

Interactions et autonomie en EPS
Journée de formation continue en EPS pour enseignants généralistes -
11 février 2015

Atelier de Magali Descoedres – Raoul Vuffray
« Confiance en soi et envers les autres dans des activités aux agrès »

Les cannes suédoises

- A promène B dans la salle de sport en le guidant avec des cannes suédoises tenues dans les mains.
- Idem ci-dessus mais avec les yeux fermés.
- Idem ci-dessus mais en courant à petite allure.

Les robots

- A promène B dans la salle de sport en le guidant à l'aide de petite tapes sur :
 - la tête pour le faire avancer (dès que la tape a été donnée, B continue à avancer sans s'arrêter);
 - l'épaule gauche pour tourner d'un quart de tour à gauche;
 - l'épaule droite pour tourner d'un quart de tour à droite;
 - les oreilles (chatouiller) pour s'arrêter.
- Idem ci-dessus mais avec les yeux fermés.
- Idem ci-dessus mais A doit contrôler deux personnes au lieu d'une seule.

L'homme de bois

- A se trouve entre B et C en faisant " l'homme de bois" (position droite comme un bâton, les bras le long du corps). B et C tiennent A aux épaules et le font basculer d'avant (vers B) en arrière (vers C).
- Idem ci-dessus mais A a les yeux fermés.
- Idem ci-dessus mais 4 à 5 personnes entourent A qui est alors basculé dans plusieurs directions.
- A, B et C se trouvent de front, A est au centre. Le groupe se déplace en marchant et au signal de l'enseignant, A fait l'homme de bois et bascule en avant ou en arrière selon la consigne préalable de l'enseignant. B et C doivent réagir rapidement et bloquer A afin qu'il ne tombe pas.
- Idem ci-dessus mais A choisi s'il désire se laisser tomber en avant ou en arrière.
- Idem ci-dessus mais A choisi de basculer lorsqu'il le souhaite (il n'y a plus de signal de l'enseignant).

Postes sur le thème de l'équilibre (voir document en annexe)

- Se maintenir en équilibre sur un gros ballon.
- Se maintenir en équilibre sur un mouton à deux pattes plus courtes que les autres.
- Traverser un pont basculant.
- Descendre à quatre pattes et en avant sur un plan incliné.
- Echanger sa place avec un partenaire sur un banc retourné.
- Monter sur un banc suspendu aux anneaux et sauter dans un gros tapis.
- Traverser un banc retourné et posé sur des cannes suédoises.
- Echanger sa place avec un partenaire en étant suspendus aux cordes.

Interactions et autonomie dans les apprentissages

Liens avec les textes officiels, Plan d'Etudes Romand



Thème : collaboration, confiance et équilibre

CM23 – Mobiliser des techniques et des habiletés motrices
... en exerçant son sens de l'équilibre, son adresse, son agilité

- **Progression des apprentissages** : entraînement de l'équilibre statique et dynamique au travers d'activités variées (se maintenir et se déplacer en équilibre sur divers supports)

Attente fondamentale : se maintient et/ou se déplace en équilibre en avant, en arrière, de côté

Capacités transversales

Ici la collaboration est mise en évidence, mais d'autres auraient également pu être évoquées.

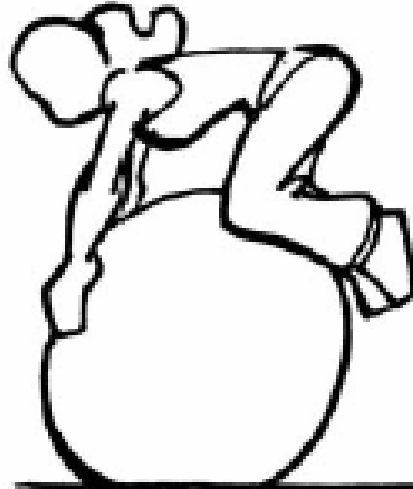
Collaboration (développement de l'esprit coopératif)

Descripteurs :
Accueillir l'autre avec ses caractéristiques
Se faire confiance
Reconnaître l'importance de la conjugaison des forces de chacun

MD/RV – février 2015

Se maintenir en équilibre sur le gros ballon :

- à plat ventre
- assis
- à genoux
- ...



Se maintenir en équilibre sur le mouton :

- à genoux
- assis
- debout
- ...



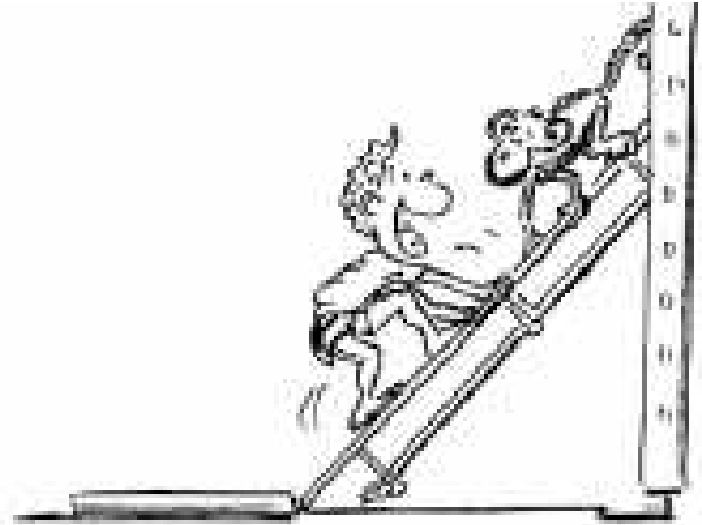
Traverser le pont basculant :

- en avant
- en arrière
- à deux
- ...



Descendre sur le plan incliné :

- à quatre pattes
- ...



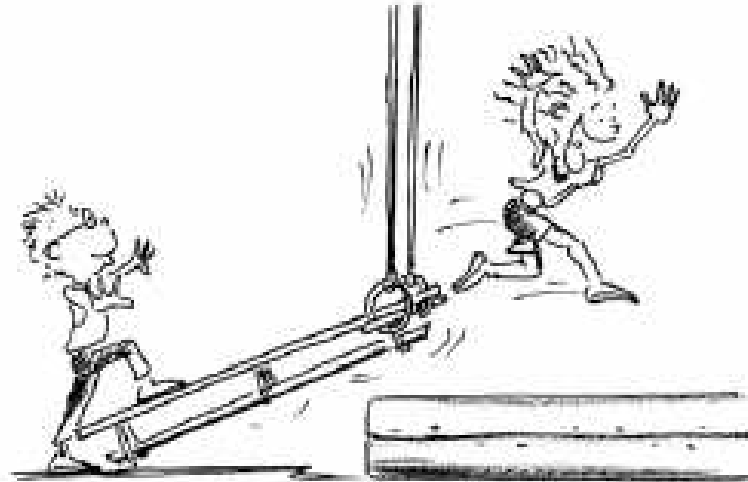
Echanger sa place :

- à quatre pattes
- debout
- ...



Monter sur le plan incliné puis sauter dans le gros tapis :

- à quatre pattes
- debout
- à deux
- ...



Traverser le banc roulant :

- à quatre pattes
- debout
- à deux
- ...



Echanger de place

