

Analyse et traitement didactique des APSA enseignées

Analyse et traitement didactique de course endurée

Logique interne

- C'est une course individuelle => chacun pour soi, mais on peut remarquer que dans le haut niveau existe certaines manières de s'aider Ex : les lièvres.
- Départ debout sans utilisation des starting block avec deux commandements (prêts et partez)
 - Dans les courses d'endurance, il n'existe pas de couloir, le départ se fait par groupe.
 - C'est une course aérobie qui nécessite forcément l'oxygène ;
 - Une course qui ne nécessite pas une piste précise l'essentielle qu'elle soit mesurable.

Problèmes fondamentaux

- * Courir une longue durée sans se fatiguer.
- * Courir en gérant ses ressources bio énergétiques : cette gestion diffère d'un niveau à un autre car un expert sait bien comment répartir ses ressources lors de la course ;
 - * Relation du trajet/trajectoire (suspension et phase d'appuis).

Les enjeux de formation

Autrement dit : qu'est ce qu'on gagne en introduisant cette activité

Sur le plan Cognitif :

Une bonne connaissance de l'APS,
Déterminer son rythme ainsi une stratégie de course à fin d'avoir une culture sportive ;

Sur le plan affectif :

Gestion des ressources personnelles,
Défi, concurrence et l'acceptation des résultats.

Sur le plan psychomoteur :

Développement des capacités aérobiques,
Savoir l'effet de la course d'endurance sur l'appareil cardiovasculaire,
La coordination entre les membres supérieurs et inférieurs ainsi que la connaissance de l'attitude du corps.

Compétence attendue de l'activité :

Moduler l'intensité de ses déplacements en rapport avec une référence personnalisée, pour produire des effets immédiats sur l'organisme, proches de ceux attendus.

Intérêt pédagogique de cette spécialité :

Très lié à la capacité des différents processus énergétiques et tout particulièrement du processus aérobie, le travail d'endurance représente en quelque sorte une base de travail à partir de laquelle il sera possible de proposer un entraînement plus poussé (Capacité du système)

Les courses d'endurance semblent, de plus, particulièrement bien adaptées aux caractéristiques physiologiques des individus jeunes, qui utilisent plus rapidement que les adultes les processus oxydatifs.

Elles jouent un rôle particulier dans le métabolisme de base (cardiaque, pulmonaire, circulatoire) et, ce titre, peuvent être considérées comme un facteur de santé irremplaçable. Elles sont, en particulier, très intéressantes pour lutter contre l'excès de poids.

Au regard des principes techniques, la facilité de mise en œuvre des courses d'endurance et l'absence de tout matériel sophistiqué nécessaire à la pratique est une première source d'intérêt, particulièrement dans le milieu scolaire.

L'intensité modérée des exercices visant au développement de l'endurance permet un contrôle technique aisé des principes fondamentaux de la course, qui peut donc être mis en place dès le premier niveau de pratique. Les notions de train et d'allure sollicitent, chez le pratiquant, la mise en œuvre de nombreuses ressources tant physiologiques que psychologiques. Les exercices à l'intérieur d'un collectif (peloton) l'obligent à réguler sa motricité en fonction de celle des autres. Cette activité permet enfin une bonne adaptation au milieu naturel et peut être pratiquée sous des formes très diverses.

Dans le domaine du savoir être (comportement)

- accroître son autonomie
- développer la confiance en soi, la persévérance, chercher à atteindre un but personnel
- collaborer, se confronter aux autres.

Dans le domaine du savoir-faire (compétence)

- développer et entretenir sa condition physique
- utiliser, transférer les connaissances acquises.

Analyse et traitement didactique de lancé de poids

Logique interne

Le lancer de poids consiste à projeter un engin sphérique (poids) le plus vite et le plus loin possible à la main suite à un élan rasant à partir d'un cercle de 2.135 de diamètre et dans un secteur de 40°.

Problème fondamental

Transmettre à l'engin le maximum d'énergie possible grâce à une continuité entre trajet-trajectoire et en contrôlant corps-engin de façon équilibrée.

Principes et règles d'action

Principes d'action	Règles d'action
1- Donner une grande vitesse d'envol à l'engin.	<ul style="list-style-type: none">Utilisation efficace de toute la force du corpsACTION :<ul style="list-style-type: none">--sur l'engin : (vaincre l'inertie du poids)--sur le plus grand chemin de lancement possible (fouetté de la main)
2- Projeter l'engin dans un angle favorable.	<ul style="list-style-type: none">Lancer l'engin vers le haut et l'avant
3- Utilisation du grand chemin de lancement possible.	<ul style="list-style-type: none">Eviter toute perte de vitesseMettre l'élève à l'issue de l'élan dans une situation favorable à la poussée.Une avancée des appuis par rapport à l'engin.

