Commission scolaire des Affluents

Accorde ton cœur

PRODUCTION DU SERVICE DES RESSOURCES ÉDUCATIVES AU PRÉSCOLAIRE ET AU PRIMAIRE

Georges Piotrowski et André Schoeb
avec la collaboration de Alain Rousseau,
conseiller pédagogique en éducation physique et à la santé

5 octobre 2005

Accorde ton cœur

Dans cette situation d'apprentissage, l'élève sera amené à prendre conscience des conséquences sur sa santé et son bien-être de la pratique régulière d'activités physiques. Seul, l'élève devra composer et exécuter des enchaînements de sauts à la corde en s'engageant dans un processus au cours duquel il reconnaîtra les éléments de réussite et de défis.

PLANIFICATION

Période de l'année : Février – mars – avril (6 périodes de 45 minutes)

Matériel :

- Une corde par équipe de 2 élèves
- Vidéo « Sautons en cœur » (matériel facultatif, si vous avez la cassette de « Sautons en cœur » en votre possession)
- Système de son
- Musique (cd) rythmée
- Fiche de l'élève 1.0 : Exploration des sauts
- Fiche de l'élève 2.0 : Mon enchaînement d'une minute
- Annexes 1.0 à 1.20 : Liste et affiches des sauts
- Annexe 2.0 : grille d'observation de l'enseignant.

DOMAINE GÉNÉRAL DE FORMATION :

- Santé et Bien-être
  Axe de développement : conscience des conséquences sur sa santé et son bien-être de ses choix personnels

COMPÉTENCE TRANSVERSALE VISÉE :

- Résoudre des problèmes

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES :

- Agir seul ou avec des partenaires dans divers contextes de pratique d'activités physiques.

ÉVALUATION	
Compétence :	**Agir seul ou avec des partenaires dans divers contextes de pratique d'activités physiques**
Indicateurs	A Exécute des actions seul en s'ajustant à la situation D Justifie les enchaînements réalisés (enchaînement de 4 à 6 actions)
Savoirs essentiels	Connaissances Principes de coordination : Dissociation Liaison Continuité Savoir-faire moteur Actions de locomotion Sauter
Traces de l'élève	Fiche 1.0 : Exploration des sauts Fiche 2.0 : Mon enchaînement d'une minute
Traces de l'enseignant	Annotations Grille d'observation de l'enseignant (annexe 1.0 - Accorde ton cœur)
Rétroaction individuelle	
Rétroaction collective	

ACTION EN CLASSE

Préparation

Activité 1 :	ÉCHAUFFEMENT

L'enseignant présente un projet où l'élève devra trouver et exécuter un enchaînement d'une durée d'une minute. Cet enchaînement pourrait être présenté ultérieurement au groupe-classe.

L'enseignant, questionne les élèves :

- Quels sont les types d'athlètes qui utilisent la corde à sauter dans leur entraînement (ex : boxeurs, joueurs de tennis, joueurs de hockey)?
- Qu'est-ce que ça nous apporte (les bienfaits) de sauter à la corde? L'enseignant guide les élèves vers les réponses attendues.
- Réponses attendues : coordination, amélioration de la capacité cardio-vasculaire, défis, mise en train musculaire (échauffement)

Pour activer les connaissances antérieures, l'enseignant les questionne sur les pré-requis du saut à la corde :

1- Comment s'assurer que la corde est de la bonne longueur?
2- Comment exécute-t-on la rotation de la corde?
3- Lors des sauts, quelle partie du corps est en contact avec le sol?
4- Lors des sauts, comment peux-tu économiser ton énergie? (réponses souhaitées : hauteur du saut, ne pas lever les talons vers l'arrière).

<u>Échauffement</u>

Saut de base pendant 2 minutes avec musique. Après l'échauffement, l'enseignant interroge les élèves sur les difficultés rencontrées. Démonstration de ces difficultés par l'élève ou l'enseignant. Les élèves tout en observant suggèrent les correctifs à apporter.

Activité 2 :	EXPLORATION DES SAUTS — (2 COURS)

1er temps :
L'enseignant présentera 20 sauts, par séquence de 5 sauts à la fois (voir la liste des sauts - annexes 1.0 à 1.20).

À l'aide du tableau, il présentera la première partie de la fiche de l'élève (fiche 1.0).

2e temps :
En équipe de 2 (1 corde par équipe et une fiche 1.0 par élève), les élèves vont explorer les sauts à tour de rôle avec leur partenaire. Ils peuvent se référer aux affiches collées au mur (annexes 1.0 à 1.20). Durant l'exécution de son partenaire, l'élève complète sa propre fiche en précisant son niveau de réussite (facilement [+], avec quelques difficultés [+-] et avec beaucoup de difficultés [-]) dans la colonne « J'expérimente ».

3e temps :
Retour sur les difficultés rencontrées face à :

- la compréhension de la fiche 1.0;
- l'exécution des sauts.

Retour sur les « trucs » pour exécuter le saut de base (mesurer la corde, rotation de la corde, partie du corps en contact avec le sol et l'efficience du saut). Démonstration des sauts par les élèves et l'enseignant guide les autres élèves dans leurs actions en régulant si nécessaire.

Réalisation

Activité 3 :	**MON ENCHAÎNEMENT DE 4 SAUTS (1 À 2 COURS)**

1er temps :
L'enseignant interroge les élèves sur ce qui a été fait aux 2 derniers cours.
Réponse attendue : Exploration de 20 sauts.

L'enseignant questionne les élèves sur ce qu'est un enchaînement et rappelle les critères de réussite de l'exécution d'un saut (répétition minimum de 4 fois). À partir des réponses, l'enseignant insiste sur la liaison des 4 actions lors de l'enchaînement.

2e temps :
L'enseignant explique la suite de la fiche 1.0. À l'aide de celle-ci et des affiches de chaque saut (annexes 1.0 à 1.20), l'élève devra choisir 4 sauts et les inscrire dans l'ordre d'exécution.

L'élève pratique son enchaînement et modifie au besoin l'ordre et/ou le choix des sauts.

Il s'évalue et se fait évaluer par son partenaire avant d'aller le présenter à l'enseignant. Ce dernier guide l'élève à travers sa démarche.

