



Éducation physique et à la santé

Situation d'apprentissage et d'évaluation

De la poutre à la slackline (sangle)



Avec la participation financière du ministère de l'Éducation, de l'Enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR)

¹ fr.wikipedia.org/wiki/Slackline

Mise en contexte

Issue d'une initiative conjointe du ministère de l'Éducation, de l'enseignement supérieur et de la Recherche (MEESR) et du Conseil québécois du loisir (CQL) dans le cadre du Mécanisme de concertation en loisir de plein air, le groupe de travail Ados plein air veut favoriser la création d'un environnement favorable à la pratique d'activités de plein air pour les adolescentes et les adolescents. L'élaboration et la mise en œuvre d'un projet de formation continue de situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) axée principalement sur des activités de plein air auprès des éducateurs et éducatrices physiques des écoles secondaires ont été réalisées à cette fin. Ces SAE sont le fruit de la collaboration entre la FÉÉPEQ, les secteurs «éducation» et «loisir et sport» du MEESR, les fédérations québécoises de plein air et le CQL.

Ce document a été produit pour fournir des outils qui susciteront le développement des compétences disciplinaires en éducation physique et à la santé.

Les sites Web de la FEEPEQ, du CQL et des fédérations québécoises de plein air concernées offrent l'accès gratuitement aux SAE suivantes : canot, escalade-mur de traverse, escalade-moulinette, orientation, randonnée pédestre, slackline, vélo.

FEEPEQ : www.feepeq.com

En collaboration avec la FÉÉPEQ, les éducateurs physiques ont aussi élaboré un site web regroupant de nombreuses informations utiles pour l'enseignement en contexte de plein air: www.portail-plein-air.weebly.com

CQL : www.PleinAirQuebec.ca

D'autres documents produits entre autres dans le cadre du groupe de travail Ados plein air sont également disponibles sur le site du CQL www.PleinAirQuebec.ca

Enseigner le plein air, c'est dans ma nature ! Manuel d'implantation et de développement d'options plein air dans les écoles secondaires du Québec

Le plein air c'est dans ma nature ! Manuel d'organisation de clubs de plein air pour les adolescents

Guide d'encadrement sécuritaire des activités de plein air

Titre : *De la poutre à la slackline (sangle)*

Compétences ciblées :

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques (CD 1)

Adopter un mode de vie sain et actif (CD 3)

Moyen d'action : poutre ou slackline (sangle)

Durée : 6 périodes de 75 minutes

Ordre d'enseignement : secondaire

Cycle : 1^{er}

Année du cycle : 1^{re}

Auteur : Guillaume D'Amours,
enseignant d'éducation physique et à la santé

Note à l'enseignante ou à l'enseignant :

- 1) Les échauffements sont à la discrétion de l'enseignante ou de l'enseignant. Il est préférable qu'ils soient planifiés en fonction de l'activité choisie et de l'intention pédagogique.
- 2) Il est recommandé de ne pas faire installer les slacklines (sangles) par les élèves, même sous la supervision d'une enseignante ou d'un enseignant, en raison du risque de blessure trop grand. À ce sujet, vous pouvez consulter la section Consignes de sécurité du site Web suivant : www.unmondedaventures.fr/accidents-de-slackline/
- 3) Les élèves peuvent installer les poutres et les tapis.

Pour vous aider à bonifier cette situation d'apprentissage et d'évaluation ou pour plus d'information, voici quelques références :

Sites Web et vidéos

Poutre

[fr.wikipedia.org/wiki/Poutre_\(gymnastique\)](http://fr.wikipedia.org/wiki/Poutre_(gymnastique))

Vidéo d'amorce : **www.youtube.com/watch?v=Oe0_2hEnY74**

Équilibre sur slackline (sangle)

fr.wikipedia.org/wiki/Slackline

Vidéo éducative : **www.slacklines.ca/cours-de-slackline-en-ligne-video-didacticiel/**

Slakline Montréal

www.slacklinemontreal.com/fr/faq.html

www.youtube.com/channel/UCX_50OMj1HeHoFjdrF2Pz3g

Confédération suisse

www.mobilesport.ch/aktuell/slackline-en-equilibre-sur-un-fil/?lang=fr

Figures

Poutre

bernard.lefort.pagesperso-orange.fr/gym/poutr_anime/poutreanime.htm

gymnet.org/poutre.htm#MARCHES

eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=14

Équilibre sur slackline (sangle)

slackline.hivefly.com/slackline-tricks-encyclopedia/

www.slackline-yoga.com/slackline_yoga_poses.html

Document pédagogique

Poutre

Programme défi 2012-2013 – Poutre artistique, niveaux III à VI

www.gymqc.ca/static/uploaded/Files/GAF/Defi/PoutreartistiqueN3_N62013.pdf

Équilibre sur slackline (sangle)

La slackline – Cahier pédagogique

www.trees-asso.fr/wp-content/uploads/2014/04/CP-Slackline-8MO-.pdf

BRÈVE DESCRIPTION DE LA SITUATION D'APPRENTISSAGE ET D'ÉVALUATION

Cette situation d'apprentissage et d'évaluation de six cours permettra aux élèves de 1^{re} secondaire de prendre conscience des nouvelles possibilités d'équilibration dynamique et statique liées à la pratique des activités de poutre et d'équilibre sur slackline (sangle). Elle permettra en outre aux élèves de développer les compétences Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques et Adopter un mode de vie sain et actif en suscitant l'acquisition d'aptitudes à s'équilibrer et à se déplacer dans un environnement sécuritaire lors des activités de poutre et d'équilibre sur slackline (sangle).

PRODUCTION ATTENDUE

Au terme de la situation d'apprentissage et d'évaluation, les élèves seront en mesure de sélectionner des actions motrices et des enchaînements en fonction de leurs capacités et des contraintes de l'activité et de les indiquer dans l'élaboration de leur plan. Au cours des activités sur poutre ou sur slackline (sangle), ils seront capables d'exécuter et d'ajuster leurs actions motrices et leurs enchaînements en fonction du contexte, de manière efficace et sécuritaire. Enfin, ils seront en mesure d'évaluer leur efficacité relativement à leurs apprentissages.

ÉLÉMENTS DU PROGRAMME DE FORMATION CIBLÉS

Domaines généraux de formation

<input checked="" type="checkbox"/> Santé et bien-être	<input type="checkbox"/> Orientation et entrepreneuriat	<input type="checkbox"/> Environnement et consommation
<input type="checkbox"/> Médias	<input type="checkbox"/> Vivre-ensemble et citoyenneté	

CRITÈRES D'ÉVALUATION

✓ Cohérence de la planification : <ul style="list-style-type: none">❖ Sélectionner une variété d'actions motrices et d'enchaînements en fonction de ses capacités personnelles et des contraintes de l'activité.
✓ Efficacité de l'exécution : <ul style="list-style-type: none">❖ Appliquer son plan d'action (ordonnance).❖ Exécuter des actions motrices et des enchaînements et les ajuster en fonction de la situation (intégrer des éléments techniques).❖ Appliquer les règles de sécurité.
✓ Pertinence du retour réflexif : <ul style="list-style-type: none">❖ Évaluer sa démarche et ses résultats.

OUTILS D'ÉVALUATION

Outils pour la prise d'information		Outils de consignation	
<input checked="" type="checkbox"/> Grille d'observation	<input checked="" type="checkbox"/> Grille d'interprétation	<input checked="" type="checkbox"/> Carnet de l'élève	
Types d'évaluation			
<input checked="" type="checkbox"/> Autoévaluation	<input checked="" type="checkbox"/> Par les pairs	<input type="checkbox"/> Coévaluation	<input checked="" type="checkbox"/> Enseignante

Dans les deux pages suivantes, plusieurs éléments de contenu de formation vous sont proposés. Vous pouvez sélectionner ceux qui vous conviennent.

CONTENU DE FORMATION – CD 1								
Contenu de formation associé à la compétence (savoirs essentiels) Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques	Cours							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Savoirs								
B. Les perceptions kinesthésiques								
1. Décrire la position des segments, des os connexes et des principaux muscles qui ont un rôle dans l'exécution d'une action motrice donnée		X	X					
2. Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les contraintes de l'activité		X	X	X				
3. Décrire la position appropriée de son corps ou des parties de son corps par rapport à un objet, à un outil ou à l'espace (territoire)				X	X	X		
Savoir-faire								
A. Les principes d'équilibration (statique et dynamique)								
1. Les principes d'équilibration statique								
a. Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées.	X	X	X	X	X	X		
2. Les principes d'équilibration dynamique								
b. Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées.	X	X	X	X	X	X		
Réf. : <i>Progression des apprentissages au secondaire – Éducation physique et à la santé</i>								

Compétence 1 et ses composantes

Analyser la situation selon les exigences du contexte

Mettre en relation le but poursuivi, les consignes d'organisation et de jeu, les règles de sécurité, les contraintes associées à l'environnement physique, son niveau d'habileté motrice et sa capacité physique • Considérer des options variées et leurs conséquences • Sélectionner une ou plusieurs actions • Les visualiser mentalement • Choisir un type de préparation physique (échauffement ou étirement) approprié au contexte



Évaluer son efficacité motrice et sa démarche en fonction du but poursuivi

Juger de ses résultats, de la qualité de l'exécution et de ses choix d'actions motrices • Faire une analyse critique des étapes franchies • Cerner les améliorations souhaitables • Prendre une décision sur les améliorations à apporter • Reconnaître les éléments pouvant être utilisés dans d'autres contextes

Exécuter des actions motrices selon diverses contraintes de l'environnement physique

Appliquer les principes de coordination et d'équilibration à diverses actions motrices en fonction d'objets, d'outils, d'obstacles, de l'espace utilisé, du temps d'exécution, etc. • Tenir compte de son niveau d'habiletés motrices et de sa capacité physique • Porter attention à ses perceptions kinesthésiques • Respecter les règles d'éthique et de sécurité • Consolider et élargir son répertoire d'actions motrices • Exécuter des enchaînements d'actions motrices variées

CONTENU DE FORMATION – CD 3

Contenu de formation associé à la compétence (savoirs essentiels)

Cours

Adopter un mode de vie sain et actif

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Savoirs

A. Les règles liées aux activités physiques

1. Nommer les règles de sécurité à respecter lors d'une activité physique pratiquée seule ou seul ou avec d'autres personnes

X	X	X					
---	---	---	--	--	--	--	--

Savoir-faire

A. La pratique sécuritaire d'activités physiques

2. Effectuer un échauffement et un retour au calme en fonction de l'activité physique pratiquée

X	X	X	X	X	X		
---	---	---	---	---	---	--	--

3. Placer, utiliser et ranger le matériel de façon appropriée (ex. : replacer les couvercles sur les ancrages des poteaux)

	X	X	X	X	X		
--	---	---	---	---	---	--	--

4. Manipuler les objets lourds de façon sécuritaire (seule ou seul ou avec d'autres personnes)

X	X	X	X	X	X		
---	---	---	---	---	---	--	--

Réf. : *Progression des apprentissages au secondaire – Éducation physique et à la santé*

Compétence 3 et ses composantes

Analyser les effets de certaines habitudes de vie sur sa santé et son bien-être

Faire preuve d'ouverture d'esprit à l'égard des informations concernant la santé et le bien-être • Consulter les ressources pertinentes en gardant un esprit critique
 • Compiler des faits observables sur ses habitudes de vie • Reconnaître celles qui sont favorables ou néfastes pour sa santé et son bien-être

