :		Construire un itinéraire à partir d'un circuit à mémoriser					
OBJECTIF	BUT	DESCRIPTIF	REGLES	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES	MATERIEL	
Repérer et mémoriser quatre balises indiquées par le professeur et installées parmi d'autres.	Mémoriser un parcours et le réaliser le plus vite possible.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chaque groupe(de deux élèves) installe une balise à l'endroit indiqué sur la carte du professeur. ▪ Les groupes notent sur leur carte où se situe leur balise puis échangent leur carte avec un autre groupe qui va vérifier le bon emplacement. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Chaque groupe a une minute pour regarder la carte du professeur avec l'ensemble des balises notées. ▪ Départ de chaque groupe après la lecture de la carte « mère » (départ de deux groupes en même temps sur deux parcours différents toutes les minutes) <p>Quatre numéros de balise à trouver, dont il faut mémoriser l'enplacement après une lecture rapide de la carte « mère », parmi les douze installées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Deux groupes partent en même temps chaque minute : <ul style="list-style-type: none"> -Avec une carte -Avec une fiche à poinçonner (dont les numéros sont communiqués au dernier moment aux élèves) -Les élèves doivent remplir leur carte au fur et à mesure des balises trouvées. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chronomètre : temps le plus rapide possible. ▪ Bons poinçons : quatre/ quatre balises à trouver. Balises à placer sur la carte. 	Six balises à trouver	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cartes élèves (une pour deux). ▪ Poinçons numérotés de un à douze(ils constituent à eux seuls les balises que doivent repérer les élèves). ▪ Fiches de contrôle. 	

LEÇON N° 6		APSA : COURSE D'ORIENTATION			CLASSE	SIXIEME
Objectif(s) de la leçon :		Construire un itinéraire en utilisant davantage d'indices donnés par la carte (plus précis, plus nombreux).				
OBJECTIF	BUT	DESCRIPTIF	REGLES	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES	MATERIEL
Rechercher uniquement les balises placées en face de lignes précises (lignes terrain foot, terrains tennis...)	Trouver six « vraies » balises placées parmi dix –huit « fausses ».	<p>JEU DE « FAUSSES PISTES »</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Chaque groupe de deux élèves part toutes les deux minutes avec une carte indiquant l'emplacement précis des six balises à trouver. ▪ Deux groupes partent en même temps avec un parcours différent pour chacun (les vraies et fausses balises ne sont pas les mêmes. Les cartes distribuées à chacun correspondent au parcours à réaliser, avec uniquement les bonnes balises à trouver pour le groupe). <p>Chaque « vraie » balise se trouve à proximité de deux « fausses » balises placées elles aussi en face de repères topographiques précis et évidents, ces dernières étant valables à leur tour pour d'autres groupes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Départ toutes les deux minutes de trois groupes en même temps (sur trois parcours différents) ▪ Les élèves ont deux minutes pour lire la carte et prévoir leur itinéraire .(les élèves partent avec une carte sur laquelle les balises sont déjà placées) ▪ Retour à 12H00 maximum. <p>Parcours installé au préalable par le professeur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Temps le plus rapide possible. ▪ Six bons poinçons. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fiches de contrôle avec six numéros. ▪ Cartes avec six balises placées (une carte pour deux élèves).