L'enseignant évalue les élèves et les retourne à l'exécution de leur enchaînement à partir des erreurs identifiées. Pour les élèves ayant réussi leur enchaînement, l'enseignant les invite à composer un autre enchaînement ou à ajouter de nouveaux sauts à leur enchaînement.

Critères de réussite (+) : Chacune des actions doit être répétée un minimum de 4 fois sans arrêt et sans accroc.

3e temps :
L'enseignant questionne les élèves sur les éléments importants et les moyens qui facilitent la composition et l'exécution de leur enchaînement (liaison, ordre, qualité d'exécution, coordination).

Activité 4 :	**ENCHAÎNEMENT DE 30 SECONDES — (1 COURS)**

1er temps : À partir de votre enchaînement de 4 sauts, comment pouvez-vous augmenter la durée à 30 secondes?

Réponses attendues :

- augmenter le nombre de répétitions
- augmenter le nombre de sauts
- etc.

2e temps : En équipe de deux (1 corde par équipe), à tour de rôle, chacun exécute sa routine, sans arrêt. Pendant ce temps, le partenaire chronomètre la durée de l'enchaînement de 4 sauts.

À partir de leur résultat(durée), les élèves devront trouver des solutions pour augmenter la durée de leur enchaînement à 30 secondes. En appliquant les solutions trouvées, ils exécutent et évaluent leur enchaînement pour assurer une présentation de 30 secondes.

3e temps :
L'enseignant fait un retour sur les solutions trouvées et démonstration de la part de quelques élèves de leur enchaînement.

Intégration

Activité 5 :	LE SPECTACLE — (2 COURS)

Afin de vérifier le degré d'intégration des apprentissages, l'enseignant propose aux élèves de composer un enchaînement de sauts d'une durée d'une minute, et ce, sans aide.

C'est à l'élève d'identifier ses propres stratégies pour composer son enchaînement d'une minute.

Cet enchaînement pourrait être présenté ultérieurement selon diverses modalités (seul devant le groupe classe, par sous-groupe, par atelier).

Variante :
L'élève pourra utiliser la nouvelle fiche de l'élève (fiche 2.0).

RETOUR RÉFLEXIF SUR L'ENSEIGNEMENT

Fiche 1.0

Accorde ton cœur — 3e année

Exploration des sauts

Nom de l'élève : _____ Date : _____

Groupe : _____ Étape : ____

Sauts possibles					
Légende : facilement : + Quelques difficultés : ± Beaucoup de difficultés : -		J'expérimente + ± -			J'expérimente + ± -
1	Le saut de base		11	Le botté	
2	Le skieur		12	La double rotation	
3	L'écart de côté		13	Le chasse-croisé avant	
4	La cloche		14	Le pretzel	
5	Le cloche-pied		15	Le 180°	
6	Le moulinet double		16	Le boxeur	
7	La torsade		17	Le moulinet simple	
8	L'écart avant		18	Le talon-talon	
9	Le canard boiteux		19	Le pointe-pointe	
10	Le pas de géant		20	Le double-écart	

Essai	MES SAUTS CHOISIS	Ordre de mes sauts	Durée totale
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			

ÉVALUATION de mon ENCHAÎNEMENT								
Coche dans la bonne case (√)	Toujours		Presque toujours		Avec quelques difficultés		Avec beaucoup de difficultés	
	É	P	É	P	É	P	É	P
Je réalise mes 4 sauts répétés 4 fois chacun, sans m'arrêter.								
Je réalise mes 4 sauts répétés 4 fois chacun, sans m'accrocher.								

Accorde ton cœur — 3e année

Fiche 2.0

Mon enchaînement d'une minute

Nom de l'élève : _____ Groupe : _____

Sauts possibles					
Légende : facilement : + Quelques difficultés : ± Beaucoup de difficultés : -		J'expérimente + ± -			J'expérimente + ± -
1	Le saut de base		11	Le botté	
2	Le skieur		12	La double rotation	
3	L'écart de côté		13	Le chasse-croisé avant	
4	La cloche		14	Le pretzel	
5	Le cloche-pied		15	Le 180°	
6	Le moulinet double		16	Le boxeur	
7	La torsade		17	Le moulinet simple	
8	L'écart avant		18	Le talon-talon	
9	Le canard boiteux		19	Le pointe-pointe	
10	Le pas de géant		20	Le double-écart	

Essai	MES SAUTS CHOISIS	Ordre de mes sauts	Durée totale
A			
B			
C			
D			
E			
F			
G			
H			

ÉVALUATION de mon ENCHAÎNEMENT								
Coche dans la bonne case (√)	Toujours		Presque toujours		Avec quelques difficultés		Avec beaucoup de difficultés	
	É	P	É	P	É	P	É	P
Je réalise mes 4 sauts répétés 4 fois chacun, sans m'arrêter.								
Je réalise mes 4 sauts répétés 4 fois chacun, sans m'accrocher.								
La durée de mon enchaînement est d'une minute.								

Accorde ton cœur

Annexes

Annexe 1.0

Accorde ton cœur

Liste des sauts

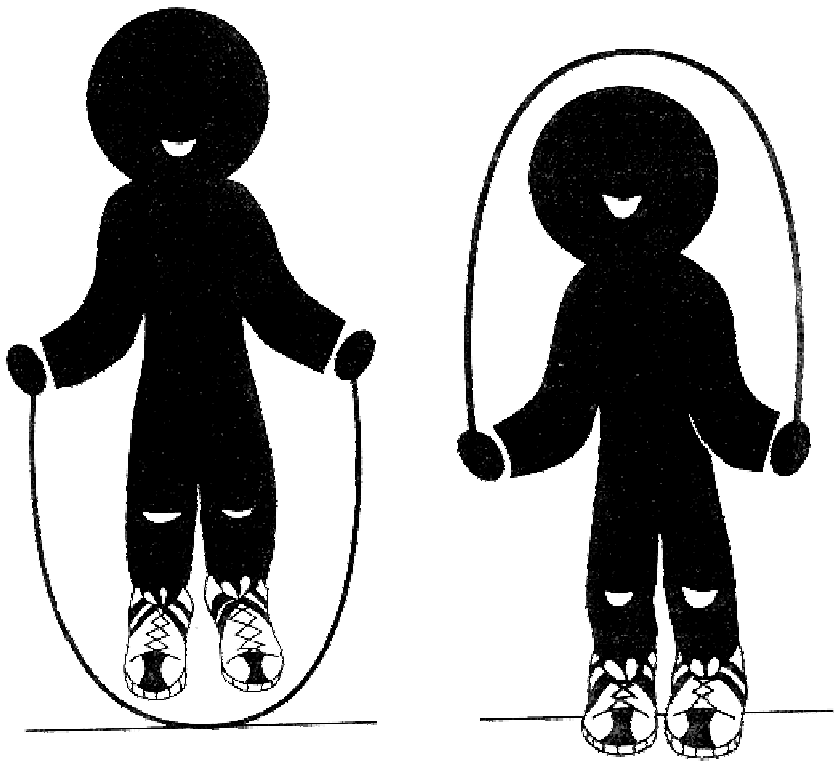
(Activités 1-2-3)