Élaborer un plan visant à modifier certaines de ses habitudes de vie

Reconnaître ses goûts et ses aptitudes • Exploiter les ressources humaines et matérielles offertes à l'école, dans sa famille et dans la communauté • Se fixer un objectif réaliste • Élaborer la stratégie la plus prometteuse pour modifier ses habitudes de vie
 • Utiliser un outil de planification • Estimer les exigences et les conséquences de ses choix



Évaluer sa démarche et l'état de ses habitudes de vie

Compiler les faits relatifs à la modification de ses habitudes de vie
 • Mesurer, à l'aide d'outils, le maintien ou l'amélioration de sa condition physique • Évaluer la modification de ses habitudes de vie, sa persévérance et l'efficacité de son plan sur sa santé et son bien-être • Juger de sa motivation et de son désir de réinvestir ses apprentissages • Faire une analyse critique des étapes franchies • Prendre une décision selon l'évaluation effectuée

Mettre en œuvre son plan

Appliquer sa stratégie qui vise la pratique régulière d'activités physiques et l'intégration, dans sa vie quotidienne, de saines habitudes de vie telles que le sommeil et l'hygiène corporelle • Persévérer malgré les difficultés éprouvées lors de la mise en œuvre de son plan

REPÈRES CULTURELS CIBLÉS (*Programme de formation de l'école québécoise*, p. 490)

- **Recherches**

Évolution de l'équipement de l'activité d'équilibre sur slackline (sangle)

- **Compétitions sportives**

Coupe du monde d'équilibre sur slackline (sangle)

www.wsfed.com/contest-schedule/

L'équilibre sur slackline (sangle) au Super Bowl

www.youtube.com/watch?v=7gOcm5HmOTg

Jeux olympiques 2012 à la poutre

www.youtube.com/watch?v=xp2znwVe7UA

Championnat du monde de gymnastique

www.2015worldgymnastics.com/

RESSOURCES (matériel, technologies de l'information et de la communication, etc.)

- *La slakline – Cahier pédagogique*, [hors série], n° 1, avril 2014.
- Ufolep
- l'association Trees

COMPÉTENCES TRANSVERSALES DÉVELOPPÉES

Au choix de l'enseignante ou de l'enseignant, de l'équipe-cycle ou de l'équipe-école selon les normes et les modalités adoptées.

Se donner des méthodes de travail efficaces

Qualité de l'analyse des moyens requis

Pertinence des méthodes choisies

Capacité d'adaptation et d'ajustement des méthodes retenues

Persévérance dans l'accomplissement de la tâche

PREMIER TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE PRÉPARATION

Matériel : tableau noir, tableau blanc, crayons, craie, vidéoprojecteur, portable et tablette électronique

Durée : 30 minutes

Éléments de la phase de préparation :

- Activation des connaissances antérieures
- Présentation du contexte d'apprentissage (problématique, tâche initiale et production attendue)
- Définition des attentes (intentions éducatives reformulées)
- Présentation sommaire des activités
- Définition des règles de sécurité générales (annexe 1)
- Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

DÉFINITION DES TÂCHES

Activation des connaissances antérieures

À l'aide d'une mise en situation, l'enseignante ou l'enseignant présente le sujet et vérifie les connaissances des élèves pour adapter ses interventions en conséquence. Pour ce faire, elle ou il peut, entre autres, poser une question introductive et présenter une vidéo informative. À titre d'exemple, elle ou il peut demander aux élèves s'ils connaissent l'équilibre sur slackline (sangle) et s'ils en ont déjà fait ou s'ils ont déjà fait de la poutre dans leurs cours d'éducation physique et à la santé au primaire.

Suggestions de vidéos d'information et de questions

Équilibre sur slackline (sangle)

www.youtube.com/watch?v=CVY_fEVp7EU

www.youtube.com/watch?v=T3sbZe9mbEo

Poutre

www.youtube.com/watch?v=xp2znwVe7UA

Quels mouvements peut-on exécuter sur la poutre?

Peut-on exécuter ces mouvements sur la slackline (sangle)?

Quelles sont les différences entre la slackline (sangle) et la poutre basse?

Dans quels types d'environnement se pratiquent ces activités?

Ces activités comportent-elles des dangers?

Quelles sont les difficultés auxquelles les personnes qui pratiquent l'équilibre sur slackline (sangle) sont confrontées?

Présentation du contexte d'apprentissage

La présente situation d'apprentissage et d'évaluation vise le développement des compétences Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques et Adopter un mode de vie sain et actif en ayant recours à l'équilibre sur slackline (sangle) ou à la poutre comme moyen d'action. Au terme des activités, l'élève aura développé des savoirs et des savoir-faire, tels que la connaissance des principes d'équilibration statique et dynamique et des différents types de déplacements.

Définition des attentes

Les élèves doivent comprendre et utiliser les termes propres à chacun des moyens d'action et appliquer des principes qui leur permettent de maintenir ou de rétablir leur équilibre dans l'exécution d'actions motrices variées. Pendant l'activité, ils doivent exécuter leur enchaînement d'actions motrices en fonction de leur choix de mouvements, et ce, dans un cadre sécuritaire. Enfin, ils doivent être en mesure d'évaluer leur démarche, leur enchaînement d'actions et leur résultat.

Présentation sommaire des activités

En fonction de leurs habiletés, les élèves expérimenteront différents types d'actions motrices. Ces actions seront accomplies à l'aide de divers outils, soit la poutre basse, la poutre haute, la ligne au sol et la slackline (sangle). Les apprentissages des élèves s'inséreront dans une démarche planifiée dès le premier cours et réévaluée au fil des activités. Les élèves seront amenés à mobiliser leurs connaissances pour faire de l'équilibre sur slackline (sangle) ou de la poutre, ce qui permettra à l'enseignante ou à l'enseignant d'évaluer leur compétence à agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques et de noter des observations sur la compétence Adopter un mode de vie sain et actif.

Définition des règles de sécurité générales

- Utiliser la slackline (sangle) ou la poutre une personne à la fois.
- Sur la slackline (sangle) ou la poutre, être toujours accompagnée ou accompagné d'une pareuse ou d'un pareur.
- Installer des tapis de gymnastique sous la slackline (sangle) ou la poutre; seulement la pareuse ou le pareur peut être sur les tapis.
- Ne pas toucher à la slackline (sangle) ou à la poutre lorsque l'on n'y est pas en action.
- Interdire aux élèves de toucher au mécanisme d'installation de la slackline (sangle).
- Se déchausser pour monter sur la slackline (sangle) ou la poutre.

Explication des critères d'évaluation et des éléments observables

- Sélectionner une variété d'actions motrices pour en constituer un enchaînement en fonction de ses forces et de ses faiblesses.
- Exécuter son enchaînement d'actions motrices comme planifié.
- Appliquer les règles de sécurité (annexe 1).
- Faire un retour sur sa démarche, son enchaînement et ses résultats.

DEUXIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE DE RÉALISATION

Matériel : guide de l'enseignant (si disponible), tablettes électroniques, vidéoprojecteur et portable

Durée : 5 périodes de 75 minutes

Éléments de la phase de réalisation :

- Présentation de la tâche initiale (ou tâche évaluative ou situation de référence).
- Détermination des problèmes liés à la tâche initiale.
- Présentation des activités d'apprentissage liées aux problèmes et à la tâche initiale.
- Présentation des moyens et des outils d'évaluation.
- Présentation d'exemples de productions attendues des élèves.
- Présentation des annexes, des affiches, des feuilles d'activité ou d'autres ressources.

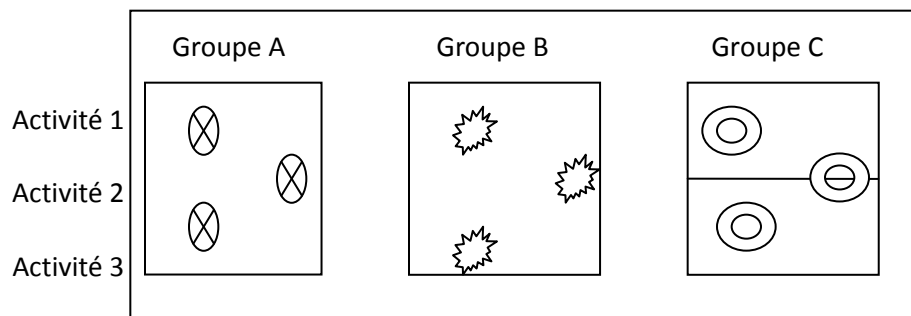
DÉFINITION DES TÂCHES

Premier cours : à la suite du premier temps pédagogique – 45 minutes

Matériel :

- 3 slacklines (sangles)
- 3 tablettes électroniques
- 6 poteaux de badminton
- 6 bancs renversés ou poutres basses
- tapis de gymnastique

L'enseignante ou l'enseignant répartit les élèves en trois groupes, qui ont chacun à leur disposition un terrain de badminton double. Chacun des groupes est par la suite divisé en trois. Les élèves de chaque sous-groupe font, en rotation, les trois activités mises en place sur chaque terrain.



Objectifs du cours :

- Appliquer les règles de sécurité liées à la pratique de la poutre et de l'équilibre sur slackline (sangle)
- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées

L'enseignante ou l'enseignant explique les règles de sécurité aux élèves pour qu'ils adoptent un comportement sécuritaire dans le gymnase et sur les appareils.

Activité 1 : explorer différentes possibilités de postures sur la poutre (mouvements de non-locomotion)

En se référant aux différentes affiches de postures, les élèves doivent, à tour de rôle, expérimenter les mouvements sur la poutre basse ou le banc renversé. Une banque d'images leur est accessible (annexes 2 et 3).

Activité 2 : la *slackline*, cette inconnue

Les élèves expérimentent l'équilibre sur slackline (sangle). Après avoir visionné les vidéos suivantes, ils essaient de marcher sur la slackline (sangle), avec l'aide d'une pareuse ou d'un pareur.

Liens : www.youtube.com/watch?v=CVY_fEVp7EU et www.youtube.com/watch?v=YAJhIRY_EmQ

Activité 3 : explorer différentes actions de locomotion sur la poutre

En se référant aux différentes affiches de postures, les élèves doivent, à tour de rôle, expérimenter les actions sur la poutre basse ou le banc renversé. Une banque d'images leur est accessible (annexe 4).

Les élèves de chaque sous-groupe doivent effectuer deux rotations complètes. Ainsi, chaque activité est exercée deux fois. Il est suggéré de faire une pause entre les deux rotations pour discuter avec les élèves.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Quelles sont les pratiques sécuritaires à adopter lors d'une activité d'équilibre sur slackline (sangle) ou de poutre?

Selon vous, quelles sont les raisons qui font que vous avez réussi à vous déplacer sur la slackline (sangle)?

Quelles sont les ressemblances entre la poutre et la slackline (sangle)?

Comme activité d'enrichissement, l'enseignante ou l'enseignant peut demander aux élèves de prendre le temps de marcher sur des lignes de plancher, des chaînes de trottoir, etc., lorsque l'occasion se présente.

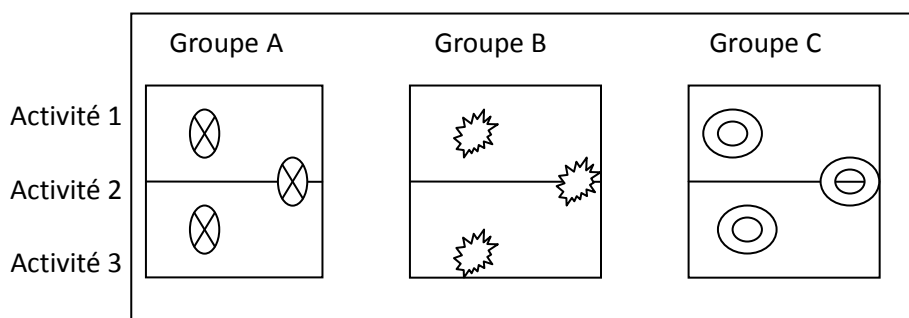
Retour sur le dernier cours

L'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves s'ils ont repéré des endroits propices pour s'exercer à maintenir leur équilibre (voir l'activité d'enrichissement proposée au cours précédent).

