

palais omnisports

M A R S E I L L E G R A N D - E S T



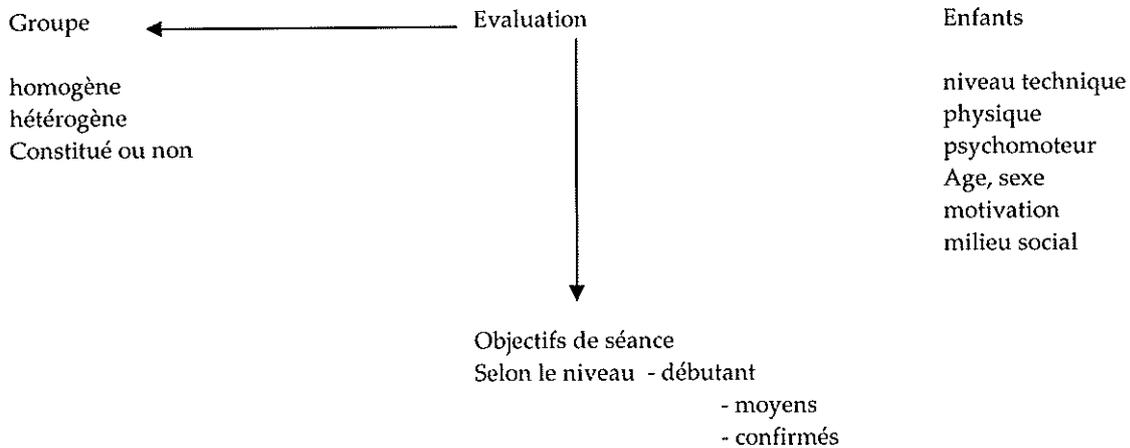
PROJET PEDAGOGIQUE GLACE

SUIVI

EVALUATION

INTRODUCTION

Pour savoir dans quel groupe se situent les élèves lors de la première séance, on effectue une évaluation initiale.



Les objectifs sont définis dans le projet qui sera distribué à chaque enseignant. Il pourra ainsi, avant la séance, donner à ses élèves des informations sur les activités prévues lors du cours à venir.

↓

Actions pédagogiques

Les consignes et les corrections devront être précisées, et dans la mesure du possible, imagées. Il est nécessaire de toujours se mettre au niveau de compréhension du public qui suit un cours donné.

Bilan



Il faut dire aux élèves ce qui était réussi ou ce qui l'était moins dans les exercices pratiqués. Cela permettra d'insister sur les difficultés rencontrées, lors des prochaines séances.

CONCLUSION SUR LES SCOLAIRES

Avec les scolaires, on s'aperçoit rapidement qu'il est nécessaire d'avoir une bonne gestion du groupe afin que la séance se passe au mieux. Il faut aussi constamment s'adapter au niveau du public et des enfants (issus de différents milieux socio-culturels). Il faut toujours savoir remettre en question et transformer son enseignement.

LES SCOLAIRES

CONTENU DES SEANCES PEDAGOGIQUES

Découverte de la glace

Comment habiller les enfants ?

- gants
- Vestes imperméables
- Bas de jogging
- Casques fournis sur glace

Prévoyez un change car il se peut que la surface de la glace soit humide voir mouillée.

Doit-on venir même s'il fait mauvais temps ?

Qu'il pleuve, qu'il vente, qu'il neige, par tous les temps, on peut patiner. Il suffit de prévoir un change pour les enfants. Cependant le décideur final reste l'instituteur et s'il ne eut pas faire monter les enfants sur la glace, le professeur de patinage peut faire un cours théorique dans les vestiaires à l'abris du mauvais temps.

Comment lacer les patins ?

Démonstration sur place avant le cours.

Comment va se dérouler le cours ?

Il faut arriver sur les lieux ¼ d'heure avant le début des cours pour avoir le temps de chausser correctement les enfants. Remplissez la feuille ci-jointe pour faciliter la distribution des patins.

