

L'ESSENTIEL POUR ENSEIGNER LA COURSE DE DUREE

❖ INSTRUCTIONS OFFICIELLES

<p>CYCLE 1</p> <p>Objectif 1 : Agir dans l'espace, dans la durée et sur les objets</p>	<p>→ Apprendre à fournir des efforts dans la durée, à chercher à parcourir plus de distance dans un temps donné (matérialisé par un sablier, une chanson enregistrée etc).</p>
	<p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Courir de différentes façons, dans des espaces et avec des matériels variés, dans un but précis. ◇ Capable de courir moins vite mais plus longtemps (quelques minutes) sans s'essouffler, sur plusieurs tours (longueur variable)
	<p>Progressivité :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Prendre plaisir à s'engager corporellement dans un espace aménagé et le parcourir pour y découvrir ses propres possibles. Proposition de manières de faire différentes, expérimentation des manières de faire des autres, engagement global (TPS/PS).</i> 2. <i>Affiner ses réponses possibles pour répondre aux problèmes posés par l'aménagement du milieu. Exploration de vitesses différentes pour parcourir des espaces de plus en plus grands (MS).</i> 3. <i>Courir de différentes façons, dans des espaces variés, dans un but précis. Engagement d'efforts dans la durée pour obtenir un score, pour chercher à progresser (GS).</i>
<p>CYCLE 2</p> <p>Champ d'apprentissage n°1 : Produire une performance optimale, mesurable, à une échéance donnée.</p>	<p>Ressources travaillées (motrices, méthodologiques et sociales) :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser l'action motrice : courir. → Mobiliser de façon optimale ses ressources pour produire des efforts à des intensités variables. → Pendant l'action, prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir : espace, temps, durée et effort. → Respecter les règles de sécurité.
	<p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Courir à des intensités et des durées variables, dans des contextes adaptés. ◇ Savoir différences : courir vite et courir longtemps. ◇ Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. ◇ Remplir quelques rôles spécifiques.
	<p>Progressivité :</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter l'élève à une performance qu'il peut évaluer.</i> → <i>Il doit, tout au long du cycle, en mobilisant toutes ses ressources, agir sur des éléments de sa motricité spontanée pour améliorer la performance.</i>

<p>CYCLE 3</p> <p>Champ d'apprentissage n°1 : Produire une performance optimale, mesurable, à une échéance donnée.</p>	<p>Ressources travaillées (motrices, méthodologiques et sociales) :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Mobiliser ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible dans des activités athlétiques variées. → Appliquer des principes simples pour améliorer la performance dans des activités athlétiques. → Utiliser sa vitesse pour aller plus loin. → Pendant la pratique, prendre des repères extérieurs et des repères sur son corps pour contrôler son déplacement et son effort. → Utiliser des outils de mesure simple pour évaluer sa performance. → Respecter les règles des activités. → Passer par les différents rôles sociaux.
	<p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. ◇ Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. ◇ Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les traduire en représentations graphiques. ◇ Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.
	<p>Progressivité :</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir.</i> → <i>Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent.</i> → <i>Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.</i>

❖ PRESENTATION ATHLETISME EN GENERAL

L'athlétisme est un ensemble d'activités regroupées en trois catégories : les **courses**, les **sauts**, les **lancers**. Quel que soit le type d'activité, l'objectif est de **confronter les élèves à une performance** qu'ils pourront évaluer afin de pouvoir, tout au long de leur parcours, agir sur la motricité en vue de l'améliorer. Il s'agit pour l'athlète de dépasser ses propres performances afin de se mesurer aux autres.



❖ LA COURSE EN DUREE

« Course qui consiste à **réguler un effort** dans le temps afin d'accomplir la **meilleure performance possible**, autrement dit, parcourir la **plus grande distance en un temps donné** » (Dossier Revue EPS n°11).

❖ RESSOURCES PRIORITAIREMENT SOLLICITEES :

ENERGETIQUES	<ul style="list-style-type: none"> → Développer et maintenir un effort de faible intensité sur une longue durée. → Mise en jeu des systèmes énergétiques avec en priorité la filière aérobie, en fonction de la durée et de l'intensité de l'effort. → L'organisme va adapter en premier ses systèmes cardiaque, respiratoire, d'approvisionnement et de transformation d'énergie dans le muscle.
BIOMECANIQUES	<ul style="list-style-type: none"> → Réaliser la création et la continuité d'un déplacement : créer, transmettre et conserver de la vitesse. → Transmettre de la vitesse en optimisant les impulsions et les trajectoires : <i>pause du pied au sol, gainage du bassin, relâchement du haut du corps</i>. Pour cela la régularité et la rythmicité des foulées s'avère indispensable dans un but d'optimisation du déplacement. → Sélectionner des unités motrices efficaces (<i>relâchement</i>). Ceci permet une disponibilité plus efficace et par conséquent une diminution du coût énergétique de la course.
PHYSIOLOGIQUES	<ul style="list-style-type: none"> → Mobiliser de façon optimale ses ressources à des intensités variables. → Appliquer des principes simples pour améliorer sa performance (<i>utiliser sa vitesse pour aller plus loin</i>).
INFORMATIONNELLES	<ul style="list-style-type: none"> → Prendre des repères extérieurs à son corps (extéroceptifs) pour percevoir espace, temps, durée. → Prendre des repères sur son corps (intéroceptifs) pour contrôler son déplacement et son effort (<i>fréquence cardiaque, respiration, sensations musculaires</i>).
COGNITIVES	<ul style="list-style-type: none"> → Connaître ses possibilités (son record, sa performance maximale) en prenant des informations sur soi mais aussi sur les autres et sur l'environnement. → Construction d'un projet d'action en relation avec ses capacités physiologiques. Gestion des allures. → Connaître et appliquer les règles de sécurité et les règlements. → Comprendre la notion de vitesse (distance parcourue sur un temps donné ou temps réalisé sur une distance parcourue).
AFFECTIVES	<ul style="list-style-type: none"> → Se motiver pour aller jusqu'au bout de ses propres limites puis les dépasser. → Accepter l'effort, le dépassement de soi, la difficulté, la répétition. → Avoir une meilleure estime de soi.
METHODOLOGIQUES	<ul style="list-style-type: none"> → Savoir s'échauffer, chronométrer, observer, gérer ses efforts.
SOCIALES	<ul style="list-style-type: none"> → Accepter de se confronter aux autres. → Accepter les conseils des autres. → S'intégrer dans une équipe. → S'impliquer en tant <i>qu'athlète</i> mais aussi de <i>juge</i>, de <i>chronométreur</i>.

❖ ACQUISITIONS ATTENDUES :

→ **CYCLE 1** : Construire le **lien intensité de course / durée** (« *plus je veux courir longtemps, et plus je dois courir doucement* ») en faisant expérimenter différentes allures et parcours aux élèves.

→ **CYCLE 2** : Construire la **continuité** de la course : *ne plus s'arrêter*.

↳ **Objectif** : courir de **6 à 12 minutes** en aisance respiratoire.

→ **CYCLES 2 & 3** : Construire la **régularité** de la course : **courir sans variation de l'allure**. L'élève connaît ses limites et son potentiel, il apprend à **mieux coordonner ses actions pour améliorer et stabiliser ses performances ainsi qu'à gérer son énergie**.

→ **CYCLE 3** : Construire la **gestion** de la course : *adapter son allure aux exigences de la course (durée, intensité)*. *L'enfant connaît et maîtrise son allure, il est capable de courir longtemps et vite*.

↳ **Objectif** : courir de **8 à 15/20 minutes** en aisance respiratoire.

→ **EN PARALLELE :**

- Construire une **posture** et une **foulée** adaptée (appuis en plante, brasse relâchés).
- Apprendre à prendre des **repères** sur soi pour courir en aisance respiratoire et contrôler son allure.
- Prendre conscience de ses **possibilités** pour effectuer un effort long et modéré et soutenir cet effort.
- Utiliser des **outils** de mesure, de calcul de temps et de distance, des outils d'observation.
- S'engager dans un **contrat** individuel ou collectif de course (distance / temps) adapté à son potentiel.

❖ **PROBLEMES FONDAMENTAUX :**

- **Affectifs** : utiliser son potentiel pour réaliser des performances maximales, se confronter aux autres, à l'intensité des **efforts** fournis...
- **Energétiques** : gérer ses réserves en mettant en oeuvre le système aérobie.
- **Cognitifs** : représentation de la course comme course de vitesse.
- **Informationnels** : savoir prendre des repères internes (sur soi) et externes (sur le milieu dans lequel on s'engage) pour réaliser sa performance.

→ **Problème spécifique à la course en durée** : **Il faut parcourir la plus grande distance dans un temps donné important**. Il faut donc agir à une intensité maximale ; or il est impossible de durer si la vitesse n'est pas contrôlée. Le problème à résoudre est donc : « *Comment durer tout en allant le plus vite possible ?* » (*Vitesse optimale de course*).

ENJEUX EDUCATIFS OU DE FORMATION :

Ils visent le développement de/du :

- **Capital santé** : prévention (surpoids, obésité), développement (capacités respiratoires et cardiaques) et des ressources énergétiques (filière aérobie), entretien de la santé.
- **La capacité à s'entraîner** (connaissances méthodologiques, de soi, élaboration d'un projet).
- **L'intérêt social et culturel** : accès à d'autres pratiques : randonnée, défense d'un patrimoine culturel : la course à pieds, possibilité de courir ensemble.
- Les **notions d'effort**, du **goût de l'effort** et de **persévérance**.

↳ **RAPPELS PHYSIOLOGIQUES :**

Principe énergétique de la contraction musculaire : **La resynthèse de l'ATP** (adénosine triphosphate).

↳ Le stock d'ATP dans l'organisme est faible, il permet de réaliser un exercice d'intensité maximale d'une durée d'une seconde.