Matériel :

- 3 slacklines (sangles)
- 3 tablettes électroniques
- 6 poteaux de badminton
- 6 bancs renversés ou poutres basses
- tapis de gymnastique

L'enseignante ou l'enseignant répartit les élèves en trois groupes, qui ont chacun à leur disposition un terrain de badminton double. Chacun des groupes est par la suite divisé en trois. Les élèves de chaque sous-groupe font, en rotation, les trois activités mises en place sur chaque terrain.



Objectifs du cours :

- Appliquer les principes d'équilibration dynamique
- Porter attention à ses perceptions kinesthésiques
- Appliquer des principes qui permettent de maintenir son équilibre dans des postures variées
- Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les contraintes de l'activité

Présenter cette vidéo sur la position des pieds sur la slackline (sangle) :

www.youtube.com/watch?v=1hT11frB7A

Présenter cette vidéo vue au dernier cours et axer son visionnement sur l'équilibre statique et dynamique :

www.youtube.com/watch?v=Oe0_2hEnY74

À la suite du visionnement des vidéos, l'enseignante ou l'enseignant pose quelques questions aux élèves pour vérifier leur compréhension.

Comment doit-on placer les pieds sur la slackline (sangle)?

Quelle est la différence entre un équilibre statique et un équilibre dynamique?

Activité 1

Les élèves exercent des mouvements de locomotion et des actions de saut et de roulade, qui font appel à l'équilibre dynamique. Ils se réfèrent aux affiches pour choisir trois mouvements, puis essayent de les enchaîner. Ils peuvent exercer leurs mouvements sur des tapis avant de les exécuter sur la poutre.

Les affiches sont présentées aux annexes 4 et 5.

Activité 2

Après avoir visionné les vidéos suivantes à l'aide d'une tablette électronique, les élèves doivent marcher, faire un demi-tour et se tenir en équilibre sur une jambe sur la slackline (sangle), avec le soutien d'une pareuse ou d'un pareur.

Se tenir en équilibre et marcher

www.youtube.com/watch?v=YAJHlRY_EmQ

Se tenir en équilibre sur une jambe sur la slackline (sangle)

www.youtube.com/watch?v=OmVNnflCqdw

Faire un demi-tour sur la slackline (sangle)

www.youtube.com/watch?v=S-iQLer8mIA

Activité 3

Les élèves effectuent des enchaînements, qui incluent des mouvements d'équilibre dynamique, des postures et des sauts. Ils se réfèrent aux affiches pour choisir trois mouvements, soit un de chaque catégorie, puis essayent de les enchaîner. Ils peuvent exercer leurs mouvements sur des tapis avant de les exécuter sur la poutre.

Les affiches sont présentées aux annexes 3 à 5.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

À quel moment avez-vous trouvé l'exercice sur la slackline (sangle) le plus difficile?

Quelle partie du corps a été la plus sollicitée pendant l'exécution des mouvements d'équilibre dynamique?

Quelle partie du corps a été la plus sollicitée pendant l'exécution des postures?

Comme activité d'enrichissement, l'enseignante ou l'enseignant met au défi les élèves d'inventer de nouvelles postures et de nouveaux déplacements qu'ils pourront essayer au prochain cours sur la poutre ou la slackline (sangle). Ils peuvent le faire seuls ou en équipe.

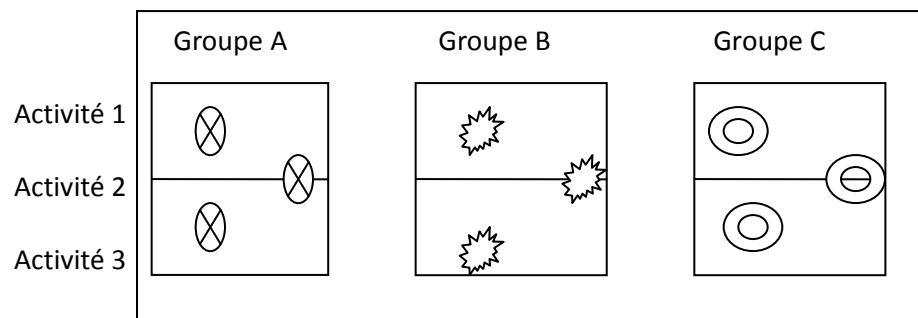
Retour sur le dernier cours

L'enseignante ou l'enseignant demande aux élèves de montrer les actions de locomotion et les postures qu'ils ont inventées (voir l'activité d'enrichissement proposée au cours précédent).

Matériel :

- 3 slacklines (sangles)
- 3 tablettes électroniques
- 6 poteaux de badminton
- 6 bancs renversés ou poutres basses
- tapis de gymnastique
- crayons de plomb
- carnets (un par élève)

L'enseignante ou l'enseignant répartit les élèves en trois groupes, qui ont chacun à leur disposition un terrain de badminton double. Chacun des groupes est par la suite divisé en trois. Les élèves de chaque sous-groupe font, en rotation, les trois activités mises en place sur chaque terrain.



Objectifs du cours :

- Décrire les ajustements nécessaires à la vitesse d'exécution de ses mouvements ou de ses déplacements selon les contraintes de l'activité
- Appliquer des principes qui permettent de maintenir ou de rétablir son équilibre lors de l'exécution d'actions motrices variées
- Connaître le contenu du cahier de l'élève
- Appliquer les règles de sécurité

Activité 1 : le saut d'obstacles

Les élèves effectuent un enchaînement de différents mouvements en présence d'obstacles sur la poutre (ces obstacles peuvent être des plots). Les élèves peuvent exercer leurs mouvements sur des tapis avant de les exécuter sur la poutre. Ils se réfèrent aux affiches dans le gymnase et à leur cahier de l'élève pour trouver des actions, pendant qu'un autre élève est sur la poutre.

Les affiches sont présentées aux annexes 3 à 5.

Activité 2

Les élèves expérimentent l'équilibre sur slackline (sangle) à l'aide d'une tablette électronique. Après avoir visionné les vidéos suivantes, ils essaient d'exécuter les mouvements, avec le soutien d'une pareuse ou d'un pareur.

Posture de base sur les mains sur la slackline (sangle)

www.youtube.com/watch?v=zsQJfZF6y2E

Posture de base sur les genoux sur la slackline (sangle)

www.youtube.com/watch?v=CN_0akSDJe4

Posture pied et main opposés sur la slackline (sangle)

www.youtube.com/watch?v=iKUEWLvB9R0

Activité 3

Les élèves explorent les différentes possibilités d'entrée sur la poutre et de sortie de celle-ci. Chaque élève ne passe qu'une fois sur l'appareil. Par exemple, elle ou il fait une entrée, marche, puis effectue une sortie. Les affiches auxquelles les élèves peuvent se référer sont présentées aux annexes 2 et 6.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Donnez un exemple de moment où vous avez eu de la difficulté à maintenir votre équilibre. De quelle façon avez-vous réagi pour le retrouver?

Quelle règle de sécurité est la plus difficile à respecter? Pourquoi?

TROISIÈME TEMPS PÉDAGOGIQUE – PHASE D’INTÉGRATION

Matériel : cahier de l’élève, tableau blanc, tableau noir, vidéoprojecteur, portable, tablette électronique, crayons de plomb, etc.

Durée : 3 périodes de 75 minutes

Éléments de la phase d’intégration :

- Expliquer les éléments observables de la grille d’évaluation.
- Expliquer comment sera évaluée ou évalué l’élève pour chacun des critères d’évaluation.
- Décrire le déroulement de l’évaluation et de l’autoévaluation.
- Annexer les outils d’évaluation (grille du ministère de l’Éducation, de l’Enseignement supérieur et de la Recherche, fiche d’autoévaluation, etc.).

Rappel des éléments observables et des critères d’évaluation

Cohérence de la planification

- 1. Planifie une variété d’actions motrices et d’enchaînements en fonction de ses capacités personnelles et des contraintes de l’activité**
 - a. L’élève sélectionne une entrée, trois mouvements d’équilibre statique (postures), six mouvements de locomotion, deux sauts et une sortie. Pour l’enchaînement sur la slackline (sangle), les deux sauts n’ont pas à être exécutés.

Efficacité de l’exécution

- 2. Applique son plan d’action (ordonnance)**
 - a. L’élève suit l’ordre du plan qu’il a préparé.
- 3. Exécute et ajuste ses actions motrices**
 - a. L’élève exécute une variété d’actions motrices et de combinaisons avec efficacité (rythme, direction et continuité).
- 4. Respecte les règles de sécurité**
- 5. Applique les principes d’équilibration dynamique**
 - a. L’élève positionne adéquatement ses appuis, son centre de gravité et ses segments les uns par rapport aux autres. Il utilise correctement la surface de contact et applique les principes de déplacement des segments et de transfert de poids.

Pertinence du retour réflexif

- 6. Évalue sa démarche et ses résultats**
 - a. L’élève évalue la pertinence de son choix d’appareil. Il comprend les changements à apporter à son enchaînement pour en améliorer l’efficacité. Il fait un retour réflexif et pose un regard critique et juste sur sa démarche et ses résultats.

DÉFINITION DES TÂCHES

Quatrième cours : 75 minutes

Retour sur le dernier cours

Expliquez dans vos mots le principe d'équilibration dynamique.

Quelle est la meilleure façon d'effectuer une réception de saut sur la poutre?

Quelle est la meilleure façon d'effectuer une posture de base sur les genoux sur la slackline (sangle)?

Quelles sont les raisons qui détermineront votre choix d'appareil?

Matériel :

- 3 slacklines (sangles)
- 3 tablettes électroniques
- 6 poteaux de badminton
- 8 bancs renversés ou poutres basses
- 1 poutre haute
- tapis de gymnastique
- crayons de plomb
- carnets (un par élève)

Les élèves sont divisés en groupes en fonction de leur choix d'appareil pour exécuter leur enchaînement. Ils ont à leur disposition différents outils pour s'exercer dans le gymnase. Ils exécutent l'enchaînement planifié sur l'appareil choisi (poutre ou sangle). L'enseignante ou l'enseignant s'assure de bien répartir les élèves selon l'appareil choisi et le matériel dont elle ou il dispose pour limiter le temps d'attente.

Objectifs du cours :

- Connaître le fonctionnement du cahier de l'élève
- Sélectionner des actions pour son enchaînement
- Appliquer les règles de sécurité
- Appliquer le principe d'équilibration dynamique
- Appliquer le principe d'équilibration statique

L'enseignante ou l'enseignant explique le cahier de l'élève. Les élèves créent des enchaînements en se référant aux différentes affiches mises à leur disposition. À la moitié du cours, l'enseignante ou l'enseignant rassemble les élèves pour s'informer de leur travail et s'assurer qu'ils sont sur la bonne voie. Sur chaque appareil, des élèves volontaires montrent leur sélection d'actions pour leur enchaînement de mouvements. Enfin, les élèves qui n'ont pas terminé leur travail le poursuivent, tandis que ceux qui l'ont terminé font leur autoévaluation.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Comment s'est déroulée votre sélection de mouvements en fonction de vos habiletés motrices?

