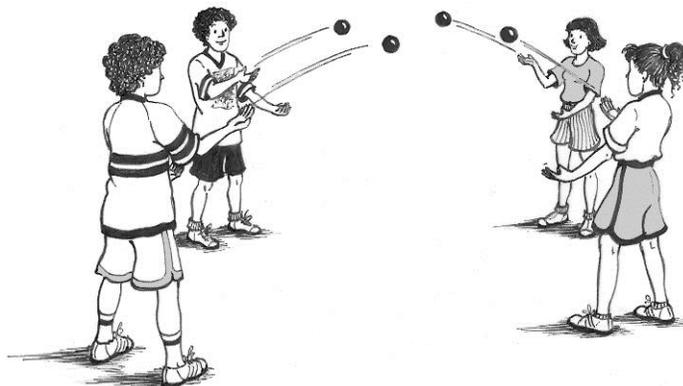


Notre création d'enchaînement d'actions motrices

Cahier de l'élève

Compétence *Interagir dans divers contextes de pratique
d'activités physiques*



ÉDUCATION PHYSIQUE ET À LA SANTÉ
3^e secondaire

Nom : _____

Groupe : _____

Date : _____

© Gouvernement du Québec, 2010

Le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport autorise les commissions scolaires et les établissements d'enseignement privés à reproduire ce document à des fins pédagogiques, **sur support papier seulement**. Tout autre mode de reproduction ou de diffusion est interdit sans l'autorisation préalable du Ministère.

Nom : _____

Date : _____

TÂCHE INITIALE

Consigne : Le but de cette tâche initiale est de mesurer votre capacité à créer et à exécuter de façon synchronisée au moins une figure gymnique (pyramide) et un enchaînement d'actions motrices. Pour réaliser cette tâche, vous devez suivre, dans l'ordre, les étapes indiquées dans le tableau ci-dessous et respecter le temps alloué pour chacune d'elles.

Étapes	Durée	En coopération avec vos partenaires, déterminez les rôles de chacun et parcourez les 6 étapes suivantes :
1 ^{re} étape	20 minutes	Sélectionnez différentes actions motrices dans chacune des catégories suivantes afin de construire des enchaînements, en tenant compte des capacités physiques de chacun : <ul style="list-style-type: none"> • Des actions locomotrices (actions gymniques, tae boxe, step, power yoga, Pilates, cardio latino, kata en karaté, danse aérobique, déplacements sur physitube, tuyau, unicycle, poutre basse ou banc suédois); • Des actions non locomotrices maintenues au moins 3 secondes (postures au sol); • Des actions de manipulation (combinaison de jonglerie, de lancer-attraper ou de dribble avec partenaires).
2 ^e étape		Construisez une ou deux figures gymniques (pyramides) en tenant compte des capacités physiques de chacun.
3 ^e étape		Une fois que vous avez sélectionné votre enchaînement d'actions motrices et de figures gymniques, dessinez-le ou décrivez-le dans l'espace situé au verso, à l'intérieur de 2 ou 3 tableaux différents.
4 ^e étape	20 minutes	Répétez votre enchaînement d'actions motrices et de figures gymniques en vous synchronisant sur un rythme. Au besoin, révisez votre enchaînement d'actions motrices et de figures gymniques.
5 ^e étape	Entre 1 et 2 minutes	Présentez votre enchaînement d'actions motrices et de figures gymniques à votre enseignant.
6 ^e étape	10 minutes	Évaluez votre prestation à l'aide de la fiche 2. À la suite de votre évaluation, déterminez des pistes de solution et les apprentissages à réaliser pour les prochains cours.

TÂCHE INITIALE (*Suite*)

NOTRE CRÉATION EN 2 ou 3 TABLEAUX

1 ^{er} tableau	2 ^e tableau	3 ^e tableau

RETOUR SUR LA TÂCHE INITIALE

Consigne : Évaluez individuellement votre travail coopératif, votre plan d'action et votre prestation ainsi que celle de vos partenaires en vous référant à la légende suivante :

+ : Je l'ai bien fait	√ : Je l'ai fait avec difficulté	● : J'ai été incapable de le faire
-----------------------	----------------------------------	------------------------------------

Par la suite, dégagez des pistes de solution.