↳ Trois filières permettent donc la resynthèse de l'ATP grâce à la dégradation de l'ADP :

✓ **VOIX ANAEROBIE ALACTIQUE** : **ADP + Phosphocréatine → Créatine + ATP.**

✓ **VOIX ANAEROBIE LACTIQUE** : **ADP + Glucose → Acide lactique + ATP.**

✓ **VOIX AEROBIE** : **ADP + O₂ + Nutriments → CO₂ + H₂O + ATP.**

L'ESSENTIEL POUR ENSEIGNER LA NATATION

❖ INSTRUCTIONS OFFICIELLES

<p style="text-align: center;">CYCLE 1</p> <p>Objectif 2 : Adapter ses équilibres et ses déplacements à des environnements ou des contraintes variés</p>	<p>Ressources ou habiletés travaillées :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Amener les enfants à découvrir leurs possibilités, explorer, étendre (repousser) leurs limites. → Mettre en jeu des conduites motrices inhabituelles, développer de nouveaux équilibres, découvrir des espaces inconnus ou caractérisés par leur incertitude. → Attirer l'attention des enfants sur leur propre sécurité et celle des autres.
	<p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Se déplacer avec aisance dans des environnements variés, naturels ou aménagés.
<p style="text-align: center;">CYCLE 2</p> <p>Champ d'apprentissage n°2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés</p>	<p>Ressources ou habiletés travaillées :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Transformer sa motricité spontanée pour maîtriser les actions motrices. → S'engager sans appréhension pour se déplacer dans différents environnements. → Lire le milieu et adapter ses déplacements à ses contraintes. → Respecter les règles essentielles de sécurité. → Reconnaître une situation à risques.
	<p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion. ◇ Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé. ◇ Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.
	<p>Progressivité :</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>Passer de réponses motrices naturelles à des formes plus élaborées (flotter, se repérer) et plus techniques (se déplacer).</i> → <i>Passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal.</i> → <i>Passer d'une progression assurée par les jambes à une progression basée sur les bras.</i> → <i>Passer d'une respiration réflexe à une respiration adaptée.</i>
<p style="text-align: center;">CYCLE 3</p> <p>Champ d'apprentissage n°2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés</p>	<p>Ressources ou habiletés travaillées :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Conduire un déplacement sans appréhension et en toute sécurité. → Adapter son déplacement aux différents milieux. → Tenir compte du milieu et de ses évolutions (vent, eau, végétation etc). → Gérer son effort pour pouvoir revenir au point de départ. → Aider l'autre.

CYCLE 3 (suite)

Attendus de fin de cycle :

- ◇ Réaliser seul, ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel, aménagé ou artificiel.
- ◇ Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement.
- ◇ Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure en cas de problème.
- ◇ Valider l'**Attestation Scolaire du Savoir Nager** (ASSN), conformément à la l'arrêté du 9 juillet 2015.

Progressivité :

→ La natation fera l'objet, dans la mesure du possible, d'un enseignement sur chaque année du cycle.

❖ PRESENTATION

La natation n'a pas vocation à apprendre à nager des techniques de nage. Nager à l'école c'est adapter ses déplacements à l'environnement aquatique. **Apprendre à nager est une priorité nationale inscrite dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture.**



→ **Spécificité de l'activité natation** : nécessaire adaptation de l'individu aux caractéristiques physiques de cet environnement afin de mieux le maîtriser.

Il s'agit de définir le savoir nager que les élèves doivent acquérir et dont l'apprentissage commence dès la GS.

Cf : Synthèse Circulaire du 7 juillet 2011 relative à l'enseignement de la Natation.

→ **Logique de la natation scolaire** :

*Traiter des activités aquatiques dans le cadre scolaire revient à permettre à l'élève **d'organiser (ou réorganiser) ses perceptions**, son équilibre, sa respiration, sa propulsion, dans un milieu peu habituel à l'être humain, dans lequel les appuis sont fuyants, la résistance aux déplacements importante, où les risques doivent être connus et maîtrisés.*

❖ **LE « SAVOIR NAGER »** — Arrêté du 9 juillet 2015 relatif à la maîtrise du Savoir Nager.

Définition

• « C'est avoir résolu dans chaque éventualité, qualitativement et quantitativement, le triple problème posé en permanence : du meilleur **équilibre**, de la meilleure **respiration**, de la meilleure **propulsion** dans l'élément liquide. » CATTEAU/GAROFF, 1984.

- Le savoir-nager traduit la capacité de l'élève à enchaîner des actions dans le milieu aquatique :
- Réaliser des **entrées dans l'eau** en sautant ou en plongeant.
 - **S'immerger** à différentes profondeurs et rechercher des objets.
 - **Se déplacer** en position ventrale ou dorsale.

Capacités

Parcours à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin et sans lunettes :

1. → A partir du bord de la piscine, entrer dans l'eau en chute arrière.
2. → Se déplacer sur une distance de 3,5 mètres en direction d'un obstacle.
→ Franchir en immersion complète l'obstacle sur une distance de 1,5 mètre.
3. → Se déplacer sur le ventre sur une distance de 15 mètres.
4. → Au cours de ce déplacement, au signal sonore, réaliser un surplace vertical pendant 15 secondes puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres .
5. → Faire demi-tour sans reprise d'appuis et passer d'une position ventrale à une position dorsale.
6. → Se déplacer sur le dos sur une distance de 15 mètres.
7. → Au cours de ce déplacement, au signal sonore réaliser un surplace en position horizontale dorsale pendant 15 secondes, puis reprendre le déplacement pour terminer la distance des 15 mètres.
8. → Se retourner sur le ventre pour franchir à nouveau l'obstacle en immersion complète.
9. → Se déplacer sur le ventre pour revenir au point de départ.

Connaissances et attitudes

- Savoir identifier la **personne responsable de la surveillance** à alerter en cas de problème ;
- Connaître les **règles** de base liées à l'hygiène et la sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé ;
- Savoir identifier les **environnements** et les **circonstances** pour lesquels la maîtrise du savoir-nager est adaptée.

↳ **Premier palier du premier degré en fin de cycle 2** : « Se déplacer sur une **quinzaine de mètres**. S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter (moyenne profondeur, s'immerger en sautant dans l'eau, se déplacer brièvement sous l'eau en passant sous un obstacle flottant et se laisser flotter un instant avant de regagner le bord). »

↳ **Deuxième palier du premier degrés en fin de cycle 3** : « Se déplacer sur une **trentaine de mètres**. Plonger, s'immerger, se déplacer. Attestation scolaire du savoir nager (ASSN) ».

↳ **Troisième palier** (si possible dès la 6ème sinon attendus de fin de cycle 4) : « *Validation du premier degrés du savoir nager, compétence à nager en sécurité dans un établissement de bains ou un espace surveillé* ». **Cinq tâches à réaliser en continuité sans reprise d'appuis** : « *Sauter en grande profondeur, revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant, nager 20 mètres (10 sur le ventre et 10 sur le dos), réaliser un surplace de 10 secondes, s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.* »

ENJEUX DE FORMATION

SECURITAIRES	<ul style="list-style-type: none"> → Connaître son niveau et agir en conséquence. → Maîtriser sa propre sécurité et veiller à celle des autres (permettre à l'élève de se débrouiller s'il tombe à l'eau et lui permettre de sauver la vie des autres) : « Être capable de se sauver, d'agir et de réagir avec maîtrise en toute circonstances. ».
UTILITAIRES	<ul style="list-style-type: none"> → Accéder à tous les domaines des activités aquatiques : développement accru des loisirs aquatiques tant dans les établissements nautiques (piscine à vagues, toboggans,...) que dans la pratique des activités de pleine nature (plongée, canoë-kayak, canyoning, ski-nautique, hydro speed).
MOTEURS	<ul style="list-style-type: none"> → Maîtriser un milieu spécifique d'un point de vue moteur et affectif en bouleversant ses repères de terrien (verticalité, expiration passive, « vue » comme « sens monarchique »). → S'équilibrer et se rééquilibrer pour s'orienter. → Se déplacer et adapter sa respiration.
SOCIAUX	<ul style="list-style-type: none"> → Accéder à une culture commune pour tous les élèves. → Connaître son niveau et maîtriser les règles d'hygiène.

❖ LES RESSOURCES MOBILISEES

AFFECTIVES & RELATIONNELLES	<ul style="list-style-type: none"> → Contrôler ses émotions : se motiver pour dépasser ses propres limites. → Accepter les contraintes imposées par le milieu pour se comporter en « nageur sécurisé ». → Explorer le milieu subaquatique en objectivant le risque personnel (profondeur, clarté, stabilité). → Passer de vivre une épreuve (<i>je traverse en ayant peur</i>) à se défier soi-même. → Aider / Être aidé.
MOTRICES	<ul style="list-style-type: none"> → Coordonner ses actions motrices (<i>jambel/jambe ; bras/jambe...</i>). → S'équilibrer par orientation des surfaces propulsives en action. → Coordonner les actions respiratoires et propulsives pour <i>conserver une position de confort efficace</i>.
COGNITIVES	<ul style="list-style-type: none"> → Acquérir des connaissances nouvelles sur l'environnement, sur soi, sur les règles d'efficacité. → Passer de représentations erronées et anxiogènes à des représentations justes, acquises par l'expérience. → Agir en sécurité pour soi et les autres.
INFORMATIONNELLES	<ul style="list-style-type: none"> → Construire de nouvelles structures perceptives, des repères nouveaux et adaptés pour organiser ses actions, s'informer et se situer dans l'eau. → Passer d'une perte totale de repère à des informations visuelles, tactiles, auditives et proprioceptives permettant d'agir sur la position de son corps.
ENERGETIQUES	<ul style="list-style-type: none"> → Ajuster la durée et la qualité de l'effort à ses propres potentialités. → Passer d'une forte dépense énergétique à une économie du geste. → L'intensité de l'effort est mise en réserve au profit du contrôle de soi (<i>mouvements amples, respiration placée, souplesse</i>).

