

EDUCATION PHYSIQUE
ET SPORTIVE
AU COLLEGE FRANCAIS JULES VERNE



Projet année scolaire
2008/2009

Collège Français Jules VERNE
TOMBOARIVO BP 141 110 ANTSIRABE - MADAGASCAR



SOMMAIRE

	pages
I. Introduction, les enjeux du sport à l'école	2
II. Infrastructures, matériel et premiers secours	5
III. Organisation, emplois du temps	7
IV. Les activités sportives abordées Aborder les activités sportives	9
V. Un projet continu : <u>le Trophée Jules VERNE</u> 12	
VI. L'association sportive	14
VII. ANNEXES	16
ANNEXE 1 : Projet tir à l'arc	17
ANNEXE 2 : Projet boxe française éducative	28
ANNEXE 3 : Projet athlétisme	33
ANNEXE 4 : Projet trophée Jules Verne	35
ANNEXE 5 : Récapitulatif des besoins, Calendrier	37



I.

INTRODUCTION

Les enjeux du sport à l'école

Les activités sportives abordées au collège dans le cadre scolaire et associatif sont orientées suivant deux axes principaux qui visent à développer le civisme et la capacité physique de chaque individu.

- 3 -



1. Le civisme et le sport :

Le civisme dans la pratique sportive s'inscrit comme la base fondamentale permettant le bon déroulement des activités. Il permet d'allier de manière harmonieuse, discipline respect et sport.

Le respect à tous les niveaux ;

- respect des équipiers : pas d'équipier, plus de soutien.
- respect de l'adversaire : pas d'adversaire, plus de jeu.
- respect de l'arbitrage et des règles : pas d'arbitrage, pas de règles = pas de cadre de jeu, pas d'activité
- respect des infrastructures : pas d'infrastructure = pas de lieu pour l'activité.

Les outils dans le domaine :

- la discipline, l'écoute, l'observation le langage, l'attitude ainsi qu'un moteur appelé réciprocité amorce du respect.
- la réalisation de la charte du sportif du collègue J. VERNE.

Ces mesures visent à induire le véritable esprit d'équipe, et le fair-play reprise d'actions lors d'événements sportif médiatisés, contribuant ainsi à donner une ouverture sur la société avec un moteur appelé réciprocité.

2. La capacité physique :

L'objectif des séances d'éducation physiques et sportives est de permettre à l'individu de valoriser ses capacités physiques.

Les sollicitations des ressources motrices et physiologiques de manière adaptée et continue, contribuent au développement, à l'évolution des capacités de chacun et assurent à long terme la confiance en soi et l'équilibre de l'individu. Les répercussions sont donc positives à la fois sur le comportement scolaire et social.

Pour cela, il est nécessaire en début de chaque cycle de procéder à l'évaluation de l'élève. Ce niveau intrinsèque, point de départ de la progression, doit permettre à l'individu ainsi qu'à l'enseignant de mettre en place un cheminement visant à approcher une performance définie au préalable. L'élève doit également disposer des outils de cette approche afin qu'il puisse visualiser de manière concrète le parcours, les étapes et le but à atteindre. Il devient ainsi acteur de ses apprentissages

Quels sont ces outils et comment y parvenir ?

Il est nécessaire d'apporter un caractère ludique à des activités trop souvent vécues comme rébarbatives, contraignantes, voir fatigantes...

Ces considérations sont dues aux difficultés rencontrées et à la non maîtrise de l'activité.



Pour remédier à cela, il est nécessaire de susciter l'intérêt en apportant un caractère ludique aux activités, en expliquant pour faire comprendre, en expliquant pour intéresser et en développant les notions de pouvoir faire et être capable de

Le civisme et le goût de l'effort ainsi acquis dans le cadre des activités physiques et sportives pourront à ce moment-là prendre toutes leurs valeurs et contribuer au développement tant individuel que collectif. Tel sont les enjeux du sport à l'école.



II.

INFRASTRUCTURE
MATERIEL
ET
PREMIERS SECOURS



1. Infrastructures existantes :

Petit terrain multisports au collège Jules VERNE
Zone de saut en longueur
Zone de saut en hauteur
Footing extérieur, parcours cross

2. Possibilités annexes :

Complexe sportif société STAR (déplacement)
Golf
Académie militaire

3. Projets :

Accès piscine
Aménagement d'un coin vestiaire
Aménagement d'une zone de tir à l'arc

4. Besoins matériels :

Haies
Tables de tennis de table
Matériel de tennis de table
Equipements de badminton

5. Premiers secours :

Intervenants secouristes
Trousse de premiers secours sur les sites d'activités
Procédure d'alerte

6. Secourisme et enseignement :

Dans le domaine du secourisme, des notions de base seront dispensées aux élèves. Ces notions visent essentiellement à développer le sens civique et faire adopter une attitude réactive aux élèves.

