

Journées cantonales de formation en éducation physique et sportive

6 et 7 septembre 2016

Atelier4

Le développement des capacités physiques chez le jeune

Formateurs : Joachim Staub et Stéphane Maeder

Bref descriptif

L'atelier sera organisé sous la forme d'un parcours composé de différents postes liés au développement des qualités de la condition physique chez le jeune. Les résultats des tests seront comptabilisés sous forme de points qui permettront de dessiner rapidement les contours de votre profil. Celui-ci permettra d'établir en toute simplicité une planification personnelle. Une fois l'expérience vécue, il vous sera aisé de la reproduire pour vos élèves. Nous vous donnerons un document de travail qui vous permettra de construire à votre guise, des tests pertinents tout en respectant les caractéristiques de chacun.

Pour conclure, une discussion sera animée autour du sujet de la perception, du rôle majeur qu'elle occupe dans un développement harmonieux du corps et de l'esprit chez le jeune.

Centre Sport & Santé



CM 31 – Reconnaître les pratiques sportives favorables à l'amélioration de sa condition physique et de son capital santé...	
<p>en apprenant de façon durable et responsable à l'égard de soi-même et de celle des autres</p> <p>en appliquant les principes d'échauffement diversifiés (muscle, énergie, rythme) dans une routine d'entraînement</p> <p>en sensibilisant dans ses pratiques sportives les principes éducatifs</p>	<p>en intégrant les règles de sécurité dans l'exécution des exercices</p> <p>en appliquant les règles de sécurité dans l'exécution des exercices</p>
<p>9^e année</p>	10 ^e année
<p>11^e année</p>	
<p>Connaissance des principes de l'échauffement et de la récupération</p> <p>Entraînement des exercices spécifiques à un échauffement</p> <p>Travail de la tenue corporelle dans d'activités physiques</p> <p>Mobilisation et renforcement musculaire (genoux, ...)</p> <p>Entraînement des quatre facteurs de la condition physique: force, vitesse, endurance, adresse</p> <p>Mise en application des règles de sécurité</p> <p>Connaissance des bienfaits d'une pratique sportive régulière et équilibrée sur la santé</p> <p>Identification et analyse des besoins physiologiques (nutrition, hydratation, repos, sommeil)</p> <p>Analyse critique du phénomène sportif</p> <p>Expérimentation de la vie en groupe</p>	
<p>Indicateurs pédagogiques</p> <p>Respecter, indices, obstacles. Notes personnelles</p> <p>Agencer progressivement les fonctions catartiques et</p> <p>Articuler, la mobilisation des parties du corps sollicitées</p> <p>Respecter les capacités individuelles</p> <p>Maîtriser sur plan des journées thématiques (promotion de la santé, athlète, ...)</p> <p>Organiser des journées sportives, des camps</p> <p>Collaborer - Coopérer - Partager en compte de l'autre</p>	

Objectifs intermédiaires et contenus en biologie

Motricité, connaissance du corps

Activités corporelles

1. Considérations générales

La discipline fondamentale, obligatoire pour tous les élèves, privilégie les activités corporelles; de plus, l'enseignement de cette branche cherche à mettre en relation la gestion de la santé des élèves et leur prise de conscience de l'importance des activités physiques dans notre société.

2. Objectifs généraux

Savoir-être

- développer la capacité d'adaptation aux situations en général;
- mettre cette adaptabilité au service des différents rôles à assumer lors d'activités individuelles ou collectives;
- être capable de gérer les problèmes de rivalité et d'agression;
- développer le respect de l'autre et la tolérance;
- tenir compte des différences spécifiques entre les sexes sur le plan des motivations, de l'inclination et des attitudes;
- acquérir le sens de la responsabilité personnelle.

Construction personnelle

- prendre conscience de son image;
- développer la confiance en soi, l'autonomie;
- remettre en cause ses acquis, aller au bout de ses possibilités (dépassement de soi).

Expression

- s'exprimer et se faire comprendre par le corps et le mouvement;
- développer la créativité, individuellement et en groupe.

Gestion affective

- augmenter les capacités de perception de son corps dans des situations variées;
- vivre, accepter et gérer les émotions positives ou négatives générées par les différentes activités;

pales
nalo-
ncer,
ies et

de la

les personnes qui
comagnée soit
sont agréés. Les
qui touchent à la
quelles devront
directement. Ce
de la motricité
ces de diverses

le bien-être des

sique de la per-
mie et de la phy-
a motricité;
hysique person-

le bien-être des

os, motricité des

ant une posture
a de la manipu-

151

Activités corporelles

Activités corporelles



Programme d'études
cadre



pour l'enseignement du sport
dans les écoles professionnelles

du 17 octobre 2001

145

Education physique et sportive

L'enseignement de l'éducation physique et du sport au gymnase a pour but, d'une part, de promouvoir les valeurs sportives, de la sécurité collective, l'entraide, la coopération et la responsabilité, d'autre part, de favoriser l'acquisition de nouvelles compétences et de développer l'expression corporelle.

