

Résultat d'apprentissage général n° 1

---

# MOTRICITÉ



# 1. Motricité



## Tableau synthèse de Motricité

*L'élève doit posséder des habiletés motrices déterminées, comprendre le développement moteur et connaître des formes d'activité physique propres à divers milieux, à diverses cultures et à diverses expériences d'apprentissage.*

Lettres		Domaines	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
<b>Connaissances</b>	<b>A</b>	Motricité fondamentale	1. Habiletés motrices fondamentales	L'élève doit : 1.1 Se montrer intéressé à participer à diverses formes d'activité physique. 1.2 Éprouver du plaisir à vivre diverses expériences motrices. 1.3 Comprendre que le développement des habiletés nécessite temps, persévérance et pratique. 1.4 Apprécier la valeur esthétique et athlétique du mouvement. 1.5 Apprécier et respecter la diversité dans le contexte de l'activité physique. 1.6 Apprécier et respecter le milieu naturel tout en pratiquant diverses formes d'activité physique.
	<b>B</b>	Développement moteur	1. Processus de développement des habiletés 2. Principes mécaniques du mouvement humain 3. Concepts relatifs à la motricité	
	<b>C</b>	Motricité spécifique	1. Règles 2. Terminologie 3. Stratégies propres aux sports ou aux jeux 4. Esprit d'équipe et franc-jeu	
<b>Habiletés</b>	<b>A</b>	Développement des habiletés motrices fondamentales	1. Locomotion 2. Manipulation 3. Équilibre	
	<b>B</b>	Application des habiletés motrices à des sports et à des jeux	1. Activités individuelles et à deux 2. Activités collectives 3. Habiletés d'officiel	
	<b>C</b>	Application des habiletés motrices à des formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	1. Formes d'activité physique pratiquées hors du milieu habituel	
	<b>D</b>	Application des habiletés motrices à des activités gymniques et rythmiques	1. Activités rythmiques 2. Activités gymniques	

# 1. Motricité

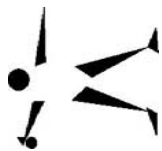


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 1 – Motricité

		<i>Sous-domaines</i>										
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>											
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine B</i>											
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine C</i>											
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine C</i>											
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Habiletés</i>	<i>Domaine A</i>											
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Habiletés</i>	<i>Domaine B</i>											
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Habiletés</i>	<i>Domaine C</i>											
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>Habiletés</i>	<i>Domaine D</i>											
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

☼ éveil  acquisition ou développement  maintien



## Résultat d'apprentissage spécifique

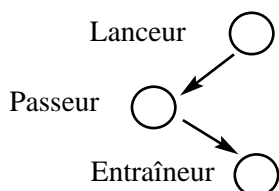
C.1.8.A.1 L'élève sera apte à :

**Reconnaître des caractéristiques d'habiletés motrices déterminées** (p. ex. le maintien de l'équilibre dans la position d'attente) **qui sont exécutés, notamment dans les jeux ou les sports où les adversaires sont séparés par un filet, les jeux ou les sports qui se jouent contre un mur ainsi que les jeux ou les sports de précision.**

## Suggestions pour l'enseignement

### La passe et la position d'attente

- Demander aux élèves d'énumérer des caractéristiques d'habiletés motrices déterminées, par exemple comment faire pour garder l'équilibre en position d'attente dans des jeux au filet ou au mur. Demander aux élèves, en équipes de trois, (un lanceur, un passeur et un « entraîneur ») d'effectuer une série de passes en insistant sur l'équilibre et la position d'attente. Les passes peuvent être effectuées avec, entre autres, une balle, un ballon ou un volant (avec ou sans raquette selon le cas). À titre d'exemple, le lanceur lance un ballon au passeur qui exécute l'habileté choisie avant de remettre le ballon à l'entraîneur. Ce dernier fournit des rétroactions au passeur relatives au bon positionnement de son corps pour la position d'attente. Changer les rôles après trois épreuves. Demander aux élèves de nommer les causes les plus fréquentes d'erreur et comment les corriger.



Variante :

Demander au lanceur de lancer d'un côté ou de l'autre du passeur pour exercer le mouvement et la position d'attente.

- Parmi les activités que l'on peut inclure à cet exercice, mentionnons :
  - Volleyball
  - Badminton
  - *Sepak Takraw*
  - Tennis
  - Jeux autochtones qui demandent de la force, de la coordination et de la précision

Liens curriculaires :

Voir les RAS H.1.8.A.1, H.1.8.A.2 et H.1.8.A.3 (développement d'habiletés motrices fondamentales)

## Suggestions pour l'évaluation

### La passe et la position d'attente

- Après avoir déterminé certaines habiletés, telle la position d'attente de départ, qui requièrent de maintenir l'équilibre avant et après une intervention au jeu, demander aux élèves de démontrer les positions correctes et donner quelques conseils pour y arriver.



## Suggestions pour l'évaluation (suite)

### La passe et la position d'attente

- Couper les fiches de l'annexe 2 et les distribuer aux « entraîneurs » pour que les élèves puissent enregistrer leurs résultats. Demander à l'élève qui agit comme « entraîneur » de remplir le formulaire de vérification suivant lorsqu'il observe le coéquipier qui a la fonction de « passeur ».

Critères suggérés :

- Les pieds sont placés légèrement plus à l'écart que la largeur des épaules.
- Un pied est placé légèrement devant l'autre.
- Les genoux sont légèrement pliés et au-dessus des gros orteils.
- Le dos est droit et légèrement penché par en avant.
- Les bras sont devant le corps.
- Les coudes sont pliés et tenus près du corps.
- Le poids du corps est porté par la demi-pointe des pieds.



Voir l'annexe 2 : Vérification des caractéristiques d'une habileté – Position d'attente.

Note :

Cet exercice s'applique à quelques contextes. D'autres caractéristiques peuvent être précisées et des critères développés pour différentes habiletés. Voir le RAS H.1.8.B.2 pour des suggestions plus explicites d'évaluation d'habiletés.



Voir l'annexe 1 : Catégories de sports et de jeux – Feuille de renseignements.

## Remarques pour l'enseignant

Les caractéristiques de mouvement d'une habileté déterminée peuvent aussi être analysées en fonction des concepts relatifs à la motricité (la conscience du corps, l'orientation spatiale, les qualités de l'effort et les relations). Voir la page 31 du Cadre. Voir aussi le RAS C.1.8.B.3a.

Pour des renseignements relatifs à la position d'attente, voir le *Programme national de certification des entraîneurs 3M* (Association canadienne des entraîneurs).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.342 A416t)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs 3M*, [en ligne], [http://www.coach.ca/f/pnce\\_3m/index.htm](http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm), (juin 2003).

ASSOCIATION STRASBOURGEOISE LES TAKRAWBATES. *Le sepak takraw*, [en ligne], <http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/>, (juin 2003).

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], 1998, [http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports\\_f.pdf](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf), (juin 2003).

CIEL-EPS, L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ACADÉMIE DE NANCY-METZ. Dossiers sur le badminton, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>, (août 2003). [Approche pédagogique et règlements de base en badminton]

CIEL-EPS, L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ACADÉMIE DE NANCY-METZ. *Volleyball en milieu scolaire*, [en ligne], [http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/volley/VolleyNancy/Index\\_Volley\\_Nancy.asp](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/volley/VolleyNancy/Index_Volley_Nancy.asp), (août 2003).

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

PICHÉ, Lionel. *Les techniques de base du badminton*, [enregistrement vidéo], réalisé par Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)

RIVAS, Guillermo. *Mes premiers pas au tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 44 p., coll. « Mes premiers pas (Éditions Milan) ». (DREF 796.342 R618m)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6 S393b.Fj)

SPORT DANS LES LYCÉES ET COLLÈGES CATALANS. Préparation du tennisman : matériel, techniques, musculation spécifique, [http://bruno.chauzi.free.fr/conseils\\_preparation\\_tennis.htm](http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_preparation_tennis.htm), septembre 2003). [Suggestions liées à la préparation et au jeu du tennis]

UNIVERSITÉ DE WATERLOO. *Jeux inuits*, [en ligne], <http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, (juin 2003).



# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Décrire les effets de divers jeux et de diverses autres formes d'activité physique sur la condition physique et le développement moteur** (p. ex. les pratiques d'approche au filet au volleyball développent la force musculaire, l'endurance, la coordination).

## Suggestions pour l'enseignement

### Activité, condition physique et développement moteur

- Durant l'introduction ou la mise en situation, donner des exemples de différents types d'activités et des effets de ceux-ci sur la condition physique et le développement moteur. Voir dans la section Remarque pour l'enseignant, des renseignements supplémentaires à ce sujet.
- Demander aux élèves de prendre part à trois activités consécutives qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur, comme le volleyball, le squash et le badminton. Après chacune des activités, demander aux élèves d'indiquer les bénéfices ou les effets polyvalents de l'activité sur sa condition physique et son développement moteur.

Variante :

Demander aux élèves de participer à une variété d'activités (p. ex. un circuit) qui visent à développer des qualités physiques (p. ex. aérobic, step, tae-boxe, saut à la corde, pliométrie). Après l'activité, discuter avec les élèves des effets de formation polyvalente de ces activités en rapport avec la condition physique et le développement moteur.

Note:

Ce développement est transférable pour l'approche au panier au basketball, au jeu de sepak takraw et d'autres.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS C.2.8.A.1, C.2.8.C.2 et H.2.8.A.1a.

### Circuit formation polyvalente

- Demander aux élèves de participer (environ 2 minutes par station) à un circuit qui inclut une variété d'activités reliées à des qualités physiques. Placer une pancarte avec des crayons-feutre à chacune des stations du circuit sur lesquelles les élèves identifient les habiletés de différents sports ou activités physiques qu'ils pourraient développer par la pratique régulière de chaque exercice. Lors du retour au calme, faire le bilan des résultats.



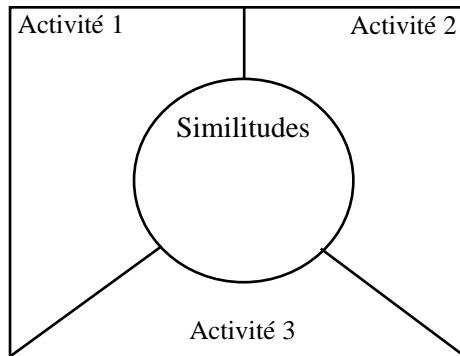
Voir l'annexe 3 : Circuit formation polyvalente – Circuit d'entraînement.



## Suggestions pour l'évaluation

### Activité, condition physique et développement moteur

- Demander aux élèves individuellement ou en groupe, à l'aide d'un diagramme, de relever les similitudes et les différences entre les trois activités pratiquées en tenant compte des effets sur la condition physique et du développement moteur.



## Remarques pour l'enseignant

Le développement moteur est lié à l'exécution d'habiletés motrices et comprend des qualités physiques telles que la résistance organique (endurance aérobie), la résistance musculaire (endurance musculaire), la puissance musculaire, l'amplitude articulo-musculaire (flexibilité), l'équilibre, la rapidité de réaction, la vitesse de mouvement, la vitesse motrice (coordination motrice) et la vitesse corporelle.

Pour un programme de conditionnement bien équilibré, s'assurer d'inclure des exercices de flexibilité dans les séances d'entraînement.

### Définitions

**La formation polyvalente** (*cross-training*) est un style d'entraînement qui comprend une variété d'exercices qui développent les qualités applicables à plus d'une activité ou d'un sport.

**Les exercices de pliométrie**, du latin *plicare* (rabattre) et du grec *metron* (mesure) désigne l'utilisation de l'énergie emmagasinée par les éléments élastiques des muscles pendant une contraction excentrique immédiatement suivie d'une contraction concentrique. Ce mode d'entraînement vise à obtenir plus d'énergie restituée que la quantité produite à vitesse nulle (isométrie).