Objectif général de la séance :

- | | |
|---------------------------------------|--|
| - Observation et découverte du milieu | Explication des règles de sécurité
Prise de contact avec la glace
Savoir se lever
Savoir tomber |
| - Se déplacer sur la glace : | Lever les pieds lors des déplacements
Flexion des genoux
Transfert du poids du corps
Equilibre
Savoir freiner (chasse-neige) |

Après l'effort le réconfort, pensez aux goûters des enfants.

LE CONTENUS DU MODULE DE 10 SEANCES

OBJECTIFS GENERAUX DU MODULE :

1. Structurer la connaissance du monde du physique.
2. Développer des capacités d'action et d'adaptation :
 - Amener la maîtrise progressive de comportement dans le milieu physique.
 - Rechercher progressivement une efficacité supérieure des locomotions et des comportements.
 - Contribuer à l'éducation de la socialisation.

SEANCE N°1 :

1. Accepter le règlement et les règles de sécurité.
2. Prendre contact avec la glace :
 - Savoir se lever
 - Savoir tomber
 - Savoir marcher ou glisser en équilibre.
3. Former les groupes

SEANCE N°2 : L'équilibre

Débutants et moyens

1. Contenu :

- patiner en avant
- s'équilibrer sur deux pieds
- faire "le petit bonhomme"
- patiner en levant les genoux devant soi
- patiner en levant les talons derrière soi
- rester sur un pied (faire la cigogne)
- sauter pieds joints (saut kangourou)
- travailler avec les bâtons (sous forme de relais) :
 - bâton tenu comme un guidon
 - bâton tenu au-dessus de la tête
 - bâton que l'on fait tourner autour de sa taille
 - bâton utiliser comme un ballon : shooter dans le ballon
 - lancer le bâton : le ramasser sans tomber.

2. Exemple de parcours :

Partir d'un plot ; passer au-dessus d'un bâton ; entrer puis sortir d'un cerceau ; passer par-dessus un obstacle en sautant ; lever un pied.

3. Des exemples de jeux :

1, 2, 3 soleil ; Chat glacé...

Confirmés

1. contenu :

- faire "le petit bonhomme"
- faire "la cigogne" avant
- faire "le tonus"
- exécuter des sauts de "kangourou" avant
- sauter à cloche-pied
- faire les différentes figures dans l'espace arrière

2. Exemple de parcours :

Cigogne droite ; cigogne gauche ; petit bonhomme avant arrière ; sauts de kangourou.

3. Exemples de jeux :

Cerceau de fer ; 1, 2, 3 soleil (règles strictes) ; relais...

SEANCE N°3 : la glisse

Débutants et moyens

1. Contenu

- se laisser glisser sur deux pieds en avant
- se laisser glisser sur deux pieds en "petit bonhomme"
- faire la patinette : un pied glisse, l'autre pousse
- patiner en arrière : deux par deux, l'un poussant l'autre
- patiner en avant : l'un poussant l'autre
- exécuter un slalom

2. Exemple de parcours :

Se laisser glisser sur deux pieds ; faire le petit bonhomme ; faire la cigogne.

3. Des jeux :

Relais ; chat glacé ; pot siffleur (principe des chaises musicales) ...

Confirmé

1. Contenu

- exécuter de longues poussées avant
- glisser sur deux pieds (se repérer à l'aide de plots ; faire varier les distances)
- glisser en "petit bonhomme" (se repérer à l'aide de plots ; faire varier les distances)
- glisser sur un pied donc en faisant la "cigogne" (se repérer à l'aide de plots ; faire varier les distances)
- reprendre ces exercices dans l'espace arrière

2. Des jeux :

Relais ; celui qui glisse le plus loin...

SEANCE N°4 : glisser vers l'arrière et freiner

Débutants et moyens

1. Contenu :

1.1. Espace arrière :

- patiner deux sur deux
- patiner seul
- slalomer deux par deux
- patiner en avant puis en arrière puis à nouveau en avant, en arrière...

