

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

EDUCATION PHYSIQUE



Fiche 4 - Education physique

Sens dessus dessous

CLASSE
2 périodes
Sec I, 10H

Corps et mouvement

Domaines disciplinaires	EDUCATION PHYSIQUE et EDUCATION NUTRITIONNELLE
Les mots-clés	Equilibre, corps, bien-être, coopération.
L'activité	Différents jeux collaboratifs ou des mises en situation qui font prendre conscience de notre corps et du maintien de ce dernier-positionnement. Les activités sont basées sur la recherche d'équilibre en essayant de jouer sur les tensions et le relâchement de ses muscles.
Les objectifs	Augmenter les connaissances sur les avantages d'une activité physique régulière et sur l'équilibre et le bien être en général. Améliorer la perception corporelle et la relation à soi et aux autres Entraîner la collaboration et la coopération. Avoir du plaisir dans l'activité physique.

Avoir conscience de soi et de l'empathie pour les autres

Avoir une pensée créative

Savoir résoudre des problèmes et prendre des décisions

Formation générale (FG)

Visées prioritaires

Développer la connaissance de soi sur les plans physique, intellectuel, affectif et social pour agir et opérer des choix personnels.

Prendre conscience des diverses communautés et développer une attitude d'ouverture aux autres et sa responsabilité citoyenne.

FG 32 Répondre à ses besoins fondamentaux par des choix pertinents.

FG 38 Expliciter ses réactions et ses comportements en fonction des groupes d'appartenance et des situations vécues.

Capacités transversales (CT)

- Collaborer en tenant compte de l'autre, en jugeant de la pertinence de ses actions, en reconnaissant l'importance de la conjugaison des forces de chacun.
- Communiquer de manière précise et simple.
- Développer des stratégies individuelles et collectives.

Sens dessus dessous

■ JEU 1: Jeu des pantomimes (2 équipes)

Deux équipes (A et B) se placent dans un coin différent de la salle de gym.

Un joueur de l'équipe A court vers le moniteur (par ex. au milieu de la salle) et reçoit un mot. Il revient sur un tapis posé au milieu entre les deux équipes et essaie seulement par sa tenue de mettre en scène (pantomime) le personnage (caractère, humeur, etc.). Les deux équipes doivent deviner ce que le joueur veut montrer.

L'équipe qui trouve le mot marque le point et a le droit de montrer le prochain personnage.

Par exemple : un rappeur, une princesse, une dame fière et élégante, un basketteur (type cool et sportif), un clochard, un top model, un chanteur, un vieux bossu, un banquier, un écolier, etc.

■ JEU 2: Pacman (2-3 chasseurs)

Les participant-e-s se déplacent uniquement sur les lignes marquées au sol en marchant, puis en courant, en marche arrière, en pas chassé, etc.

Plusieurs poursuivants avec sautoir (pacmans) doivent toucher les autres; si quelqu'un est touché, il devient pacman et celui qui l'a touché lui transmet son sautoir. On ne peut pas sauter de ligne en ligne, ni dépasser un autre qui est sur la même ligne.

Variante pacman progressif : 1 pacman au début. S'il touche quelqu'un, celui-ci vient chercher un sautoir.

■ JEU 3 : Un, deux, trois, soleil !

Un joueur est désigné meneur du jeu et il se place debout, face à un mur, afin de lancer la partie. Les autres joueurs se placent tous sur la même ligne, à environ 20 mètres du mur. Face au mur, le meneur commence le jeu en disant «1,2,3...» à haute voix, lorsqu'il dit «soleil» il se retourne. Les joueurs ont le droit d'avancer seulement quand le meneur est face au mur et ne voit pas leur progression. Au moment où le meneur dit « soleil » et se retourne, les autres joueurs doivent être tous à l'arrêt. Si l'un d'entre eux bouge ou perd l'équilibre, le meneur le désigne et celui-ci doit retourner à la ligne de départ. Le jeu continue jusqu'à tant qu'un enfant arrive à franchir la ligne d'arrivée (pas le mur) sans se faire repérer par le meneur de jeu. Quand un joueur dépasse la zone d'arrivée, il gagne et devient donc le nouveau meneur de jeu. Une nouvelle partie peut commencer.

Variation le mode de déplacement (pas chassés, en arrière, ...) ainsi que les positions d'immobilité (sur une jambe, à 4 pattes, ...) des joueurs.