Les techniques spécifiques de ventilation artificielle et de massage cardiaque ne seront pas enseignées.



III.

ORGANISATION EMPLOI DU TEMPS



Le collège Français Jules VERNE comporte quatre classes du second degré:

- une classe de sixième
- une classe de cinquième
- une classe de quatrième
- une classe de troisième

Les classes sont composées d'un effectif moyen de 25 élèves.

Treize heures d'éducation physique et sportive sont dispensées au sein du collège de la manière suivante :

- quatre heures pour la classe de sixième (2x1h et 1x2h)
- trois heures pour chacune des autres classes (1x1h et 1x2h)

Lors des séances de deux heures, la classe est partagée en deux groupes et, deux activités sont abordées par chacun des groupes, ce qui permet une meilleure gestion du matériel, des infrastructures et une durée d'activité effective plus soutenue pour les élèves car moins d'attente. Cela sans négliger les séquences de repos nécessaires.



IV.

LES ACTIVITES SPORTIVES ABORDEES,

ABORDER LES ACTIVITES SPORTIVES



1. Les activités sportives abordées :

Les nombreuses activités sportives collectives ou individuelles enseignées au collège Jules VERNE visent toutes à faire progresser l'élève, l'aider dans son développement et son épanouissement physique et social. Elles apportent une culture sportive, une connaissance des règles des différents sports et une ouverture sur les autres.

Au programme cette année :

sport collectifs : -volley-ball
-hand-ball
-foot-ball
-basket-ball

sport individuels : -gym
-natation

Sport d'opposition: -boxe française éducative

Sport athlétiques: -saut en hauteur, saut en longueur
-course de vitesse, course de haies
-course de durée
-lancer de poids

Sports envisagés prochainement: -ping-pong
-lutte

Sport de plein air : -orientation (2008/2009)
-tir à l'arc (rentrée 2008/2009)

Le tir à l'arc sera l'une des trois activités autorisées hors de la liste nationale et sera l'activité désignée comme spécifique à l'établissement

2. Aborder les activités sportives :

C'est présenter l'activité, évaluer l'élève, mettre en place une progression adaptée, faire acquérir des compétences, responsabiliser, développer l'arbitrage, atteindre l'objectif, développer un sens civique, moral et construire un esprit d'équipe

Au cours de certaines phases, il sera intéressant de mettre en place un partenariat avec les matières générales, scientifiques (exemple svt: les poumons, le cœur explications concrètes appliquées en EPS, utilisation de cardiofréquencesmètres... / artistiques: élaboration d'un support pour le code du sportif du collège, dessin du trophée Jules Verne / technologie: étude et réalisation du trophée / mathématiques: relation de la géométrie en course d'orientation)



3. L'évaluation :

Outre la performance obtenue, l'évaluation continue des élèves prend en compte :

- leur progression à partir de leur niveau de départ
- la connaissance de l'activité sportive évaluée
- le comportement au cours de l'activité

4. Evaluations particulières :

Il est envisagé une évaluation fédérale pour les élèves des classes effectuant les cycles boxe française éducative et tir à l'arc. Cette évaluation avec intervenant extérieur permet de valoriser l'élève par l'attribution d'un niveau officiel.



V.

UN PROJET CONTINU,
LE TROPHEE DU COLLEGE
JULES VERNE



Le projet continu du CFJV appelé TROPHEE JULES VERNE consiste en la mise en place de rencontres sportives inter établissements du réseau AEFÉ et des établissements locaux du secteur d'Antsirabe.

Ces rencontres organisées en une ou deux manifestations au cours de l'année dans la mesure du possible mi décembre et courant mai se déroulent sur deux jours. Elles sont proposées dans les domaines suivants : sports collectifs et individuels, le cross du collège clôturera les rencontres de l'année scolaire écoulée.

A l'issue de la dernière épreuve, le trophée est décerné de manière provisoire à l'établissement vainqueur.

Le trophée Jules VERNE est acquis définitivement par l'établissement qui le remporte trois années consécutives.



VI.

L'ASSOCIATION SPORTIVE



L'association sportive du collège permet une pratique plus soutenue des activités sportives et, est destinée à permettre des rencontres avec d'autres établissements.

