20 GÉNÉ-RATION 24

Cette ressource est mise à disposition par :

usep

Séquence d'EPS équitable

TOUS en sport avec l'USEP !

2012

TOUS en sport avec l'USEP

Objectifs et Buts

Objectifs

Permettre aux enfants de :

- Mieux se connaître et mieux reconnaître l'autre.
- Permettre aux enfants de développer les compétences du socle commun à partir d'un travail conduit sur le support des Jeux Paralympiques.

Permettre aux élèves en situation de handicap scolarisés dans des classes ordinaires de :

- Se sensibiliser et de s'initier aux pratiques sportives partagées.

Buts

À l'occasion de cette séance, les enfants pourront :

- Pratiquer une Activité Physique et Sportive pour tous : la course de vitesse.
- Percevoir les enjeux d'une pratique sportive pour tous favorisant le vivre ensemble.
- Relier les pratiques physiques et une réflexion plus globale en lien avec des événements sportifs ou non de l'actualité.

(*) Séance
La séance correspond à :
1- Un moment passé en classe préalablement à la pratique sportive afin de sensibiliser les élèves au thème du « Paralympisme ».
2- Un moment d'activité physique et sportive.
3- Un moment de retour en classe sur l'activité vécue afin de permettre un approfondissement des questions abordées.

TOUS en sport avec l'USEP

Moment 1

Le moment 1 de la « séance » se déroule en classe. Il peut être échelonné sur plusieurs jours.

Afin de répondre au questionnement suivant :

Le Handisport et le sport adapté, qu'est-ce que c'est ?

Il est suggéré de travailler sur les actualités concernant :

- Les jeux Olympiques
- Les jeux Paralympiques
- D'autres événements sportifs, ou actualité…

En plus des éléments qui pourront être fournis par les enfants, un certain nombre de ressources vous sont proposées.

Ressources

- ***Presse écrite :***
  - « Mon quotidien édition spéciale 2008 » (inclu dans la malette « Sport scolaire et handicap ») (Ressource USEP*).
  - Revues fédérales des fédérations du handicap (voir les comités départementaux Handis port et SportAdapté).
  - Revue fédérale USEP (Enjeu n°2 de septembre 2012 (pages 6 à 8 et page 30), Enjeu n°422 de janvier 2009 (pages 24 à 27) (Ressources USEP*)

- ***Internet :***
  - Sites USEP
  - Sites des fédérations sportives Handisport, Sport Adapté…

- ***Documentation pédagogique :***
  - Mallette « Sport scolaire et handicap » USEP (Ressource USEP*).
  - Cahier pédagogique USEP n°22 « Sport et handicap » de novembre 2011 (Ressoource USEP*)
  - Cahier pédagogique n°4 « L'USEP et l'olympisme » d'octobre 2003 (Ressource USEP*)
  - Le défi coopétitif Editions Revue EPS…

Ressource USEP* : Les ressources USEP sont accessibles sur le site www.u-s-e-p.org rubrique Librairie et dans les comités départementaux USEP.

Présentation : Le moment 2 de la « séance » est le temps de l'activité physique et sportive.

- **Un parti pris :** Une activité à conduire sans matériel spécifique réalisable dans n'importe quel environnement.

- **Un choix :**
  Activité athlétique : la course de vitesse

- **Les compétences à faire acquérir aux élèves (en référence aux programmes EPS de 2008) :**

  - **Compétence spécifique :** Réaliser une performance mesurée.
  - **Compétence attendue en fin de cycle 2 :** Partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant six à sept secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.
  - **Compétence attendue en fin de cycle 3 :** Partir vite à un signal, maintenir sa vitesse pendant huit à neuf secondes, franchir la ligne d'arrivée sans ralentir.

1. Mise en train (10 minutes)

Activité : Histoire sans parole (Jeu pour mieux se connaître et se reconnaître et pour favoriser l'écoute).

Déroulement :

- a) Expliquer aux enfants que la mise en train ou l'échauffement se fera sans aucune parole et que toutes les consignes seront données autrement : par un geste, par une affiche avec un dessin, par une photo, par un texte écrit... (à préparer préalablement).