1.2. Freiner :

- ralentir
- s'arrêter devant un obstacle
- se déplacer en "chasse-neige"

2. Des jeux :

Relais dans l'espace arrière ; le béret en arrière ; 1, 2, 3, soleil en avant ...

Confirmés

1. Contenu

1.1. Espace arrière :

Exécuter des freinages en "chasse-neige", d'un pied, en parallèle, en arrière

2. Des parcours :

- 2.1. En arrière : petit bonhomme ; citron ; saut ; slalom.
- 2.2. Freinage chasse-neige ; freinage parallèle ; freinage arrière

3. Des jeux :

Relais (utiliser les parcours) ; le béret (arrière) ; 1, 2, 3, soleil...

SEANCE N°5 : savoir sauter

Débutants et moyens

1. Contenu :

- exécuter des sauts de "kangourou"
- courir en levant les pieds très haut
- enchaîner saut avec réception pieds écartés et saut avec réception pieds serrés
- sauter en arrière, deux par deux

2. Des parcours :

Sauter des obstacles.

3. Des jeux :

Faire des relais sur les parcours installés.

Confirmés

1. Contenu :

Exécuter différents sauts : "kangourou" ; cloche-pied ; demi-tour ; enchaîner saut avec réception pieds écartés et saut avec réception pieds serrés ; "kangourou" arrière ; pas de géants

2. Des parcours :

Trois bonds au-dessus d'obstacles ; enchaîner saut avec réception pieds écartés et saut avec réception pieds serrés ; deux bonds (dans puis hors d'un cerceau) ; un bond au-dessus d'un obstacle ; un demi-tour.

3. Des jeux :

Relais (utiliser le parcours).

SEANCE N°6 : rotation ; transfert du poids du corps

Débutants et moyens

1. Contenu :

1.1. Rotation :

- tourner sur soi en marchant
- tourner autour d'un plot
- retournement d'avant en arrière et d'arrière en avant.

1.2. Transfert du poids du corps :

- slaloms
- passer d'une jambe sur l'autre (faire le "pingouin")

2. Des parcours :

2.1. Tourner autour de plots disposer en slalom

2.2. Plots et cerceaux étant alternés et disposée en slalom, contourner les plots et tourner dans les cerceaux.

2.3. Slalomer.

3. Des jeux :

Relais ; chat glacé...

Confirmé

1. Contenu :

1.1. Rotation :

- tourner sur soi en glissant
- sauter en exécutant un demi-tour
- exécuter une pirouette sur deux pieds
- passer d'avant en arrière
- exécuter un tour en rotation, à l'arrêt

1.2. Transfert du poids du corps :

- slalomer en avant, en arrière

- glisser sur une carre et sur un pied

2. Des parcours :

Pirouette sur deux pieds ; demi-tour ; saut et un tour ; slalomer en avant puis en arrière.

Relais.

SEANCE N°7 : Parcours et jeux

Cette séance a comme objectif essentiel de mettre en place des situations permettant une mise en œuvre des différents fondamentaux abordés au cours des séances précédentes.

SEANCE N°8 : répétition des tests et jeux

Poursuite de l'objectif dominant de la séance n°7

SEANCE N°9 : passage des tests

Tandis que des enfants passent les tests avec l'intervenant, les autres occupent une partie de la glace pour s'entraîner ou réaliser des jeux sous la surveillance de l'enseignant.

SEANCE N°10 : fin des tests ou jeux (selon les cas) et patinage libre

La séance est partagée en deux parties :

- la première partie est réservée soit à la continuité des tests soit à des jeux programmés par l'intervenant
- la seconde partie est laissée au patinage libre avec musique.

Cette seconde partie exige une surveillance accrue de la part des adultes impliqués dans l'activité.