❖ LES PROBLEMES FONDAMENTAUX

→ D'un milieu inconnu et anxiogène à un milieu connu et sécurisé :

→ L'élève se trouve confronté à cinq types de problèmes posés par le passage du terrien au nageur :

<p>1 — LIES A L'EQUILIBRE</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Equilibre, tête, regard verticaux → Equilibre, tête, regard horizontaux ◇ Appuis plantaires au sol → Perte totale des appuis plantaires. ◇ Poussée d'Archimède non perçue → Action partielle de la poussée d'Archimède adaptée. ◇ Rééquilibration par les bras → Rééquilibration par les jambes. ◇ Réorganisation de son système de repères spatio-temporels. ◇ Mise en place de nouvelles références perceptives (modification des prises d'informations visuelles, auditives, tactiles, labyrinthiques et kinesthésiques). ◇ Construire le rôle de « gouvernail » de la tête.
<p>2 — LIES A LA PROPULSION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Jambes motrices → Jambes équilibratrices. ◇ Bras équilibreurs → Bras moteurs. ◇ Appuis fixes et solides → Appuis efficaces, fuyants et mouvants. ◇ Actions musculaires en force décroissante → Actions musculaires en force croissante ◇ Pas d'utilisation de la résistance de l'eau au déplacement → Utilisation efficace de la résistance par l'acceptation du déséquilibre et le maintien d'une position hydrodynamique.
<p>3 — LIES A LA RESPIRATION</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Respiration à dominante nasale → Respiration à dominante buccale, sauf en position dorsale. ◇ Respiration par réflexe → Respiration automatique, contrôlée et inversée. ◇ Expiration passive → Expiration active longue. ◇ Inspiration active → Inspiration passive et brève. ◇ Refus de l'immersion → Immersion en apnée avec expiration contrôlée. ◇ Construire le rôle organisateur de la tête : vers une respiration alternée (inspiration aérienne, expiration aquatique) et des apnées de durée variable aux phases d'immersion. ◇ Expiration subaquatique forcée et complète. ◇ Vers une respiration subordonnée aux actions motrices.
<p>4 — LIES A LA PRISE D'INFORMATIONS</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◇ Rôle prioritaire de la vision, régulation réflexe du tonus → Informations visuelles proprioceptives. ◇ Repérage spatial (visuel). ◇ Perception des effets de l'eau sur le corps pour réduire les résistances à l'avancement et construire des surfaces motrices orientées.
<p>5 — LA MAITRISE DE SES EMOTIONS EN OBJECTIVANT LE RISQUE</p>	

❖ CONNAISSANCES SCIENTIFIQUES A MAITRISER

↳ **La poussée d'Archimède** : à maîtriser et à expérimenter pour construire le **corps flottant**.

« *Tout corps plongé dans un liquide subit une pression de bas en haut égale au volume d'eau déplacé* ». Cette force aide à la flottaison du nageur, elle soulève le corps du nageur et s'applique au niveau de la première vertèbre lombaire, L1, centre géométrique du corps.

↳ **La pesanteur** : « Force d'attraction terrestre qui agit sur tous les objets ». Cette force enfonce le corps du nageur. Elle s'applique au niveau de la 5ème vertèbre lombaire (L5).

Ces deux forces ont donc des points d'application différents, elles sont de même direction mais de sens contraire. L'action exercée par ces deux forces sur le corps du nageur génère un couple de redressement qui ne permet pas de rester en position horizontale sans bouger.

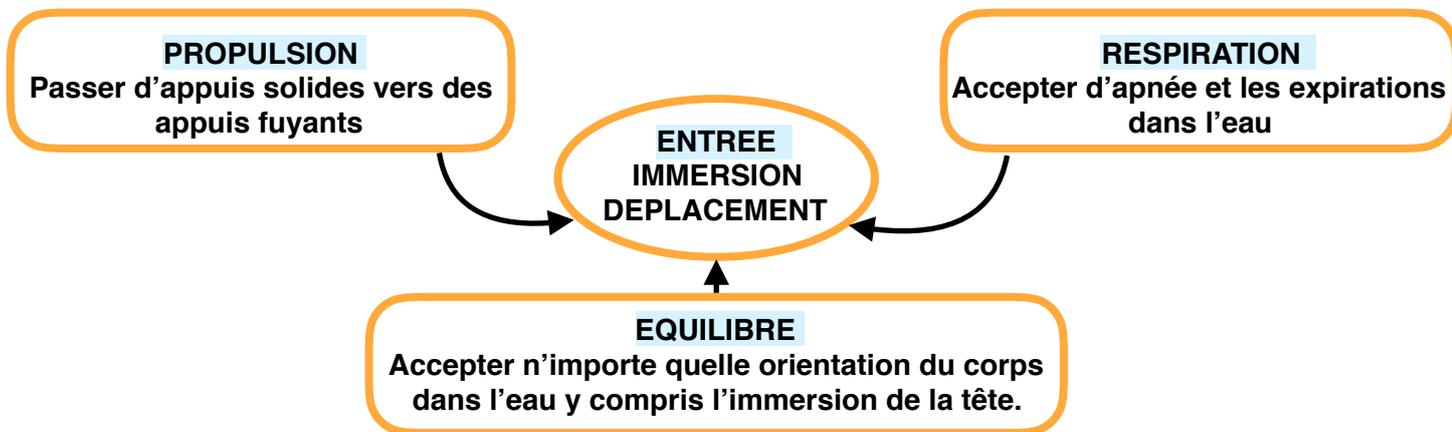
↳ **Le maître couple** (résistance à l'avancement) : à maîtriser et à expérimenter pour construire le **corps projectile**.

« Lors que le nageur se déplace dans l'eau, il offre une surface de résistance frontale plus ou moins grande en fonction de sa position dans l'eau (ou des variations de sa position). Cette surface qu'il propose à l'avancement au maître couple. »

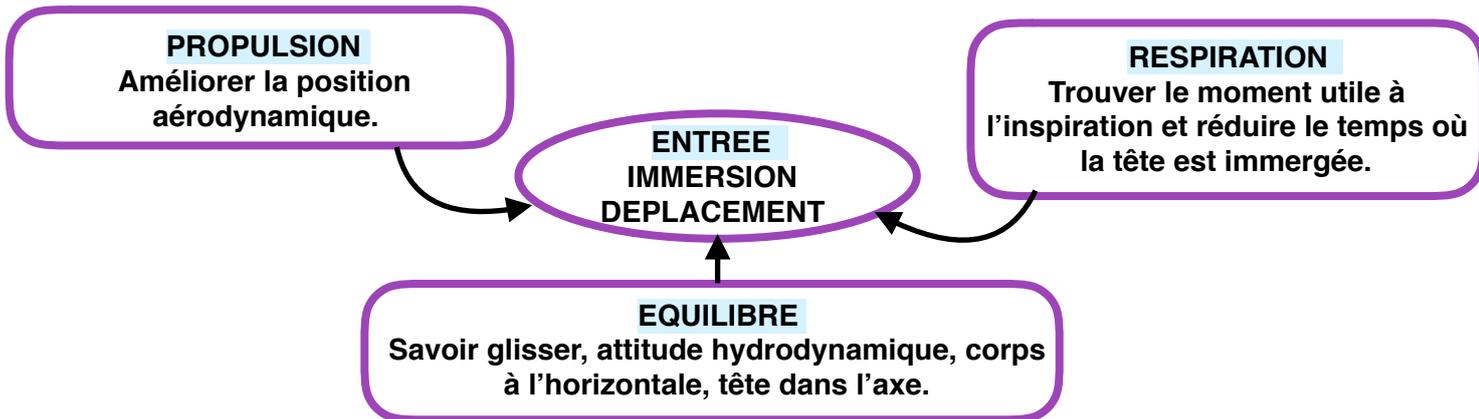
↳ **La résistance propulsive** : à maîtriser et à expérimenter pour construire le **corps propulseur**.

« Pour se déplacer, la nageur appuis sur l'eau.

