

LES PARCOURS ET LES CIRCUITS

Préparé par:

KHENNOU KHAOULA

KAMIA RAJAE

Encadré par: Mr QUAROUACH

PLAN :

- ❖ Introduction.
- ❖ Définition.
- ❖ Avantages du parcours.
- ❖ Avantages du circuits .
- ❖ Les démarches pédagogiques d'après Carasco :
 - Les parcours généraux
 - Les parcours à thème
 - Les parcours a intervalle
 - Les mini-circuits

INTRODUCTION

Pour enseigner la gymnastique sportive , l'éducateur est amené à se poser deux questions majeures : par quoi commencer et comment faire?

L'activité gymnique est une préoccupation essentielle pour qui veut mener à bien l'enseignement de cette discipline. Elle doit en effet permettre , à travers une pratique de base cohérente et rationnelle , une ouverture la plus vaste possible sur la pratique sportive générale .

DÉFINITION

Un Parcours :

- ⊙ Route ou itinéraire emprunté pour aller d'un endroit à un autre.
- ⊙ Distance déterminée à suivre dans une épreuve.
- ⊙ (sports) itinéraire d'une épreuve sportive.
- ⊙ (armée) circuit semé d'obstacles destiné à l'entraînement militaire ("parcours du combattant«).
- ⊙ Ensemble des choix de vie qui caractérisent l'existence ou carrière.
- ⊙ Chemin pour aller d'un point a un autre.

Un parcours :

C'est une forme de travail collectif qui , au travers d'une disposition adéquate du matériel gymnique , permet au gymnaste d'évoluer successivement sur tout les agrès suivant un trajet bien défini .

Selon Carasco : Gym aux agrès L'activité du débutant.

Un Circuit :

- ◉ Distance à parcourir pour le tour .
- ◉ Chemin (long et compliqué)parcouru pour atteindre un lieu .
- ◉ Mouvement d'aller et de retour .

Dico Le Robert

un circuit :

est un aménagement de matériel qui a pour finalité l'apprentissage d'une action, d'une posture ou d'un élément . il comporte plusieurs ateliers, chacun décomposant les actions intervenant dans l'élément, et un des ateliers représente la réalisation globale de l'élément , éventuellement en situation aménagée .

AVANTAGES DU PARCOURS

1. Gain du temps
2. Résolution du problème de nombre des élèves et de passage
3. Encadrement réduit
4. Possibilité de dosage
5. Acquisitions facilités
6. Respect des exigences de l'exécution
7. Motivation plus grande
8. Notion d'unité
9. Contrôle compétitif
10. Possibilité d'orientation

AVANTAGES DU CIRCUIT

1. Gain du temps
2. Travailler l'ensemble des actions motrices
3. Résolution du problème de nombre des élèves et de passage
4. Encadrement réduit
5. Possibilité de dosage
6. Acquisitions facilités
7. Respect des exigences de l'exécution
8. Notion d'unité
9. Possibilité d'orientation

PARCOURS GÉNÉRAUX

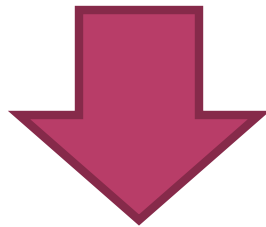
c'est une succession de situations où le gymnaste éprouvera des sensations différents nécessitant une adaptation rapide.

But :

- ❖ Organisation de la classe
- ❖ Faire découvrir l'activité aux débutants
- ❖ Se familiariser avec les agrès
- ❖ Explorer l'espace avec motricité propre
- ❖ Mise en route aux spécialistes

LES PARCOURS À THÈME

Permettent lors de l'apprentissage d'un élément technique de renforcer une ou plusieurs actions musculaires principales nécessaires à l'exécution de l'élément concerné.



Etablir une séance à thème.

PARCOURS INTERVAL-TRAINING

- ◉ **Première formule** : Répétition du même geste au même agrès un certain nombre de fois avant de passer au suivant.
- ◉ **Deuxième formule** : Répétition du même geste au même agrès pendant un temps défini (ex: toutes les 5min) avant de passer au suivant .

But :

Le développement des facteurs d'exécution ou des qualités physiques. On peut jouer sur le temps ou sur le nombre de répétitions.