- b) Faire réaliser différents exercices d'échauffement corporel (trottinement, lever de genoux, talon-fesses...) dans un espace bien délimité (environ 5 minutes).

- c) Demander aux enfants de verbaliser les sensations ressenties. Les noter pour une exploitation différée en classe.

Moment 2
(Course de vitesse : Consignes générales)

2. Course de vitesse
Consignes générales

Organisation :

- Constituer 3 groupes dans la classe.
- L 'activité se déroulera sur **3 temps qui seront organisés successivement** dans cet ordre : Temps 1 : Course classique. Temps 2 : Course égalisée. Temps 3 : Course avec handicap.
- 3 ateliers **identiques** fonctionneront en parallèle.
- Chaque groupe installera son atelier.

Dans chaque groupe, les enfants formeront des binômes (un trinôme si nombre impair d'enfants). Lorsqu'un enfant court, son camarade est juge de départ ou juge à l'arrivée.

Dispositif (pour chaque atelier) :
Matérialiser un espace de course d'une longueur de 20 mètres (Cycle 2) ou de 30 mètres (Cycle 3) permettant à 4 ou 5 enfants de courir simultanément.
Si possible matérialiser 4 à 5 couloirs de course.
Marquer une ligne de départ et une ligne d'arrivée.

Matériel : Un claquoir de départ par atelier, petit matériel : plots, craie, fanions... pour matérialiser les couloirs, une marque pour chaque enfant (plot, caillou, objet divers).

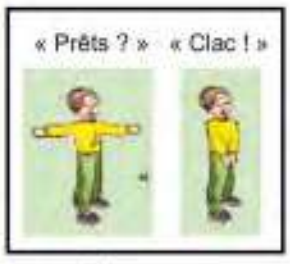
Durée : Chaque temps durera 15 minutes.

But : Franchir la ligne d'arrivée en premier.

Consignes :
Le départ sera donné d'une manière simplifiée par le juge de départ qui se place dans le prolongement de la ligne de départ.

Commandements : « Prêts ? » puis « Clac ! » avec le claquoir ou en frappant dans les mains (pas de sifflet).

Au signal du claquoir, partir le plus vite possible, courir en ligne droite sans jamais ralentir pour essayer de passer la ligne d'arrivée en premier.



2. Course de vitesse
Temps n°1 : Course « Classique »

Déroulement :
Un enfant de chaque binôme est coureur et se met sur la ligne de départ.

Parmi les enfants qui restent, l'un d'eux est juge de départ, les autres sont juges d 'arrivée.

Le juge de départ donne le départ suivant le protocole de la page 5.

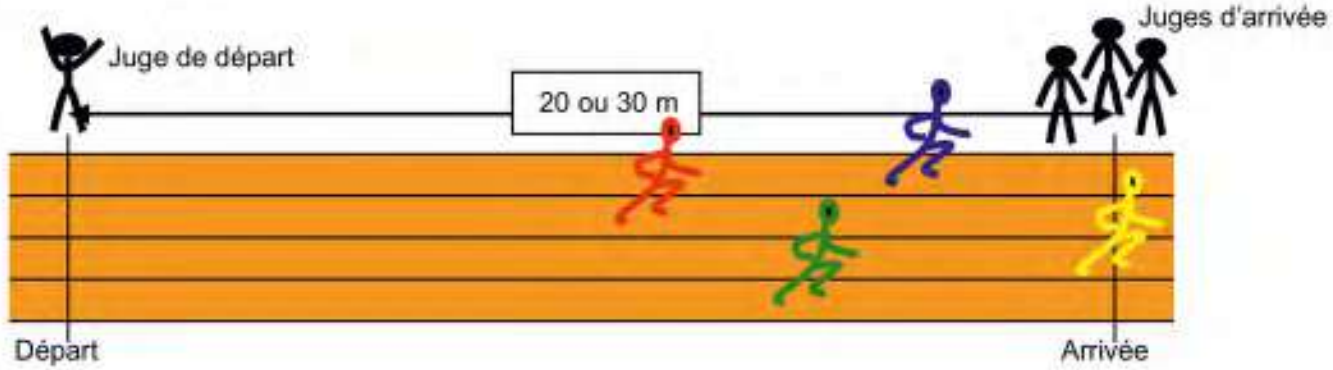
Les juges d'arrivée observent la place de leur coureur au moment du franchissement de la ligne d 'arrivée par le vainqueur et posent une marque au sol pour matérialiser la distance parcourue par leur coureur à ce moment précis. Un signal sonore est donné par l 'enfant ou l 'adulte lors de l 'arrivée du vainqueur.