LECON N° 7		APSA : COURSE D'ORIENTATION			CLASSE	SIXIEME
Objectif(s) de la leçon:	Prévoir son itinéraire sur un parcours plus long afin de réduire le nombre et le temps d'arrêt : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Adapter son effort. ▪ Utiliser des repères précis pour trouver toutes les balises. ▪ Savoir gérer son effort sur un parcours plus long : rester lucide pour pouvoir se repérer sur sa carte. 					
OBJECTIF	BUT	DESCRIPTIF	REGLES	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES	MATERIEL
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trouver des balises de plus en plus éloignées les unes des autres et de moins en moins visibles. ▪ Etablir une stratégie de course en fonction des capacités des deux coureurs, et également en fonction de la valeur des balises. 	Obtenir le plus de points possible en un temps limité en trouvant le maximum de balises ou bien en repérant celles qui ont le plus de valeur .	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Parcours identique pour tous. ▪ Départ en même temps pour tous les groupes ▪ Chaque groupe de deux élèves part avec une carte indiquant l'emplacement des balises. ▪ Les balises rapportent plus ou moins de points en fonction : <ul style="list-style-type: none"> -de leur éloignement du point de départ -de leur visibilité (taille, couleur...) ▪ La « cotation » de chaque balise est indiquée sur la carte. ▪ Temps limité à quarante- cinq minutes. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tous les élèves partent lors d'un même départ. ▪ Tous doivent revenir à 12H00 maximum ▪ Parcours de douze balises installées par le professeur au préalable. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Temps le plus court possible. ▪ Maximum de points. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Une carte pour deux élèves. ▪ Une fiche de contrôle par groupe avec douze numéros.

LEÇON N° 8		APSA : COURSE D'ORIENTATION			CLASSE	SIXIEME
Objectif(s) de la leçon :		Réaliser un parcours individuellement.				
OBJECTIF	BUT	DESCRIPTIF	REGLES	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES	MATERIEL
Passer d'une course par équipe à une course individuelle.	Réaliser un parcours de six balises installé parmi d'autres circuits.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Trois parcours installés au préalable(1/2/3). ▪ Départ de trois élèves toutes les deux minutes. ▪ Chacun part sur un circuit différent1/2/3 avec une carte indiquant les balises à trouver, ainsi qu'un carton de contrôle. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Retour à 12H00 maximum. ▪ Lire sa carte pendant les deux minutes qui précèdent le départ afin de concevoir son itinéraire. ▪ Ne pas sortir de la zone limitée. ▪ Aider un camarade en difficultés/ avertir le professeur en cas de blessure d'un camarade. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Temps le plus rapide possible ▪ Six bons poinçons. ▪ Retour dans le temps demandé. ▪ Respect des limites. 	Réaliser un deuxième circuit	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Une carte par élève. ▪ Une fiche de contrôle par élève.

LEÇONS N° 9 et 10		APSA : COURSE D'ORIENTATION			CLASSE	SIXIEME
Objectif(s) de la leçon :	EVALUATION : réaliser individuellement un parcours de huit balises.					
OBJECTIF	BUT	DESCRIPTIF	REGLES	CRITERES DE REUSSITE	VARIABLES	MATERIEL
Construire son itinéraire à partir d'un circuit imposé	Trouver huit balises indiquées sur sa carte dans un temps donné	Conditions de réalisation : cf. p6 Leçon n° 9 : parcours 1 et 2 Leçon n° 10 : parcours 3 et 4	CF. évaluation page 6	<u>Performance/12 pts</u> Temps réalisé pour effectuer le parcours <u>Maîtrise/8 points</u> Nombre de balises trouvées		Une carte par élève avec parcours 1, 2 puis parcours 3, 4

3. Conclusion

Cette proposition d'enseignement n'a en aucun cas valeur d'exemple. Elle est simplement l'expression d'une démarche concrète conçue par des enseignants non-spécialistes de l'activité, soucieux d'offrir aux élèves, quelles que soient les conditions matérielles, une EPS « équilibrée » leur permettant « de se confronter et de s'éprouver physiquement face à l'environnement, leur faisant vivre des expériences variées et originales » (cf. BO n° 29 du 18 juillet 1996) parmi lesquelles la pratique de la course d'orientation.

Tenant compte des exigences des programmes, cette démarche s'inscrit obligatoirement dans un contexte très particulier d'établissement et de population scolaire. Elle est l'aboutissement d'une réflexion contextualisée destinée à être discutée, modifiée, enrichie.