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs 3M*, [en ligne], [http://www.coach.ca/f/pnce\\_3m/index.htm](http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm), (juin 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2<sup>e</sup> programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 3<sup>e</sup> programme : pour les 12 à 14 ans : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007 A842d 01)

BOUCHARD, Claude, et autres. *La condition physique et le bien-être*, Québec, Éditions du Pélican, 1974, 317 p., coll. « Sciences de l'activité physique ». (DREF 613.7043 C745)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Cahier d'accompagnement du Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine*, [en ligne], [http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/handbook\\_fre.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/pdf/handbook_fre.pdf), (juin 2003).

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/paguide/guides/fr/index.html>, (juin 2003).

LOCUSSOL. *Le physique et le mental au service de la performance*, [en ligne], <http://locussol.chez.tiscali.fr/index.htm>, (août 2003). [Pour des Renseignements sur la relation activité, conditionnement physique et développement moteur ainsi qu'un article sur la pliométrie]

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Conditionnement physique : Éducation physique 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 1 volume. (DREF P.D. 613.7 G946co 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Méthodes d'entraînement 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 51 p. (DREF P.D. 613.7 M592 7e-Sec.4)



# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

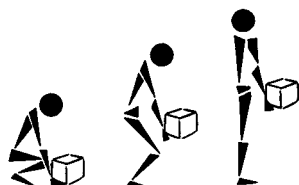
C.1.8.B.2 *L'élève sera apte à :*

**Énoncer les principes biomécaniques** (p. ex. centre de gravité et alignement des parties du corps) **qui sont importants pour éviter les blessures lors des activités consistant à soulever et à transporter des objets** (c.-à-d. fléchir les genoux, tenir l'objet près de son corps, éviter les torsions, tenir la tête normalement).

## Suggestions pour l'enseignement

### Ménager votre dos

- Lors d'une session d'échauffement, demander aux élèves, deux par deux, de déterminer l'emplacement de leur centre de gravité, leur base d'appui et l'alignement de leur corps en position debout. Demander ensuite aux élèves de démontrer et de décrire la bonne technique pour soulever et porter des objets lourds.
  - Écarter les pieds à la largeur des épaules pour maintenir un bon équilibre.
  - Fléchir les genoux.
  - Tenir le centre de gravité par-dessus la base de support.
  - Tenir le dos droit.
  - Tenir l'objet près du centre de son corps.
  - Soulever l'objet graduellement, sans mouvements brusques.
  - Effectuer le travail avec les muscles des jambes.
  - Éviter les torsions du dos. Pivoter plutôt sur la plante des pieds.
  - Tenir la tête normalement.
  - Coordonner ses mouvements avec un partenaire lorsqu'il partage la tâche avec celui-ci.



### Portez-vous bien?

- Demander aux élèves de participer à une course relais comportant une variété de tâches telles que soulever et porter des objets, seuls ou en petits groupes. Revoir la bonne technique mettant l'accent sur l'importance de bien aligner le corps et de garder le centre de gravité bas pour soulever ainsi que de tenir l'objet près du corps en le portant.

Exemples de tâches :

- Soulever un panier de linge
- Pousser une automobile (matelas)
- Porter un plein sac d'épicerie
- Porter un plein sac d'ordures
- Déplacer un banc (meuble) d'un côté à l'autre du gymnase

Variante :

Demander aux élèves de suggérer d'autres tâches pour le relais.

## Suggestions pour l'évaluation

### Ménager votre dos

- Demander aux élèves de se faire le miroir de leur coéquipier (évaluation par les pairs) pour qu'ils voient exactement comment ils soulèvent des objets. Distribuer les feuillets d'évaluation aux élèves et leur demander de cocher tous les aspects corrects et de suggérer des améliorations. Utiliser la liste de vérification suivante :
  - Écarter les pieds à la largeur des épaules pour maintenir un bon équilibre.
  - Fléchir les genoux.
  - Tenir le centre de gravité par-dessus la base de support.
  - Tenir le dos droit.
  - Tenir l'objet près du centre de son corps.
  - Soulever l'objet graduellement, sans mouvements brusques.
  - Effectuer le travail avec les muscles des jambes.
  - Éviter les torsions du dos. Pivoter plutôt sur la plante des pieds.
  - Tenir la tête normalement.
  - Coordonner ses mouvements avec un partenaire lorsqu'il partage la tâche avec celui-ci.



Voir l'annexe 4 : Soulever et porter – Évaluation par les pairs.

## Remarques pour l'enseignant

Concepts de base de la stabilité :

- La **gravité** est une force qui attire les gens et les objets vers le sol.
- Le **centre de gravité** est le point d'équilibre, un point imaginaire où semble se concentrer la masse d'une personne ou d'un objet.
- La **ligne de gravité** est une ligne imaginaire qui traverse le centre de gravité et se rend jusqu'au sol.
- La **masse** est la résistance que la personne ou l'objet oppose à tout changement dans son mouvement linéaire et se quantifie habituellement en kilogrammes. Plus la masse est importante, plus la résistance au mouvement est grande.

Principes relatifs à la stabilité :

- Plus le centre de gravité est bas, plus la base d'appui est grande, plus la ligne de gravité est près du point d'appui et plus la masse est importante, plus la stabilité augmente.

Pour plus de renseignements relatifs aux bonnes techniques pour soulever et porter, communiquer avec un physiothérapeute ou un chiropraticien.

L'enseignement du contenu de ce RAS devrait se faire avant que l'on demande aux élèves de déplacer l'équipement lourd tel que les poteaux de volleyball ou de badminton ainsi que les tables, les chaises et les poids et haltères.



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLARD, Paul, et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, Vigot, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p.

ÉDUCATION PHYSIQUE. *Prévenir et gérer le mal de dos*, [en ligne], 1991, <http://perso.wanadoo.fr/bernard.lefort/securite/educationsecurite.html>, (juillet 2003). [Renseignements et recommandations de sécurité en physiologie de l'exercice]

HAY, James G., et Bertrand D. BOULFROY. *Biomécanique de techniques sportives*, Paris, Vigot, 1980, 451 p. coll. « Sport et enseignement ». (DREF 612.76 H412b.Fb)

LAMONTAGNE, Mario. *Introduction à la biomécanique*, Ottawa, Département de kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.

RÉSEAU S.A.P.A. *Comment prévenir les maux de dos*, [en ligne], <http://www.sapa.qc.ca/reseau/motdos.html>, (août 2003). [Conseils pour prévenir les maux de dos]

WORKERS COMPENSATION BOARD OF MANITOBA. [En ligne], <http://www.wcb.mb.ca/>, (août 2003). [Renseignements nécessaires pour rapporter un accident]

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

☐ C.1.8.B.3 L'élève sera apte à :

**Analyser des concepts relatifs à la motricité dans divers jeux ou sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. la conscience du corps dans la position d'attente pour recevoir le service au badminton) **et dans divers jeux ou sports de précision** (p. ex. les qualités de l'effort dans l'élan arrière et l'action des poignets pour obtenir l'effet de rotation extérieure au curling).

## Suggestions pour l'enseignement

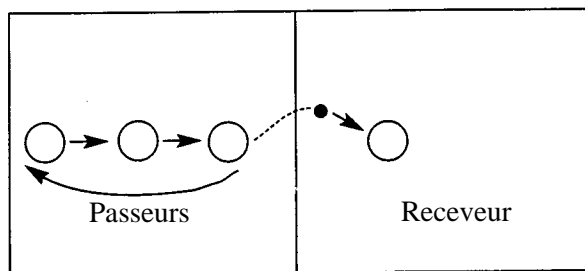
### Ne pas oublier la position d'attente

- Revoir avec les élèves les concepts relatifs à la motricité, c'est-à-dire la conscience du corps, l'orientation spatiale, les qualités de l'effort et les relations. Pour plus de renseignements, voir la section Remarques pour l'enseignant.

Exemples de questions pour amorcer la discussion :

- Pourquoi fléchir les genoux et tenir le centre de gravité vers l'avant dans la position d'attente?
- Pourquoi effectuer un service vers les coins arrière du terrain au volleyball ou au badminton?
- Comment doit-on se placer pour initier un élan au golf, au baseball?

Former des équipes de quatre comprenant trois passeurs  $P_1$ ,  $P_2$  et  $P_3$  et un receveur. Ils doivent se positionner comme suit :



- Demander aux passeurs de passer la balle ou le volant de façon à ce que le receveur doive se déplacer et quitter sa position d'attente pour retourner la balle ou le volant. Une fois le service renvoyé, le receveur doit rapidement reprendre la position d'attente sur le terrain pour recevoir la passe suivante, et ainsi de suite, jusqu'à ce que les trois lanceurs aient lancé chacun leur tour et joué le rôle de receveur. Demander aux élèves pourquoi le retour à la position d'attente est si important et leur demander ce qui arrive quand le retour n'est pas complété.

Variante :

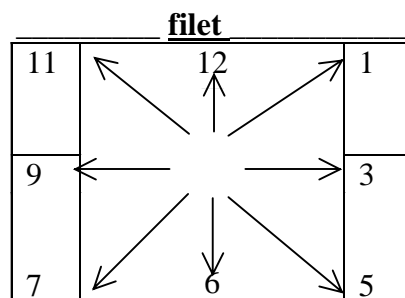
Placer des cerceaux sur le plancher dans le terrain adverse selon l'habileté pratiquée pour donner des cibles au receveur.



## Suggestions pour l'enseignement (suite)

### L'horloge

- Diviser le terrain de badminton comme une horloge où 12 h est au milieu en avant du filet, 1 h est au filet à la droite ainsi de suite (voir le diagramme ci-dessous). Demander aux élèves de se placer dans la position d'attente au centre du terrain. Selon « l'heure » appelée (par l'enseignant ou un partenaire), l'élève se déplace à cet endroit et revient ensuite à la position de départ, prêt à se déplacer de nouveau. Poser des questions pour aider les élèves à reconnaître les concepts relatifs à la motricité et l'efficacité du mouvement.



### Viser la cible

- Lors de l'apprentissage de jeux ou de sports de précision tels que le curling, demander aux élèves d'explorer différentes façons de lancer des pierres. Essayer différentes façons variant l'élan, la suite du mouvement, la prise, les niveaux, et la vitesse. Les élèves pourraient lancer les pierres et les lâcher :
  - avec peu ou pas d'élan arrière;
  - avec peu ou pas de suivi du mouvement;
  - en tournant le poignet vers l'extérieur;
  - en tournant le poignet vers l'intérieur;
  - avec des vitesses variées.
- Demander aux élèves de réfléchir sur les façons essayées et de déterminer lesquelles étaient les plus efficaces.

## Suggestions pour l'évaluation

### Toutes activités

- Après une activité, demander aux élèves de décrire dans un journal des éléments relatifs à la motricité qui favorisent l'exécution plus efficace des habiletés impliquées dans l'activité en question. (Voir Concepts relatifs à la motricité dans le Tableau des habiletés motrices fondamentales à l'Appendice A.)

### Ne pas oublier la position d'attente

- Après avoir effectué plusieurs essais, demander aux élèves d'énumérer 5 concepts à respecter en relation à une position d'attente ou de départ dans un sport de leur choix.

### Vers la cible

- Après avoir effectué plusieurs essais dans un jeu ou sport de précision, demander aux élèves d'énumérer 5 concepts à respecter en relation à l'atteinte de la cible.



## Remarques pour l'enseignant

Les concepts relatifs à la motricité comprennent la conscience du corps, l'orientation spatiale, les qualités de l'effort et les relations. Discuter des concepts avec les élèves pendant ces activités.

Voir l'appendice J : L'approche *Jouer, pour apprécier* et le site Web de Tim Hopper pour des renseignements à l'égard d'une stratégie d'enseignement qui intègre les concepts progressifs des catégories de jeux et de sports ainsi que les éléments des concepts relatifs à la motricité.

 Voir l'annexe 5 : Catégories de jeux et concepts relatifs à la motricité – Espace, force et temps.

D'autres tâches pourraient comprendre frapper des balles au mur, analyser des positions offensives ou défensives ou des habiletés motrices requises selon des situations de jeux qui se jouent avec un filet ou contre un mur ou dans divers jeux ou sports de précision tel que le curling, le disc-golf ou la pétanque.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ».  
(DREF 796.342 A416t)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Le défi canadien Vie active : trousse du responsable : 2<sup>e</sup> programme : pour les 9 à 11 ans : accroître les occasions d'activités physiques*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1993, 1 volume en pagination multiple et affiche. (DREF 372.86 A849d 02)

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)

BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

HOPPER, Tim. *Teaching games centred games using progressive principles of play*, [en ligne], <http://web.uvic.ca/~thopper/articles/Cahperd/principle.htm>, (juin 2003).