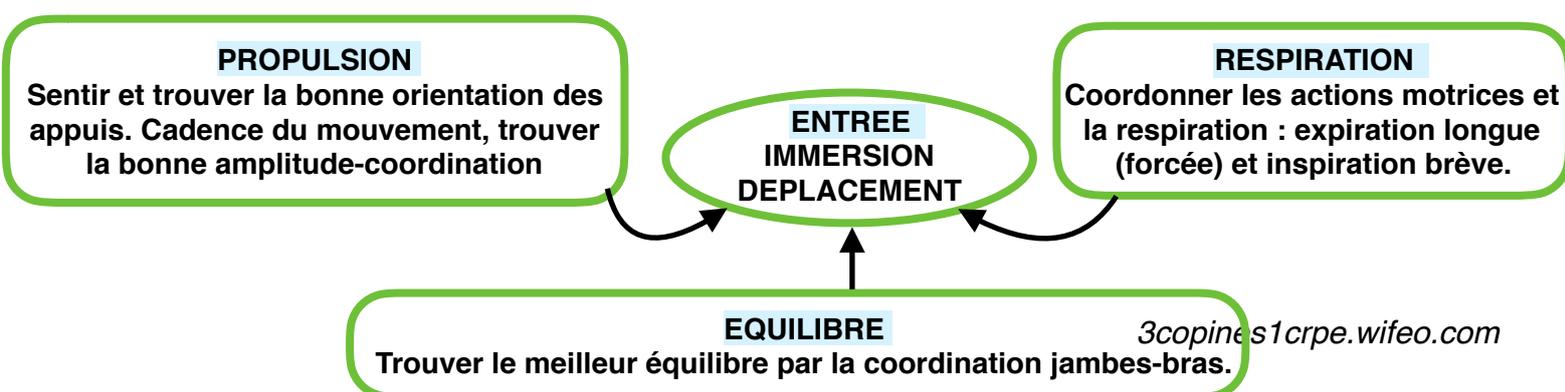
❖ CONSTRUCTION DU CORPS FLOTTANT



❖ CONSTRUCTION DU CORPS PROJECTILE



❖ CONSTRUCTION DU CORPS PROPULSEUR



❖ ACQUISITIONS ATTENDUES

APRES UN CYCLE		
CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p>Distinguer un alignement, d'un cercle ou une ligne brisée.</p> <p>Sa position naturelle de flottabilité.</p> <p>Plus son corps est immergé, mieux il flotte.</p> <p>Doit prendre appui pour s'immerger.</p> <p>On peut voir sous l'eau, y prendre des informations.</p> <p>La perte d'appui solide est sans conséquence immédiate.</p> <p>Dans l'eau un déséquilibre n'est pas synonyme de chute.</p> <p>Identifier et orienter ses surfaces d'appui.</p> <p>L'eau ne rentre pas dans le corps par la bouche ou les oreilles.</p>	<p>Entre dans l'eau seul ou à plusieurs par différents moyens.</p> <p>Se laisse flotter en position naturelle.</p> <p>S'immerge volontairement sous la surface et entre en contact avec le froid.</p> <p>Ouvre les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche.</p> <p>Abandonne momentanément les appuis solides.</p> <p>Se laisse déséquilibrer par l'eau.</p> <p>Trouve différents moyens de se déplacer en grande profondeur avec le matériel.</p> <p>Ouvre la bouche et souffle dans l'eau.</p>	<p>Expérimente différentes manières de rentrer dans l'eau.</p> <p>Est détendu dans l'eau.</p> <p>Coopère avec ses camarades pour surveiller les apnées.</p> <p>Est curieux de prendre des informations sous l'eau.</p> <p>Accepter les petites prises de risque.</p> <p>Recherche et réalise différentes expériences.</p> <p>S'aventure et agit dans tous l'espace proposé.</p> <p>Partage les résultats de ses expérimentations avec ses camarades.</p>
APRES DEUX CYCLES		
CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p>Le gainage, l'alignement de plusieurs points, les muscles fessiers et abdominaux.</p> <p>Plus son corps est immergé, mieux il flotte.</p> <p>Doit prendre appui pour s'immerger.</p> <p>Peut voir sous l'eau, y prendre des informations.</p> <p>L'alignement des segments dans l'axe de déplacement fait la glisse.</p> <p>L'équilibre dépend des appuis, et de la position du corps.</p> <p>La propulsion vient essentiellement des bras.</p> <p>Souffler dans l'eau permet de conserver son équilibre.</p>	<p>Entre dans l'eau en grande profondeur corps aligné et gainé.</p> <p>Se laisse remonter passivement après être entrée en contact avec le fond.</p> <p>Ouvre les yeux dans l'eau pour accomplir plusieurs tâches, se repérer.</p> <p>Se déplace en immersion après un appui solide (coulée).</p> <p>Prend des appuis pour s'équilibrer et changer d'équilibre statique ou dynamique.</p> <p>Se déplace en grande profondeur à l'aide des bras ou des jambes.</p> <p>Souffle sur les actions propulsives des bras.</p>	<p>Vérifie l'espace aquatique avant d'entrer dans l'eau.</p> <p>Est détendu et patient dans l'eau.</p> <p>Coopère avec ses camarades.</p> <p>Est curieux de prendre des informations sous l'eau.</p> <p>Accepte la profondeur.</p> <p>Fait preuve d'originalité et partage ses trouvailles.</p> <p>Recherche et réalise différentes expériences d'appuis dynamiques.</p> <p>Est autonome dans le choix du matériel nécessaire à ses déplacements.</p> <p>Recherche les règles d'action efficaces.</p>

APRES TROIS CYCLES		
CONNAISSANCES	CAPACITES	ATTITUDES
<p>Distinguer un alignement, d'un cercle ou une ligne brisée.</p> <p>Orienter ses puis vers le fond fait monter vers la surface.</p> <p>Doit prendre appui pour s'immerger. Peut voir sous l'eau, y prendre des informations.</p> <p>La continuité des actions motrices est la règle.</p> <p>L'inspiration sur le temps mort moteur des bras, l'expiration le reste du temps.</p> <p>Les jambes : surtout équilibratrices.</p> <p>L'orientation de la tête prime pour changer de direction.</p>	<p>Entre dans l'eau par la tête (plonge).</p> <p>Se maintient volontairement à la surface en position verticale.</p> <p>Se déplace sous la surface en immersion.</p> <p>Ouvre les yeux dans l'eau pour accomplir une tâche complexe, un parcours, un changement de direction.</p> <p>Coordonne et synchronise les mouvements des bras et des jambes ; sa respiration avec sa propulsion.</p> <p>Glisse en conservant l'équilibre horizontal pendant ses déplacements.</p> <p>Réalise un déplacement dorsal puis ventral en continuité.</p>	<p>Expérimente différentes manières de rentrer dans l'eau par la tête.</p> <p>Ne se précipite pas pour réaliser. Coopère avec ses camarades pour surveiller les apnées.</p> <p>Est curieux de prendre des informations sous l'eau.</p> <p>Recherche l'efficacité motrice.</p> <p>Abandonne l'apnée, accepte le défi.</p> <p>Envisage la performance comme dépassement de soi.</p> <p>Accepte l'exploration de l'espace arrière.</p>

❖ VARIABLES DIDACTIQUES

LA MOTRICITE		
Modes d'entrée dans l'eau :	Modes d'immersion :	Modes de déplacements :
<p>Par les pieds, par le haut du corps. Position de départ (debout, assis, de face, de dos). Descendre l'échelle, glisser, sauter, plonger.</p>	<p>Apnée, faire des bulles. Sous la surface, au fond du bassin. Statique, dynamique.</p>	<p>Sur le ventre, sur le dos. Nage simultanée, alternée. Bras seuls, jambes, seules, bras et jambes. Avec ou sans aide extérieure. Seul ou à plusieurs.</p>
L'ESPACE		
<p>Pataugeoire, petit bain, grand bain, espace de jeu aquatique. Profondeur plus ou moins importante. Distance de déplacement.</p>		
LE TEMPS		
<p>Durée d'immersion, de nage,...</p>		
LES RELATIONS ENTRE LES ELEVES		
<p>Forme de groupement (niveaux homogènes, hétérogènes, nombre d'élève par groupes, coopération, opposition).</p>		
LE MATERIEL		
<p>L'équipement matériel : Frite, planche, ceinture, palmes, lunettes, tuba, palmes, pull boy...</p>	<p>L'aménagement du milieu : obstacles, cerceaux, tapis, cibles, parcours, perche, cage...</p>	<p>Matériel à déplacer : Forme, taille, couleur, à ramasser, à transporter, à lancer...</p>

❖ CONDUITES TYPIQUES

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3	NIVEAU 4
EQUILIBRATION	Recherche d'équilibre du terrien. L'enfant est en position verticale et hypertonique.	Le corps est à l'oblique. La tête est en hyper-extension.	Trouve l'horizontalité par une immersion de la tête plus ou moins longue et accepte de se laisser porter par l'eau (relâchement).	Se laisse porter par l'eau. S'allonge dans l'eau. Tête en immersion.
RESPIRATION	La tête est hors de l'eau. La respiration est aérienne.	Bouche fermée. Respiration aérienne. Immersion : apnée brève.	Apnée volontaire de quelques secondes pour aller chercher un objet au fond. Il commence à enchaîner les apnées.	Souffle dans l'eau mais l'expiration est incomplète et génère des déséquilibres.
PROPULSION	Il se déplace à l'aide d'appuis solides et fixes (au sol, au mur).	Se déplace avec appui flottant (matériel). Produit une grande quantité de mouvements explosifs et inefficaces (pédalage jambes).	Se déplace entre la surface et la demi-profondeur. L'enfant est organisé par la recherche d'une moindre résistance à l'avancement.	Bras et jambes participent à la propulsion mais les appuis sont mal orientés par rapport à l'axe du déplacement. Pas d'amplitude des mouvements et grande fréquence des mouvements.
PRISE D'INFORMATION	Le regard est à l'horizontale.	Les yeux fermés dans l'eau. Il prend des informations visuelles, tête hors de l'eau.	Ouvre les yeux sous l'eau. Il prend des informations à l'extérieur et commence à s'orienter sous l'eau.	Début d'informations tactiles (commence à construire des sensations d'appuis). Information visuelle sur soi et sur l'extérieur : son regard est orienté vers le fond de la piscine.
SCHEMAS REPRESENTATIFS				

❖ QUELQUES PISTES POUR FACILITER L'APPRENTISSAGE DES ELEVES

→ LES ETAPES DE L'APPRENTISSAGE

	PROBLEMES A RESOUDRE	ETAPES A FRANCHIR
1ère ETAPE	Vaincre la peur de l'eau. L'élève est organisé par le maintien de son équilibre vertical et par la peur d'être englouti.	Prendre contact avec le milieu aquatique Vaincre la peur de l'eau Entrer et s'immerger dans l'eau
2ème ETAPE	Quitter les appuis plantaires L'élève est organisé par le maintien de la tête hors de l'eau ou nager sous l'eau quand il doit nager longtemps sans support	Construire le « corps flottant » : horizontal sur le ventre et sur le dos Quitter les appuis plantaires pour se mettre à plat sur et sous l'eau Glisser à partir d'un appui solide
2ème ETAPE BIS	Accepter une immersion courte	S'immerger volontairement et construire l'apnée
3ème ETAPE	Utiliser des appuis efficaces pour se déplacer L'élève est organisé par la recherche d'une moindre résistance à l'avancement et d'une meilleure propulsion	Construire le « corps projectile » : Le corps propulsé glisse à travers l'eau et va au-delà de l'horizontale. La ventilation commence à s'organiser. La propulsion peut être alternative ou simultanée Construire des appuis efficaces pour se déplacer (train supérieur moteur et train inférieur équilibrateur)
4ème ETAPE	Coordonner propulsion et respiration L'élève est organisé par la recherche de l'économie énergétique.	Construire le « corps propulseur » : L'élève coordonne respiration et propulsion – il est à la recherche d'appuis sur l'eau et les enchaîne selon un rythme qu'il trouve entre des temps d'accélération et de relâchement.

→ LA MOTIVATION

- Entrer par l'imaginaire (raconter une histoire), les jeux, les défis, le plaisir (de glisser, du vertige)
- Les contrats : distance, profondeur, parcours
- Les projets : individuels, collectifs (équipe, compétition USEP, stage voile)
- Mettre en place les mêmes ateliers d'une semaine à l'autre pour que les élèves mesurent leurs progrès.

→ PERMETTRE AUX ELEVES D'EVOLUER EN TOUTE CONFIANCE ET SECURITE

→ Les 3 peurs de l'élève qu'il lui faudra dépasser

- ↳ Peur de l'étouffement : « Au secours ! je me remplis d'eau »
- ↳ Peur de « couler comme une pierre » : « Si je lâche le bord, je coule », « si je ne bouge plus, je coule », « je n'ai plus pied, je vais couler »
- ↳ Peur liée à la vision trouble sous l'eau : « Ça pique aux yeux, je n'y vois plus rien »

→ **La sécurité passive qui comprend :**

- ↳ Le respect des textes
- ↳ Le respect du POSS (Plan d'Organisation de la Surveillance et des Secours des piscines)
- ↳ La préparation du cycle et de la séance
 - Matérialiser l'espace de travail de chaque groupe
 - Compter régulièrement les élèves de son groupe
 - Associer le plus souvent deux élèves afin que chacun porte attention à son partenaire
 - Garder son groupe dans son champ de vision

→ **La sécurité active**

- ↳ L'énoncé des règles de sécurité et leurs rappels
- ↳ L'appropriation des règles par les élèves et leur vérification par l'enseignant
- ↳ La surveillance par tous et chacun
- ↳ La place de l'enseignant dans ou hors de l'eau selon l'âge des enfants et les situations proposées

→ **Reprendre une activité en début de séance suivante** pour mettre les élèves en activité avec une situation qu'ils connaissent, ce qui les rassure.

