



plus vite, plus haut, plus fort

Animation EPH Montreux-Est
Décembre 2015
M. Moreira - A. Melly

Entraînement et progression

La devise olympique « plus vite, plus haut, plus fort » invite à un entraînement régulier en vue d'améliorer ses performances. La progression des résultats est particulièrement importante pour garder une bonne motivation. L'évaluation au début puis à la fin d'un cycle d'entraînement permet rendre visible cette progression en comparant les résultats de chaque élève individuellement (la comparaison entre les élèves n'est pas nécessaire). Certaines évaluations proposées dans les documents officiels se prêtent bien à mettre en évidence la progression des résultats due à l'entraînement en voici quelques-unes, à vous d'en choisir une qui vous convienne.

Evaluations tirées des moyens officiels (octobre – février) pour mettre en évidence les progrès

1-2P (autocollants 3 à 8)

- **Evaluation 6 : J'ai joué ... dans plusieurs situations**

Conduire le ballon avec les pieds dans un slalom → Effectuer le plus long parcours en un certain temps (ou chronométrage).



- **Evaluation 8 : J'ai rattrapé un ballon**



Passer contre le mur → Lancer 10 fois le ballon contre le mur sans que le ballon ne tombe (reculer le point de lancer, mesurer la distance de réussite).

Faire des passes avec un camarade → Effectuer un maximum de passes en 30 secondes ou effectuer 5 passes sans que le ballon tombe ou sol (augmenter la distance et mesurer 2m, 3m, 5m...).

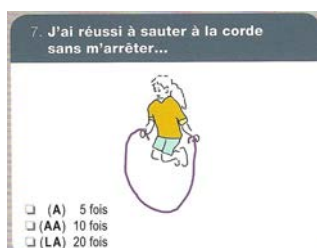
3P (autocollants 4 à 9)

- **Evaluation 6 : J'ai réussi à rouler en avant**

Culbute avant au sol → Tourner en avant / + se relever sans les mains / + saut en extension / + 1/2 tour pendant le saut / + ...



- **Evaluation 7 : J'ai réussi à sauter à la corde sans m'arrêter**

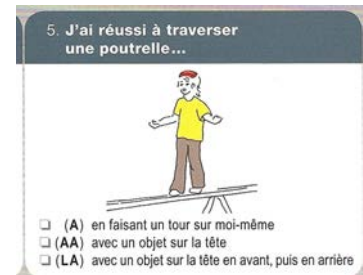


Sauter à la corde → Comptage du nombre de saut en 30 secondes.

4P (autocollants 4 à 9)

- **Evaluation 5 : Equilibre**

Equilibre sur une barre fixe basse → Rester debout en équilibre, le plus longtemps possible sans aide, chronométrage.



- **Evaluation 6 : J'ai réussi à lancer un ballon contre le mur et à le rattraper**



Passe contre le mur → Lancer 10 fois le ballon contre le mur sans que le ballon ne tombe, augmenter les difficultés (frapper dans les mains / frapper dans les mains devant et derrière / toucher par terre / sauter et se toucher les genoux / les pieds / 1 tour sur soi-même / ...)

Augmenter la distance et mesurer.

- **Evaluation 8 : J'ai réussi à tourner en arrière**

Tourner en arrière aux anneaux → Augmenter la hauteur des anneaux, éventuellement avec un objet entre les pieds (mesure de la hauteur des anneaux).



- **Evaluation 9 : J'ai réussi à dribbler**



Dribbler dans un slalom → Effectuer le parcours le plus vite possible, chronométrage (ou le plus grand nombre de trajets en un certain temps)

ou

Dribbler sur place les yeux fermés (main gauche, main droite, alterné), comptage.



Entraînement et progression

La devise olympique « *plus vite, plus haut, plus fort* » invite à un entraînement régulier en vue d'améliorer ses performances. La progression des résultats est particulièrement importante pour garder une bonne motivation. L'évaluation au début puis à la fin d'un cycle d'entraînement permet rendre visible cette progression en comparant les résultats de chaque élève individuellement (la comparaison entre les élèves n'est pas nécessaire). Certaines évaluations proposées dans les documents officiels se prêtent bien à mettre en évidence la progression des résultats due à l'entraînement en voici quelques-unes, à vous d'en choisir une qui vous convienne.

Evaluations tirées des moyens officiels (octobre – février) pour mettre en évidence les progrès

5P (évaluation 2^e cycle primaire 5^e année)

- **Evaluation CM23/5.3 : Effectuer une rotation en arrière ... (obligatoire)**

CM23/5.3
 Effectuer une rotation en avant ou en arrière sur un ou deux engins différents (anneaux, perches, barre fixe, etc.)...