Qui a terminé sa sélection d'actions pour son enchaînement?

5^e cours : 75 minutes

Retour sur le dernier cours

Comment notre posture influence-t-elle notre équilibre?

Qui est prêt à faire son autoévaluation?

Avant les évaluations, l'enseignante ou l'enseignant fait un rappel des renseignements importants donnés pendant les cours précédents.

Matériel :

- 3 slacklines (sangles)
- 3 tablettes électroniques
- 6 poteaux de badminton
- 8 bancs renversés ou poutres basses
- 1 poutre haute
- tapis de gymnastique
- crayons de plomb
- carnets (un par élève)

Les élèves sont divisés en groupes en fonction de leur choix d'appareil pour exécuter leur enchaînement. Ils ont à leur disposition différents outils pour s'exercer dans le gymnase. Ils exécutent l'enchaînement planifié sur l'appareil choisi (poutre ou sangle). L'enseignante ou l'enseignant s'assure de bien répartir les élèves selon l'appareil choisi et le matériel dont elle ou il dispose pour limiter le temps d'attente.

Objectifs du cours :

- Terminer sa sélection d'actions pour son enchaînement
- Répéter son enchaînement
- Ajuster, au besoin, sa sélection d'actions
- Faire son autoévaluation
- Présenter son enchaînement à l'enseignante ou à l'enseignant
- Faire un retour réflexif dans le cahier de l'élève

Activité 1

Les élèves continuent le travail amorcé (création, répétition ou ajustement de leur enchaînement ou autoévaluation) jusqu'à ce qu'ils soient prêts à être évalués. Une fois leur évaluation terminée, ils font un retour réflexif dans le cahier de l'élève.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant revient avec les élèves sur les attentes et les objectifs du cours.

Avez-vous tous terminé de sélectionner les mouvements de votre enchaînement?

Regrettez-vous votre choix d'appareil? Pourquoi?

Sixième cours : 1 période de 75 minutes

Retour sur les cours précédents

L'enseignante ou l'enseignant rappelle aux élèves l'importance de connaître son enchaînement.

Matériel :

- 3 slacklines (sangles)
- 3 tablettes électroniques
- 6 poteaux de badminton
- 8 bancs renversés ou poutres basses
- 1 poutre haute
- tapis de gymnastique
- crayons de plomb
- carnets (un par élève)

Les élèves sont divisés en groupes en fonction de leur choix d'appareil pour exécuter leur enchaînement. Ils ont à leur disposition différents outils pour s'exercer dans le gymnase. Ils exécutent l'enchaînement planifié sur l'appareil choisi (poutre ou sangle). L'enseignante ou l'enseignant s'assure de bien répartir les élèves selon l'appareil choisi et le matériel dont elle ou il dispose pour limiter le temps d'attente. Elle ou il détermine des activités pour les élèves qui ont terminé la situation d'apprentissage.

Objectifs du cours :

- Terminer sa sélection d'actions pour son enchaînement
- Répéter son enchaînement
- Ajuster, au besoin, sa sélection d'actions
- Faire son autoévaluation
- Présenter son enchaînement à l'enseignante ou à l'enseignant
- Faire un retour réflexif dans le cahier de l'élève

Activité 1

Les élèves continuent le travail amorcé (création, répétition ou ajustement de leur enchaînement ou autoévaluation) jusqu'à ce qu'ils soient prêts à être évalués. Une fois leur évaluation terminée, ils font un retour réflexif dans le cahier de l'élève.

Retour :

L'enseignante ou l'enseignant fait un retour en groupe sur les savoirs acquis par les élèves tout au long de la situation d'apprentissage et sur les réinvestissements possibles.

ANNEXES

Annexe 1 — Règles de la pratique sécuritaire

Annexe 2 — Liste des entrées

Annexe 3 — Liste de mouvements de non-locomotion (équilibre statique)

Annexe 4 — Liste de mouvements de locomotion

Annexe 5 — Liste des sauts pour la poutre

Annexe 6 — Liste des sorties

Annexe 7 — Les principes d'équilibration dynamique et statique

Annexe 8 — Le plein air et l'équilibre sur slackline (sangle)

Annexe 9 — Exemple d'outil d'interprétation des critères d'évaluation en fonction du niveau de réussite 1 (secondaire)

Annexe 10 — Exemple de grille d'évaluation

Annexe 1

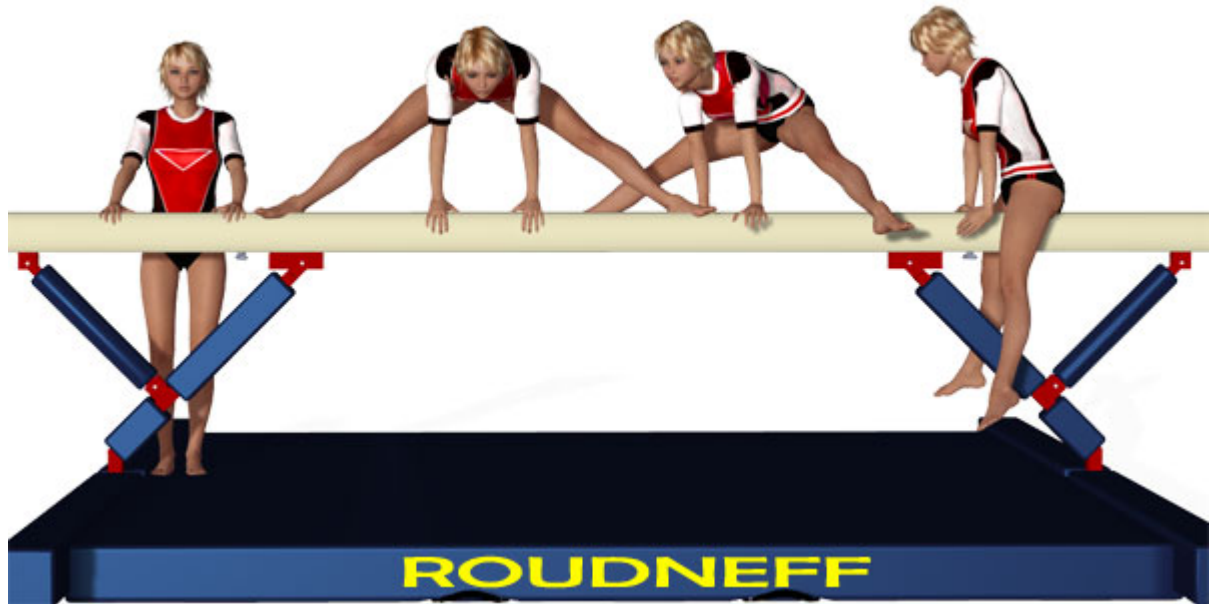
Règles de la pratique sécuritaire

- Utiliser la slackline (sangle) ou la poutre une personne à la fois.
- Sur la slackline (sangle) ou la poutre, être toujours accompagnée ou accompagné d'une pareuse ou d'un pareur.
- Installer des tapis de gymnastique sous la slackline (sangle) ou la poutre; seulement la pareuse ou le pareur peut être sur les tapis.
- Ne pas toucher à la slackline (sangle) ou à la poutre lorsque l'on n'y est pas en action.
- Interdire aux élèves de toucher au mécanisme d'installation de la slackline (sangle).
- Se déchausser pour monter sur la slackline (sangle) ou la poutre.