- A.1 Le saut de base
- A.2 Le skieur
- A.3 L'écart de côté
- A.4 La cloche
- A.5 Le cloche-pied
- A.6 Le moulinet double
- A.7 La torsade
- A.8 L'écart avant
- A.9 Le canard boiteux
- A.10 Le pas de géant
- A.11 Le botté
- A.12 La double rotation
- A.13 Le chassé-croisé avant
- A.14 Le pretzel
- A.15 Le 180°
- A.16 Le boxeur
- A.17 Le moulinet simple
- A.18 Le talon-talon
- A.19 Le pointe-pointe
- A.20 Le double-écart

Références : Les affiches des sauts ont été tirées et modifiées à partir des documents produits par la Fondation des maladies du cœur.

SAUT A.1

Le saut de base (rotation avant)



LE SAUT DE BASE (rotation avant) :

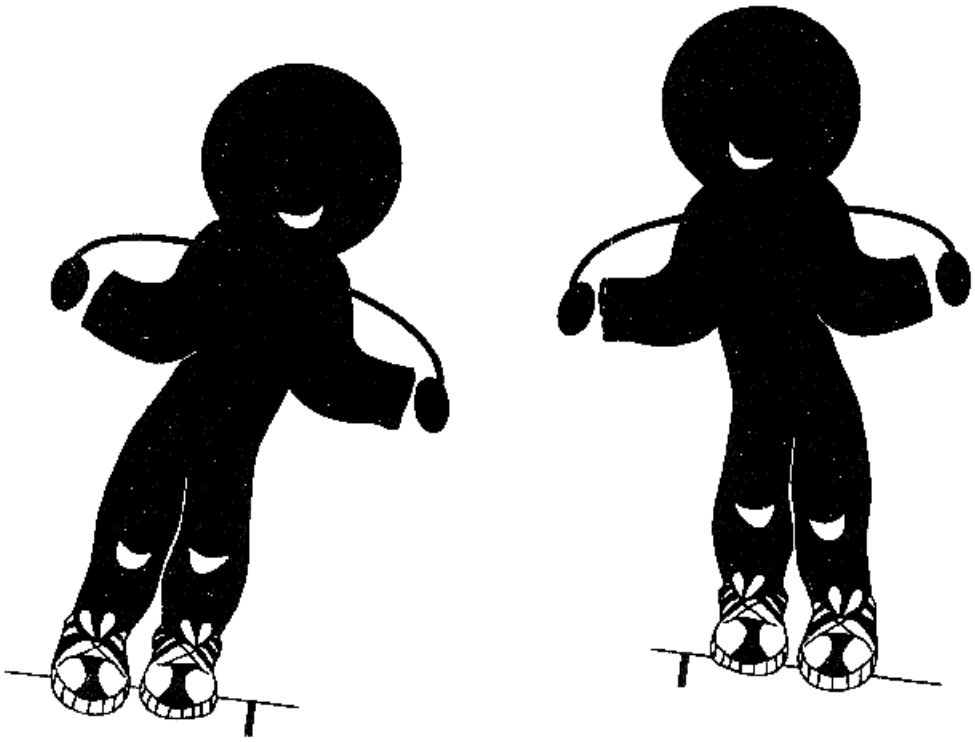
Pieds joints, sautez par-dessus la corde. Fléchissez légèrement les genoux afin d'amortir le saut.

ATTENTION : N'oubliez pas de poser les talons au sol.

Annexe 1.2

SAUT A.2

Le skieur



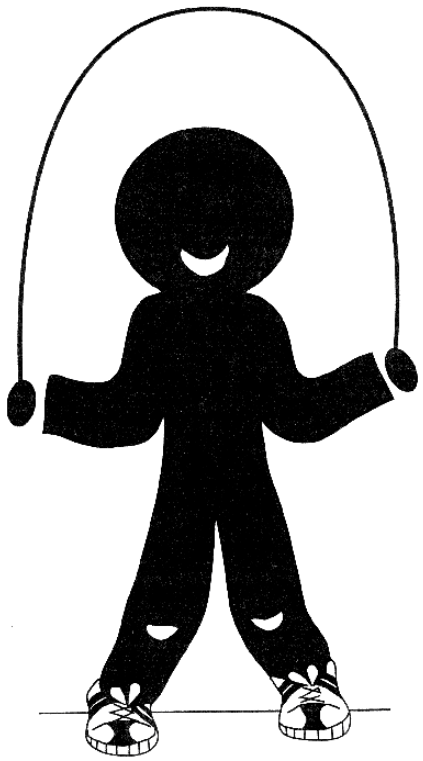
LE SKIEUR :

Pieds joints, au premier tour de corde, sautez du côté gauche. Au deuxième tour, sautez du côté droit. Alternez.