Après chaque course, inverser les rôles.

Répéter l'exercice jusqu'à ce que chaque enfant ait couru 3 fois.

Critère de réussite :
Pour le coureur : Remporter la course ou être le mieux placé possible dans le classement.
Pour les juges à l 'arrivée : Poser le plus précisément possible, à l 'arrivée, la marque du coureur observé.

Temps de verbalisation :
Qui gagne ? Qui perd ? Combien de fois ? Est-ce toujours le même enfant ou non ? Où sont posées les marques individuelles à l 'arrivée ? Quelles variations ?...



2. Course de vitesse
Temps n° 2 : Course « Égalisée »

Aménager l 'atelier en inversant le sens de la course et en traçant une zone d 'arrivée de 2 mètres (voir schéma ci-dessous).

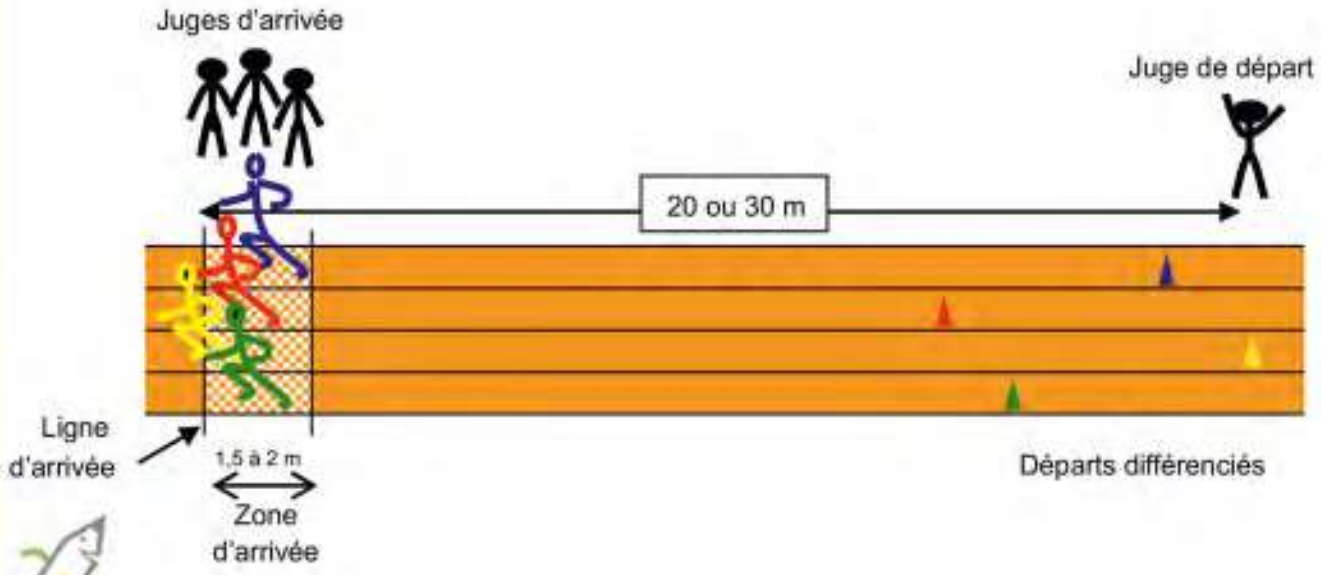
Déroulement :
Proposition de départs décalés (la distance à parcourir est adaptée aux possibilités du moment de chaque enfant).
Lors des trois temps de la séance de course de vitesse, les courses s'effectuent toujours entre les mêmes adversaires et dans les mêmes conditions (juge départ, juges arrivée, inversion des rôles…).