Annexe 2

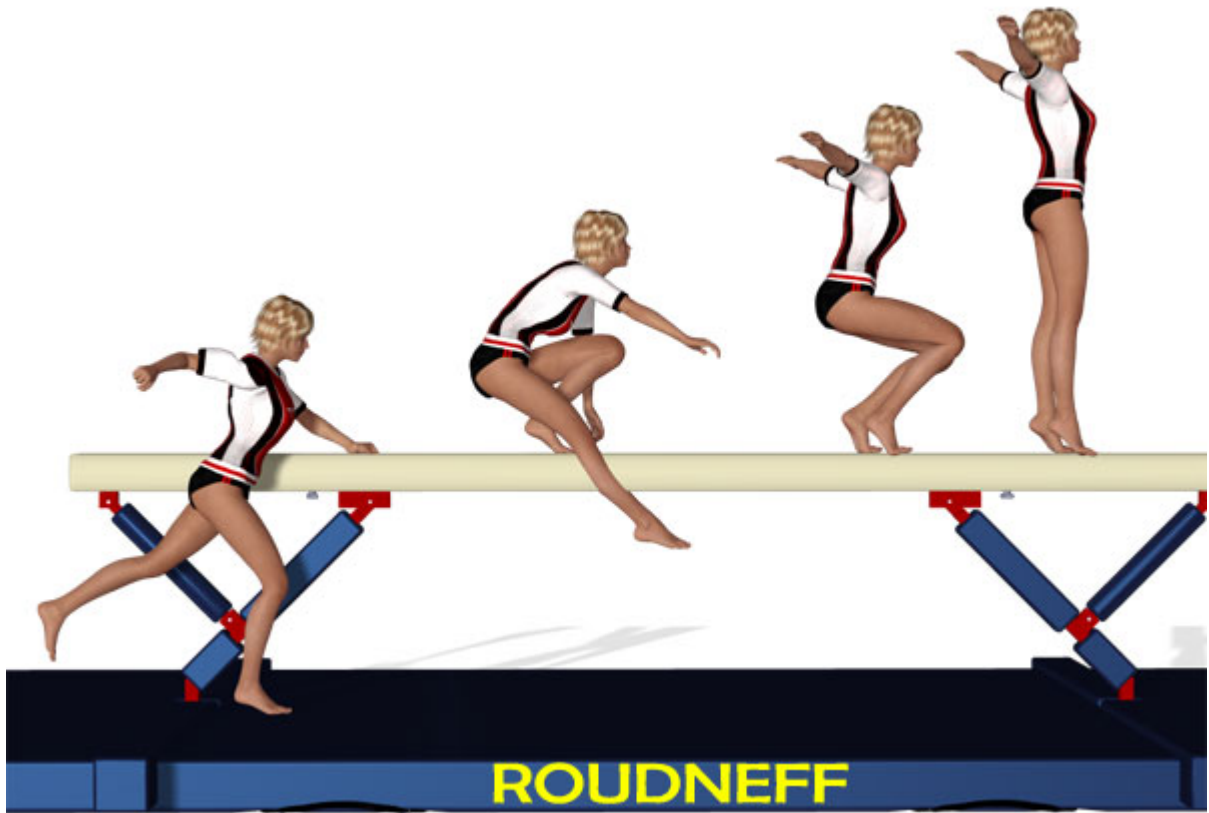
Liste des entrées

E1 – De côté, en position écart



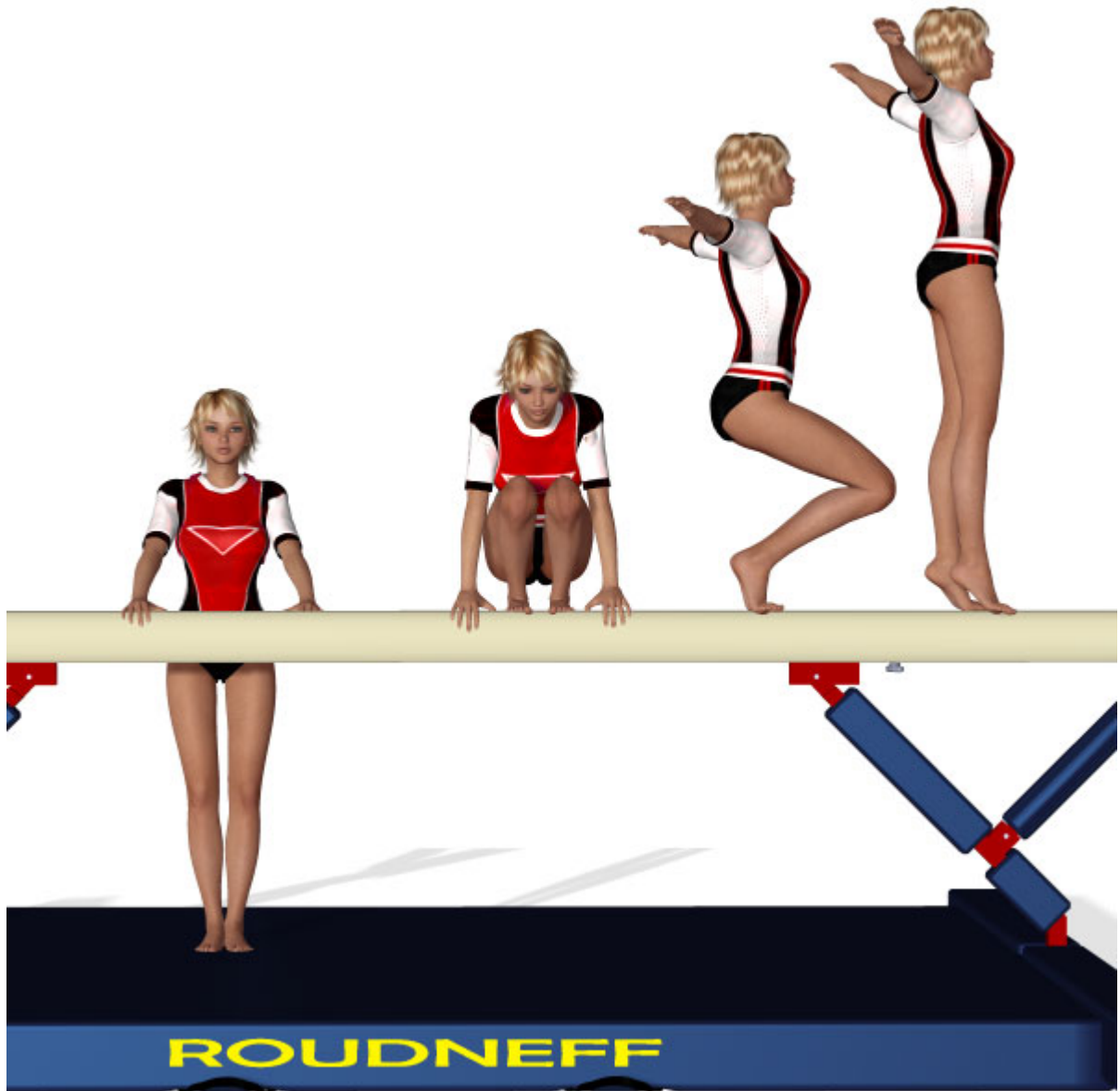
eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=15

E2 – De côté, sur un pied



eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=15

E3 – De côté, en position accroupie (groupé)



eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=15

Annexe 3

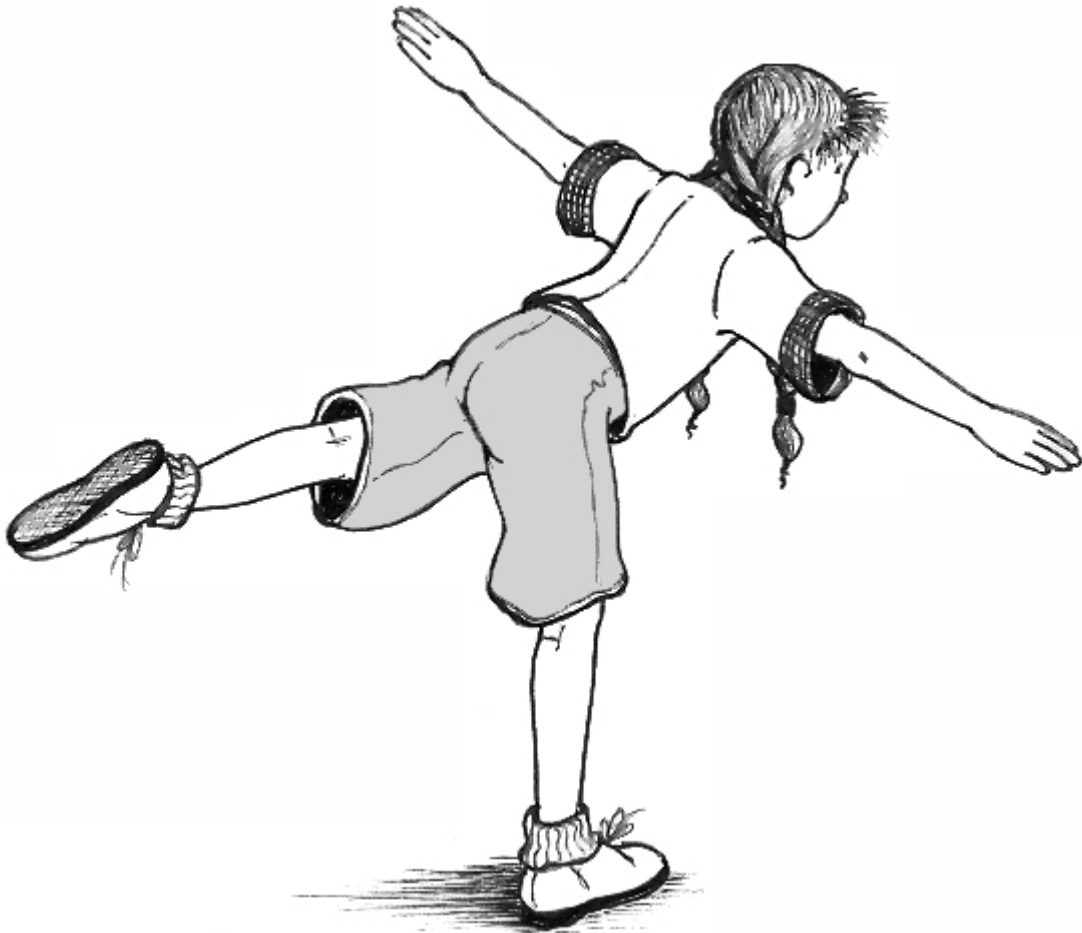
Liste de mouvements de non-locomotion (équilibre statique)

ES1 – Arabesque basse



www.recitdp.qc.ca/attachments/article/376/3.SAE_EPS_Figures_Cahier_Ressources.pdf

ES2 – Arabesque haute



www.recitdp.qc.ca/attachments/article/376/3.SAE_EPS_Figures_Cahier_Ressources.pdf

ES3 – Arabesque sur un genou

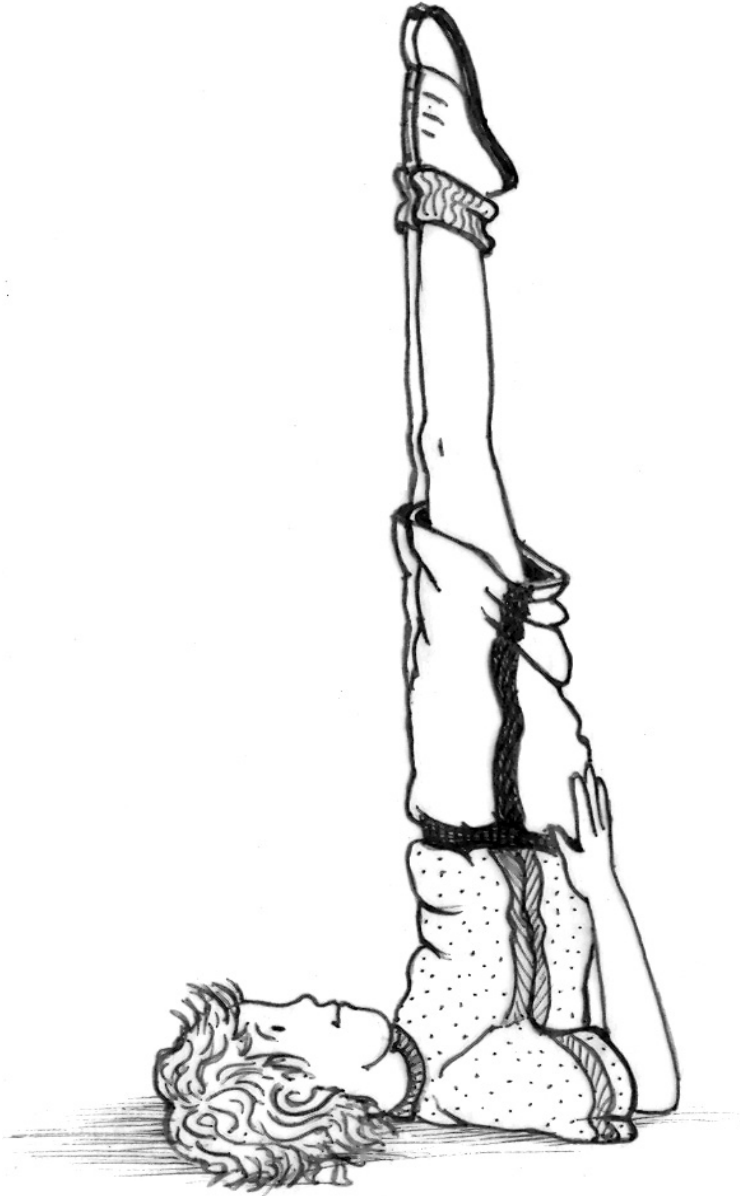


www.recitdp.qc.ca/attachments/article/376/3.SAE_EPS_Figures_Cahier_Ressources.pdf

ES4 – Cigogne



ES5 – Chandelle



www.recitdp.qc.ca/attachments/article/376/3.SAE_EPS_Figures_Cahier_Ressources.pdf

ES6 – Appui tendu renversé



© Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, 2002

ES7 – Appui ventral



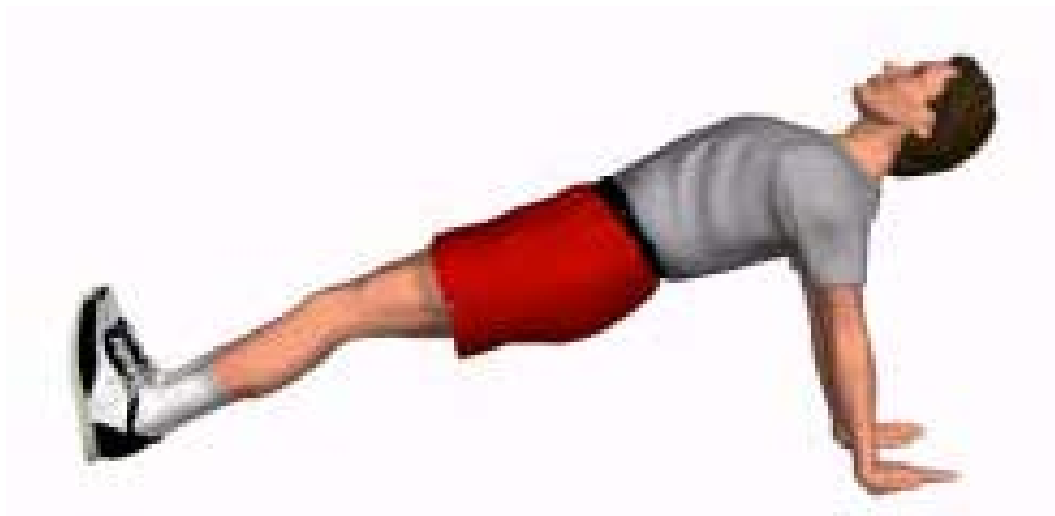
© Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, 2002