Annexe 1.3

SAUT A.3

L'écart de côté



L'ÉCART DE CÔTÉ :

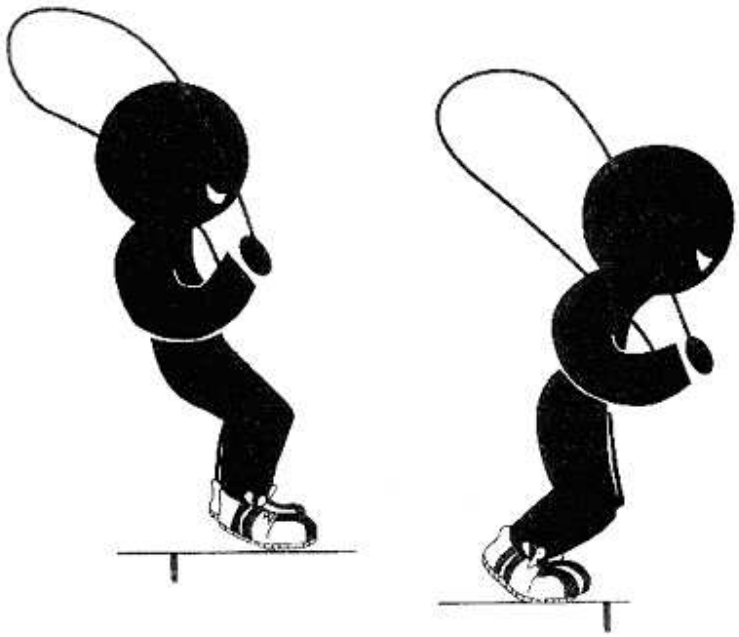
Débutez les pieds joints pour le premier tour de corde. Sautez et écartez les pieds de côté, puis ramenez-les ensemble pour le deuxième tour. Changez à chaque tour de corde.

ATTENTION : Ne faites pas un trop grand écart car vous pourriez accrocher la corde.

Annexe 1.4

SAUT A.4

La cloche



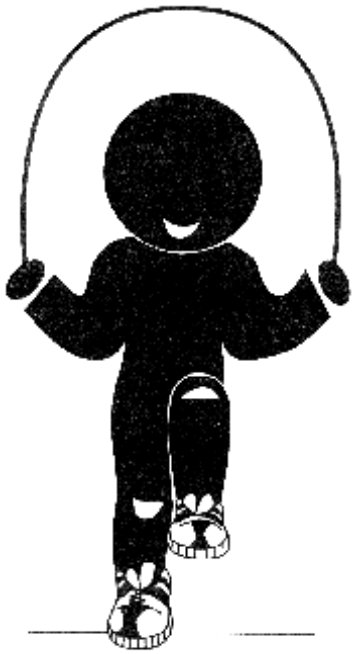
LA CLOCHE :

Débutez de la même façon que le skieur, mais faites le mouvement avant-arrière.

Annexe 1.5

SAUT A.5

Le cloche-pied

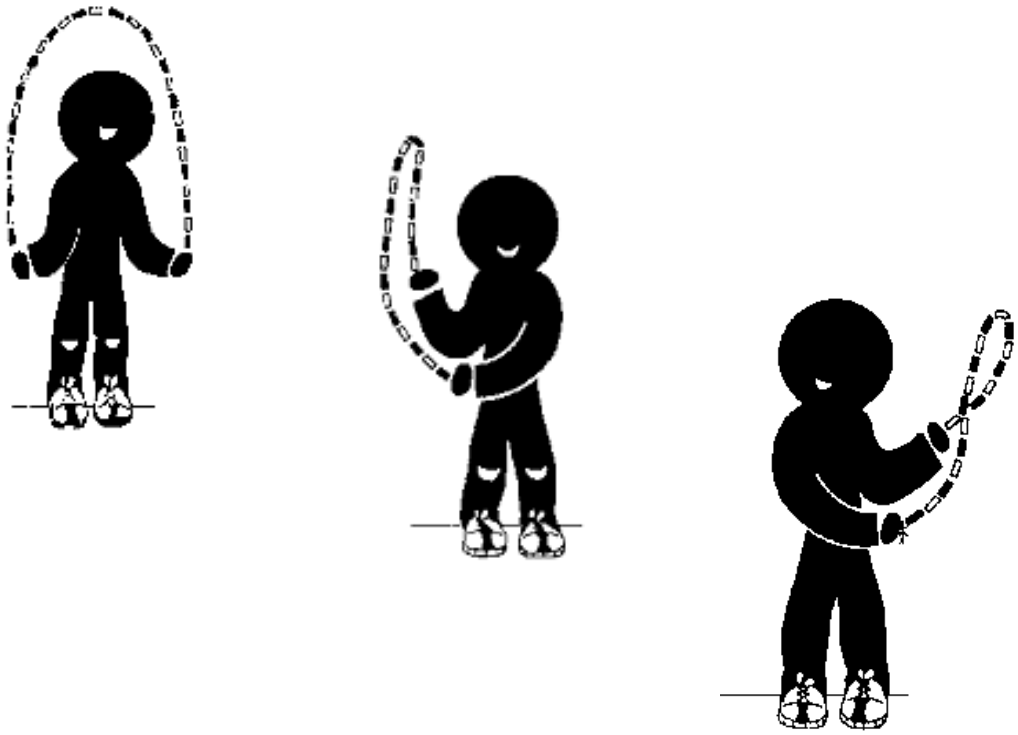


LE CLOCHE-PIED :

Tenez-vous sur un pied, tournez la corde vers l'avant et sautez en retombant sur un pied.

SAUT A.6

Le moulinet double



LE MOULINET DOUBLE :

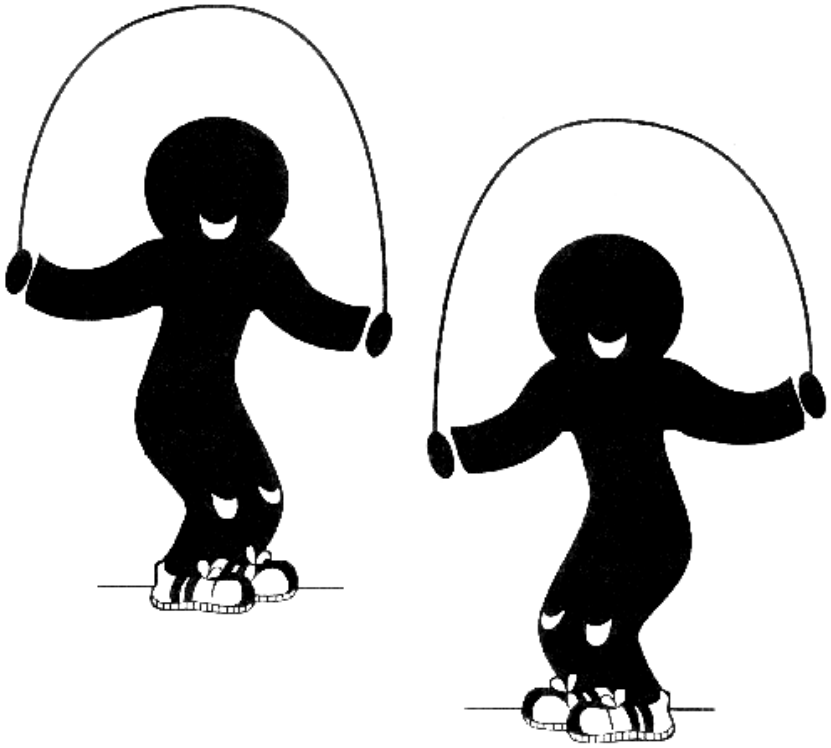
Débutez avec la corde derrière vous. Tournez la corde deux fois du même côté, ouvrez-la bien à vos pieds et sautez par-dessus. Recommencez à gauche.

