



Rappel / procédure d'abonnement via EAFC
→ couverture sur le trajet
→ valorisation sur iProf

Mail envoyé avec accès au Drive et diaporama de Wilhelm à tous les participants

Abonnement : 50 téléchargements + revue « enseigner l'EPS » + docs de nos évènements gratuits

---

Wilhelm ROOSLI, p.EPS à Clamart, présente une démarche d'enseignement pour collégiens et lycéens. Issu du judo , du jujitsu brésilien et de la gym, il trouve que la gymnastique devient le parent pauvre de l'EPS ; en plus les élèves sont dé-musclés et peu toniques ;

Normalement, il n' a pas d'accident car la démarche est progressive en utilisant les ressources des élèves -tourner – renverser- pour aller vers des acrobaties et vivre des situations motivantes.

Présentation du Drive de Wilhelm avec les docs.



<u>Échauffement pour adultes</u> (pas proposé aux élèves) :

10’ mobilité articulaire + activation musculaire : 2 tapis pour 1 pers
- tête avant,arrière, cotés
- bras : horloge du bras avec ouverture du buste, 8, « moulin », tirages pour rapprocher les omoplates avec inversion de la respi ; coordination avec rotation des bras à l’opposé ; « semeur »

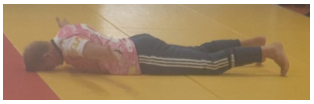
 coordination avec rotation des bras à l’opposé (bras)	 Prière vers le haut (voir poignets)	 Moulin à droite et à gauche (bras) = rotation du buste à droite et à gauche avec les bras mous et relâchés

- poignets en rotation avec épaules relâchées ; dorsi-flexion ; prière vers le haut puis vers le bas dos de la main contre dos de la maintenant
- coudes : rotation, passe dedans/dehors
- bassin : rotation ; inclinaisons latérales sans puis avec bras ; idem + mobilité thoracique
- genoux : flexion/extension ; rotation int puis extensible
- chevilles : rotation int / ext ; bord ext/int ; pointe de pied/talon

acrosport : pieds nus > chaussettes / qualité d’appuis

Chute de judo arrière au sol → allongé au sol faire :
oui avec la tête puis non avec la tête

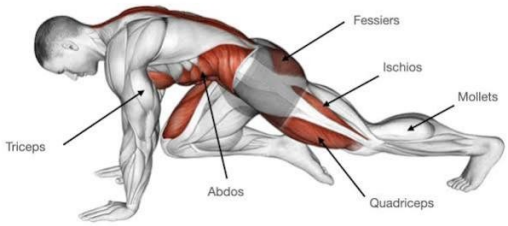
enchaîner plusieurs fois i + Y + T + W à plat ventre + front au sol

i	Y	T	W
			

dos creux / dos rond à 4 pattes
à 4 pattes, mains dans l'axe → rotation des coudes pour que le creux du coude soit devant/derrière
en planche gainé, touche épaules
en planche, monter les fesses pour aller toucher la cheville avec la main opposée

Chat – souris : 2 zones en forme d'en but : une grande (Z1) et une plus réduite (Z2)
2 chats qui touchent en Z1 : 1 fille et 1 gars
en Z2, la prison avec 10 gainages en 2 versions : 1- planche et 1 genou touche le coude
2 – planche avec rotation du genou vers l'opposé



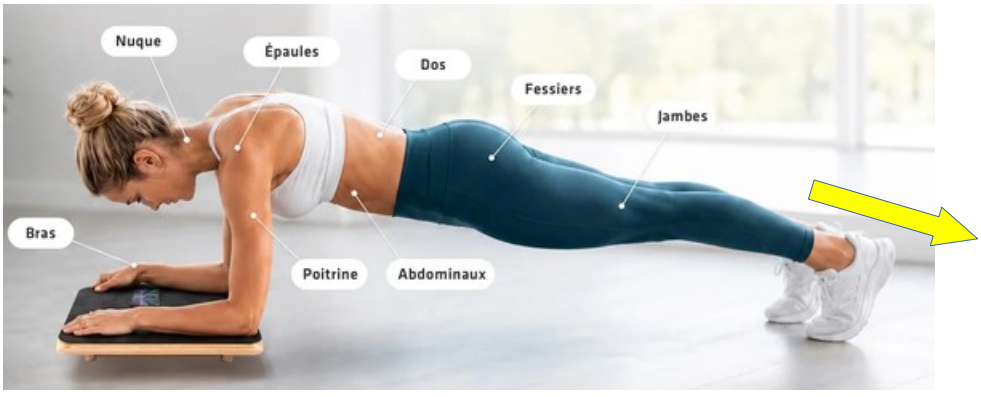






Mountain climbers cross ou twist

idem mais nouvel exercice en prison :
planche active : 10'' en rapprochant les coudes, talons envoyés vers l'arrière, contraction fesses et abdos



