

FICHES DIDACTIQUES EPS

ans

8-10



Document annoté en lien avec les troubles du spectre de l'autisme (TSA)

Travail de mémoire (master en enseignement spécialisé)
HEP Lausanne
Yasmine Collaud
2020-2021

Les troubles du spectre de l'autisme

L'autisme est un trouble neuro-développemental d'origine biologique qui apparaît de manière précoce chez l'enfant. Il en résulte des troubles persistants de la communication et des interactions sociales ainsi que des modes de comportements, d'activités et d'intérêts restreints et répétitifs.

La notion de « spectre » permet de rendre compte de l'importante hétérogénéité de l'expression du trouble tant dans la manifestation des symptômes que dans la présence ou non de troubles associés. Au sein de la même population, on pourra ainsi rencontrer des personnes possédant une déficience intellectuelle et d'autres ayant une intelligence supérieure. De même, certains individus auront une bonne éloquence alors que d'autres n'auront pas l'usage de la parole.

Les personnes touchées par l'autisme ne peuvent en guérir, toutefois leurs compétences peuvent évoluer positivement grâce à une prise en charge adaptée.

L'autisme touche quatre fois plus les garçons que les filles et, selon le centre cantonal vaudois de l'autisme (CCA), une naissance sur 100 est confrontée à un trouble du spectre de l'autisme.

Comment appréhender les troubles du spectre de l'autisme en salle de sport ?

Tout comme en salle de classe, certaines particularités des troubles du spectre de l'autisme ont un impact non-négligeable en salle de gymnastique. Dès lors, il est nécessaire de les considérer et de prendre quelques précautions afin de proposer à l'élève des conditions optimales et favoriser ainsi sa participation aux leçons d'éducation physique et sportive (EPS).

Les informations données ci-dessous sont d'ordre général et ne sont pas exhaustives. Il est probable que certains élèves ne présentent pas toutes les difficultés nommées tout comme ils peuvent en rencontrer d'autres non listées. Il est donc essentiel, de manière à être au plus près de leurs besoins, de se renseigner auprès du réseau pluridisciplinaire (parents, ergothérapeute, physiothérapeute, psychomotricien, logopédiste, médecin traitant...) afin de connaître les ressources ainsi que les éventuelles contre-indications.

Particularités/difficultés	Pistes pour la pratique
<p>Hypersensibilité</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilité tactile (ne supporte pas certaines matières, difficulté à se laisser toucher et/ou à toucher quelqu'un) • Sensibilité à la lumière (est facilement ébloui) • Sensibilité au bruit • Sensibilité aux odeurs • Signaux de douleur perçus différemment 	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer un médiateur pour éviter le contact physique (se tenir la main par l'intermédiaire d'un sautoir ou d'un anneau) • Certains objets/textures peuvent être désagréables à toucher et à manipuler → en proposer d'autres • Evaluer l'intensité de l'éclairage → baisser les stores, proposer des lunettes de soleil, une casquette • Etre attentif au niveau sonore (bruit des élèves, volume de la musique) → éventuellement mettre à disposition des papiers
<p>Hyposensibilité</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rappeler à l'élève d'enlever son pull lorsqu'il transpire • Etre attentif et surveiller l'élève s'il s'est tapé ou si l'on sait qu'il a une blessure car il pourrait ne pas ressentir la douleur

Particularités/difficultés	Pistes pour la pratique
Moments de transition et gestion de l'inattendu	<ul style="list-style-type: none"> • Instaurer des rituels <ul style="list-style-type: none"> → s'asseoir sur le cercle central au début de chaque leçon → avoir une place prédéfinie, indiquée par un morceau de scotch ou autre, dans les vestiaires, sur le cercle, etc. → utiliser une frise pour l'habillage dans les vestiaires (cf. exemples en p. 5) → mettre une musique douce pour la transition vestiaires-cercle central ou moment de jeu libre-cercle central • Au début de la leçon, annoncer le planning des activités avec des pictogrammes, des dessins ou des mots. Cela permet à l'élève de diminuer son anxiété face aux éléments à venir
Compréhension des consignes, notamment orales	<ul style="list-style-type: none"> • Donner une consigne à la fois • Donner des consignes simples et courtes • S'assurer que le mot utilisé soit compris par l'élève et qu'il en ait une signification claire et précise (ex : demander de faire une tâche en silence plutôt que calmement) • Favoriser l'utilisation d'un canal à la fois (canal visuel, canal auditif) • Démontrer les exercices • Proposer une image de l'exercice à réaliser • Prioriser les tâches à exécuter • Demander à l'élève de formuler, avec ses propres mots, ce qu'il doit faire
<ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'humour, le second degré, les allusions ou encore ce qui est abstrait • Se projeter dans l'imaginaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Matérialiser et/ou imaginer au maximum les histoires mimées et les leçons à thèmes • Donner un but concret à la tâche à effectuer et permettre à l'élève de voir le résultat de son action → par exemple, lors du travail d'endurance, transporter une balle d'un cerceau à un autre plutôt que de faire de simples allers-retours sans matériel. • Préciser que les termes utilisés ne sont pas à prendre au premier degré → les pirates et les requins n'est rien d'autre que le nom d'un jeu. On ne va pas se faire mordre par un requin...

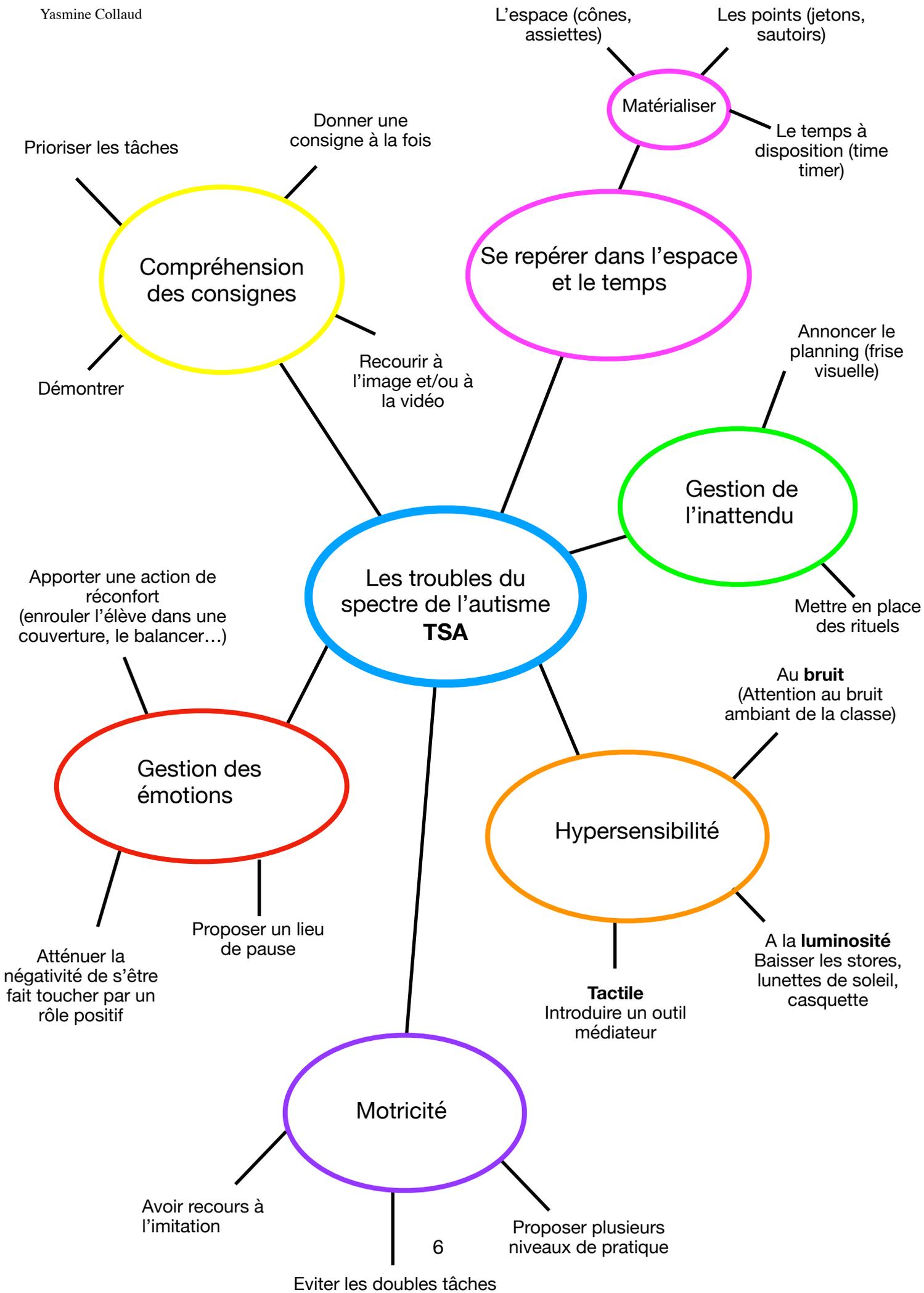
Particularités/difficultés	Pistes pour la pratique
Motricité (coordination, équilibre) et planification motrice	<ul style="list-style-type: none"> • Proposer plusieurs niveaux de pratique de manière à favoriser les expériences positives et la réussite • Demander à l'élève de réaliser une seule tâche à la fois (éviter les doubles tâches en demandant par exemple à l'élève de dribbler et de se déplacer en même temps) • Séquencer la tâche • Laisser plus de temps à l'élève pour effectuer l'exercice • Proposer une aide humaine ou matérielle • Montrer le mouvement à réaliser afin que l'élève puisse utiliser l'imitation
Le schéma corporel	<ul style="list-style-type: none"> • Guider l'élève oralement ou en faisant le mouvement en guidance • Faire le mouvement devant l'élève et ce dernier suit la personne qui le précède (ex : lors d'un slalom) • Donner la possibilité à l'élève d'imiter l'adulte/un camarade de classe • Matérialiser la droite et la gauche, par exemple, au moyen d'un sautoir/bracelet au poignet droit. Idem pour la partie inférieure et supérieure du corps.
Se repérer dans l'espace et dans le temps	<ul style="list-style-type: none"> • Structurer l'espace de manière visuelle en mettant des cônes pour délimiter l'espace de jeu, pour indiquer la zone de tir, etc. • Structurer le temps de manière visuelle <ul style="list-style-type: none"> → à l'aide d'un time timer → en représentant le nombre de minutes ou de répétitions à faire par le même nombre de jetons, etc. → en donnant une frise indiquant l'ordre des postes à fréquenter • Matérialiser le nombre de points obtenus <ul style="list-style-type: none"> → en l'écrivant sur une ardoise → en accrochant un sautoir aux espaliers et en le montant d'un échelon à chaque point supplémentaire • Donner un repère visuel (ex : pour réaliser la trajectoire d'un lancer de ballon en cloche, accrocher un cerceau aux anneaux et lancer la balle à travers le cerceau)

Particularités/difficultés	Pistes pour la pratique
Les interactions sociales : <ul style="list-style-type: none"> • Lire et comprendre les émotions d'autrui • Comprendre la notion d'espace personnel • Saisir le langage non-verbal • Comprendre les règles sociales ainsi que les règles implicites 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliser des pictogrammes pour expliciter le comportement attendu et montrer ce qui est interdit • Expliquer à l'élève pourquoi on ne peut pas accepter un tel comportement • Attribuer et définir de manière visuelle une place à chaque élève
Gérer ses émotions notamment le stress, la frustration, la peur, etc.	<ul style="list-style-type: none"> • Mettre à disposition un lieu de pause (petit tapis) et si besoin y proposer une activité que l'élève apprécie et qui le calme • Ne pas donner trop d'importance au gagnant/perdant d'un jeu ou proposer des activités dans lesquelles cette notion n'est pas présente • Dans les jeux de poursuite, si l'élève se fait toucher, lui attribuer ensuite une tâche réjouissante (ex : après s'être fait touché par la sorcière et libéré par le magicien, c'est à son tour de devenir magicien) • Etre enroulé et contenu dans une couverture, être balancé dans les bras d'un adulte ou encore sauter sur un mini-trampoline peuvent être des actions de réconfort

La mise en place d'aménagements et/ou d'adaptations pour les élèves à besoins éducatifs particuliers doit être clairement explicitée à l'ensemble du groupe classe afin d'éviter l'incompréhension et le sentiment d'injustice. Lorsque cela est possible, les recherches d'adaptations peuvent être réfléchies et discutées avec les élèves.

Quelques ouvrages et liens internet sur les troubles du spectre de l'autisme

- Bintz, E. (2013). *Scolariser un enfant avec autisme*. Paris : Tom Pousse.
- Fondation Centre Suisse de Pédagogie Spécialisée (CSPS). (2018). *Troubles du spectre de l'autisme et scolarisation à l'école régulière*. Repéré à <https://www.csps.ch/fr/projets/projets/fiches-d-information-pour-les-enseignant-e-s>
- Pry, R. (2012). *100 idées pour accompagner un enfant avec autisme dans un cadre scolaire*. Paris : Tom Pousse.
- Site d'autisme suisse romande : www.autisme.ch



Complément aux fiches didactiques EPS

Les élèves présentant un trouble du spectre de l'autisme (TSA) doivent régulièrement faire face à des obstacles qui se présentent à eux lors des leçons d'éducation physique : difficultés dans la compréhension des consignes, hypersensibilité au bruit ou au toucher, etc.

En lien avec les fiches didactiques EPS (8-10 ans), vous trouverez dans le document qui suit, des idées permettant de rendre les activités plus facilement accessibles, ainsi que des aménagements et adaptations. Il est toutefois nécessaire de relever que chaque enfant TSA est unique et que ce qui pourrait fonctionner avec un élève peut ne pas être idéal pour un autre. De même, la pluralité des situations implique que tous les éléments présentés dans ce recueil ne sont pas indispensables pour tous. Les propositions décrites dans les pages à venir ne sont pas exhaustives mais ont pour objectif de vous donner plusieurs pistes et outils.

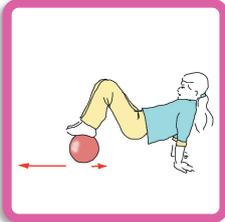
N.B : pour des raisons de concision et de simplification, tout comme dans les fiches didactiques EPS, l'usage de la forme masculine a été choisie pour l'ensemble du document.

Réalisation :
Travail de mémoire professionnel en enseignement spécialisé-HEP de Lausanne, 2020-2021
Yasmine Collaud, renfort pédagogique en éducation physique-ECES

1

Avec un ballon

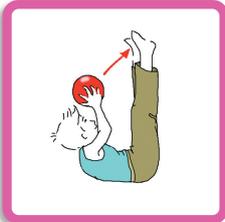
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 3)



Ramène le ballon au-dessous de tes genoux puis éloigne-le!

L'élève garde-t-il les pieds sur le ballon pendant 1 aller-retour?

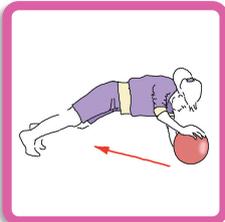
Le bassin est-il toujours bien haut (niveau des coudes)?



Place la balle entre tes pieds, couche-toi puis va la rechercher!

Maintient-il ses jambes à la verticale?

Peut-il faire 5 fois de suite l'aller-retour?



Roule le ballon avec la main et renvoie-le avec le genou!

Réussit-il, à la suite, 3 passes à droite puis 3 à gauche en gardant le corps droit comme une planche?



- Si l'élève n'arrive pas, dans un premier temps, à lever le bassin et à garder les pieds sur le ballon en mouvement (double tâche), lui proposer de faire le même exercice en ayant le bassin sur un chapeau de caisson afin d'enlever une composante.
- Si la difficulté est de faire rouler le ballon, proposer à l'élève de faire l'exercice avec une moquette, un foulard...



Laisser la possibilité de faire l'exercice en pliant les jambes quand l'élève va prendre et ramener la balle entre ses pieds.

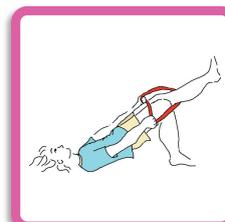


- Si besoin, pour faciliter la tâche, poser au sol le genou opposé.
- Si l'élève peine à différencier la gauche de la droite, mettre un sautoir de la même couleur aux deux membres gauches et faire de même à droite. Ainsi, la latéralité sera plus visible et pourra être nommée en fonction de la couleur qui y correspond (à gauche → rouge, à droite → jaune).
- Modifier la tâche → passer la balle d'une main à l'autre, lever une main, aller toucher avec son genou une balle située sous le ventre de l'élève...

2

Avec un sautoir

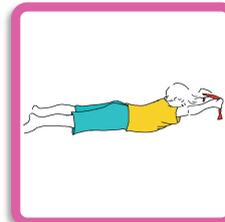
VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 3)



Glisse ta jambe dans le sautoir comme pour enfiler une chaussette!

L'élève monte-t-il son bassin (=jambe et ventre alignés)?

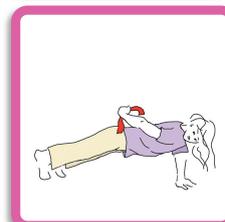
Tient-il en extension pendant 10 secondes?



Allonge puis replie les bras!

Les coudes effleurent-ils le sol sans le toucher?

Le sautoir reste-t-il tendu pendant au moins 5 répétitions?



Place le sautoir sur ton dos puis reprends-le avec l'autre main!

Réussit-il l'exercice 4 fois de suite (avec chaque main) en gardant le corps droit comme une planche?



- Si l'élève rencontre des difficultés avec le sautoir, lui proposer de le faire avec une corde à sauter maintenue par un noeud → la taille de l'objet peut ainsi lui faciliter l'exercice à réaliser.
- L'élève peut avoir de la peine à se représenter le mouvement à exécuter. Faire l'exercice à côté de lui (enseignant, assistant-e à l'intégration, camarade) va lui permettre de faire le mouvement par imitation.



Réaliser l'exercice en guidance.



Proposer des versions simplifiées : à 4 pattes ou en « planche » avec les genoux au sol, tenir la position avec le sautoir sur le dos pendant quelques secondes,...

3

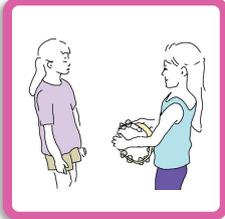
Ecouter et se déplacer

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 7, 8)



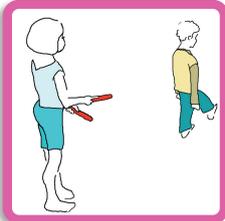
Promène-toi et reviens dans le cerceau au signal!

L'élève reconnaît-il le signal de son partenaire et y obéit-il?



Ferme les yeux et déplace-toi avec ton camarade-musicien!

Réussit-il à suivre la source sonore en gardant les yeux fermés?



Dirige ton camarade grâce à un code* convenu entre vous!

*1 coup = en avant, 2 = stop, etc.

Dirige-t-il son camarade en lui évitant toute collision?



- Le niveau sonore peut être source de stress et de mal-être chez l'élève, il faut donc être attentif au volume sonore dans la salle de sport.
- La quantité de déplacements et de mouvements autour de l'élève peut être source de stress. Placer le duo à une des extrémités du terrain peut être alors bénéfique.
- Si l'élève peine à distinguer le signal sonore, ne pas hésiter à y lier un signal visuel.

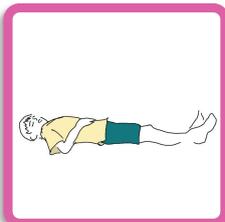
- L'élève peut être sensible à la source sonore. Lui proposer de choisir celle qui lui convient le mieux (bâtons, clochette, ...) va lui permettre d'être plus à l'aise lors de l'exercice.
- Si l'élève peine à discriminer la source sonore, lui proposer un son différent de celui de ses camarades.

Pour aider l'élève, selon les besoins, il est possible de se placer devant lui et de lier un signal visuel au signal sonore.

4

Réussir à se détendre

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 13)



Sur le dos, yeux fermés et mains sur le ventre, respire calmement!

Le visage et le corps sont-ils décontractés?
Le ventre se gonfle-t-il pendant l'inspiration?



Relâche-toi au contact de la balle roulée par ton camarade!

L'élève décontracte-t-il ses muscles au passage de la balle?



Au sol, étire-toi comme au réveil puis relâche-toi!

La phase de relâchement est-elle accompagnée d'une expiration complète?



- Déposer un objet sur le ventre de l'élève va lui permettre de visualiser les mouvements de respiration.
- Faire l'exercice sur un petit tapis.

- En fonction de la sensibilité tactile de l'élève, il est possible qu'il ne supporte pas le contact de la balle sur son corps. Dans de telles conditions, lui nommer les différentes parties du corps auxquelles il doit être attentif peut être une option adéquate.
- Faire l'exercice sur un petit tapis.

- Si l'élève peine à se représenter la phase d'étirement et de relâchement, faire l'exercice à ses côtés va lui permettre de l'exécuter par imitation.
- Faire l'exercice en position assise.
- Faire l'exercice sur un petit tapis.