ATTENTION : Ne croisez pas les mains au cours de cet exercice.
CONSEIL : Deux tours à droite — sautez — deux tours à gauche — sautez.

Annexe 1.7

SAUT A.7

La torsade



LA TORSADE :

Sautez pieds joints. Au premier tour de corde, tournez la partie inférieure du corps vers la gauche en gardant les épaules de face. Retournez à la position de départ. Sautez et tournez vers la droite.

Annexe 1.8

SAUT A.8

L'écart avant

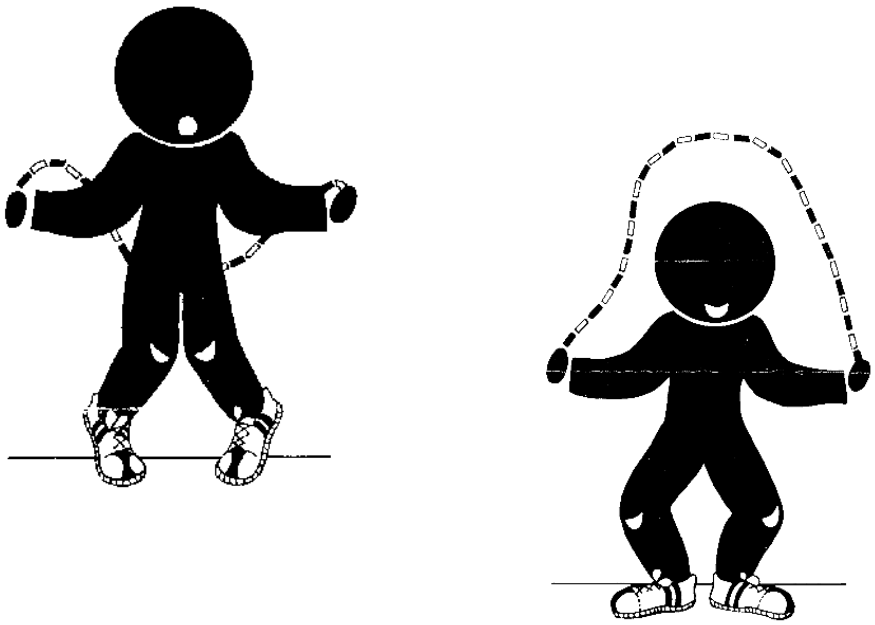
L'ÉCART AVANT :

Comme pour l'écart de côté, débutez les pieds ensemble. Au premier tour de corde, sautez et écartez les pieds en plaçant le pied droit en avant du pied gauche. Échangez la séquence des pieds au deuxième tour de corde.

Annexe 1.9

SAUT A.9

Le canard boiteux



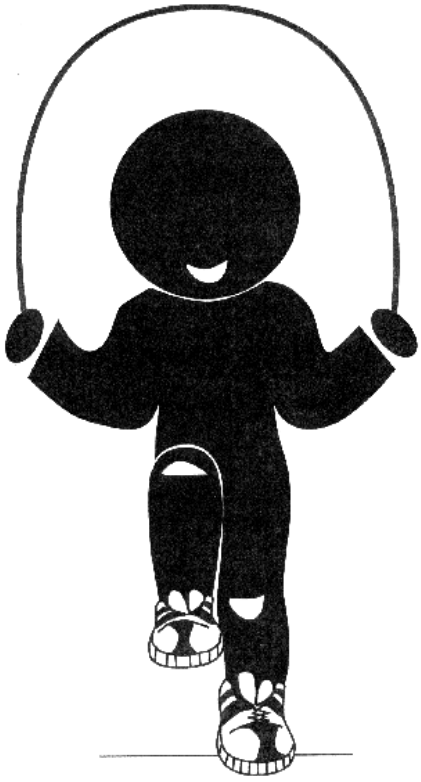
LE CANARD BOITEUX :

Cet exercice fait travailler les chevilles. Au premier tour de corde, sautez en gardant les pointes des pieds ensemble mais en écartant les talons, un peu à la manière du pigeon. Au tour suivant, les talons se rejoignent et les pointes des pieds s'écartent, imitant ainsi le canard. Changez la position de vos pieds à chaque fois que vous sautez.

CONSEIL : Pointes — talons, pointes — talons.

SAUT A.10

Le pas de géant



LE PAS DE GÉANT :

Sautez sur le pied gauche en levant le genou droit, puis sautez à deux pieds. Sautez sur le pied droit en levant le genou gauche, puis sautez à deux pieds. Alternez.

SAUT A.11

Le botté

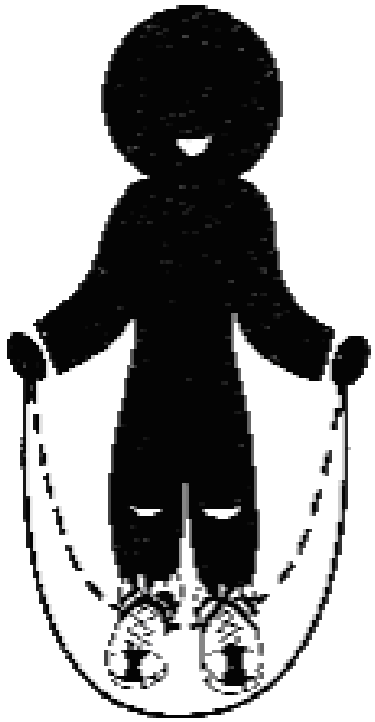
LE BOTTÉ :

Sautez sur le pied gauche en bottant un ballon imaginaire avec le pied droit, puis sautez à deux pieds. Continuez en alternant à tous les deux tours.