ES8 – Appui costal



© Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, 2002

ES9 – Appui dorsal



© Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, 2002

ES10 – Sur une jambe



www.actukine.com/La-Slackline-votre-prochain-outil-de-reeducation-du-quadriceps_a4554.html

ES11 – Fente avant



www.sportlerfrage.net/frage/was-alles-dehnen-nach-dem-laufen

ES12 – Position accroupie



altitude-blog.com/slackline-montreal/

ES13 – Planche faciale



© Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, 2002

ES14 – Appui fessier



© Commission scolaire de la Beauce-Etchemin, 2002

Annexe 4

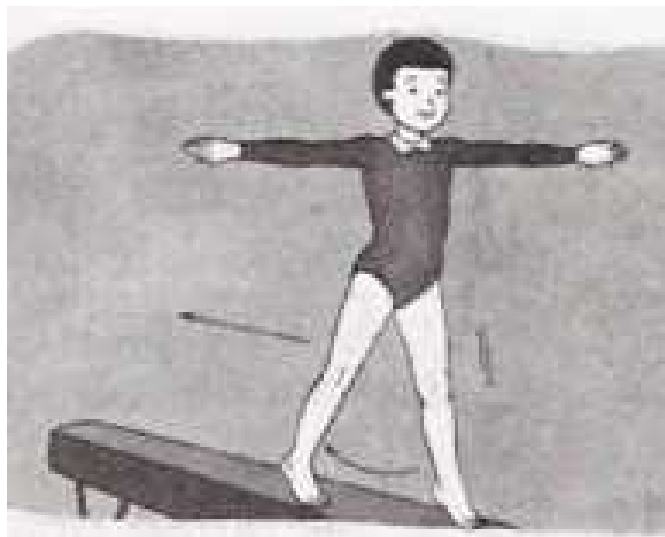
Mouvements de locomotion

L1 – Marcher de l'avant



www.richardlemay.com/CRS/ESP/HTM/Verbos-03.html

L2 – Marcher à reculons



professor-educacao-fisica.f1cf.com.br/fr/physical-education-training-249.html

L3 – Pas croisés



eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=35

L4 – Pas chassés



www.rcmp-grc.gc.ca/recruiting-recrutement/rec/pare-tape-12W-fra.htm

L5 – Roue latérale



eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=10

L6 – Pointe des pieds



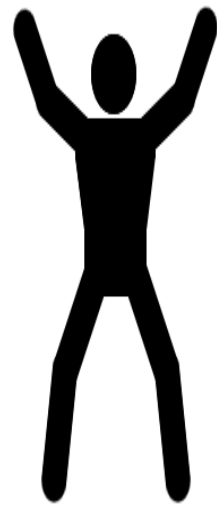
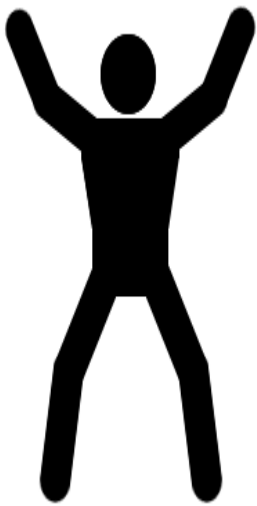
chacun-son-truc.over-blog.com/article-24551397.html

L7 – Déplacement à 180 degrés



chacun-son-truc.over-blog.com/article-24551397.html

L8 – Déplacement en tournant



uoah.org/workout/

www.lemen.com/ex01.html

Annexe 5

Liste des sauts pour la poutre

S1 – Saut droit

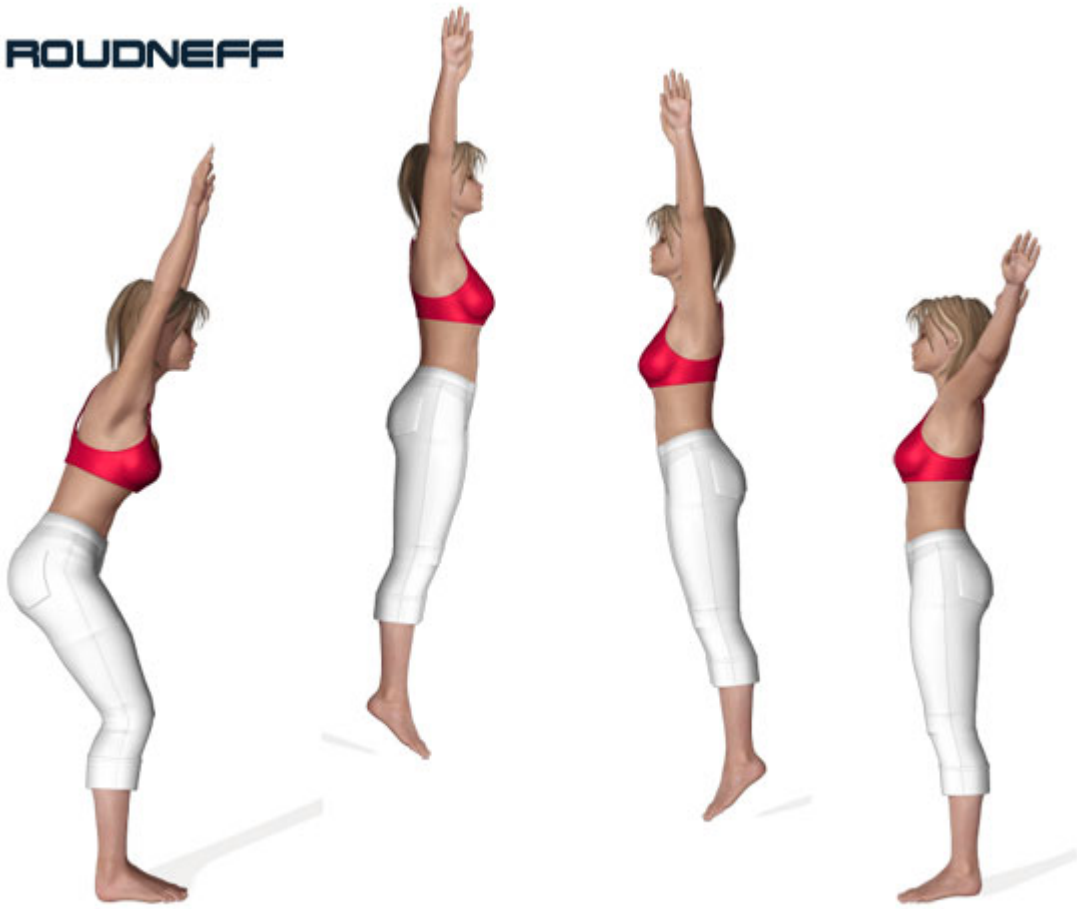
ROUDNEFF



eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=12

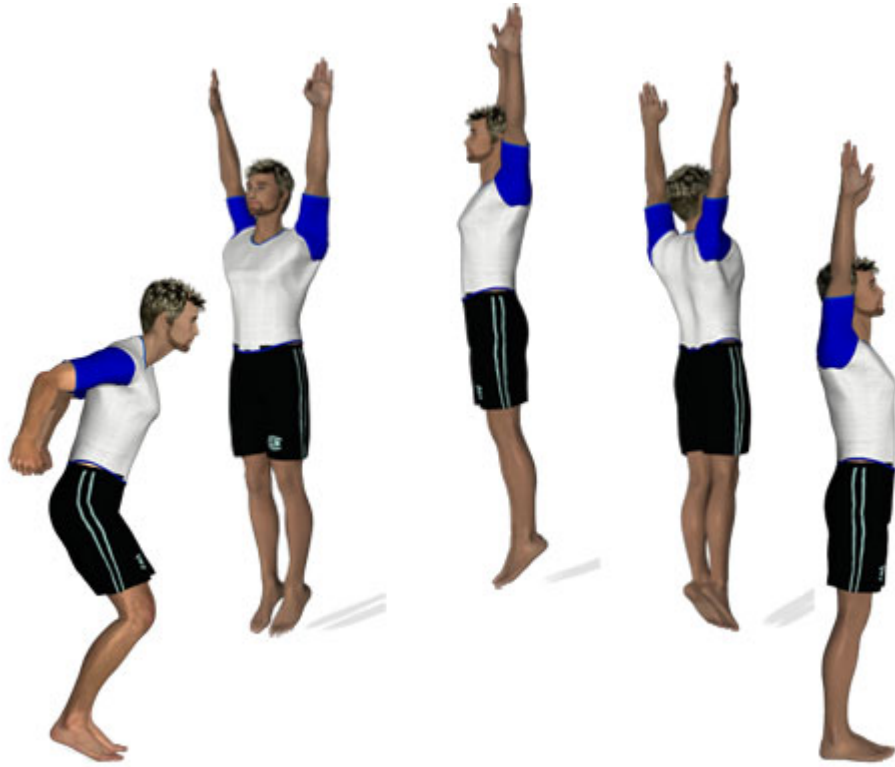
S2 – Saut demi-tour

ROUDNEFF



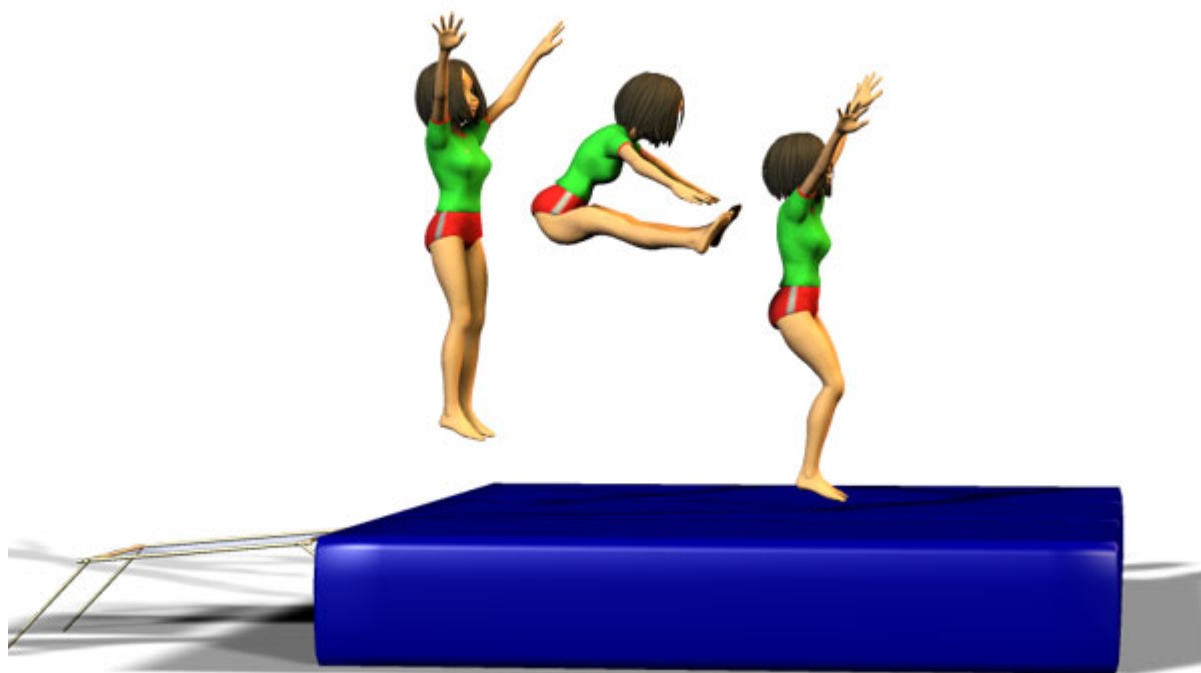
eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=12