J'évalue...				
Mon travail coopératif		L'élaboration du plan d'action	Ma prestation lors de l'exécution	
Lors de la planification	Lors de l'exécution		Les enchaînements d'actions motrices	La ou les figures gymniques
Mes justifications (Pourquoi j'ai inscrit un +, un √ ou un ●)				

Pistes de solution	
À la suite de votre évaluation, relevez vos forces et vos difficultés.	
Forces	Difficultés
Déterminez des pistes de solution et les apprentissages à réaliser pour les prochains cours.	
Pistes de solution	Apprentissages à réaliser

PRÉSENTATION DU DÉFI

Pour créer votre enchaînement d'actions de locomotion (ex. : la roue latérale), de non-locomotion (ex. : la chandelle) et de manipulation (ex. : jongler avec 3 objets), vous avez à :

1. Déterminer les rôles de chacun;
2. Créer au moins une figure gymnique pour l'ensemble des 6 tableaux;
3. Créer un enchaînement de mouvements et d'actions motrices par tableau pour un maximum de 6 tableaux;
4. Sélectionner les différentes actions motrices pour chaque catégorie, qui représentent véritablement des défis d'apprentissage :
 - actions locomotrices (actions gymniques, tae boxe, step, power yoga, Pilates, cardio latino, kata en karaté, danse aérobique, déplacements sur physitube, tuyau, unicycle, poutre basse ou banc suédois);
 - actions non locomotrices maintenues au moins 3 secondes (postures gymniques au sol);
 - actions de manipulation (combinaison de jonglerie avec les mains ou les pieds, lancer-attraper ou dribble avec partenaires);
5. Insérer des mouvements ou des actions motrices de liaison dans le passage d'un tableau à l'autre;
6. Choisir 2 modes de synchronisation sur 4 (unisson, succession, alternance ou canon);
7. Exploiter au moins 2 niveaux sur 3 (haut, bas ou moyen);
8. Exploiter au moins 3 directions différentes (haut, bas, avant, arrière, gauche, droite et diagonale);
9. Exécuter l'enchaînement d'actions motrices d'une durée maximale de 2 minutes dans un espace de 4 mètres x 7 mètres;
10. Exploiter différents types d'activités physiques (activité à action unique, cyclique, d'adresse, technico-artistique, de coopération);
11. Respecter les règles de sécurité;
12. Manifester un esprit sportif, offrir de l'aide et de l'entraide et accepter les différences;
13. Exploiter, lors des cours 2 à 6, la fiche 4, pour planifier l'enchaînement et s'entraîner à exécuter la ou les figures gymniques ainsi que les enchaînements d'actions motrices selon les contraintes imposées.

Par la suite, aux fins d'évaluation au 7^e ou au 8^e cours, vous avez à :

1. Présenter votre plan d'action (fiche 5) à votre enseignant;
2. Exécuter votre enchaînement de figures gymniques et d'actions motrices;
3. Évaluer votre démarche à partir des traces et des résultats.
(Indiquer sur la fiche 6 les éléments à conserver, à améliorer ou à changer dans le cas d'une prochaine création.)

LISTE DE VÉRIFICATION

Classe : _____

Étapes : _____

Consigne : Le secrétaire de l'équipe inscrit les noms et indique un √ dans la case appropriée lorsque l'élément concerné est intégré à la planification, à l'exécution de la ou des figures gymniques et à l'enchaînement d'actions motrices.