Annexe 1.12

SAUT A.12

La double rotation



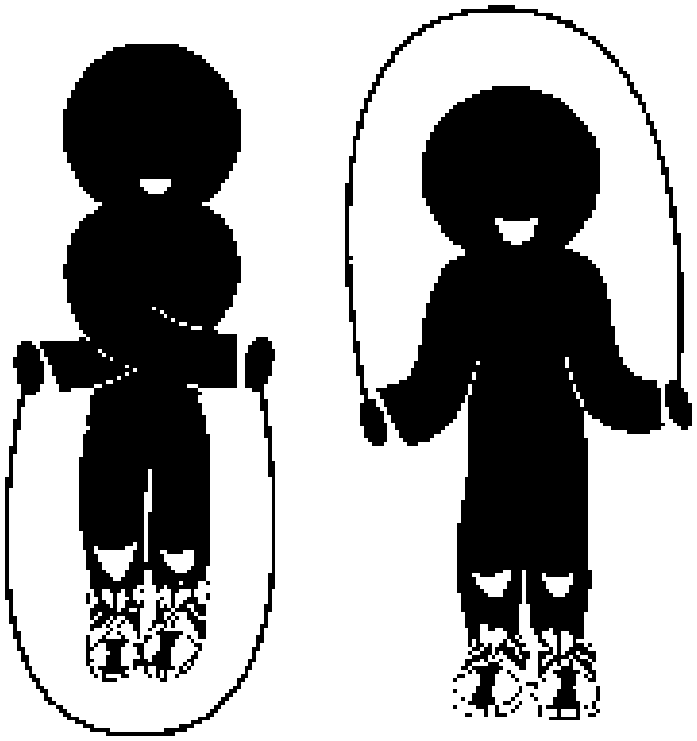
LA DOUBLE ROTATION :

La corde passe sous les pieds deux fois à chacun des sauts.

ATTENTION : Vous devez tourner la corde très rapidement.

SAUT A.13

Le chassé-croisé avant



LE CHASSÉ-CROISÉ AVANT :

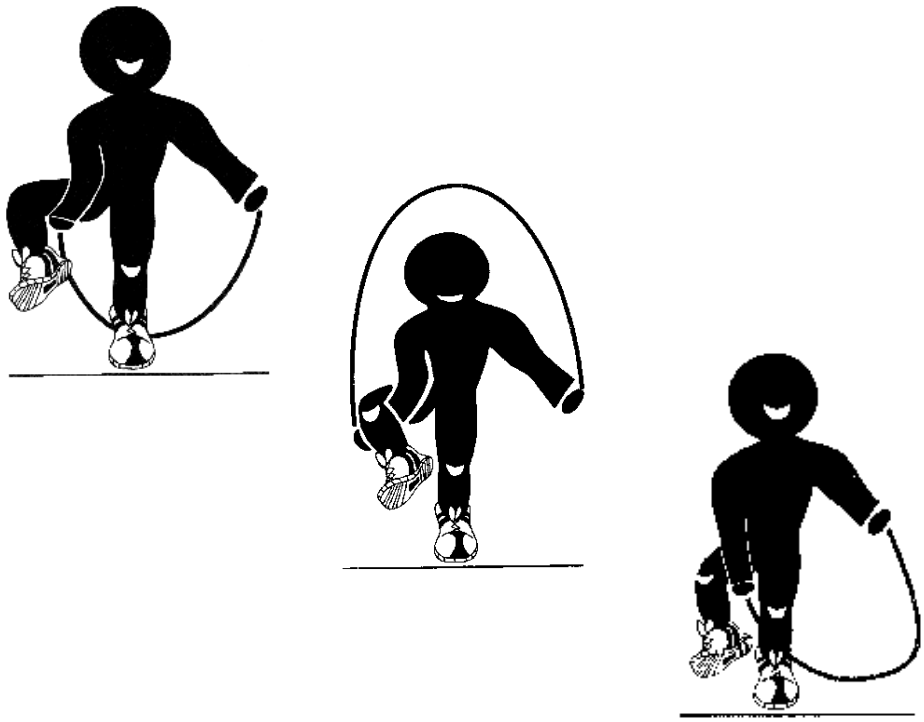
Pieds joints, tournez lentement la corde au-dessus de votre tête et croisez les bras au niveau des coudes. Sautez dans la boucle. Décroisez les bras et faites un saut à deux pieds.

ATTENTION : Il est important de bien croiser les bras au niveau des coudes afin d'agrandir la boucle.

Annexe 1.14

SAUT A.14

Le pretzel



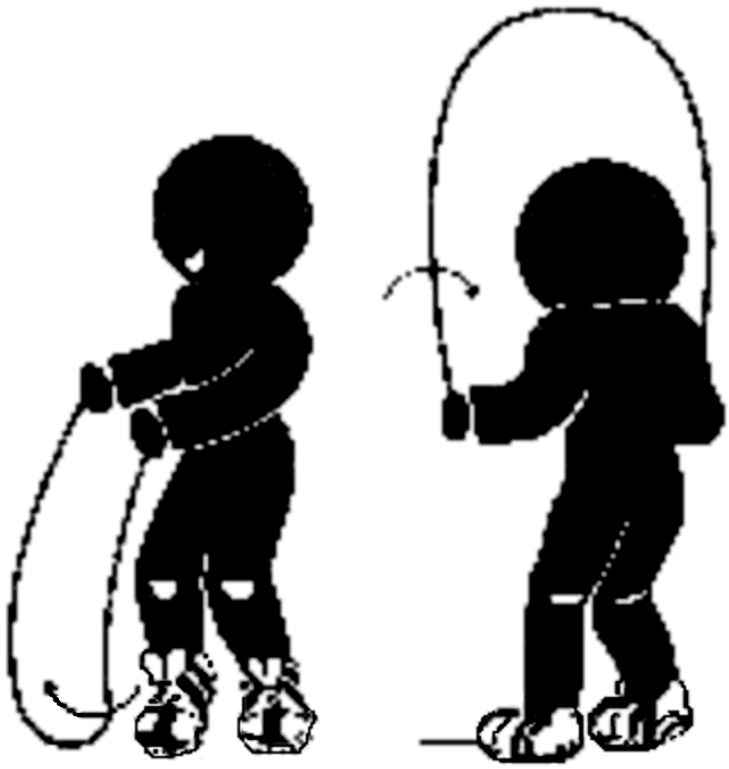
LE PRETZEL :