Attitudes corporelles

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 14)



Assis en tailleur: inspire en te redressant puis relâche-toi en expirant!

À la fin de l'inspiration, tout le dos est-il droit et vertical?



Tiens en position d'équilibre sur un pied!

L'élève réussit-il à positionner son dos, sa jambe arrière et ses bras à l'horizontale?



En appui sur les coudes: reste droit comme une planche!

Reste-t-il droit (des talons à la tête) pendant 6-10 secondes?
Et en position latérale: tient-il en appui sur 1 coude puis sur l'autre?



- Pour maintenir une position verticale (dos + tête), déposer un anneau sur la tête de l'élève. Arrive-t-il à le maintenir en équilibre ?
- Lors de la phase arrondie, l'élève regarde-t-il son ventre?



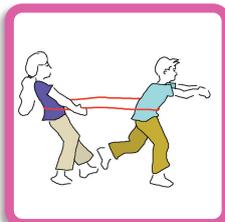
Si besoin, proposer une aide humaine ou matérielle (tenir la main d'un camarade, se tenir aux espaliers, à un caisson,...).



- Proposer le même exercice avec les genoux au sol demandera à l'élève moins de force et lui permettra de mieux se concentrer sur sa position.
- Se représenter son corps dans l'espace peut être une notion difficile pour l'élève, le guider oralement sur les éléments à corriger peut l'aider à maintenir une position correcte.
- Photographier la position de l'élève peut l'aider à mieux se représenter son corps dans l'espace et ainsi se corriger.

Avec des élastiques

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 17, 20)



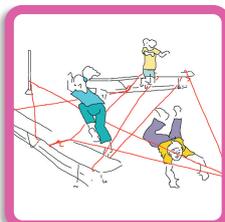
Laisse-toi guider par ton partenaire!

Le duo réussit-il à maintenir l'élastique à sa longueur idéale?



Invente une suite de sauts que tes camarades reproduiront!

Le trio collabore-t-il avec équité?



Par groupe de 4-6: franchissez les élastiques dans tous les sens!

Le groupe réalise-t-il l'exercice pendant 1 minute sans faire bouger les élastiques?



L'élève peut se rendre compte que l'élastique n'a pas une position idéale sans pour autant savoir que faire de cette information. Ne pas hésiter à le soutenir dans sa démarche compréhensive → *si l'élastique n'est pas tendu, c'est parce que vous êtes trop proches l'un de l'autre, il faut donc que tu coures plus rapidement/que ton camarade se déplace plus lentement/...*



- Inventer une suite de sauts peut être difficile pour l'élève. Proposer un petit nombre de mouvements qu'il pourra sélectionner pour créer sa suite peut grandement l'aider.
- Un des camarades qui tient l'élastique peut miner la suite des mouvements avec ses mains soit au sol, soit en hauteur.



- Pour aider l'élève à se représenter le temps qu'il a à disposition pour faire l'exercice, ne pas hésiter à utiliser un time timer.
- Varier la hauteur des élastiques afin que l'élève choisisse celle qui lui convient le mieux.

Faire les différents exercices avec un camarade que l'élève apprécie, avec un binôme qui fonctionne.

7

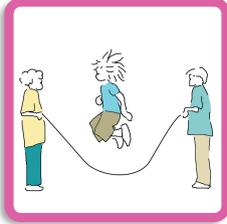
Sauter à la corde I

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 20)



Saute avec légèreté!

L'élève saute-t-il en souplesse et sans bruit?



Saute en variant ta position (de face, de profil, de dos)!

L'élève sait-il s'adapter au rythme et orienter son corps dans l'espace?



Essaie diverses formes de saut à la corde!

Arrive-t-il à enchaîner plusieurs sauts différents?

- Donner un signal auditif au moment où l'élève doit sauter.
- Se positionner et sauter de profil afin d'avoir toujours la corde dans son champ de vision.
- Si l'élève peine à tourner la corde et sauter ensuite, lui demander de le faire en deux temps (1. Je tourne ma corde jusqu'à ce qu'elle soit au sol, devant moi, 2. Je saute par-dessus). Ne pas hésiter sinon à tourner la corde pour lui. On peut attacher un bout de la corde aux espaliers puis prendre l'autre bout en main et tourner. Possibilité également de tourner une corde au sol.

- Donner un signal auditif au moment où l'élève doit sauter.
- De manière à pouvoir se référer aux mouvements d'une personne tierce et ainsi l'imiter, sauter par deux, en se donnant les mains si cela est possible.

- L'élève peut ne pas savoir quels sauts exécuter. Lui faire 3-4 propositions va lui permettre de choisir parmi le panel proposé.
- Se positionner et sauter de profil afin d'avoir toujours la corde dans son champ de vision.

8

Sauter à la corde II

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 20)

Faire les différents exercices avec un camarade que l'élève apprécie, avec un binôme qui fonctionne.



En tenant chacun un bout de la corde, sautez ensemble!

Les élèves réussissent-ils à coordonner le départ?
Sautent-ils en restant droits et solidaires (épaule contre épaule)?



Saute dans la corde de ton partenaire!

L'«invité» peut-il entrer et ressortir quand la corde tourne?



Avec 2 cordes, tournez et sautez comme des jumeaux!

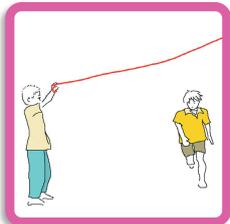
Chacun tient-il le bout de la corde de son jumeau?
Les mouvements sont-ils synchronisés?

- Donner un signal auditif à l'élève pour indiquer le moment où il doit sauter.
- Pour éviter que les élèves soient trop près l'un de l'autre (sensibilité au toucher), nouer deux cordes va permettre d'avoir un plus grand espace de saut.

- Afin d'avoir la corde en visuel durant l'exercice, positionner l'élève de manière à ce qu'il puisse la voir descendre.
- Commencer l'exercice en étant déjà dans la corde va simplifier la tâche.
- Donner un signal auditif indiquant le moment où il faut sauter.
- Pour éviter que les élèves soient trop près l'un de l'autre (sensibilité au toucher), nouer deux cordes va permettre d'avoir un plus grand espace de saut.

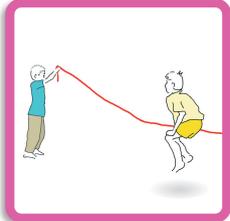
Jouer et sauter à la corde tournée

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 20)



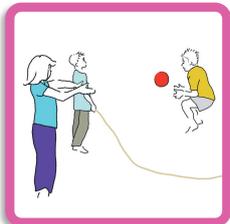
Cours sous la longue corde sans la toucher!

L'élève démarre-t-il au bon moment?



Saute plusieurs fois de suite à la longue corde!

Saute-t-il au rythme de la corde tournée?



En sautant, réceptionne une balle lancée par un camarade et relance-la!

Parvient-il à jouer avec le ballon sans perdre le rythme des sauts?



- En amont, expliciter par des images ou à l'aide d'une vidéo, le timing à adopter.
- Fonctionner en binôme va permettre à l'élève de suivre le timing donné par son camarade.
- Guider oralement l'élève va lui permettre de savoir quand courir sous la corde (stimulus auditif).



- Proposer à l'élève de lancer uniquement la balle à son camarade.
- Avec l'adulte ou un camarade de classe de confiance, convenir d'un signal auditif indiquant le moment adéquat pour lancer la balle.

Créer une danse

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 27-30)



Accompagne tes déplacements par divers mouvements de bras!

Jambes et bras sont-ils coordonnés? Les mouvements suivent-ils le rythme de la musique?



Proposez un mouvement original au sol!

Le mouvement au sol peut-il s'intégrer dans un enchaînement?



Utilisez 4 x 8 temps pour créer une danse!

Les élèves respectent-ils le tempo? Les 4 phrases de 8 temps sont-elles bien définies?



- Pour aider l'élève, lui permettre d'imiter un adulte ou un camarade de classe.
- Introduire dans un premier temps uniquement les mouvements des membres supérieurs. Apprendre ensuite uniquement les pas puis, enfin, mettre en relation les deux.
- Si besoin, matérialiser la gauche et la droite en mettant par exemple un sautoir au poignet et au pied droit.



Il est possible que l'élève rencontre des difficultés à inventer des mouvements. Lui faire quelques propositions avec des images ou des vidéos va lui permettre de choisir celles qui lui plaisent. Le guider oralement (ex : *veux-tu te mettre en appui sur tes mains ou assis sur tes fesses ? Que peux-tu faire avec tes jambes ?*) peut également l'aider à inventer des mouvements au sol.



Idem que pour le premier exercice.

Apprendre une danse

VIVRE SON CORPS - S'EXPRIMER - DANSER (p. 16)



DANSE IRLANDAISE

Descriptif:

Formations: en essaim, sur 2 lignes, ou sur 2 cercles concentriques.

Les élèves dansent 2 par 2 (face à face).

1-4: talon-pointe (en miroir)

5-8: pas chassés en se donnant les mains

9-16: idem 1-8 mais dans l'autre direction

Répéter 1-16



1-8: se tenir par le coude et tourner en sautillant

9-16: idem dans l'autre sens

Répéter 1-16



1: taper les mains sur les cuisses

2: taper les mains ensemble

3-4: taper les mains dans celles du copain

Ensuite on recommence au début.

la danse se termine par 1-16 (2x).

- Etre attentif au volume de la musique.
- Proposer à l'élève un binôme avec qui il est à l'aise et se sent en confiance.
- Si l'élève ne supporte pas le contact physique, introduire un outil médiateur comme un sautoir ou un bâton suédois.
- Adapter le tempo à la vitesse d'exécution de l'élève.
- Séquencer les différentes phases d'apprentissage de la chorégraphie.
- Proposer une frise sur laquelle se trouve la succession des différentes étapes de la chorégraphie.
- Permettre à l'élève de reproduire les mouvements par imitation.

Sur la poutrelle

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 4, 5)



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?



Croisez-vous au milieu du banc!

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

Est-ce possible si chacun transporte une balle?



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?

- Pour faciliter la tâche, l'élève peut faire le même exercice en marchant sur les bords extérieurs du banc retourné (la partie fine se trouve alors entre ses jambes). Si l'élève reste sur le banc retourné, il est possible de se déplacer latéralement (comme un crabe).
- L'objet à maintenir en équilibre peut être autre (ex : foulard) et se trouver sur une partie du corps différente → le dos de la main, l'épaule,...

- Proposer qu'un des deux élèves ait le droit de marcher sur les bords extérieurs du banc.
- Guider oralement l'élève sur les mouvements à exécuter ou les positions à maintenir pour réussir à se croiser.

Pour éviter la double tâche, demander à l'élève de faire 2-3 pas puis de frapper la balle au sol en étant en position statique. Si le dribble est un élément compliqué, lui proposer de se faire une passe à lui-même.

Selon les besoins de l'élève, les exercices peuvent se faire sur une ligne, une corde déposée sur le sol ou encore un banc à l'endroit.

Tenir en équilibre

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 4-6)



Passer et recevoir 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?



En équilibre sur la poutrelle, jongler 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?



Dribbler 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?

- En proposant plusieurs sortes de balles à choix, l'élève pourra sélectionner celle qui lui convient le mieux.
- Varier la distance entre les deux partenaires.

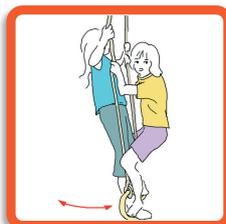
- Pour éviter la double tâche, demander à l'élève de faire 3-4 pas puis de jongler avec le ballon de baudruche en étant en position statique.

- Selon l'équilibre de l'élève, se positionner latéralement sur le banc de manière à dribbler devant soi.

Selon les besoins de l'élève, les exercices peuvent se faire sur une ligne, une corde déposée sur le sol ou encore un banc à l'endroit.

Se percher sur divers engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 8)



Par 2: grimpez sur une paire d'anneaux et balancez-vous!

Les élèves donnent-ils l'élan à tour de rôle?



Ensemble: tenez en équilibre sur le tapis mobile!

S'aident-ils pour réussir à changer de position (couché/assis/à genoux/debout)?



Par 4-5: perchez-vous sur le mouton!

S'organisent-ils avant de grimper?
Tiennent-ils la position pendant 10 secondes?

- Se balancer seul en se donnant soi-même de l'élan.
- Montrer à l'élève comment se donner de l'élan.
- Se balancer en étant assis, une jambe dans chaque anneau.
- Placer « une barre* » entre les anneaux pour maintenir le même écartement (*siège de balançoire qui se trouve dans certaines salles de sport).

- Mettre l'élève avec des personnes de confiance qui sauront être adéquates et adapter les mouvements donnés au tapis pour ne pas être trop brusques.
- Rester dans la position choisie par l'élève (couché, assis,...).

- Aider la montée de l'élève à l'aide de matériel (caisson...).
- Si l'élève ne supporte pas le contact physique, il est possible de mettre un caisson qui lui sera destiné, à côté du mouton. Ainsi, l'élève ne sera pas entouré et participera tout de même à l'activité.
- Adapter la hauteur du caisson ajouté en fonction des besoins de l'élève.

Sur une poutrelle mobile

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 8)



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

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

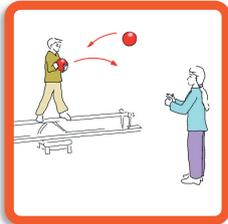
Y arrive-t-il en marchant en arrière?



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?



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?

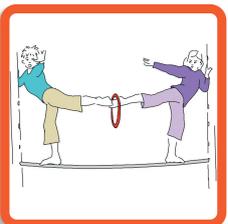
- Autoriser l'élève à marcher sur les bords externes du banc (la poutrelle est ainsi entre les jambes de l'élève).
- Pour éviter la double tâche qui pourrait être source de difficulté, demander à l'élève de marcher jusqu'au centre du banc, de s'arrêter, manipuler son ruban pendant quelques secondes puis se déplacer à nouveau.
- Utiliser un foulard.
- Offrir une aide humaine pour soutenir et encourager l'élève.

- Dans un premier temps, faire l'exercice sans ballon.
- Pour faire basculer le banc, proposer à l'élève de mettre ses pieds sur le bord externe et les mains sur la poutrelle. Cela sera plus stable.
- Si les passes sont sources de difficultés, les élèves peuvent se rouler la balle au lieu de se la lancer.
- Soutenir et encourager l'élève durant l'action en lui disant ce qui va se passer (*appuie sur tes mains, le banc va basculer vers l'avant et tu aurais ainsi les mains plus basses que le reste du corps*).

- Travailler avec une seule balle, de préférence que l'élève aura choisie.
- Proposer à l'élève de se maintenir en équilibre sur un autre matériel (bloc de bois, gros tapis, banc à l'endroit, etc.).

Jeux à la barre fixe

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9)



Transmettez-vous l'anneau d'une cheville à l'autre!

Les élèves réussissent-ils plusieurs échanges de suite?

Et en se tenant en équilibre sur l'autre pied?



Sans donner de coups, force l'autre à lâcher prise!

Chacun sait-il s'adapter aux mouvements de l'autre (contre-attaque)?



Roulez-vous la balle en évitant la «fermeture» du tunnel!

Les joueurs ont-ils réussi 10 échanges de suite en passant entre les pieds de l'acrobate?

L'acrobate a-t-il bien fermé et ouvert les pieds à chaque passage?

- Adapter la hauteur de la barre fixe (BF).
- Si besoin, mettre un caisson à la hauteur de la BF permettant à l'élève d'avoir une zone d'appui plus importante.

- Démontrer à l'élève ce qui est attendu de lui.
- Si l'élève peine à se rappeler des règles, indiquer visuellement (pictogrammes, mots) ce qui est autorisé et ce qui ne l'est pas.

- Monter à l'appui peut être difficile pour l'élève. Il est alors possible d'installer un caisson lui permettant de se positionner plus facilement.
- Donner un signal auditif à l'élève rythmant l'ouverture et la fermeture de ses jambes.
- Dire à l'élève quand il peut faire sa passe et lui indiquer ce qu'il doit observer pour le faire de manière autonome.
- Compter le nombre de passes à haute voix.

Sécurité : utiliser la « prise playmobil ». Prise où les pouces sont en dessous. Si besoin, faire une photo de la position des mains attendue.

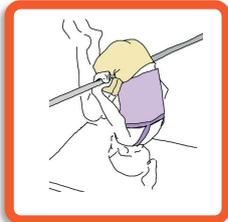
À la barre fixe I

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9)



Reste en appui sur la barre et exécute un tour!

Les bras restent-ils tendus pendant tout l'exercice?
L'élève réussit-il son tour dans l'autre sens?



Tourne en avant autour de la barre!

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



Suspendu par un jarret, balance et monte en appui!

De l'appui avec siège sur une cuisse, réussit-il à descendre en arrière puis à remonter?



- L'élève peut rencontrer un premier obstacle lors de la mise en place de l'exercice → mettre un caisson sous la barre fixe (BF).
- La hauteur ainsi que la planification et la coordination de ses mouvements peuvent être des difficultés pour l'élève. Proposer de faire l'exercice, dans un premier temps, en touchant le sol avec ses pieds.
- Indiquer visuellement (scotch, sautoir) où aller mettre sa main.
- Guider l'élève dans la suite d'étapes à réaliser et si besoin, proposer une frise visuelle.



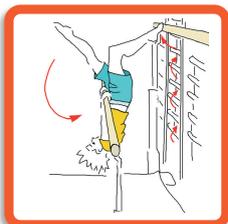
Si l'élève a peur de tourner en avant « dans le vide », mettre un gros tapis sous la barre en laissant un petit espace entre la barre et ce dernier. L'élève va ainsi faire une demi-rotation et finira en petite boule sur le dos, sur le gros tapis.



- Travailler une phase puis l'autre (descente/montée).
- Expliquer les différentes étapes du mouvement à réaliser.
- Mettre un caisson sous la barre de manière à ce que l'élève puisse l'utiliser pour s'y pousser avec sa jambe.
- Proposer une aide humaine.

À la barre fixe II

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9)



Monte les échelons puis enroule-toi autour de la barre!

L'élève amène-t-il le pli de l'aîne contre la barre?
Réussit-il à tourner et à s'installer en appui?



Prends appui sur le caisson et «shoote» en arrière!

Pousse-t-il avec le pied?
Lance-t-il l'autre jambe haut et loin en arrière?



Lance la jambe et tire sur les bras pour t'établir à l'appui!

Les aides soutiennent-ils le bas du dos (ou les cuisses)?
Aident-ils la rotation en posant les mains sur les épaules?



Sécurité : démontrer ce que signifie « pouce opposé aux doigts » (le pouce dessous ou la « prise playmobil »). Faire une photo de la position des mains attendue pour évoluer en toute sécurité.
Les cordes peuvent blesser les mains de l'élève → proposer des gants.



- Il est possible de fractionner les différentes étapes pour finalement arriver au mouvement complet si l'élève en est capable : tenir la barre et mettre les pieds sur les espaliers ou le caisson/tenir la barre et avoir le corps vertical/s'enrouler autour de la barre en montant les échelons.
- Si cet exercice ne peut pas être fait avec la barre, demander à l'élève de se coucher sur le dos, de tenir un bâton suédois dans ses mains comme si c'était une barre et de venir s'enrouler autour de ce dernier pour finir en position de petite boule sur le dos.
- Être attentif à ce que l'élève soit tenu par des camarades ou un adulte en qui il a confiance.



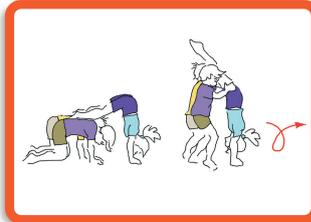
S'entraider

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 9, 13, 29)



Aide ton camarade à s'asseoir sur la barre fixe!

L'aide se tient-il suffisamment près de son camarade?



Aidez votre partenaire à se mettre à l'appui renversé!

Les porteurs coopèrent-ils pour la montée à l'appui?
Accompagnent-ils la roulade en avant?



Soutenez votre camarade pour lui permettre de franchir l'obstacle!

Tiennent-ils fermement leur camarade avec des prises opposées (paumes des mains face à face)?

- Etre attentif à ce que l'élève soit tenu par un adulte ou un camarade en qui il a confiance.
- Savoir comment aider son camarade et assurer sa sécurité peut être difficile → montrer comment assurer, assurer avec l'élève...
- Adapter la hauteur de la barre fixe.
- Si besoin, installer un caisson permettant de s'asseoir plus facilement.

- Guider oralement l'élève dans les étapes à réaliser.
- Quand l'élève est porteur, définir un signal auditif permettant de mieux gérer la collaboration (ex : 1-2-3-on monte).
- Quand l'élève doit réaliser la tâche, il peut être pertinent de le faire partir les pieds posés sur un haut de caisson de manière à ce que ses camarades l'aident dès le début
- Proposer à l'élève de monter une jambe après l'autre.