Les enjeux de formation

Plan psychomoteur

- Canaliser toute son énergie vers le lancer.
 - Adapter ces actions au lancer.
 - Compléter les actions entre elles.
- Maîtriser ses déplacements et ses évolutions.
- Augmenter les facteurs de la valeur physique.

Plan cognitif

- Adapter son comportement aux possibilités des autres.
- Expliquer élaborer critiquer et juger en fonction des critères définis.
 - Connaître les règles du jeu.

Plan socio-affectif

- Avoir confiance en l'autre et obtenir sa confiance.
 - Valoriser l'autre.
 - Respecter le règlement.

- Vaincre sa timidité pour pouvoir communiquer et s'exprimer.
- Avoir confiance pour réaliser une performance.

Analyse et traitement didactique du HAND BALL

Définition

« Le handball est un sport collectif de prise manuelle à espace interpénétré, opposant 2 équipes de 7 joueurs autorisés au contact non permanent et ayant pour but une cible verticale non accessible aux joueurs et protégée par un gardien de but ».

« Activité de coopération/confrontation collective interpénétrée, méditée par un ballon, où l'objectif est de marquer plus de buts que l'adversaire ».

« En Handball, le but doit toujours être de lancer le ballon dans une cible frontale protégée par un gardien de but (qui peut utiliser les parties de son corps pour arrêter le ballon) et par une zone qui oblige les attaquants à effectuer un lancer à courte distance »
Duberland, Passeport HB, 2004

« Le handball est un sport collectif interpénétré où l'objectif est de marquer plus de buts que l'adversaire. Il met donc en avant 2 phases essentielles : l'attaque d'une cible adverse et la défense de sa propre cible ».

Logique interne

Le handball est un sport collectif de démarquage qui oppose deux équipes homogènes dans un terrain rectangulaire 20/40 comparant deux axes suspendus. le ballon, le moyen de déviation est de petite taille, sphérique et léger, il sera utilisé avec les mains (lancer, dribler. .. etc.), tout contact entre les joueurs est interdit. Objectif du jeu c'est faire pénétrer le ballon dans la cible adverse tout en protégeant sa propre cible, et sans entrer dans la zone du gardien de but.

Problèmes fondamentaux

« La performance en sport collectif est de résoudre en actes simultanément et à plusieurs des cascades de problèmes non prévus, à priori dans leur ordre d'apparition, dans leur fréquence, dans leur complexité et ceci afin de résoudre non contradictoirement la défense de son propre camp et l'attaque du camp adverse ».

Opposition de deux projets collectifs afin de tenter de marquer plus de buts que l'adversaire en faisant basculer le rapport de force en sa faveur.

- Gérer simultanément la conservation de la balle / conquête de la cible opposée, ou la conquête de la balle / protection de sa propre cible
 - Créer de la certitude avec ses partenaires et créer de l'incertitude pour les adversaires.

- Agir sur la balle et prendre des informations dans le jeu.
 - Multitude de la prise d'information.
 - Importance du changement de statut
- Habiletés motrices spécifiques au handball. (tir, passe, appuis)
 - Dialectique vitesse et pertinence des choix.
- Gérer le couple continuité / discontinuité (équilibre / rupture)

Principes d'action

Les principes d'action du handball sont liés à deux phases de jeu c'est à dire, la phase attaque et la phase de défense.

- Principes d'action e
 - Conserver le ballon
- Créer et utiliser es espaces libres.
- Progresser vers la cible adverse.
- Tirer au but pour marquer.
- Principes d'action en défense
 - Défendre la cible.
 - Récupérer.
- S'opposer à la progression des adversaires en réduisant l'espace et le mouvement.

Règles d'action :

- Circulation de la balle
- Constn1ction d'attaque.
- Construction de la défense.
 - Occupation de l'espace.
- Anticipation de la trajectoire de la balle.
 - Jouer par compensation.