Au moment où la corde passe au-dessus de votre tête, levez le genou droit aussi haut que possible. Juste avant de sauter, amenez la main droite sous la jambe, passant de l'intérieur vers l'extérieur. Sautez la corde avec la jambe gauche. Début de moulinet du côté opposé (gauche) pour sortir du pretzel.

CONSEIL : Portez la main bien à l'extérieur du genou et pointez les orteils du pied droit vers le bas pour ne pas accrocher la corde.

SAUT A.15

Le 180°

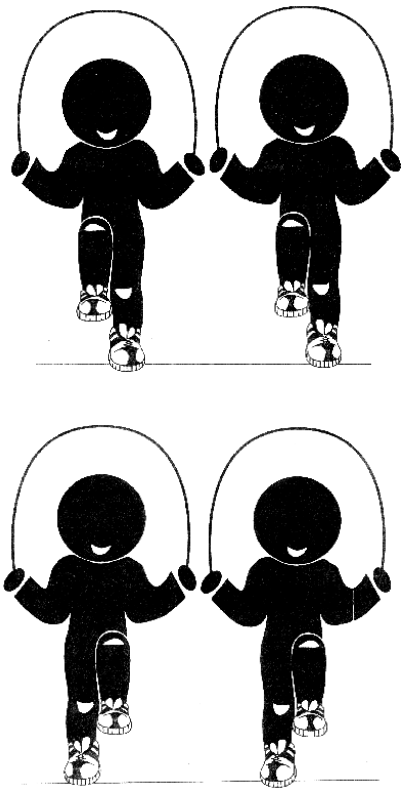


LE 180° :

Commencez par un moulinet. Du même côté, pivotez les pieds d'un demi-tour (180°). Sautez dans la boucle qui arrive maintenant de l'arrière.

SAUT A.16

Le boxeur



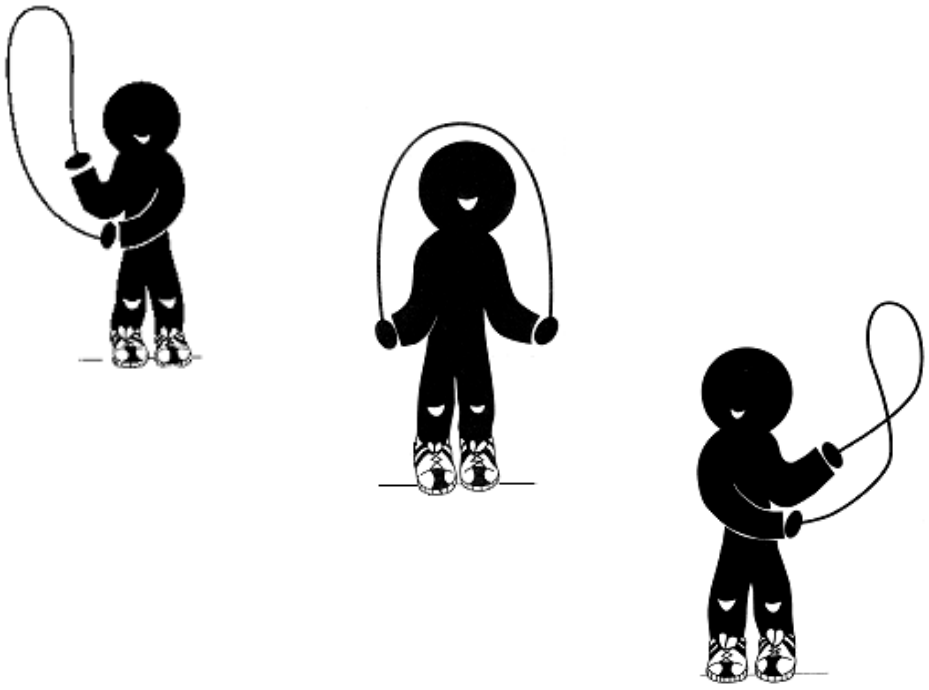
LE BOXEUR :

Sautez deux fois de suite sur le même pied en changeant de pied à tous les deux sauts.

Annexe 1.17

SAUT A.17

Le moulinet simple



LE MOULINET SIMPLE :

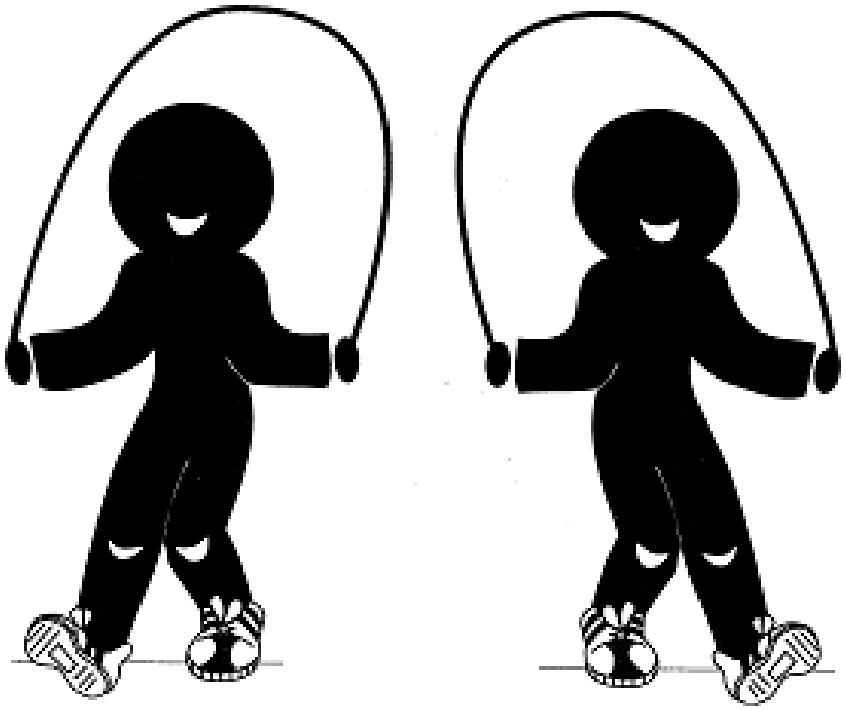
Avant chaque saut, faites tourner la corde d'un côté du corps et ouvrez pour sauter. Alternez.