La discipline, obligatoire pour tous les élèves, privilégie les activités corporelles, de plus, l'enseignement de cette branche cherche à mettre en relation la gestion de la santé des élèves et leur prise de conscience de l'importance des activités physiques dans notre société.

L'option complémentaire accorde une plus grande place au travail en milieu et mobilise les activités physiques avec les connaissances théoriques sportives acquises au cours de l'enseignement.

Construction personnelle

- Prendre conscience de l'importance.
- Choisir ses activités, nouuellement personnel.
- Oser essayer de pratiquer, s'exprimer.

Expression

- Utiliser le corps et l'expression.
- Rechercher le nouveau, esthétique (gestes, du).

Perceptions

- Conscience et pratique de relaxation (chaos).
- Appliquer le bien-être des activités.
- Rechercher la motivation.
- Prendre conscience vers les activités de.

Savoir-être

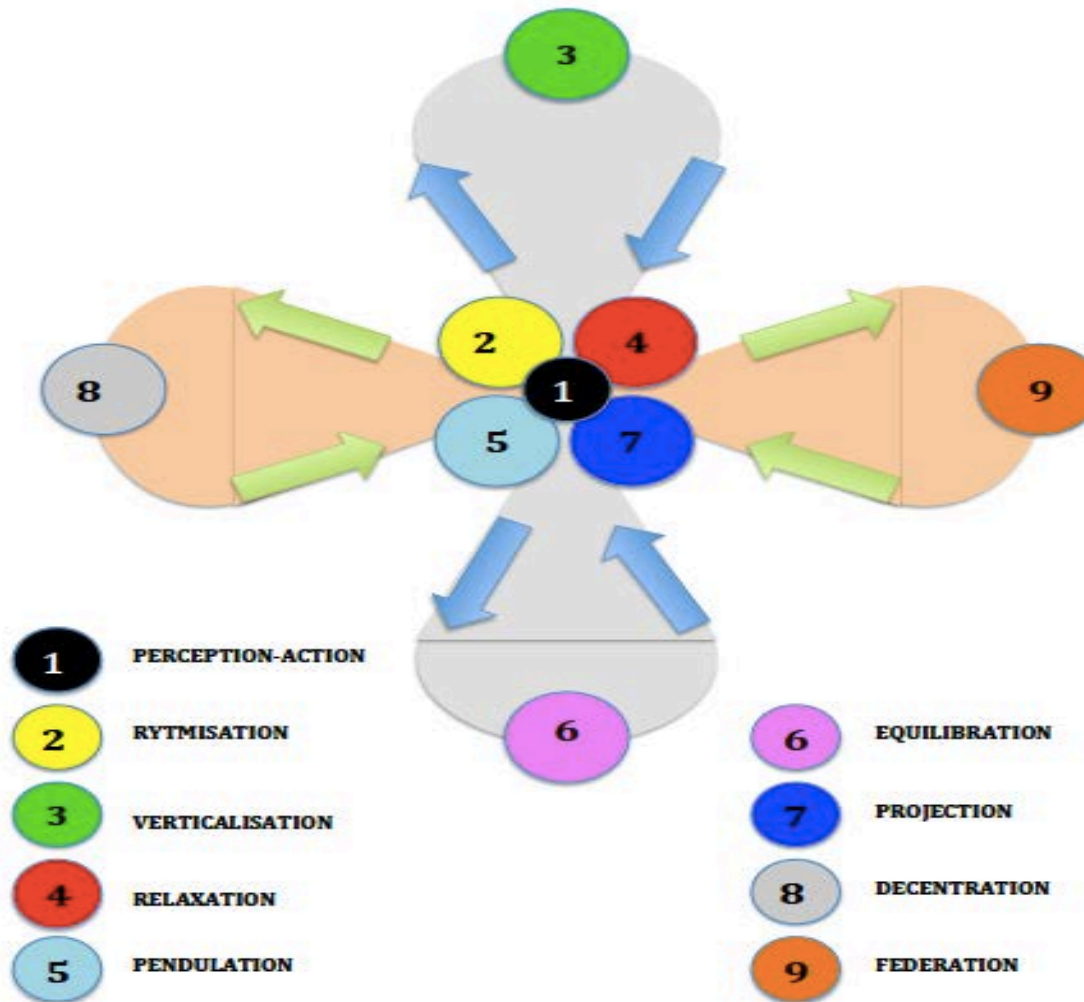
- Prendre conscience de l'importance.
- Choisir ses activités, nouuellement personnel.
- Oser essayer de pratiquer, s'exprimer.