S3 – Saut un tour



eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=12

S4 – Saut carpé



eps.roudneff.com/eps/photos.php?lng=fr&id=819

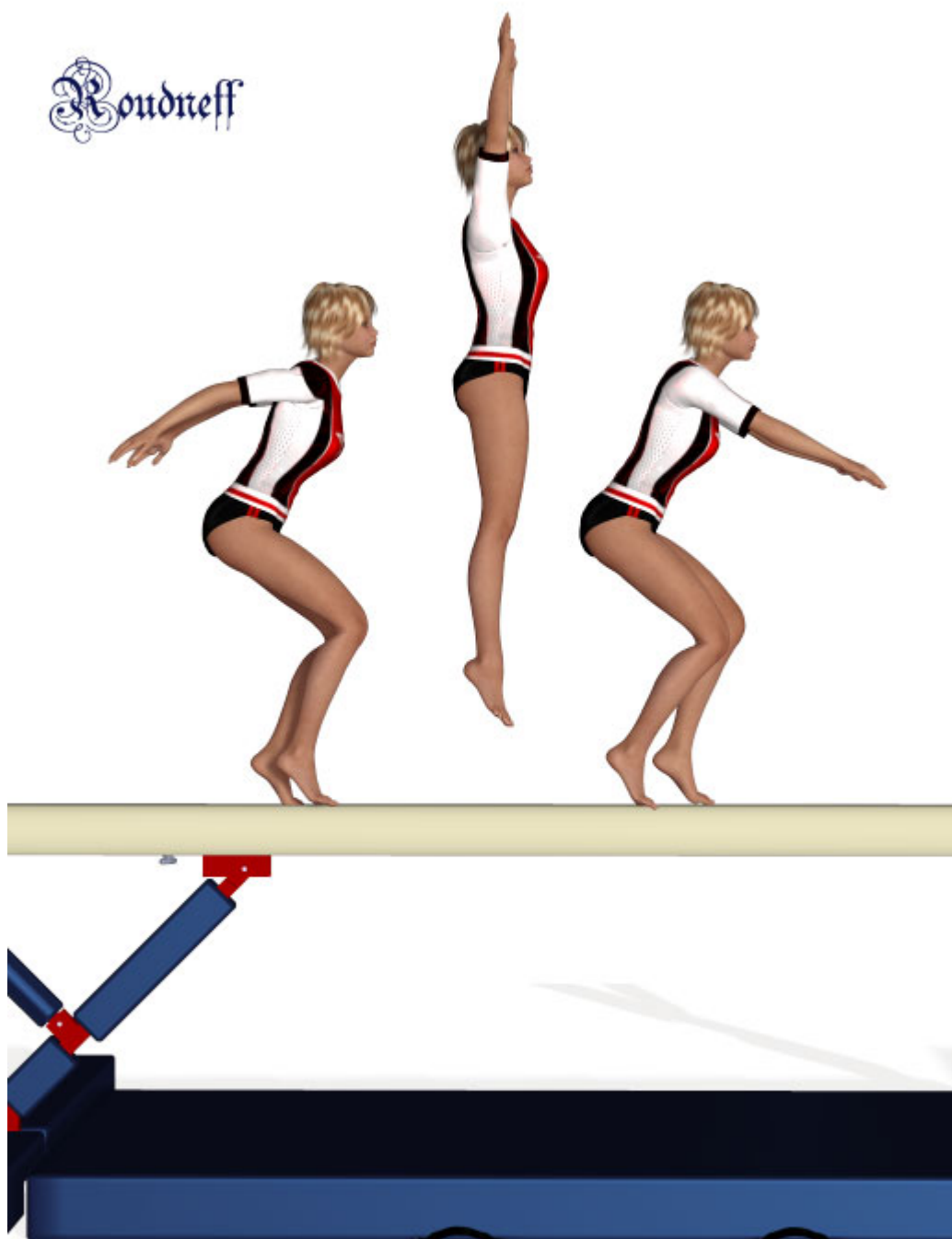
S5 – Saut en C



www.quizz.biz/quizz-367564.html

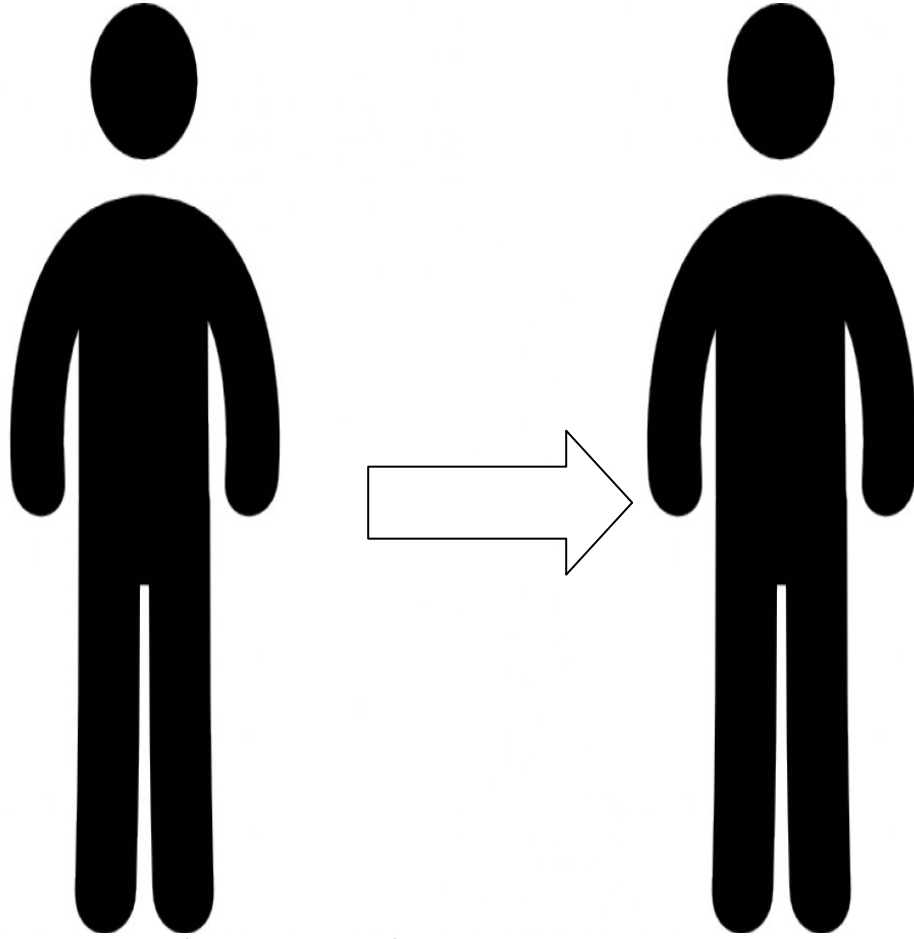
S6 – Saut avec un changement de pied

Roudneff



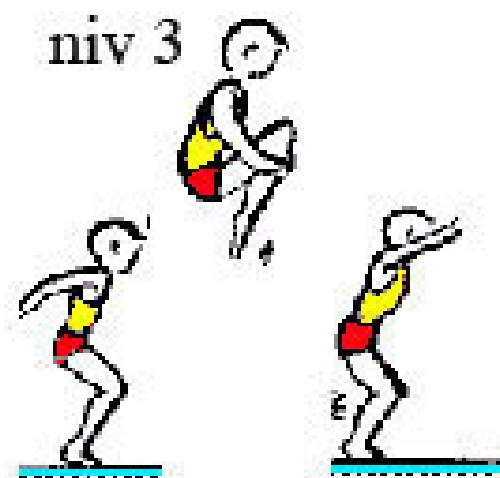
eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=15

S7 – Saut de côté



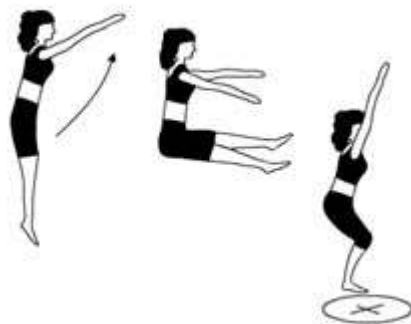
fr.freepik.com/icones-gratuites/frontal-homme-silhouette-debout_704499.htm