idem mais pyramide par compensation de masse tenue 10’’
- prise avant bras
- face à face ou dos contre dos





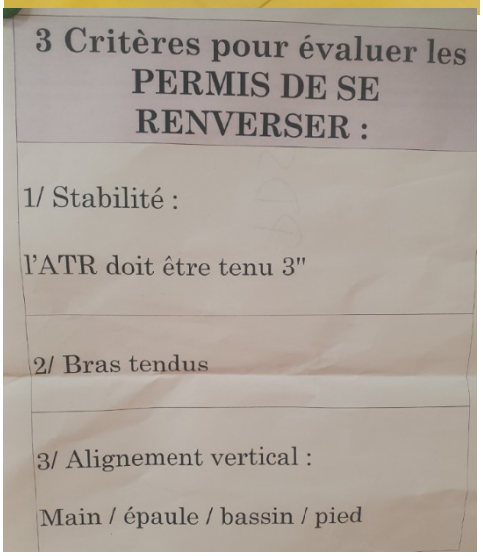
Permis de se renverser :
1/ porteur en position chevalier servant mais avec le genou sur le coté ;



risques pour V : la tête plantée dans le tapis et la chute dorsale

Le porteur (P) va remplacer le mur ; main côté genou soutient l’épaule du voltigeur (V) avec la main en crochet, le coude vient se poser sur la cuisse ; le bras opposé au genou enserre le bassin ; je mets ma tête sur le flanc de la personne (cf. placage rugby)

V met ses mains proches du porteur sur la ligne imaginaire qui va du genou au sol au pied; bras tendus verrouillés au niveau des oreilles ; départ en fente avant



Jokers :

Importance de ces rôles :
- assure la sécurité
- rester concentré
- accompagner du début à la fin
- avoir les bonnes prises et les bonnes zones corporelles
- c’est évalué

Niv 1

1 – sur le côté : 1 main au niveau de l'épaule et de la cuisse
2 – ceux qui montent les pieds

 V : Départ à 4 pattes P: chevalier servant 3 Jokers : 2 latéraux et 1 aux pieds	 V se gaine et verrouille ses bras Les Jokers montent les jambes du V	 Position sécuritaire pour P qui assure la sécurité du V Les 2 J latéraux ont en charge une épaule et une jambe le 3ème J a monter les pieds et reste en parade

Niv 2

idem mais le V envoie ses jambes à l'ATR donc 1 Joker en moins

 V démarre en fente avant, bras collés aux oreilles	 V envoie les jambes et les J se tiennent prêt.e.s	 Tout le monde sécurise la position

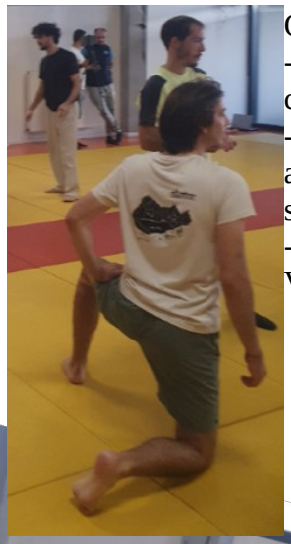
Niv 3
idem ATR monté seul ; 0 joker

Niv 4
ATR seul + 1 Joker qui accompagne = V est accompagné de l'autre côté du Porteur façon « saut de main » ; le P porte V sur son épaule.

