

Journée cantonale de formation continue 2020

Pour les enseignant-e-s des classes primaires

Coopérer pour apprendre - Apprendre à Collaborer en EPS

Mercredi 5 février 2020

Atelier B

Atelier B

Formateurs : Jérôme Krailiger – Océane Drouet

Bref descriptif

Les agrès. Comment mettre en pratique la méthode d'apprentissage coopératif **Jigsaw** (présentée dans la conférence) en utilisant les engins de la salle de gymnastique.

jerome.krailiger@hepl.ch et océane.drouet@hepl.ch

Buts de l'atelier :

- Redécouvrir les agrès
- Explorer les fiches didactiques
- Expérimenter la méthode jigsaw

Thèmes illustrés :

- Equilibre sur bancs
- Tourner en avant
- Grimper aux perches/cordes
- A l'envers

Déroulement :

- Accueil
- Mise en train : avec cordes à sauter, les alpinistes encordés
- Préparation fonctionnelle : rouler gainé, horloge synchronisée
- Education motrice : sauts variés (imiter), rouler (observer-conseiller), sauter à deux
- Formation des groupes d'appartenance (par degrés d'enseignement, par affinités, homogènes/hétérogènes ?)
- Choix des thèmes d'expertise au sein des groupes d'appartenance (envie de tester, besoin de découvrir, défi, intérêt, compétence,...)
- Découverte du contenu des documents (progression, critères, proposition d'activité,...)
- Choix des exercices par les experts, expérimentation, recherche de démarche, de conseils à donner, concertation entre les experts
- Retour au groupe d'appartenance
- Test des différents exercices, expérimentation du rôle d'expert, de celui d'élève

Clôture :

- Retour d'expérience avec des 3H
- Discussion, mise en commun des ressentis personnels
- Questions et remarques
- Retour sur des observations (Océane Drouet)

Questions ouvertes:

- Comment adapter cette méthode à mon degré, à ma classe, à mes élèves, dans ma salle d'EPH ?
- Comment former les groupes ?
- Installation du matériel ?
- Espace nécessaire

Merci de votre participation active et de vos retours sur les documents à : jerome.krailiger@hepl.ch



1-2H 18.3



Observe le monde à l'envers!

Avec ou sans aide, est-il capable de se suspendre par les jarrets puis de poser les mains au sol?

L'angle des genoux est-il bien fermé?

3-4H 19.3

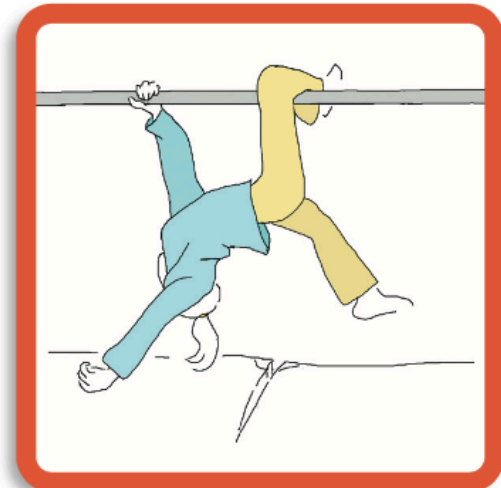


Suspends-toi par les jarrets!

L'angle des genoux est-il bien fermé?

Le corps et les bras sont-ils déployés?

3-4H 37.1

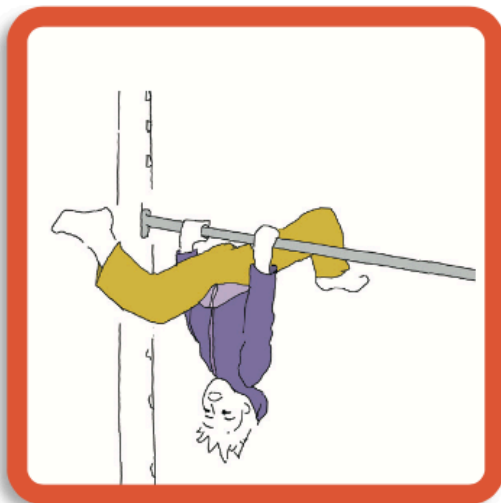


Accroche-toi sous la barre!