- Etre attentif à ce que l'élève soit tenu par un adulte ou un camarade en qui il a confiance.
- Adapter la hauteur de l'obstacle.
- Montrer à l'élève comment franchir l'obstacle.
- Laisser la possibilité à l'élève de faire un arrêt sur l'obstacle.

Acrobaties au mouton

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 11, 14, 19)



À plat ventre sur le mouton, tourne comme les aiguilles d'une montre!

Le corps reste-t-il en équilibre (à l'horizontale) pendant 1 tour complet?



De la position à plat ventre, glisse en avant et roule sur le tapis!

La descente et la roulade se font-elles en douceur?



Agrippe-toi sous le ventre du mouton!

Avec l'aide d'1 ou 2 camarades, l'élève réussit-il à s'établir et à rester dans cette position pendant 10 secondes?

- Adapter la hauteur du mouton ou réaliser l'exercice sur un caisson.
- Guider l'élève durant la réalisation de son tour.
- Préciser ce qui est attendu de l'élève quand on utilise le terme « comme les aiguilles d'une montre ».

- Déposer un caisson devant le mouton afin que l'élève puisse plus facilement se positionner sur le ventre.
- Adapter la hauteur du mouton.
- Si la hauteur est une trop grande source de difficulté, effectuer le même exercice depuis un gros tapis avec un départ sur le ventre ou sur les genoux.
- Rappeler les étapes à réaliser.
- Aide humaine.

- Etre attentif à ce que l'élève soit aidé par un camarade en qui il a confiance.
- Compter à haute voix le nombre de secondes que l'élève doit tenir la position.
- Effectuer l'exercice à côté de lui de manière à ce qu'il puisse imiter le mouvement.
- Guider l'élève dans la suite des étapes à réaliser.
- Si besoin, se suspendre à un autre engin (barre fixe...).

Se tenir en appui renversé

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 11, 29)



Monte à l'appui renversé en t'aidant des espaliers!

L'élève garde-t-il toujours les bras tendus?
Évite-t-il de cambrier le dos?



Pose tes mains près du mur, puis monte à l'appui renversé en t'aidant du caisson*!

* 1 ou 2 éléments

Regarde-t-il devant ses mains?



Monte à l'appui renversé avec l'aide d'un ou de deux camarades!

Lance-t-il sa jambe d'élan tendue vers le haut?

- Faire une marque à l'endroit où l'élève doit poser ses mains.
- Laisser la possibilité à l'élève de monter ses pieds jusqu'à une zone prédéfinie (y accrocher des sautoirs) comprenant plusieurs échelons possibles.

- Faire une marque à l'endroit où l'élève doit poser ses mains.
- Pour simplifier la tâche, demander à l'élève de monter une jambe, de la reposer, de monter l'autre jambe...
- Rappeler à l'élève qu'il doit garder les bras tendus.
- Expliquer à l'élève comment il doit faire pour descendre de l'appui renversé, l'aider si besoin.

- Il est important que l'élève puisse réaliser cet exercice avec des personnes en qui il a confiance (adultes, camarades + adultes).
- Si le mouvement est trop difficile à réaliser dans son entier, demander à l'élève de poser ses mains au sol et les aides montent ses jambes jusqu'à ce qu'il dise « stop » ou que les bras se plient (danger).
- Réaliser l'exercice contre un tapis de 16 cm posé contre le mur.

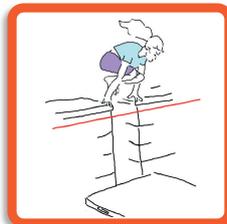
Franchir des obstacles en appui

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 12, 13)



Saute par dessus le banc en t'appuyant sur les mains!

Les hanches montent-elles plus haut que les épaules?



Franchis la corde en prenant appui sur les caissons!

Les mains sont-elles posées à l'extrémité des caissons?



Saute par dessus un mouton en passant les jambes entre les bras!

Les bras sont-ils tendus lors de l'appui?

- Si l'élève n'arrive pas sauter de gauche à droite en un seul saut, lui proposer de faire un arrêt sur le banc.
- L'utilisation de la vidéo peut être une aide utile pour que l'élève se rende mieux compte de sa position.
- Partir les pieds sur le banc et sauter à gauche, sur le banc, à droite, sur le banc...
- Installer une corde entre deux piquets que l'élève doit essayer de toucher avec ses hanches (le banc se trouve au milieu de la corde tendue).

- Adapter la hauteur de la corde/élastique.
- Indiquer visuellement (scotch) où déposer ses mains.

- Être attentif à ce que l'élève soit tenu par un adulte ou un camarade en qui il a confiance.
- Adapter la hauteur de l'obstacle (si besoin, faire l'activité sur un caisson bas).
- Laisser la possibilité à l'élève de faire un arrêt sur l'obstacle.

Avec des éléments de caisson

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14)



Passes la porte sans faire tomber la quille!

L'élève y arrive-t-il sans marquer de temps d'arrêt?
Et en passant l'autre jambe en premier?



Glisse-toi dans le tunnel!

Rampe-t-il sans traîner son ventre au sol?



Franchis plusieurs obstacles à la suite!

Tous les objets (quilles, balles, cordes, ...) restent-ils en place?

Adapter la taille du matériel à éviter.

- Rendre visuel le fait qu'il faut éviter de toucher le ventre au sol → déposer des assiettes ou des sautoirs et indiquer à l'élève qu'il ne doit pas les toucher avec son ventre.
- Indiquer à l'élève comment il doit s'y prendre pour ne pas traîner son ventre au sol.

Adapter l'espace entre les différents obstacles.

Grimper aux espaliers

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



Réalise un parcours avec ton pied attaché à celui d'un camarade!

L'élève sait-il s'adapter à différents partenaires?



Essaie de croiser d'autres grimpeurs sans descendre de l'espalier!

Réussit-il toute une traversée sans poser un pied à terre?
Fait-il preuve de collaboration lors des croisements?



Déplace tes mains et tes pieds en t'agrippant solidement!

L'élève trouve-t-il des solutions pour se mettre en position horizontale?

- Afin que l'élève puisse mieux se rendre compte de l'impact d'être relié à un camarade, les lier par un sautoir au niveau d'une main (cela est plus visuel).
- Former un binôme dans lequel l'élève va se sentir en confiance.
- Vérifier que le duo fonctionne en faisant une activité au sol (marcher, etc.).
- Proposer une hauteur de parcours adaptée aux compétences de l'élève du binôme qui est le moins à l'aise.
- Définir au préalable les termes utilisés pour communiquer.

- Donner un rôle à l'élève → *je reste collé contre les espaliers ou je passe par-dessus mon camarade.*
- Donner le choix de la hauteur à laquelle la tâche doit être réalisée.
- Adapter la longueur du parcours. Indiquer visuellement jusqu'où l'élève doit aller.

Depuis la position verticale, disposer des sautoirs que l'élève devra aller toucher avec ses mains et ses pieds. Définir un code couleur ainsi qu'un visuel y correspondant (ex : jaune = pied) peut grandement l'aider à savoir où déplacer quel membre.

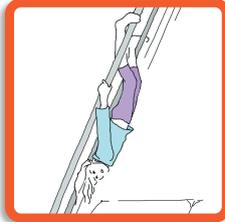
Aux perches inclinées

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



Accroche-toi, mains à hauteur de poitrine, puis tourne en arrière!

L'élève se tient-il fermement (pouce opposé aux doigts)?
Peut-il faire l'aller-retour sans perdre sa balle?



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

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



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?

Sécurité : démontrer ce que signifie « pouce opposé aux doigts » (le pouce dessous ou la « prise playmobil »). Faire une photo de la position des mains attendue pour évoluer en toute sécurité.

- Indiquer visuellement à quelle hauteur accrocher ses mains.
- Si l'élève peine à monter ses jambes, installer un caisson sur lequel l'élève pourra prendre appui avec ses pieds.
- Si l'élève n'ose pas tourner à la hauteur proposée → départ couché sur le dos avec la tête qui dépasse du tapis, tourner en arrière pour arriver les pieds sur le sol.

Facilitateur : départ en position mi-renversée, couché sur le gros tapis avec la tête qui dépasse. S'allonger ensuite.

- Indiquer visuellement (sauter) la zone à atteindre.
- Adapter la position de départ (assis, debout...).
- Guider oralement l'élève durant son exercice en lui indiquant quel membre déplacer.
- Permettre à l'élève de grimper comme il veut/peut, en utilisant deux perches.

Grimper à différents engins

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 15)



Unis par une corde*, traversez le cadre suédois en surplomb!
**nœud simple ou extrémité glissée dans la ceinture.*

Le duo réussit-il à passer sur l'autre versant sans tirer sur la corde?



Les yeux fermés, grimpe aux barres asymétriques et traverse-les!

L'élève y parvient-il sans aide?



Grimpez d'un agrès à l'autre sans toucher le sol!

Les élèves respectent-ils les principes de sécurité (prises, ordre de passage, ...)?
Réussissent-ils le parcours en étant encordés (groupes de 2-3)?

- Trouver un binôme avec qui l'élève a une relation de confiance.
- En amont, expliciter ce que la position de la corde indique (ex : si la corde est tendue, cela signifie que le 1^{er} élève se déplace trop rapidement et que le 2^{ème} n'arrive pas à suivre le rythme).
- Quand l'élève est en 1^{ère} position, il est possible qu'il ne sache pas où se déplacer → proposer un parcours à suivre.
- Il peut être difficile pour l'élève de considérer la partie motrice de la tâche ainsi que la position de la corde. Il peut être alors utile de mettre un 3^{ème} élève responsable d'indiquer au duo la position de la corde.

Séquencer les différentes étapes à réaliser et les indiquer oralement à l'élève.

- Former un duo ou trio avec qui l'élève est en confiance.
- Si le trajet est trop long et stressant pour l'élève, travailler les postes les uns après les autres ou indiquer par une marque jusqu'où l'élève doit aller.
- Proposer des échappatoires.
- Adapter la longueur de la corde.

Acrobaties aux cordes I

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 23)



Installe-toi solidement en position debout!

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



Garde la pose avec un pied sur le noeud!

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



Enroule tes jambes aux cordes!

L'élève appuie-t-il ses hanches sur les cordes?
Ose-t-il lâcher une main? Et les 2?

- Guider oralement l'élève dans les étapes successives à réaliser (monter ses mains, se tirer, positionner ses pieds...).
- Mettre un caisson sous les cordes de manière à l'aider à y monter.

Si un camarade effectue le même exercice à côté de l'élève, cela va lui permettre de pouvoir observer ce qui est fait et pourra ainsi imiter la position.

Aider l'élève à se mettre dans la bonne position.

Sécurité : démontrer ce que signifie « pouce opposé aux doigts » (le pouce dessous ou la « prise playmobil »). Faire une photo de la position des mains attendue pour évoluer en toute sécurité. Les cordes peuvent blesser les mains de l'élève → proposer des gants.

Acrobaties aux cordes II

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 14, 23)



Saisis les cordes puis soulève tes jambes!

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



Suspends-toi puis agrippe pieds et mollets!

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



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?

- Si l'élève peine à se positionner, il peut être plus facile de partir depuis un banc.
- Si l'élève n'arrive pas à se positionner tout en se maintenant en force, lui proposer de se mettre en place depuis un gros tapis. On enlève ainsi la dimension « force » dans un premier temps pour l'ajouter ensuite (soit en remontant un peu les mains et en se soulevant, soit en ôtant le gros tapis quand l'élève est en position).
- Adapter la position à réaliser.
- Compter à haute voix le nombre de secondes pendant lesquelles la position doit être maintenue.
- Photographier la position de l'élève va lui permettre de mieux se rendre compte de sa position et des éléments qu'il doit corriger.

Grimper aux perches

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 15)



Grimpe seulement avec les mains!

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



Grimpe comme un singe!

La prise des mains est-elle sûre?
Trouve-t-il l'adhérence avec les pieds?



Grimpe à une seule perche!

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

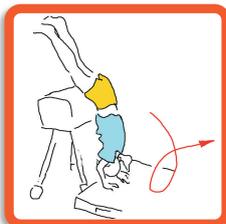
- Travailler le mouvement de balancement de manière isolée dans un premier temps avant de le compléter avec la montée.
- Indiquer à l'élève quelle main monter à quel moment (timing entre le balancement et le déplacement des mains).

- Adapter l'inclinaison des perches.
- Indiquer visuellement (sautoir) jusqu'où l'élève a le droit de grimper.

- L'énergie et l'attention de l'élève peuvent être totalement utilisées dans le simple fait de devoir se maintenir en force. Le tenir libérera de l'énergie et de l'attention et permettra à l'élève de plus se concentrer sur le mouvement à réaliser.
- Proposer une suite imagée (comme sur le dessin présenté ci-contre) permettant de définir les étapes à réaliser successivement.
- Indiquer à l'élève les mouvements qu'il doit réaliser au temps t.

Rouler en avant sur le sol

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 18, 29)



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

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



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?



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)?

- Déposer un caisson devant le mouton afin que l'élève puisse plus facilement se positionner sur le ventre.
- Adapter la hauteur du mouton.
- Si la hauteur est une trop grande source de difficulté, effectuer le même exercice depuis un gros tapis avec un départ sur le ventre ou sur les genoux.
- Filmer l'élève peut lui permettre de mieux se représenter son mouvement et les éléments qu'il doit corriger.

- Proposer le même exercice sur un plan incliné.
- Adapter l'obstacle à franchir (bloc de bois, une balle, etc.).
- Pour diminuer la tentation de se relever avec les mains, à la réception de la roulade, demander à l'élève de venir donner ses mains à un camarade ou de venir attraper un objet.

- Il est important que l'élève puisse réaliser cet exercice avec des personnes en qui il a confiance (adultes, camarades + adultes).
- Depuis un caisson, poser les mains au sol en ayant un angle de 90° entre le buste et les hanches, tenir 3 secondes puis rouler.

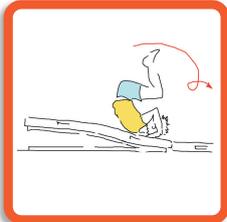
Rouler en arrière

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 19)



Départ couché, pose tes mains sur les caissons puis roule lentement en arrière!

L'élève pose-t-il ses paumes de main, pouce à côté des oreilles?



Départ accroupi, fais une culbute arrière à la descente!

Reste-t-il groupé pendant la rotation?



Départ couché, fais une culbute arrière sur le couvercle du caisson!

Roule-t-il en restant bien dans l'axe du caisson?

- Adapter la hauteur de l'installation.
- Sur le caisson, positionner les mains de l'élève (oreilles de lapin avec les coudes hauts) puis engager la rotation arrière.
- Laisser un moment d'observation à l'élève pour qu'il puisse mieux appréhender le mouvement à réaliser.

- Rappeler à l'élève comment positionner ses mains (« oreilles de lapin »).
- Il est également possible de partir depuis la position assise sur le tremplin.
- Demander à l'élève de maintenir serré un ballon entre son ventre et ses genoux.
- Aide humaine, notamment pour engager ou freiner la rotation de l'élève.

Sur un tapis installé en plan incliné, dessiner deux lignes entre lesquelles l'élève doit réaliser la roulade arrière.

Tourner en arrière à différents engins

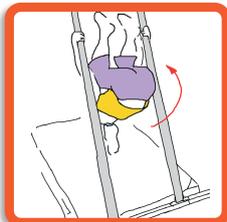
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 19, 21)



De la position couchée, roule lentement en arrière!

La tête et la nuque sont-elles placées à l'intérieur du fossé?

L'élève réussit-il à tourner sans aide?



Saisis les perches obliques à la hauteur des épaules et tourne en arrière!

Se tient-il en boule pendant la rotation?



Aux anneaux, réglés à hauteur d'épaules, effectue une rotation en arrière!

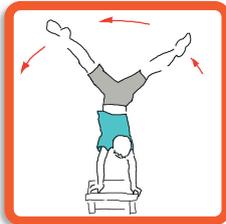
A-t-il assez de force pour garder les bras fléchis et pour monter les genoux?

- Adapter la hauteur de l'installation.
- Laisser un moment d'observation à l'élève pour qu'il puisse mieux appréhender le mouvement à réaliser.

- **Sécurité** : pouces en dessous → « prise playmobil ».
- Indiquer visuellement à quelle hauteur mettre ses mains.
- Si l'élève peine à monter les jambes, installer un caisson sur lequel il pourra prendre appui avec ses pieds ou « marcher contre le mur ».
- La hauteur peut être une crainte importante. Mettre un gros tapis sous les barres et réaliser l'exercice en étant couché sur le dos, la tête en dehors du tapis.
- Laisser un moment d'observation à l'élève pour qu'il puisse mieux appréhender le mouvement à réaliser.

La roue

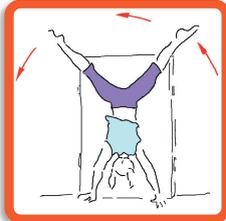
SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22)



Franchis le caisson (le banc) en faisant la roue!

L'élève donne-t-il un élan énergétique avec les jambes?

Les bras sont-ils tendus?



Essaie de faire une roue face à un tapis posé contre le mur!

Lors du passage à l'appui, les jambes forment-elles un grand «V»?



Enchaîne plusieurs roues en posant sur la même ligne: «pied-main-main-pied, ...»!

L'élève finit-il ses roues en position debout?

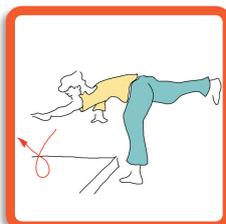
- Indiquer par un repère visuel où l'élève doit poser ses mains et ses pieds.
- Tenir un objet que l'élève doit tenter de toucher avec ses pieds de manière à donner du sens à l'exercice.
- Dire à l'élève ou imaginer les étapes du mouvement.
- Utiliser la vidéo va permettre à l'élève de mieux se représenter son mouvements et de savoir ce qu'il doit corriger (ex : application video delay).
- Demander à l'élève de passer d'un côté à l'autre sans pour autant l'obliger à passer par la verticale.

Si l'élève n'est pas suffisamment à la verticale pour réaliser la roue avec le ventre face au tapis, lui proposer de faire l'exercice dos au tapis.

- Indiquer par des repères visuels (scotch, etc.) les endroits où l'élève doit poser ses mains et ses pieds.
- Donner oralement le rythme de la roue (pied-main-main-pied).
- Au lieu d'effectuer la roue sur une ligne, définir une zone plus large dans laquelle l'élève doit rester.
- Adapter le nombre de roues à réaliser.
- Utiliser la vidéo va permettre à l'élève de mieux se représenter son mouvements et de savoir ce qu'il doit corriger (ex : application video delay).

Enchaîner des exercices au sol

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 22, 18)



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?



Enchaîne roulade avant et roulade arrière!

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



Effectue au moins 2 roues à la suite!

L'élève enchaîne-t-il ses roues avec fluidité?

Maîtrise-t-il la roue des 2 côtés?

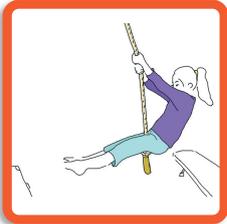
- Compter à haute voix le nombre de secondes durant lesquelles la position doit être maintenue.
- Proposer une aide humaine ou matérielle (espaliers, éléments de caisson) sur laquelle prendre appui pour maintenir l'équilibre.
- Faire l'exercice à côté de l'élève va lui permettre de recourir à l'imitation.
- Proposer une image de la position à maintenir.
- Accepter une transition entre la position d'équilibre et la roulade.
- Pour diminuer la tentation de se relever avec les mains, à la réception de la roulade, demander à l'élève de venir donner ses mains à un camarade ou de venir attraper un objet.

- Installer deux plans inclinés à la suite et demander à l'élève de faire une fois une roulade avant et une fois une roulade arrière.
- Adapter les éléments à enchaîner (ex : roulade avant et saut extension).

- Adapter le nombre de roues à réaliser.
- Laisser le choix d'effectuer la roue d'un côté ou des deux côtés.
- Cf. fiche n°33.

Se balancer

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 23)



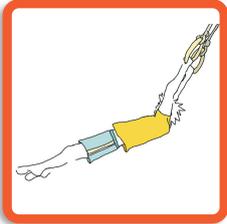
Franchis le fossé!

L'élève propulse-t-il ses jambes vers l'avant?
Y arrive-t-il à une corde sans nœud?



Donne de l'élan comme sur une balançoire!

Pousse-t-il son bassin en avant tout en tirant ses épaules en arrière?
Peut-il indiquer par un «top» les passages du «point mort»?



Balance-toi aux anneaux à hauteur de suspension!

Le corps et les jambes sont-ils alignés?
L'élève s'arrête-t-il en freinant lors du balancement en arrière?

Sécurité : démontrer ce que signifie « pouce opposé aux doigts » (le pouce dessous ou la « prise playmobil »). Faire une photo de la position des mains attendue pour évoluer en toute sécurité.
Les cordes peuvent blesser les mains de l'élève → proposer des gants.