En 2007, sur quatre heures, deux activités étaient proposées

En mars 2008, six activités proposées sur 7 heures 45

Au cours du premier trimestre 2008/2009, il est envisagé de permettre l'accès à huit activités sportives réparties sur près de 10 heures

Au programme cette année huit activités sportives

- volley-ball
- hand-ball
- foot-ball
- rugby
- basket-ball
- tir à l'arc
- boxe française éducative
- athlétisme

L'association sportive du collège multiplie ses activités, augmente son taux de fréquentation.



VII.

ANNEXES



Le Tir à l'Arc au Collège Français Jules Verne



LE TIR A L'ARC AU COLLEGE

Sommaire

• Préambule	page 19
<i>Pourquoi le Tir à l'Arc au collège</i>	
• Approche pédagogique.....	page 21
• Stratégie d'apprentissage.....	page 21
• Organisation de la stratégie d'apprentissage.....	page 22
• Termes à connaître.....	page 24
• Exploitation de l'activité.....	page 25
• Evaluation du cycle tir à l'arc.....	page 26
• Sécurité.....	page 27



1. PREAMBULE :

Proposer une approche de l'apprentissage du tir à l'arc en EPS.

- Quel objectif sur du plus ou moins long terme ?
- Quel intérêt pour les élèves ?
- Quelles capacités seront sollicitées durant la période d'apprentissage ?

Dans quel but ?

Enseigner aux élèves une activité SPORTIVE avec une approche pédagogique où l'**interactivité** « motrice et mentale » est sollicité en permanence.

Les bienfaits du tir à l'arc

Le Tir à l'arc est un sport qui fait appel à des qualités physiques et mentales. C'est un sport d'adresse, ludique et non violent. Il se pratique en plein air le plus souvent dans un cadre de verdure où le calme est de rigueur ou bien en salle pendant la saison hivernale.

La pratique du tir à l'arc développe surtout le haut du corps, le tireur lorsqu'il met l'arc en tension doit faire appel aux muscles des deux parties du corps, qu'il soit droitier ou gaucher. Ceci n'est possible que si la puissance de l'arc, et le matériel de tir en général sont bien adaptés aux capacités physiques et à la morphologie de l'archer, ainsi qu'à sa pratique. Les muscles les plus sollicités sont ceux du dos, des épaules, de la ceinture abdominale et des bras. Les tendons des doigts, des bras et des épaules sont également mis à l'épreuve.

Le tir à l'arc est une discipline ludique, l'image de Robin des Bois est toujours présente dans la tête des enfants. Pour les enfants ayant des problèmes de maintien, d'équilibre et de coordination le tir à l'arc peut être un sport déclencheur et correcteur.

Pourquoi le tir à l'arc à l'école ?

De part ces différentes règles de sécurité, sa capacité à développer la prise de décisions le tir à l'arc va permettre aux élèves de classe de sixième de marquer leur entrée au collège en les responsabilisant évoluant au sein d'un groupe avec des règles de conduites et de sécurité : comportement civique et citoyen les menant ainsi progressivement à l'autonomie.

Le tir à l'arc stimule la vigilance des élèves...C'est une manière de répondre au manque d'attention souvent constaté au quotidien à la fois en EPS, ainsi que dans les autres matières.

Le tir à l'arc c'est cultiver l'attention et le souci du détail.

En tir à l'arc, le degré d'attention demandé est **très élevée**. En raison d'une certaine immobilité relative à l'activité, le cerveau est disponible :

- pour recevoir et évaluer les prises d'informations des sensations corporelles, (prise de conscience de sa propre corporalité.)
- pour être rigoureux : l'élève va apprendre à et être capable de reproduire les mêmes geste dans l'espace et le temps.
- pour Etre dans l'instant Présent : prendre conscience de l'instant T.



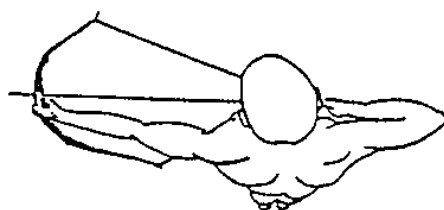
L'activité pourrait être définie ainsi : Le Tir à l'Arc c'est « **orienter** et **projeter consciemment** une flèche vers une cible et **répéter** cette action avec **précision** un nombre de fois **indéfinies dans l'espace et le temps.** »

L'élève est à l'affût de sensations, c'est par elles qu'il optimise un geste.
Les sportifs évoquent souvent le déficit de sensations et la difficulté de les définir...

Ainsi, la recherche d'efficacité gestuelle passe par la maîtrise des sensations conscientes (ressentir) qui vont être verbalisées (s'exprimer).