Enjeux de formation :

A- sur le plan psycho-moteur

- force, vitesse
- endurance, résistance
- habiletés motrice

b- sur le plan cognitif

- connaître le règlement
- esprit d'analyse
- observer et évaluer une situation

C- sur le plan affectif

- coopération, entraide

- respect des règles, respect d'autrui
- maîtrise d'émotion, sens de responsabilité

Modélisation

Niveau d'apprentissage	Objectifs
<ul style="list-style-type: none"> - Le dribble est contrôlé par la vision centrale. - Le tir est toujours exécuté à l'arrêt. - Les passes se font soit avec les copains (pôle affectif) ou bien avec celui qui a une grande taille. 	<ul style="list-style-type: none"> - Progresser collectivement la balle vers le camp adverse pour atteindre la cible (se démarquer). - Apprendre à repérer des partenaires (intercepter). - Lancer et continuer le déplacement vers l'avant. - Apprendre quelques points du règlement.
<ul style="list-style-type: none"> - Le dribble est encore trop. <p>Le tir en suspension reste difficile.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Augmenter l'espace du jeu. - Assurer la progression de la balle. - Circulation de la balle. - Changer rapidement le statut (ATTAQUE/DEFENSE). - Savoir les postes et les rôles
<ul style="list-style-type: none"> - Manque de rapidité dans le jeu. - La tête et le tronc sont comme « soudés ». 	<p>Augmenter l'espace du jeu.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Voir sans regarder. - Augmenter les dissociations segmentaires entre tronc/tête, regard/bras. - Faire progresser collectivement la balle sans dribble.

Analyse et traitement didactique du Saut en longueur

DEFINITION :

Atteindre une vitesse de déplacement horizontal optimal pendant une course d'élan, et se projeter en avant avec une vitesse d'envol proche de celle de la course d'élan, en conservant un équilibre permettant la projection des pieds le plus loin possible lors de la réception.

LOGIQUE INTERNE DE L'ACTIVITE :

Le saut en longueur consiste à se projeter dans l'espace pour franchir la plus grande distance possible, en un seul bond après une course d'élan, une prise d'appel sur une marque (planche) et une réception dans une fosse.

ENJEUX DE FORMATION :

Le saut en longueur pratiqué à l'école, favorise le développement de l'enfant dans le domaine :

Dans le domaine moteur :

- développer la capacité de la perception du corps dans l'espace et le temps
 - développement des capacités organique.
 - développement des capacités de maîtrise des déplacements.
- développement de l'équilibre général, la coordination général et la vitesse de la réaction.

Dans le domaine cognitif :

- Développement de la connaissance de vocabulaire en rapport avec le corps humain, les termes proposés au saut ainsi que le règlement relatif à l'activité.

Dans le domaine socio-affectif :

- confiance en soit, prise de l'initiative et la maîtrise émotionnelle.

LES ETAPES DU SAUT EN LONGUEUR :

1-La course d'élan :

- Doit être progressivement accélérée.
- Le rythme d'appui s'accélère, les appuis brefs en fin de course.
 - La course doit être relâchée.
- La vitesse optimale, obtenue dans les 3 dernières foulées.

L'avant dernier appui :

- C'est un des points clé du saut en longueur. Il faut monter vers l'avant mais loin.
- Un abaissement plus ou moins grand du centre de gravité sur l'avant dernière foulées.

La dernière foulée :

- Elle est plus courte que l'avant dernière foulée.
 - Elle a la conséquence :

*D'un aboutissement court de CG sur l'avant dernier appui.

*D'un rythme parfait sur les 3 derniers appuis.

2- L'impulsion :

Si la course d'élan est correcte il évitera l'impulsion en piston.

*Le griffé : Le pied d'appel posé en avant du bassin dans l'axe de la course dans un mouvement de la griffe. Le pied d'appel se rabat sur la planche d'appel dans un mouvement très rapide en rasant.

La poussée : l'athlète doit avoir l'impression d'être catapulté vers l'avant puis de plonger la poussée en suspension.

3- La suspension :

En longueur c'est la phase de grandissement.

4- La réception :

Une extension des jambes sur les cuisses.

PROBLEME FONDAMENTAL :

Dans le saut en longueur, le problème fondamental est l'établissement d'une relation entre la course d'élan et l'impulsion. (Transformer la vitesse horizontale en force propulsive).

PRINCIPES ET REGLES D'ACTION :

1. Créer et conserver la vitesse :

✓ Créer la vitesse : Course étalonnée.
Rythme accéléré progressivement.

✓ Conserver la vitesse : Recherche d'une vitesse optimale.
Rythme de trois dernières foulées.
Action des segments libres pendant la suspension.

2. Créer des tensions musculaires :

- Mise en tension du corps.
- Etirement vers le haut.
- Chercher le Solen Avant sur genou haut à l'impulsion.
- Soulever avec un temps long sur les appuis.