Les prises sont-elles solides (= pouce opposé aux doigts et angle du genou bien fermé)?

L'élève ose-t-il lâcher 1 ou 2 prises sur les 4?

3-4H 37.2



Suspend-toi uniquement avec les mains!

Peut-il faire passer une jambe (puis l'autre) entre ses bras en restant suspendu?

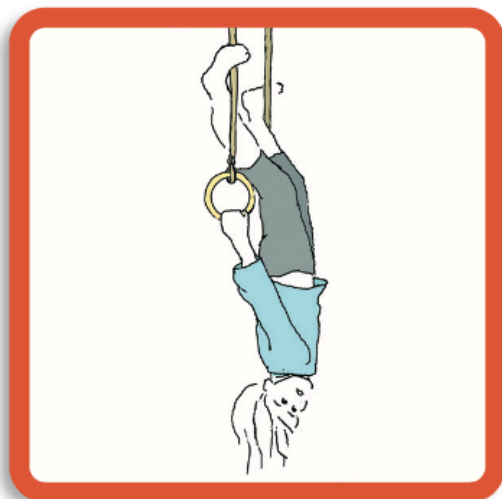
3-4H 30.3



Agrippe-toi, monte les genoux jusqu'aux épaules puis allonge les jambes!

Réussit-il à s'établir en position mi-renversée sans aide?

3-4H 37.1



Amène tes genoux entre tes coudes puis glisse tes pieds le long des cordes!

L'élève s'établit-il à la suspension renversée en maîtrisant sa stabilité?

Le corps est-il tendu et vertical?

5-6H 25.2



Croche tes pieds au-dessus des mains puis hisse-les le long des perches!

Passé-t-il de la suspension mi-renversée (1^{er} dessin) à la suspension renversée (cuisses et dos parallèles aux perches)?

7-8H 15.1



Maintiens-toi en équilibre en gardant ton corps vertical *!

**poirier*

L'élève arrive-t-il à monter lentement ?

Et en marquant un arrêt en position renversée accroupie?

Utilise-t-il bien les 3 points d'appui triangulaire (mains - tête)?

7-8H 15.2



Maintiens ton corps solide en suspension renversée!

Peut-il garder son équilibre sans accrocher ses pieds aux cordes ?

Son corps et ses jambes sont-ils verticaux ?

7-8H 26.3



Après 2-3 élan, déclenche la sortie « petit Napoléon » en ouvrant dynamiquement tes genoux!

barre à hauteur de tête

- Δ L'articulation du genou est-elle fermée pendant les élan?
- Δ Lâche-t-il la barre au point mort et atterrit-il sur les 2 pieds (genoux fléchis)?

1-2H 17.3



Traverse en franchissant les blocs de bois!

À chaque pas, pose-t-il bien toute la plante du pied?

Porte-t-il son regard vers l'avant?

3-4H 17.1



Traverse le banc en marchant en avant et en arrière!

L'élève se tient-il bien droit?

Porte-t-il son regard vers l'avant?

3-4H 17.2



Traverse en franchissant les blocs de bois!

Est-il capable d'effectuer l'exercice en posant la plante des pieds?

3-4H 17.3



Traverse en passant dans le cerceau!

Parvient-il à se relever, effectuer un 1/2 tour et passer une 2^e fois?

3-4H 18.1



Traverse la poutrelle en avant puis en arrière!

À chaque pas, l'élève pose-t-il bien toute la plante du pied?

Réussit-il sa traversée quand le banc est placé sur deux tapis*?

** Plus les tapis sont écartés, plus le banc bouge et plus l'exercice se complique!*

3-4H 18.2



Déplace-toi sur une poutrelle instable sans perdre ton chapeau!

Peut-il effectuer un 1/2 tour et continuer en marche arrière?

Et en se déplaçant de côté?

3-4H 18.3



Traverse en franchissant les obstacles!

Réussit-il sa traversée avec ou sans aide?

