

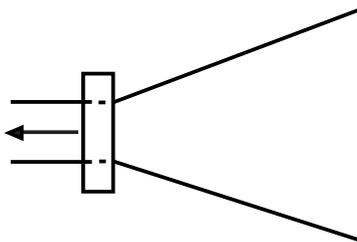


Découverte de l'espace, exercices d'adresse, d'agilité et d'équilibre avec blocs de bois

Créé voici 20 ans, le bloc de bois est utilisé dans les leçons d'EPS destinées aux cycles initial et primaires.

Dans le cadre de l'animation pédagogique du groupement primaire de Coppet, un dossier d'exercices a été préparé par les enseignantes dans le but de présenter de nouvelles situations d'apprentissage. Nous en avons extrait et adapté quelques-unes, que nous destinons aux enseignantes généralistes des cycles concernés et aux maîtres d'éducation physique chargés de l'animation pédagogique.

Les situations décrites ci-après peuvent être présentées en «enseignement frontal» si on dispose de suffisamment de matériel. Elles peuvent, selon les possibilités des élèves, faire l'objet d'un travail par ateliers (postes), ou par paires. Ces procédés visent à laisser aux élèves une certaine autonomie dans des apprentissages interactifs.



Le bloc-navette

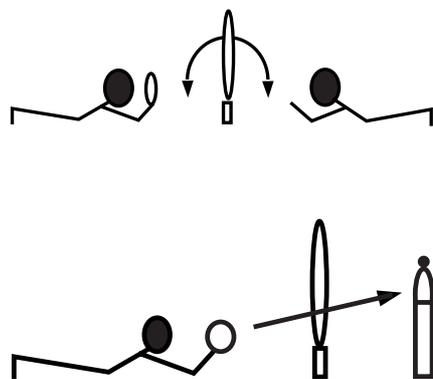
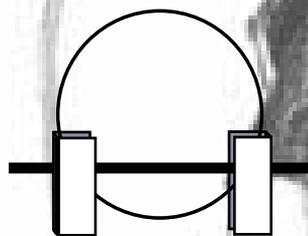
1 bloc et 2 cordes à sauter passées chacune dans un trou

Par 2, face à face: en écartant et en refermant vigoureusement les bras tendus, déplacer plusieurs fois le bloc dans un sens puis dans l'autre. Exercer jusqu'à ce que le bloc se déplace sans à-coup entre 2 changements de sens. La tâche est plus facile si les cordes sont légèrement inclinées dans la direction où le bloc devrait se déplacer.

Nains et géants

Assemblage: 1 cerceau maintenu verticalement dans la fente de 2 blocs, 1 canne suédoise glissée dans le trou supérieur de chaque bloc

Traverser le cerceau sans toucher la canne suédoise en fléchissant le corps (nains) puis se redresser et marcher sur la pointe des pieds jusqu'au prochain assemblage (géants).



Lancer à travers la fenêtre ronde

Assemblage: 1 bloc et 1 cerceau inséré dans la fente du bloc et maintenu verticalement, 1 ballon de volleyball + blocs et massues pour les variantes.

Par 2, couchés à plat-ventre de part et d'autre de l'assemblage: ballon tenu à 2 mains, redresser le torse (sans cambrer le dos), pour lancer le ballon à son partenaire. Augmenter progressivement la distance.

Variantes:

l'exercice est transformé en jeu d'adresse individuel; en lançant le ballon, l'élève doit:

- toucher un bloc placé après le cerceau
- faire tomber un objet placé sur un bloc
- lancer par-dessus le cerceau

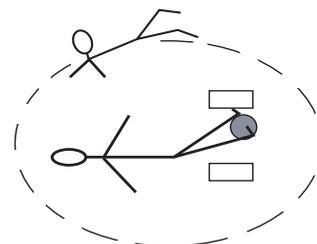
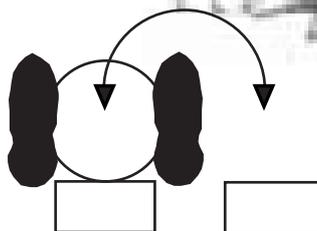
Ce jeu est réalisé sous forme de concours de paires.

Pelle mécanique et crabe

2 blocs posés, cupule vers le haut, à env. 30-40 cm l'un de l'autre

Par 2, tâches simultanées mais différentes. Assis, mains au sol, **A** déplace un ballon de volley d'un bloc à l'autre en maintenant le ballon tenu entre ses pieds. Il «pinces» le ballon pour le soulever et le déplacer et le relâche chaque fois après l'avoir déposé, en écartant les jambes.

Pendant ce temps, **B** décrit un cercle autour de **A** et des blocs, en marchant ou en se déplaçant en appui dorsal («marcher comme le crabe»).

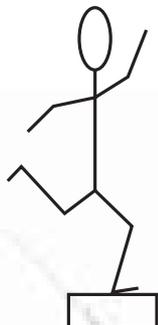
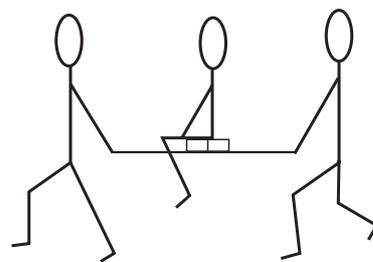


La chaise à porteurs

2 blocs et 2 cannes suédoises insérées dans les trous des blocs

Par 3, 2 élèves transportent, en maintenant le dos droit et sur une distance déterminée, un camarade assis sur 2 blocs juxtaposés.

L'exercice peut s'effectuer sous forme de course d'estafettes, en changeant de rôles.



L'imitateur et les devineurs

1 bloc par élève, élèves groupés par paires.