Consignes :
Afin que chacun d'entre vous, quelle que soient ses possibilités, ait une chance de gagner la course, vous allez partir d'un endroit adapté à chacun.
Pour cela, nous allons inverser le sens de la course et vous partirez de la marque posée par votre observateur lors des courses précédentes.
Ainsi tous les coureurs doivent pouvoir se retrouver dans la " zone d'arrivée ". Chacun a ainsi plus de chance de gagner.
Il s'agit toujours pour le coureur de franchir la ligne d'arrivée le premier ou d'être au moins dans la zone d'arrivée au moment où le vainqueur franchit la ligne.

Critère de réussite :

- Pour le coureur : remporter la course ou être le mieux placé possible dans le classement.
- Pour tous : lorsque le premier coureur franchit la ligne, tous les autres sont dans la zone d'arrivée.

Temps de verbalisation :
Qui gagne ? Qui perd ? Combien de fois ? Est-ce toujours le même enfant ou non ?...



2. Course de vitesse
Temps n°3 : Course avec « Handicap »

Matériel : Prévoir un masque de sommeil (ou un foulard) et une trottinette (ou un autre engin roulant : par exemple un fauteuil roulant).

Déroulement :
Dans chaque groupe, deux enfants volontaires se placent dans une des situations de handicap suivantes (on veillera à ce que toutes les situations proposées soient utilisées sur les trois groupes) :

- ***Enfant en situation de handicap sensoriel (par exemple non-voyant) :*** lors de la course, il sera porteur d'un masque (type masque de sommeil pour le voyage) ou d'un bandeau pour cacher les yeux.
- ***Enfant en situation de handicap « mental » (par exemple qui met du temps à réagir à un signal)*** : il prendra le départ assis par terre, dos à la ligne d'arrivée. Il devra au signal de départ se lever et se retourner pour courir.
- ***Enfant en situation de handicap moteur (par exemple qui ne peut pas se déplacer en courant)*** : il utilisera une trottinette pour réaliser la course ou un fauteuil roulant.

Les courses s'effectuent toujours au niveau d'un même groupe avec les mêmes adversaires et dans les mêmes conditions que les moments précédents.

Consignes :
Vous allez devoir organiser la course, comme précédemment, pour que les coureurs de votre groupe se retrouvent dans la zone d'arrivée au moment du franchissement de la ligne par le vainqueur.

Il est important d'apporter des aides matérielle ou humaine aux enfants volontaires placés en situation de handicap (trottinette, guidage par la main de l'enfant " non-voyant "…).

Vous procéderez par discussion et tâtonnement (essai/erreur) si vous le souhaitez pour ajuster au mieux vos points de départs.

Attention : L'enseignant veille à l'organisation choisie par les enfants pour permettre notamment aux enfants placés en situations de handicap de pratiquer en toute sécurité (exemple : qualité de la relation du guide pour l'enfant non-voyant, respect des couloirs lors du ½ tour de l'enfant placé en situation de handicap " mental ", sécurité du fauteuil…)

Critère de réussite :

- Pour le coureur : remporter la course ou être le mieux placé possible dans le classement.
- Pour tous : lorsque le premier coureur franchit la ligne, tous les autres sont dans la zone d'arrivée.

Temps de verbalisation :
Qui gagne ? Qui perd ? Combien de fois ? Est-ce toujours le même enfant ou non ? L 'enfant en situation de handicap a-t-il eu sa chance pour gagner ? A-t-il été favorisé ? Est-ce que cela pose des problèmes ?..