Peut-il croiser un camarade venant en sens inverse?

5-6H 12.1



Va jusqu'au milieu du banc, fais un 1/2 tour et continue en marche arrière!

L'élève traverse-t-il sans perdre le sac de graines posé sur sa tête?

Y arrive-t-il avec les yeux fermés?

5-6H 12.2



Croisez-vous au milieu du banc!

Le duo a-t-il effectué son croisement sans tomber?

Est-ce possible si chacun transporte une balle?

5-6H 12.3



En marchant en avant ou en arrière, traverse le banc en dribblant!

L'élève peut-il s'arrêter, s'accroupir pour passer sa balle sous la poutrelle et repartir en dribblant avec l'autre main?

5-6H 13.1



Passe et reçois une balle en gardant l'équilibre!

L'élève peut-il lancer et recevoir 5 fois de suite sans tomber?

Et si le partenaire s'éloigne davantage?

5-6H 13.2



En équilibre sur la poutrelle, jongle avec un ballon de baudruche!

Réussit-il 6 frappes à la suite?

Peut-il avancer ou reculer tout en maintenant le ballon en l'air?

5-6H 13.3



Dribble à une ou à deux mains!

En driblant à 2 mains, peut-il enchaîner 5 rebonds à gauche du banc et 5 à droite?

Et en driblant à une main?

5-6H 15.1



Traverse le pont basculant tout en dessinant des cercles avec les rubans!

L'élève bouge-t-il (bras et jambes) sans aucune interruption?

Y arrive-t-il en marchant en arrière?

5-6H 15.2

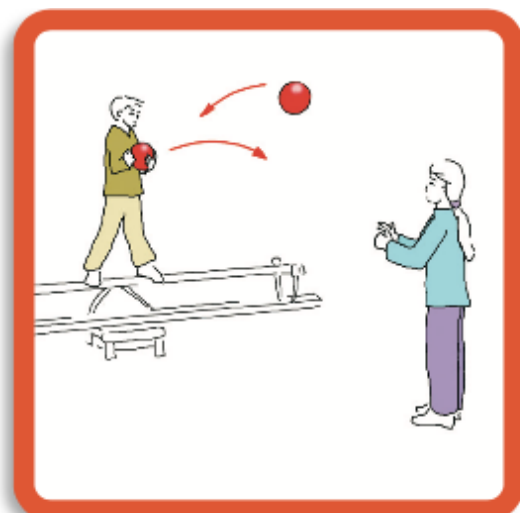


Maintiens la position «tunnel» et fais basculer le banc!

La bascule du banc est-elle réalisée sans à-coups?

Les lanceurs réussissent-ils 4 passes de suite?

5-6H 15.3

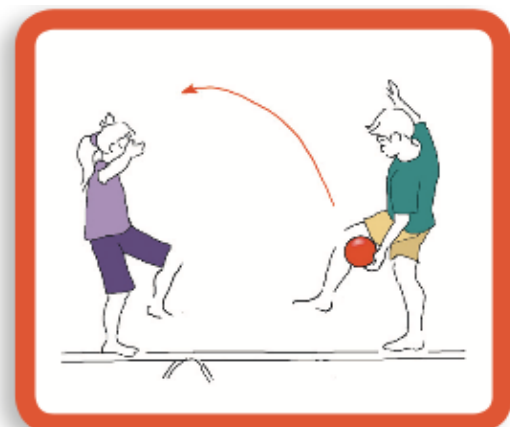


Lance et reçois une balle en gardant ton équilibre!

Est-ce réalisable quand le banc bascule à gauche et à droite?

Et en s'échangeant 2 balles?

7-8H 13.3



Sur la poutrelle, faites-vous des passes en restant en équilibre sur un pied!

Peuvent-ils réussir 10 passes de suite?

Et en s'éloignant, en changeant de main, en lançant par-dessous la jambe, ...?

3-4H 28.1



Agrippe-toi et descends le long de la perche!

L'élève contrôle-t-il sa descente?

3-4H 28.2



Imite cette position (assis par terre)!

