Michel Vanderperre et Olivier Hainaut
Pour IFC (Institut de Formation en cours de Carrière)

Résumé 3ème journée, Athénée Royal Atlas Liège, le 26/11/2007

Participants
Des professeurs écoles primaires, peu du secondaire pour des enfants classés presque essentiellement type 3.
A noter 2 profs du secondaire ordinaire pour des élèves en accueil.

Souhaits
Des réponses à ces questions :
- Comment canaliser l'énergie ?
- Avec peu de locaux et pas de matériel, que faire ?

Horaire et programme
9h : prise de contact - échanges
Constat du manque d'intérêt et peu ou pas de préoccupation de la part des PO ou de la direction. Le cours d'EPS dérange et est peu valorisé !
Pas de subsides.
Enfants difficiles à canaliser, la violence prend le pas.
Une élève perturbant envenime la bonne marche d'une classe.

10h45 : suite et fin prise de contact, échauffement et propositions d'activités dynamiques.
- Farandole et slalom à l'endroit et à l'envers
- Idem + slalom sur place *11
- Le couloir
- Le loup et l'agneau
- Pousser épaule contre épaule *12
- Le sprinteur freiné *13
- Le déséquilibré *14
- Puissance 4
- Balle chasseur 10''
- Le jet de la balle *15
- Le tricot
- La main dans le sac

13h30 : échauffement, jeux d'opposition, partage de pratiques
- Base-ball volley
- Garder l'immobilisation *16
- Défendre son ballon *17
- La lutte dans le gros tapis *18
- Badminton-réflexes *19
- Défi-basket *20
- Progression volley *21

15h45 : présentation du fichier d'activités motrices, sportives et de psychomotricité fine.

Activités motrices à développer :

***11. Le loup et l'agneau**
La farandole en cercle (garder un espace suffisant entre chaque élève)
En des endroits déterminés (tapis, zones délimitées par de la bande adhésive), des joueurs évitent la file. Ils slaloment sur place. La file est en marche ou au petit trot ou en course.

***12. Pousser épaule contre épaule**
Deux par deux, face à face, épaules opposées se touchent.
Au signal, pousser jusqu'à une ligne son adversaire.
- idem, dos à dos
- idem, hanches opposées

***12'. En jeu de coopération**
- tenir une balle à deux, seul contact : la tête
- idem, le dos
- idem, le genou
- idem, le pied
- courir à deux, dans un cerceau
- idem, une corde nouée entoure les tailles. La corde doit rester tendue.

***13. Le sprinteur freiné**
A devant B. B tient la corde qui passe à la ceinture de A. B résiste au sprint de A.

***14. Le déséquilibré**
Deux par deux, face à face, se donner la main droite (ou gauche). Chercher à déséquilibrer (levée d'un pied) par mouvement du bras et de la main tenue.

***15. Le jet de la balle**
Un maximum de balles de tennis lancées sur une séparation de salle (surface qui amortit) en un temps déterminé.

***15'. Autre balle-chasseur-cibles**
Le chasseur vise avec des balles molles les joueurs qui sont des cibles devant la séparation.

***16. Garder l'immobilisation**
Deux par deux, A sur le dos, B couché ventral, tête sur le côté, les jambes de l'autre côté, en appui sur le ventre de A.
A doit essayer de se redresser à quatre pattes.
Idem, B couché ventral normal, tête de A dégagée.

***17. Défendre son ballon**
A quatre pattes, chaque joueur défend son ballon en le protégeant en-dessous de lui.
Certains participants n'ont pas de ballon, ils chassent pour en récupérer un.

***18. La lutte dans le gros tapis**
Tapis de saut en hauteur.
Lutte à deux pour un medecine-ball (de 2 à 5 kg) qu'il faut amener au bout du tapis.
Les autres élèves sont autour du tapis pour repousser les lutteurs.

***19. Badminton-réflexes**
Deux équipes dont les membres sont numérotés.
A1 joue contre B1. A1 gagne le point, récupère le volant, passe sous le filet et sans attendre sert. B1 cède sa place à B2 qui change de côté et s'attend à réceptionner le service de A1.
Principe : le gagnant continue de servir en changeant de côté. S'il perd, il est remplacé.
On peut décider qu'après, par exemple, 3 points consécutifs le gagnant doit quand même céder sa place.

***20. Défi-basket**
Pour confirmés. Trois panneaux.
Panneau B : shooter à un, deux, trois points. Si marquer, il y a une récompense : jouer 1 contre 1 au panneau A. si rater, mini-circuit dribble et shoot de près au panneau C.
- B - : remplacer au panneau A le 1C1 par un saut trampoline et smash à l'anneau !

***21. Progression-volley**
Un par un, rouler la balle, à un signal, la récupérer
- à côté
- devant
- en tunnel
- lancer et reprendre après un bond
- servir volley et de suite reprendre

Deux par deux, passes de net, passes de net-volley
- statique
- mobile