3. Organiser le placement :

- Phase d'élan : bassin rétro vers haut, course haute, ample et dynamique – Action active du pied au sol.
- Phase d'impulsion : utilisation des segments libres regard horizontal.
- Phase de suspension : ramener le pied le plus loin possible devant.

TRAITEMENT DIDACTIQUE :

SAVOIRS A ACQUERIR

- = Courir vite et progressivement accélérer.
- = Mobiliser et orienter toutes les forces à l'impulsion.
- = Organiser le corps pendant la suspension pour réaliser une réception efficace.

Niveaux d'habileté :

Niveau \ Phase	N1	N2	N3
Le saut	Instinctif	Global, non précis	Presque correcte
Couse D'élan	-Course crispée -Course rasante et piétinée -N'est pas rythmée -S'arrête pour sauter	-Non précise, un peu relâchée -Allure progressive mais non structurée. -Impression d'une seule phase.	-Progressive et manque de précision. -Manque d'Amplitude dans la course qui ne varié pas aux dernières foulées -Difficulté rythmique
Impulsion	-Mal enchaînée à la course -Faible vue le mauvais placement / planche. -Très rasante	-Enchaîné, non efficace -Orientée, contrôlée mais manque de force -Passe vite sur l'Appel.	-Enchaînée mais manque de technique. -Manque de force
Suspension	-Très redite du temps -Décolle position en chaise. -Ne se contrôle pas dans l'es passes.	-Difficulté de contrôle, son corps en Air. -L'Att étude fléchie persiste.	-Manque de Technique. -Maîtrise son corps avec difficulté
Chute	-Mal contrôlé -Peur de chatte.	-Contrôlée mais déséquilibrée	-Manque de technique

Analyse et traitement didactique de Course de vitesse

Définition :

Courir en vitesse c'est se déplacer dans un espace libre limité en un minimum de temps, grâce à une succession de foulées rapide et sans fatigue.

Problème fondamentaux :

- trouver le rapport optimal entre l'amplitude et la fréquence de la foulée.

S1 = aligner les appuis pédestres dans l'axe du déplacement,

S2 = amplifier la force propulsive en maintenant le CG sur une trajectoire horizontale,

S3 = créer et conserver sa vitesse maximum.

Niveaux d'habileté :

	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
S1	<ul style="list-style-type: none">- s'écarte de l'axe de déplacement- utilise ses segments corporels de manière désordonnée	<ul style="list-style-type: none">- place ses appuis dans l'axe sans maîtriser la totalité de ses segments corporels	<ul style="list-style-type: none">- place ses appuis dans l'axe et coordonne la totalité des segments corporels au service de l'efficacité- regarde la ligne d'arrivée
S2	<ul style="list-style-type: none">- impulsion incomplète : foulées étriquées	<ul style="list-style-type: none">- augmente l'amplitude des foulées avec un rythme irrégulier	<ul style="list-style-type: none">- course liée dans laquelle amplitude et fréquence se conjuguent harmonieusement
S3	<ul style="list-style-type: none">- n'utilise pas le déséquilibre- ralentit avant la ligne d'arrivée	<ul style="list-style-type: none">- utilise le déséquilibre mais se redresse trop tôt ou trop tard- ne ralentit plus avant la ligne d'arrivée	<ul style="list-style-type: none">- contrôle son déséquilibre pour atteindre au plus vite sa vitesse maximale qu'il maintient jusqu'après l'arrivée

Analyse et traitement didactique du Basket-ball

Définition :

Le Basket-ball est une activité où un nombre limité de joueurs s'auto organise pour remporter la victoire face à une autre équipe. Ce qui suppose l'élaboration d'actions collectives pour atteindre et empêcher d'atteindre une cible de marque verticale, dans le cadre d'un affrontement codifié, médié par un ballon dans un espace interpénétrable.

- à cible verticale, ce qui signifie que la gestuelle et les actions motrices pour atteindre cette cible et marquer des points seront particulières : Principalement dirigée vers une extension verticale.
- d'affrontement médié par un ballon dont la manipulation est particulière de part sa taille.
- d'interaction avec autrui, ce qui signifie qu'il y aura présence de partenaire et donc une gestion d'un rapport de force et une charge affective.
- dont le milieu est stable et codifié, ce qui signifie que l'adaptation à ce milieu sera facile et que toutes les actions seront limitées au regard de l'infra jeu.