Lycée



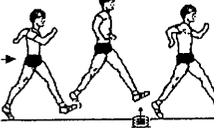
Exemple d'échauffement
pour se préparer à
l'activité course de haies

Groupe - ressource académique
activités athlétiques

Cet article fait suite aux propositions
d'échauffement pour le collège présentées
dans le numéro 5.

Exemple d'échauffement pour un lycéen pour se préparer à l'activité course de haies

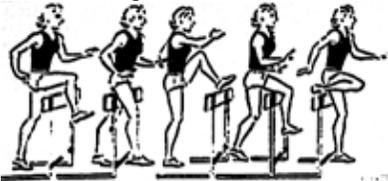
Mise en place du matériel sous la responsabilité du professeur et échauffement sous la conduite de l'élève

OBJECTIF	BUT	CONDITIONS DE DEROULEMENT	SITUATION	COMMENT FAIRE ?
Echauffement général	Solliciter le système cardio-vasculaire et échauffement des ischio-jambiers, muscles propulseurs de la course	un parcours étalonné de 250 mètres et 3 espaces de 30 mètres visualisés par des plots	Footing Talons-fesses dans les espaces de 30 mètres Aucun arrêt pendant 5 minutes	Chaque parcours de talons-fesses sera effectué plus rapidement que le précédent tout en évitant de poser le talon au sol.
	Jumeaux Quadriceps Fessiers	Baliser 3X20 mètres avec matériel : 30 lattes séparées de 4 à 5 pieds 15 Plots séparés de 3 à 4 pieds	Enchaîner 2 éducatifs : Pas d'oie (course jambes tendues)  Montées de genoux	Pas de talon au sol Retour rapide de la jambe vers le sol Amener la cuisse à l'horizontale Se grandir sur la jambe d'appui Garder le buste vertical
	Jumeaux Quadriceps Fessiers	Baliser 3X20 mètres Réaliser les mêmes éducatifs sans aménagement matériel en les enchaînant	Enchaîner 2 éducatifs : Pas d'oie Montées de genoux	Mêmes conseils

ETIREMENTS GÉNÉRAUX

Etirements généraux	Jumeaux 	Ischio jambiers 	Quadriceps 
	Adducteurs 	Dos 	Bras 

ÉCHAUFFEMENT ET ÉTIREMENTS SPÉCIFIQUES

Echauffement spécifique	Souplesse articulaire	8 haies séparées de 3 à 4 pieds hauteur : 0.64/0.76/0.84 en fonction de ton enfourchure	1 appui entre chaque haie en marchant 	Fixer l'axe des épaules parallèle aux haies Sur plante de pied Synchronisation bras/jambe Laisser longtemps le pied au sol
	Coordination spécifique	8 haies séparées de 5 à 7 pieds hauteur : 0.64/0.76/0.84 en fonction de ton enfourchure	1 sursaut sur chaque pied Franchir les haies toujours de la même jambe 	Retrouver les critères d'efficacité du franchissement de haies : Attaquer dans l'axe, Retour jambe fléchie en abduction, Grand dans l'intervalle Synchronisation bras/jambe
Etirements spécifiques		De l'espace autour de chacun Buste droit Une jambe tendue Une jambe fléchie Angle droit entre les 2 jambes	 à partir de cette position, passer à des étirements dynamiques : - rouler sur le dos et changer de jambe - se lever jambes écartés et se repositionner en changeant de côté, - rouler sur le ventre et changer de jambe	

Vous terminerez l'échauffement par 3 X 3 haies espacées de 10 mètres. Vous partirez 10 mètres avant la 1^{ère} haie et augmenterez la vitesse à chaque franchissement.

ERRATUM
Revue Contact n°5

Dans l'article Acrosport, il convenait d'ajouter, parmi les auteurs, notre collègue Danielle Bachelier, membre des groupes ressources « activités artistiques ».

Qu'elle veuille bien excuser cet oubli et nous lui présentons nos excuses !