Noms des membres de l'équipe															
Contraintes	Déterminer les rôles de chacun	Créer au moins une figure gymnique	Créer un enchaînement d'actions motrices par tableau pour un maximum de 6 tableaux	Insérer des mouvements ou des actions motrices de liaison entre les tableaux	Choisir 2 modes de synchronisation sur 4 (unisson, succession, alternance ou canon)		Exploiter au moins 2 niveaux sur 3 (haut, bas, moyen)		Exploiter au moins 3 directions différentes			Synchroniser ses mouvements ou ses actions motrices ainsi que la ou les figures gymniques avec la structure rythmique de la musique	Exploiter l'espace alloué (4 m x 7 m)	Respecter le temps maximum de 2 min	
					1 ^{er} mode	2 ^e mode	1 ^{er} niveau	2 ^e niveau	1	2	3				
Planification															
Exécution	2 ^e cours														
	3 ^e cours														
	4 ^e cours														
	5 ^e cours														
	6 ^e cours														

Consignes : Le secrétaire de l'équipe consigne les éléments du plan d'action selon la procédure ci-dessous.

Avec l'aide de vos partenaires et à partir du *Cahier de l'élève* :

- Concevez un enchaînement de mouvements et d'actions motrices dans plusieurs tableaux. Illustrez au moins une figure gymnique dans un ou des tableaux de la fiche 5. De plus, indiquez les liaisons à exécuter par chacun des élèves pour passer d'un tableau à l'autre en établissant des liens avec le défi présenté sur la fiche 3 et la liste de vérification présentée sur la fiche 4.
- Poursuivez l'élaboration du plan d'action selon la procédure indiquée dans la consigne de la fiche 8.

Noms des membres de l'équipe

--	--	--	--	--	--

The form consists of six large rectangular boxes arranged in two rows of three. The boxes are numbered 1 through 6. Box 1 is top-left, 2 is top-middle, and 3 is top-right. Box 6 is bottom-left, 5 is bottom-middle, and 4 is bottom-right. Curved arrows point from box 1 to 2, and from 2 to 3. A large downward-pointing arrow is on the right side of box 3, pointing towards box 4. Curved arrows point from box 4 to 5, and from 5 to 6.

OUTIL D'AUTOÉVALUATION

1. **Consigne** : Évaluez votre démarche selon les traces indiquées dans les fiches 4, 5 et 8 et indiquez par un √ le degré de qualité de votre prestation et celui de vos partenaires. De plus, indiquez les éléments à conserver, à améliorer ou à changer dans le cas d'une prochaine création.

J'évalue la démarche, les plans, les résultats			Je dégage les constats suivants		
Éléments	J'ai réussi	J'ai encore des difficultés	À conserver	Ajustement	
				À améliorer	À changer
Ma manière de coopérer					
Notre planification de création en 6 tableaux					
J'évalue ma prestation					
La ou les figures gymniques					
Les enchaînements d'actions motrices					
Les mouvements ou les actions motrices de liaison					
Le rôle à jouer					
La communication					
La synchronisation avec la musique et les partenaires					
Les règles de sécurité					
Le comportement éthique					

2. Je relève les apprentissages réalisés.		
Savoirs	Savoir-faire	Savoir-être

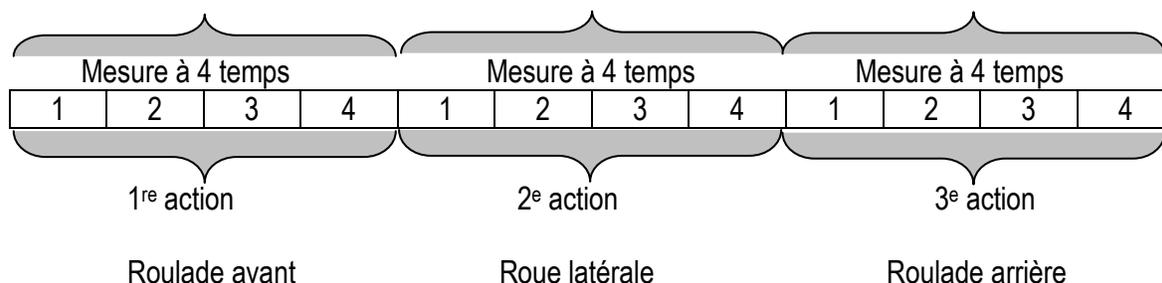
3. Dans quelles autres tâches ou dans quels autres types d'activités physiques pouvez-vous réutiliser les règles de l'esprit sportif, les principes d'action, de communication et votre capacité à coopérer¹?