D'où le CONCEPT D'EDUCATION MOTRICE

- Le débutant se freine de lui-même en recrutant des muscles parasites.
la phase d'apprentissage des bases est fondamentale pour éviter les mauvaises habitudes prises dès le départ qui peuvent freiner la progression ultérieure.
- Il est vraisemblable que dans la plupart des activités physiques, le fait de parler des mouvements avant qu'ils n'aient été effectués, ne servira à rien.
Il est préférable d'apprendre à faire quelque chose en le faisant.
- Le perfectionnement du geste se fait en utilisant le moins de muscles possibles, et dans chaque muscle, le moins possible d'unités motrices (*attrition d'unité motrice.*)
Faire ce qui est nécessaire, d'une manière simple, cela devient économique et efficace...mais conscient



Le principe de PREACTION :

- propulser ses possibilités sur la scène du présent pour déterminer le futur
(projet d'action, évocation antérieure du geste).
Le champion n'échappe pas à cette obligation, car un geste n'est jamais définitivement acquis. Il se rappelle, d'une manière automatisée la chronologie de son geste
(accélération du mécanisme de rappel)
- En situation habituelle, on est plutôt à l'aise : pas d'enjeu. Dès que l'on accorde plus d'importance (*compétition, évaluation*) tous les sens sont en éveil, et les ordres ont du mal à passer. **D'où l'importance d'y avoir pensé avant et de préparer l'athlète à la connaissance de son corps conscient.**



2. PRESENTATION DE L'APPROCHE PEDAGOGIQUE

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET EDUCATIFS

L'objectif est à la fois la cible à atteindre, le centre « visé » dans lequel l'élève archer souhaite envoyer sa flèche et le projet qu'il formule afin de réaliser cette performance.

Les objectifs sont du domaine de l'enseignant.

L'archer a des intentions et des désirs, mais c'est l'enseignant qui va déterminer les moyens de les réaliser en fixant.

- Objectifs éducatifs :

En développant des capacités biomécaniques (souplesse d'exécution force musculaire, vitesse,...) et bio informationnelles (justesse de la réponse, analyse des sensations, attention sélective, mémorisation,...).

- Objectifs comportementaux :

Ce sont les capacités motrices sportives : orienter le geste vers la cible, tendre la corde, gérer l'attention visuelle, dissocier la main d'arc de l'avant-bras,...

- Objectifs opérationnels :

Ils correspondent au but des exercices, c'est le niveau évaluable adapté à chaque archer.

Passer aux objectifs opérationnels nécessite de passer du domaine des projets de l'enseignant à la définition et à la mesure des effets attendus chez le pratiquant.

Par exemple, le travail du bras d'arc n'est pas un objectif opérationnel, pour le devenir opérationnels, il devra être communicable, utilisable, en termes non ambigus.

3. LA STRATEGIE D'APPRENTISSAGE

Les différentes étapes de progression et l'apprentissage moteur

Une stratégie d'apprentissage se constitue à partir de certaines règles :

- *apprendre à tirer à l'arc* n'est pas acquérir une technique: c'est connaître et gérer cette technique pour atteindre la cible avec précision et régularité.

La technique est donc un moyen et non une fin en soi

- *la progression*: acquisition d'une stratégie de tir composée de capacités techniques, physiques et perceptives et mentales.
- les *contenus pédagogiques* évitent toute spécialisation risquant d'enfermer les débutants dans une seule spécialité
- la *technique enseignée* : globale, hiérarchique, pas d'accumulations d'éléments
- les *contenus* et *matériels* adaptés aux archers selon leurs capacités.



4. ORGANISATION DE LA STRATÉGIE D'APPRENTISSAGE

La stratégie est construite à partir d'une suite d'objectifs et de moyens qui tiennent compte de élèves et du lieu d'enseignement.

Structuration de la stratégie d'apprentissage

a/ ATTEINDRE LA CIBLE EN UTILISANT LES ACTIONS TECHNIQUES PRIORITAIRES

- Réaliser un échauffement et des étirements dès la première séance.
- Identifier clairement le but du tir à l'arc : atteindre la cible en utilisant les actions motrices prioritaires : mise en tension de l'arc, orientation de la flèche par rapport à la cible et libération de la flèche.
- Utiliser le viseur ou la visée flèche en l'absence de viseur.
- Respecter les premières consignes relatives aux placements techniques.

b/ ATTEINDRE LA CIBLE EN SE DÉCENTRANT DU SCORE ET DU VOL DE LA FLECHE

1. Maintenir sa concentration et son énergie physique dans l'action de tirer au-delà de l'impacte de la flèche en cible et sans modification de son comportement en situation de test compté.
2. Organiser et développer son mouvement en respectant les fondamentaux.
3. Maîtriser la puissance de son arc. (Test temps max)
4. Réaliser un échauffement et des étirements systématiquement.

c/ ATTEINDRE LA CIBLE EN EVOLUANT A DES DISTANCE PERMETTANT D'ACCEDER A MOYEN TERME A SA 1^{ère} EVALUATION SCOLAIRE

- Maîtriser sa stratégie de tir à différentes distances adaptées à l'apprentissage
- Maîtriser la trajectoire de la flèche : Passage au viseur : étude de son Fonctionnement.
- Maîtriser sa puissance de son arc.