AUTO-EVALUATION

Je suis capable de :

1. Exécuter des "citrons".
Dire ce que je dois faire lorsque je réalise des "citrons".
2. Faire la "cigogne".
Dire à quoi sert cet exercice.
3. Nommer l'exercice qui est "très bon" pour la réflexion des genoux.
4. Dire la position des épaules lors de "croisés" :
 - vers l'avant
 - vers l'extérieur de cercle
 - vers l'intérieur du cercle
5. Patiner en arrière.
Dire ce que je dois faire lorsque "je pousse".
6. Citer les phrases à respecter lors de l'exécution de "citrons" arrière :
 - Plier les genoux
 - Plier les genoux, pousser les jambes vers l'extérieur (écarter les jambes)
 - Plier, écarter, resserrer.
7. Expliquer la correction importante à faire pour ne pas tomber lors de l'exécution de sauts de "kangourou" (sauts pieds joints).
8. Tourner sur moi-même en faisant un petit cercle
 - à droite
 - à gauche
 - en glissant
 - en marchant
9. Patiner en avant, me retourner et patiner en arrière.

10. Faire le "lotus".
11. Faire le "petit bonhomme".
12. Expliquer pourquoi on ne doit pas faire le tour des chevilles avec le lacets lorsque l'on lace ses patins.

PREFACE

Le fondement de toute activité de sports de glace est le mouvement.

Le sport en lui-même est, dans un premier temps, une abstraction. C'est l'évolution des différentes techniques de base du patinage qui a permis, au bout de plusieurs décennies, le développement de spécialisations motrices spécifiques (patinage artistique, danse, hockey sur glace, etc...)

Orientations pédagogiques

Le problème essentiel, à divers stades de l'apprentissage neuro-musculaire, est d'enrichir et de multiplier les schémas moteurs de base de sports de glisse, de manière à pouvoir disposer d'une plus grande expérience motrice, permettant de donner des « réponses » différentes à un exercice.

Le fondement de toute activité de patinage doit posséder un caractère ludique et doit être considéré comme une action éducative et pédagogique mettant en relation l'ENFANT et le JEU.

Trois principes

- ❖ Découverte de l'activité de glace
- ❖ Connaissance de soi-même, pour l'enfant (action motrice)
- ❖ Vie en collectivité (esprit de groupe)

Le développement des sports de glace doit se diviser en quatre phases d'intervention avec des publics différents :

- Les scolaires (programme pédagogique, suivis, évaluations)
- Les centres de loisirs
- Les animations au sein de la structure (Patinoire)
- Les spécialités de sports de glace

Objectifs

Un effort considérable sur la communication et l'initiation du sport de masse allant progressivement vers la spécialisation.

Conduite progressive des initiations de la polyvalence (techniques de base) et initiation aux différentes disciplines dans le sports de glace pour aller vers une éventuelle spécialisation (choix de l'une des disciplines).

LES SCOLAIRES

Conformément aux textes officiels, l'activité patinage sur glace peut être proposée aux jeunes. Il faut alors qu'un projet pédagogique soit élaboré par une équipe éducative compétente (conseillers pédagogiques de circonscriptions, enseignants, professeurs de patinage...).

Vous trouverez ci-joints :

- Le projet général
- Le projet pédagogique définissant les objectifs
- Le contenu des différents tests selon les groupes de niveau
- Les évaluations
- Le matériel pédagogique utilisé

Le patinage à l'école est un véritable moyen éducatif et non une finalité en soi.

A NOUS DE LE PROUVER !

OBJECTIFS GENERAUX DU SPORT SCOLAIRE

- ❖ Moyen de connaissance du monde, structuration de la connaissance du monde physique, prises de conscience des notions fondamentales ressenties avant que d'être expliquées.
- ❖ Développement des capacités d'action et d'adaptation :
 - Amener la maîtrise progressive du comportement dans le milieu physique.
 - Recherche progressive d'une efficacité supérieure des conduites motrices et de l'aisance dans les modes de locomotion ou des comportements.
 - Développement de la disponibilité motrice générale.
- ❖ Utilisation du corps comme moyen d'expression, contribution à la formation du sens esthétique.
- ❖ Contribution à l'éducation sociale.