Le bloc représente un outil, un instrument, un appareil ou tout autre objet sorti de l'imagination des enfants. Les paires d'élèves mettent d'abord au point une imitation et l'exercent.

Puis chaque paire démontre le geste choisi. Les autres imitent le geste puis tentent de deviner de quel objet il s'agit. Au début, quelques exemples sont présentés par la maîtresse. La paire qui a deviné juste montre son imitation. Veiller que l'activité ait une intensité suffisante.

Les statues changent de socle

Blocs posés par 2

Par 2, face à face en se tenant par les mains: changer de bloc sans poser le pied par terre, trouver «un truc» et le réussir 3 fois de suite.

Variante: le bloc est couché sur le côté moyen (rainure vers le sol).



Comme dans la nuit

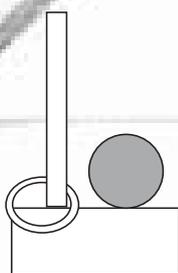
Les assemblages éventuels sont démontés, les objets qui les constituent sont éparpillés dans la salle: cannes cerceaux, cordes, blocs, etc..

Par 2, **A** ferme les yeux (ou a les yeux bandés avec un foulard). **B** le conduit par la main et l'arrête aux endroits appropriés pour lui permettre de ramasser successivement plusieurs objets.

Lorsque 3 ou 4 objets sont récoltés, **A** réalise, toujours sans voir les objets, un assemblage de son choix. Quand l'assemblage est terminé, il rouvre les yeux.

Variantes:

- les objets à ramasser et l'assemblage final sont identiques pour toutes les paires d'élèves. Ce procédé facilite le contrôle collectif de l'exercice.
- **B** est conduit à la voix.
- L'assemblage à exécuter est imaginé par **A** qui le fait réaliser par **B** (consignes, explications précises).

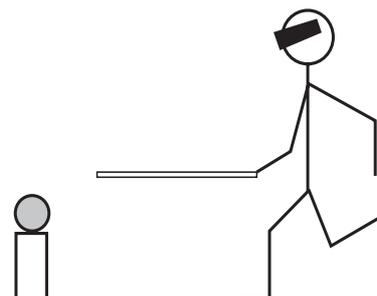


Voir l'espace dans sa tête (image mentale)

Blocs de bois dressés, cupule vers le haut. Sur chaque bloc 1 ballon; cannes suédoises

Un élève, tenant une canne suédoise, se place à environ 2 m. d'un ballon posé dans la cupule d'un bloc dressé. Lorsqu'il a bien observé la position du bloc et du ballon, il ferme les yeux, avance et tente de faire tomber le ballon sans toucher le bloc (tâche motrice dite «de pointage»).

Aide: l'exercice est réalisé par 2, un élève donnant à l'autre les indications nécessaires.



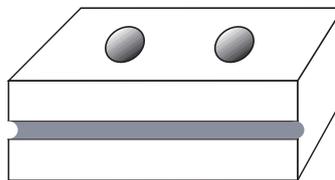
La route des blocs et son code

Tous les blocs sont dispersés et posés selon un code, à la manière de signaux de circulation. Le code, d'abord très simple, permet de se diriger droit devant, à gauche ou à droite. Lorsqu'il arrive près d'un bloc de bois, l'enfant change de direction jusqu'au prochain signal.

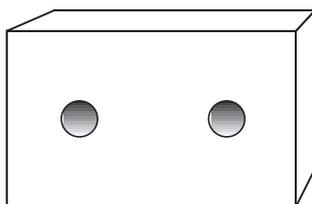
Au début, le jeu peut être effectué soit collectivement, soit en 2 ou 3 groupes, sur des parcours préparés par l'institutrice.

Exemple de code:

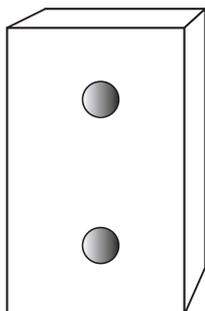
- Bloc couché sur la grande face
tout droit



- Bloc posé sur la face moyenne:
à gauche



- Bloc dressé:
à droite



Variantes:

- le déplacement s'effectue en roulant une balle
- compter les changements de direction réussis dans un temps déterminé
- se faire suivre par un camarade qui contrôle l'exactitude des changements de direction.

Conclusion

En suivant le principe de la *répartition des apprentissages dans le temps* (maturation des conduites motrices), il est recommandé d'aborder puis de reprendre ces situations 2 ou 3 fois, plutôt en séquences de leçons qu'en leçons complètes, durant une même année scolaire.

En alternant ces exercices avec des déplacements, en utilisant des supports rythmiques ou musicaux, on combine aussi deux aspects essentiels du développement:

- celui des aptitudes physiques (renforcement musculaire, amélioration des capacités respiratoires et cardio-vasculaires, etc.)
- celui des coordinations (amélioration de conduites motrices nécessitant l'attention et la précision gestuelle).

D'autres propositions d'activités utilisant les blocs de bois figurent sur un document didactique préparé dans le cadre de l'animation pédagogique en EPS par Remo Aeschbach. Ce répertoire d'exercices peut être obtenu auprès du Service EPS.

VACANCES SPORTIVES 2001-2002

Un catalogue de plus de 200 camps de sport organisés pendant les vacances scolaires de printemps, d'été, d'automne et d'hiver par diverses institutions vient de paraître. Ces camps sont ouverts aux enfants et aux jeunes âgés de 4 à 20 ans et plus.

Cette liste peut être obtenue gratuitement sur simple appel téléphonique au:
**Service de l'éducation physique et du sport, ch. de Maillefer 35, 1014 Lausanne,
Tél. 021/316.39.51, le matin uniquement.**