Fin du 1^{ère} cycle d'apprentissage.

Autonomie partielle de l'archer et accession au « au tir sportif » grâce à : l'acquisition et l'automatisation des placements techniques et au développement du mouvement, maîtrise des règles de sécurité, maîtrise de la puissance d'arc.



Etape directrice de l'apprentissage moteur durant la 1^{ère} année de tir :

ATTEINDRE LA CIBLE AVEC PRÉCISION, RÉGULARITÉ ET SECURITE

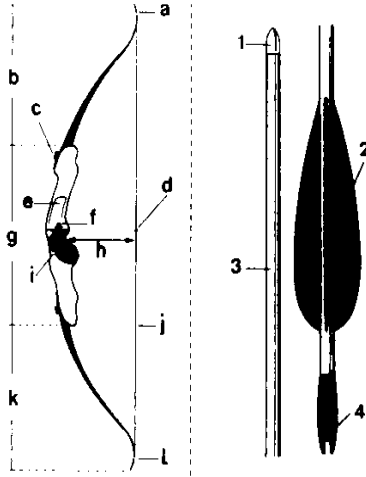
Stratégie:

- Développer les capacités liées à la performance
- Développer et optimiser sa stratégie de tir

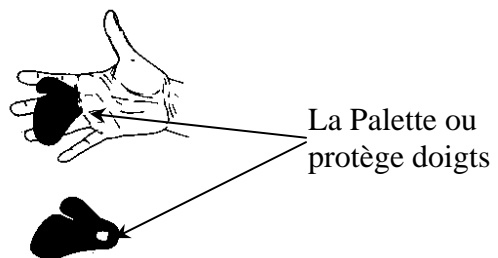
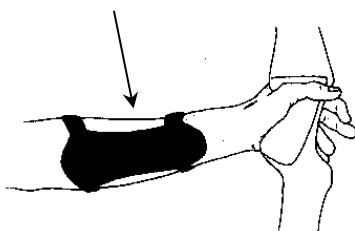
Ouverture : Le cycle réalisé en début d'année vise à susciter l'intérêt auprès des élèves ayant pratiqué ou seulement vu pratiquer la discipline les incitant à intégrer l'association sportive tir à l'arc du collège.

5. LES TERMES D'APPRENTISSAGE A CONNAITRE

MATERIEL :

L'ARC		LA FLECHE
<p>a) poupée supérieure, b) branche supérieure, c) fixation branche, d) repère d'encoche, e) fenêtre d'arc, f) repose flèche, g) poignée, h) band, i) grip, j) corde, k) branche inférieure, l) poupée inférieure.</p>		<p>1) pointe ou enferrons, 2) plumes, 3) fut ou tube, 4) encoche.</p>

Le Bracelet ou protège bras



La Palette ou protège doigts



TERMES TECHNIQUES :

Connaissance des différents termes techniques relatifs aux différentes actions, positions, techniques de tirs.

Connaissance de l'activité, de ses règles, sécurité, déplacement, comptabilisation des points

6. EXPLOITATION DE L'ACTIVITE

L'OBSERVATION : Tout geste après l'armement résultant d'une même intensité de commande nerveuse et se produisant dans l'axe de tir (*imaginer la trajectoire de la flèche*) est bénéfique pour un résultat optimum. Il est nécessaire de rester actif pendant la sortie de la flèche, d'accompagner l'ordre jusqu'à la finale. Il faut y avoir pensé auparavant. Une fois dans l'action, il est trop tard, le temps d'inventer la suite sera coûteuse en résultat (*impacts en cible*), tout comme le temps (*plus ou moins long*) de correction d'une mauvaise sensation.

Tous mouvements latéraux ou verticaux influenceront et perturberont la trajectoire de la flèche. L'objet d'une observation sera donc de repérer ces mouvements parasites.