Place-t-il: 1 jambe devant / 1 jambe derrière? Les genoux serrés? Le corps près de la perche?

3-4H 28.3



Arrête-toi plusieurs fois en descendant! Essaie de remonter!

Peut-il s'agripper pendant 4-5 secondes?
Maîtrise-t-il sa descente?

3-4H 29.1

**Accroche-toi et reste en boule!**

Les genoux sont-ils plus hauts que les hanches?

5-6H 25.3

**Départ assis sous les perches,
accroche solidement tes mains
puis tes pieds!**

Peut-il tendre et replier les genoux?
Arrive-t-il à s'élever de 1-2 m?

5-6H 27.1

**Installe-toi solidement en
position debout!**

L'élève passe-t-il aisément de la position accroupie à la position debout?

5-6H 27.2



Garde la pose avec un pied sur le noeud!

La prise des mains est-elle sûre (pouce opposé aux doigts)?

5-6H 27.3



Enroule tes jambes aux cordes!

L'élève appuie-t-il ses hanches sur les cordes?

Ose-t-il lâcher une main? Et les 2?

5-6H 28.1



Saisis les cordes puis soulève tes jambes!

L'élève a-t-il la force de maintenir ses jambes dans cette position pendant 5 secondes?

5-6H 28.2



**Suspends-toi puis agrippe
pieds et mollets!**

Garde-t-il cette posture si les cordes
balancent légèrement?

5-6H 28.3



**Enroule un bras à la 1^{re} corde
et une jambe à la 2^e corde!**

Prend-il appui sur l'autre bras et sur
l'autre jambe?

Se tient-il à l'horizontale?

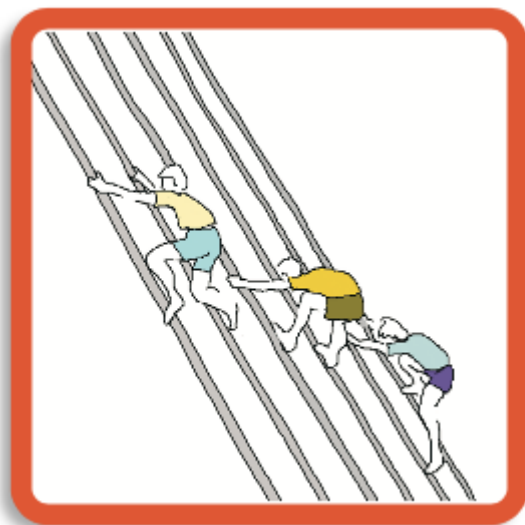
5-6H 29.1



**Grimpe seulement avec les
mains!**

L'élève sait-il se balancer latéralement pour
réussir à monter?

5-6H 29.2



Grimpe comme un singe!

La prise des mains est-elle sûre?

Trouve-t-il l'adhérence avec les pieds?

5-6H 29.3



Grimpe à une seule perche!

Arrive-t-il à bien serrer la perche entre les jambes?

7-8H 18.1



- **Coordonne le balancement latéral avec la montée des mains!**

L'élève profite-t-il efficacement du point mort pour déplacer sa main?

7-8H 18.2



- **Mobilise tes appuis pour monter comme à l'intérieur d'une cheminée !**

Maintient-il son dos appuyé pendant toute la montée?

Pose-t-il les pieds à plat contre la perche ?

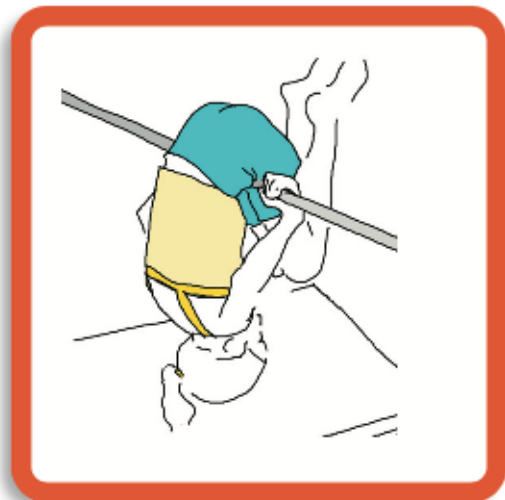
7-8H 18.3



- **Synchronisez vos mouvements pour grimper ensemble !**

Réussissent-ils à atteindre leur objectif (marque à 3m=facile / 4m=moyen / 5m=difficile)?