¹ Seulement à des fins de rétroaction

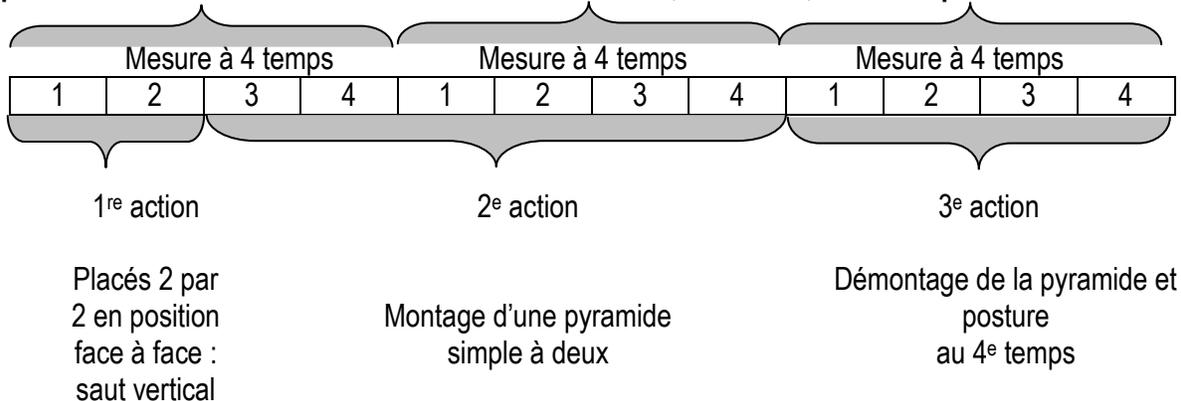
Modèle d'écriture d'un enchaînement d'actions motrices sur un rythme musical¹

L'enseignante ou enseignant explique un modèle d'écriture. Ensuite, aux fins d'apprentissage et à l'aide de la fiche 8, vous aurez à écrire un enchaînement d'au moins trois actions motrices et à l'exécuter en le synchronisant avec un rythme musical.

Exemple 1 : Les 3 actions motrices ont la même durée, à savoir 4 temps



Exemple 2 : Les 3 actions motrices ont une durée différente, à savoir 2, 6 et 4 temps



¹ Commission scolaire Jérôme-Le Royer, *Modèle d'écriture d'un enchaînement d'actions motrices sur un rythme musical*, créé par Claude Robillard, Montréal, 1978.

**Écriture d'un enchaînement d'actions motrices sur un rythme musical
(1 fiche par tableau en référence à la fiche 5)**

Consignes : Le secrétaire de l'équipe consigne les éléments du plan d'action selon la procédure suivante :

- Avec l'aide de ses partenaires, il retranscrit sur cette fiche l'enchaînement de mouvements et d'actions motrices ainsi que les liaisons conçus dans les tableaux de la fiche 5, en faisant correspondre leur durée aux chiffres indiqués (la durée est définie par les chiffres ci-dessous et représentent les temps de la musique). Il écrit les noms des élèves qui exécutent les mouvements, les actions motrices et les liaisons dans le passage d'un tableau à l'autre selon le ou les modes de synchronisation choisis.
- Il retranscrit aussi la ou les figures gymniques illustrées dans un ou les tableaux de la fiche 5 en indiquant le temps nécessaire pour monter, maintenir et démonter la ou les figures. Il indique les noms des élèves qui jouent le rôle de voltigeur et de porteur.

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

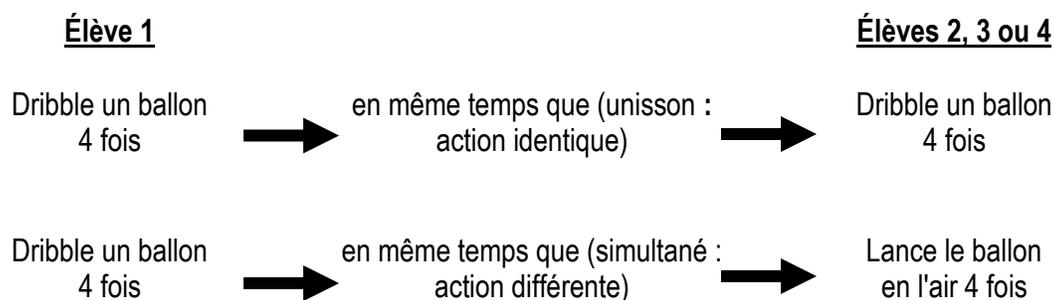
Cette fiche peut être reproduite autant de fois que le nombre de tableaux utilisés sur la fiche 5 (1 fiche par tableau et par équipe).