		 On accompagne V jusqu'au bout





Chevalier servant :
- genou ouvert sur le côté
- pointe du pied arrière active sur le sol
- être face à à son Voltigeur



<u>Critères d'évaluation</u> affichés au tableau
Mon équipe doit faire valider les critères d'un niveau par une autre équipe

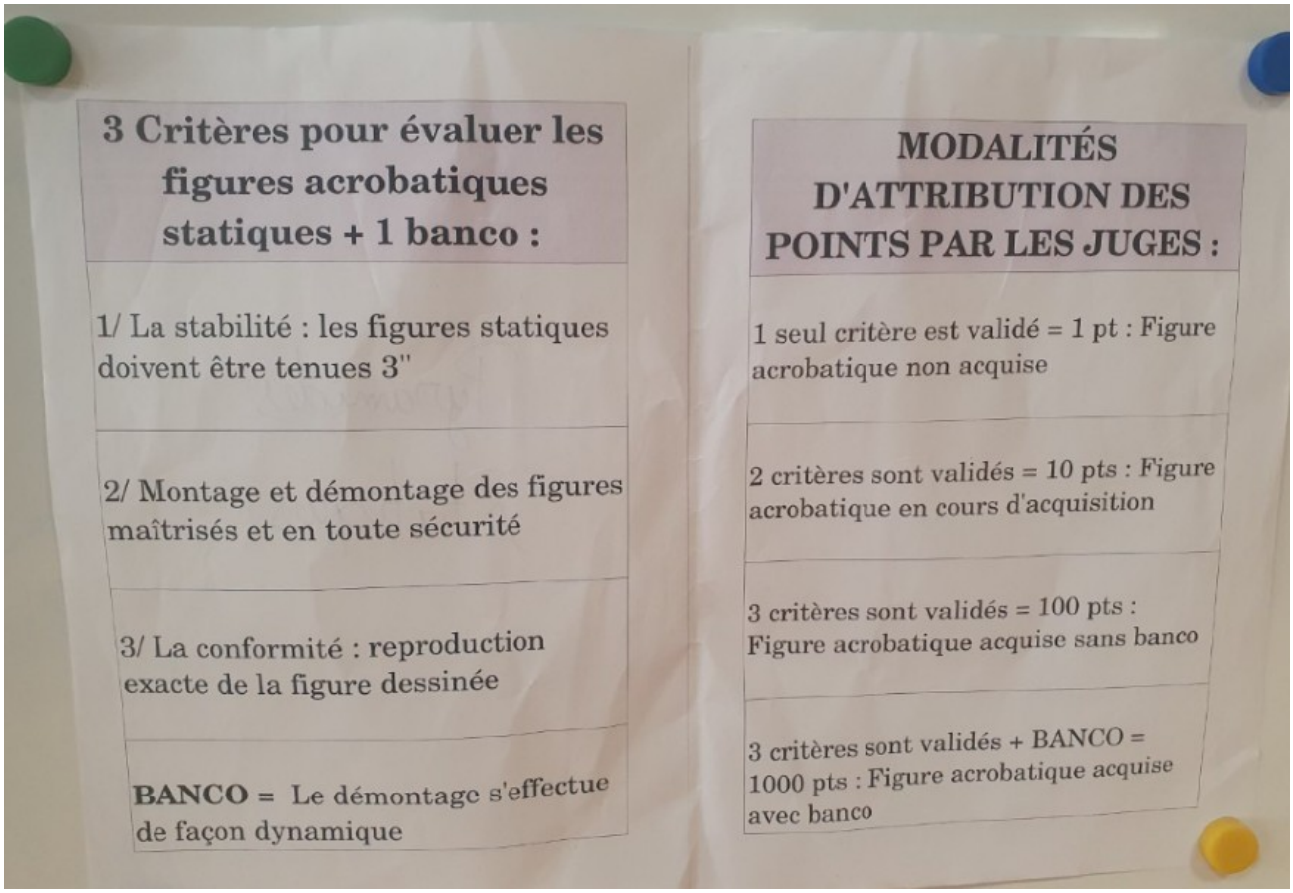
<u>2 contenus d'enseignement par leçon</u> :
- fente avant
- bras tendus aux oreilles

<u>Conduites typiques à éviter :</u>
- le P se met de profil => épaules face au V pour être le « mur »
- souvent ils se trompent de main ou ne la mettent pas en crochet sur l'épaule
- la pose des mains du V est bcp trop loin du P

- V a les bras légèrement fléchis => se grandir, toucher le plafond avec les pieds
- V décalé / P => rappel de la distance proche à avoir et face à face