1-2H 18.2



Enroule-toi autour de la barre!

Tient-il solidement la barre: pouce opposé aux doigts?

1-2H 24.1



Balance-toi d'avant en arrière!

Les partenaires s'organisent-ils de façon autonome?

Réussissent-ils l'exercice sur un tapis posé à plat?

1-2H 24.2



Roule sur le gros tapis!

Le dos est-il arrondi?

1-2H 24.3

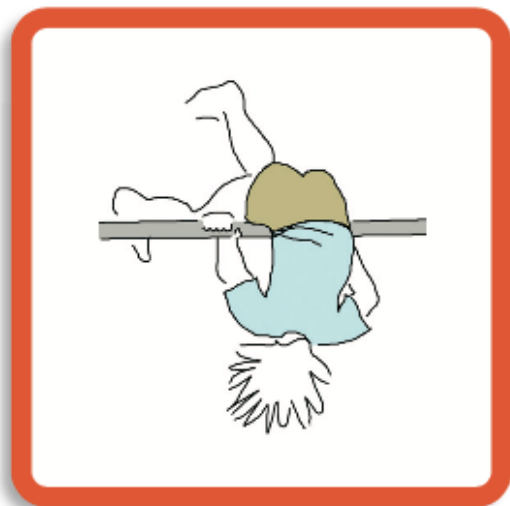


**En partant accroupi, effectue
une culbute en avant à
la descente!**

L'élève rentre-t-il bien la tête?

Son menton est-il collé à la poitrine?

3-4H 31.1



**Tourne en avant autour de la
barre!**

L'élève a-t-il la force de rester groupé
jusqu'à la réception (sans bruit)?

3-4H 31.2



**En partant du banc à genoux
ou accroupi, roule en douceur
sur le tapis!**

Les mains sont-elles posées parallèlement?

3-4H 31.3



Fais une roulade en restant bien sur le caisson!

L'aide est-elle utile (accompagnement de la rotation)?

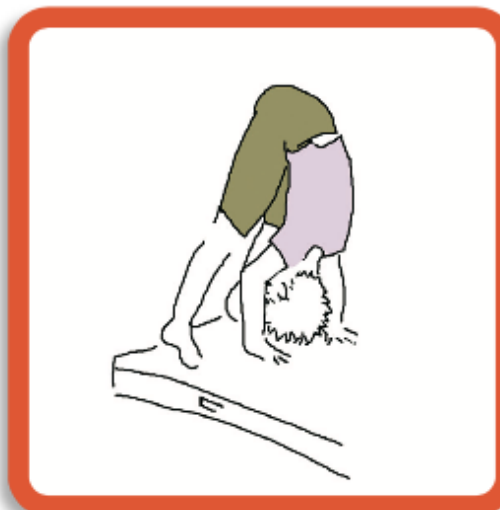
3-4H 32.1



Balance-toi d'avant en arrière!

L'élève se balance-t-il avec dynamisme et sans à-coups?

3-4H 32.2



Regarde le ciel avant de basculer!

Dirige-t-il son regard contre l'arrière et le haut?

Pose-t-il les mains à plat?

Tourne-t-il en position groupée?

3-4H 32.3



Rentre la tête et roule en boule!

La tête est-elle rentrée?

L'appui lors de la roulade se fait-il sur les épaules?