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

PICHÉ, Lionel. *Les techniques de base du badminton*, [enregistrement vidéo], réalisé par la Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6 S393b.Fj)



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.C.1 L'élève sera apte à :

**Examiner les raisons qui justifient les règlements et les adaptations des règlements liées à la sécurité et aux facteurs de risque** (p. ex. limiter la surface de jeu pour éviter les contacts avec d'autres joueurs, avec l'équipement ou avec les murs) **dans des jeux et des sports déterminés.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Le territoire du chat

- Demander aux élèves de discuter des limites du terrain de volleyball et faire le tour du terrain avec eux. Les élèves se placent un peu partout dans les limites du terrain. Choisir deux élèves qui seront les chats et leur donner chacun un dossard et un ballon mousse à partager. Les chats doivent se passer le ballon, mais ne peuvent avancer que lorsqu'ils ne sont pas en possession du ballon. Tout en se passant le ballon, les chats essaient de toucher les autres élèves avec celui-ci. Un élève touché ou qui sort des limites du terrain doit prendre un dossard et aider les chats. Le jeu se termine quand il ne reste que deux élèves à toucher. Ceux-ci deviennent les chats de la partie suivante.
- Essayer cette activité sur différents terrains, comme un terrain de basketball, de badminton, de tennis, etc.
- Après chaque jeu, demander aux élèves de réfléchir sur les aspects de la sécurité, du franc-jeu et de la gestion du risque et de décrire (p. ex. au volleyball) la raison pour laquelle :
  - il y a une limite de terrain;
  - il n'y a que 6 joueurs de chaque côté du filet;
  - c'est une faute de placer une partie de son corps de l'autre côté du filet;
  - le point ne compte pas si la balle tombe à l'extérieur du terrain;
  - l'arbitre ne laisse pas compter le point quand on frappe mal le ballon.

### Contrastes dans les jeux

- Demander aux élèves de participer à une variété de jeux tels que le football-toucher, le rugby-toucher, et le hockey en salle sans contact. Leur demander ensuite de comparer le jeu à la version du même jeu qui permet le contact physique. Discuter les raisons pour lesquelles les règlements sont adaptés ou modifiés en rapport avec la sécurité, le franc-jeu et la gestion du risque.

Liens curriculaires :

Voir les RAS C.3.8.A.1 et H.3.8.A.1

## Suggestions pour l'évaluation

### Le territoire du chat

- Donner aux élèves des situations de jeux et leur demander d'évaluer les risques et les aspects de franc-jeu associés à ces situations :
  - Au volleyball, l'élève court jusque dans les balustrades pour faire une passe à son coéquipier.
  - Au basketball, l'élève fait trébucher l'adversaire pour qu'il ne puisse lancer au panier.
  - Au badminton, l'élève effectue un smash directement sur l'adversaire.



## Suggestions pour l'évaluation (suite)

### Contrastes dans les jeux

- Demander aux élèves d'expliquer les raisons qui justifient les règlements ou les adaptations des règlements et pourquoi ils devraient les suivre afin de rendre l'activité aussi sécuritaire que possible.

Exemples de règlements :

- Utiliser un ruban au flag-football plutôt que de plaquer l'adversaire.
- Échanger la rondelle utilisée pour le hockey sur glace pour une balle au hockey en salle.
- Éviter de tenir le bâton trop élevé au hockey.

## Remarques pour l'enseignant

Pour le jeu Le territoire du chat, revoir comment pivoter. Les élèves pourront ainsi utiliser cette habileté pour mieux jouer. Aussi, lors du jeu, plus il y a d'élèves touchés, plus on peut ajouter de ballons mousse au jeu.

Consulter le document « *Les lignes directrices de la sécurité en éducation physique* » pour des recommandations telles que le placement de matelas au mur derrière les paniers de basketball et le rembourrage autour des poteaux de volleyball.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE.  
*Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

COMMISSION POUR L'ESPRIT SPORTIF. *Esprit sportif chez les jeunes : un guide de référence*,  
Ministre d'État, Condition physique et Sport amateur, Gouvernement du Canada, 1990.

CONSEIL CANADIEN DE LA SÉCURITÉ. *L'intimidation à l'école*, [en ligne], 2002, <http://www.safety-council.org/CCS/sujet/enfants/intimidat.html>, (juin 2003).

*Sain et sauf*, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère du Tourisme et des Loisirs, Toronto, 1990,  
1 vidéocassette de 22 min. (DREF JNGK/V4301)



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.C.2 *L'élève sera apte à :*

**Manifester une bonne compréhension des termes spécifiques à des jeux ou des sports déterminés, y compris des jeux et des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. volleyball, badminton et handball) **et des jeux ou des sports de précision** (p. ex. tir à l'arc et curling).

## Suggestions pour l'enseignement

### L'énigme

- Former quatre équipes et assigner un tapis à chacune d'elle (un tapis à chaque coin du terrain). S'assurer que chaque équipe dispose d'une feuille pour noter ses indices, d'un crayon et de dossards à tous les tapis.
  - Donner à tous les élèves une carte d'indice d'un jeu ou sport (un jeu ou sport par équipe) et leur demander de ne pas la regarder.
  - Au signal, les élèves courent dans tout le gymnase, sauf sur les tapis, et essaient de toucher les élèves des autres équipes.
  - L'élève doit montrer son indice à celui qui l'a touché.
  - L'élève qui observe cet indice le note sur la feuille de son équipe et reprend le jeu.
  - Demander aux élèves de rassembler le plus d'indices possible, puis de résoudre l'énigme en rassemblant les sports et les groupes de termes qui leur sont propres.
  - Le jeu se termine lorsqu'une équipe a résolu l'énigme de toutes les équipes.
  - S'assurer qu'il y a suffisamment de cartes par rapport au nombre d'élèves en classe.
  - L'enseignant peut annoncer une pause et les élèves doivent s'arrêter. De un à trois élèves doivent alors dévoiler leurs indices à la demande de l'enseignant, facilitant ainsi la réalisation de la liste.

Variante :

Pour faciliter le jeu, chaque indice peut porter une couleur ou un numéro assigné à une équipe et représenter un même jeu ou sport.



Voir l'annexe 6 et 7 : Énigme – Indices pour jeux et sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur, Énigme-Feuille de réponse.

### Jet de mots

- Lors de l'échauffement ou du retour au calme, demander aux élèves de faire un jet de mots (voir le Succès à la portée de tous les apprenants, page 6.29) pour différentes activités qui impliquent un vocabulaire spécialisé. Afficher les termes et leurs définitions.

### Derrière vous

- Afficher une liste de termes et leurs définitions relatives à une activité spécifique sur un mur. Former des groupes de deux. Un partenaire se place le dos à l'affiche et l'autre y fait face. Le partenaire pose des questions, basées sur le contenu de l'affiche et préparées par l'enseignant, à l'élève avec le dos à l'affiche et celui-ci doit y répondre. Lors d'une bonne réponse, les partenaires s'échangent les rôles.

Variante :

Les élèves formulent les questions pour leur partenaire en fonction du contenu de l'affiche.



## Suggestions pour l'évaluation

### L'énigme

- Après l'activité, demander aux élèves de noter dans leur journal les catégories d'activités physiques et, en utilisant la terminologie correcte, de donner des exemples de chacune.

Note:

Voir l'appendice B pour une liste d'exemples d'activités selon certaines catégories.

### Jet de mots

- Demander aux élèves de créer leur propre Jet de mots avec feuille de réponse contenant les définitions ou les descriptions de la terminologie spécifique aux jeux et sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur et aux jeux ou sports de précision. Vérifier les résultats selon les critères suggérés suivants :

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève a choisi un sport ou un jeu de la bonne catégorie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a identifié et associé les termes principaux relatifs au sport ou au jeu choisi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève a fourni (ou choisi) les définitions ou les descriptions correctes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

## Remarques pour l'enseignant

L'utilisation de stratégies d'enseignement interactives telles que le Jet de mot et Derrière vous engagent l'élève dans son apprentissage, ce qui incite une meilleure rétention des connaissances.

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



LEXIQUES OFFICIELS DES SPORTS OLYMPIQUES, ANGLAIS/FRANÇAIS. [En ligne], <http://www.lexique-jo.org/liste.cfm>, août 2003. [Lexique des jeux olympiques d'hiver et d'été]

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9 M278s)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



PICKUP, Ian. *Dictionnaire des sports : anglais-français, français-anglais = Dictionary of sport : English-French, French-English*, Paris, Ellipses-Marketing, 1995, 287 p. (DREF 796.03 P597d).

SPORT CANADA. *Lexique des sports*, [en ligne], [http://www.pch.gc.ca/progs/sc/lex/index\\_f.cfm](http://www.pch.gc.ca/progs/sc/lex/index_f.cfm), août 2003.

SOCIÉTÉ DES JEUX PANAMÉRICAINS. SECRÉTARIAT DES LANGUES OFFICIELLES. *Lexiques sportifs des Jeux panaméricains de 1999*, Winnipeg, 1999. [Terminologie de 34 sports d'été]



# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.C.3 *L'élève sera apte à :*

**Décrire des stratégies employées couramment dans divers jeux ou sports, y compris des jeux ou des sports qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur et des jeux ou des sports de précision** (p. ex. se placer pour recevoir le service, donner de la vitesse au projectile et le contrôler).

## Suggestions pour l'enseignement

### Placements stratégiques

- Lorsque les élèves participent à des jeux ou à des sports qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur (p. ex. le badminton, le handball, le volleyball), discuter avec eux des placements stratégiques qui leur permettraient de compter le plus de points au début et pendant le jeu, à l'offensive ou à la défensive. Leur demander entre autres de déterminer l'espace sur le terrain qui est :
  - le plus difficile à défendre lors de la réception du service;
  - le plus facile à défendre lors de la réception du service;
  - le plus difficile à défendre au cours d'une partie;
  - le plus facile à défendre au cours d'une partie.

Exemples d'activités pour développer des stratégies de jeux :

- **Badminton** : Organiser une pratique de badminton sur un terrain de grandeur régulière pour amener les élèves à développer des stratégies de placement du volant. Demander aux élèves d'alterner entre un service court et un service long, de retourner le volant en avant puis en arrière, de façon systématique, et de compter combien de fois ils ont réussi à le faire.

Variante :

Demander aux élèves de prendre conscience du placement des adversaires et de placer le volant là où ils doivent faire le plus grand déplacement pour s'y rendre.

- **Volleyball** : Sur un terrain de volleyball, placer des tapis pour marquer les endroits où seraient positionnés les joueurs adverses lors de la réception du service. Demander aux élèves d'effectuer le service en visant les espaces ouverts ou la ligne arrière.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS C.1.8.C.2 (terminologie), H.1.8.B.1 et H.1.8.B.2.

## Suggestions pour l'évaluation

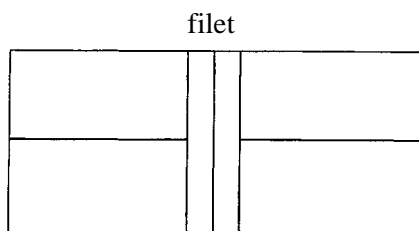
### Placements stratégiques

- Demander aux élèves de répondre à un questionnaire préparé portant sur les stratégies employées couramment dans divers jeux ou sports. Élargir les dessins ci-dessous et poser des questions du genre de celles qui suivent :
  - Sur un terrain de badminton, tracez un « A » pour marquer la meilleure zone où placer un service court lors d'un jeu de simple.

