

#MOICMOI

ACTIVITÉ POUR LE COURS

EDUCATION PHYSIQUE

#MOICMOI



Fiche 6 - Education physique

Urban school training

CLASSE
2 périodes
Sec I, 11H

Corps et mouvement

Domaines disciplinaires	EDUCATION PHYSIQUE et EDUCATION NUTRITIONNELLE
Les mots-clés	Plaisir, mouvement, extérieur, créativité, sport de rue, espaces publics, regard des autres.
L'activité	Dans le cadre d'éducation physique, profiter des espaces extérieurs durant les belles saisons pour élaborer dans la cour d'école, sous le préau, à l'extérieur, dans la rue : un parcours du type urban-training et le réaliser tous ensemble puis en équipe ; durée d'au moins 2-3 leçons.
Les objectifs	Identifier et créer ensemble. Inventer d'autres manière de bouger dans l'espace public. Se confronter aux autres. Développer une stratégie.
Préparation	https://www.urban-training.ch/fr/home#!/

Avoir conscience de soi

Développer une pensée critique et créative

Savoir gérer son stress

Savoir réguler ses émotions

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 pour définir le choix de l'activité (faisabilité-comptage-réalisation-ambiguïté)
- Communiquer de manière précise et simple
- Développer la créativité autour des possibilités qu'offre l'espace public
- Réfléchir à l'évolution de la société en lien avec ces pratiques de rue !
- Oser se montrer en public



Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



#MOICMOI

Déroulement

- Informer la direction de son établissement et le concierge du projet.
- Lister les composantes de l'Urban Training.
- Définir ensemble (élèves et enseignant d'EPS) les lieux propices (mobilier urbain) pour la réalisation des exercices physiques (sécurité-propreté-bruits-etc.).
- Ordonner les choix des exercices de manière à répartir les sollicitations musculaires (bras-jambes,etc.) et la condition physique (endurance-vitesse-...).
- Tester et nommer les différents exercices.
- Présenter en plénum les différentes tâches et discuter de l'utilisation des éléments de proximité gravitant autour du centre scolaire (banc, escaliers, barrières,etc.).
- Réaliser l'activité en groupe avec tout le monde ou en petits groupes ; associer évtl. de la musique (choix judicieux de celle-ci).
- Prévoir une pause « déplacement » entre les diverses stations.
- Réaliser 2-3x le cours d'Urban-S'Cool training sur une double période.
- Porter une tenue adaptée et tenir compte des conditions météorologiques.

Pour aller plus loin :

Filmer les exercices (attention aux droits aux images) ; en faire une vidéo d'établissement (projet MITIC, etc.)

Présenter le module à d'autres élèves, parents, les inviter à participer.

Elaborer un concept intergénérationnel (temps de midi / fin de journée / etc.).

Démarcher auprès du Sport para-scolaire de la Commune pour y intégrer l'activité.

Questions d'approfondissement :

Quels regards porter sur ces sports de rue ?

Quel rôle joue ce mode d'activité ?

Intérieur – extérieur quelles pratiques sportives me parlent le plus ? Qu'est-ce qu'un sport de rue ?

Quel sentiment je ressens après cette activité? Est-il possible que je le refasse seul ou en famille ?

Conclusion et messages principaux

Dans le cadre de cette activité, les jeunes se rendent compte qu'il n'est pas forcément indispensable de se rendre dans des salles de fitness, que la pratique d'une activité sportive peut se réaliser n'importe où en ayant de l'imagination.

En groupe ou en individuel, l'activité permet à chacun de trouver du plaisir:

- à pratiquer une activité hors cadre structurel habituel
- d'utiliser sa créativité en utilisant le mobilier urbain ou naturel de manière ludique
- à maintenir sa motivation à pratiquer une activité physique régulière car les possibilités sont multiples et adaptables à l'infini.

Médiathèque BASPO

Urban training

Le principe de l'urban training («entraînement urbain») est simple. Venu tout droit de la côte Ouest des Etats-Unis, cette discipline sportive propose de s'entraîner en ville comme on pourrait le faire en salle, mais sans abonnement, sans contrainte et à l'air libre.

Echauffement, renforcement musculaire, exercices cardio, étirements... Il est possible de réaliser chaque exercice en utilisant le matériel urbain: escaliers, bancs, plots, barrières, etc. sont autant d'outils pour réaliser des exercices efficaces et variés.

Faire du sport, c'est bien, mais pratiquer tout en aérant ses poumons et son esprit, c'est mieux. L'urban training offre l'avantage de mieux oxygéner les muscles pendant l'effort et se révèle également source de bien-être et de détente.

Revenir à la simplicité d'un entraînement, profiter de la nature et de sa ville, se transformer en sportif des temps modernes : voilà les principes de ces nouveaux plans d'entraînement.

Lemarcis, S. (2018). Urban training: Quand ma ville devient une salle de sport. Vanves: Hachette Pratique.

Liens avec #MOICMOI

Le mouvement est important pour les adolescents.e.s. Elles.ils utilisent leur corps pour exprimer leurs émotions, ressentis et pour libérer leur stress. Leur recherche de nouveauté les pousse à la créativité et on les voit danser le floss ou essayer de nouvelles figures de skateboard dans les rues.

L'espace public est un lieu propice à développer sa créativité. De plus il a l'avantage de permettre le mouvement sans que cela coûte (abonnements à une salle de sport, à un club, etc.) L'urban-training contribue à favoriser le mouvement et la créativité des adolescent.e.s.

Avec elles et eux c'est important d'encourager et de valoriser toute forme de mouvements pas seulement ceux qui sont réalisés dans le cadre de clubs sportifs ou dans les salles de sport. Le sport de rue est une pratique sportive réelle.

Messages pour les élèves

Tu peux bouger et faire de l'exercice partout où tu es. Pas besoin d'une salle de sport ou d'engins sophistiqués.

Quand tu bouges à l'extérieur, tu permets à ton corps d'encore mieux s'oxygéner et tu développes ta créativité en utilisant le mobilier urbain ou la nature pour inventer des exercices ludiques et rigolos.

Profite de tous les espaces pour bouger, marcher, courir, danser, t'assouplir, etc. Juste besoin d'avoir envie et d'oser !