

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

EDUCATION PHYSIQUE

Chasse aux points

En individuel ou en groupe

CLASSE
2 périodes
Sec I, 9H

Domaines disciplinaires	EDUCATION PHYSIQUE et EDUCATION NUTRITIONNELLE
--------------------------------	---

Les mots-clés

Travail en équipe, collaboration, coopération, créativité, qualités, compétences.

L'activité

Cette activité encourage les élèves à créer ensemble des exercices défis qui seront proposés aux autres. A partir du vécu de cette expérience les ressources qui ont contribué aux dynamiques de groupe sont discutées. L'activité ouvre sur une discussion autour des records et des performances.

2 exercices : Format en duo: à travers une activité d'échauffement mettant en avant les 4 facteurs de la condition physique, « force-vitesse-endurance-mobilité » réaliser individuellement ou en duo-trio une chasse aux points en inventant les exercices « défis ». Format équipe: choisir en équipe un record du monde « individuel » officiel et après un échauffement approprié, tenter en équipe ou équipe-relais de l'améliorer ou de s'en approcher. Un exemple idéal est le record d'une épreuve d'athlétisme ou éventuellement de natation: https://fr.wikipedia.org/wiki/Records_du_monde_d%27athl%C3%A9tisme#Records_du_monde. Exemple : battre le record du 10'000m (endurance) de 26'17"53 en le courant à plusieurs (9 élèves = 2 personnes au départ et tous les 50m une personne = 8x 50m). Veiller à bien répartir les élèves sur les distances.

Les objectifs

Créer ensemble. Reconnaître son individualité, sa valeur (expériences, compétences, opinions, etc.) et celle des autres. Favoriser la cohésion de groupe. Valoriser les qualités de chacun-e et du groupe. Prendre conscience de l'importance des efforts, des essais-erreurs et des négociations pour atteindre un objectif. Relativiser les records et les images d'idoles véhiculées par la société.

Liste de matériel – ressources

Petit matériel / Feuille ou tablette du type effaçable / chrono / ...
Petits cônes de marquage pour définir les emplacements des relayeurs.

Corps et mouvement

Savoir communiquer efficacement

Savoir gérer son stress et réguler ses émotions

Avoir une pensée créative

Formation générale (FG)

- Santé et bien-être, l'accès progressif à cette conduite autonome et responsable est facilité, entre autres, par la mise en place de stratégies et de méthodes d'entraînement ainsi que par l'acquisition de connaissances et de savoir-faire sur le plan alimentaire et sportif.
- Choix et projets personnels, notamment par le renforcement de sa confiance et de son estime de soi dans le plaisir du jeu, de l'envie de se dépasser et de produire des efforts.
- Vivre ensemble et exercice de la démocratie, notamment par l'interaction et la communication avec ses camarades, la solidarité dans une équipe ou la rivalité.

Capacités transversales (CT)

Collaborer pour définir le choix de l'activité (faisabilité-comptage-réalisation-ambiguïté). Communiquer de manière précise et simple. Développer la créativité autour de cette chasse aux points. Adopter une distance « critique » et développer un jugement réflexif autour du monde des records.

Chasse aux points

FORMAT DUO

- Choisir ensemble du **petit matériel sportif** (ballons-balles-sautoirs-cordes,...) qui sera le même pour chaque groupe.
- Former **4 groupes distincts de 5-6 élèves**.
- **Attribuer un poste** (1-2-3-4-...) à chaque groupe.
- Attribuer à ces groupes **une composante de la condition physique** (force-vitesse-endurance-mobilité).
- Laisser du temps à chaque groupe pour **créer-imaginer puis tester** et se préparer à la réalisation de la tâche à l'aide du matériel choisi.
- **Présenter les tâches imaginées** à tous les groupes.
- **Réaliser durant 1 minute l'exercice**.

- *Additionner le nombre de répétitions, calculer la moyenne du groupe et l'inscrire sur la tablette ou feuille propre au poste.*
- *Passer au poste suivant ; si le « nombre de points » est amélioré, gommer et écrire la nouvelle valeur sur la feuille du poste.*
- *A l'issue des 4-5 passages : observer les valeurs de chaque tablette ou feuille et identifier les « détenteurs-scores » de chaque facteur de condition physique et discuter avec eux et le reste de la classe de la manière dont ils l'ont atteint (collaboration, discussion, etc.).*

Exemple avec des balles de tennis par groupe de deux / 5 tablettes, 1 feutre, 1 effaceur, 1 chrono.

Matériel (balles de tennis)			
Postes	Facteurs de CP	Consignes	POINTS
1	Force	se passer une balle au sol, avec rebond, main gauche, main droite = 1pt	
2	Vitesse / Force	se maintenir en position de gainage sur les coudes (avant-bras)... passer la balle dessous le camarade ; prendre sa place et dito dessous-dessus & inversion du sens	
3	Endurance / vitesse d'action	réaliser le plus de traversées sur un parcours dribble	
4	Mobilité	se passer une balle dessus la tête, à gauche, à droite, avec souplesse en restant assis dos à dos, en position écart	
5	Vitesse	réaction = plonger sur le poisson ! main gauche et main droite en alternance	

FORMAT GROUPE

- **Choisir en équipe un record du monde**, national, cantonal, selon les âges.
- Identifier le défi en le découpant pour les différents acteurs: **distance-vitesse-relais-** etc.
- Se fixer des **repères** (secondes-emplacements pour les relais).
- Faire des **groupes hétérogènes**.