ATTENTION : Pour le moulinet de côté, gardez toujours les poignets ensemble.

Annexe 1.18

SAUT A.18

Le talon-talon

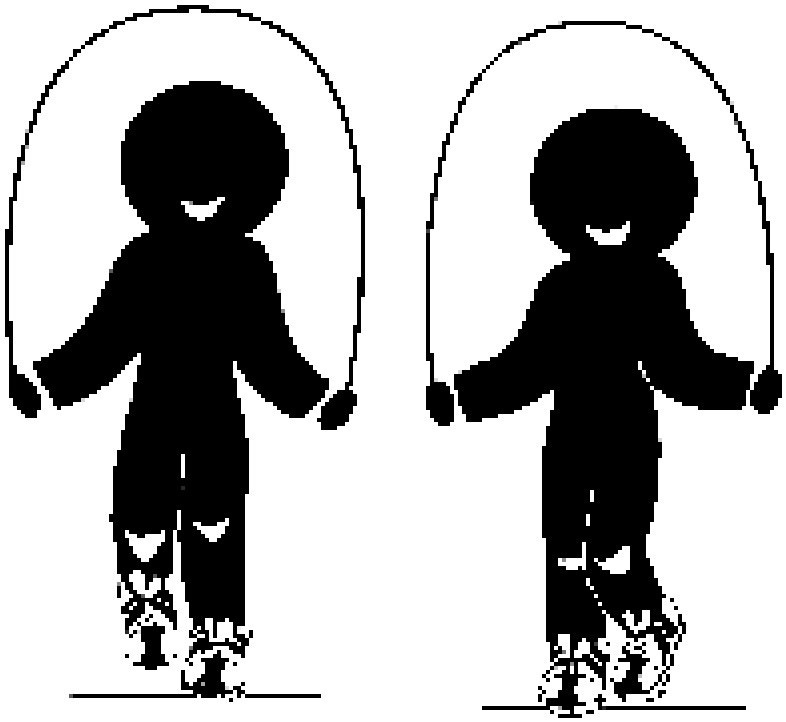


LE TALON-TALON :

En sautant,touchez le sol devant vous du talon droit. Changez de pied à chaque tour de corde.

SAUT A.19

Le pointe-pointe



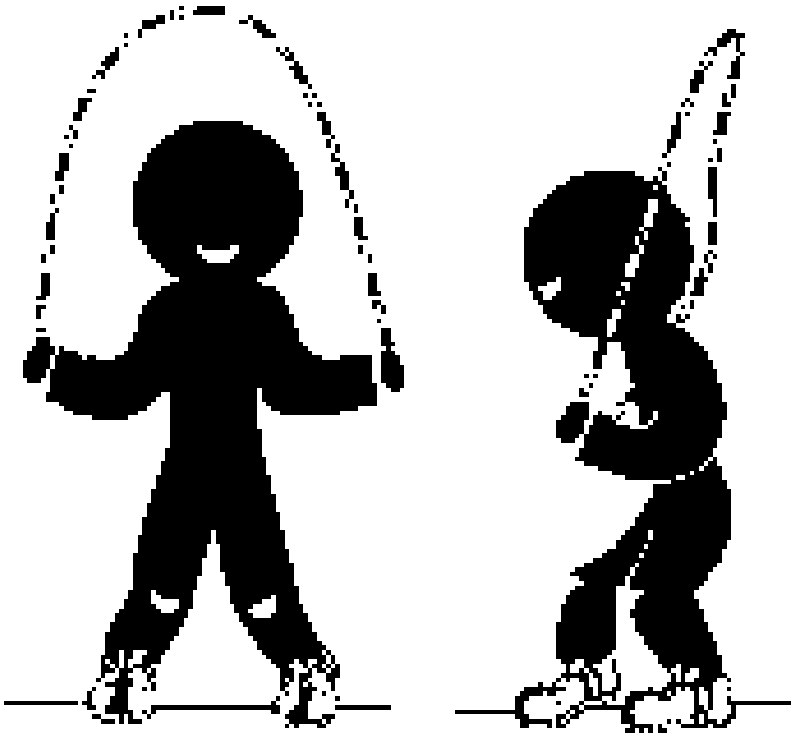
LE POINTE-POINTE :

En sautant sur le pied gauche, touchez le sol derrière vous avec la pointe du pied droit. Changez de pied à chaque tour de corde.

ATTENTION : Enchaînez les sauts talon-talon ou pointe-pointe avec des sauts à deux pieds.

SAUT A.20

Le double écart



LE DOUBLE ÉCART :

Vous devez savoir faire l'écart de côté et l'écart en avant pour faire cet exercice. Au premier tour de corde, faites l'écart de côté en écartant les pieds sur le côté ; au deuxième tour de corde, faites l'écart en avant en écartant les pieds l'un devant l'autre. Vos pieds ne doivent jamais revenir à leur position de départ. Exercez-vous sans corde pour commencer.

CONSEIL : Écart de côté — écart avant. Côté — avant.

GRILLE D'OBSERVATION
Éducation physique et à la santé

Situation d'apprentissage : ***Accorde ton cœur***

Légende : **1- : réussit très facilement** **2- : réussit facilement** **3- : réussit avec un soutien constant** NOM DES ÉLÈVES :	**A –** Exécute des actions seul en s'ajustant à la situation • ***Longueur de la corde*** • ***Coordination*** • ***Ajustement corporel*** • ***Liaison***	**D –** Justifie les enchaînements d'actions réalisés (enchaînement de 4 actions)	Commentaires
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			