OBJECTIFS SPECIFIQUES DES SPORTS DE GLACE

Dans le domaine cognitif :

- ❖ Prises de conscience et maîtrise du milieu, du matériel spécifique.
- ❖ Prises de conscience de son corps, équilibre, appui, transfert.
- ❖ Prises de conscience et maîtrise de la propulsion, des rotations, des impulsions, des réceptions.

Dans le domaine affectif :

- ❖ Se libérer de l'emprise de la glace pour éviter, coopérer, s'exprimer.
- ❖ Avoir, à partir d'un sport collectif, le respect des autres et le respect des règles.

Dans le domaine psychomoteur :

- ❖ Déconcentration du regard.
- ❖ Souplesse et mobilité du train portant.
- ❖ Dissociation des ceintures scapulaires/pelviennes.
- ❖ Transfert du poids du corps d'un appui à l'autre.
- ❖ Suppression de l'automatisme de la marche.

❖ Evolution des conduites motrices.

Les parents accompagnateurs

- Ils aident à l'habillage et à la préparation des enfants.
- Ils aident au rassemblement, dans le calme, avant et après l'activité.
- Ils restent discrets pendant le déroulement de la séance.
- Ils permettent, par leur efficacité, la concertation entre enseignant et intervenant.

Evaluation par les enfants

Les enfants sont parties prenantes de l'activité et s'auto-évaluent à l'aide de fiches d'auto-évaluation. Ils peuvent proposer des actions à réaliser, un moment de créativité leur est proposé. Cette évaluation s'effectue en cours de cycle à l'aide des professeurs et enseignants. Les enfants passent aussi des tests pratiques.

Quelques conseils pour la pratique du patinage

Tenue vestimentaire :

- gants
- bonnet (il se portera sous le casque)
- vêtement de type jogging avec un pull ou, l'idéal, combinaison de ski
- chaussettes ni trop fines, ni trop épaisses
- patins avec la pointure des chaussures de sports
(Ne jamais prendre plus grand).

Les patins :

- renvoyer au plus vite la liste des pointures pour chaque classe (avant la 1^{ère} séance)
- lors des séances, bien veiller au laçage : chaque enseignant contrôle les enfants un à un, à la sortie des vestiaires, avant leur entrée sur la glace.

PROJET PEDAGOGIQUE

But de la démarche pédagogique

- structuration du schéma corporel
- sens de l'équilibre
- réflexes (posturaux)
- ajustements moteurs
- expression ludique de la personnalité et de la sensibilité artistique

Déroulement général des séances

Durée : 45 minutes

- 5 à 10 min d'échauffement
- 20 min de technique
- 15 min de jeux en rapport avec les objectifs techniques de la séance
- 5 min de retour au calme sous forme de tours de piste

Répartition des classes

3 groupes :
- débutants
- moyens
- confirmés

L'attribution d'un groupe pour l'élève n'est pas définitive. L'enfant peut être intégré dans un autre groupe en fonction du niveau qu'il aura atteint tout au long de séances.

Le déroulement des activités et leurs objectifs varie selon les séances et les groupes de niveau.

AUTO-EVALUATION POUR LE NIVEAU I

1. Je sais aller à quatre pattes sur la glace.
2. Je sais me laisser tomber.
3. Je sais me relever.
4. Je sais passer par-dessus les bâton en levant les genoux.
5. Je dois faire un petit bonhomme.
6. Je sais toucher un cône en tournant autour.
7. Je sais taper un cône avec mon pied droit.
8. Je sais taper un cône avec mon pied gauche.
9. Je sais marcher sur la pointe des patins.
10. Je sais courir sur la glace.
11. Je sais marcher sur les talons.
12. Je sais pousser mon camarade en m'appuyant dessus.
13. Je sais me laisser tirer par mon camarade

Relier les phrase aux dessins correspondants.
Dessiner les situations non-représentées.