L'ANALYSE DU GESTE (*étape de l'action*)

- **Représentation du but à atteindre** : image la plus concrète possible de la performance souhaitée. Connaître le motif de la tâche. Cette représentation permet à l'élève de se guider.
- **Anticipation** : prédiction sur les résultats que tel acte pourrait avoir si je l'accomplissais. Intérêt de tel savoir et non de tel autre pour arriver au but permettra d'effectuer chacune des opérations choisies en les situant par rapport aux autres. Poursuite du travail selon une logique combinatoire.
- **La planification** : plan de travail. Choix d'un ordre de réalisation. C'est une maquette de l'action qui évoluera sous l'effet d'un auto contrôle. Planifier c'est aussi mettre en relation, le but, les procédures permanentes et les données essentielles. Ou combiner le but, les opérations ou actions et les conditions de réalisation.
- **L'exécution** : réalisation du travail projeté.
- **Evaluation ou contrôle** : on compare ce que l'on projette, ce que l'on fait avec un but fixé, ce que l'on obtient. L'auto contrôle est une composante naturelle de l'action.



L'EVOLUTION DES CARACTERISTIQUES DU GESTE

Ou évolution d'une programmation hiérarchique et non séquentielle (*c'est à dire des éléments qui composent non chronologiquement le geste*) et en allant vers une programmation globale.

Au cours de l'apprentissage, il y a :

1. Une accélération du mécanisme de rappel (*évocation antérieure du geste*)
2. Un élimination progressive des tensions entourant la réalisation optimum du geste par une sollicitation spécifique des seules masses musculaires concernées. D'où la nécessité de les identifier.
3. Une augmentation de la vitesse d'exécution.
4. Une suppression des blocages ou arrêts intermittents qui se traduit par une exécution plus fluide ou en continuité.
5. Une capacité accrue d'identifier les causes du résultat produit.

7. L'EVALUATION DU CYCLE

L'évaluation se fait en fin de cycle et prend en considération différents critères (voir fiche évaluation).

Il est envisagé la possibilité d'attribuer aux élèves un niveau officiel FFTA.

Un cycle de tir à l'arc en classe de sixième permet de découvrir l'activité. Le cycle en classe de troisième permet de revenir sur les fondamentaux et d'approfondir l'activité.

Une démonstration effectuée par les élèves sera organisée lors de la journée porte ouverte du collège.

L'accès à la discipline tir à l'arc au sein de l'association sportive permet à l'élève désireux d'approfondir le domaine, d'accéder à l'autonomie et d'approcher la compétition.



EVALUATION TIR A L'ARC : 20 FLECHES A 10 METRES – BLASONS DIAMETRE 60 CM

Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____

Maîtrise	D'exécution	Maîtrisé /4	Assez bien /3	Moyen /2	Non maîtrisé /1	Perfo /20 flèches	Note de perf.	Points sur 20 fl.
A. ATTITUDE	1. Equilibre verticalité						5.00	180 et +
							4.75	172
							4.50	165
	2. Alignement lignes de forces Equerrage						4.25	157
							4.00	150
B. STABILITE	3. La globalité du mouvement (maîtrise)						3.75	142
							3.50	135
							3.25	127
							3.00	120
C. MOUVEMENT	4. Décision Dynamisme avec relâchement d'ouverture des doigts						2.75	112
							2.50	105
							2.25	97
							2.00	90
	5. Similitude des finales de gestes (<i>vitesse et trajet</i>)						1.75	82
						1.50	75	
						1.25	67	
						1.00	60	

TOTAUX →

NOTE DE MAITRISE SUR 10

NOTE DE PERF. SUR 5

CONNAISSANCES SUR 5

NOTE FINALE SUR 20



8. SECURITE

Récupérer les flèches

Au signal du professeur (directeur de tir), les élèves tireurs posent leur arc sur les chevalets et vont récupérer leurs flèches. Respect des consignes suivantes :

1. Sécuriser la zone d'exercice (personnels et matériels)

Tous les déplacements s'effectuent en marchant et sur autorisation du directeur de tir

2. Aborder les cibles par le côté gauche ou droit mais jamais de face
3. Attention en prenant les flèches à terre : risque de se cogner la tête dans les flèches en cible
4. Vérifier que personne ne se trouve derrière les encoches des flèches plantées en cible
5. Une main posée sur la cible proche de l'impact, prendre la flèche et tirer dans l'axe
6. Retirer les flèches une à une
7. Retour sur le pas de tir

LA DEUXIEME SERIE SE MET EN PLACE...



La Boxe Française au Collège Français Jules Verne



Sommaire

- Préambule *page 30*
Pourquoi la boîte française au collège
- Approche pédagogique..... *page 31*
- Termes à connaître..... *page 31*
- Evaluation du cycle boîte française..... *page 32*



1. PREAMBULE

Proposer un cycle d'apprentissage de boxe française éducative en EPS.