Questions d'approfondissement :

1. Format duo

Le choix de l'exercice est-il pertinent (clarté de la consigne, originalité, ludique, etc.)

Sommes-nous toujours les détenteurs du record de notre exercice ?

Si oui pourquoi ?

Nous sommes-nous encouragés ?

Avons-nous discuté ? Comment avons-nous négocié ?

Pour vous, est-il important de remporter l'exercice ? Si oui, pourquoi ?

Quelles dérives rencontrons-nous dans le monde des records ? Quel est la place du fair-play ?

Qu'est-ce que vous avez aimé/ou pas aimé dans cet exercice ?

2. Format groupe

Quelle stratégie d'équipe avez-vous adoptée ? Comment avez-vous collaboré ? Avez-vous trouvé des techniques ?

Etes-vous toujours les détenteurs du record de votre exercice ?

Si oui pourquoi ?

Etait-il important pour vous d'atteindre l'objectif ? Pourquoi ?

Etes-vous à l'aise dans tous les facteurs de condition physique ?

Quelles qualités devez-vous posséder pour accomplir ce type d'effort ?

La compétition peut favoriser une **bonne estime de soi** si elle est vécue dans une atmosphère de participation, de **valorisation de la contribution de chacun** et de **reconnaissance de ses qualités propres**.

Parler de l'**esprit d'équipe et collaboratif**. Chez les filles en général, les pratiques de type coopératif augmentent davantage l'estime de soi que celles de type compétitif qui semblent la diminuer car ce genre d'activité pourrait nourrir leur sentiment d'incompétence en les confrontant aux performances parfois supérieures des garçons.

Discuter et se positionner autour de cette thématique :

Aujourd'hui, nous assistons à l'émergence d'une nouvelle forme de « religion » celle de la performance et du dépassement de soi : l'une impliquant la seconde ! D'abord utilisé dans le milieu des courses de chevaux, aux alentours de 1900, le terme est passé à l'activité humaine en désignant les résultats sportifs en général pour s'étendre aux machines.

A partir de là, il désignera en français la notion de record, de résultat exceptionnel ; en anglais, il sera associé à la notion de classement : la performance implique alors des tests destinés à classer les individus, évaluer et quantifier leurs capacités à rentrer dans un profil professionnel.

Appliquée à l'individu, la performance nous renvoie à deux idées : celle de possibilité maximales (dépassement des limites) et celle de classement. De l'idée d'une perfection en train de s'accomplir, nous nous orientons vers un dépassement exceptionnel des résultats. De l'idée de l'accomplissement d'un absolu de perfection, nous sommes passés à celle de la conquête sans fin d'un record toujours plus extrême.

Questions d'approfondissement :

A force de rechercher des records quelles sont les dérives possibles ? (Dopage ; risques santé ; retrait social ; enjeux financiers, addiction...).

Quels sont les indicateurs d'une dérive ? Quels impacts sur l'estime de soi ?

Quelles finalités ? Qu'est-ce qui détermine la valeur d'un athlète ? Que se passe-t-il lorsque la course aux records est interrompue (accident ; manque de résultats,...). Comment trouver un juste équilibre entre la recherche à la performance et équilibre santé ?

La performance est-elle uniquement liée aux résultats ? Ou ne l'est-elle pas également liée à l'engagement, la persévérance de la personne dans l'activité ? Y'a-t-il d'autres paramètres qui pourraient déterminer la performance ? (ex. évaluation des cours d'éducation physique).

Liens avec #MOICMOI

Le sentiment de compétence est une dimension centrale de l'estime de soi. Dans notre société, il est souvent lié à l'idée de performance. Or, de nombreux adolescent.e.s ressentent un important stress de performance. Il concerne les résultats scolaires mais aussi d'autres domaines de la vie, comme le sport. Réfléchir à la signification de la performance, à ses différentes composantes, à l'échelle de valeur qui est utilisée pour la définir, à l'importance de la collaboration, etc. permet de mettre en évidence la complexité des compétences activées pour réussir une tâche et à valoriser non seulement le résultat mais aussi le processus.

Messages pour les élèves

Le dépassement de soi peut être important pour certain.e.s mais chacun.e a des besoins différents qu'il faut respecter.

La performance a plusieurs dimensions : le résultat n'en est qu'une parmi d'autres.

On peut ne pas avoir très bien réussi à réaliser quelque chose mais avoir appris et développé de nombreuses compétences : mieux se connaître, coopérer, entrer positivement en relation avec d'autres, communiquer, etc.

Ce sont des compétences psychosociales très utiles à la vie !

Le temps passé à créer et à tester les activités ainsi que la persévérance contribuent aussi au résultat et à la réussite.