- Si besoin, accrocher deux cordes ensemble et se balancer en étant en position assise.
- Mettre un caisson pour faciliter la montée.

- Travailler à côté d'un camarade qui effectue la même tâche au même moment va permettre à l'élève de recourir à l'imitation.
- Guider oralement l'élève dans les mouvements qu'il doit réaliser.

- L'utilisation de la vidéo va permettre à l'élève de mieux se représenter son corps dans l'espace et mieux savoir/comprendre ce qu'il doit corriger au niveau de sa position.
- Pour aider l'élève à comprendre la position qu'il doit réaliser, lui demander de venir toucher un ballon, tenu en hauteur par un camarade/adulte, avec ses pieds lors du balancer en avant.

Aux anneaux avec une balle

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 23)



Faites-vous des passes sans toucher votre camarade!

Les élèves réussissent-ils 10 passes (par-dessus ou par-dessous) avec puis sans rebond?
Et quand l'acrobate se balance?



Roulez-vous le ballon 6 fois de suite!

Y arrivent-ils si l'acrobate se déplace?
Le corps de l'élève en appui est-il droit comme une planche?



Lancez-vous la balle avec précision!

Les élèves ont-ils réussi 4 passes de suite?
Et si le lanceur ou (et) l'acrobate bouge(nt)?

- Adapter le ballon.
- Compter à haute voix le nombre de passes effectuées.
- Lorsque les passes se font avec rebond, indiquer visuellement (scotch) ou la balle doit rebondir.
- Si l'acrobate se balance, expliciter en amont à quel moment il faut faire la passe.
- Proposer un stimulus auditif à l'élève au moment où il doit faire la passe.
- Quand l'élève est acrobate, installer un chapeau de caisson sous les anneaux pour lui permettre de se positionner plus facilement.
- Déposer un objet sur le corps de l'acrobate et le maintenir en équilibre.

- Si l'acrobate se déplace, expliciter en amont à quel moment il faut rouler la passe.
- Proposer un stimulus auditif à l'élève au moment où il doit rouler la balle.
- Indiquer visuellement où l'élève doit poser ses mains.
- Adapter la hauteur des anneaux.
- Adapter le nombre d'échanges à réaliser.

Si l'élève craint la hauteur, installer un gros tapis sous les anneaux de manière à ce que l'élève ait toujours ses épaules sur le tapis, tout en ayant les pieds plus hautes que la tête.

Tête en bas et pieds en l'air

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 24)



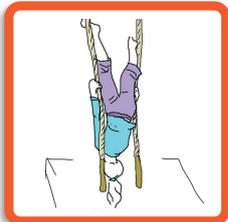
Accroche tes pieds et amène-les au-dessus de tes mains!

Le dos est-il droit ? Les bras sont-ils tendus ?
L'élève peut-il aussi s'installer à la verticale en reculant les mains et en montant pas à pas ?



Suspends-toi par les jarrets!

L'angle des genoux est-il bien fermé ?
Le corps et les bras sont-ils déployés ?



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 ?

- Indiquer visuellement où poser ses mains.
- Adapter la hauteur jusqu'à où l'élève doit monter ses pieds et la marquer visuellement (sautoir).

- Si l'élève craint la hauteur et ne sait pas comment s'y prendre pour se mettre en position, installer un gros tapis sous la barre fixe (BF) de manière à réaliser cet exercice en ayant le dos toujours en contact avec le tapis. Dans un second temps, faire de même en introduisant la hauteur.
- Indiquer à l'élève la suite des mouvements qu'il doit effectuer pour se mettre en position.

Sécurité : pouce opposé aux doigts
→ pouce dessous ou « prise playmobil ».

- L'élève peut se brûler la paume des mains. Ne pas hésiter à lui proposer des gants.
- Mettre un gros tapis sous les cordes. Depuis la position couché sur le dos, tête en dehors du tapis, aller toucher les cordes avec ses pieds. Si cela est accessible pour l'élève, essayer ensuite de se mettre en position verticale → amener les hanches vers les cordes.

Lutter

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 27, 28)



Empare-toi du ballon!

Chacun respecte-t-il le signal de début de combat ?
Et le signal de fin ?



Pose ta main sur celle de ton adversaire!

Pendant toute la durée du duel, les élèves restent-ils comme des « planches » (dos droits et jambes tendues) ?



Sur un pied: utilise ta jambe levée pour déséquilibrer ton rival!

Le vainqueur reste-t-il en équilibre au moins 3 secondes après la fin de l'assaut (pied posé sur une ligne au sol ou sur la poutrelle) ?

Mettre en image les règles à respecter (ce que je peux faire vs ce que je ne peux pas faire).

- Réaliser la tâche depuis la position « à 4 pattes ».
- Définir un rôle spécifique à l'élève → pendant la première minute, je dois éviter de me faire toucher la main. Pendant la minute suivante, je dois essayer de toucher la main de mon adversaire.
- Pour simplifier la tâche, essayer de toucher toujours la même main puis changement de côté.
- Si l'élève ne supporte pas le contact physique, déposer un sautoir entre les deux élèves. Qui arrivera à s'en emparer le premier ?

- Si l'élève a déjà beaucoup de difficultés d'équilibre, proposer de faire le même exercice sur une ligne ou un banc à l'endroit.
- Si l'élève ne supporte pas toucher son camarade, introduire un bâton suédois ou un ballon entre les deux élèves (chacun doit tenir la balle avec ses deux mains) et tenter de se déséquilibrer.

Acrobaties avec partenaire

SE MAINTENIR EN ÉQUILIBRE - GRIMPER - TOURNER (p. 29, 11)



Tiens-toi solidement à 4 pattes pour que ton camarade puisse se coucher sur ton dos!

Les angles des hanches, des genoux et des épaules sont-ils droits (90°)?



Fais l'avion sur le dos de ton partenaire!

Le porteur a-t-il le dos droit?
Le voltigeur garde-t-il les bras et les jambes tendus pendant 5 secondes?



Soutiens les hanches de ton camarade qui s'appuie au sol et sur tes genoux!

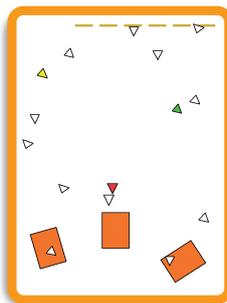
Les bras sont-ils tendus?
La position est-elle stable?



- Etre attentif à former un duo avec un camarade de classe avec qui l'élève est à l'aise et se sent en confiance.
- Pour aider l'élève à savoir ce qu'il doit faire, il est important d'avoir, en plus de la démonstration, une image représentant l'acrobatie à reproduire.
- Guider l'élève dans la séquence de mouvements qu'il a à exécuter pour se mettre dans la bonne position.
- Si l'élève n'arrive pas à toucher ses camarades de classe (sensibilité tactile), il est possible d'introduire du matériel supplémentaire faisant partie de la figure (ex: anneau, foulard, caisson sur lequel déposer ses pieds, ses mains...).
- Indiquer et compter à haute voix les secondes durant lesquelles l'élève doit maintenir sa position.
- Photographier l'élève durant la pyramide va lui permettre de mieux se rendre compte de sa position et sera une aide pour la correction.
- Si nécessaire, en fonction des capacités de l'élève, ne lui attribuer qu'un seul rôle (porteur vs voltigeur).
- Proposer d'autres acrobaties.

Sauter loin

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 5, 6)



POURSUITE VIRUS

Matériel:
Sautoirs (3 couleurs), tapis.

Descriptif:
3-6 poursuivants (virus) de couleurs différentes (sautoirs) tentent de toucher les coureurs. Le coureur touché prend le sautoir et remplace le virus qui vient de le toucher.

Pour échapper aux virus:
- de la rougeole (sautoir rouge) = se réfugier sur un tapis,

- de la jaunisse (s. jaune) = se percher (espaliers),

- de la varicelle (s. vert) = se mettre en position de départ accroupi.

Règle:
Pas de retouche directe. On ne peut pas être atteint par 2 virus à la fois.



Fuyez les virus en cherchant le bon vaccin!

Les coureurs se déplacent-ils tout en surveillant la position des poursuivants (virus)?

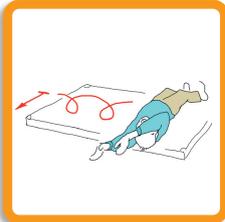
Savent-ils se réfugier au bon endroit et au bon moment?



- Adapter le nombre de virus.
- Proposer à l'élève de choisir le remède d'un virus de manière à ce qu'il soit plus facile à mémoriser.
- L'élève ne peut se faire toucher que par 1 ou 2 virus afin de simplifier la mémorisation.
- Imager la couleur du virus et le remède qui y correspond.
- Si l'élève est facilement attrapé, définir une partie du corps à toucher pour que cela soit validé (ex : épaule droite).
- En tant que poursuivant, si l'élève rencontre des difficultés à toucher ses camarades, il est possible de lui donner une frite (effet de prolongement du bras) afin de combler son manque de rapidité et de réaction dans le déroulement de l'action.
- Selon le déroulement du jeu, l'élève peut être amené à changer régulièrement de rôle, ce qui peut être source de difficultés. Il est alors possible de garder les mêmes poursuivants pendant la partie entière afin d'éviter les va-et-vient au niveau des rôles (si on se fait toucher, aller faire une tâche spécifique puis revenir dans le jeu...).
- Expliciter les éléments tactiques du jeu en amont (ex: *si les poursuivants sont loin de toi, tu peux te reposer. S'ils s'approchent de toi ou viennent dans ta direction, ils risquent de t'attraper et il faut alors que tu cours loin d'eux ou que tu fasses le remède correspondant au virus qui te poursuit*).
- Accompagner et/ou guider oralement l'élève dans l'action afin de lui apprendre les bonnes stratégies à adopter.

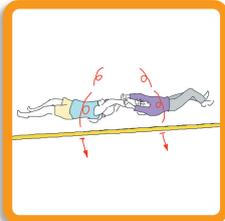
Départs de course

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 9)



Roule jusqu'au bout du tapis puis pars en courant!

En se relevant, l'élève court-il immédiatement dans la direction indiquée ?



Roulez ensemble jusqu'à la ligne de départ et sprintez!

Chacun respecte-t-il les règles de départ? Les sprints commencent-ils par de petits pas rapides?



Installe-toi en position de départ accroupi et démarre au signal!

Au moment du départ, le sprinter appuie-t-il bien ses 2 pieds sur ceux de son partenaire? Réagit-il rapidement au signal convenu (auditif, visuel ou tactile)?

Indiquer visuellement la direction à suivre.

- Indiquer visuellement jusqu'où tourner (cônes, corde...).
- Signaler oralement à l'élève quand il arrive à la zone indiquée.
- Si l'élève ne supporte pas le contact physique, introduire un outil médiateur (anneau, sautoir, ballon, etc.).
- Par des frappeurs rapides dans les mains, rappeler à l'élève qu'il doit commencer le sprint par petits pas.

- Adapter le type de signal de départ (un coup de sifflet peut être trop agressif pour l'élève).
- Permettre à l'élève d'imiter la position de départ grâce à un camarade placé à côté de lui.
- Si l'élève ne supporte pas le contact physique, poser ses pieds sur un bout de scotch. Idem pour l'élève qui devrait mettre ses pieds sur ceux de l'élève TSA.

Courir vite

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 9, 10)



Traverse la salle en faisant glisser le traîneau!

Le coureur est-il suffisamment incliné en avant pour réussir à accélérer sur 5-6 m?



Trottinez en trio et réagissez en sprintant dès qu'un de vous démarre!

Après 15-20 pas de sprint, les poursuivants ont-ils réussi à combler leur retard?



Vole le sautoir posé entre vous deux et pars en courant!

Le «voleur» atteint-il la zone refuge (située à environ 10 m) sans se faire rattraper par son partenaire?

Organisation et sécurité: trajectoires parallèles et espacées!

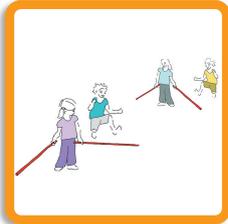
- Indiquer visuellement la distance à parcourir (cônes, assiettes...).
- Adapter la distance à parcourir.
- Adapter la position à adopter sur le traîneau.

- Définir visuellement les différentes zones (zone de départ du sprint, zone où les élèves doivent s'être rattrapés...).
- Afin que l'élève soit plus attentif, définir entre les élèves un pré-signal avant le départ du sprint.
- Donner un signal auditif au départ du sprint.
- Dans un premier temps, définir au préalable quel élève va être responsable de lancer le sprint.

- Adapter la distance entre le sautoir et les deux adversaires.
- Adapter la distance jusqu'à la zone refuge.
- Définir visuellement les couloirs de course.
- Si l'élève se fait toucher trop facilement, définir une partie du corps spécifique à toucher pour que cela soit validé (ex : épaule droite).

Franchir des obstacles

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 11, 12)



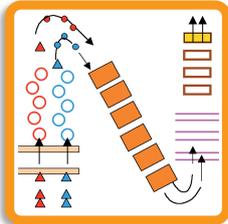
Franchissez tous les bâtons tenus par vos camarades!

Après 15-20 sauts, les coureurs remplacent-ils spontanément leurs camarades?
Chacun choisit-il un itinéraire en respectant les autres coureurs?



Traverse les différentes pistes sans toucher les obstacles!

L'élève retourne-t-il au départ en marchant entre les pistes et sans gêner ses camarades?



Par 2: effectuez un parcours en parallèle* sans vous arrêter!

* Parcours en N: bancs, cerceaux, ballons, tapis, cordes, éléments de caisson.

Le duo arrive-t-il au bout du parcours sans avoir ralenti?

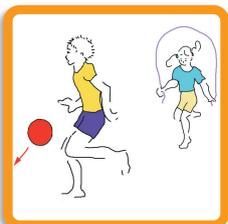
- Adapter la hauteur des bâtons.
- Compter à haute voix le nombre de sauts que l'élève a effectué.
- Si l'élève peine à se repérer et à choisir une trajectoire, ne pas hésiter à travailler en binôme de manière à ce qu'il puisse suivre son binôme.

- Adapter les obstacles à éviter ainsi que la distance entre eux.
- Faire des séquences de couleurs avec le petit matériel (ex : petit saut → obstacle bleu, grand saut → obstacle rouge).
- Indiquer visuellement le chemin de retour (flèches, cordes au sol...).

- Former un binôme avec un élève capable de s'adapter au rythme de l'élève TSA.
- Proposer des postes que l'élève maîtrise (la tâche ne doit pas être source de difficultés si l'objectif est de prendre en compte son camarade).
- Adapter la distance du parcours.
- Proposer une échappatoire (zone de sortie).

Acquérir de l'endurance

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13, 14)



Courez de différentes manières!

Les élèves peuvent-ils courir longtemps avec des activités accessoires?



Courez en restant groupés!

Coopèrent-ils pour maintenir un rythme commun?



Cours en souplesse et sans bloquer ta respiration!

L'élève déroule-t-il le pied en posant le talon en premier?
Respire-t-il régulièrement?

- Proposer une palette d'activités accessoires de manière à ce que l'élève puisse choisir celles qui lui conviennent le mieux.
- Indiquer visuellement la durée de l'activité (time timer/accrocher aux espaliers le nombre de sautoirs correspondant au nombre de minutes à courir. A chaque minute passée, un sautoir est enlevé).

- Adapter le nombre de coureurs devant rester groupés.
- Afin de mieux visualiser et respecter le regroupement, les élèves doivent se tenir à la même corde.

- Indiquer visuellement la durée de l'activité (time timer/accrocher aux espaliers le nombre de sautoirs correspondant au nombre de minutes à courir. A chaque minute passée, un sautoir est enlevé).
- Pour donner du sens à la tâche, à chaque tour, déplacer un objet.
- Accompagner l'élève pour l'encourager dans son effort.

Courir longtemps

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 13, 14)



Courez ensemble à une vitesse modérée!

Les élèves courent-ils à la même vitesse (=sans tendre la corde)?



Cours à la vitesse qui te convient et expire régulièrement!

L'élève a-t-il trouvé un rythme de respiration?



Si tu as 9 ans, cours pendant 9 minutes sans t'arrêter!

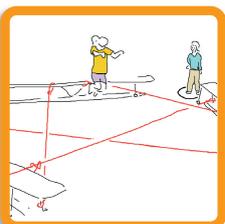
Court-il sans interruption pendant toute cette durée?

- Indiquer visuellement la distance à parcourir ou le temps de course (ex : time timer).
- En amont, expliciter à l'élève la position de la corde (ex : si elle est tendue, cela signifie qu'un des deux élèves court trop vite par rapport à l'autre et qu'il faut qu'il ralentisse...).

- Rendre visible la durée de course avec un time timer par exemple. Il est également possible d'accrocher aux espaliers le nombre de sautoirs correspondant au nombre de minutes à courir et d'en enlever un à chaque minute passée.
- Pour donner du sens à la tâche, déplacer un objet à chaque tour (ex: prendre un anneau dans un cerceau et aller le déposer dans le cerceau qui est à mi-parcours...).
- Courir avec l'élève de manière à l'encourager et à le soutenir durant l'effort.
- Afin de donner du sens à l'effort et tenter, avec le temps, de développer le goût à l'effort, proposer un système de récompense.

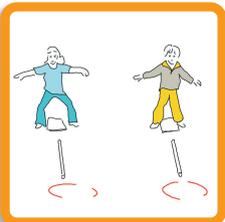
Sauter en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16, 17)



Démontre un parcours de sauts que ton camarade imitera!

L'imitateur reproduit-il fidèlement l'enchaînement de sauts?



À 2: inventez un enchaînement de sauts!

La démonstration est-elle bien synchronisée?



Saute de cerceau en cerceau en respectant la consigne!

L'élève peut-il sauter de manière rythmée tout en suivant diverses consignes (alterner les pieds, lever 1 bras, ...)?

- Adapter le nombre de sauts à effectuer durant le parcours.
- Déposer des assiettes de couleurs différentes à l'emplacement des sauts de manière à aider le travail de mémorisation.
- Si besoin, permettre à l'élève de suivre son camarade durant le parcours.

- Il est probable que l'élève peine à inventer un enchaînement de sauts → proposer plusieurs idées de sauts.
- Donner un repère auditif à l'élève permettant une meilleure synchronisation au sein du duo.

- Adapter les exigences.
- Installer à côté l'un de l'autre, deux parcours identiques. Travailler en binôme permettra à l'élève de recourir à l'imitation.
- Adapter la longueur du parcours.
- Adapter la taille des cerceaux.

Sauter dans les cerceaux

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 17)



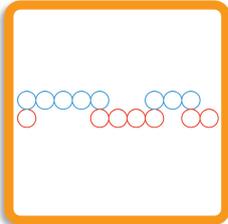
Saute sur les 2 pieds !

L'élève enchaîne-t-il sauts à pieds joints et pieds écartés en gardant le tempo ?
Atterrit-il à chaque fois au centre du cerceau ?



Saute sur le pied gauche dans les cerceaux de gauche et sur le pied droit dans ... !

Réussit-il à tendre le bras du côté où il saute ? Et le bras inverse ?



Selon l'emplacement des cerceaux, saute sur 1 ou sur 2 pieds !

Enchaîne-t-il ses sauts en posant un pied dans chaque cerceau ?



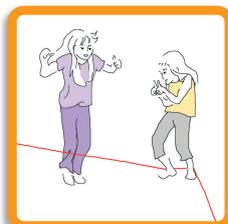
- Adapter la taille des cerceaux de manière à ce que la réception soit facilitée (besoin de sauter moins loin).
- Adapter la longueur du parcours.

- Indiquer visuellement quel pied mettre dans quel cerceau.
- Si l'élève a tendance à confondre la gauche de sa droite, lui accrocher aux membres du côté gauche un sautoir de la couleur correspondant à la couleur de cerceau se trouvant à gauche... idem pour la droite.
- Guider visuellement l'élève en lui indiquant visuellement quel bras lever.
- Décomposer le mouvement en demandant à l'élève de sauter d'abord dans le cerceau puis de lever ensuite le bras.

- Adapter la taille des cerceaux de manière à ce que la réception soit facilitée (besoin de sauter moins loin).
- Adapter la longueur du parcours et sa difficulté.

Jouer à l'élastique

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 17)



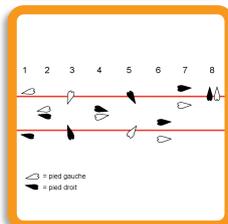
Saute plusieurs fois de suite par-dessus un élastique !

L'élève réussit-il à rythmer ses sauts tout en changeant de position (de face, de côté, à cheval, ...)?



Saute de diverses façons sur, entre et à côté des deux élastiques !

Enchaîne-t-il sans interruption au moins 6 sauts différents ?



Enchaîne 8 sauts en suivant les indications du schéma !