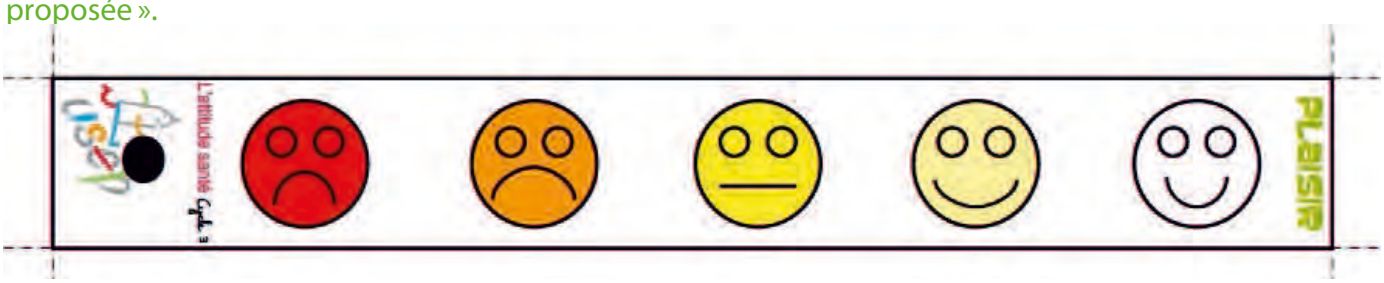
3. Retour en classe

Il s 'agit d 'amener les enfants à réfléchir et à débattre sur ce qu 'ils ont vécu.

Activité n°1

Retour réflexif sur le vécu dans les APS pratiquées. Demander aux enfants de positionner chacun leur gommette sous une des figurines de la réglette collective des émotions en répondant à la question :

« Note le plaisir ou déplaisir que tu as ressenti durant la pratique de la course de vitesse proposée ».



Devant la photographie de la réglette ainsi complétée solliciter les enfants sur ce qu'ils en pensent.

Ressources

Voir la fiche : Utilisation de la Réglette collective du plaisir lors d'une rencontre USEP**.** Des outils / Les trois réglettes du plaisir, de l'effort et du progrès / Disponible également auprès des comités départementaux USEP.

Activitén°2

Organiser un débat ou une discussion ayant un thème formulé à partir des notions suivantes : Égalité, Équité, Réussite, Solidarité, Qualité de la relation à l'autre.

(*Exemples : Que signifie pour vous : Être le premier ? / Pratiquer ensemble la même activité sportive, est-ce toujours possible ? / Mieux se connaître permet-il de mieux se comprendre ?...)*

Activitén°3

Organiser un Remue-méninges à partir :

- de mot inducteurs : Ensemble, Partage, Différence, Handicap, Paralympiques...
- de photos handisport associées aux mots Bonheur, Solidarité...

Ressources

On trouve tous les éléments du Remue-méninges sur le site de l 'USEP nationale à l 'adresse suivante :
http://www.u-s-e-p.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1597:le-qremue-meningesq&catid=340:librairie&Itemid=794

DVD disponible également auprès des comités départementaux USEP.

4 : Prolongements pédagogiques

Exemples :

- Travail pédagogique sur les Jeux Paralympiques :
  - Quelles activités ?
  - Quelles catégories ? Pourquoi ?
  - Le palmarès (suivre l'actualité) : qui est médaillé pour quel pays ?
  - Les athlètes : réaliser des biographies d'athlètes paralympiques sur le modèle des fiches proposées sur le site de l 'USEP.

Ressources
Fiches ressources de quelques athlètes français paralympiques disponibles dans la mallette sport scolaire et handicap.

- Travaux pédagogiques élargis à d 'autres disciplines :
  - Maîtrise de la langue (productions d'écrits, lectures, …)
  - Géographie (pays...)
  - Histoire (de l'olympisme...)
  - Mathématiques (mesures espace et temps...)
  - Sciences et technologie (corps et mécanique)…

5 : À l'occasion d'autres séances d'EPS

Jeux pour entrer dans des activités ou les accompagner :

- **Repérage dans l'espace les yeux fermés**

Les enfants sont par deux. L'un des deux a les yeux bandés (masque).
Les enfants doivent se déplacer dans un espace délimité sans entrer en contact entre eux et en évitant des obstacles (plots, cerceaux, rivière de corde…).
Le guidage peut se faire :

- par la parole (en parlant doucement).
- par un contact grâce à un code (par exemple mettre les mains sur les épaules de son camarade lui signifie de démarrer ; une frappe sur l 'épaule droite pour tourner à droite ; deux frappes consécutives sur les deux épaules par exemple indiquent de s 'arrêter...).