- Jockers : rôle très important

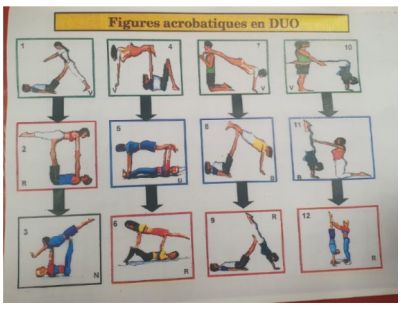
Zone de travail et d'essai
ils viennent en **Zone de validation** ; validation par une autre équipe ou le prof ; expliquer pourquoi ce n'est pas réussi / critères affichés
Validation sur un tableau classe : les élèves remplissent les croix pour eux-même (croix élève pour tous les niveaux et croix professeur mais à partir du niveau 2 seulement)
Validation en score à point : 1pt (1 critère sur 3) – 10 pts (2 critères sur 3) – 100 pts (3 critères validés)
Les échecs ne sont pas notés sur le tableau ; seules les réussites sont notées

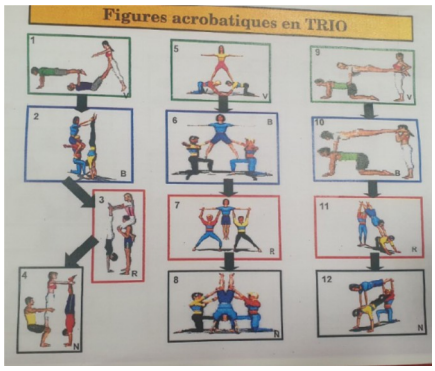


Pyramides statiques :

→ sélection de pyramides de niv vert vers le niv noir ; duo, trio, quatuor
- critères : conformité / modèles + stabilité 3'' + mini scénario : montage-maintien- démontage
- faire comprendre aux élèves que le démontage d'une pyramide est le montage de la pyramide suivante

On commence par le vert ; si validé soit je passe à la pyramide verte suivante soit je passe à la pyramide dessous











- temps d'expérimentation avec pyramides statiques mais on veut qu'ils intègrent les règles de sécurité : les aborder et les faire vivre par des temps flash

P => alignements des segments ; les images ne correspondent pas forcément
bras vertical des bras du bassin et genoux ; creux du coude vers l'avant / verrouillage ; appuis au niveau épaules et bassin ; montée et descente sans impulsion avec aide du Joker
P en duo genou contre genou
main au niveau de la cheville et/ou du creux poplité du genou
Qd pyramide faite, 0 parole => silence absolu ; communication que pour la sécurité

Utilisation d'un haut de plinthe en mousse pour la partie voltige dynamique.

Règles

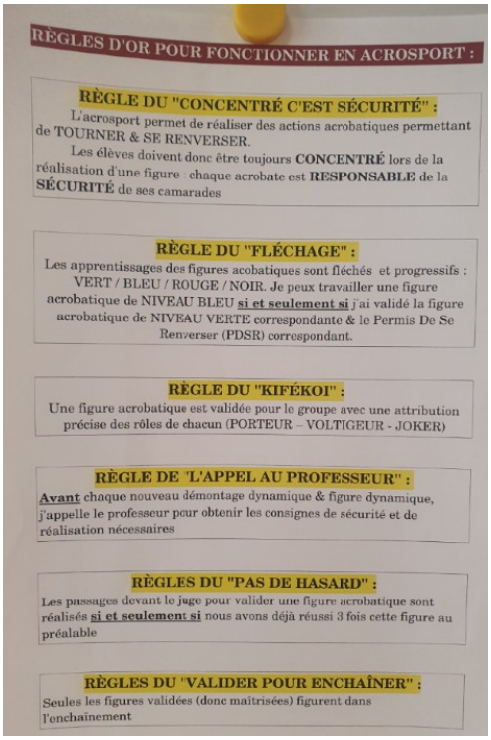
- appel au professeurs
- pas de bazar
- pas faire perdre de temps aux autres groupe
- valider pour enchaîner

Travail de la pyramide en duo pour travailler le démontage dynamique : placement dos et ; connexion P-V
Banco = 1000pts = démontage dynamique = biais motivationnel qui change tout !