3-4H 33.1

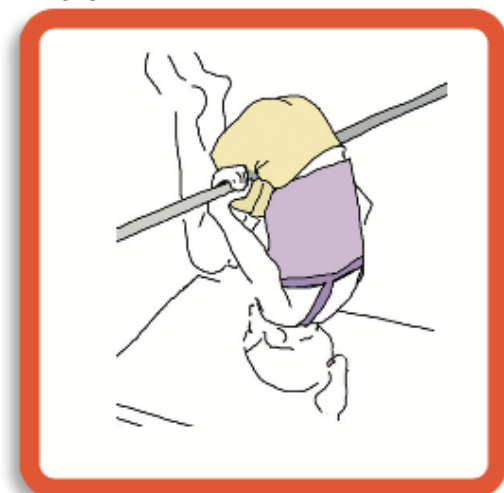


Tourne en avant en t'enroulant autour de la barre!

L'élève tient-il solidement la barre: pouce opposé aux doigts?

Reste-t-il groupé jusqu'à la réception?

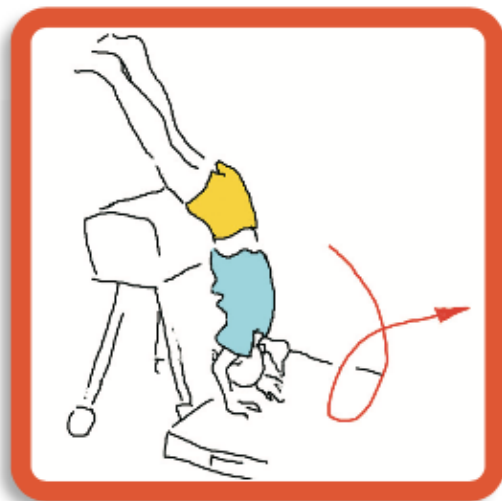
5-6H 17.2



Tourne en avant autour de la barre!

Freine-t-il sa descente pour se réceptionner délicatement?

5-6H 30.1



Couche-toi sur le mouton puis roule en avant sur le tapis !

L'élève roule-t-il bien sur les épaules (tête rentrée)?

5-6H 30.2



Traverse le cerceau sans le toucher!

Sait-il amortir sa roulade (flexion des bras + dos rond) ?

Peut-il se relever sans l'aide des mains ?

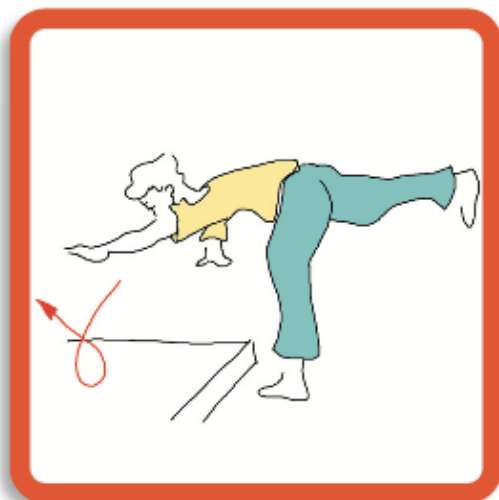
5-6H 30.3



Avec l'aide de 2 camarades, monte à l'appui renversé puis roule en douceur !

Marque-t-il la différence entre l'appui (=tendu) et la roulade (=groupé) ?

5-6H 33.1



Reste en équilibre pendant 3 secondes puis fais une roulade en avant!

L'élève est-il stable?

Peut-il se relever sans l'aide des mains?

5-6H 33.2



Enchaîne roulade avant et roulade arrière!

Chaque roulade est-elle complète (= arrivée en position accroupie)?

7-8H 23.2



Effectue un saut roulé entre les jambes de ton camarade*!

**en position de chandelle*

Le sauteur roule-t-il, menton sur le sternum, en amortissant sa réception avec les bras?

Peut-il se relever après sa roulade sans s'aider des mains?

7-8H 23.3



Enchaînez 2 roulades en avant en vous tenant mutuellement les chevilles* !

**sur des tapis épais (16 cm): au départ l'élève A est en position de chandelle avec la tête entre les chevilles de B*

La tête est-elle baissée avant la rotation ?

Les rotations sont-elles effectuées avec fluidité ?

Les prises mains-chevilles sont-elles solides ?

7-8H 27.1



Coordonne une rotation en avant à la barre en gardant une balle entre tes chevilles !

L'élève pose-t-il les pieds au sol sans bruit et sans perdre sa balle ?