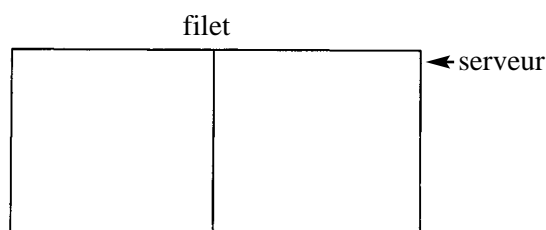


## Suggestions pour l'évaluation (suite)

- Tracez un « B » pour marquer la meilleure zone où placer un service long lors d'un jeu de simple.
- Tracez un « C » sur le terrain pour indiquer où placer un lob.
- Décrivez la position d'attente et le placement du joueur qui reçoit un service au badminton sous le graphique.



- Marquez la position des joueurs avec des « X » pour la réception de service dans un terrain de volleyball.



- Tracez une étoile ☆ pour marquer le bon placement d'une pierre « garde » sur une glace de curling.



## Remarques pour l'enseignant



Voir l'annexe 1 : Catégories de sport et de jeux – Feuille de renseignements et l'appendice J : L'approche *Jouer pour apprécier* pour des renseignements relatifs aux catégories de jeux et à des stratégies appropriées.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ».  
(DREF 796.342 A416t)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll.  
« À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

CIEL-EPS NANCY-METZ. *Dossier sur le badminton*, [en ligne],  
<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>, (août 2003).  
[Approche pédagogie au badminton]

CIEL-EPS NANCY-METZ. *Dossier sur le volleyball*, [en ligne],  
<http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/volley/introvolley.asp>, (août 2003).  
[Approche pédagogie au volleyball]

HOPPER, Tim. *Teaching games centred games using progressive principles of play*, [en ligne],  
<http://web.uvic.ca/~thopper/articles/Cahperd/principle.htm>, (juin 2003).

LA BANDE SPORTIVE. *Parlons de stratégies, douzième situation : Les cinq cylindres*, [en ligne],  
<http://www.bandesportive.com/strategies12.html>, (août 2003). [Jeu de stratégies utilisant des mini-volleyball]

LA BANDE SPORTIVE. *Parlons de stratégies, quatrième situation : Le ballon-boni*, [en ligne],  
<http://www.bandesportive.com/strategies4.html>, (août 2003). [Stratégies en ballon-boni]

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7<sup>e</sup>-Sec.1)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6/S393b.Fj)



# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

C.1.8.C.4 *L'élève sera apte à :*

**Définir et repasser les attentes concernant le comportement individuel et collectif** (c.-à-d. le respect des principes éthiques) **lors de la participation à des sports ou à d'autres formes d'activité physique.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Chat et franc-jeu

- Demander aux élèves de prendre part à un jeu pouvant comprendre un contact physique involontaire entre les joueurs, comme le basketball ou le soccer. Les élèves de l'équipe adverse doivent essayer de prendre le ballon. Il est possible que l'élève qui a le ballon soit touché durant cet effort. S'il est touché d'après les règles, le jeu continue. S'il est bousculé ou s'il est touché contre les règles, l'enseignant arrête le jeu et discute des circonstances qui sont acceptables et celles qui ne le sont pas. On reprend le jeu après la discussion. L'enseignant a de ce fait la chance d'observer et de faire des commentaires appropriés durant diverses situations de jeu.

Lien curriculaire :

Voir RAS H.3.8.A.1.

### Code de comportement commun

- Demander à la classe d'identifier les comportements qui sont acceptables ou non acceptables par les individus et par le groupe lors de la participation à des sports ou à d'autres formes d'activité physique. Créer un code de comportement pour la classe. Conserver ou afficher la liste et la revoir périodiquement ou au besoin.

Variante :

Organiser cette information pour en faire des indicateurs de performance aux fins d'évaluation.

## Suggestions pour l'évaluation

### Chat et franc-jeu

- Donner des situations de jeux aux élèves et leur demander d'établir si les joueurs se comportent correctement et quelles actions il faudrait prendre dans des cas de comportements individuels ou de groupe qui ne sont pas éthiquement responsables. Par exemple :
  - Un joueur frappe le bras du joueur qui détient le ballon au basketball pour dégager le ballon.
  - Un joueur trébuche sur un autre joueur en courant sur le terrain.
  - Un groupe d'élèves lance des commentaires dérisoires sur le jeu de l'équipe adverse.
  - Un joueur pousse un autre joueur pour essayer de prendre possession du ballon.

### Code de comportement commun

- Lors de mini-tournois de jeux ou sports organisés en classe, demander à des élèves de faire des observations pendant que d'autres joueurs sont en action et de noter les infractions ou manques d'éthique. Demander à ces élèves de présenter leurs notes aux joueurs et discuter des conséquences possibles de leurs actions.



## Remarques pour l'enseignant

Au début de l'année, il est important de revoir les règles de la classe reliées au comportement (p. ex. respect verbal et physique, la maîtrise de soi, le respect des règles, etc.). Plusieurs stratégies existent pour solutionner les problèmes de comportement (temps mort, banc d'échange, etc.).

### RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS (ACLI). *Programme pour la formation du leadership étudiant*, [en ligne], <http://www.intramurals.ca/programs/sldpf.html>, (juin 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Parlons franchement des enfants et du sport : Conseils à l'intention des parents, des entraîneurs et des enseignants*. Édition de l'Homme, 1997. (CD-ROM L'esprit du sport interactif).

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE (ACSEPLD). *Esprit sportif chez les jeunes : un guide de référence*, Gloucester (Ontario), l'Association, 1990, 80 p.

CENTRE CANADIEN POUR L'ÉTHIQUE DANS LE SPORT (CCES). [En ligne], [http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template\\_id=46&lang=f](http://www.cces.ca/forms/index.cfm?dsp=template&act=view3&template_id=46&lang=f), (juin 2003).

COMMISSION POUR L'ESPRIT SPORTIF. *Esprit sportif chez les jeunes : un guide de référence*, Ministre d'État, Condition physique et Sport amateur, Gouvernement du Canada, 1990.

RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIA. *La violence dans les sports*, [en ligne], 2003, [http://www.media-awareness.ca/francais/ressources/educatif/activities/primaire\\_general/television/violence\\_sports.cfm](http://www.media-awareness.ca/francais/ressources/educatif/activities/primaire_general/television/violence_sports.cfm), (août 2003).  
[Site qui offre des activités adaptées à plusieurs groupes d'âge en format html et pdf sur la violence dans les sports]

SPORT CANADA. *Pour une éthique sportive : Une déclaration adoptée par les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux du Sport*, [en ligne], [http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/london\\_f.pdf](http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/london_f.pdf), (août 2003).  
[Déclaration canadienne sur l'éthique sportive]



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.A.1 L'élève sera apte à :

**Employer des combinaisons d'habiletés de locomotion, de manipulation et d'équilibre** (p. ex. se déplacer et adopter la position d'attente, puis faire contact avec le ballon au volleyball) **en appliquant des principes de biomécanique** (p. ex. force, mouvement et équilibre), **pour optimiser l'efficacité de ses mouvements.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Passes en paires

- Former des équipes de deux. Exécuter une série de passes mettant l'accent sur une combinaison d'habiletés de transport, de manipulation et d'équilibre.

Exemples de combinaisons d'habiletés :

- **Au tennis** : l'élève court, s'arrête, frappe la balle et reprend la position d'attente.
- **Au basketball** :
  - l'élève court, s'arrête et lance au panier
  - l'élève dribble, passe, court, attrape et lance au panier
- **Au volleyball** : l'élève lance le ballon au partenaire (légèrement à gauche ou à droite) qui doit se déplacer de côté (glisser), se plier et faire une passe pour retourner le ballon.

Variante :

L'élève exécute la même activité mais utilise la passe (manchette) et ajoute un plongeon avec roulade.

### Développement d'habiletés

- Demander aux élèves de répéter des combinaisons d'habiletés au moyen de jeux éducatifs relatifs à des sports particuliers. L'enseignant fournit des rétroactions sur la technique et les critères de performance. Lorsque possible, utiliser des mots clés pour aider les élèves à comprendre les étapes de la séquence de mouvement.

Exemple de combinaison d'habiletés :

- **Saut en longueur** : l'élève court, saute et atterrit en équilibre.

Liens curriculaires :

Plusieurs des RAS de cette section sont étroitement interreliés et peuvent être traités dans une unité intégrée.

Voir RAS H.1.8.A.2, H.1.8.A.3, H.1.8.B.1, H.1.8.B.2, H.1.8.C.1, H.1.8.D.1, H.1.8.D.2 et C.1.8.A.1, C.1.8.C.3.

## Suggestions pour l'évaluation

### Passes en paires

- Demander aux élèves d'effectuer cinq passes d'affilée et de compter combien de fois ils utilisent correctement la technique. Refaire l'activité et demander aux élèves d'améliorer leur résultat en comptant combien de fois ils sont capables d'effectuer des combinaisons de plusieurs passes. Demander à un partenaire d'agir comme entraîneur pour donner des rétroactions et pour déterminer le nombre de bonnes passes.



Voir les annexes 8 et 9 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation, Autoévaluation de la manchette au volleyball – Grille d'évaluation.





## Remarques pour l'enseignant

Dans l'activité Passes en paires, demander aux élèves de se préparer à exécuter la passe avant que l'objet arrive (position des pieds, du corps et des mains).

Les habiletés motrices comprennent trois phrases : la phrase de préparation, la phrase d'exécution et la phrase de suivi.

Ce résultat d'apprentissage spécifique identifie des habiletés et des concepts généraux qui visent ce groupe d'âge. L'enseignant aura à déterminer plus précisément les habiletés et concepts qui rejoignent le mieux le résultat d'apprentissage selon l'activité ou le sport choisi. Pour exécuter les habiletés spécifiques du volleyball par exemple, l'élève aura à combiner les habiletés suivantes pour maîtriser le service, la passe et la manchette :

- Habileté de transport : glisser
- Habileté de manipulation : frapper
- Habileté d'équilibre : équilibre dynamique

Il revient à l'enseignant d'identifier les combinaisons d'habiletés relatives à chaque activité physique ou sport pour favoriser l'apprentissage de ce résultat d'apprentissage par l'élève.



Voir l'annexe 10 : Les principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANCY-METZ. *Basket : Document de formation*, [en ligne], [http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC\\_Basket.asp](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC_Basket.asp), (juillet 2003).

ALLADAYE, René. *Le tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.342 A416t)

ALLARD, Paul, et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, Vigot, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF en traitement)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)

BASKETCOACH. *Le site Web des entraîneurs de basketball*, [en ligne], 2003, [http://www.basketcoach.com/interface\\_ie1024.htm](http://www.basketcoach.com/interface_ie1024.htm), (septembre 2003). [Offensive, défensive, fiches pratiques, exercices, préparation physique au basketball]

BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

HAY, James G., et Bertrand D. BOULFROY. *Biomécanique de techniques sportives*, Paris, Vigot, 1980, 451 p., coll. « Sport et enseignement ». (DREF 612.76 H412b.Fb)

LAMONTAGNE, Mario, *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 33), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=33&discipline=eps>, (septembre 2003). [Site de techniques et de pratiques au volleyball]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 35), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=35&discipline=eps>, (septembre 2003). [Site de techniques et de pratiques au tennis]

LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7<sup>e</sup>-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7<sup>e</sup>-Sec.1)

MOUVEMENT OLYMPIQUE. *Basketball*, [en ligne], 2003, [http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines\\_fr.asp?DiscCode=BK](http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=BK), (septembre 2003). [Comité international olympique-terminologie du basketball]

MOUVEMENT OLYMPIQUE. *Tennis*, [en ligne], 2003, [http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines\\_fr.asp?DiscCode=TE](http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=TE), (septembre 2003). [Comité international olympique-terminologie du tennis]

MOUVEMENT OLYMPIQUE. *Volleyball*, [en ligne], 2003, [http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines\\_fr.asp?DiscCode=VO](http://www.olympic.org/fr/sports/programme/disciplines_fr.asp?DiscCode=VO), (septembre 2003). [Comité international olympique-terminologie du volleyball]

PICHÉ, Lionel. *Les techniques de base du badminton*, [enregistrement vidéo], réalisé par la Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6 S393b.Fj)

VOLLEYBALL CANADA. *Programme de certification des entraîneurs de Volleyball Canada*, [en ligne], 2003, <http://www.volleyball.ca/index.asp?Language=2&Page=31>, (septembre 2003). [Ressource pour enseignant]

VOLLEYBALL QUEBEC. [En ligne], 2003, <http://www.volleyball.qc.ca/index.asp?flash=present&Page=19>, (septembre 2003). [Liste de publications disponibles à Volleyball Québec]



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.A.2 L'élève sera apte à :

**Exécuter des combinaisons d'habiletés de manipulation** (p. ex. dribbler, puis tirer ou lancer en l'air, puis attraper) **en appliquant les principes de biomécanique nécessaires** (p. ex. la durée de l'envol croît en fonction de la hauteur et de l'angle de tir) **en vue de contrôler le projectile le mieux possible.**

## Suggestions pour l'enseignement

### Combinaisons de manipulation

- Demander aux élèves de pratiquer les progressions suivantes durant les exercices d'échauffement afin d'être en mesure d'exécuter des combinaisons d'habiletés de manipulation.