Représentation des quatre modes de synchronisation

UNISSON ET SIMULTANÉ¹

Lorsque des partenaires exécutent en même temps des actions motrices ou des mouvements identiques, on parle d'unisson. Lorsque les mouvements sont différents, on dit alors qu'ils sont exécutés de façon simultanée.

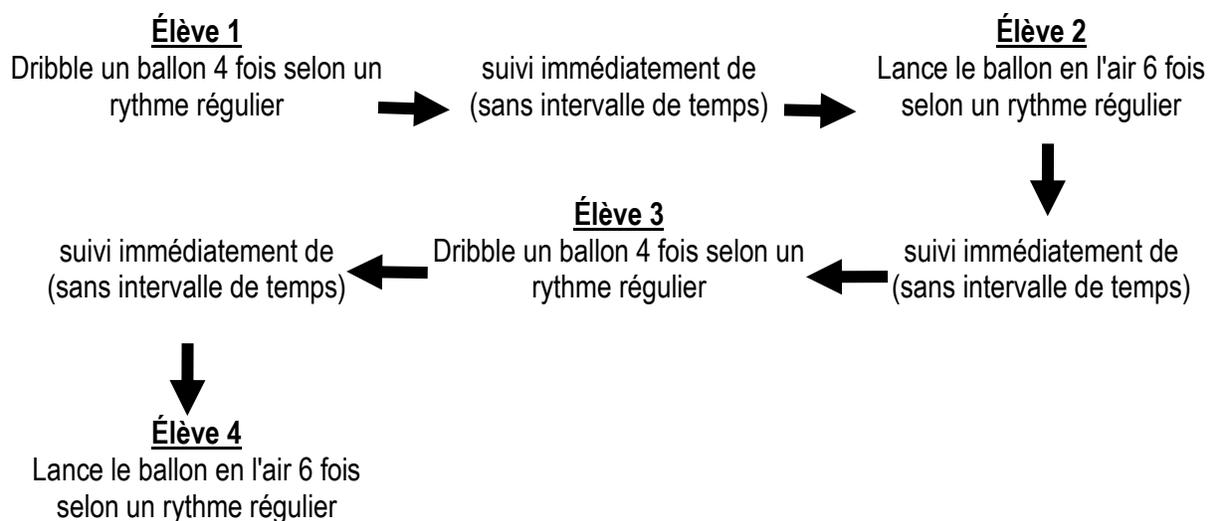
Exemple :



SUCCESSION²

Quand les partenaires exécutent des mouvements ou des actions motrices identiques ou différentes les uns à la suite des autres sans intervalle de temps entre chacun, on parle alors de succession.

Exemple :



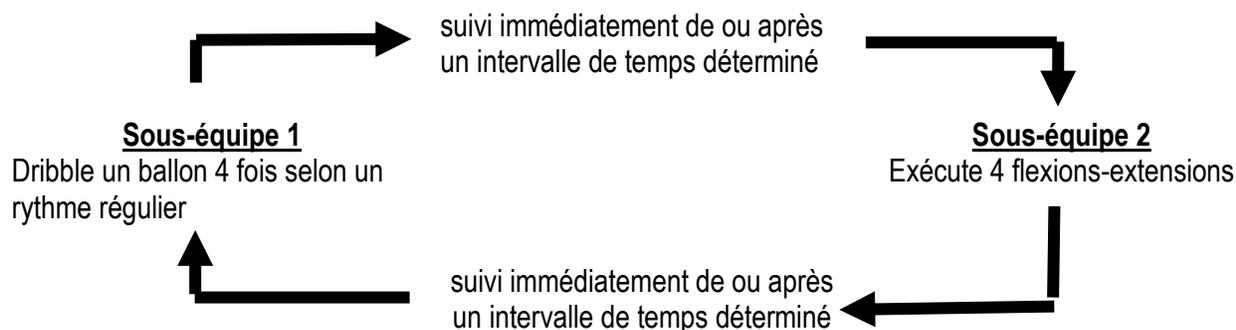
¹ Commission scolaire des Affluents, *Représentation des quatre modes de synchronisation*, créé par Claude Robillard, Montréal, 1992.