Logique interne :

Le basket-ball est un sport collectif de démarquage qui oppose deux équipes homogènes dans un terrain rectangulaire 15/28 comparant deux axes suspendues. le ballon, le moyen de déviation est de grande taille, sphérique et léger, il sera utilisé avec les mains (lancer, dribbler... etc.), tout contact entre les joueurs est interdit.

Objectif du jeu c'est faire pénétrer le ballon dans le panier adverse tout en protégeant sa propre cible.

Problèmes fondamentaux :

Étant une APS de coopération et d'opposition les problèmes que rencontrent les élèves quelque soit leur niveau de pratique sont :

- Gérer un rapport de force, maîtriser ses émotions dans un contexte d'opposition.

Contraintes et exigences :

L'élève doit acquérir une certaine maîtrise de soi au niveau moteur. En effet les rapports de force étant très marqués il doit maîtriser sa motricité et ses actions. Et au niveau affectif ; il doit savoir jouer "avec" pour minimiser le rapport de force et jouer "contre" pour ensuite le maximiser.

- Coordonner ses actions et celles de ses partenaires en vue de défendre sa cible et de marquer.

Contraintes et exigences :

- exige une différenciation des rôles de défenseur et d'attaquant.
- exige une entente au niveau affectif et moteur avec les partenaires.
- exige la connaissance des possibilités du partenaire.

- Résoudre en acte, à plusieurs et simultanément des cascades de problèmes non prévus dans leur apparition, fréquence et leur complexité.

Contraintes et exigences :

Exige une certaine capacité à anticiper des actions, à être capable de s'informer sur le milieu dans lequel l'action évolue et avoir les bases techniques essentielles pour résoudre différents types de problèmes. C'est à ce genre de situation que sera confronté le plus souvent l'élève.

Principes d'action :

Les principes d'action du basket-ball sont liés à deux phases de jeu c'est à dire, la phase attaque et la phase de défense.

-Principes d'action en attaque

- 1 - Conserver le ballon.
- 2 - Créer et utiliser es espaces libres.
- 3 - Progresser vers la cible adverse.
- 4 - Tirer au but pour marquer.

- Principes d'action en défense

- 1- Défendre la cible.
- 2- Récupérer.
- 3- S'opposer à la progression des adversaires en réduisant l'espace et le mouvement.

Règles d'action :

1. Circulation de la balle
2. Constn lction d'attaque.
3. Construction de la défense.
4. Occupation de l'espace.
5. Anticipation de la trajectoire de la balle.
6. Jouer par compensation.

Logique du comportement de l'élève :

*** Sur le plan perceptif :**

Déceler la cible à viser et faire une analyse et un traitement d'information prise sur la situation du jeu des adversaires.

*** Sur le plan décisionnel :**

le projet collectif imposant des prises d'information et de décision rapide.

*** Sur le plan moteur :**

Une hyper vigilance et une tension qui se traduit par des gestes rapides et précis.

Enjeux de formation :

Du point de vue des ressources motrices :

- ✱ développer la coordination motrice générale et spécifique ;
- ✱ développer l'équilibre général, par une maîtrise des appuis, une régulation tonique :
 - ◆ courir en dribblant avec un ballon de basket,
 - ◆ recevoir un ballon en course,
 - ◆ courir et se bloquer pour impulser.

Du point de vue des ressources cognitives :

- ✱ dans un contexte de rapport de force minimum (3 contre 1, 4 contre 2), être capable de faire un choix favorable à l'équipe en attaque (passer pour avancer, pour tirer, pour marquer) ;
- ✱ apprendre à considérer le résultat de ses actions afin de progressivement l'analyser pour produire des comportements de jeu plus pertinents ;
- ✱ cela implique d'être capable de prendre de plus en plus d'informations grâce à l'acquisition d'automatismes (dribble sans regarder le ballon, placement du ballon au-dessus de la tête dès réception, etc.)

Du point de vue des ressources affectives et socio-affectives :

- ✱ respect de la règle, joueur, ballon, arbitre ;
- ✱ respect des actions positives ou négatives du porteur de balle et de son équipe, pas de jugement ;
 - ✱ prendre ses responsabilités en tant que joueur ;
- ✱ assumer ses décisions. Elles participent à l'enrichissement cognitif et moteur du joueur ;
 - ✱ se percevoir et se construire en tant que joueur au service de son équipe.

Analyse Et Traitement Didactique de l'Acro-gym

Définitions

1. Activité collective de production de formes en groupe dans la perspective de créer une composition basée sur les effets visuels ; architecture de la forme, simultanété, complémentarité afin d'être vu et apprécié et de produire un étonnement.