#### Basketball

- Individuellement : Faire bondir un ballon en position stationnaire (pousser le ballon directement vers le bas).
- En mouvement : Faire bondir un ballon en marchant, en courant ou en glissant (pousser le ballon dans la direction du déplacement).
- Ajouter des mouvements : Dribbler, s'arrêter, sauter et lancer (pousser le ballon légèrement vers l'avant et le saisir à son retour vers le haut).

#### Badminton

- Individuellement : Tenir le volant en mouvement en le frappant répétitivement avec une raquette (frapper vers le haut).
- En mouvement : Tenir le volant en mouvement en le frappant répétitivement avec une raquette en marchant, en courant ou en effectuant des chassés-croisés (*grapevine*) (frapper dans la direction du déplacement).
- Ajouter des mouvements : Deux par deux, frapper un volant d'un joueur à l'autre en effectuant des dégagés (frapper les volants hauts avec le dégagé par-dessus l'épaule et les volants bas avec le dégagé par-dessous l'épaule).

#### Volleyball

- Individuellement : Tenir le ballon en mouvement en le frappant répétitivement pour pratiquer une passe ou une manchette.
- En mouvement : Tenir le ballon en mouvement en le frappant répétitivement en marchant, en courant ou en glissant (frapper le ballon dans la direction du déplacement).
- Ajouter des mouvements : Deux par deux, se passer le ballon l'un à l'autre en marchant, en courant ou en glissant (frapper le ballon légèrement devant relatif à la direction du déplacement du partenaire).

## Suggestions pour l'évaluation

### Combinaisons de manipulation


- Demander aux élèves de former des groupes de 3 dont 2 qui observent ou entraînent et un qui exécute l'habileté déterminée lors d'un jeu ou d'un exercice éducatif. Les entraîneurs peuvent utiliser un barème d'évaluation tel que le suivant pour déterminer si l'habileté est acquise ou si l'élève suit les règles du jeu.




## Suggestions pour l'évaluation (suite)

1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement
---------------	--------------	--------------	--------------------


Changer de rôles pour que chacun ait l'occasion d'exécuter l'habileté.

 Voir les annexes 8 et 9 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation, Autoévaluation de la manchette au volleyball – Grille d'évaluation.

 Voir l'annexe 11 : Barème d'évaluation pour une habileté – Tableau.

## Remarques pour l'enseignant

Voir ou revoir les techniques applicables avant de discuter des principes de biomécanique.

 Voir l'annexe 10 – Les principes de biomécanique – Feuille de renseignements.

D'autres exemples de combinaisons de mouvements de manipulation peuvent aussi inclure le service au volleyball, au tennis ou au tennis sur table, encocher et tirer en tir-à-l'arc, exécuter le botté échappé des mains au football et au speedball.

Fournir des occasions pour exécuter les habiletés au niveau des élèves. Modifier l'équipement et les limites du jeu au besoin pour promouvoir le succès individuel.

Choisir des jeux traditionnels autochtones qui développent la force, la coordination et la précision.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANCY-METZ. *Badminton : exemples de contenus de cours*, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/BadCours.asp>, (juillet 2003).

ACADÉMIE NANCY-METZ. *Basket : Document de formation*, [en ligne], [http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC\\_Basket.asp](http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/basket/Nancy1/FPC_Basket.asp), (juillet 2003).

ACADÉMIE NANCY-METZ. *Dossiers sur le badminton*, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>, (septembre 2003).

ALLARD, Paul, et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, Vigot, Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF en traitement)

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

ASSOCIATION STRASBOURGEOISE LES TAKRAWBATES. *Le sepak takraw*, [en ligne], <http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/>, (juin 2003).



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)

BASKETCOACH. *Le site Web des entraîneurs de basketball*, [en ligne], 2003,  
[http://www.basketcoach.com/interface\\_ie1024.htm](http://www.basketcoach.com/interface_ie1024.htm), (septembre 2003).

[Offensive, défensive, fiches pratiques, exercices, préparation physique au basketball]

BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

CANADA. AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD. *Les sports autochtones : des jeux intemporels*, [en ligne], 1998, [http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports\\_f.pdf](http://www.ainc-inac.gc.ca/ks/pdf/sports_f.pdf), (juin 2003).

FÉDÉRATION CANADIENNE DES ARCHERS INC. *Programme de certification des entraîneurs*, [en ligne], <http://www.fca.ca/coaching.html>, (septembre 2003). [Programme national de certification, lexique, autres liens]

HAY, James G., et Bertrand D. BOULFROY. *Biomécanique de techniques sportives*, Paris, Vigot, 1980, 451 p., coll. « Sport et enseignement ». (DREF 612.76 H412b.Fb)

LAMONTAGNE, Mario, *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université d'Ottawa, 1989, 546 p.

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 14), [en ligne], 2001,  
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=14&discipline=eps>, (septembre 2003).  
[Site incluant des techniques et des pratiques au badminton]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 33), [en ligne], 2001,  
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=33&discipline=eps>, (septembre 2003).  
[Site de techniques et de pratiques au volleyball]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (Café n° 36), [en ligne], 2001,  
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?discipline=eps&numero=36>, (septembre 2003).  
[Site de techniques et de pratiques au tennis de table]

LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Basket-ball : guide pédagogique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1992, 125 p. (DREF P.D. 613.7 G946bs 7e-Sec.1)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p. (DREF 794.6 S393b.Fj)

MUSÉE VIRTUEL CANADA. *Traditions vivantes : des musées saluent les Jeux autochtones de l'Amérique du Nord*, [en ligne], 2003, <http://www.virtualmuseum.ca/Exhibitions/Traditions/Francais/index.html>, (septembre 2003). [Divers jeux autochtones et leur historique]

UNIVERSITÉ DE WATERLOO. *Jeux inuits*, [en ligne], <http://www.ahs.uwaterloo.ca/~museum/vexhibit/inuit/french/finuit.html>, (juin 2003).

VOLLEYBALL CANADA. *Programme de certification des entraîneurs de Volleyball Canada*, [en ligne], 2003, <http://www.volleyball.ca/index.asp?Language=2&Page=31>, (septembre 2003). [Ressource pour enseignant]

VOLLEYBALL QUÉBEC. [En ligne], 2003, <http://www.volleyball.qc.ca/index.asp?flash=present&Page=19>, (septembre 2003). [Liste de publications disponibles à Volleyball Québec]



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.A.3 L'élève sera apte à :



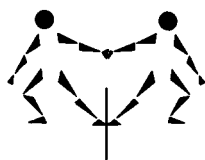
**Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre** (c.-à-d. statique et dynamique), **en appliquant les principes de biomécanique nécessaires** (c.-à-d. abaissement du centre de gravité, élargissement des appuis et maintien du centre de gravité au-dessus des appuis), **et en recherchant la stabilité et la force, dans des activités de type coopératif** (p. ex. des activités propres à consolider l'esprit d'équipe, des activités de sauvetage et des activités consistant à tirer fort en groupe).

## Suggestions pour l'enseignement

### Un contre un

- Organiser deux équipes et demander aux élèves de se trouver un partenaire de même taille dans l'équipe adverse et de prendre part aux activités suivantes :

Tir au bras



Sur un carré de tapis, les partenaires se positionnent de chaque côté d'une ligne, leur pied droit en contact. Au signal, chacun essaie de mettre l'autre en déséquilibre ou de lui faire traverser la ligne.

Combat de coqs



Sur un carré de tapis, les partenaires se font face de chaque côté d'une ligne en se tenant un pied derrière le dos avec les deux mains. Chacun essaie de faire perdre l'équilibre à l'autre en sautant à cloche pieds et en s'appuyant contre l'autre.

### Collant au mur

- Former des équipes de cinq ou six, coopérer pour placer un collant le plus haut possible au mur sans utiliser d'équipement.

### L'île artificielle

- Former des équipes de trois et fournir trois pièces d'équipement à chaque groupe (p. ex. sacs de fèves, raquettes en bois, bâtons de hockey en salle). Distribuer les mêmes pièces d'équipement à chaque groupe. Demander aux élèves de démontrer leur habileté d'équilibre de groupe :
  - Tous les joueurs doivent se tenir en équilibre sur leur pièce d'équipement pour cinq secondes.





## Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Enlever une pièce d'équipement, la même à toutes les équipes, puis demander à tous les joueurs de se tenir en équilibre sur les deux pièces pour cinq secondes.
- Continuer ainsi jusqu'à ce que tous les joueurs se tiennent en équilibre sur une seule pièce d'équipement.

Discuter des moyens ou des stratégies qui ont permis de maintenir l'équilibre. Par exemple :

- baisser le centre de gravité (plier les genoux, se baisser);
  - agrandir la base des appuis;
  - aligner le corps pour garder le centre de gravité par-dessus l'appui.
- Autres défis possibles - Jeux du voyageur :
- Combat des pouces;
  - Tir au poignet;
  - Souque à la corde.

Note :

Quoique certaines de ces activités ne soient pas du type coopératif comme telles, elles peuvent servir d'entrée en matière pour répondre aux autres exigences du RAS.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS H.1.8.A.1, H.1.8.C.1, H.1.8.D.1, H.1.8.D.2 et C.1.8.B.2, H.4.8.A.3.

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, si il le juge nécessaire, consulter les suggestions pour l'évaluation de la 7<sup>e</sup> année ou développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

## Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, si il le juge nécessaire, consulter les suggestions pour l'évaluation de la 7<sup>e</sup> année ou développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

## Remarques pour l'enseignant

Demander aux élèves de réfléchir sur ce que leur corps fait pour parvenir à maintenir l'équilibre et maîtriser la force requise pour compléter un exercice.

Aux exercices d'un contre un, s'assurer que les élèves sont de taille et de poids semblables, mais permettre aux filles de confronter des garçons.

Au jeu de **L'île artificielle**, demander aux équipes qui ont de la difficulté à s'arrêter et à observer celles qui y parviennent ou discuter de la façon dont une équipe s'est prise pour demeurer en équilibre après chaque tentative réussie.



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ACADÉMIE D'AMIENS. *GRIF Sports de combat avec saisie*, [en ligne ],  
<http://www.ac-amiens.fr/academie/pedagogie/eps/epscombat/sommaire.htm>, (octobre 2003).  
[Exemples d'exercices d'équilibre et de déséquilibre dans des sports de combat]

ACCRO D'ACCRO. *Acrosport*, [en ligne ], <http://membres.lycos.fr/patmes/acrosport/acrosport.htm>,  
(octobre 2003). [Construction de pyramides avec photos et animation]

ALLARD, Paul, et autres. *Analyse du mouvement humain par la biomécanique*, 2<sup>e</sup> édition, Paris, Vigot,  
Mont-Royal, Décarie, 2000, 400 p. (DREF en traitement)

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs  
3M*, [en ligne], [http://www.coach.ca/f/pnce\\_3m/index.htm](http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm), (juin 2003).

CREVIER, Robert, et Dorothee BÉRUBÉ. *Le plaisir de jouer*, 2<sup>e</sup> édition, Rivière-du-Loup, Institut du plein-air  
québécois, 1987, 145 p. (DREF 790.15 C926p)

HAY, James G., et Bertrand D. BOULFROY. *Biomécanique de techniques sportives*, Paris, Vigot, 1980, 451 p.,  
coll. « Sport et enseignement ». (DREF 612.76 H412b.Fb)

LAMONTAGNE, Mario, *Introduction à la biomécanique*. Ottawa, Département de Kinanthropologie, Université  
d'Ottawa, 1989, 546 p.