S8 – Saut groupé



epsjeanrostand.jimdo.com/pour-les-3/gymnastique-au-sol/

S9 – Saut écart



www.trampofun.fr/trampolines/saut/ecart.html

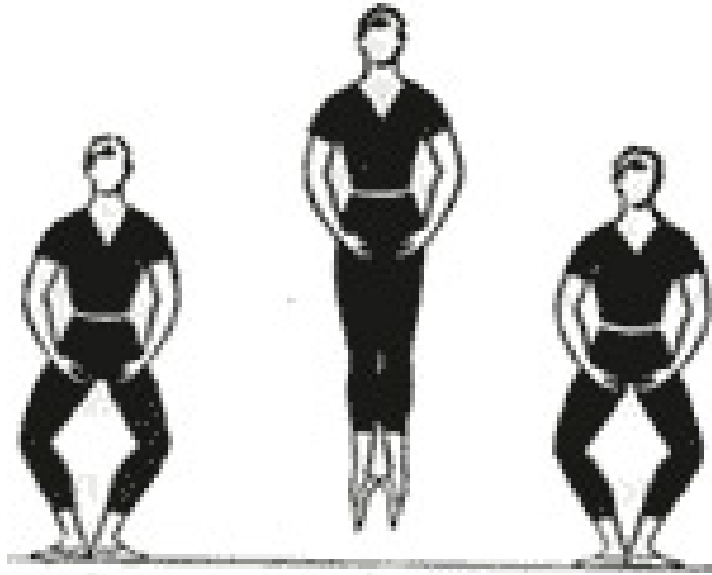
S10 – Grand jeté

niv 4



epsjeanrostand.jimdo.com/pour-les-3/gymnastique-au-sol/

S11 – Soubresaut

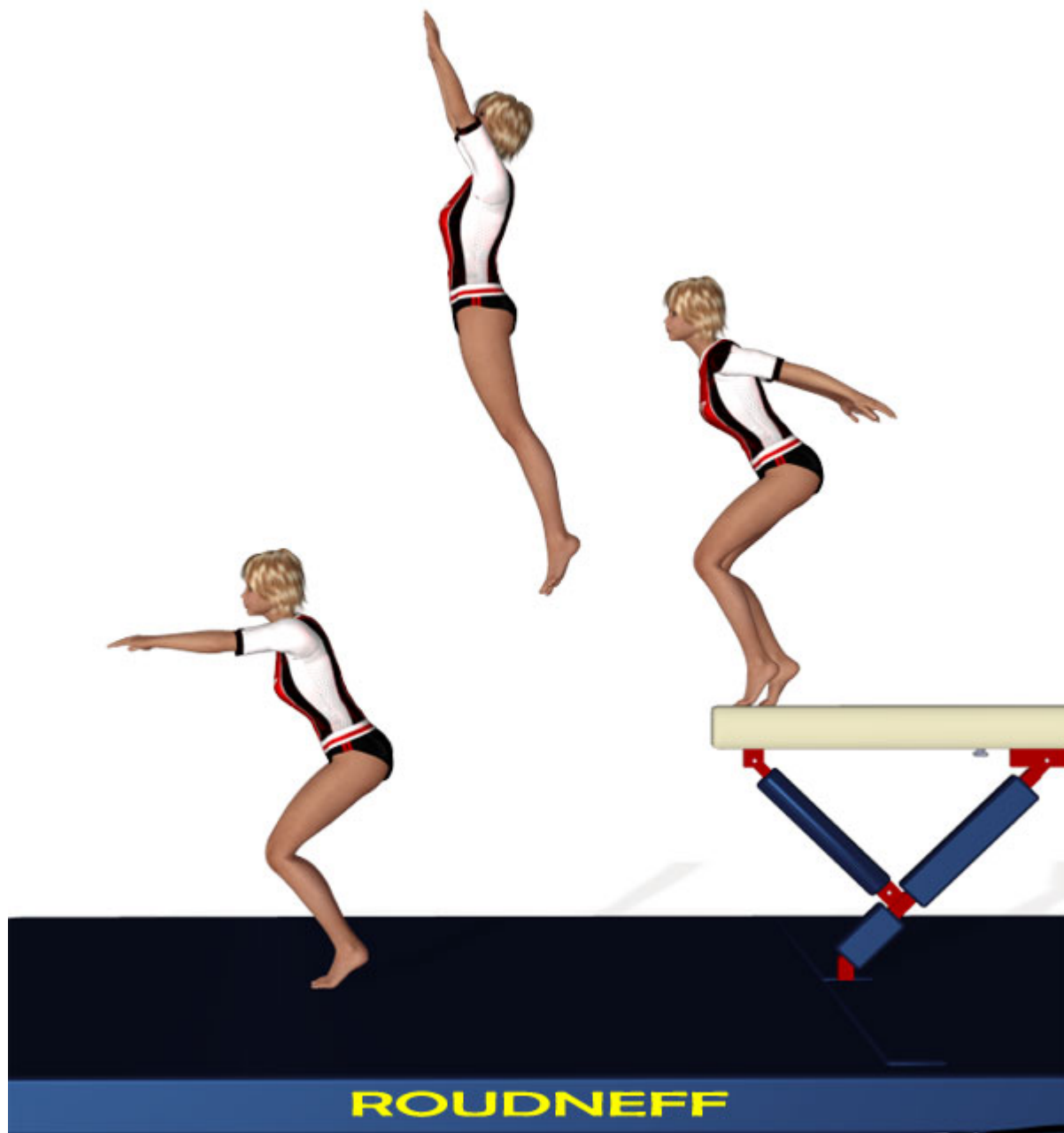


www.elitearteydanza.com.ar/enciclopedia-soubresaut.htm

Annexe 6

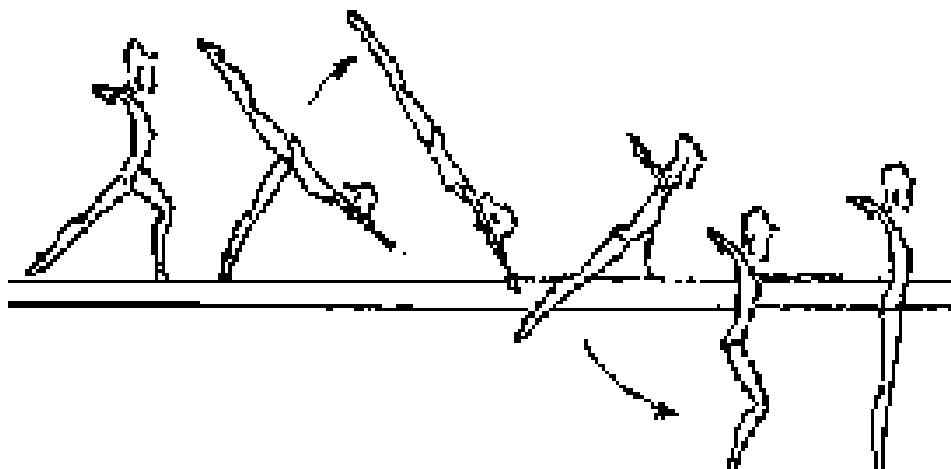
Liste des sorties

SO1 – Saut en bout de poutre ou de slackline (sangle) vers le sol



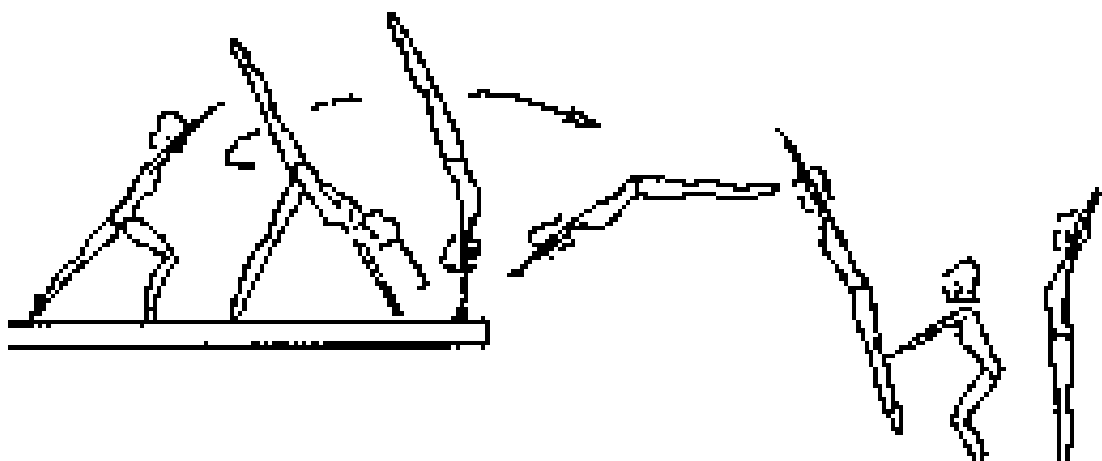
eps.roudneff.com/eps/articles.php?lng=fr&pg=16

SO2 – Appui tendu renversé et sortie de côté



ww3.ac-poitiers.fr/eps/apsa/gym_rpg/fpoutre1.htm

SO3 – Fente avant et rondade



ww3.ac-poitiers.fr/eps/apsa/gym_rpg/fpoutre1.htm

Annexe 7

Les principes d'équilibration dynamique et statique

Waneen W. Spirduso (1995) dissocie l'équilibre en « équilibre statique » et en « équilibre dynamique » selon que la base d'appui est stable ou varie. On parle d'équilibre statique lorsqu'il n'y a pas de déformation de la base d'appui (ou du « polygone de sustentation ») et que les déplacements de la projection du centre de masse restent à l'intérieur de celui-ci. On parle d'équilibre dynamique lorsque la forme ou la taille du polygone de sustentation est modifiée².

Équilibration statique

- Placer son centre de gravité au-dessus de la poutre ou de la slackline (sangle).
- Utiliser ses bras pour s'équilibrer.
- Regarder devant soi.
- Autre : _____

Équilibration dynamique

- Être stable avant d'exécuter un équilibre dynamique.
- Regarder devant soi.
- Utiliser les genoux au moment de la réception, pour absorber le mouvement.
- Utiliser les bras pour s'équilibrer.
- Autre : _____

² Mélanie HARS, spiral.univ-lyon1.fr/files_m/M10293/Files/893654_2014.pdf.

Annexe 8

Le plein air et l'équilibre sur la slackline

Vidéo : www.geopleinair.com/Un-prof-dans-le-bois/Tenir-plus-de-15-secondes-sur-un-slackline

Information à prendre en considération lorsque l'on pratique l'équilibre sur la slackline à l'extérieur³

L'ancrage d'une slackline (sangle) sur un arbre peut nuire à la santé de celui-ci : il peut arracher son écorce ou de petites branches ou écraser l'aubier, notamment lors de la période des montées de sève (de mars à mai). Augmenter la largeur des élingues qui établissent l'ancrage et placer des protections en mousse entre les élingues et l'écorce participent à préserver la santé des arbres. La force de traction importante d'une *longline* ou d'une *jumpline* peut aussi mener au déracinement d'un arbre trop jeune ou malade. Il convient donc de choisir des arbres dont le diamètre est suffisant pour supporter plusieurs centaines de kilogrammes et d'y fixer la slackline (sangle) le plus bas possible pour réduire le moment de force induit à leur pied.

La pratique de l'équilibre sur slackline (sangle) dans un lieu public peut gêner les autres utilisateurs du lieu. Il convient donc d'éviter de tendre ses slacklines (sangles) au travers de chemins ou à proximité de jeux ou d'installations sportives. La visibilité de la slackline (sangle) peut être augmentée en y accrochant des fanions ou des rubans de tissu de couleur vive.

Sans trace Canada – Éthique du plein air :

www.sanstrace.ca/principe-preparez-prevoyez

www.sanstrace.ca/principes

³ fr.wikipedia.org/wiki/Slackline#Pr.C3.A9cautions_environnementales_et_sociales

Annexe 9

EXEMPLE D'OUTIL D'INTERPRÉTATION DES CRITÈRES D'ÉVALUATION EN FONCTION DU NIVEAU DE RÉUSSITE 1 (secondaire)

Agir dans divers contextes de pratique d'activités physiques

<i>Critères d'évaluation</i>	Éléments observables	RÉUSSI (+)	PLUS OU MOINS RÉUSSI (+ -)	NON RÉUSSI (-)
Cohérence de la planification	Planifie une variété d'actions motrices.	Utilise diverses ressources appropriées.	Utilise peu les ressources suggérées par l'enseignante ou l'enseignant.	N'utilise aucune ressource.
		Sélectionne et organise, avec justesse et selon un plan, des actions motrices en tenant compte de ses capacités physiques et des contraintes de l'activité.	Sélectionne et organise des actions motrices en tenant compte de ses capacités physiques et de quelques contraintes de l'activité.	N'applique aucune procédure dans la planification des tâches.
Efficacité de l'exécution	Applique son plan d'action (ordonnance).	Exécute les actions inscrites dans le plan et dans le bon ordre.	Exécute les actions inscrites dans le plan, mais pas dans le bon ordre.	Exécute quelques actions inscrites au plan sans respecter d'ordre.
	Exécute une variété d'actions motrices et de combinaisons avec efficacité.	Exécute les actions de façon continue, contrôlée (selon le rythme, la direction et la continuité exigés) et avec régularité.	Exécute les actions avec quelques erreurs de continuité, de contrôle ou de régularité.	Exécute les actions avec des pertes d'équilibre et des arrêts fréquents.
	Applique les principes d'équilibration dynamique.	Applique les principes d'équilibration dynamique la majorité du temps.	Applique les principes d'équilibration dynamique la moitié du temps.	Applique peu ou pas les principes d'équilibration dynamique.
	Respecte les règles de sécurité.	Se conforme à toutes les règles de sécurité précisées par l'enseignante ou l'enseignant.	Se conforme à quelques-unes des règles de sécurité précisées par l'enseignante ou l'enseignant.	Ne se conforme à aucune des règles de sécurité précisées par l'enseignante ou l'enseignant.
Pertinence du retour réflexif	Évalue la démarche et ses résultats.	Effectue des retours réflexifs permettant de trouver des solutions aux problèmes rencontrés. Consigne plusieurs traces pertinentes et variées. Apprécie ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	Effectue peu de retours réflexifs permettant de dégager des solutions aux problèmes rencontrés. Consigne peu de traces pertinentes et variées. Apprécie peu ses réussites et ses difficultés liées à l'enchaînement d'actions motrices et à la démarche utilisée (planification, exécution et évaluation).	N'effectue aucun retour réflexif. Ne consigne aucune trace.