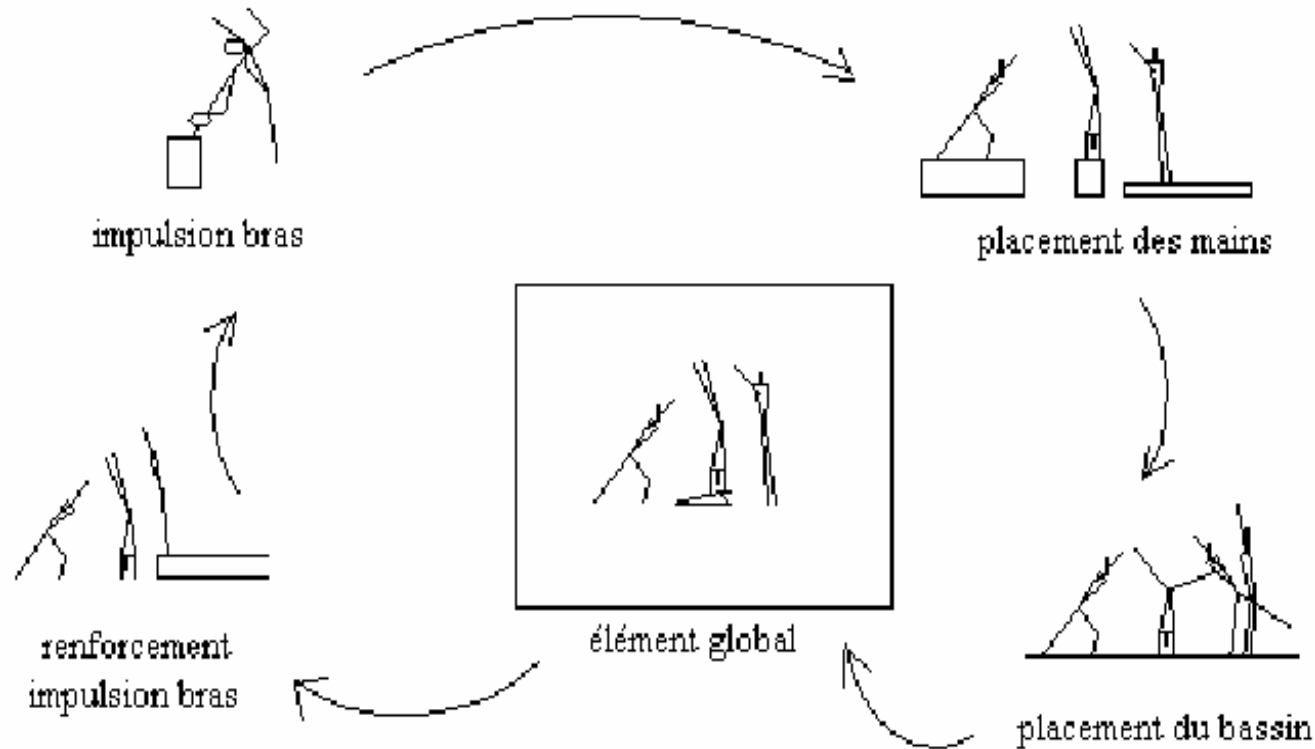
LES MINI-CIRCUITS

But:

l'étude d'un élément technique isolé plus complexe avec renforcement des schèmes d'action en situation inhabituelle.

Il est l'aboutissement d'une analyse technique ou l'on va tenter de dégager le pourquoi et le comment de l'élément en décrivant les différentes phases pour en dégager les actions nécessaires.

EXEMPLE :



Mini-circuit RONDADE

BIBLIOGRAPHIE:

- ⦿ Dictionnaire :le robert
- ⦿ La gym aux agrès l'activité du débutant
Carasco

<http://www.epsmaroc.org/showthread.php?t=3025>

<http://www.lachaumontaise.com/article-209970.html>

A pair of hands is shown from a top-down perspective, cupping a glowing, textured globe. The globe is the central focus, emitting a bright, warm light that radiates outwards in several directions, creating a starburst effect. The hands are illuminated from below, with the light reflecting off their skin and fingers. The background is dark, making the glowing elements stand out prominently.

A vous la parole