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.B.1 *L'élève sera apte à :*

**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques** (p. ex. faire rouler et frapper du coup droit et du revers) **dans une variété de jeux ou de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double), y compris des jeux ou des sports de précision** (p. ex. golf miniature et quilles) **et des jeux ou des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. tennis de table).

## Suggestions pour l'enseignement

### Défis filet ou mur

- Sélectionner un jeu avec filet ou contre un mur (p. ex. tennis, badminton, tennis de table, handball) et demander aux élèves d'initier un échange. Demander aux élèves de compter le nombre de coups consécutifs qu'ils peuvent réussir en utilisant différents coups (p. ex. coup droit, revers, lob).

### Défis précision

- Sélectionner un jeu ou sport de précision (p. ex. bocce, quilles, golf, ateliers de lancer à une cible) et demander aux élèves de pratiquer une variété d'habiletés spécifiques à l'activité (p. ex. rouler, frapper, lancer).

### Stratégie filet ou mur

- Lorsque les élèves participent aux jeux sélectionnés avec un filet ou contre un mur (p. ex. badminton, racquetball, volleyball), leur demander de déterminer les endroits du terrain qui sont :
  - le plus difficile à rejoindre lors de la réception de service
  - le plus facile à rejoindre lors de la réception de service
  - le plus difficile duquel effectuer une réception au cours du jeu
  - le plus facile duquel effectuer une réception au cours du jeu
- Organiser une partie de badminton sur un terrain court et étroit pour amener les élèves à développer la précision des coups sans se fier à leur poignet ou à leur force. Ensuite, demander aux élèves de jouer sur un terrain long et étroit où la précision de leur coup dépend beaucoup de la force qu'ils peuvent y mettre avec leur poignet. Leur démontrer une prise qui permet de maximiser le mouvement du poignet.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS H.1.8.A.1, H.1.8.A.2, H.1.8.B.2, H.1.8.C.1 et C.1.8.A.1, C.1.8.B.3, C.1.8.C.3.

## Suggestions pour l'évaluation

### Toutes activités

- Observer les élèves lorsqu'ils mettent les habiletés motrices ou spécifiques en pratique. Utiliser le barème d'évaluation suivant pour déterminer leur maîtrise fonctionnelle de ces habiletés.

<b>1</b> rarement	<b>2</b> parfois	<b>3</b> souvent	<b>4</b> régulièrement
----------------------	---------------------	---------------------	---------------------------



## Suggestions pour l'évaluation (suite)



Voir l'annexe 8 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation.

### Toutes activités

- Lorsque les élèves participent aux activités déterminées, observer s'ils démontrent la maîtrise fonctionnelle des habiletés spécifiques relatives à chaque activité en utilisant un barème d'évaluation général.



Voir l'annexe 12 : Évaluation générale d'habiletés – Grille d'évaluation.

### Toutes activités

- Demander aux élèves, en paires, de s'observer l'un l'autre (évaluation par les pairs) lorsqu'ils exécutent une habileté déterminée ou spécifique. Utiliser une liste de vérification qui énumère les indicateurs de performances.



Voir l'annexe 13 : Liste de vérification d'une habileté – Badminton.



Voir l'annexe 14 : Évaluation d'une habileté – Grille d'évaluation – Quilles.



Voir l'annexe 15 : Feuille de contrôle pour l'acquisition d'habiletés – Grille d'évaluation.

## Remarques pour l'enseignant

### Définition

La **maîtrise fonctionnelle des habiletés** permet à l'élève de réaliser des tâches avec suffisamment d'efficacité pour participer à des activités physiques déterminées. L'approche fonctionnelle permet aussi de tenir compte des variations individuelles et de la diversité des styles ou des performances. Des méthodes d'enseignement et d'évaluation basées sur la réalisation de tâches permettent de mieux utiliser les habiletés fondamentales dans une variété de situations, pour accomplir des tâches, résoudre des problèmes, relever des défis, de sorte que l'expérience soit valable pour l'élève et la société.

Note :

La catégorie « Sports et jeux individuels ou à deux » comprend aussi toute la gamme des activités de motricité fondamentale, d'athlétisme, de sports de combat et d'activités innovatrices (voir l'appendice B : Catégories d'activités physiques).

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANCY-METZ. *Badminton : exemples de contenus de cours*, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/BadCours.asp>, (octobre 2003).  
[Exemples de contenus de cours à différents niveaux d'apprentissage du badminton]

ACADÉMIE NANCY-METZ. *Dossier sur le badminton*, [en ligne], <http://www.ac-nancy-metz.fr/enseign/EPS/enseignants/pedagogie/Badminton/introbad.asp>, (octobre 2003).  
[Approche pédagogique au badminton]



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ALBERTA. ALBERTA LEARNING. DIRECTION DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Cours, saute, lance... et vas-y!* : Guide d'enseignement : De la maternelle à la 12<sup>e</sup> année, [en ligne], 2001, <http://www.learning.gov.ab.ca/physicaleducationonline/edmonton2001/francais.asp>, (juin 2003).

ALLSEN, Philip E., Pete WITBECK et Paul GLADU. *Racquetball*, La Prairie, M. Broquet, 1987, 98 p., coll. « À la découverte des sports ». (DREF 796.343 A442r)

ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DE FOOTBAG. [En ligne], <http://quebec.footbag.org/php4/index.php>, (juin 2003).

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)

BERGERET, Claude, et Pussy GUETZOYAN. *Le tennis de table en 10 leçons*, Paris, Hachette, 1981, 191 p., coll. « En 10 leçons ». (DREF 796.346 B496t)

BLOT, Pierre. *Le karate*, Toulouse, Éditions Milan, 1993, 151 p. (DREF 796.8153 B656k)

BRUCHON, Fabrice. *1001 figures de jonglerie*, [En ligne], 2002, <http://perso.club-internet.fr/mogador/jongle/accueil.htm>, (juin 2003).

CREVIER, Robert, et Dorothée BÉRUBÉ. *Le plaisir de jouer*, 2<sup>e</sup> édition, Rivière-du-Loup, Institut du plein-air québécois, 1987, 145 p. (DREF 790.15 C926p)

GUIOM. *La jonglerie*, [en ligne], <http://membres.lycos.fr/guiom/jonglerie/initiation.htm>, (juin 2003).

JANICOT, Didier, Gilbert POUILLART et Christophe CAGLIANO. *Le judo : la technique, la tactique, la pratique*, Toulouse, Éditions Milan, 1997, 125 p. (DREF 796.8 J33j)

LA TAILLE, Gérard de. *Les arts martiaux*, Toulouse, Édition Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.8 L351a)

LA TAILLE, Gérard de. *Le judo*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.8152 L351j)

LA TAILLE, Gérard de, et Laurent RICCIO. *Le karate*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.8153 L351k)

LA TAILLE, Gérard de. *Mes premiers pas au judo*, Toulouse : Éditions Milan, 2000, 44 p., coll. « Mes premiers pas (Éditions Milan) ». (DREF 796.8152 L351m)

LANGHAMMER, Peter, et Ralph MICHNA. *Le Squash*, Aartselaar, Chantecler, 1990, 95 p., coll. « En forme avec ». (DREF 796.34 L279s)

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. *E.P.S. (Café n° 14)*, [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=14&discipline=eps>, (septembre 2003). [Site incluant des techniques et des pratiques au badminton]



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



- LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 35*), [en ligne], 2001,  
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=35&discipline=eps>, (septembre 2003). [Site de techniques et de pratiques au tennis]
- LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 36*), [en ligne], 2001,  
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?discipline=eps&numero=36>, (septembre 2003).  
[Site de techniques et de pratiques au tennis de table]
- LHOTE, Olivier. *La boxe éducative*, Toulouse, Éditions Milan, 2001, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.84 L691b)
- LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)
- MACNEILL, Ian, et SPORT MEDECINE COUNCIL OF B.C. *Jogging*, Outremont, Éditions du Trécaré, 2000, 199 p. (DREF 796.425 M169j)
- MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Athlétisme : guide pédagogique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1992, 161p. (DREF P.D. 613.7 G946a 7<sup>e</sup>-Sec1)
- MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Badminton, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 83 p. (P.D. DREF 613.7 G946bd 7e-Sec.1)
- MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Manuel de tennis 7-12 : matériel didactique : éducation physique*, Winnipeg, la Division, 1987, 84 p. (DREF P.D. 613.7 M294t Sec.1-4)
- PARADE, Jean-Philippe, et Gilbert GÉRARD. *L'escrime*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 46 p., coll. « Carnets du sport ». (DREF 796.86 P222e)
- PICHÉ, Lionel. *Les techniques de base du badminton*, [enregistrement vidéo], réalisé par la Direction des ressources éducatives françaises, Saint-Boniface, 1988, 1 vidéocassette de 33 min. (DREF VIDEO/796.345/T255)
- PLANETOLAK. [En ligne], <http://www.planetolak.net/index1.html>, (octobre 2003).  
[Exercices dans des activités duelles]
- RIVAS, Guillermo. *Mes premiers pas au tennis*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 44 p., coll. « Mes premiers pas ». (DREF 796.342 R618m)
- Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde »*, série 1, [enregistrement vidéo], réalisé par Dave EDWARDS en collaboration avec la Fondation canadienne des maladies du cœur, Winnipeg, la Fondation, 1989, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF VIDEO 613.71 F673p)
- Sautons en cœur : progression pédagogique « Saut à la corde »*, série 2, [enregistrement vidéo], réalisé par la Fondation canadienne des maladies du cœur, Winnipeg, la Fondation, 1993, 1 vidéocassette de 40 min. (DREF VIDEO 613.71 F673p 02)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



SAUVÉ, Marcel. *La lutte olympique*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1974, 239 p., coll. « Sport ».  
(DREF 796.8122 S262L)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p.  
(DREF 794.6 S393b.Fj)

SPORT DANS LES LYCÉES ET COLLÈGES CATALANS. *Préparation du tennisman : matériel , techniques ,  
musculature spécifique*, [en ligne], [http://bruno.chauzi.free.fr/conseils\\_preparation\\_tennis.htm](http://bruno.chauzi.free.fr/conseils_preparation_tennis.htm), (octobre 2003).  
[Suggestions liées à la préparation et au jeu du tennis]



# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.B.2 *L'élève sera apte à :*

**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques dans une variété d'activités physiques, y compris des jeux ou des sports de précision (p. ex. curling) et ceux qui se jouent avec un filet ou contre un mur (p. ex. volleyball).**

## Suggestions pour l'enseignement

### Défendre son côté

- Demander aux élèves de participer à différentes activités collectives au filet ou contre un mur ainsi qu'à des activités ou des sports de précision (p. ex. volleyball, sepak takraw, curling). Présenter les habiletés de base pour chaque activité. Demander aux élèves de les pratiquer et, enfin, de les appliquer pendant le jeu.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut. Voir RAS H.1.8.A.1, H.1.8.A.2, H.1.8.B.1, C.1.8.A.1, C.1.8.B.3, C.1.8.C.3.

### À votre rythme

- Revoir la passe-volée (au volleyball). Répartir le gymnase en trois ateliers : défi compétition, défi collaboration et défi habileté. Demander aux élèves de choisir l'atelier qui leur convient le mieux pour pratiquer les habiletés selon leurs niveaux et leurs intérêts.

Exemples d'ateliers :

- **Défi compétition** : Les élèves forment des groupes de trois ou quatre et tentent d'effectuer des passes-volées consécutives. Lorsque le ballon d'une équipe frappe le sol, l'équipe prend la position du crabe. L'équipe qui réussit la plus longue séquence de passes sans arrêt mérite un point. Tous reprennent le jeu après chaque point marqué. Chaque équipe tient compte de ses points.
- **Défi collaboration** : Les élèves forment des groupes de trois ou quatre et tentent d'effectuer des passes-volées consécutives. Les élèves comptent le nombre de passes consécutives réussies. Le groupe tente ensuite de dépasser son propre record.
- **Défi habileté** : Les élèves travaillent, individuellement ou deux par deux, à maîtriser l'habileté déterminée.