Photos exemples pour le démontage dynamique + 1 tablette avec les petites vidéos

Jokers présents au montage et au démontage obligatoirement de chaque côté ; Jokers pas présents pendant le maintien des 3''

Les Jokers se déplacent pendant tout le démontage dynamique / sécurité et aide à la remontée de V


RÈGLES D'OR POUR FONCTIONNER EN ACROSPORT :

RÈGLE DU "CONCENTRÉ C'EST SÉCURITÉ" :
L'acrosport permet de réaliser des actions acrobatiques permettant de TOURNER & SE RENVERSER.
Les élèves doivent donc être toujours **CONCENTRÉ** lors de la réalisation d'une figure : chaque acrobate est **RESPONSABLE** de la **SÉCURITÉ** de ses camarades

RÈGLE DU "FLÉCHAGE" :
Les apprentissages des figures acobatiques sont fléchés et progressifs : VERT / BLEU / ROUGE / NOIR. Je peux travailler une figure acrobatique de NIVEAU BLEU **si et seulement si** j'ai validé la figure acrobatique de NIVEAU VERTE correspondante & le Permis De Se Renverser (PDSR) correspondant.

RÈGLE DU "KIFÉKOI" :
Une figure acrobatique est validée pour le groupe avec une attribution précise des rôles de chacun (PORTEUR – VOLTIGEUR - JOKER)

RÈGLE DE "L'APPEL AU PROFESSEUR" :
Avant chaque nouveau démontage dynamique & figure dynamique, j'appelle le professeur pour obtenir les consignes de sécurité et de réalisation nécessaires

RÈGLES DU "PAS DE HASARD" :
Les passages devant le juge pour valider une figure acrobatique sont réalisés **si et seulement si** nous avons déjà réussi 3 fois cette figure au préalable

RÈGLES DU "VALIDER POUR ENCHAÎNER" :
Seules les figures validées (donc maîtrisées) figurent dans l'enchaînement

 Mise en place de V	 Placement dos	 Démontage dynamique	 J accompagne jusqu'au relevage	

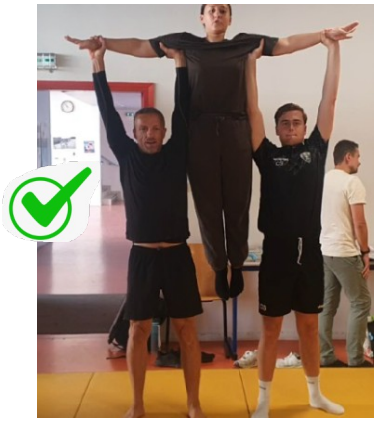
Flash / appuis mains qui se rapprochent du P + placement du bassin

Attention aux modifications de la position du P qui aura un impact biomécanique sur le démontage dynamique du V

La communication au sein du groupe est importante pour se synchroniser, savoir qui fait quoi, corriger certaines erreurs.







Temporalité du cycle :

- L1+L2 : sécurité sécurité sécurité : que des duos statiques avec Jokers
  Jokers actifs ligne de départ et d'arrivée ; placement des mains ; alignements segmentaires
- démontage dynamique sur duos avec Jokers + aide de l'environnement (tapis, mur, …) ; enchaînement de 2 pyramides
- trio et quatuor car Permis de se renversé validé avant
- enchaînement de 4 à 5 pyramides sans temps d'arrêt

Pour aujourd'hui, enchaînement de 3 pyramides en « droit au but » (réf. à Marseille)
→ point de départ et point d'arrivée / espace
2 pyramides au même endroit interdit ; le démontage d'une pyramide correspond au montage de la pyramide suivante ; évaluation que sur les temps d'arrêt
0 tps d'arrêt 10/10
1 tps d'arrêt 9/10 etc...

Passages : présentation de son enchaînement à 1 autre groupe sur des zones définies

Wilhelm n'a pas parlé de l'orientation face au publique mais le « droit au but » oriente quand même le groupe ; apporter de la progressivité dans les exigences : y aller pas à pas ; cibler Leçon par Leçon = cohérence à l'enseignement
Éléments de liaison apportés plus tard quand approfondit le rôle du voltigeur ;

Jusqu'à présent Wilhelm n'a qu'un seul élève qui n'a pas réussi à être voltigeur ; même les élèves en sur-poids y arrivent avec l'utilisation de tapis.