² *Ibid.*

ALTERNANCE¹

On parle d'alternance lorsque deux sous-équipes exécutent, l'une à la suite de l'autre, avec ou sans intervalle de temps, des actions motrices ou des mouvements identiques ou différents comparativement à l'autre sous-équipe, et ce, pendant une période de temps déterminée.

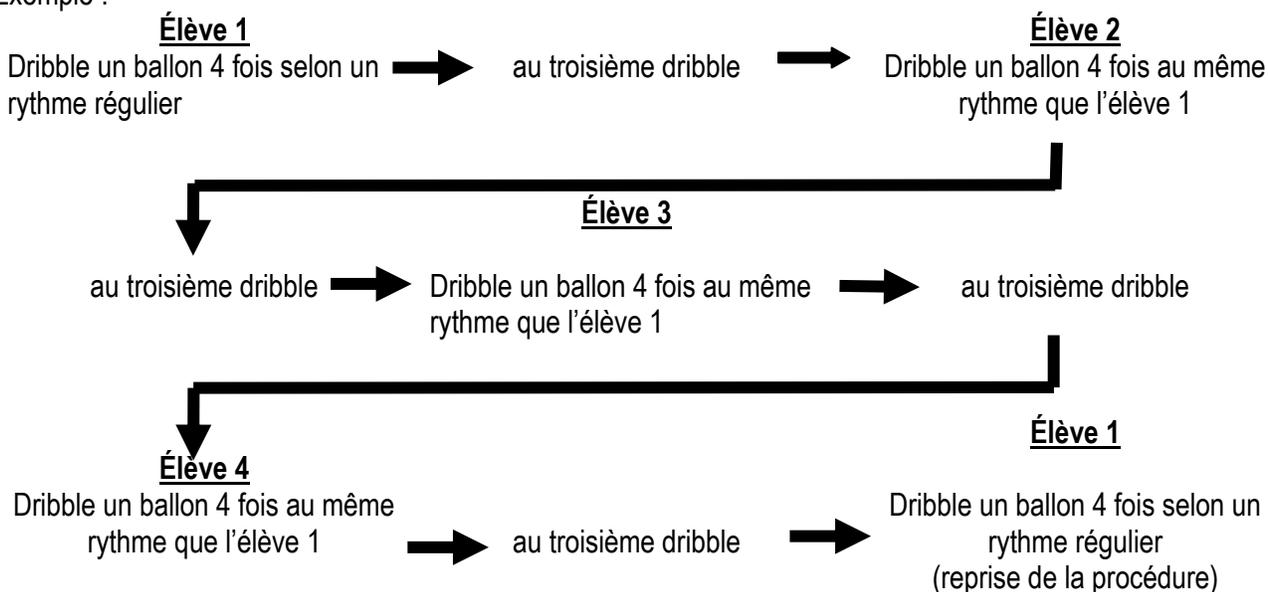
Exemple :



CANON²

Le canon est la superposition d'actions motrices ou de mouvements exécutés selon un même rythme et décalés dans le temps. Le décalage peut être régulier (au 3^e dribble) ou irrégulier (au 2^e, 3^e ou au 4^e dribble). Les actions motrices ou les mouvements peuvent être différents d'un élève à l'autre, mais cette contrainte peut s'avérer plus difficile pour les élèves.

Exemple :



¹ Commission scolaire des Affluents, *Représentation des quatre modes de synchronisation*, créé par Claude Robillard, Montréal, 1992.

² *Ibid.*