→ **CHOIX DES SITUATIONS D'APPRENTISSAGE**

→ **Situations de découverte et d'exploration**

↳ Exemple : en petite profondeur, la consigne : « ramasser un maximum d'objets » Très utilisées en GS et CP.

→ **Situations de résolution de problème**

↳ Exemple : La consigne est de : "Passer à travers un cerceau placé sur l'eau puis de ramasser un ou plusieurs anneaux placés à 2 m de profondeur. On comptabilisera le nombre d'anneaux ramassés."
Situations de base des 3 cycles

→ **Situations de suivi de consigne**

↳ Exemple : La consigne donnée: "Sur une largeur du petit bassin, une planche tenue en petite prise des 2 mains, bras tendus vous allez vous propulser en battements la face dans l'eau et en soufflant par la bouche et le nez"

Pas ou peu utilisées en GS et CP, deviennent nécessaires lorsque l'élève entre dans l'étape technique

→ **CONFRONTER LES ELEVES A DES SITUATIONS DIFFERENCIEES**

→ Afin de prendre en compte les besoins de chacun et d'adapter les exigences des tâches aux ressources des élèves, l'enseignant peut agir sur :

- ↳ Les **variables didactiques**
- ↳ Les « **feedbacks** »
- ↳ Les **critères de réussite**

→ **FAVORISER ET ORIENTER LES PERCEPTIONS DES ELEVES**

→ **Lui permettre de bien voir sous l'eau** : port de lunettes fortement conseillé (évite également la gêne occasionnée par l'eau chlorée)

→ **Donner du temps** : afin de faciliter les apprentissages et leur stabilisation, il faut laisser le temps à l'enfant de répéter plusieurs fois les mêmes exercices qui pourront être repris éventuellement sur plusieurs séances.

- ↳ Au départ, pour faciliter la découverte du milieu, se sécuriser, enrichir son répertoire moteur
- ↳ Pour ensuite, construire et stabiliser une motricité aquatique
- ↳ Enfin pour affiner sa motricité et enchaîner ses actions

→ Evolution de la charge informationnelle et de la complexité des actions

↳ Au départ, proposer des situations simples avec une charge informationnelle faible afin de réduire l'incertitude Exemple : rechercher un objet de couleur rouge en conservant ses appuis plantaires Régis Bru 2016

↳ Varier, ensuite, les situations mais aussi les complexifier : pour cela, utiliser les variables distance, profondeur, temps d'apnée ... Exemple : les objets immergés sont placés plus ou moins loin, plus ou moins profond

↳ Proposer, enfin, des enchaînements d'actions qui mettent en jeu les fondamentaux de la natation Exemple : associer une entrée dans l'eau, un déplacement et une recherche d'objet

• Solliciter les différents canaux sensoriels

↳ Lui donner de nouveaux repères visuels (passer de repères aériens à des repères subaquatiques)

↳ Orienter son attention sur sensations kinesthésiques (position tête par rapport au corps, orientation des appuis, résistance et écoulement de l'eau le long du corps)

→ PRINCIPES POUR L'EVALUATION

→ **La situation de référence** pour faire un **diagnostic**. Elle doit comprendre au minimum :

↳ Une entrée dans l'eau

↳ Une immersion

↳ Un déplacement

Réalisés si possible sous forme de parcours

Selon les niveaux, les modalités de réalisation seront plus ou moins complexes.

Pour les élèves en GS, l'enseignant peut déjà se faire une opinion sur l'acceptation de l'eau en les observant lorsqu'ils prennent la douche ou en organisant un petit jeu dans la pataugeoire.

→ L'évaluation formative

↳ Feedbacks de l'enseignant

↳ Fiches d'autoévaluation

→ L'évaluation sommative

↳ A partir d'un parcours reprenant les différents thèmes : entrer dans l'eau, s'équilibrer, s'immerger, respirer, se déplacer ou se propulser.

↳ Critères d'évaluations possibles

➢ **Quantitatifs** : distance, profondeur atteinte ; durée d'immersion, de déplacement ; nombre d'objets ramenés

➢ **Qualitatifs** : « faire des bulles », « faire de la mousse avec les pieds », contact épaules/oreille dans les coulées, pouce touchant la cuisse en crawl ; ...

→ REGLES D'OR DES ACTIVITES AQUATIQUES

→ Règles pédagogiques :

↳ Respecter les consignes

↳ Ne pas se « borner à un simple apprentissage systématique des « gestes techniques »

↳ Présenter, préciser et matérialiser les espaces d'action

↳ Aménager le milieu et favoriser un temps important d'activité dans l'eau pour éviter les files d'attente et les blocages affectifs

↳ Mettre en place des situations, permettant une évaluation diagnostique (1ère séance), une évaluation bilan (dernière séance) et une évaluation continue, tout au long du module d'apprentissage, pour permettre aux élèves de mesurer leurs progrès.

→ **Règles de sécurité :**

- ↳ Surveillance effective, vigilante, constante (enseignant et MNS) : voir toujours ses élèves
- ↳ Surveillance accentuée si débutants dans grand bassin – se situer près de la situation qui présente le plus grand risque.
- ↳ Vigilance quant à la circulation dans les vestiaires et autour des bassins
- ↳ Comptage des élèves en début, pendant et en fin de séance
- ↳ Si élève non présent, recherche en 1er lieu dans l'eau
- ↳ Dimension pédagogique de l'éducation à la sécurité
- ↳ Règles de sécurité clairement énoncées par l'enseignant
- ↳ Consignes spécifiques pour certaines situations (auto surveillance)

→ **Règles de conduite :**

- ↳ Aller aux toilettes avant d'accéder aux bassins
- ↳ Oter tous les bijoux (montres, bracelets...)
- ↳ Jeter les chewing-gums...
- ↳ Prendre sa douche avant d'accéder aux bassins
- ↳ Porter un bonnet de bain
- ↳ Se déplacer en marchant sur le bord du bassin
- ↳ Ne pas se pousser
- ↳ Demander au professeur l'autorisation de sortir de l'eau. Quand le besoin s'en fait sentir l'élève se rend aux toilettes toujours accompagnés d'un adulte
- ↳ Prendre sa douche après la séance.
- ↳ Ne pas crier.

L'ESSENTIEL POUR ENSEIGNER LA DANSE

❖ INSTRUCTIONS OFFICIELLES

<p>CYCLE 1</p> <p>Objectif 3 : Communiquer avec les autres au travers d'actions à visée expressive ou artistique.</p>	<p>Ressources ou habiletés travaillées :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Découvrir et affirmer ses propres possibilités d'improvisation, d'invention et de création en utilisant son corps. → Développer l'écoute de soi et des autres. → Participer à un projet collectif qui peut être porté au regard d'autres spectateurs extérieurs au groupe classe. <p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Construire et conserver une séquence d'actions et de déplacements, en relation avec d'autres partenaires, avec ou sans support musical. ◇ Coordonner ses gestes et ses déplacements avec ceux des autres, lors de rondes et jeux dansés. <p>Progressivité :</p> <p>TPS/PS — Découvrir à partir d'inducteurs variés (objets, espaces musiques, consignes) des actions motrices globales et explorer ses possibilités corporelles. Prendre plaisir à s'engager corporellement dans le mouvement dansé.</p> <p>MS — Explorer différentes actions motrices, différents mouvements et déplacements.</p> <p>Ce qui est à construire :</p> <p><i>Explorer les actions motrices et les qualités de mouvements à partir d'inducteurs variés ; Construire l'espace de déplacement ; Explorer le paramètre du temps du mouvement ; Varier l'énergie du mouvement ; Explorer les possibilités de l'espace corporel proche ; Etablir une relation à l'autre « danseur » ; Construire son regard de spectateur.</i></p>
<p>CYCLE 2</p> <p>Champ d'apprentissage n°3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.</p>	<p>Ressources ou habiletés travaillées :</p> <ul style="list-style-type: none"> → S'exposer aux autres : s'engager avec facilité dans des situations d'expression personnelle sans crainte de se montrer. → Exploiter le pouvoir expressif du corps en transformant sa motricité et en construisant un répertoire d'actions nouvelles à visée esthétique → S'engager en sécurité dans des situations acrobatiques en construisant de nouveaux pouvoirs moteurs. → Synchroniser ses actions avec celles de partenaires. <p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises ou en présentant une action inventée. ◇ S'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements pour réaliser des actions individuelles et collectives.

CYCLE 2 (suite)	<p>Progressivité : <i>Les activités proposées présentent une progressivité en temps de longueur, de difficultés d'exécution. L'élève évolue au cours du cycle en montrant une pratique de plus en plus élaborée, en passant progressivement de l'exécutant à la composition et à la chorégraphie simple.</i></p>
CYCLE 3	<p>Ressources ou habiletés travaillées : → Utiliser le pouvoir expressif du corps de différentes façons. → Enrichir son répertoire d'actions afin de communiquer une intention ou une émotion. → S'engager dans des actions artistiques ou acrobatiques destinées à être présentées aux autres en maîtrisant les risques et ses émotions. → Mobiliser son imaginaire pour créer du sens et de l'émotion, dans des prestations collectives.</p>
	<p>Champ d'apprentissage n°3 : S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.</p> <p>Attendus de fin de cycle : ◇ Réaliser en petits groupes une séquence à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir. ◇ Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer. ◇ Respecter les prestations des autres et accepter de ses produire devant les autres.</p>
	<p>Progressivité : <i>Les activités artistiques peuvent être organisées sur chacune des 3 années du cycle, en exploitant les ressources et les manifestations sportives locales.</i></p>

❖ DEFINITION - La danse à l'école

« Une activité de production de formes corporelles réalisées seul ou à plusieurs pour traduire une intention et susciter une émotion chez le spectateur. »

« Danser, c'est s'émouvoir et se mouvoir pour émouvoir. » Compagnie PILOBOLUS 1979.