Tony Froissart « Enseigner l'Acrosport en milieu scolaire, au club » Actio1997

2. Composition demandant l'utilisation pertinente de diverses formes d'énergie; nécessitant une organisation collective (posturale) et groupale (synchronisation) basée sur la sécurité et exigeant des tâches de coopération s'exprimant à travers les rôles de porteur et de voltigeur.

Tony Froissart « Enseigner l'Acrosport en milieu scolaire, au club » Actio1997

3. Activité gymnique et d'expression basée sur la construction à plusieurs de relations corporelles équilibrées et esthétiques impliquant différents rôles pour les élèves : porteur, voltigeur et joker.
(Odile et Thierry Roig-Pons.)

Logique interne

Activité collective de production de formes corporelles qui met en jeu une motricité gymnique et expressive. Elle nécessite une communication interne, entre porteurs et voltigeurs afin de construire des relations corporelles, et une communication externe car cette production est réalisée devant autrui.

Problèmes fondamentaux

(Les particularités de l'activité établissent un système de contraintes et structurent des problèmes auxquels tout élève sera confronté et qu'il devra résoudre pour pratiquer efficacement)

- Dominer ses émotions / faire émerger celles des autres.
 - Prendre des risques / maîtriser ces risques.
 - Se déséquilibrer / se rééquilibrer.
- Perdre ses repères / en prendre de nouveaux.
 - Avoir peur / prendre plaisir.

Enjeux de formation

(Ce que l'élève va gagner en pratiquant cette activité - intérêt éducatif)

- se faire confiance mutuellement, s'aider et communiquer pour choisir, construire ensemble des figures (répartition des rôles).
 - s'engager en toute sécurité dans des situations à risque.
- maîtriser son corps dans l'espace, dans des situations inhabituelles, et s'y repérer.
 - assumer sa silhouette, se mettre en valeur.

- Mettre l'élève acrobate en situation inhabituelle dans des actions de porté, de maintien, renversé, de projeté, etc.
- Développer chez l'élève des qualités d'autonomie et de responsabilité par l'apprentissage de sa propre sécurité et de celle des autres (aide, manipulation, aménagement de matériel...etc.).
 - Favoriser l'accès à une éducation posturale.
- Permettre aux élèves de mener à bien un projet collectif de création et de le montrer aux autres.

Les ressources mobilisées

En se confrontant à ce système de contraintes, l'élève va mobiliser ses ressources, condition de leur développement.

- Affectives et relationnelles: dominer ses émotions - confiance, cran, contacts, gestion de la peur, du trac.
- Biomécaniques: postures efficaces par fixation des ceintures et alignement des segments: tonicité et souplesse.
 - Perceptives: repères visuels, tactiles et kinesthésiques.

Représentations fonctionnelles: sens donné à la production collective, motifs d'agir ensemble.

Principes d'acrogym

- Production de plus en plus collective, rythmée et ample.
 - Postures de plus en plus maîtrisées, équilibrées.
- Figures de plus en plus renversées, élevées, complexes avec de moins en moins d'appuis en quantité et une surface de plus en plus réduite.

Les liens entre l'acrogym et la gymnastique

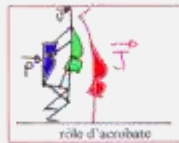
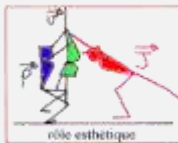
La gymnastique est omniprésente en acrogym : placement (équilibré, gainé), posture (alignée, groupée), figures, notions de sécurité active et passive. Elle est à la base de toute pratique d'acrogym : on la retrouve à l'échauffement, dans la plupart des figures du voltigeur, dans les éléments individuels, dans les productions dynamiques et dans le renforcement musculaire.

Originalité de l'acrogym

Les plus de l'acrogym: diversité, créativité, communication, répartition des tâches et solidarité.