Apprentissages techniques

- Apprendre à travailler.
- Apprendre à utiliser relaxation.



PERCEPTION





”Perception”

- Par 3, 2 en duel 3 observe. Poing contre poing, A qui a la priorité, doit décoller son poing et taper main ouverte sur le poing de l’autre. S’il réussit, il garde la priorité. Si B retire la main avant, il devient prioritaire. C observe; Quelle différence de posture entre A et B
Idem avec pied gauche, en appui sur pied droit
- Sur un téléphone portable, ou deux, ou un chrono. Réaliser le plus petit intervalle possible. Qu’est-ce que je ressens? Qu’est-ce qui se passe?
- Par deux, dos à dos, un ballon coincé entre deux sur la fesse, un déplace l’autre qui garde la pression avec le ballon
- Par deux, A laisse tomber une balle en Face de B qui doit rattraper la balle avant qu’elle ne tombe par terre



"Rythmisation"

-Assis sur un swissball, le faire rouler de gauche à droite sans bouger les pieds de leurs empreintes. Idem, rétroversion-Antéversion, Cercles, Idem avec rebonds, sur un pied. Idem à genou sur le ballon, debout.

SECURITE: Toujours sur un gros tapis de gym, positionné au centre, élève orienté dans le sens de la longueur du tapis.



"Rythmisation"

- Debout sur un trampoline, faire naître l'impulsion et la laisser mourir
 - Idem mais maintenir le rebond, sur deux jambes, une jambe, en alternant, 1/1/2/2, avec rotation...
 - Les jambes se tendent et se détendent mais le haut du corps ne bouge pas
 - idem en jonglant avec les mains
-
- Debout sur une demi planche en bois, idem.



“Verticalisation”

Du mouvement (dynamique)

- Sur un bosu/un banc/ un ballon réaliser un shoot dans le panier de basket

Du Corps Statique (Ecole de posture)

Ouverture des épaules;

- Suspendu à un anneau à une main, pieds au sol, corps incliné en fonction de la facilité. La main libre monte le plus haut possible le long de la corde, puis s'en éloigne le plus possible, ce sans que le coude du bras en suspension ne se fléchisse, répéter 15 fois
- Suspendu aux anneaux, sans fléchir les coudes, tenter de réaliser le plus grand balancier gauche droite possible. Puis, le freiner le plus rapidement possible de la même manière.



“Verticalisation”

- A plat ventre, simuler avec les bras le crawl, la brasse, le pap en gardant le regard vers le sol.
- Tera-Band; Pectoraux en amplitude

Rétroversion du bassin

(renforcement ceinture abdominale)

- Coudes et genoux sur des éléments glissants, se déplacer du point A au point B en éloignant d’abord les coudes, puis en ramenant les genoux
- Mains et pieds sur des éléments glissants, se déplacer du point A au point B, en rampant comme un lézard
- Couché sur le dos sur un petit tapis de gym, les bras le long du corps, les fesses sur le sol. Décoller les fesses puis les reposer 15 fois. (idem plan incliné)

(Renforcement ischios-jambiers / fessiers)

-Couché sur le haut du dos, les deux talons posés sur un swissball, le bassin en suspension, tendre puis fléchir les genoux
(idem 1 jambe, idem swissball plus petite, idem planche à roulettes)



“Relaxation”

-Debout, pieds au sol, “bouger le bassin” le plus vite possible. Idem sur Bosu. Idem sur Mobilo. Idem debout sur SwissBall.

-Maintenir le twister à l’horizontal dans les bains bras tendus / idem yeux fermés / idem sur Mobilo



“Pendulation”

-Sur le pendule, appui 2 jambes, appui une jambe, toucher les 4 poteaux avec un pied, passer le genou par dessus les poteaux,

-Debout sur banc

-Idem slackline



Equilibration

-La marche

-Réaliser 4 arrachés ou épaulés jetés avec VIPR sur un BOSU/ Un Twister / debout sur Swiss ball

-Une main accrochée aux espaliers, les pieds proche de l'espalier, se laisser tomber et courir en profitant de l'accélération du déséquilibre

-Départs de sprint. Au signal, sprinter vers l'avant en utilisant son déséquilibre.



Verticalisation

[des sports à vivre]

La conception d'un
mouvement performant
ET efficient...

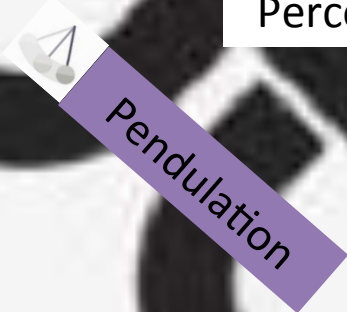
Décentration



Perception



Fédération



Equilibration



Un axe de réflexion sur la
condition physique pour
n'importe quel sport....