Interprète-t-il l'enchaînement avec exactitude ?
Peut-il le répéter 2-3 fois de suite ?



- Enchaîner plusieurs fois un type de sauts puis un autre.
- Indiquer oralement à l'élève la suite de sauts qu'il a à effectuer.
- Adapter la hauteur de l'élastique.

- Adapter la hauteur de l'élastique.
- Adapter le nombre de sauts différents à réaliser.
- Si l'élève ne sait pas quels sauts choisir, lui faire plusieurs propositions de manière à ce qu'il puisse sélectionner ceux qui lui plaisent
- Indiquer oralement à l'élève les sauts à réaliser.

- Adapter la hauteur de l'élastique.
- Adapter le nombre de sauts à réaliser.
- Proposer de travailler en binôme (en synchrone, sur place) de manière à ce que l'élève puisse recourir à l'imitation.
- Expliciter la représentation du schéma.
- Imager la suite de sauts à réaliser (frise visuelle) plutôt que de recourir à un schéma.

Sauter loin

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 16-18)



Franchis les obstacles!

La position des jambes est-elle fendue?



Indiquer visuellement (scotch) à l'élève où faire son dernier pas.



Saute le plus loin possible sur le gros tapis!

À la réception du saut, les jambes sont-elles ramenées en avant?



- Dans un premier temps, travailler le saut sans élan.
- Indiquer visuellement l'emplacement du dernier pas.
- Donner à l'élève un temps d'observation pour qu'il puisse mieux se représenter le mouvement à réaliser.



Utilise tes bras pour t'aider dans le saut!

La vitesse de course et le dynamisme du saut permettent-ils à l'élève de « s'envoler »?



- Indiquer visuellement l'emplacement du dernier pas.
- Mettre un petit obstacle à franchir de manière à obliger l'élève à « s'envoler ».

Sauter en hauteur

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 19)

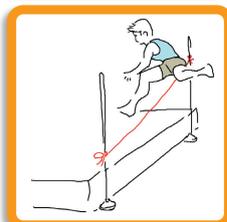


Saute de plus en plus haut pour toucher les objets suspendus!

L'élève monte-t-il son genou lors de l'élévation?



- Montrer à l'élève où faire son dernier pas (scotch).
- Demander à l'élève de venir toucher qqch avec son genou pour l'aider à comprendre qu'il doit monter son genou lors du saut.
- Adapter la hauteur des objets à toucher.
- Proposer des objets dont l'élève apprécie la texture.



Saute à la hauteur* qui te convient!

* élastique placé obliquement

Utilise-t-il toujours le même pied d'appel?



- Comme illustré sur le dessin, incliner l'élastique de manière à proposer différentes hauteurs de saut.
- Indiquer visuellement quel pied d'appel utiliser (y accrocher un sautoir par exemple).
- Indiquer visuellement (scotch) l'emplacement du ou des derniers pas.
- Si besoin, définir et délimiter un couloir de prise d'élan.
- Recourir à la vidéo permet à l'élève de mieux se représenter son action et ce qu'il va devoir corriger.



Franchis l'élastique de côté (saut en ciseaux)!

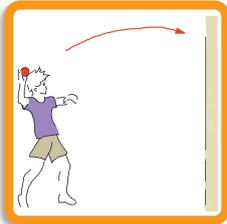
Pousse-t-il bien avec sa jambe d'appel?



- Travailler d'abord sans élastique ou à une hauteur très basse.
- Effectuer le saut devant l'élève de manière à ce qu'il puisse utiliser l'imitation.
- Recourir à la vidéo permet à l'élève de mieux se représenter son action et ce qu'il peut améliorer.

Lancer

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 20-23)



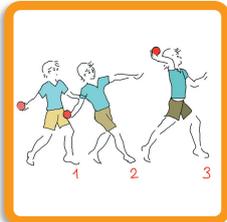
Lance contre le mur! Essaie avec l'autre main!

La main passe-t-elle au-dessus de la tête?
Le lancer est-il énergique?



Faites-vous des passes!

La jambe opposée au bras du lancer est-elle devant?
Les partenaires ont-ils choisi une distance adaptée?



Lance avec 3 pas d'élan!

Le lancer est-il réalisé dans la continuité des 3 pas d'élan?

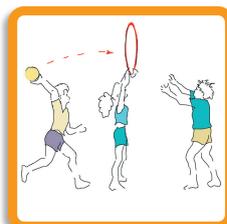
- Indiquer par un morceau de scotch l'endroit que l'élève doit viser.
- Adapter la distance entre l'élève et le mur.
- Délimiter la zone lancer par un cerceau, un tapis, etc.
- Adapter le type de ballon à utiliser. En proposant plusieurs choix, l'élève sélectionnera celui qui lui convient le mieux.
- Proposer de rattraper la balle après un ou plusieurs rebonds.
- Prendre la position de départ du lancer à côté de l'élève va lui permettre de recourir à l'imitation.

- Adapter la distance entre les deux partenaires.
- Indiquer visuellement où se positionner (cerceau, tapis...).
- Si l'élève peine à avoir la bonne jambe en avant, y attacher un sautoir pour que cela soit plus visuel.
- Prendre la position de départ du lancer à côté de l'élève va lui permettre de recourir à l'imitation.
- Accepter les passes rebonds.
- Faire un retour explicite à l'élève de son lancer (ex : la balle est tombée derrière ton partenaire, cela signifie que tu l'as lancée trop fort, il faut donc que tu lances avec moins de force ou que tu recules de deux pas...).

- Effectuer de manière séquencée les trois pas d'élan ainsi que les actions qui y sont liées.
- Réaliser les étapes en même temps que l'élève afin qu'il puisse imiter le mouvement.
- Rendre visible la zone à viser → accrocher un cerceau aux anneaux.
- Indiquer au sol l'emplacement des différents pas.
- Utiliser la vidéo permet à l'élève de mieux se rendre compte de son timing (ex : application video delay).

Lancer sans élan

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 23, 24)



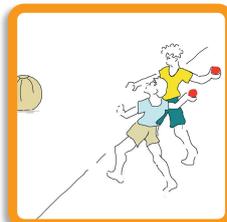
Fais des passes en lançant la balle à travers le cerceau!

Le pied opposé à la main qui lance, est-il en avant?



Fais tomber les objets!

L'autre bras est-il utilisé pour viser la cible?



Vise le gros ballon pour lui faire franchir une limite!

L'élève lance-t-il par le haut (bras fléchi derrière la tête)?

- Adapter la distance entre l'élève et le cerceau.
- Définir visuellement la zone de lancer (assiette, tapis...).
- Adapter le type de ballon (les balles en mousse sont plus faciles de préhension).
- Prendre la position de départ du lancer à côté de l'élève va lui permettre de recourir à l'imitation.
- Si l'élève peine à avoir la bonne jambe en avant, y attacher un sautoir pour que cela soit plus visuel.
- Si l'élève peine à viser le cerceau, définir une plus grande zone (ex : entre deux paires d'anneaux).
- Accepter que l'élève rattrape la balle après un rebond.

- Adapter la taille des objets à viser.
- Adapter la distance entre la zone de tir et les objets à viser.
- Indiquer visuellement la zone de lancer (tapis, corde, cerceau...).
- Adapter le type de ballon (les balles en mousse sont plus souvent faciles de préhension).
- Si l'élève peine à avoir la bonne jambe en avant, y attacher un sautoir pour que cela soit plus visuel.

Prendre la position de départ du lancer à côté de l'élève va lui permettre de recourir à l'imitation.

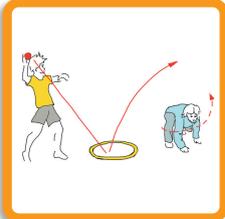
Lancer en jouant

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 24, 25, 27)



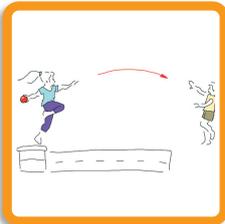
En tirant d'une main, vise un objet placé en hauteur!

Avant le tir, le bras est-il positionné en arrière et le pied opposé est-il en avant?



Fais rebondir la balle afin de permettre à ton camarade de démarrer pour la rattraper!

La force du lancer est-elle suffisante?
Le choix de l'impact au sol (placement du cerceau) est-il judicieux?



Passe la balle quand tu as les 2 pieds en l'air (tir en suspension)!

La balle est-elle envoyée au bon moment et avec précision?

- Prendre la position de départ du lancer à côté de l'élève va lui permettre de recourir à l'imitation.
- Si l'élève peine à avoir la bonne jambe en avant, y attacher un sautoir pour que cela soit plus visuel.
- Disposer des cerceaux au sol (un pour la jambe gauche et un pour la jambe droite).
- Adapter la distance entre la zone de lancer et les objets à viser.
- Adapter la taille des objets à viser.

- Indiquer à l'élève où se placer pour lancer la balle (scotch).
- Adapter la position de départ ainsi que l'emplacement de la zone de départ.
- Lorsque l'élève doit rattraper la balle, proposer un signal auditif au moment où il doit démarrer.
- Accepter que la balle soit rattrapée après un rebond supplémentaire.

- Indiquer visuellement (scotch) à l'élève l'emplacement de son ou de ses derniers pas.
- Indiquer oralement à l'élève quand il doit lancer la balle.
- Accepter que l'élève rattrape la balle après un rebond.
- Adapter la distance entre l'élève et son partenaire.

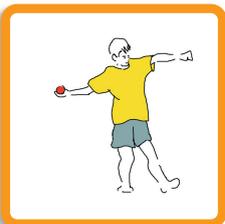
- Accepter que l'élève fasse un arrêt entre la course et la lancer.
- Réaliser l'exercice à côté de l'élève va lui permettre d'imiter le mouvement dans le bon timing.
- Si l'élève peine à se souvenir quel pied mettre en avant, y attacher un sautoir.
- Définir visuellement la zone de lancer (corde, cônes...).
- Guider oralement l'élève dans l'enchaînement de mouvements à réaliser.
- Viser un cerceau accroché en hauteur aux anneaux permet à l'élève de se représenter ce que « haut » signifie.

- Adapter la taille du réceptacle (cerceau, sac à commission...).
- Adapter la distance entre le lanceur et l'élève qui doit rattraper la balle.
- Réaliser l'exercice dans un premier temps en étant à l'arrêt.
- Accepter que la balle soit réceptionnée après un ou deux rebonds.
- Expliciter l'action de l'élève et ce qu'il doit corriger (ex : la balle est arrivée contre toi, cela signifie que tu étais trop près de la balle. La prochaine fois, laisse un peu plus d'espace entre la balle et toi.).

- Indiquer par un scotch où faire son ou ses deux derniers pas.
- Si l'élève peine à se rappeler qu'il doit se réceptionner sur les 2 pieds, l'imager (ex : mettre le nombre 2 ou un dessin de 2 pieds dans le cerceau).

Combiner: courir, sauter, lancer

COURIR - SAUTER - LANCER (p. 25-27)



Cours et lance par le haut!

Juste avant de lancer, l'élève tend-il son bras en arrière?
Réussit-il à enchaîner courir et lancer?



Essaie de rattraper en courant!

Fixe-t-il son regard sur la balle?

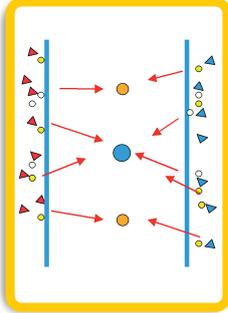


Cours et saute dans la cible!

Arrive-t-il sur les 2 pieds?

Jeu de lancers

JOUER (p. 2, 13)



ROLLMOPS

Matériel:
Balles, 2-3 gros ballons (basket, medicine-ball, ...), 2 cordes (=lignes).

Descriptif:
Les élèves sont divisés en 2 groupes qui se font face derrière 2 lignes.
2-3 gros ballons sont placés au milieu du terrain.

Par des tirs précis, chaque équipe cherche à faire rouler les gros ballons dans le camp adverse.

Le point est marqué quand un gros ballon touche la ligne adverse.

Règle:
Les joueurs doivent être derrière leur ligne pour tirer.

Le gros ballon ne peut être touché que par une balle.



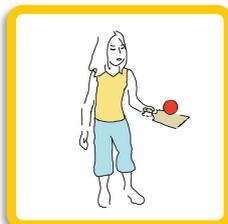
Vise le gros ballon pour le faire rouler dans le camp adverse!

L'élève sait-il se placer pour optimiser son tir?

- Délimiter la zone de tir à l'aide de tapis permet à l'élève de mieux la visualiser et probablement mieux la respecter.
- Si l'élève peine à réaliser des tirs précis, lui proposer de viser le gros ballon en roulant sa balle.
- Si viser une cible qui bouge est difficile pour l'élève, il est possible de mettre des objets fixes sur le terrain qu'il faut faire tomber (ex : cônes sur un chapeau de caisson...).
- En amont, expliciter à l'élève la stratégie à adopter (ex : *il faut que tu vises la balle qui est le plus près de ton camp afin de la renvoyer vers le camp adverse*).
- Si l'élève rencontre des difficultés à savoir quel ballon viser, lui imposer de viser le même durant toute la partie.
- Les déplacements des coéquipiers des élèves peut le perturber et l'empêcher de savoir où se placer → lui définir une place spécifique (à une des extrémités) et la lui indiquer au moyen d'un bout de scotch.
- Proposer plusieurs tailles de ballons à viser de manière à ce qu'il puisse choisir celui qui lui est le plus accessible. Mettre plusieurs ballons de chaque sorte.

Jouer avec une planche à découper

JOUER (p. 6, 7)



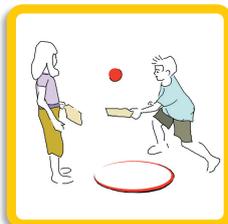
Fais rebondir la balle sur la planche et déplace-toi!

L'élève réussit-il à alterner coup droit et revers (avec et sans rebond au sol)?



Tente de faire rebondir la balle dans le cerceau!

Fait-il rebondir sa balle dans le cerceau?
Réussit-il avec l'autre main?



Fais les mêmes exercices mais avec un partenaire!

Les élèves réussissent-ils à jouer à tour de rôle?
Peuvent-ils changer de main à chaque coup?

- Proposer plusieurs types de balles afin que l'élève puisse sélectionner celle qui lui convient le mieux. Il est d'ailleurs possible de faire cet exercice avec un ballon de baudruche (pour autant que l'élève ne craigne pas ce type de ballon).
- Laisser le choix à l'élève de réaliser la tâche de manière statique ou en déplacement.
- Commencer uniquement par des coups droits ou des revers pour ensuite les alterner.
- Proposer des gobas (planche ronde scratchées à chaque main) à la place de la planche à découper. Il se peut que l'élève ne comprenne pas pourquoi utiliser une planche à découper en salle de sport.

- Le début de la tâche peut être difficile pour l'élève → l'adulte ou un camarade peut faire le premier lancer de balle à la place de l'élève.
- Préférer le scotch au cerceau (pas de risque de changement de trajectoire si la balle le touche).

- Dire à haute voix le prénom de l'élève à qui c'est le tour de frapper la balle.
- Laisser la possibilité à l'élève de jouer avec la main qu'il souhaite.
- Alternier main gauche et main droite demande énormément de concentration et de coordination de la part de l'élève → faire plusieurs coups avec la même main avant de changer de main. Utiliser des gobas.

Jouer avec une raquette

JOUER (p. 7)



Effectue un parcours en roulant une balle avec ta raquette!

L'élève conduit-il sa balle en tenant sa raquette correctement (=paume de main et tête de raquette verticales)?



Fais rebondir un volant sur ta raquette! Essaie de t'asseoir, de te déplacer, de changer de main, ...!

Maintient-il sa balle (ou son volant) en l'air lors de ces activités?



Frappe la balle contre le mur pour qu'elle rebondisse dans le cerceau!

Se place-t-il de côté pour frapper la balle?

- Adapter la taille et le poids de la balle à rouler (une balle plus lourde roulera moins facilement et sera probablement plus facile à maîtriser).
- Adapter le parcours à réaliser.
- Si besoin, ne pas hésiter à flécher le parcours à réaliser ou installer une corde qu'il faut longer tout le long du parcours.

- Manier la raquette avec un volant demande une certaine vitesse de réaction. Utiliser un ballon de baudruche donne plus de temps à l'élève pour réagir.
- Commencer l'exercice en étant assis.
- Si l'élève ne sait pas trouver des variantes, lui faire quelques propositions parmi lesquelles il pourra sélectionner celles qu'il a envie d'essayer.

- Adapter la distance entre le cerceau et le mur.
- Adapter la taille de la cible au sol (scotch, cordes...).
- Définir visuellement la zone de lancé (entre des scotch, sur un tapis, entre deux cordes...).
- Coller un scotch contre le mur, à l'endroit où l'élève doit viser.
- Faire un retour sur l'action de l'élève et lui indiquer ce qu'il peut améliorer.

Jongler avec des balles

JOUER (p. 8)



Lance ta balle autour de ton bras bloqué!

L'élève réussit-il à lancer-rattraper 5 fois de suite?

Et en lançant avec l'autre main?

Et en faisant tourner la balle dans l'autre sens?



En alternant, lance chaque balle verticalement comme dans 2 cheminées!

Les mains sont-elles à la hauteur du torse, paumes tournées vers le ciel?

Les coudes restent-ils près du corps?



Lance les 2 balles en croisant les trajectoires!

La balle lancée avec la main droite est-elle rattrapée par la main gauche (et vice-versa)?

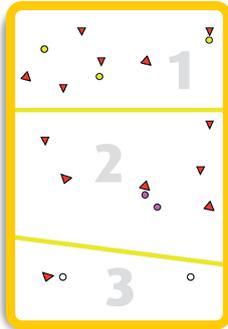
L'élève décale-t-il ses 2 gestes sur le rythme: lance-lance-rattrape-rattrape?

- Réaliser l'exercice à côté de l'élève va lui permettre de mieux se rendre compte du mouvement à réaliser.
- Proposer une image ou une vidéo du mouvement à effectuer.
- Travailler avec un ou des foulards va permettre à l'élève d'avoir plus de temps pour réagir et ainsi lui permettre plus facilement d'accéder à la tâche.
- L'utilisation de balles ou de foulards de couleurs différentes est facilitateur pour l'élève, notamment au niveau de la compréhension des enchaînements.
- Donner une fourchette du nombre de fois qu'il faut réaliser l'exercice à la suite afin que l'élève puisse plus facilement être dans une situation de réussite.
- Indiquer oralement à l'élève les gestes qu'il doit effectuer (ex : *lance-rattrape, lance-rattrape*).
- Effectuer la tâche avec chacune des deux mains avant de la faire avec deux balles.

Dans un premier temps, proposer à l'élève de lancer les balles en croisant leurs trajectoires sans avoir besoin de les rattraper. Leurs positions à l'arrivée au sol va permettre à l'élève de se rendre compte si le dosage des deux lancers est adéquat ou non (les balles devraient arriver chacune devant le pied opposé à la main qui a lancé la balle. Possibilité de mettre des cerceaux pour mieux visualiser.).

Variante de balle assise I

JOUER (p. 9)



BALLE À 3 NIVEAUX

Matériel:
Balles mousse, ballons de volley, cordes.

Descriptif:
La salle est partagée en 3 zones.
La première zone représente le niveau 1 (avec balles en mousse), tous les joueurs commencent dans cette zone.

Pour monter en zone 2 (puis 3), il faut:
- soit toucher un joueur
- soit bloquer la balle.

En fonction du nombre de joueurs évoluant dans chaque terrain, le maître peut déplacer les limites (cordes, rubans, ...).

Règle:
Si un joueur de niveau 2 ou 3 se fait toucher (ou dont le tir est bloqué), il redescend d'un niveau.



Pour monter d'un niveau: bloque la balle ou touche quelqu'un!

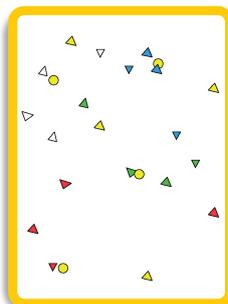
L'élève se place-t-il judicieusement?



- Définir visuellement les différents terrains (assiettes, cônes).
- Rendre visible le numéro des terrains (piquet avec le numéro du terrain).
- Bien définir quel type de ballon est utilisé dans quel terrain (si besoin, l'indiquer en dessous du numéro du terrain).
- En amont, expliciter les stratégies gagnantes à adopter.
- Si l'élève n'a pas souvent la balle, ajouter une balle d'une couleur différente que lui seul peut utiliser. Proposer de faire de même avec les élèves qui ne touchent pas souvent le ballon (x ballons supplémentaires pour ces élèves).
- Si l'élève se fait facilement toucher et reste, de ce fait, très longtemps sur le terrain 1, privilégier le fait de toucher qqn ou bloquer la balle → si je me fais toucher, je reste dans le même terrain. Cela peut être proposé pour le groupe classe ou comme un joker uniquement pour certains élèves, dont l'élève TSA.
- Avec la forme « il n'y a pas de conséquence si je me fais toucher », lorsque les élèves touchent qqn sur le terrain 3, ils prennent un sautoir et recommencent sur le terrain 1. Après le temps de la partie, pour que tout le monde ait les mêmes chances de gagner, refaire une partie en enlevant un sautoir gagné la partie précédente à chaque fois que je passe du terrain 3 au terrain 1. L'élève qui revient en premier au terrain n°1, sans sautoir, gagne la partie.
- Guider et accompagner l'élève durant le jeu en lui disant ce qu'il faut faire et pourquoi (ex : *tu peux te reposer car les joueurs de balles sont loin de toi...*).