TROIS DIMENSIONS

→ **Corporelle** : développer la motricité comme vecteur d'expression.

→ **Symbolique** : développer la capacité à imaginer, à interpréter le réel.

→ **Sociale** : développer la capacité à imaginer, à interpréter le réel.

TROIS TYPES DE ROLES

→ **Chorégraphe** : l'élève compose une courte séquence de danse (début, développement, fin).

→ **Danseur** : l'élève agit, interprète avec son corps.

→ **Spectateur** : l'élève observe, apprécie les productions des autres.

ENJEUX DE FORMATION

- Améliorer ses **habiletés motrices et expressives**.
- Mettre en jeu l'**imaginaire**, la **créativité (intelligence créative)**, la **communication**
- Solliciter le **pôle affectif** (apprendre à contrôler ses émotions, accepter d'être regardé).
- Développer la **sensibilité** et l'**esprit critique**.
- S'approprier un **patrimoine culturel**.

❖ LES PROBLEMES FONDAMENTAUX

Il s'agit de résoudre en acte la contradiction entre **ce que le danseur veut exprimer et les moyens dont il dispose pour le faire**. Il s'agit de « gérer le rapport expression de soi / impression sur autrui, dans une perspective de communication au moyen de la création chorégraphique.

Pour cela, il est nécessaire de :

- Passer d'une **composition aléatoire** à une **composition organisée** par l'intention de **faire éprouver** aux autres ce que l'on ressent.
- Passer d'une **motricité habituelle** à une **motricité symbolique, inhabituelle, expressive**.
- Passer d'une **expression confuse** à un **projet « lisible » par le spectateur**.
- Passer d'un **jugement de valeur** à une **description, une analyse et une interprétation** de ce que l'on voit.
- **Réactions affectives fortes** : élèves peuvent refuser l'activité car mal à l'aise, ou du mal à s'exprimer avec leur corps. Rôle de l'enseignant : instaurer un climat favorable (règles, respect de l'autre, bienveillance, confiance, gestion du stress et des émotions → EMC).

❖ LES RESSOURCES SOLLICITEES :

Affectives	<ul style="list-style-type: none"> • Capacité à surmonter sa timidité (image de soi, regard des autres), à solliciter l'imaginaire. • Maîtrise des émotions. • Ecoute et acceptation de l'autre.
Bio-informationnelles & cognitives	<ul style="list-style-type: none"> • Analyse d'une situation et choix d'une action. • Capacité à observer, conseiller, juger, organiser, concevoir et mémoriser un ensemble d'actions. • Prise d'informations sur soi, les autres, l'espace, la musique. • Développer la créativité • Connaître et construire l'espace proche et lointain dans les trois dimensions. • Connaitre sa chorégraphie et prendre rapidement des décisions • Apprendre à créer dans un temps donné.
Biomécaniques & motrices	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination des actions, • Dissociation segmentaire, • Maîtrise des équilibres et des déséquilibres, • Qualité des appuis, • Contrôle et maîtrise des segments corporels mobilisés.
Bioénergétiques	<p>Gérer son potentiel pour conserver la qualité du mouvement et durer.</p>
Sociales	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre les autres en compte, • Accepter leurs propositions, • Communiquer avec eux, • S'intégrer dans un groupe, • S'impliquer en tant que <u>danseur, partenaire</u> mais aussi <u>spectateur</u>.

❖ COMPETENCES OU ACQUISITIONS ATTENDUES :

<p style="text-align: center;">CYCLE 1</p> <p style="text-align: center;"><i>Des improvisations à partir d'actions usuelles</i></p>	<p style="text-align: center;">CYCLE 2</p> <p style="text-align: center;"><i>Diversification des composantes et relation à l'autre</i></p>	<p style="text-align: center;">CYCLE 3</p> <p style="text-align: center;"><i>Du mouvement dansé à la composition de moments chorégraphiques, seul et à plusieurs.</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> • S'orienter par rapport aux spectateurs. • Respecter les limites de l'espace scénique. • Utilisation de directions variées et de différents niveaux. • Respecter l'espace d'autrui / ne pas se bousculer. • Inscrire son enchaînement dans une durée (début, fin) et dans différentes vitesses. • Mémoriser un enchaînement. 	<ul style="list-style-type: none"> • Construire son espace d'évolution par rapport au public. • Jouer sur la variation des directions, des niveaux, des volumes, des trajectoires, et des orientations. • Jouer sur le temps. • Tenir compte des autres danseurs / danser dans le même temps et dans le même espace. • Utiliser des procédés de composition simple (question réponse). • Réaliser son enchaînement sans rupture (<i>maintien tonique</i>), coordonner ses actions, être capable d'isolation segmentaire. 	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir une relation intentionnelle au public, créer des effets, des temps forts. • Combiner différents paramètres de l'espace et du temps. • Maîtriser et varier l'utilisation de son énergie. • Varier ses relations avec les autres danseurs. • Utiliser des procédés de composition plus complexe. • Mettre en scène son mouvement en combinant toutes ses composantes. • Interpréter de manière personnelle.

❖ PROCESSUS DE CREATION

→ La phase de **sollicitation** : A partir d'un inducteur ou d'une consigne, favoriser l'émergence de multiples réponses motrices. Accepter toutes les propositions.

INVENTER — IMAGINER — EXPERIMENTER — OSER.

→ La phase **d'exploration** (*diversification, enrichissement*) : Exploiter tous les possibles du corps en mouvement. Provoquer une multiplicité de réponses corporelles en **diversifiant** les situations (aménagement du milieu) et à partir de consignes ouvertes liées aux variables didactiques. Exploiter toutes les réponses corporelles possibles en relation avec les composantes du mouvement et les **enrichir**.

→ La phase de **composition** (construction, production) : Phase de choix individuels ou collectifs, moments de négociation où la danse des uns est associée à la danse des autres pour l'élaboration d'un objet chorégraphique commun, juxtaposition des gestuelles retenues.

CHOISIR — ENCHAINER — DONNER DU SENS — MEMORISER — ORGANISER — COMPLEXIFIER.

→ La phase de **présentation** : confronter sa danse au regard des autres.

PRESENTER — RESENTIR — S'EXPRIMER — SE PRODUIRE — EMOUVOIR — SURPRENDRE — JUGER — EVALUER.

**R
E
P
E
T
E
R**

❖ VARIABLES DIDACTIQUES

→ **LE CORPS** : varier les **mouvements de base** (*flexion, extension, rotation, circumduction, translation*) ; les **actions de base** (*locomotrices ou non locomotrices*), les **fonctions des parties du corps** (*supporter le poids du corps, être libre du poids, recevoir le poids, initier ou conduire le mouvement*) et les **formes du corps** (*rondes, larges, longues, anguleuses, tordues*).

→ **L'ESPACE** : varier les **directions**, les **niveaux**, les **tracés au sol**, les **dimensions**, les **orientations**. Trois types d'espace (*général, proche, intime avec contact corporel à moins de 15 cm*).

→ **LE TEMPS** : vite, lent, accéléré, décéléré.

→ **L'ENERGIE** : **Facteur poids** : *fort, léger* — **Facteur temps** : *soudain, maintenu* — **Facteur écoulement** : *libre, contrôlé* — **Facteur espace** : *direct indirect*. On peut également **combinaison** ces différents facteurs (ex : percutant = fort et soudain ; pétillant ; frapper ; fouetter ; glisser ; flotter).

→ **LES RELATIONS ENTRE DANSEURS** : *faire pareil ; faire le contraire ; être complémentaires ; conduire ou suivre ; se mouvoir en miroir ; se mouvoir en action-réaction, question-réponse, conversation ; forme du groupe ; points de contact ; en fonction de l'espace (face à face, dos à dos, côte à côte etc) ; en fonction d'actions spatiales (se rencontrer, rester ensemble etc), à l'unisson, alternatif, successif, canon.*

❖ LES PROCÉDES DE COMPOSITION

Ils permettent d'enrichir la production, de trier, organiser, assembler, structurer, jouer sur les contrastes, renforcer l'émotion ou créer des surprises chez le spectateur.

Unisson	Le canon	La transposition	L'inversion	L'accumulation	La question/réponse
Tous les danseurs réalisent la même action.	Même séquence chorégraphique mais avec des départs décalés.	Même phrase chorégraphique mais en modifiant la vitesse, l'espace, le temps, l'énergie.	Les danseurs reprennent une phrase en commençant par la fin.	Les danseurs additionnent les actions.	Alternance entre 2 danseurs ou groupes danseurs.
La répétition	Le leitmotiv	La symétrie	La polyphonie	La contagion	La cascade
Reprise d'une même action.	Réalisation d'une même séquence à des moments différents.	Réaliser les mêmes actions par rapport à un plan, un axe, un point.	Chaque danseur réalise une séquence différente.	Un groupe de danseurs en absorbe un autre.	Réalisation d'une même phrase en succession. Effet dominos.

❖ PROGRESSER EN DANSE

	Danser à l'école c'est	
	Passer de ...	A...
LE CORPS	Schémas d'actions simples. L'utilisation partielle du corps. Stéréotypes (hip-hop, clips vidéo,...).	Une motricité diversifiée au service de l'intention mettant en jeu tout le corps au travers des dissociations segmentaires et des coordinations entre les différents segments.
L'ESPACE	Déplacements aléatoires privilégiant l'espace avant. Un espace scénique utilisé comme surface de déplacement.	Une utilisation de l'espace selon des directions, des tracés, des niveaux différents au service du projet. Une exploitation de l'espace scénique en fonction du projet de communication avec le spectateur.
LE TEMPS	Une danse où la musique est vécue comme un fond sonore sur lequel on bouge.	Une danse qui entretient un rapport dialogué avec le monde sonore permettant de souligner le propos.
L'ENERGIE	Une danse uniforme, sans accents, gênée par des tensions musculaires parasites.	Une danse où des dynamismes soutiennent le projet chorégraphique.
LES RELATIONS A L'AUTRE	D'une danse où l'élève est centré sur ses actions entraînant une prise en compte limitée des autres danseurs. D'une danse où il n'ose pas entrer en contact avec les autres.	Une danse où l'écoute entre les danseurs permet la coordination de leurs actions, valorise les relations au service du projet.
LE SPECTATEUR	Du regard simple de ce que j'ai l'habitude de voir. Du jugement (c'est bien, c'est nul).	Vers l'émotion ressentie. Vers l'acceptation de quelque chose de différent Vers l'observation à partir de critères précis.