- Quel objectif sur du plus ou moins long terme ?
- Quel intérêt pour les élèves ?
- Quelles capacités seront sollicitées durant le cycle d'apprentissage ?

Dans quel but ?

Enseigner aux élèves une activité SPORTIVE avec une approche pédagogique où **l'interactivité « motrice et mentale »** est sollicitée en permanence.

Les bienfaits de la boxe française

La boxe française est un sport qui fait appel à des qualités physiques et mentales. Sport d'adresse qui sollicite la coordination la maîtrise du corps et du comportement. Activité ludique qui peut se pratiquer au collège en intérieur (préau) comme en extérieur (plateau multisports).

La pratique de la boxe française développe à la fois le haut le bas du corps, implique à la fois vitesse, force, endurance et demande une bonne coordination (pieds poings déplacements) avec des temps de réaction et prise de décision très rapides, le boxeur doit faire appel aux muscles des deux parties du corps. Les muscles les plus sollicités sont ceux du dos, des épaules, de la ceinture abdominale et des bras et les muscles des jambes.

La boxe française est une discipline ludique. Pour les enfants ayant des problèmes de maintien, d'équilibre et de coordination la boxe française éducative peut être un sport déclencheur et correcteur.

Pourquoi la boxe française à l'école ?

De part ces différentes règles, l'orientation éducative des combats appelés assaut qui sont dénués de toute violence demandent à l'élève une grande maîtrise de ses gestes et de son comportement. Cette capacité à se maîtriser en permanence vise à développer la vigilance, la coordination des actions et comportements en confrontation avec un adversaire qui est avant tout un camarade de classe: « toucher sans blesser, toucher sans être touché » ce qui amène à des prises de décisions rapides, au respect de l'adversaire visant par le sport à contribuer au notions de civisme.



2. PRESENTATION DE L'APPROCHE PEDAGOGIQUE

LES OBJECTIFS PEDAGOGIQUES ET EDUCATIFS

Les objectifs sont multiples leurs but :

aider l'élève à développer ses capacités physiques, sa vigilance, sa réactivité, sa prise de décision, son civisme.

- Objectifs éducatifs :

En développant des capacités biomécaniques (souplesse d'exécution force musculaire, vitesse,...) et bio informationnelles (justesse de la réponse, analyse des sensations, attention sélective, mémorisation,...).

- Objectifs comportementaux :

Outre l'aspect physiologique, ici, l'objectif qui peut paraître antagoniste réside en la nécessité de respecter son adversaire qui est avant tout son camarade.

Le respect des règles et l'incontournable: « toucher sans faire mal »

Ce qui permet de continuer le jeu valorisant la maîtrise des qualités techniques et, sanctionnant la violence. D'autres objectifs entre en ligne de compte : améliorer la capacité de prise de décision, améliorer la vigilance et la réaction de l'élève.

- Objectifs opérationnels :

Ils correspondent au but des exercices, « toucher sans être touché » faisant appel à l'apprentissage de techniques variées et spécifiques à l'activité, demandant à l'élève, une attention particulière pour une meilleure restitution. L'objectif étant de pouvoir réaliser trois assauts de 1 minute 30 secondes en associant une variété de techniques.

Ouverture : Le cycle réalisé en début d'année peut susciter l'intérêt auprès des élèves ayant pratiqué ou seulement vu pratiquer la discipline les incitant à intégrer l'association sportive boxe française du collège.

3. LES TERMES D'APPRENTISSAGES A CONNAITRE

MATERIEL : Connaître et désigner les différents matériels et accessoires relatifs à l'activité .

TERMES TECHNIQUES :

Connaissance des différents termes techniques relatifs aux différentes actions, positions, techniques.



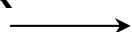
Nom : _____

Prénom : _____

Classe : _____

Maîtrise	D'exécution	Maîtrisé /4	Assez bien /3	Moyen /2	Non maîtrisé /1	Touches	Esquives	Note de perf.
A. ATTITUDE	1. Equilibre verticalité							
	2. Comportement							
B. STABILITE	3. La globalité du mouvement (maîtrise)							
C. MOUVEMENT	4. Décision Dynamisme avec relâchement d'ouverture des doigts							
	5. Similitude des finales de gestes (<i>vitesse et trajet</i>)							

T O T A U X



NOTE DE MAITRISE SUR 10

NOTE DE PERF. SUR 5

CONNAISSANCES SUR 5

NOTE FINALE SUR 20



L'ATHLETISME au Collège Français Jules Verne



L'ATHLETISME AU COLLEGE, L'ATHLETISME A L'ASSOCIATION SPORTIVE

Proposer différents cycles d'apprentissages relatifs aux activités athlétiques en EPS.