6ème-5ème : enchaînement de 5 pyramides avec que du démontage dynamique ; par rapport au droit au but est imposé au début du cycle ou pour un 1er cycle ; après ce n'est plus une exigence

mais le choix des élèves est guidé ; aucun critère / utilisation de l'espace ni orientation / publique ni esthétique (pointes de pied, ...)

- fluidité
- maîtrise des pyramides
- salut avant et fin ou entrée et sortie
- tout le monde est actif quelque soit son rôle

Lycée
- artistique, liaison

Note : presque identique pour le groupe
mais celui qui ne fait pas l'effort ou met de la mauvaise volonté ou trop d'écart de niveau : note discriminée
Note individuelle / juge mais ils peuvent se concerter et poser une note d'équipe ou juger 1 critère chacun
Notes intermédiaires :
passeport atteint + échauffement « permis de se renverser » + nb de pyramides statiques validées

musique = support dé stressant et pour faire plaisir ; ce n'est pas une exigence choisie

Présentation du Drive :

Concours : échéancier ; fil rouge et fil bleu, bloc de 2 ou 3 leçons ; priorités définies
synthèse de la démarche épiC, outils et évaluation, pas en avant, carte d'identité avec la démarche d'enseignement

Analyse des nvx prog :
double étaux : priorités motrices et psycho sociales
Prog clg et lyc
Bibliographie (Cf. travaux de Medhy Beloucha pour le lycée et règles d'or ; Lionel AMATTE et ses vidéos ; Patrick MESSIN ; Claude BERTHELOT ; Alain COSTON)
Docs pour la tablette qui sert aussi à filmer et vérifier par l'image la conformité et/ou critères
échauffement en figure dynamique et liaisons
« Permis de se renverser » en papier et aussi en vidéos
SA : méthodologie de construction de l'enchaînement
Pyramides statiques et dynamiques et vidéos par couleur (vert, bleu, rouge, noir) + bonus

Permis de se renverser :
Priorité le montage et démontage dynamique => passeport à valider
- à la fin du cycle, ils seront tous voltigeur tourné ou renversé
- progression
- évaluation finalement

Note sur 10 : si 7/10 je passe au niveau couleur suivant
3 pts fluidité
3 pts maîtrise & sécurité
3 pts activité des acrobates
1 pt enchaînement avec début et fin

Carte juges sur 1 critère à observer
Fiche pour la note de groupe

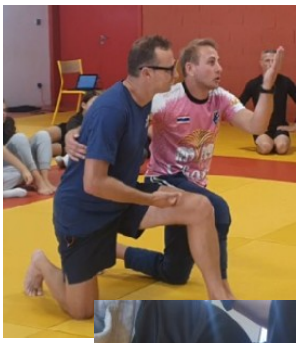
Méthodo : carnet d'entraînement, déplacements (où et quoi et quand), David COUVERT / positionnement sur le praticable, voir ex Meddhy BELOHOUCHAT / structuration

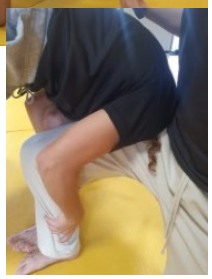
Évaluation :
cf. vidéos élèves (4èmes)

docs / prises listées ; les règles d'or



Pyramides dynamiques :5 à 10 pyramides





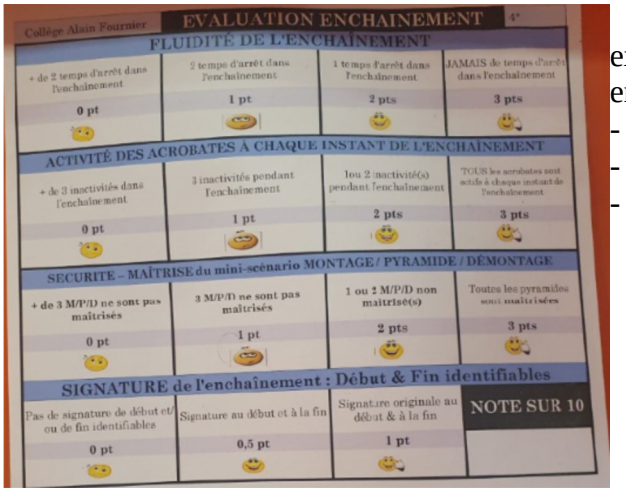


Travail sur une pyramide dynamique imposée :
- **2 P** en chevalier servant pieds et genoux collés mais bassins écartés pour avoir les cuisses en V pour laisser la place au V ; position « mêlée » au niveau des bras des 2 P, leurs mains libres accompagnent l'épaule, se pencher en avant pour aider et accompagner le mouvement de V