L'ESSENTIEL POUR ENSEIGNER LES SPORTS COLLECTIFS

❖ INSTRUCTIONS OFFICIELLES

<p>CYCLE 1</p> <p>Objectif 4 : Collaborer, coopérer, s'opposer.</p>	<p>Ressources ou habiletés travaillées :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Accepter et respecter des règles communes. → S'inscrire dans la poursuite d'un but commun. → Comprendre et s'approprier un seul rôle > collaborer en tenant des rôles différents > s'opposer avec une réversibilité des statuts. <p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Coopérer, exercer des rôles différents complémentaires, s'opposer, élaborer ds stratégies pour viser un but ou un effet commun.
<p>CYCLE 2</p> <p>Champ d'apprentissage n°4 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.</p>	<p>Compétences travaillées (motrices, méthodologiques et sociales)</p> <ul style="list-style-type: none"> → Recherche le gain du jeu, de la rencontre. → Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. → Accepter l'opposition et la coopération. → S'adapter aux actions d'un adversaire. → Coordonner des actions motrices simples. → S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. → Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité. <p>Attendus de fin de cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ Dans des situations aménagées et très variées : ◇ S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu. ◇ Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples. ◇ Reconnaître ses partenaires et ses adversaires. <p>Progressivité :</p> <ul style="list-style-type: none"> → Amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur. → Développer des stratégies. → Identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. <p>Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin :</p> <ul style="list-style-type: none"> → D'obtenir le gain du jeu. → De développer des stratégies comme attaquant ou défenseur. → De comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).
<p>CYCLE 3</p> <p>Champ d'apprentissage n°4 : Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.</p>	<p>Compétences travaillées (motrices, méthodologiques et sociales)</p> <ul style="list-style-type: none"> → Rechercher le gain de l'affrontement par des choix tactiques → Adapter son jeu et ses actions aux adversaires et à ses partenaires. → Coordonner des actions motrices simples. → Se reconnaître attaquant/défenseur. → Coopérer pour attaquer et défendre. → Accepter de tenir des rôles simples d'arbitre et d'observateur. → S'informer pour agir.

CYCLE 3 (suite)

Attendus de fin de cycle :

- ◇ En situation aménagée ou à effectif réduit :
- ◇ S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque.
- ◇ Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu.
- ◇ Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre.
- ◇ Assurer différents rôles (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe.
- ◇ Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à :

- Se reconnaître comme attaquant ou défenseur.
- Développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles.

Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin :

- D'obtenir le gain du jeu.
- De développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur.
- De comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).

→ CYCLE 1 :

↳ Conduire l'enfant vers une plus grande autonomie affective et passer du jeu où les interactions sont rares à un jeu où ils coopèrent, collaborent, s'opposent dans le cadre d'une règle et d'une recherche de stratégie : on parle de **jeux coopératifs**.

→ CYCLES 2 & 3 :

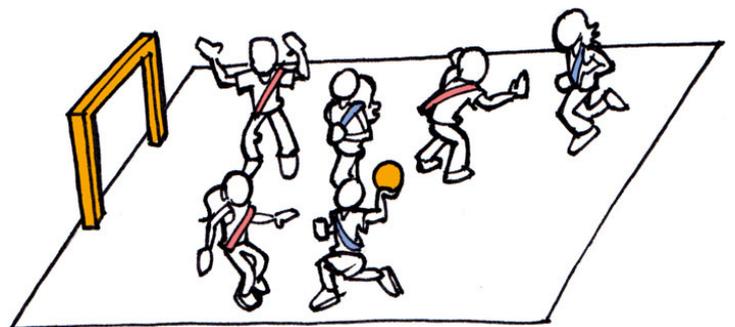
↳ **Jeux sportifs collectifs** faisant référence à un sport codifié du type handball.

Les élèves sont conduits à s'opposer collectivement et donc à coopérer au sein d'un groupe de pairs: élaboration de stratégies, communication, opposition mais en poursuivant un but commun : **résoudre un problème collectif en répondant à des règles établies et reconnues par tous**.

En cycles 1 et 2 on introduit les jeux collectifs qui deviennent des jeux sportifs collectifs en cycle 3.

❖ PRESENTATION

- **Jeux collectifs** : « S'organiser à plusieurs de façon à coopérer pour s'opposer et/ou s'opposer en coopérant, afin de battre un collectif adverse dans le respect d'un règlement. »
- **Sport collectif** : « Affrontement de deux collectives pour atteindre une cible, avec un objet, dans des conditions réglementées et institutionnalisées en vue de gagner (marquer plus de points que l'adversaire) dans une incertitude permanente et une très grande complexité ».



Les sports collectifs se caractérisent par :

- Un **rapport de force** entre deux groupes qui s'échangent ou se disputent le ballon pour atteindre une **cible**.
- Des **stratégies collectives et individuelles** (c'est-à-dire des décisions implicites ou explicites prises en commun à partir de références communes).
- Des choix d'habileté sensori-motrices, celles de la vie courante et d'autres beaucoup plus spécifiques puisque déterminée par le cadre réglementaire.

❖ LES ENJEUX

→ **Enjeu fondamental pour l'élève : son implication au sein du groupe** (coopération, acceptation de rôles différents et mise en oeuvre de propositions d'organisation). Pour cela :

→ **Agir avec les uns et contre les autres** : Dès le début de sa pratique l'élève sera amené à différencier, coordonner et changer rapidement de rôles. Il doit construire sa capacité à se reconnaître dans un rôle et à reconnaître ses partenaires et ses adversaires dans un jeu d'opposition directe. Puis il apprend progressivement à discriminer les actions de chacun en fonction de l'évènement.

Grâce aux changements nombreux au sein d'un même jeu, l'élève est amené à développer des capacités de perception, d'anticipation et de décision de plus en plus rapides et efficaces.

→ **Contrôler une motricité spécifique** : Chaque jeu nécessitant des manipulations spécifiques telles que tirer, lancer, attraper, passer,...

→ **Construire une action collective pour monter rapidement vers la cible** : L'élève doit identifier la cible à atteindre, les positions des partenaires et des adversaires et adapter continuellement son trajet, son positionnement et ses choix (passer, tirer, contourner...). Il sera amené à développer un système de communication verbale et non-verbale.

→ **Respecter des règles de plus en plus complexes** : La compréhension et l'assimilation de ces règles sont des éléments essentiels à travailler pour que les élèves puissent entrer dans une activité qui fasse sens.

ENJEUX DE FORMATION :

- **Au plan cognitif et décisionnel** : construire un projet d'action individuelle et collective, développer des stratégies individuelles.
 - **Au plan informationnel** : repérer et sélectionner des informations pour prendre des décisions dans l'action afin d'agir dans l'urgence.
 - **Au plan moteur** : construire et enrichir des réponses motrices adaptées.
- adresse : recevoir, passer, tirer, dribbler...
- équilibre : changer de direction, d'appuis.
- vitesse de réaction, de course.
- **Au plan affectif et relationnel** : se contrôler, coopérer, respecter la règle, développer des stratégies collectives.
 - Ouvrir à la **vie associative et sportive**.
 - Eduquer à la **sécurité**, à l'**autonomie**, et à la **responsabilité**.

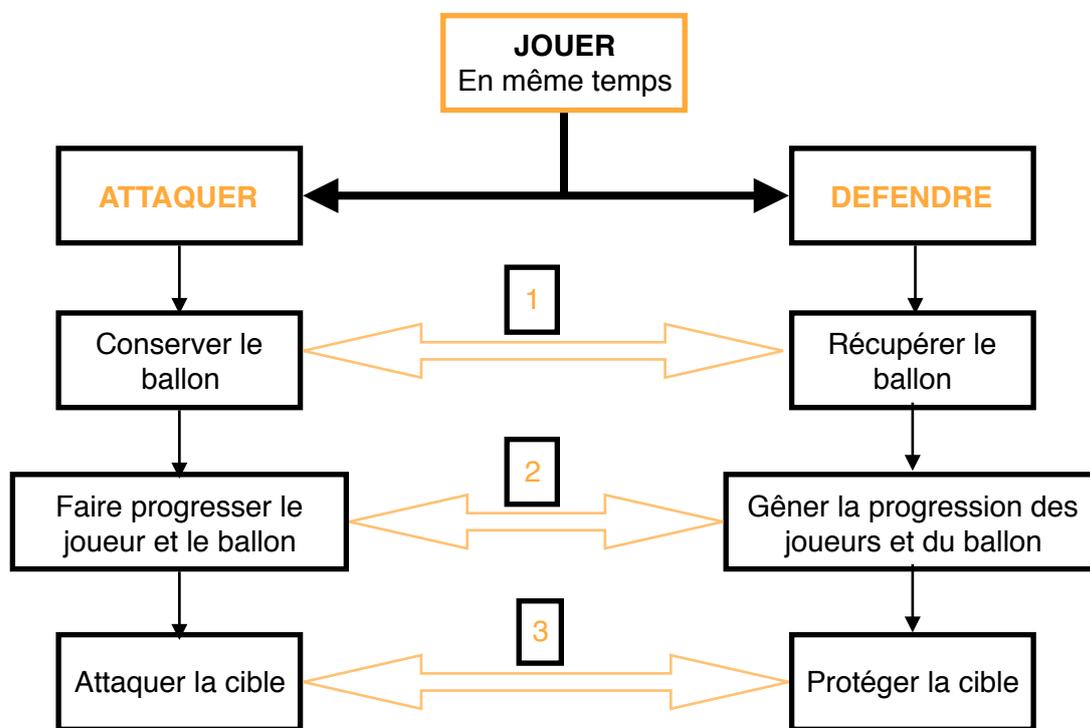
→ Ces jeux, par leur caractère collectif, impliquent donc de nombreuses **valeurs liées à la citoyenneté** et participent à la **construction de compétences liées au socle** commun de connaissances, de compétences et de culture.