Variante de balle assise II

JOUER (p. 9)



BALLE À 4 ÉQUIPES

Matériel:
4-6 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:
Tous les joueurs cherchent à toucher les joueurs des 3 autres équipes.

Chaque joueur touché doit s'asseoir.
Un joueur assis qui intercepte une balle peut se relever.

À la fin du jeu, l'équipe qui a le moins de joueurs assis a gagné.

Règle:
Ne pas marcher balle en main.
Les membres d'une équipe peuvent se faire des passes.
Le maître interrompt la partie si tous les joueurs d'une équipe sont assis.



Passe la balle à ton coéquipier pour le racheter!

L'élève sait-il se placer pour aider son équipe?



- Délimiter visuellement le terrain de jeu (assiettes, cônes) ainsi que les différentes équipes (sautoirs).
- En amont, expliciter à l'élève les stratégies gagnantes à adopter pour toucher ses camarades tout en évitant de se faire toucher.
- Accompagner et/ou guider oralement l'élève dans le jeu de manière à lui expliquer les actions et les comportements à adopter.
- La double tâche (toucher ses adversaires + éviter de se faire toucher) n'est pas facile à gérer pour l'élève → ne lui imposer qu'une seule tâche.
- Proposer à une personne de chaque équipe d'être un joker → cette personne ne peut pas se faire toucher. Cela enlève une des tâches à considérer, soit celle d'éviter de se faire toucher.
- Composer avec 4 équipes sur le même terrain peut être source de réelle difficulté pour l'élève → sur deux terrains, jouer une équipe contre une autre sous forme de tournoi.
- Au lieu de s'asseoir après avoir été touché, et être inactif pendant un laps de temps qui peut être important, demander de faire une tâche spécifique avant de revenir sur le terrain (ex : aller toucher un mur).
- Pour favoriser les tentatives de toucher d'autres élèves, celui qui a réussi à toucher un adversaire peut aller monter d'un échelon aux espaliers le sautoir de son équipe. Après x minutes, quelle équipe a son sautoir le plus haut sur les espaliers et a donc touché le plus d'adversaires ?

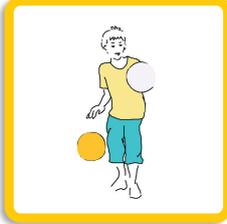
Dribbler

JOUER (p. 10, 11)



Dribble sur une feuille!

La main accompagne-t-elle la balle?
Le contact avec la balle se fait-il en souplesse, doigts légèrement écartés?



Dribble avec 2 ballons!

L'élève réussit-il le dribble à 2 balles:
simultané, alterné?
Et en se déplaçant en avant, en arrière, ...?



Traverse un banc en dribblant!

Arrive-t-il à dribbler 10 fois de suite en gardant son équilibre?
Et en dribblant avec l'autre main?



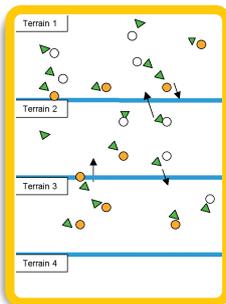
- Adapter la taille de la feuille. Possibilité également de remplacer la feuille par un cerceau.
- Permettre à l'élève d'avoir recours à l'imitation en le mettant à côté d'un camarade de classe.
- Faire un retour à l'élève sur son action et ce qui en découle (ex : *tu frappes le ballon avec une main très rigide, dès lors le ballon part dans tous les sens*).
- Laisser la possibilité à l'élève de dribbler avec les deux mains.

- Dribbler plusieurs fois avec un ballon puis avec l'autre.
- Expliciter à l'élève ce qu'il doit modifier dans son mouvement de dribble en fonction du ballon utilisé (ex : *la balle de basket est plus lourde et rebondit mieux que la balle en mousse, tu dois donc le frapper moins fort si tu ne veux pas qu'il monte trop haut*).

- Adapter le matériel sur lequel se déplacer (une ligne, un banc à l'endroit, sur le bord d'un tapis...).
- Si l'élève peine à se déplacer tout en dribblant (double tâche), lui demander d'exécuter 2-3 dribbles sur place, faire 2-3 pas, 2-3 dribbles, etc.
- Proposer une fourchette (entre 3 et 10) de dribbles à réaliser afin de placer l'élève dans une situation de réussite.
- Donner le choix à l'élève de la main avec laquelle il souhaite dribbler.

Dribbler en jouant

JOUER (p. 10, 11)



LA CHASSE DRIBBLÉE

Matériel:
1 balle/élève.

Descriptif:
La salle est partagée en 4 terrains de jeu.
Au début du jeu, tous les élèves dribblent dans le terrain 1 et essaient de toucher les autres avec leur main libre.

Les « toucheurs » peuvent monter dans le terrain 2, puis 3, ...
Qui peut atteindre le terrain 4 et y rester?

Règle:
Les « touchés » qui se trouvent dans les terrains 2-4 doivent redescendre.
Ne pas arrêter de dribbler pour toucher.

Variante:
La classe est partagée en 2-3 équipes (sautoirs): combien chaque équipe obtient-elle de points après 3 minutes?
(1 joueur sur le terrain 4 = 4 pts, sur le 3 = 3 pts, ...).



Continue à dribbler même quand tu essaies de toucher!

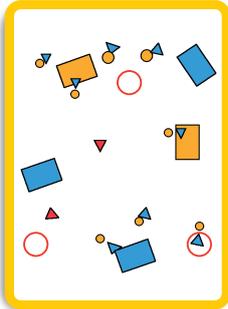
L'élève observe-t-il ses camarades tout en dribblant?



- Adapter le ballon avec lequel dribble l'élève.
- Définir visuellement les différents terrains (assiettes, cônes, cordes).
- Rendre visible le numéro des terrains (piquet avec le numéro du terrain).
- Savoir quel adversaire toucher peut être difficile pour l'élève → important de pouvoir le guider dans cette dimension.
- La multitude d'éléments à réaliser en même temps (dribbler, éviter de se faire toucher, toucher ses adversaires) est difficile pour l'élève. Ne pas hésiter à lui demander de ne réaliser qu'une seule tâche à la fois (avec ou sans ballon selon le choix de la tâche). L'élève aura ainsi un joker pour les deux dimensions non travaillées. Après x dribbles, changer de terrain et monter.
- Adapter la taille des zones en fonction de l'objectif visé pour l'élève (plus la zone est petite plus il y a de risques de se faire toucher et en même temps il y a plus de chances de réussir à toucher un adversaire).
- Si l'élève se fait facilement toucher et reste, de ce fait, très longtemps sur le terrain 1, privilégier le fait de toucher qqn → si je me fais toucher, je reste sur le même terrain. Cela peut être proposé pour le groupe classe ou comme un joker uniquement pour certains élèves, dont l'élève TSA.
- Avec la forme « il n'y a pas de conséquence si je me fais toucher », lorsque les élèves touchent qqn sur le terrain 3, ils prennent un sautoir et recommencent sur le terrain 1. A la fin du jeu, pour que tout le monde ait les mêmes chances de gagner, refaire une partie en enlevant un sautoir gagné lors de la partie précédente à chaque fois qu'on passe du terrain n°3 au terrain n°1. L'élève qui revient en premier sur terrain n°1, sans sautoir, gagne la manche.
- Guider et/ ou accompagner l'élève oralement.

Course poursuite avec dribble

JOUER (p. 10, 11)



LES REFUGES

Matériel:

Ballons, tapis, cerceaux, ...

Descriptif:

Deux poursuivants sans ballon tentent de toucher des dribbleurs.

Plusieurs refuges (tapis, cerceaux, bancs, ...) permettent aux dribbleurs de se mettre à l'abri.

Le dribbleur touché donne son ballon à son poursuivant et le remplace.

Règle:

Le joueur à l'abri doit continuer de dribbler.

Dès qu'un second dribbleur arrive à l'abri, le premier doit partir.



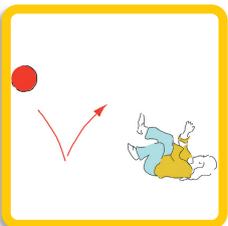
Continue de dribbler même quand tu es à l'abri!

L'élève sait-il réagir sans interrompre son dribble?

- Définir visuellement qui sont les poursuivants à l'aide d'un sautoir.
- Adapter le ballon avec lequel l'élève dribble.
- Adapter le nombre de joueurs qui peuvent être dans le même cerceau.
- En amont, expliciter à l'élève les stratégies gagnantes.
- Si l'élève se fait facilement toucher, imposer une partie du corps à toucher pour que cela soit validé (ex : coude gauche).
- Ajouter des zones refuges supplémentaires pour l'élève.
- Le lieu de pause peut également être un lieu où l'élève n'a plus besoin de dribbler.
- Le changement de rôle (poursuivant-poursuivi) peut être difficile à intégrer pour l'élève → possibilité de lui en imposer un seul à la fois (3' dans un rôle puis 3' dans l'autre). Cela peut aussi être mis en place pour le groupe classe (quand un élève est touché, il doit aller mettre un jeton dans un cerceau. A la fin du jeu, quelle équipe a réussi à se faire le moins toucher?).
- Accompagner et/ou guider oralement l'élève afin de lui apprendre/modéliser les comportements gagnants à adopter.
- Le bruit des ballons peut être une source de stress pour l'élève → choisir d'autres ballons ou donner des papiers (casque anti-bruit) à l'élève.

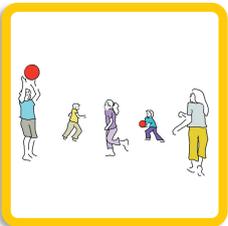
Avec différentes balles

JOUER (p. 12, 14, 15)



Lance la balle contre le mur, effectue un exercice et rattrape-la avant le 2^e rebond!

Pour réussir, l'élève anticipe-t-il la tâche annexe?



Si tu as la balle: fais une passe! Si tu ne l'as plus: déplace-toi!

Les passes sont-elles attrapables?
Chaque joueur montre-t-il qu'il est prêt à réceptionner?



Faites-vous des passes en évitant l'«intercepteur»!

L'interception est-elle due à une mauvaise passe ou à un placement inapproprié?

Dans un terrain délimité: jouer à 2-1, 3-1 puis 3-2.

- L'élève peut rencontrer des difficultés à trouver une activité annexe à réaliser. Lui proposer un choix d'exercices adaptés à ses besoins lui permettra de choisir celui qu'il a envie d'essayer.
- Adapter le ballon.
- Adapter la distance entre le mur et la zone de lancer (la définir visuellement-cône).
- Coller un morceau de scotch contre le mur pour que l'élève visualise l'endroit qu'il doit viser.
- Donner la possibilité de rattraper le ballon après un rebond supplémentaire.
- Guider oralement l'élève dans le timing de la réalisation des différentes étapes.

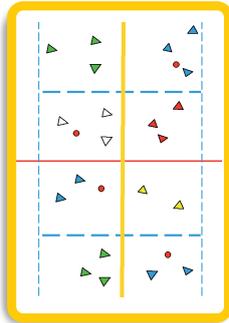
- Accepter les passes directes et celles avec rebond.
- L'élève peut rencontrer des difficultés à sélectionner la personne à qui il est pertinent de faire une passe → l'aider dans ses choix.
- Guider l'élève dans ses déplacements.
- Soutenir son attention.
- Adapter la taille du terrain.

- Indiquer les zones de lancer par des repères au sol.
- Accompagner et/ou guider l'élève dans son action et dans ses déplacements.
- Les changements de rôle fréquents peuvent déstabiliser l'élève → jouer quelques minutes en gardant le même rôle.

65

Jeu de balle par-dessus la corde

JOUER (p. 16, 17)



BALLE PAR-DESSUS LA CORDE

Matériel:
Balles, 1 cordeau (filet), cordes (limites).

Descriptif:
Chaque équipe (de 2-3 élèves), en lançant la balle par-dessus la corde, tente de la faire tomber dans le terrain adverse.

Le joueur qui reçoit la balle peut: soit la relancer directement chez l'adversaire, soit faire une passe à un coéquipier.

Une équipe marque 1 point (+le droit de remettre la balle en jeu):

- quand la balle tombe dans le terrain adverse
- lorsque l'adversaire lance hors des limites ou sous la corde.

Règle:

Maximum 2 passes dans un camp avant de tirer.



Fais une passe à ton équipier ou lance la balle par-dessus le cordeau!

La passe est-elle précise et rapide?
Le tir met-il les adversaires en difficulté?

- Délimiter visuellement le terrain de jeu (cônes, assiettes).
- Matérialiser le nombre de points (jetons, sautoirs...).
- Adapter la balle.
- Expliciter les bonnes stratégies à adopter (ex : dans le camps inverse, viser les endroits où il n'y a pas d'adversaire).
- Aider l'élève à la lecture et à la compréhension du jeu.
- Accepter que l'élève rattrape la balle après un rebond.
- Définir une zone que l'élève doit défendre.
- Accompagner et/ou guider oralement l'élève dans ses déplacements et dans le déroulement de l'action, notamment dans les choix à prendre (relancer la balle chez l'adversaire vs faire une passe à son coéquipier).
- Accompagner l'élève dans la défaite, relativiser et l'encourager → ne pas compter les points dans les jeux pour éviter la frustration et maintenir le jeu pour le plaisir.

66

Jeux de balles au pied I

JOUER (p. 18, 19)



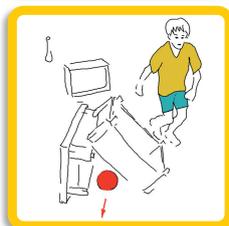
Vas toucher toutes les balles avec le pied! Prends-en une entre tes pieds et dandine-toi pour avancer!

Les élèves font-ils bouger les différentes balles sans perdre le contact?



Fais rouler les balles avec l'intérieur puis l'extérieur du pied!

L'élève se déplace-t-il avec sa balle en évitant les quilles et les autres joueurs?



Effectue le parcours en gardant toujours le contrôle du ballon!

Conduit-il son ballon avec l'intérieur du pied?

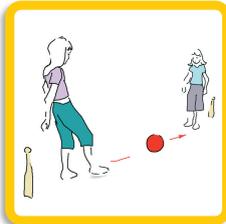
- Réaliser l'exercice à côté de l'élève va lui permettre de recourir à l'imitation.
- Guider l'élève dans la planification de son trajet pour toucher toutes les balles.
- Adapter les ballons.

- Adapter la distance entre les obstacles.
- Adapter la balle proposée à l'élève (privilégier les balles qui sont plus lourdes et qui ne rebondissent pas trop, type ballon de foot salle).
- L'élève peut rencontrer des difficultés à savoir où se déplacer → demander à ce qu'il suive un camarade/adulte.

- Adapter le type de balle.
- Adapter la longueur du parcours ou définir visuellement (sautoir) jusqu'où l'élève doit aller.
- Flécher le parcours ou du moins, le rendre très instinctif.
- Donner à l'élève un certain nombre de jokers lui permettant de toucher la balle avec les mains.
- Scotcher un point de départ pour chaque obstacle (comme à chaque trou au mini-golf). L'élève peut placer sa balle avec le pied ou la main.

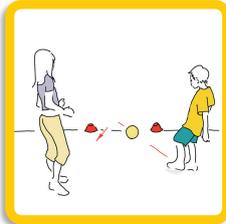
Jeux de balles au pied II

JOUER (p. 19)



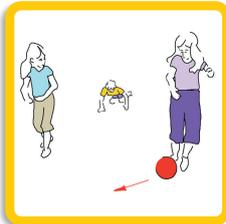
Face à face, passez-vous la balle avec ou sans contrôle!
Tentez de toucher la quille de l'adversaire!

Les élèves parviennent-ils à contrôler le ballon?



Faites-vous des passes avec un rebond contre le mur entre les assiettes!

Se font-ils des passes selon les consignes (intérieur, extérieur, cou-de-pied)?



Fuyez le chasseur en vous faisant des petites passes!

Se déplacent-ils dans la direction souhaitée?

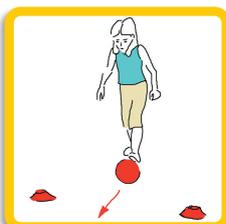
- Privilégier un ballon de type futsal (ballon plus lourd et qui ne rebondit pas).
- Adapter la taille de l'objet à viser.
- Proposer à l'élève un nombre de jokers lui permettant de toucher la balle avec les mains.

- Adapter la distance entre les deux assiettes.
- Effectuer plusieurs passes avec une partie du pied afin de faire de même avec une autre...
- Indiquer oralement à l'élève avec quelle partie du pied toucher la balle.
- Demander à l'élève de toucher la partie du pied avec laquelle il devra shooter la balle.
- Laisser la possibilité à l'élève de contrôler la balle avant de la shooter à nouveau.
- En amont, expliciter à l'élève les trajectoires du ballon et de ce fait, l'emplacement à privilégier.
- Guider l'élève durant l'activité et lui faire un retour sur ses actions.

- Imposer un « handicap au chasseur » → se déplacer en sautant sur un pied...
- Rendre visible le poursuivant par un sautoir.
- Utiliser un ballon que l'élève maîtrise facilement.
- Définir un couloir dans lequel l'activité se déroule et le rendre visible (assiettes, cônes).

Jeux de balles au pied III

JOUER (p. 19, 20)



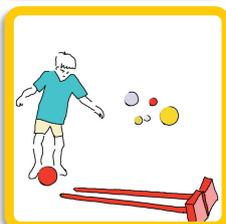
Par 2, faites-vous des passes entre les assiettes (avec ou sans contrôle)!

L'élève place-t-il judicieusement son pied pour contrôler et passer le ballon?



Effectuez des parcours d'orientation balle au pied!

Conserve-t-il le contrôle du ballon tout en lisant une carte d'orientation?



Entraîne la passe dans des situations de précision!

Se place-t-il correctement par rapport au ballon?

- Adapter la distance entre les deux assiettes.
- Adapter la distance entre les deux élèves.
- Indiquer depuis où l'élève doit faire son tir (scotch) de manière à ce qu'il puisse le réguler dans des situations identiques.
- Indiquer à l'élève avec quelle partie du pied toucher le ballon.

- La double tâche (s'orienter + contrôler son ballon) est source de difficulté pour l'élève → séparer les tâches au niveau temporel.
- Travailler en binôme de manière à ce que l'élève puisse se reposer sur quelqu'un et le suivre.

- Adapter la taille des éléments à viser.
- Si besoin, mettre un repère visuel depuis où l'élève doit shooter la balle.
- Guider l'élève dans son action, notamment au niveau de son emplacement.

Jeux de hockey

JOUER (p. 21, 22)



Déplace-toi en effleurant le sol avec ta canne !

L'élève tient-il correctement sa canne (main supérieure: paume contre soi et main inférieure: l'inverse) ?



- Indiquer avec des scotchs où placer les mains sur la canne.
- Montrer à l'élève comment tenir la canne de manière à ce qu'il puisse imiter.
- Imager la prise de canne → on la tient comme un manche à balai.
- S'il est trop difficile de contrôler la balle, utiliser une autre balle ou faire l'exercice avec une canne suédoise et un anneau.



Conduis ta balle en zigzagant !

Utilise-t-il aisément les 2 côtés de la canne (coup droit et revers) ?



- Rendre visibles les zigzags (scotch, assiettes...).
- Réaliser l'exercice devant l'élève de manière à ce qu'il puisse suivre et reproduire plus facilement la trajectoire.
- Indiquer à l'élève avec quelle partie de la canne il doit toucher la balle.



Effectue le parcours sans perdre ta balle !

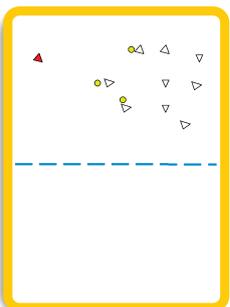
Réussit-il tout le parcours sans rien toucher ?



- Adapter la longueur du parcours.
- Adapter la distance entre les différents obstacles du parcours.
- Permettre à l'élève d'utiliser ses pieds pour arrêter la balle.
- Donner un nombre de jokers permettant à l'élève d'arrêter la balle avec la main.

Améliorer la vision périphérique

JOUER (p. 25)



LA BALLE QUI SAUVE

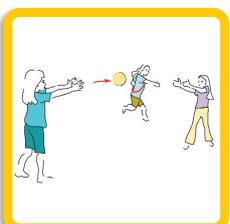
Matériel:
3 balles+1 sautoir par 1/2 salle.