■ JEU 4 : Chaise à porteurs (2-3 chasseurs)

Désigner 2-3 chasseur-euse-s. Si un participant est touché, il doit se coucher par terre, si 2 autres joueurs arrivent à le transporter sur le tapis (disposé au milieu de la salle), il sera libéré. S'ils sont sur le tapis les joueur-euse-s ne peuvent pas être touché-es.

■ JEU 5 : Tension et relâchement (par groupe de 2 participant-e-s)

- **A** se couche au sol, le corps relâché. **B** soulève et secoue les différentes parties du corps de **A** en douceur.
- **A** pointe (sans toucher) sur un endroit du corps de **B**. **B** essaie de soulever exactement cette partie de son corps (= comme une marionnette).

Détente-éclair : **A** est debout sur un matelas et sur un signal de **B** (comme par un déclic), il relâche toute la tension de la musculature du squelette. De la tête au pied, tout doit pendre telle une marionnette dont les fils auraient été coupés, mais en restant debout quand même.

Solide comme un roc : **A** se tient tel un roc, le corps tendu, stable, **B** essaie par tous les moyens de le faire bouger en secouant les différentes parties du corps (bras, jambes, épaules, etc.)

Statue : **A** est un artiste et forme une statue avec le corps de **B**.

Tenue du corps : **A essaie de mettre **B** dans une position debout naturelle et correcte.*

Avion : **A**, couché sur le dos, pose ses pieds sur le bassin de **B** debout devant lui. **B** saisit les chevilles ou les mains de **A** qui fléchit lentement ses jambes. **B** bascule vers l'avant, en appui sur les pieds de **A**. Quand le poids de **B** repose entièrement sur les pieds **A**, ce dernier tend ses jambes. **B** se retrouve en l'air tel un avion. **A** peut tenir les épaules de **B** pour assurer l'équilibre.

Sens dessus dessous

Chandelle à 2 : **A** et **B** sont étendues sur le dos, fesses contre fesses, jambes levées vers le plafond, de manière que leurs pieds se touchent. Les deux montent à la chandelle en tendant les jambes simultanément. Plus difficile : effectuer la chandelle avec une seule jambe.

Chandelle appui renversé : **A** et **B** se placent en quadrupédie de manière que leurs pieds se touchent. Ils soulèvent d'abord une jambe chacun vers le haut. Puis ils lèvent la seconde et l'amènent si possible en même temps vers le plafond. Ils déplacent légèrement le poids du corps en direction des pieds afin de ne pas tomber en avant. Plus difficile: A et B détachent une jambe et la tendent vers le plafond.

Remarque : Cet élément demande une bonne force au niveau du tronc. Une aide peut soutenir les 2 gymnastes au niveau des hanches pour faciliter l'exercice.



JEU 6 : Tenue de fer (par groupe de 3 participants)

Inverser les rôles à chaque exercice

- **A** se couche sur le dos et essaie de contracter tous ses muscles et un coéquipier soulève ses pieds. Les 2 jambes (fessiers et hanche inclus) doivent décoller du sol.
- Faire le même exercice, mais un 2ème participant soulève la personne en tenant sous la nuque. Ils tiennent le corps de **A** en l'air (à env. 30cm du sol) pendant 5-10 secondes.
 - **A** est debout et tend tout son corps. 2 coéquipiers le font basculer d'un côté et de l'autre (= la planche) en le rattrapant aux épaules.
- **A** se met assis avec les jambes tendues et prend appui sur ses mains. Un autre participant soulève ses 2 pieds puis lâche un. A doit essayer de garder le 2 jambes ensemble.
- Idem, en position d'appui facial (attention pas de creux dans le dos).
- A se met en position d'appui facial et ses coéquipiers essayent de le soulever jusqu'à l'appui renversé (attention pas de creux dans le dos).