- **Écoute et confiance**

  Faire des groupes de 8 à 10 enfants.
  L'un d'eux est en situation de non-voyance (masque). Il doit courir le plus vite possible sur quelques mètres sans être guidé.
  Ses coéquipiers forment un couloir et l'un d 'entre eux se trouve à l'extrémité du couloir pour freiner et accueillir le coureur.

Pour ces deux activités, associer un temps de verbalisation des sensations ressenties.

6 : Pour l'organisation de rencontres USEP, se reporter à la fiche : « outil méthodologique pour une rencontre pour tous »

D'autres activités à pratiquer en EPS

Sarbacane

Parcours-fauteuil

Danse

Escalade en aveugle

Tennis-fauteuil

Boccia

Torball

Ressources

Ces activités sont décrites dans la mallette « Sport scolaire et handicap », http://www.usep.org/index.php?option=com_content&view=article&id=842:sport-scolaire-et-handicap&catid=340:librairie&Itemid=794

Disponible également auprès des comités départementaux USEP.

Socle Commun de Connaissances et de Compétences

Connaissances

Compétence 5 : La culture humaniste participe à la construction du sentiment d'appartenance à la communauté des citoyens, aide à la formation d'opinions raisonnées, prépare chacun à la construction de sa propre culture et conditionne son ouverture au monde.

Compétence 6 : Connaître les règles de la vie collective et comprendre que toute organisation humaine se fonde sur des codes de conduite et des usages dont le respect s'impose.

Compétence 7 : Connaître le lien entre le respect des règles de la vie sociale et politique et les valeurs qui fondent la République.

Capacités

Compétence 1 : Prendre part à un dialogue, un débat : prendre en compte les propos d'autrui, faire valoir son propre point de vue.
Rendre compte d'un travail individuel ou collectif (exposé), manifester sa compréhension de textes variés, qu'ils soient documentaires ou littéraires.

Compétence 5 : Développer par une pratique raisonnée, comme acteurs et comme spectateurs, les valeurs humanistes et universelles du sport.

Compétence 6 : Communiquer et travailler en équipe, ce qui suppose savoir écouter, faire valoir son point de vue, négocier, rechercher un consensus, accomplir sa tâche selon les règles établies en groupe – évaluer les conséquences de ses actes : savoir reconnaître et nommer ses émotions, ses impressions, pouvoir s'affirmer de manière constructive.

Compétence 7 : Définir une démarche adaptée au projet ; déterminer les tâches à accomplir, établir des priorités.

Attitudes

Compétence 1 : Intérêt pour la lecture (des livres, de la presse écrite) ; ouverture à la communication, au dialogue, au débat.

Compétence 5 : La culture humaniste donne à chacun l'envie d'avoir une vie culturelle personnelle par la pratique d'une activité physique.

Compétence 6 : Respect des autres ; nécessité de la solidarité : prise en compte des besoins des personnes en difficulté (physiquement, économiquement), en France et ailleurs dans le monde.

Compétence 7 : Avoir conscience de la valeur de la loi et de la valeur de l'engagement. Ce qui implique : la conscience de ses droits et devoirs ; l'intérêt pour la vie publique et les grands enjeux de société ; la volonté de participer à des activités civiques.

Curiosité et créativité.

L'envie de prendre des initiatives, d'anticiper, d'être indépendant et inventif dans la vie privée, dans la vie publique et plus tard au travail, constitue une attitude essentielle. Elle implique motivation et détermination dans la réalisation d'objectifs.

Compétence 1 : Maîtrise de la langue française
Compétence 5 : Culture humaniste
Compétence 6 : Compétences sociales et civiques
Compétence 7 : Autonomie et esprit d'initiative