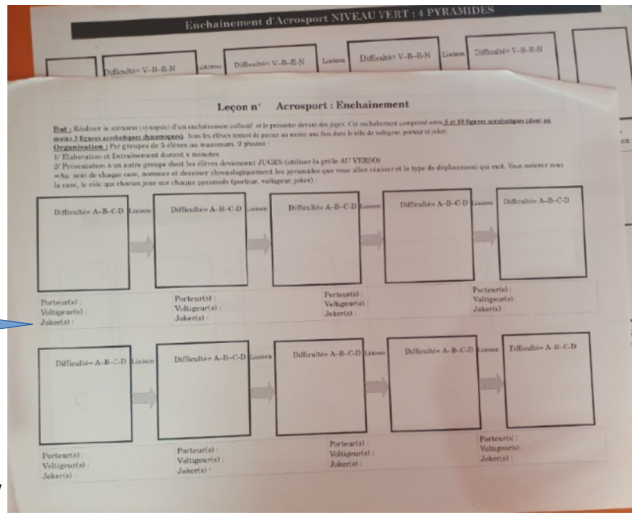
- **V** : mains inversées sur les tibias des P ; épaules sur les cuisses des P et tête dans le trou entre les 2 P. Fesses hautes et jambes tendues

- **2 Jokers** : 1 main cuisse et 1 main épaules puis à la verticale de V, les Jokers changent leurs mains aux mêmes endroits

* échauffement des 5’’ : on trottine dans l’espace puis à l’annonce orale d’une pyramide duo et décompte des 5’’ pour la réaliser



exploration des pyramides dynamiques ou enchaînement :
- conformité
- pas de temps d’arrêt
- réception du V dans l’axe

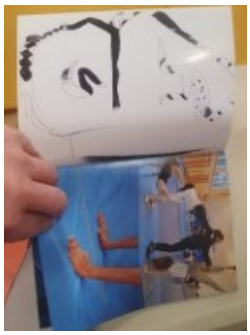
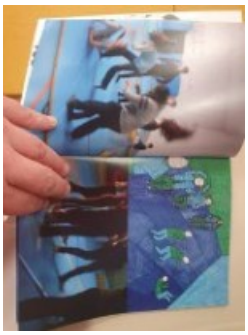