Descriptif:
Un poursuivant (sautoir) tente de toucher un des joueurs de son terrain.
Un joueur en possession de la balle ne peut pas être touché.
Les poursuivis peuvent sauver un joueur en danger en lui passant une balle.
Le joueur touché change de rôle avec le poursuivant.

Règle:
Ne pas sortir des limites du terrain.



- Délimiter visuellement les terrains de jeu (cônes, assiettes) et indiquer qui sont les poursuivants (sautoirs).
- Si l'élève est poursuivant et qu'il peine à toucher des élèves, lui donner une frite (« prolongement du bras »).
- Si l'élève se fait trop facilement attraper, imposer une partie du corps à toucher (ex: épaule droite) afin que cela soit validé.
- Les changements de rôles fréquents sont sources de difficulté pour l'élève → lui demander d'endosser un seul rôle par partie (poursuivant/poursuivi/libérateur).
- Si l'élève est uniquement libérateur, lui attribuer une balle de couleur différente que lui seul peut utiliser.
- En amont, expliciter les stratégies gagnantes à adopter (ex : *il faut que tu fasses une passe à un camarade qui se fait poursuivre ou qui se trouve près d'un poursuivant...*).
- Quand l'élève est en possession du ballon, il lui est difficile de déterminer à qui il doit le passer pour que le geste soit pertinent → le guider dans cette dimension.
- Accompagner et/ou guider oralement l'élève dans le déroulement du jeu et de ses actions.

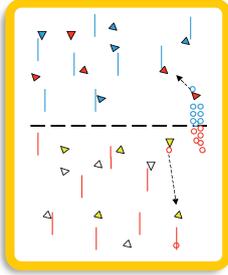


Sauve ton camarade en lui lançant la balle assez tôt !

Le porteur de ballon sait-il à qui il doit faire la passe ?
L'élève poursuivi parvient-il à chercher des yeux le ballon ?

Jeu de démarquage

JOUER (p. 25)



ENFILER DES PERLES

Matériel:
Poteaux (ou cônes), anneaux, sautoirs.

Descriptif:
5 attaquants affrontent 5 défenseurs (1/2 salle).

En se faisant des passes, les attaquants essaient d'enfiler une perle (anneau) à un des 8 poteaux défendus par l'équipe adverse. Chaque défenseur tente de les empêcher en plaçant 1 main sur le sommet d'un poteau.

Règle:
Les attaquants ne marchent pas avec l'anneau en main.
Les défenseurs n'interceptent pas les passes.

Dès qu'un attaquant a enfilé une perle, il peut aller en prendre une nouvelle dans le stock et la mettre en jeu.
Après 5 minutes: combien y a-t-il de perles enfilées?



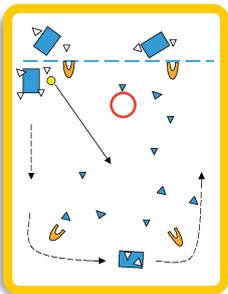
Fais une passe à un partenaire mieux placé pour qu'il puisse enfiler l'anneau à un poteau!

Les attaquants se placent-ils à proximité d'un poteau libre?
Les défenseurs se déplacent-ils en fonction des passes adverses?

- Délimiter visuellement les terrains de jeu (cônes, assiettes) et indiquer les équipes à l'aide de sautoirs.
- Bien définir le rôle et l'action qui en découle (si je suis défenseur, je dois mettre une main sur les piquets pour empêcher les adversaires d'y glisser l'anneau...).
- Quand l'élève est défenseur, lui attribuer un ou deux piquets à protéger.
- En amont, rendre l'élève attentif aux éléments pertinents qu'il doit considérer dans chacun des deux rôles.
- Lorsque l'élève est attaquant et possède l'anneau, il peut être difficile pour lui de sélectionner le joueur à qui faire une passe ou s'il doit mettre l'anneau sur un piquet → l'aiguiller dans ses choix.
- Adapter le nombre de piquets (l'augmenter permet aux attaquants d'avoir plus de possibilités de marquer des points).
- Accompagner et/ou guider oralement l'élève dans l'action de jeu.

Variante de balle brûlée

JOUER (p. 26, 27)



LES TAPIS VOLANTS

Matériel:
1 balle, 4-6 tapis, 4 cônes, 1 cerceau.

Descriptif:
2 équipes: les lanceurs-coureurs et les receveurs.

Dès l'engagement de la balle, 2-4 coureurs s'élancent pour faire le tour de la salle en transportant un petit tapis.

Si les coureurs sont assis sur leur tapis au moment du «brûlé» (ballon posé dans le cerceau par les receveurs), ils pourront continuer leur tour dès le prochain engagement.

Un tapis volant rapporte 1 point par tour réussi.

Changer les rôles après 5 minutes.

Règle:
Ne pas avancer balle en main.



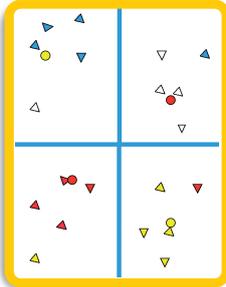
Lancez la balle puis faites le tour en «tapis volant»!

Les coureurs s'accordent-ils pour poser le tapis et s'y asseoir avant le signal «brûlé»?

- Bien définir le rôle et l'action qui en découle (si je suis receveur, je dois faire des passes le plus rapidement possible pour amener la balle jusqu'au cerceau).
- Quand l'élève est receveur :
 - lui proposer de rouler la balle plutôt que de la lancer (cette habileté peut être proposée à tout le groupe mais cela doit être défini au préalable)
 - il peut rencontrer des difficultés à savoir à qui il doit lancer la balle pour être le plus efficace → le guider dans cette notion
- Quand l'élève est lanceur-coureur :
 - former un groupe de 4 avec des élèves qui ont un bon niveau de jeu et avec qui la collaboration peut se faire efficacement
 - observer quelle est la position autour du tapis qui correspond le mieux à l'élève
 - l'élève va avoir de la peine à se déplacer tout en considérant l'avancée de la balle → lui indiquer oralement à quel moment il doit lâcher son tapis et se mettre dessus
- Accompagner et/ou guider l'élève oralement durant l'action afin de lui transmettre les stratégies gagnantes à adopter.
- Matérialiser le nombre de points obtenus (jetons, sautoirs accrochés aux espaliers...).
- Matérialiser la durée de la partie (time timer).

Variante de balle chasseur I

JOUER (p. 28, 29)



TOUS CONTRE UN

Matériel:

4 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

La salle est partagée en 4 terrains de chasse.

Sur chaque terrain: 4 chasseurs contre un lièvre.

Quelle équipe de chasseurs réussit-elle à toucher son lièvre en premier ?

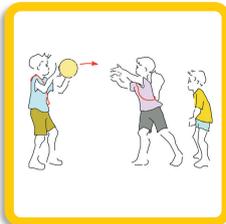
Plusieurs concours possibles (meilleure équipe des 4 terrains, terrain 1 contre terrain 2, ...).

Règle:

Ne pas avancer balle en main.

Ne pas empêcher le lièvre de courir.

Respecter les limites du terrain.



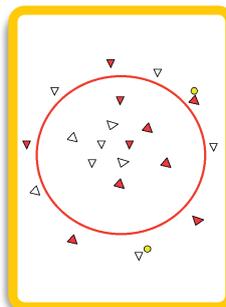
Évite la balle des chasseurs le plus longtemps possible!

Le lièvre sait-il se placer en fonction de la circulation de la balle ?

- Délimiter visuellement les différents terrains de jeu (cônes, assiettes) et rendre les rôles visibles à l'aide de sautoirs (chasseurs).
- Bien définir le rôle et l'action qui en découle (si je suis chasseur, je dois viser le lièvre et/ou faire des passes à mes coéquipiers).
- Si l'élève est chasseur :
 - il peut ne pas savoir s'il doit tenter de viser le lièvre ou s'il doit faire une passe à un de ses coéquipiers (en plus de savoir à qui faire la passe) → le guider dans ses choix
 - le guider dans ses placements et ses déplacements
 - lui permettre de faire 3 pas, balle en main
- Si l'élève est lièvre :
 - l'aider dans la lecture du jeu et dans le choix de ses déplacements
 - augmenter le nombre de lièvres pour éviter qu'il soit la seule proie
- Jouer au temps → combien de fois les chasseurs ont réussi à toucher le lièvre en 1 minute ? Ne pas oublier de matérialiser ce nombre (jetons, sautoirs accrochés aux espaliers...)
- Jouer à deux peut aider l'élève dans ses déplacements.

Variante de balle chasseur II

JOUER (p. 28, 29)



LE JARDIN

Matériel:

2-3 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

2 équipes formées chacune de 5 lièvres et 5 chasseurs.

Au début du jeu, les 10 lièvres sont dans le jardin (intérieur du cercle).

Les 10 chasseurs, situés hors du jardin, doivent toucher les lièvres adverses.

À chaque tir réussi, le chasseur et son gibier permutent.

Au bout de 5-10 minutes, quelle équipe aura le plus de lièvres dans le jardin ?

Règle:

Un chasseur ne peut pas courir autour du cercle pour tirer.

Ne pas bloquer les lièvres adverses.



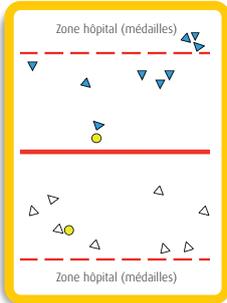
Touche un lièvre adverse pour pouvoir entrer dans le jardin!

Le chasseur agit-il en fonction de la situation (tirer ou passer) ?

- Délimiter visuellement le terrain de jeu (assiettes, cônes).
- Bien définir le rôle et l'action qui en découle (si je suis lièvre, je dois éviter de me faire toucher par un chasseur).
- Quand l'élève est chasseur :
 - il peut être difficile de distinguer clairement et viser les lièvres de l'équipe adverse → ne pas attribuer de malus si le lièvre touché est de la même équipe
 - Savoir s'il faut viser un lièvre ou faire une passe à un coéquipier mieux placé est difficile → l'aiguiller dans cette dimension
- Quand l'élève est lièvre :
 - le fait que les balles puissent venir de toutes parts (360°) peut être une source de difficulté → travailler sur un terrain linéaire afin que les balles ne viennent que d'un côté
- Le changement de rôle ainsi que les éléments qui en découlent (si je deviens lièvre, je dois éviter de me faire toucher par les chasseurs de l'équipe adverse) sont source de difficulté pour l'élève → faire 2 terrains et garder le même rôle pendant toute la partie → quelle équipe aura touché le plus de lièvre après x minutes ?
- Si le fait d'être au centre est stressant pour l'élève, lui donner uniquement le rôle de chasseur.
- Accompagner et/ou guider l'élève durant l'action de manière à lui apprendre les stratégies gagnantes à adopter.

Variante de balle à deux camps I

JOUER (p. 28, 29)



LES SAUVETEURS

Matériel:

2 balles mousse, sautoirs.

Descriptif:

Par des tirs précis, chaque équipe tente de toucher les joueurs de l'autre camp.

L'élève touché doit se coucher sur le dos (blessé).

2 sauveteurs peuvent racheter leur camarade en le tirant (par les mains) à l'hôpital et gagnent chacun une médaille (sautoir jaune).

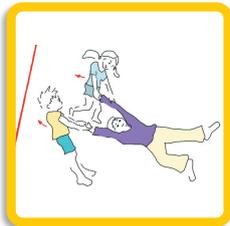
Le joueur qui touche 1 adversaire gagne 1 médaille rouge et celui qui bloque 1 tir gagne 1 médaille verte.

A la fin du jeu, chaque joueur possède-t-il au moins 1 médaille?

Règle:

Ne pas avancer balle en main.

Pendant un sauvetage, on risque également de se faire toucher.



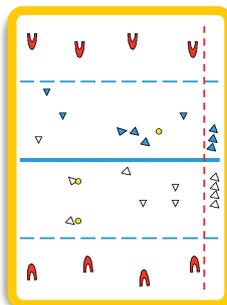
Sauvez la vie du blessé en le trainant jusqu'à l'hôpital!

Les sauveteurs interviennent-ils au bon moment?

- Délimiter visuellement le terrain de jeu (assiettes, cônes) ainsi que les différentes équipes (sautoirs).
- Rendre visible la durée de la partie (time timer).
- En amont, expliciter à l'élève les stratégies à adopter pour toucher ses camarades et éviter de se faire toucher.
- Inciter l'élève à prendre le risque de bloquer la balle → lui proposer des jokers.
- Annoncer à l'élève ce qu'il doit faire s'il se fait toucher, s'il est sauvé...
- Dans la zone des médailles, indiquer visuellement quelle couleur correspond à quelle action (pictogrammes, images, mots).
- La multitude des rôles et des actions à réaliser en même temps est une réelle source de difficulté pour l'élève → ne lui attribuer qu'un seul rôle à la fois durant une partie de jeu (ex : être responsable d'aller sauver ses camarades).
- Si l'élève ne touche pas souvent le ballon, lui en attribuer un d'une couleur différente que lui seul peut utiliser. Possibilité de faire de même pour un membre de l'équipe adverse.
- Accompagner et/ou guider oralement l'élève durant le jeu de manière à lui expliquer les actions et les comportements à adopter (ex : ne pas s'approcher trop près de la limite du terrain si un adversaire, balle en main, s'y trouve).

Variante de balle à deux camps II

JOUER (p. 28, 29)



LES CIBLES

Matériel:

2-4 balles, cônes (quilles).

Descriptif:

Par des tirs précis, chaque équipe tente de toucher tous les joueurs de l'autre camp.

Les élèves touchés sortent provisoirement de l'aire du jeu.

Celui qui bloque la balle rachète la vie d'un coéquipier touché.

Celui qui atteint une cible située au fond du terrain adverse rachète tous ses coéquipiers touchés.

Règle:

Ne pas marcher balle en main.

Ne pas pénétrer dans la zone des cibles.



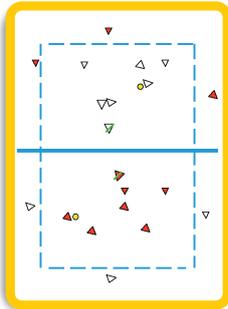
Rachète la vie de tes coéquipiers en tirant sur une cible!

Selon la situation, l'élève a-t-il fait le meilleur choix (viser une cible ou un adversaire)?

- Délimiter visuellement les différentes parties du terrain (assiettes) ainsi que les équipes (sautoirs).
- Adapter la taille des terrains.
- Permettre à l'élève de faire 3 pas quand il a la balle dans les mains.
- Si l'élève ne touche pas beaucoup de ballon, il est possible de lui en attribuer un de couleur différente que lui seul peut utiliser (possibilité identique pour une personne de l'équipe adverse).
- Choisir la bonne action en fonction de la situation (viser un adversaire ou une cible) n'est pas facile → ne lui donner qu'un des deux éléments à réaliser ou le guider dans ses choix.
- Si l'élève peine à toucher les cibles, en rapprocher quelques-unes ou permettre à l'élève d'entrer dans le terrain adverse (zone délimitée par une corde par exemple).
- Au lieu de lancer la balle, permettre à l'élève de la rouler quand il tente de toucher les cibles.
- Inciter l'élève à prendre le risque de bloquer la balle → lui proposer des jokers.
- Indiquer à l'élève où il doit aller s'il se fait toucher et quand il peut revenir sur le terrain.
- Donner un seul rôle à l'élève durant la partie (ex : uniquement éviter de se faire toucher).
- Si les élèves sont en dehors du terrain depuis longtemps, proposer des rachats pour tous les élèves.
- Accompagner et/ou guider oralement l'élève durant le jeu de manière à lui expliquer les actions et les comportements à adopter (ex : ne pas s'approcher trop près de la limite du terrain si un adversaire, balle en main, s'y trouve, etc.).

Variante de balle à deux camps III

JOUER (p. 28, 29)



LES PROTECTEURS

Matériel:
2 balles, sautoirs rouges+2 sautoirs verts.

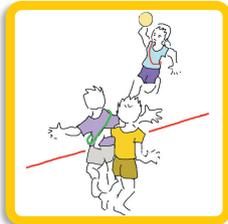
Descriptif:
La salle est divisée en 2 camps (chacun entouré par une zone provisoire adverse).

Tous les élèves commencent dans leur camp (sauf un en zone provisoire).

Un joueur touché va dans la zone provisoire mais peut revenir dans son camp s'il touche un adversaire.

Un protecteur (sautoir vert) par équipe.
Une équipe est gagnante lorsqu'il ne reste plus que le protecteur dans le camp adverse.

Règle:
Le protecteur ne peut pas être touché mais n'a pas le droit de toucher.
Faire changer de protecteur (transmettre le sautoir) au signal ou à volonté.



Protège tes coéquipiers!

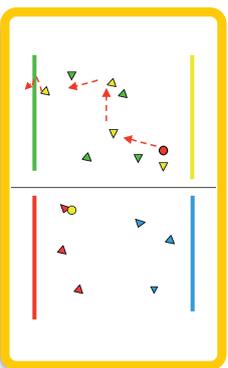
Les élèves savent-ils se placer pour réagir efficacement?



- Délimiter visuellement les différentes parties du terrain (assiettes) ainsi que les équipes (sautoirs).
- Permettre à l'élève de faire 3 pas quand il a la balle dans les mains.
- Si l'élève ne touche pas beaucoup de ballon, il est possible de lui en attribuer un de couleur différente que lui seul peut utiliser (possibilité identique pour une personne de l'équipe adverse).
- Si l'élève n'arrive pas à se racheter, lui laisser la possibilité d'entrer dans le camp adverse (délimiter la zone d'entrée par une corde).
- Choisir la bonne action en fonction de la situation (viser un adversaire ou faire une passe) n'est pas facile → guider l'élève dans ses choix.
- Inciter l'élève à prendre le risque de bloquer la balle → lui proposer des jokers.
- Indiquer à l'élève où il doit aller s'il se fait toucher et quand il peut revenir sur le terrain.
- Donner un seul rôle à l'élève durant la partie (ex : tenter de toucher ses adversaires uniquement depuis le provisoire).
- Adapter le nombre de protecteurs → éviter de donner ce rôle uniquement à l'élève TSA.
- Si l'élève est protecteur, lui expliquer comment utiliser ce joker à bon escient.
- Accompagner et/ou guider oralement l'élève durant le jeu de manière à lui expliquer les actions et les comportements à adopter.

Jeu de balle avec les lignes I

JOUER (p. 30)



BALLE DERRIÈRE LA LIGNE

Matériel:
Balles, sautoirs, cordes (lignes).

Descriptif:
La salle est partagée en 2-3 terrains de jeu.

Par des passes précises, chaque équipe (3-5 él.) cherche à amener la balle derrière la ligne de fond du camp adverse.

Le point est marqué quand un joueur reçoit la balle directement d'un coéquipier et qu'il réussit à la poser derrière la ligne.

La balle est remise en jeu par l'adversaire à l'endroit de la sortie ou du but.

Règle:
Ne pas marcher balle en main. Ne pas «arracher» la balle des mains.



Essaie d'interrompre les passes de l'adversaire!

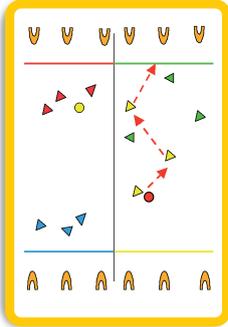
L'élève sait-il se placer pour intercepter la balle (marquage)?



- Délimiter visuellement les différents terrains (assiettes, cônes) ainsi que la zone de marquage des équipes.
- Définir visuellement la zone où marquer les points (ex : tapis) et rappeler qu'on ne peut pas y entrer.
- Accepter les passes rebonds.
- Si l'élève se fait facilement prendre la balle, imposer le fait qu'il n'y a pas de droit de faire une défense quand il a le ballon en main. Idem si la passe lui est destinée.
- Si l'élève touche la balle mais ne la bloque pas, il peut quand même la garder.
- Planifier l'action et savoir où aller se placer pour faire évoluer la balle est difficile pour l'élève → le guider dans cette démarche (notamment au niveau des déplacements et des places à occuper).
- Il n'est pas facile pour l'élève de savoir à qui faire une passe pour que cette dernière fasse évoluer le jeu → l'aiguiller dans cette démarche.
- Le passage du rôle d'attaquant à défenseur peut être très rapide, ce qui est source de difficulté pour l'élève → ne lui attribuer qu'un seul rôle (ex : défenseur + zone prédéfinie à défendre).
- Adapter le nombre de joueurs par équipe (ex : mettre l'élève dans l'équipe qui est surnuméraire ou au contraire, faire des équipes plus petites pour que l'élève puisse se sentir investi dans l'équipe).