## Suggestions pour l'évaluation

### Toutes activités

- Observer les élèves lorsqu'ils mettent les habiletés motrices ou spécifiques en pratique. Utiliser le barème d'évaluation suivant pour déterminer leur maîtrise fonctionnelle de ces habiletés :



Voir l'annexe 8 : Évaluation d'une habileté – Formulaire d'évaluation.

1 rarement	2 parfois	3 souvent	4 régulièrement
---------------	--------------	--------------	--------------------



## Suggestions pour l'évaluation (suite)

### Toutes activités

- Lorsque les élèves participent aux activités déterminées, observer s'ils démontrent la maîtrise fonctionnelle des habiletés spécifiques relatives à chaque activité en utilisant un barème d'évaluation général.



Voir l'annexe 12 : Évaluation générale d'habiletés – Grille d'évaluation.

### Toutes activités

- Demander aux élèves, en paires, de s'observer l'un l'autre (évaluation par les pairs) ou choisir un élève par groupe de trois ou quatre pour observer les autres lorsqu'ils exécutent une habileté déterminée ou spécifique. Utiliser une liste de vérification qui énumère les indicateurs de performances. Changer les rôles après quelques répétitions.



Voir l'annexe 9 : Autoévaluation de la manchette au volleyball – Grille d'évaluation.



Voir l'annexe 14 : Évaluation d'une habileté – Grille d'évaluation – Quilles.



Voir l'annexe 16 : Développement d'une habileté – Liste de vérification - Volleyball.

## Remarques pour l'enseignant



Voir les annexes 15 et 17 : Feuille de contrôle pour l'acquisition d'habiletés – Grille d'évaluation, Développement d'habiletés – Grille d'évaluation.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION STRASBOURGEOISE LES TAKRAWBATES. *Le sepak takraw*, [en ligne], <http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/>, (juin 2003).

BEZAULT, Pierre. *Le volley-ball : les règles, la technique, la tactique*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 132 p. (DREF 796.325 B574v)

*Le cricket*, [en ligne], 1998, <http://www.eleves.ens.fr/home/mlnguyen/divers/cricket/>, (juillet 2003).

CURLING QUÉBEC. [En ligne], <http://www.curling-quebec.qc.ca/fr>, (octobre 2003).

[Liste de ressources sous la rubrique « produit » et conseils du pro sous la rubrique « chroniques »]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café no. 33*), [en ligne], 2001,

<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=33&discipline=eps>, (octobre 2003).

[Site de techniques et de pratiques au volleyball]

LES TAKRAWBATES. *Les règles du jeu*, [en ligne], <http://syndicatpotentiel.free.fr/WEB/lesregles.html>, (octobre 2003). [Règlements du jeu de sepak takraw]



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



LUKOWICH, Ed, et Jacques VAILLANCOURT. *Le curling*, Montréal, Éditions de l'Homme, 1985, 222 p., coll. « Sport ». (DREF 796.96 L954c)

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Volley-ball : éducation physique : 7<sup>e</sup> année à secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1987, 77 p. (DREF P.D. 613.7 G946v 7e-Sec.1)

VOLLEYBALL CANADA. *Programme de certification des entraîneurs de Volleyball Canada*, [en ligne], 2003, <http://www.volleyball.ca/index.asp?Language=2&Page=31>, (septembre 2003). [Ressource pour enseignant]

VOLLEYBALL QUEBEC. [En ligne], 2003, <http://www.volleyball.qc.ca/index.asp?flash=present&Page=19>, (septembre 2003). [Liste de publications disponibles à Volleyball Québec]

# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.B.3 *L'élève sera apte à :*

**Contribuer à l'organisation et à l'administration** (p. ex. horaires, formation des équipes, règles, préparation des plateaux, enlèvement de l'équipement, consignation des résultats, promotion et annonces) **d'un tournoi** (p. ex. poule, tournoi pyramidal, tournoi à double consolation).

## Suggestions pour l'enseignement

### Structure de tournoi

- Former des équipes de quatre qui devront planifier, organiser et tenir un mini-tournoi en classe, pour une activité intra-muros où pour une activité spéciale. Encourager les élèves à être innovateurs. Expliquer les différents types de format de tournois. Demander aux élèves de déterminer les différentes responsabilités et de se les répartir.

Exemples de tournois :

- Tournoi à la ronde (poule)
  - Tournoi à échelle (pyramide)
  - Tournoi à simple élimination
  - Tournoi à double élimination
- Choisir des activités où le gagnant se décide en peu de temps, telles que :
    - **Roche, papier, ciseaux** : Les élèves organisent et mettent en œuvre un tournoi à la ronde (poule) où chaque concurrent est successivement opposé à chacun de ses adversaires. Le jeu consiste à faire, à un signal, une de trois formations possibles avec une main. Les trois formations sont :  
**Roche** : faire un poing  
**Papier** : main ouverte  
**Ciseaux** : l'index et le majeur sont en extension en forme de « V » et les autres doigts sont fléchis.  
L'objectif est d'avoir la formation gagnante. Roche vainc (brise) ciseaux, ciseaux vainquent (coupent) papier et papier vainc (couvre) roche. Refaire le jeu si les deux opposants effectuent la même formation.
    - **Lancé à la cible** : Les élèves organisent et mettent en œuvre un concours à échelle (pyramidal) dont le but est de lancer, à partir d'une distance déterminée, un petit objet dans un contenant collé au sol.
    - **Tir au bras** : Les élèves organisent et mettent en œuvre un tournoi de tir au bras (tir au poignet) à élimination simple avec un système de niveaux (p. ex. niveau A et niveau B).
    - **Pile ou face** : Les élèves organisent et mettent en œuvre une compétition à double élimination dans laquelle les participants lancent une pièce de monnaie dans l'air et prédisent si le côté pile ou le côté face se retrouvera tourné vers le haut dans la main ouverte d'un des participants.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut.



## Suggestions pour l'évaluation

### Structure de tournoi

- Demander aux élèves de faire un rapport du tournoi qu'ils ont organisé et d'expliquer comment chaque personne a contribué au bon fonctionnement.

#### Critères d'évaluation possibles :

- Liste des membres du comité d'organisation
- Rôles et responsabilités des membres du comité d'organisation
- Liste des participants
- Réservation des locaux
- Réservation du matériel
- Horaire
- Tableau des joutes ou des parties
- Type de tournoi, tableau de pointage et compilation des points
- Publication des résultats
- Réservation des officiels
- Disponibilité et explication des règlements
- Premiers soins
- Remise des prix
- Autre

## Remarques pour l'enseignant

Les élèves devraient savoir comment organiser et tenir chaque type de tournoi. Pour obtenir de plus amples renseignements, consulter le Programme de formation au leadership étudiant : Guide secondaire de l'Association canadienne de loisirs intra-muros (ACLI).

**Tournoi à la ronde (poule) :** Type de compétition où les concurrents affrontent successivement leurs adversaires et où le vainqueur peut être déterminé au total des points et non par éliminations successives. Quand beaucoup d'équipes s'affrontent, on peut créer des poules (regroupements) pour permettre des éliminatoires inter-poules.

**Tournoi à échelle (pyramide) :** Type de compétition où on crée une liste de participants de façon à ce que chaque personne soit placée sur un échelon. On peut lancer un défi à une personne jusqu'à deux échelons au-dessus de soi. Le gagnant accède à l'échelon occupé par son adversaire. La position de chaque compétiteur peut changer après chaque jeu et mieux représenter les forces et faiblesses des participants. Ce type de compétition se prête bien aux sports et aux jeux de longue durée.

**Tournoi à simple élimination :** Système en fonction duquel un joueur est éliminé d'une épreuve dès qu'il subit une défaite.

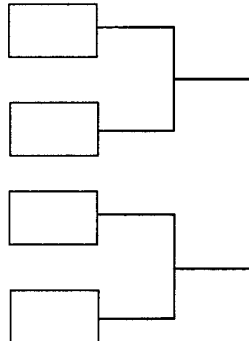
Variante :

Si la compétition comporte plusieurs niveaux, les perdants peuvent se retrouver dans un regroupement qui leur donnent une nouvelle chance de réussir (p. ex. niveau B).

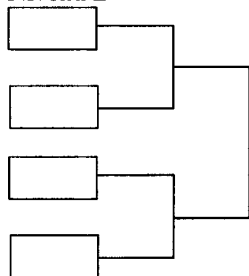


## Remarques pour l'enseignant (suite)

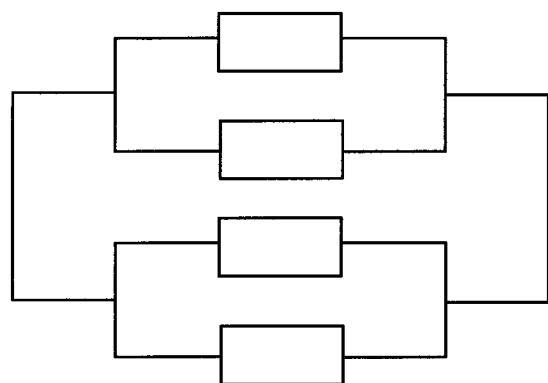
### Niveau A



### Niveau B



**Tournoi à double élimination :** En tournoi, mode de fonctionnement où un athlète ou une équipe doit subir deux défaites pour être éliminé de la compétition. Dans certains sports, l'athlète ou l'équipe passe au « repêchage » après la première défaite et peut soit remporter le titre, soit se classer pour la ronde des médailles en l'emportant; cependant, toute seconde défaite entraîne l'élimination.





## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE DE LOISIRS INTRAMUROS (ACLI). *Programme pour la formation du leadership étudiant*, [en ligne], <http://www.intramurals.ca/programs/sldpf.html>, (juin 2003).

ASSOCIATION CANADIENNE DES ENTRAÎNEURS. *Programme national de certification des entraîneurs 3M*, [en ligne], [http://www.coach.ca/f/pnce\\_3m/index.htm](http://www.coach.ca/f/pnce_3m/index.htm), (juin 2003).

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT. *Championnats*, [en ligne], [http://www.fqse.qc.ca/champ\\_scolaires](http://www.fqse.qc.ca/champ_scolaires), (octobre 2003).

[Organisation de 16 championnats provinciaux étudiants au Québec]



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.C.1 L'élève sera apte à :



**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés spécifiques choisies** (p. ex. l'entretien et le transport du matériel, l'utilisation d'une carte et d'une boussole, le virage en étoile et le chasse-neige) **et qui sont propres à des activités pratiquées hors du milieu habituel** (p. ex. course d'orientation, ski de randonnée ou randonnée pédestre).

## Suggestions pour l'enseignement

### Ski alpin

- Organiser une sortie de ski alpin pour permettre aux élèves de mettre en pratique des habiletés que l'enseignant aura définies. Revoir les habiletés acquises précédemment et les aspects de la sécurité spécifiques à l'exercice de ce sport, tels que le contrôle de la vitesse et l'utilisation correcte du remonte-pente. De plus, s'assurer que les élèves suivent les lignes directrices de sécurité selon la politique scolaire et divisionnaire pour les sorties scolaires.

### Activités diverses

- Demander aux élèves de participer à une variété d'activités individuelles ou à deux telles que le golf sur la neige, les quilles ou le golf avec disques volants, et par lesquelles ils peuvent mettre en pratique des habiletés motrices spécifiques. Ayant choisi l'activité, l'enseignant fera la liste des habiletés visées et en informera les élèves.

Note :

Pour les activités basées sur les principes du golf, l'enseignant peut installer un circuit de cibles (trous) que les élèves doivent atteindre dans un nombre d'essais minimal.

### Partons à l'aventure! – Course d'orientation

- Demander aux élèves, en équipes de deux, de prendre part à une course d'orientation organisée dans un parc ou sur un terrain local. Placer des cartes de symboles à différents endroits sur le terrain choisi. Remettre une feuille de route aux élèves et leur demander d'aller trouver les symboles. Selon le cas, les élèves auront à utiliser une boussole, une carte marquée du terrain ou des indices pour les diriger. Pour les élèves plus avancés, préparer une course d'orientation exigeant plus de connaissances et de détails.