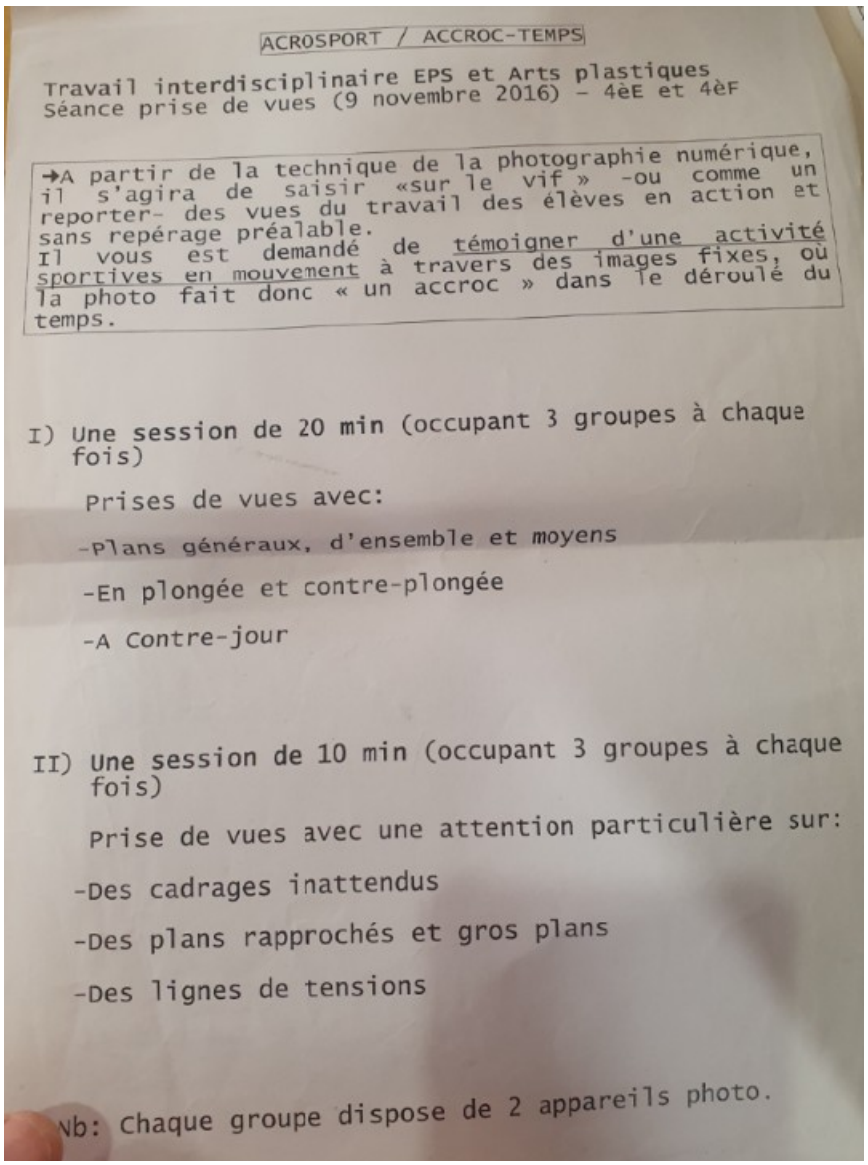
Pas à pas : remplir le synopsis en remplissant les cases pour structurer l’équipe

Carnet d’entraînement : nominatif + recueil des notes + petits conseils + les 3 temps du cycle + évaluation finale

Battle aux 2/3 du cycle car svt petit mou et juges formés / critères ; « vous notez sur 10 / critères vus en cours » => lever le cartons de couleur pour la meilleure équipement

Livret de travail transversal : art plastique ; voir l’exemple ci-dessous :

<table>
<tr>
<td>
</td>
<td>
</td>
<td>
Une partie photo</td>
<td>
Une partie dessin</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</table>



ACROSPORT / ACCROC-TEMPS

Travail interdisciplinaire EPS et Arts plastiques
Séance prise de vues (9 novembre 2016) – 4èE et 4èF

→A partir de la technique de la photographie numérique, il s'agira de saisir «sur le vif » -ou comme un reporter- des vues du travail des élèves en action et sans repérage préalable.
Il vous est demandé de témoigner d'une activité sportives en mouvement à travers des images fixes, où la photo fait donc « un accroc » dans le déroulé du temps.

I) Une session de 20 min (occupant 3 groupes à chaque fois)

Prises de vues avec:

-Plans généraux, d'ensemble et moyens

-En plongée et contre-plongée

-A Contre-jour

II) Une session de 10 min (occupant 3 groupes à chaque fois)

Prise de vues avec une attention particulière sur:

-Des cadrages inattendus

-Des plans rapprochés et gros plans

-Des lignes de tensions

Nb: Chaque groupe dispose de 2 appareils photo.

Vidéos :
- pour noter à la maison
- montrées aux élèves de la classe ou pour la classe suivante

Éloge de la lenteur pour toutes les pyramides dynamiques car V sans repères précis et + / sécurité ; augmente la maîtrise ; le V n'impulse pas => gainage +++ ; rôle des Jokers pour le mouvement du V

Wilhelm nous remercie pour l'implication de tous; il raconte qu'il a bénéficié des formations AE-EPS pour passer son agrégation, qu'il estime normal de rendre ce dont il a bénéficié à un moment donné en venant gratuitement animer notre formation du jour et que les jeunes présents seront notre relève dans l'avenir….on compte sur vous !









Merci beaucoup Wilhelm pour ta venue, ton partage généreux, ta gentillesse ...





Merci pour vos sourires et

Rdv en Janvier pour le prochain mini we AE-EPS de Nancy-Metz.