Répondre à une demande d'élèves qui souhaitent aller plus loin dans l'activité en leur offrant la possibilité de pratiquer au sein de l'association sportive, et leur permettant de se confronter à des élèves d'autres établissements lors de rencontres sportives (ex. : trophé Jules Verne....)

Les bienfaits de l'athlétisme

L'athlétisme dont les bienfaits ne sont plus à démontrer est un sport qui fait appel à des qualités physiques et mentales. Exprime le besoin de se surpasser, de défier les autres sans contact. Sport d'adresse qui sollicite la coordination la maîtrise du corps et développe de grandes capacités mentales. Activité ludique et multiple de par les nombreuses disciplines qu'elle regroupe.

La pratique de l'athlétisme mobilise développe à la fois tout le corps, implique à la fois vitesse, force, endurance et capacités motrices.

Depuis mars 2008, le collège bénéficie d'un accès privilégié au complexe sportif d'une entreprise locale. Les aménagements existants permettent la mise en place de disciplines athlétiques tel que les courses de vitesse et de durée. Les aménagements à venir proposés par l'entreprise permettront la pratique des sauts (triples, longueur).

Un investissement financier dans le domaine permettrait une pratique plus large des activités athlétiques : lancers (poids, javelots), course de haies. Accentuant de ce fait la qualité des rencontres sportives.

Les besoins actuels du collège et de l'association sportives sont les suivants :

- Poids de lancer
- Javelots
- Haies

Ainsi, la mise en place d'équipements spécifiques associé à un investissement permettrait de développer l'activité et de proposer un panache de disciplines athlétiques aux élèves avec comme motivation principale la rencontre d'



LE TROPHEE Jules Verne



PRESENTATION :

Le projet continu du CFJV appelé TROPHEE JULES VERNE consiste en la mise en place de rencontres sportives inter établissements du réseau AEFÉ et d'établissements locaux du secteur d'Antsirabe.

L'une des premières étapes de ce projet consiste à impliquer les élèves dans la réalisation du trophée en lui-même. Ceci en impliquant en amont le professeur d'art plastique : pour dessiner, concevoir et désigner le trophée. Vient ensuite le rôle du professeur de technologie pour la partie réalisation. Tout au long de l'année, les élèves sont sollicités pour mettre en place l'organisation de l'évènement.

Ces rencontres organisées en une ou deux manifestations au cours de l'année dans la mesure du possible mi décembre et courant mai se déroulent sur deux jours. Elles sont proposées dans les domaines suivants : sports collectifs et individuels.

Ce projet envisagé est amené à devenir un évènement de références en terme de rencontre et d'échanges sportif.

Il a vocation à motiver la pratique sportive en fixant des objectifs à court, moyen et long termes.

Destiné à perdurer, il va permettre tout au long de la scolarité de responsabiliser les élèves chacun ayant une tâche particulière à réaliser tant pour la manifestation que pour les différentes rencontres sportives. De par les comportements sportifs citoyens cette action vise à développer le sens civique des élèves.

A l'issue de la dernière épreuve, le trophée est décerné de manière provisoire à l'établissement vainqueur.

Le trophée Jules VERNE est acquis définitivement par l'établissement qui le remporte trois années consécutives.

Les rencontres centralisées sur Antsirabé se dérouleront au complexe sportif de l'entreprise partenaire et, au sein du collège Français Jules Verne.

Chaque établissement est invité à présenter une délégation d'une vingtaine d'élève sportif accompagné par un responsable.

Une prise en charge hébergement et repas pour les collèges du réseau est actuellement à l'étude. Le transport restant à leur charge.

Dans le but de faciliter les échanges, le collège Français Jules Verne mettra en place un élève parrain pour un groupe d'élèves extérieur.

L'arbitrage des épreuves à la charge d'élèves sera supervisé par un adulte volontaire.

Il est envisagé de remettre un t-shirt évènementiel à chaque participant.



besoins et CALENDRIER SPORTIF Du Collège Français Jules Verne



PERIODE	Activités particulières	OBJECTIF	AS	Evènements
1 ^{er} TRIMESTRE	-Début projets code du sportif, et trophée J.Verne -Tir à l'arc 6 ^{ème} et 3 ^{ème} -Boxe française	Responsabiliser Valoriser Responsabiliser Se maîtriser	Ouverture des activités à l'issus des cycles	Ouverture de l'as dès septembre : Hand, Basket, Foot Athlétisme, Rugby
2 ^{ème} TRIMESTRE	-Saut en hauteur	Développer les capacités propres à l'activité		
3 ^{ème} TRIMESTRE				Mai : journées trophée J.Verne