Les rôles

1. Porteur: base du duo ou de la pyramide, il porte, soulève, rattrape et projette un ou plusieurs voltigeurs de façon principale.
2. Voltigeur: il monte, se place ou se renverse et s'équilibre sur un ou plusieurs porteurs.
3. Joker: acrobate polyvalent, il joue 3 rôles principaux
 - Il aide, soutient et manipule le voltigeur et/ou le porteur pendant le montage et le démontage des figures
 - Il apporte un élément esthétique à la figure
 - Il ajoute un élément acrobatique à la figure



Principes de sécurité généraux

- Le bassin est placé en rétroversion.
- Il faut privilégier l'action des jambes (meilleure pour le dos et plus économique).
- On peut soulever des charges lourdes si elles sont proches du centre de gravité ou placées à l'aplomb de l'alignement segmentaire.
- Le travail pieds nus ou en ballerines pour de meilleures sensations kinesthésiques est préconisé.
 - Le porteur se placera correctement :
 - En recherchant la plus grande base de sustentation possible :
 - Pieds décalés, écartés, orientés pour prévenir les déséquilibres AV, AR et latéraux.
 - Ouverture des hanches vers l'extérieur
 - En recherchant l'alignement des segments pour travailler au maximum sur bras et jambes tendus (économie d'énergie, stabilité, esthétique) mains et pieds doivent être à la verticale des épaules et des hanches, en écartant les genoux autant que les chevilles, En écartant les mains autant que les épaules.
- Le voltigeur doit rester " gainé " dans tous ses appuis corps tendu, droit ou renversé. Pour redescendre, il se laissera descendre sans impulsion en utilisant le cas échéant le joker et veillera à repérer l'endroit où il se rétablira.

Modélisation des niveaux

N1	<i>Comportements observés</i>
	<ul style="list-style-type: none">• Méconnaissance totale de l'activité: entrée enthousiaste et désordonnée ou élève en retrait.• Difficulté à se représenter les figures sur fiches, à reproduire des placements simples.<ul style="list-style-type: none">• Insuffisances musculaires : gainage, force, souplesse...• Difficultés à accepter le contact avec les partenaires (gêne, ricanements), le regard d'autrui.
N2	<i>Comportements observés</i>
	<ul style="list-style-type: none">• Engagement spontané dans des figures spectaculaires et parfois dangereuses.<ul style="list-style-type: none">• Chutes mal contrôlées et surtout non anticipées.• Montages peu structurés dans le timing et descentes non contrôlées.<ul style="list-style-type: none">• Placements parfois incorrects et manque de maintien.
N3	<i>Comportements observés</i>
	<ul style="list-style-type: none">• Difficultés à maintenir le gainage et les alignements segmentaires dans les phases dynamiques.• Manque de maîtrise des nouvelles figures dynamiques travaillées (vers le flip, le saut de mains, la souplesse, le salto).<ul style="list-style-type: none">• Inhibition devant les schémas des difficultés. Sous-estimation de soi.

Analyse et traitement didactique du Volley-ball

Logique Interne

Jeu collectif d'opposition et de coopération à espace séparé par un obstacle haut et verticale (filet) visant à amener la balle en la frappant dans cible horizontale au sol, confondue avec la surface de jeu.

Problèmes fondamentaux

Défendre et attaquer dans la même action pour assurer la continuité de jeu dans son champ et la rupture chez l'adversaire.

- Prendre des décisions sous pression temporelle.
- respect de la règle

Principes et règles d'action

Les différentes actions au volley-ball ne diffèrent pas en totalité des actions des autres sports collectifs mais elles gardent leur particularité proportionnellement au règlement à la surface du jeu au matériel de pratique de l'activité aussi bien en défense qu'en attaque.

En attaque : progression de la balle par rapport à la cible adverse

Conservation de la balle en attaque. Faire tomber le ballon dans le camp adverse

En défense : préparation de la défense protéger le camp. Empêcher l'attaquant de smasher, récusation de la balle.

Enjeux de formation

1 sur le plan psychomoteur

a- capacité perceptivo-motrice

- coordination- dissociation
- équilibre
- structuration spatio-temporelle
- vitesse de réaction