↳ Par exemple, le **domaine 3** : “**La formation de la personne et du citoyen**” est abordé à travers la compétence : “*Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble*” :

- Assumer des rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur).
- Elaborer, respecter et faire respecter les règles et les règlements.
- Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.

❖ LES PROBLÈMES FONDAMENTAUX :

« Il s'agit de résoudre en acte, seul ou à plusieurs, des cascades de problèmes non prévu à priori dans leur ordre d'apparition, leur fréquence, et leur complexité pour assurer contradictoirement et dans la même action l'attaque du camp adverse et la défense de son propre camp. »



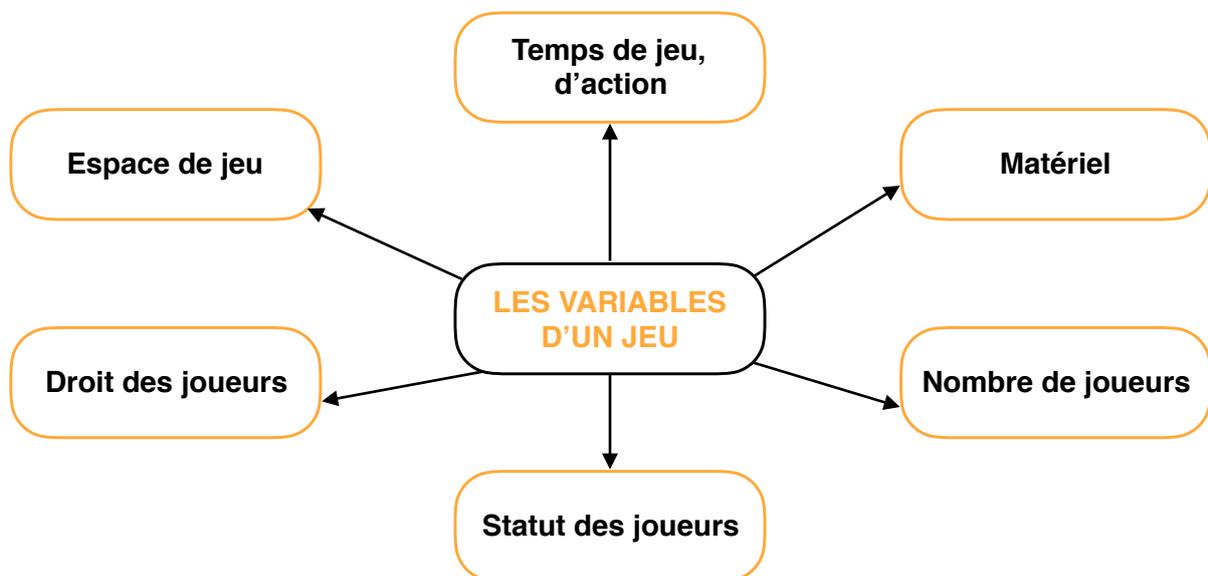
- Prendre conscience du groupe pour y agir et y réagir.
- Les problèmes liés à la règle : non comprise, acceptée ou intégrée.
- Savoir se reconnaître dans un rôle et reconnaître ses partenaires et ses adversaires : attaquer et/ou défendre.
- Construire une nouvelle motricité mettant en exergue une certaine forme d'adresse et ainsi apprendre à moduler l'intensité de ses actions en fonction de ce qu'il souhaite faire.
- Concilier vitesse et anticipation.
- Concilier force et précision.

- Créer des certitudes pour les partenaires et de l'incertitude pour ses adversaires (spatiale, temporelles événementielle).
- Difficulté à choisir collectivement ou individuellement une stratégie adaptée en discriminant les informations de manière à en extraire des règles stratégiques
- La gestion de la coopération et de la confrontation peut générer des conflits.
- Problèmes quant à la création de mouvements collectifs vers la cible.
- Gérer le couple prise de risque/sécurité.
- Construire un code de communication verbal et non verbal.

❖ **RESSOURCES MOBILISÉES ET DÉVELOPPÉES :**

<p>Informationnelles et décisionnelles</p>	<p>→ Prélever des indices sur le jeu et leur donner du sens pour passer d'un jeu en réaction et aléatoire à un jeu de prédiction et d'anticipation en gérant des incertitudes spatiales (déplacements des adversaires, des partenaires, des trajectoires de balle), temporelles (vitesse du ballon, des actions et réactions des adversaires et partenaires) et événementielles (types d'actions des partenaires et adversaires avec ou sans ballon). → Repérer et sélectionner les informations pour agir et réagir vite (son rôle dans le jeu, ses partenaires et adversaires...).</p>
<p>Mécaniques et motrices</p>	<p>→ Construire un système de repères, de postures et d'équilibration adaptés. Développer une motricité spécifique (courir, lancer, attraper, contrôler, dribbler, tirer, frapper...). → Mettre en oeuvre des capacités d'adresse, de résistance, de dissociations, enchaîner des actions simples.</p>
<p>Affectives</p>	<p>→ Contrôler des réactions émotionnelles et leurs effets en situation d'affrontement. → Rechercher l'efficacité des actions dans le respect du règlement et des autres. → Accepter la victoire comme la défaite, accepter d'arrêter le jeu pour faire respecter une règle.</p>
<p>Energétiques</p>	<p>→ Maintenir et reproduire des efforts soutenus.</p>
<p>Cognitives</p>	<p>→ Analyser, évaluer, réguler ses actions et celles des autres joueurs. → A partir d'indices prélevés sur la balle et la situation en cours, inférer des stratégies et opérer des choix tactiques et moteurs.</p>
<p>Sociales</p>	<p>→ Coopérer pour atteindre la cible. → Accepter de jouer avec tous et contre tous. → S'intégrer dans un groupe. → S'impliquer en tant que joueur, arbitre, juge. → Respecter les règles. → Mettre en oeuvre un projet collectif. → Respecter ses partenaires, ses adversaires, ainsi que les arbitres.</p>

➔ **Variables didactiques possibles pour les 3 cycles :**



❖ CONNAISSANCE DE L'ACTIVITE DE L'ELEVE

Composantes des Jeux	CYCLE 1		CYCLE 2		CYCLE 3	
Evolution	Passer de	A	Passer de	A	Passer de	A
RAPPORT À LA RÈGLE	Ne prend pas en compte les règles	Joue en fonction d'une règle simple	Subit, conteste ou ne respecte pas les règles	Comprend et respecte les règles du jeu Participe à leur construction	Comprend et respecte les règles du jeu	Propose des solutions pour faire évoluer les règles Sait arbitrer
ATTITUDES	Ne joue pas, court partout Garde l'objet	Joue avec plaisir Organise ses déplacements en fonction du but du jeu	Passivité Peur de l'objet Grappe (tous autour du ballon)	S'engage dans le jeu Comprend l'enjeu	S'engage dès le début du jeu	S'engage physiquement Occupe bien l'espace de jeu
MOTRICITÉ	Maladresses	Transporte l'objet Court pour attraper ou éviter	Maîtrise peu le lancer et l'attraper Court sans intention Agit en réaction, en retard, subit le jeu	Meilleure maîtrise du lancer/rattraper Adapte ses déplacements au but du jeu S'engage dans l'action	Orienté son action en fonction du but du jeu Court vite pour échapper ou attraper	Lancers précis et puissants Réceptions plus sûres Prélève des indices pour anticiper Combine les actions
STRATÉGIES INDIVIDUELLES ET COLLECTIVES	Pas de stratégie Réagit à la situation	Joue seul	Ne prend pas en compte l'adversaire N'a pas intégré la dimension collective du jeu	Identifie les différents rôles Commence à proposer des stratégies collectives	Développe des stratégies de feinte et d'évitement	Stratégie collective Se place en fonction de son rôle dans l'équipe

❖ ÉTAPES DE PROGRESSION

ÉTAPE 1	ÉTAPE 2	ÉTAPE 3	ÉTAPE 4	ÉTAPE 5
<ul style="list-style-type: none"> • Passer de jouer à côté à jouer avec • Structurer l'espace et le temps • Manipuler et transporter des objets • Coopération et opposition indirecte 	<p><u>Individuel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • S'approprier le ballon, jouer avec, le manipuler, le transmettre <p><u>Collectif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • S'approprier le ballon • La grappe (tous autour du ballon) • Opposition directe • Différents rôles • Espace orienté par une cible à atteindre 	<p><u>Individuel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire progresser seul le ballon pour attaquer la cible <p><u>Collectif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La comète (un ou plusieurs joueurs conduisent la balle vers la périphérie, les autres suivent) • Construction des 3 rôles : PB, PPB, APB (D) • Espace orienté par des cibles à atteindre et à défendre 	<p><u>Individuel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire progresser collectivement le ballon pour attaquer la cible • Enchaînement et continuité des actions <p><u>Collectif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu de gagne-terrain (le ballon progresse vers la cible) 	<p><u>Individuel</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire progresser collectivement le ballon pour mettre un partenaire en situation favorable d'attaque de la cible • Créer puis exploiter un déséquilibre en sa faveur <p><u>Collectif</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Contre-attaque • Attaque devant une défense stabilisée (le ballon circule sur des espaces restreints en profondeur et/ou latéralement)

❖ PROGRESSER EN SPORTS COLLECTIFS

Passer d'un élève qui ...	A un élève qui...
S'organise par rapport à sa sécurité et à l'appropriation du ballon	Elabore des stratégies individuelles et collectives pertinentes
Réagit	Anticipe
Ne s'informe pas	Prélève des informations pour décider de ses actions et les réguler
Est centré sur lui et la possession du ballon	Prend en compte les autres et coordonne ses actions avec eux
Suit toujours le ballon	Se démarque dans les espaces libres à distance des D
Fonctionne individuellement au sein de l'équipe	Elabore et met en oeuvre des stratégies collectives
Maîtrise peu de moyens d'agir sur le ballon	Maîtrise et diversifie des moyens d'action efficaces sur le ballon
Utilise un espace réduit	Utilise efficacement et rationnellement l'espace
Respecte des règles simples	Elabore et s'approprie un code
Se détermine sur un rôle fixe	Alterne les rôles (PB, PPB, APB)
Ne peut évoluer que dans une opposition modulée	Evolue dans une opposition équilibrée