Sens dessus dessous

Jeu 7 : Pyramides (par groupe de 3 participants)



Questions :

- *Quel est le point commun entre tous ces jeux ?*
- *Comment ressens-tu ton corps dans différentes situations ?*
- *Que se passe-t-il quand nous modifions notre centre de gravité ?*
- *Quel est le ressenti de ton corps avec tes muscles tendus / relâchés ?*
- *Qu'est-ce que la tenue du corps ?*
- *Que révèle la tenue du corps de la personnalité de chacun-e ?*
- *Qui fournit le travail qui permet de maintenir les différentes positions/tenues choisies ?*
- *Qu'avons-nous vu avec le jeu des pantomimes ?*
- *Qu'est-ce qui peut te freiner dans la réalisation d'une activité physique (ex: les vêtements non adaptés, la forme de tes mollets, la peur de pas réussir,..)?*

Conclusion et messages principaux

Ces différentes activités permettent d'agir sur différents niveaux :

- La prise de conscience de son corps, de son équilibre à trouver, du jeu des tensions et relâchements des muscles.
- Les différents sens proprioception, équilibre, toucher, vue, etc.
- La tenue du corps comme faculté de résistance à la force de gravitation ainsi qu'à son propre poids. Elle varie selon l'éducation qui est très individuelle et l'humeur, le caractère, les états d'âme, etc. de la personne.
- Les systèmes musculaires qui collaborent de manière optimale pour rester debout et bien droit. Ils exercent un travail de soutien. Une bonne musculature est essentielle.
- La colonne vertébrale qui est un pilier essentiel conçu à subir le moins de charge possible grâce à une bonne musculature.
- Ce qui plaît dans une activité sédentaire, les avantages et les désavantages.

***Tenue**

La question de la bonne tenue est complexe. En effet, elle varie en fonction des figures et rend difficile une définition univoque.

En acrobatie, la tenue lors du soulever et du porter revêt une signification particulière. Une tenue favorable se traduit par un alignement des segments qui permet de déléguer la charge principalement au squelette. En cas de tenue incorrecte, ce sont les muscles, les ligaments et les cartilages qui endossent une partie du rôle dévolu au squelette, ce qui peut engendrer des dommages. De plus, une tenue peu anatomique prétérite l'exécution des éléments acrobatiques. Or, chaque élément acrobatique exige une technique de tenue spécifique.

Tenue correcte debout

Orienter les pieds: jambes légèrement écartées (largeur de hanches), pieds en position de V (légère).

Les talons et les articulations des orteils sont ancrés au sol, les genoux relâchés.

- Redresser le bassin: allonger les ischions, le pubis, le coccyx en direction des talons.
- Mobiliser la colonne vertébrale: étirer la colonne, disque après disque, vers le haut. Le haut de la colonne s'étire dans la direction opposée au pubis et au coccyx.
- Relever la tête: imaginer qu'un fil soulève la partie supérieure du crâne (comme une marionnette). La tête „flotte“ ainsi au-dessus de la dernière vertèbre cervicale.
- Redresser le bassin: l'épine du coccyx et celle du pubis se trouvent sur une ligne horizontale; l'épine du pubis et l'épine iliaque antérieure sont alignées verticalement.
- Activer le plancher pelvien: ramener légèrement le nombril vers le sternum, contracter les fessiers.
- Abaisser les épaules: écarter doucement les clavicules, laisser pendre les épaules vers l'extérieur, relâcher les bras.
- Penser vertical: de la plante des pieds au sommet du crâne, alterner tension et relâchement.

Remarque: une colonne vertébrale en bonne santé peut soutenir les charges proposées dans les exercices à condition de respecter une tenue correcte.

Liens avec #MOICMOI

Les activités physiques individuelles ou collaboratives contribuent au maintien de la santé physique mais également psychique. Elles permettent de prendre un moment pour soi, de rencontrer des personnes et de prendre du plaisir.

La santé, tant physique que psychique, est une constante recherche d'équilibre entre ses ressources et compétences propres et les exigences d'adaptation à son environnement.

A l'adolescence, le corps se transforme et les jeunes doivent se le réapproprier, apprendre à lui faire confiance avec ses nouvelles caractéristiques. Les exercices physiques contribuent à développer leur image corporelle en améliorant la perception de leur propre corps. Réalisés en groupe avec le soutien d'autres, ils contribuent à vaincre certaines peurs et à expérimenter l'importance de la solidarité et du soutien mutuel.

Messages pour les élèves

***Ton corps est important.
Il a besoin que tu lui
accordes attention et
que tu apprennes à le sentir
et à le ressentir.***

***Etre en santé c'est te
sentir en équilibre dans ta
vie, tant dans ton
corps que dans ta tête et
dans ton coeur.***

***L'équilibre est différent
pour chacun.e mais il
implique aussi les rela-
tions avec les autres et la
possibilité de se sentir
utile, d'aider, de soutenir.***