b- capacité Organique

- Vitesse segmentaire
- force
- endurance

c- capacité de communication

- coopération — opposition
- opposition

2 sur le plan cognitif

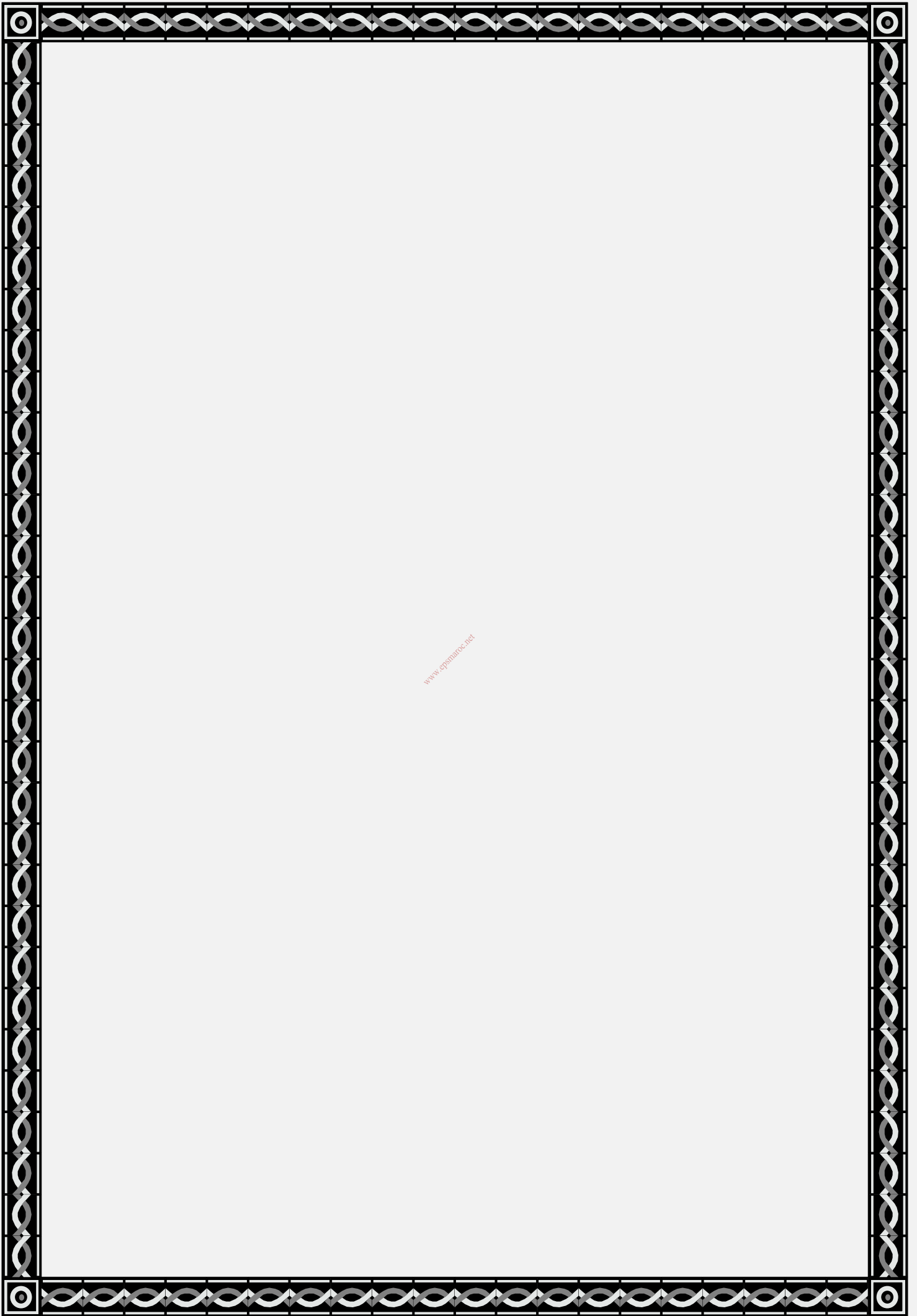
- rapidité d'observation des situations
- analyse des situations

3 sur le plan socio affectif

- jeu de maîtrise de soi
- de responsabilité
- respect d'autrui

Modélisation

Niveau	Objectifs de niveau
Le ballon objet très embarrassant : passivité, syncrétisme, syncinésie	Se déplacer et se placer pour recevoir/passer au cours d'une seule et même action. Monter les balles par une extension complète des bras
Le ballon, pôle attractif essentiel sinon exclusif et le terrain adverse comme « visée immédiate ».	Libérer le regard de la balle et annoncer la destination de celle-ci (réception passe orientée).
Quelques relations à 2... lorsque la balle est levée en réception.	3contre3 : tous les joueurs devront toucher le ballon avant de conclure par un « smash ».
Une organisation de secteur cloisonnée et figée en ATT/DEF, ébauches d'attaques conclues par un « smash ». Il y a des intentions mais pas toujours d'actions (organisation structurelle).	Organisation sectorielle et fonctionnelle en ATT/DEF avec spécification des rôles attribués à chacun.
Une organisation collective ayant le souci de conclure par un smash et où chacun intériorise rôles et devoirs (organisation fonctionnelle).	Mise en place de schémas tactiques à partir d'une spécialisation dans les rôles et de coordinations interindividuelles spatio-temporelles.
Une dialectique d'actions où chacun se spécialise.	



www.cpsmoodle.net