E
R: sur un engin en avant ou en arrière
BR: sur deux engins en avant ou en arrière
TBR: sur deux engins en avant et en arrière

Rotation en arrière à la barre fixe → Tourner sous la barre / tourner par dessus la barre, augmenter la hauteur de la barre fixe (mesurer la hauteur de la barre)

- **Evaluation CM24/5.16 : Lancer et attraper la balle ... (obligatoire)**

Lancer la balle contre un dessus de caisson et la rattraper, 3 fois de chaque main → Augmenter la distance (mesure)

ou

Lancer et rattraper la balle contre un couvercle de caisson incliné le plus de fois possible en 30 secondes, comptage (alterner main droite et main gauche)

CM24/5.16
 Lancer et rattraper une balle contre un couvercle de caisson incliné, 3x main droite et 3x main gauche...

E
R: à une distance de 1 mètre
BR: à une distance de 2 mètres
TBR: à une distance de 3 mètres

- **Evaluation CM21/5.21 : Se tenir ou grimper à une perche verticale (obligatoire)**

CM21/5.21
 Se tenir ou grimper à une perche verticale.

E
R: se tenir bras fléchis 5 secondes
BR: grimper jusqu'à la moitié
TBR: grimper jusqu'au sommet

Perche verticale → Tenir 5 / 10 / 15 secondes / grimper 1 mètre / 2 mètres / ... / monter jusqu'en haut / monter 2 fois de suite.

6P (évaluation 2^e cycle primaire 6^e année)

- **Evaluation CM21/6.12 : En position d'appui facial, placer un sautoir sur son dos ... (obligatoire)**

CM21/6.12

En position d'appui facial, placer un sautoir sur son dos et le reprendre avec l'autre main, en gardant le corps droit comme une planche.



E
R: 4 x
BR: 6 x
TBR: 8 x


Poser un sautoir sur son dos et le reprendre de l'autre main →
Compter le nombre de répétitions en 30 secondes (Δ contrôle de la position par un autre élève)

- **Evaluation CM23/6.10 : Tourner comme une roue ...**

Effectuer la roue → Par-dessus un élément de caisson / sur un tapis / sur une ligne / dans l'autre sens / plusieurs roues sur un cercle / ...

CM23/6.10

Tourner comme une roue...




E
R: avec appui des mains sur un couvercle de caisson
BR: avec 2 appuis sur une ligne (main-main)
TBR: avec les 4 appuis (main-main-pied-pied) sur une ligne

- **Evaluation CM21/6.16 : Equilibre en dribblant**

CM21/6.16

Traverser la poutrelle du banc en dribblant un ballon au sol.



Réussi
Entraîné

Dribbler en équilibre sur une barre fixe basse → Dribbler le plus de fois possible sans descendre de la barre.

Dribbler en équilibre sur un pied le plus de fois possible sur la poutrelle, comptage.

- **Evaluation CM24/6.19 : Faire la passe à un coéquipier et se déplacer ...**


Passes en équipe pour traverser la salle sans que le ballon ne tombe par terre → nombre de traversées en 2 minutes

ou

Passes et va → Comptage du nombre de passes en 30 secondes (fixer une distance)

CM24/6.19

Faire la passe à un coéquipier et se déplacer dans le terrain, recevoir la balle sans la laisser tomber.



Réussi
Entraîné

- **Evaluation CM24/6.4 : Effectuer un slalom autour de six piquets en conduisant le ballon avec les pieds ...**

CM24/6.4

Effectuer un slalom autour de six piquets en conduisant le ballon avec les pieds...



E
R: sans toucher les piquets
BR: sans toucher les piquets et en utilisant les deux pieds
TBR: sans toucher les piquets, avec fluidité et en utilisant les deux pieds

Effectuer une fois, deux fois... le parcours le plus rapidement possible, chronométrer.

ou

En 1 min., slalomer autour du maximum de piquets, comptage.

- **Evaluation CM22/6.17 : Sauter à la corde en se déplaçant sur une longueur de salle...**


Sauter à la corde → Comptage du nombre de saut en 30 secondes ou une minute.

ou

Traverser toute la salle en sautant à la corde → d'une manière / de 2 manières différentes / de 3 manières / de 4 ... (2 pas par tour, 1 pas, 3 pas, pieds joints, de côté, en pas chassé, ...)

CM22/6.17

Sauter à la corde en se déplaçant sur une longueur de salle...



E
R: librement
BR: avec 2 pas par tour de corde
TBR: avec 1 pas par tour de corde