Jeu de balle avec les lignes II

JOUER (p. 30)



BALLE TIRÉE CONTRE LES CÔNES

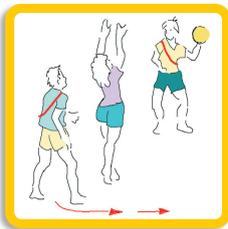
Matériel:
Balles, sautoirs, cônes.

Descriptif:
La salle est partagée en 2 terrains de jeu. Par des passes précises, chaque équipe (3-5 él.) cherche à s'approcher des cônes placés au fond du camp adverse.

Un joueur peut tirer pour faire tomber un cône s'il reçoit la balle directement d'un coéquipier.

La balle est remise en jeu par l'adversaire à l'endroit de la sortie ou du but.

Règle:
Ne pas marcher balle en main. Ne pas «arracher» la balle des mains.



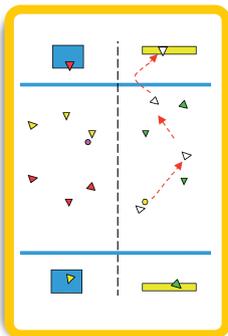
Place-toi pour que ton camarade puisse te lancer la balle!

L'élève arrive-t-il à se démarquer?

- Délimiter visuellement les différents terrains (assiettes, cônes) ainsi que la zone de marquage des équipes.
- Définir visuellement la zone où marquer les points (ex : tapis) et rappeler qu'on ne peut pas y entrer.
- Accepter les passes rebonds.
- Si l'élève touche la balle mais ne la bloque pas, elle lui revient.
- Si l'élève se fait facilement prendre la balle, imposer le fait qu'il n'y a pas de droit de faire une défense quand il a le ballon en main. Idem si la passe lui est destinée.
- Planifier l'action et savoir où aller se placer pour faire évoluer la balle est difficile pour l'élève → le guider dans cette démarche (notamment au niveau des déplacements et des places à occuper).
- Il n'est pas facile pour l'élève de savoir à qui faire une passe pour que cette dernière fasse évoluer le jeu → l'aiguiller dans cette démarche.
- Encourager l'élève à essayer de viser un cône s'il est bien placé. Il est possible d'accorder le point s'il touche le cône.
- Le passage du rôle d'attaquant à défenseur peut être très rapide, ce qui est source de difficulté pour l'élève → ne lui attribuer qu'un seul rôle (ex : défenseur + zone prédéfinie à défendre).
- Adapter le nombre de joueurs par équipe (ex : mettre l'élève dans l'équipe qui est surnuméraire ou au contraire, faire des équipes plus petites pour que l'élève puisse se sentir investi dans l'équipe).

Jeu de balle avec les lignes III

JOUER (p. 30)



L'HOMME-PANIER

Matériel:
Balles, sautoirs, tapis ou bancs, sacs poubelle ou paniers.

Descriptif:
Par des passes précises, chaque équipe (3-4 él.) cherche à s'approcher de la zone de but où se trouve son homme-panier.

L'homme-panier tente de recevoir la balle lancée (directement) par ses coéquipiers et ceci sans quitter son tapis (banc).

La balle est remise en jeu par l'adversaire à l'endroit de la sortie ou du but.

Celui qui a marqué le but remplace l'homme-panier.

Règle:
Ne pas marcher balle en main.
Ne pas pénétrer dans les zones de but.



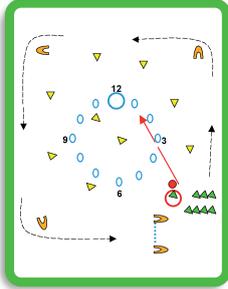
Place-toi pour que ton camarade puisse marquer un but!

L'élève sait-il anticiper son placement en fonction du jeu?

- Délimiter visuellement les différents terrains (assiettes, cônes) ainsi que la zone où se trouve l'homme-panier de son équipe.
- Accepter les passes rebonds.
- Si l'élève se fait facilement prendre la balle, imposer le fait qu'il n'y a pas de droit de faire une défense quand il a le ballon en main. Idem si la passe lui est destinée.
- Planifier l'action et savoir où aller se placer pour faire évoluer la balle est difficile pour l'élève → le guider dans cette démarche (notamment au niveau des déplacements et des places à occuper).
- Il n'est pas facile pour l'élève de savoir à qui faire une passe pour que cette dernière fasse évoluer le jeu → l'aiguiller dans cette démarche.
- Le passage du rôle d'attaquant à défenseur peut être très rapide, ce qui est source de difficulté pour l'élève → ne lui attribuer qu'un seul rôle (ex : défenseur + zone prédéfinie à défendre).
- Si l'élève est homme-panier, lui demander d'attraper la balle pour que cela soit validé (pas de panier ou alors adapter la taille du panier → ex : cerceau).
- Changer d'homme-panier toutes les x minutes afin que tous les membres de l'équipe puisse endosser ce rôle spécial.
- Adapter le nombre de joueurs par équipe (ex : mettre l'élève dans l'équipe qui est surnuméraire).

Balle frappée

PLEIN AIR (p. 2)



AVANT MINUIT

Matériel:
1 balle, 5 cônes (piquets), 2 cerceaux, 11 sautoirs.

Descriptif:
2 équipes: les frappeurs-coueurs et les receveurs.

Dès l'engagement, 2-5 coueurs s'élancent avec le frappeur pour faire le tour du terrain.

Le receveur court avec la balle pour se placer à «mid» (cerceau) et tous ses équipiers viennent occuper les sautoirs. Par des passes précises, la balle doit faire le tour de l'horloge.

Chaque coueur qui finit son tour avant «minuit» rapporte 1 point à son équipe. Changer les rôles après 5 minutes.

Règle:

Les passes doivent se faire avec au moins 1 pied dans le sautoir.



Engage la balle puis fais un tour de terrain avec ton groupe!

Le tir est-il bien dirigé (dans le terrain et loin des receveurs)?

Les receveurs anticipent-ils la mise en place de «l'horloge»?

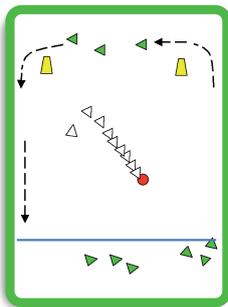


Sensibilité à la lumière → proposer des lunettes de soleil et une casquette à l'élève.

- Délimiter visuellement les zones de jeu ainsi que les deux équipes.
- Bien définir le rôle et l'action qui en découle (si je suis receveur, je dois me placer dans un cerceau et faire des passes le plus rapidement possible pour amener la balle jusqu'au cerceau n°12).
- Quand l'élève est receveur :
 - adapter la distance entre les cerceaux
 - prédéfinir un cerceau spécifique pour l'élève et l'indiquer par un scotch où une couleur différente
 - utiliser une balle que l'élève manipule facilement
 - si besoin, rouler la balle plutôt que la lancer
- Quand l'élève est lanceur-coureur :
 - mettre l'élève avec un groupe dans lequel un joueur maîtrise le lancer
 - définir visuellement le trajet que l'élève doit faire
- Si l'élève ne rapporte jamais de points à son équipe, déposer x cônes sur le trajets. Chaque cône passé avant que la balle ne soit brûlée revient à 1 point. Mise en place à faire pour les deux équipes et pour tous les élèves.
- Accompagner et/ou guider l'élève oralement durant l'action afin de lui transmettre les stratégies gagnantes à adopter.
- Matérialiser le nombre de points obtenus (jetons, sautoirs accrochés aux espaliers...).
- Matérialiser la durée de la partie (time timer).

Jeu de balle brûlée

PLEIN AIR (p. 2, 8)



BALLE TUNNEL

Matériel:
Balle, 2 cônes, 1 ligne (cordes, sautoirs).

Descriptif:
2 équipes: les coueurs-lanceurs situés dans la zone de repos et les receveurs occupant le terrain.

Le 1^{er} lanceur dégage la balle dans le terrain puis fait 1 tour avec 2 de ses coéquipiers (passer derrière les cônes et revenir dans la zone).

Le receveur lève la balle et tous ses équipiers doivent venir se placer en colonne-tunnel derrière lui; il fait alors rouler la balle jusqu'au bout du tunnel. Quand le dernier de la colonne peut brandir la balle, il crie «brûlé» et son équipe marque 1 point par coueur qui n'a pas fini son tour.

Variante:
Jouer la balle uniquement avec les pieds.



Lance la balle et pars faire le tour des cônes avec 2 camarades!

Les 3 coueurs ont-ils achevé leur course à temps?

Tous les receveurs sont-ils prêts à se regrouper dès la mise en jeu?

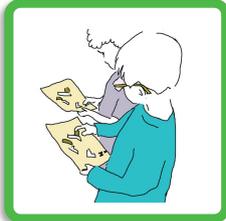


Sensibilité à la lumière → proposer des lunettes de soleil et une casquette à l'élève.

- Délimiter visuellement le terrain ainsi que les deux équipes.
- Bien définir le rôle et l'action qui en découle (si je suis receveur, je dois aller me placer dans la colonne et transmettre la balle à la personne derrière moi).
- Quand l'élève est receveur :
 - prédéfinir une place dans la colonne (ex : en dernier)
 - L'élève peut jouer en duo → l'élève suit toujours le même camarade
 - utiliser une balle que l'élève manipule facilement
 - adapter la manière de se passer la balle
- Quand l'élève est lanceur-coureur :
 - mettre l'élève avec un groupe dans lequel un joueur maîtrise le lancer
 - définir visuellement le trajet que l'élève doit faire
- Si l'élève ne rapporte jamais de points à son équipe, déposer x cônes sur le trajets. Chaque cône passé avant que la balle ne soit brûlée revient à 1 point. Mise en place à faire pour les deux équipes et pour tous les élèves.
- Accompagner et/ou guider l'élève oralement durant l'action afin de lui transmettre les stratégies gagnantes à adopter.
- Matérialiser le nombre de points obtenus (jetons, sautoirs accrochés aux espaliers...).
- Matérialiser la durée de la partie (time timer).

Se déplacer en suivant un plan

PLEIN AIR (p. 3-6)



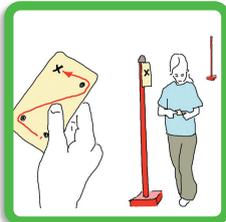
Orientes ta carte en fonction des repères!

L'élève a-t-il identifié au moins 2 éléments lui permettant de se situer?
Peut-il se déplacer, trouver 1-2 repères et revenir à son point de départ?



Retrouve des objets grâce aux indications de ta carte!

Peut-il transférer des informations simples du terrain à la carte? De la carte au terrain?



Effectue le même chemin que la flèche en passant autour des poteaux!

Réalise-t-il des parcours à 3 repères (ou davantage)?
Y arrive-t-il sans emmener la carte?

Sensibilité à la lumière → proposer des lunettes de soleil et une casquette à l'élève.

- Guider l'élève dans l'orientation et la manipulation de sa carte.
- En amont, indiquer à l'élève à quoi il doit être attentif (ex : observer les éléments qui l'entourent).
- Si l'orientation avec la carte est difficile, y ajouter des photos.
- Former des binômes de manière à ce que l'élève puisse se reposer sur un camarade qui a plus de facilité et le suivre.
- Séquencer le trajet en trajets plus courts (1. Va jusqu'à la poubelle, 2. Tourne à droite et déplace-toi jusqu'au sapin...).
- Si l'élève ne différencie pas la gauche de sa droite, les lui indiquer au moyen d'un élastique au poignet (poignet avec un élastique = poignet droit).
- Adapter les trajets imposés.

À vélo

PLEIN AIR (p. 7, 13)



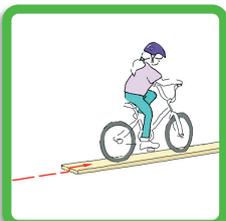
Passes sous le portique!

L'élève ose-t-il se baisser pour esquisser les fanions?
Sa vitesse est-elle constante?



Slalome entre les cônes!

Suit-il la ligne de craie au sol tout en portant son regard au loin?
Y arrive-t-il en pédalant debout?



Roule sur la planche!

Traverse-t-il la planche sur toute sa longueur?
Monte-t-il sur la planche en gardant une trajectoire rectiligne?

Sensibilité à la lumière → proposer des lunettes de soleil et une casquette à l'élève.

- Adapter la hauteur des fanions.
- Utiliser un autre moyen de déplacement que le vélo (ex : trottinette).

- Adapter la distance entre les cônes et les écarter (gauche/droite).
- Utiliser un autre moyen de déplacement que le vélo (ex : trottinette).

- Dessiner sur le sol un couloir que l'élève doit traverser.
- Utiliser un autre moyen de déplacement que le vélo (ex : trottinette).

En forêt I

PLEIN AIR (p. 10, 2-4)



Pour mémoriser votre chemin: utilisez les éléments existants ou laissez des traces!

En utilisant les repères, le groupe (ou la classe) peut-il rebrousser chemin?



Du départ, allez au poste X et revenez!

Les élèves arrivent-ils à estimer la durée (ou la longueur) d'un trajet?



Faites le tour des postes que nous venons de poser!

Sont-ils passés à chaque poste en notant (ou en mémorisant) les signes distinctifs (lettres, symboles, ...)?

Le duo n°1 commence par le poste I, le 2 par le II, ...

Sensibilité à la lumière → proposer des lunettes de soleil et une casquette à l'élève.

Faire quelques propositions à l'élève du type de traces qui peuvent être laissées.

Pour l'élève TSA, le temps est une notion extrêmement difficile à évaluer → depuis une position fixe, demander à l'élève s'il estime que la distance entre sa position et le poste 1 est plus longue ou plus courte qu'avec le poste 2.

- En amont, indiquer à l'élève à quoi il doit être attentif (ex : observer les éléments qui l'entourent).
- Guider l'élève dans la manipulation et l'orientation de sa carte.
- Si l'orientation avec la carte est difficile, utiliser des photos.
- Séquencer le trajet en trajets plus courts (1. Va jusqu'à la poubelle, 2. Tourne à droite et déplace-toi jusqu'au sapin...).
- Si l'élève ne différencie pas la gauche de sa droite, les lui indiquer au moyen d'un élastique au poignet (poignet avec un élastique = poignet droit).
- Adapter le nombre de postes.
- Mettre l'élève avec un binôme qui s'oriente facilement.

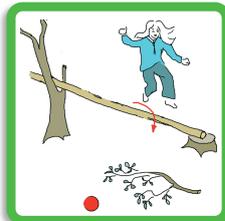
En forêt II

PLEIN AIR (p. 14, 15)



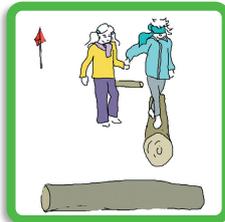
Crée un poste qui soit sans danger!

Le poste est-il attractif et sécurisé?



Comme au golf, avance sur le parcours en lançant ta balle!

L'élève réussit-il le parcours en lançant sa balle un minimum de fois?



Effectue le parcours avec les yeux bandés!

Le guide met-il tout en œuvre pour la réussite de son partenaire?

Sensibilité à la lumière → proposer des lunettes de soleil et une casquette à l'élève.

- Inventer un poste peut être difficile pour l'élève → lui faire quelques propositions d'idées.
- Rappeler à l'élève les éléments qui peuvent être dangereux et donc à éviter.

- Rendre visible le sens du parcours.
- Guider l'élève en lui indiquant où il doit lancer sa balle pour tenter de faire le moins de lancers possibles.
- Compter pour l'élève son nombre de lancers.

- Former un duo avec un binôme en qui l'élève a confiance.
- Travailler en trio (2 élèves guident).
- En amont, permettre à l'élève de faire le tour du parcours et de le rendre attentif aux éléments particuliers.
- Définir au préalable la manière de transmettre les informations à son binôme.
- Laisser un temps d'observation à l'élève.
- Avoir les yeux bandés peut être source de stress → uniquement fermer les yeux.
- Adapter la distance et les obstacles du parcours.

Patiner

PLEIN AIR (p. 22, 23)



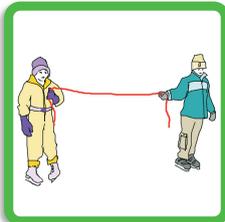
Promenez-vous!
Si tu es au centre: glisse sur 1 pied, sur 2 pieds, accroupis-toi, ...!

Les genoux travaillent-ils en souplesse?



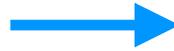
Passe sous les portes hautes et franchis les petits obstacles!

L'élève maîtrise-t-il sa vitesse?



Déplacez-vous ensemble!
Cherchez d'autres trajectoires!

La corde reste-t-elle tendue?
L'exercice est-il réalisé avec égard envers les autres patineurs?



- Former un binôme avec un camarade qui est capable de s'adapter au rythme de l'élève.
- Adapter l'objet qui relie les patineurs (ex : corde).
- Adapter la longueur de l'objet qui relie les patineurs.
- Permettre à l'élève d'utiliser une aide matérielle pour se déplacer → y accrocher la corde.

- Adapter l'élément représentant la porte (ex : corde).
- Adapter la hauteur des portes.
- Si l'élève n'est pas très à l'aise sur ses patins, lui demander de passer à côté des obstacles (comme pour un slalom) plutôt que de les franchir.
- Permettre à l'élève d'utiliser une aide matérielle pour se déplacer.

- Former un binôme avec un camarade qui est capable de s'adapter au rythme de l'élève.
- Indiquer à l'élève ce que la position de la corde signifie et comment cela peut être corrigé.
- Permettre à l'élève d'utiliser une aide matérielle pour se déplacer → y accrocher la corde.
- Guider l'élève dans ses déplacements.

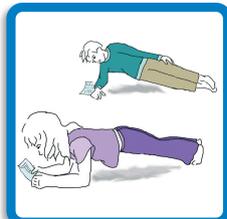
«Assis, assis... J'en ai plein le dos!»

AUTRES ASPECTS (p. 3, 5)



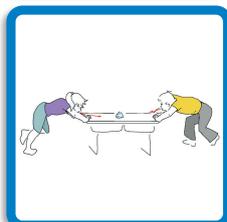
Tiens en équilibre sur 1 pied en portant 2 livres!

L'élève ose-t-il se pencher en avant, plier la jambe d'appui, lever la jambe arrière, ...?
Chaque position d'équilibre est-elle maintenue pendant 6-10 secondes?
Et en se tenant sur l'autre jambe?



Lis une phrase en maintenant ta position!

Le corps reste-t-il droit pendant toute la durée de l'effort?
L'élève contrôle-t-il sa respiration?



Pour chasser le papier chiffonné: souffle plus fort que ton vis-à-vis!

Chaque joueur garde-t-il les mains sur le bord de la table?



- Proposer un appui supplémentaire (ex : une main sur le bureau).
- Compter à haute voix le nombre de secondes que l'élève doit tenir la position.

- Adapter les positions à maintenir (ex : sur les genoux, avec les pieds contre le mur...).
- Proposer plusieurs positions à l'élève de manière à ce qu'il puisse choisir celle qui lui convient le mieux.
- Adapter la longueur de la phrase à lire (la tâche cognitive ne doit pas être trop coûteuse en énergie).

Proposer l'exercice avec une balle de ping-pong.

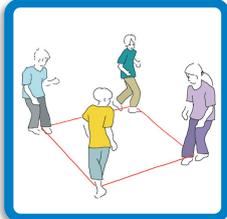
Apprendre en mouvement

AUTRES ASPECTS (p. 6, 7)



Lis la 1^{re} phrase en marchant en avant, la 2^e en marchant en arrière, etc.!

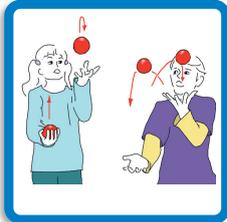
L'élève marque-t-il la ponctuation (point = changement de direction, virgule = lever le genou, point à la ligne = arrêt pieds joints, ...)?



Placez-vous pour que l'élastique* forme un carré parfait!

* élastique de jeu (~ 6 m)

Les élèves s'organisent-ils pour passer du carré au rectangle, du losange au triangle, ...?

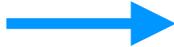


Exerce-toi en calcul oral tout en jonglant avec 2 balles!

Réussit-il à coordonner: «lancer-lancer» tout en énonçant l'opération (ex: $3 + 8$) et à donner la solution en recevant?



- Au début de chaque phrase, indiquer à l'élève dans quelle direction il doit se déplacer.
- Définir avec l'élève les éléments qu'il souhaite réaliser pour chaque ponctuation afin qu'il puisse plus facilement les mémoriser.
- Surligner les éléments de ponctuation.
- Adapter le nombre de ponctuations auxquelles associer un mouvement.



- Proposer un dessin de la forme à réaliser.
- Indiquer sur le dessin quel emplacement l'élève doit avoir.
- Faire des croix sur le sol pour aider l'élève.
- Guider l'élève dans ses déplacements.



- La double tâche est extrêmement difficile pour l'élève, d'autant plus que le jonglage l'est probablement également → faire un calcul puis un exercice, un calcul, un exercice...
- Adapter le type d'exercice à réaliser.
- Utiliser des foulards.