Note :

Pour les besoins de la sécurité, s'assurer que les élèves comprennent bien l'utilisation de la boussole et qu'ils connaissent et ne dépassent pas les limites du terrain.

### Le chat à ski de fond

- Demander aux élèves de pratiquer une variété d'habiletés telles que le chasse-neige et le pas alternatif au ski de fond. Jouer un jeu de chat sans utiliser les bâtons et en utilisant une tuque ou une mitaine pour identifier les chats. Délimiter le terrain avec des bâtons de ski de fond et établir le règlement qui veut qu'un chat ne puisse pas toucher celui qui l'a touché. Autrement, un élève qui est touché, devient un chat. Observer les élèves par rapport aux habiletés (p. ex. pas alternatif, tourner, maintenir l'équilibre, se relever après une chute) et des principes du jeu-franc.



## Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé ci-haut.

## Suggestions pour l'évaluation

Étant donné la nature particulière des sorties d'activités pratiquées hors du milieu habituel, un barème d'évaluation est suggéré à l'annexe 18 malgré le fait que le présent RAS soit un RAS de maintien.



Voir l'annexe 18 : Activités pratiquées hors du milieu habituel – Barème d'évaluation.



Voir aussi les annexes 11, 12, 15, et 17 : Barème d'évaluation pour une habileté – Tableau, Évaluation générale d'habiletés – Grille d'évaluation, Feuille de contrôle pour l'acquisition d'habiletés – Grille d'évaluation, Développement d'habiletés – Grille d'évaluation.

## Remarques pour l'enseignant

Pour toutes activités pratiquées hors du milieu habituel, consulter la politique locale par rapport à la sécurité. Développer un plan de gestion du risque qui inclut une séance d'orientation pour les élèves avant l'activité, une discussion relative à l'utilisation de l'équipement, la tenue vestimentaire convenable, et tous les autres règlements ou codes selon l'activité. Pour des renseignements relatifs au code de responsabilité au ski alpin, communiquer avec l'administration de la station de ski. Voir *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines* pour de plus amples renseignements relatifs à chaque activité spécifique.

Voir l'appendice B, Catégories d'activités physiques.

Pour l'activité **Partons à l'aventure!** – **Course d'orientation**, l'enseignant peut obtenir de plus amples renseignements en communiquant avec Orienteering Manitoba à Sport Manitoba ou en visitant les sites Web ci-dessous.

## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE DE POITIERS. *Course d'orientation et Pratique scolaire*, [en ligne], <http://www.ac-poitiers.fr/eps/apsa/coursor/cogene/>, (octobre 2003).

ARNOLD, Peter. *Le livre du skateboard : technique de la planche à roulettes*, Paris, Nathan, 1978, 61 p. (DREF 796.21 A757L)

ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

BADIN, Cyril. *Le golf*, Toulouse, Éditions Milan, 1999, 135 p. (DREF 796.352 B136g)



## RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BELLUARD, Laurent. *L'escalade*, Toulouse, Éditions Milan, 2002, 46 p., « Carnets du sport ».  
(DREF 796.522 B449e)

BLANCHE, Brigitte. *L'équitation*, Toulouse, Éditions Milan, 2000, 46 p., coll. « Carnets du sport ».  
(DREF 798.2 B641e)

EDWARDS, Chris, et Chantal BOUVO. *Le roller : le guide des jeunes passionnés*, Paris, Hachette, 1996, 37 p.,  
coll. « Le Guide des jeunes passionnés ». (DREF 796.21 E26r).

FÉDÉRATION INTERNATIONALE D'ORIENTERING. *Liste des symboles internationaux en course  
d'orientation*, [en ligne], <http://orientalp.chez.tiscali.fr/description-postes-IOF.pdf>, (octobre 2003).

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE D'ORIENTERING. *Bienvenue sur le site officiel d'Orienteering Québec*,  
[en ligne], 2003, <http://www.orienteringquebec.ca/francais/findex.htm>, (octobre 2003).  
[Plusieurs liens intéressant sur la course d'orientation]

GUILLON, Nicolas. *Le cyclisme*, Toulouse, Éditions Milan, 1998, 125 p. (DREF 798.2 D331m)

IGUCHI, Bryan. *Le snowboard : le guide des jeunes passionnés*, Montréal, Libre expression, 1998, 37 p., coll.  
« Le Guide des jeunes passionnés ». (DREF 796.9 I24s)

INSEP – Publications. *Lexiques officiels des sports olympiques d'hiver de Salt Lake City (2002), Ski de fond*, [en  
ligne], <http://www.lexique-jo.org/liste5.cfm?theme=SKI1A>, (octobre 2003). [Vocabulaire du ski de fond avec  
liens au vocabulaire de tous les autres sports olympiques d'hiver]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 32*), [en ligne], 2001,  
<http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=32&discipline=eps>, (octobre 2003).  
[Site de techniques et de pratiques en ski alpin et ski de fond]

LE GOLFEUR. *Le golf sur neige*, [en ligne], 2003, [http://golfeur.qc.ca/divers/index\\_articles.html](http://golfeur.qc.ca/divers/index_articles.html). (octobre 2003).  
[Matériel et suggestions sur le golf sur neige]

NEYS, Danielle. *Le guide Marabout de ski de fond*, Verviers (Belgique), Marabout, 1981, 241 p., coll.  
« Marabout service ». (DREF 796.93 N574g)

PIERRAT, Jean-Paul, et Llibert TARRAGO. *Le ski de fond : la technique, la tactique, l'entraînement*, Paris,  
Laffont, 1984, 185 p., coll. « Sports pour tous ». (DREF 796.932 P622s)

SCHUNK, Carol, et Florence JANSON. *Le jeu de quilles*, Montréal, Holt, Rinehart et Winston, 1972, 104 p.  
(DREF 794.6 S393b.Fj)

SOULIER, Pierre Bernard, et Alain MISCHEL. *Vous et le ski*, Paris, Larousse, 1988, 192 p., coll.  
« Techniguide ». (DREF 796.93 S723v)

SPORT MANITOBA. [En ligne], <http://www.sport.mb.ca/>, (juin 2003).



# 1. Motricité



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.D.1 L'élève sera apte à :



**Créer et exécuter des séquences rythmiques qui font appel à des concepts relatifs à la motricité** (c.-à-d. qui engendrent des contrastes dans la direction, l'effort et le choix du meneur) **ainsi qu'à des mouvements et des positions propres aux activités rythmiques correspondant à sa culture et à ses intérêts** (p. ex. aérobique avec banc, danses carrées, danses à la mode, danses écossaises, danses avec cerceau).

## Suggestions pour l'enseignement

### Aérobic en folie!

- Demander aux élèves de prendre part à diverses activités d'aérobic, comme l'aérobic sur banc ou en salle, l'aquaforme ou le tae-bo, menées par l'enseignant ou un instructeur invité. Suite à une initiation aux mouvements de base, leur demander de concevoir une séance d'aérobic.



Voir l'annexe 19 : Aérobic sur banc (step) – Cartes de circuit.

### Danser! Danser!

- Demander aux élèves de s'initier à diverses danses folkloriques. Introduire les caractéristiques de la danse folklorique et demander aux élèves de créer une nouvelle danse ou d'exécuter une danse existante.

## Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, si il le juge nécessaire, consulter les suggestions pour l'évaluation de la 7<sup>e</sup> année ou développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

## Remarques pour l'enseignant

Les séances d'aérobic doivent être menées par un enseignant. On peut aussi communiquer avec un club de conditionnement physique pour obtenir l'aide d'un instructeur invité. S'il y a un centre de conditionnement physique à proximité, les élèves peuvent s'y rendre plutôt que de participer à une séance organisée à l'école.

La musique commerciale pour l'aérobic se sépare en sections égales de 32 pulsations. Il est avantageux de demander aux élèves de taper des mains aux pulsations de la musique pour leur faire décrire cette qualité de la musique.

Pendant que les élèves font de l'exercice, leur fournir les mots clés des sections comme l'échauffement et la récupération et le nom de pas spécifiques (p. ex. *grapevine*, talon-pointe, chassé).

Trouver des gens dans l'école ou la collectivité qui prennent des cours de danse et leur demander de faire une démonstration en classe ou d'enseigner quelques pas de base.

Demander aux élèves de nommer les danses qui sont liées à leur culture ou à leurs intérêts. Utiliser leurs suggestions pour sélectionner les danses à enseigner.



## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ENSEMBLE FOLKLORIQUE DE LA RIVIÈRE-ROUGE. *Swing la bottine 2 : danse traditionnelle canadienne française*, conception et choréographies de Gisèle Johnson-Himbeault, [CD-ROM], Saint-Boniface (Manitoba), Collège universitaire de Saint-Boniface, Centre éducatif, 1998, 1 disque compact et 1 livre. (CD-ROM 793.31971 E59 02).

ENSEMBLE FOLKLORIQUE DE LA RIVIÈRE-ROUGE. *Swing la bottine II : danse traditionnelle canadienne française*, conception et choréographies de Gisèle Johnson-Himbeault, [ensemble multimédia], Saint-Boniface (Manitoba), Collège universitaire de Saint-Boniface, Centre éducatif, 1998, 1 cassette, 1 disque compact, 1 vidéocassette, 1 cahier pédagogique et 1 livre. (M.-M. 793. 31971 E59 02/c).

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 41*), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/eps/>, (octobre 2003). [Site du dossier danse]

LYCOS. *Préparation préchampionnat pour les joueurs sans contrats*, 2003, [en ligne], [http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon\\_site/coverciano.html](http://membres.lycos.fr/entraîneurdefoot/mon_site/coverciano.html), (octobre 2003). [Série d'exercices d'aérobic pour la préparation de joueurs de pointe au soccer]

MIDOL, Nancy, et Hélène PISSARD. *La danse jazz : « de la tradition à la modernité »*, Paris, Amphora, 1984, 141 p., coll. « Sport et connaissance ». (DREF 793.32 M629d)

PIERS, Serge. *Danse jazz pour tous*, Paris, Éditions Revue E. P. S., 1988, 28 p. (DREF 793.3/P624d)

SASKATCHEWAN. ÉDUCATION SASKATCHEWAN. *Éducation physique 20 et 30 : Conception d'un circuit*, [en ligne], 1997, <http://www.sasked.gov.sk.ca/docs/francais/edphysique/secondaire/annexed.html>, (octobre 2003). [Lignes directrices pour la conception de circuits]

SOCIÉTÉ DES JEUX PANAMÉRICAINS. *Jeux panaméricains de 1999 : guide à l'intention des enseignants en éducation physique*, Winnipeg, 1999, 1 volume en pagination multiple et 1 cassette intitulée « Danses des pays des Jeux panaméricains ». (DREF 796.48 J58p)

SOCIÉTÉ FRANCO-MANITOBAINNE. *Ensemble folklorique de la Rivière-Rouge*, [en ligne], [http://www.franco-manitobain.org/index.html?content/assoc\\_details.php?uniqueID=64~mainFrame](http://www.franco-manitobain.org/index.html?content/assoc_details.php?uniqueID=64~mainFrame), (octobre 2003). [Renseignements sur les programmes et ressources scolaires offertes par ce groupe]



## Résultat d'apprentissage spécifique

H.1.8.D.2 *L'élève sera apte à :*



**Créer et exécuter avec d'autres des suites de mouvements qui font appel aux concepts relatifs à la motricité** (p. ex. mener ou suivre) **ainsi qu'à des habiletés spécifiques choisies, au moyen de petits ou de gros appareils** (p. ex. gymnastique rythmique, gymnastique artistique, gymnastique éducative ou acrobaties).

## Suggestions pour l'enseignement

### Enchaînement de gymnastique

- Demander aux élèves de créer des enchaînements de gymnastique au moyen de petits ou gros appareils tels que des rubans, des ballons, des massues ou des cerceaux. Délimiter des stations d'appareils distinctes. Demander aux élèves de créer des enchaînements en utilisant au moins trois habiletés spécifiques contenant certains éléments tels que le synchronisme et des contrastes de direction, de vitesse, de hauteur, d'effort et de relation.

## Suggestions pour l'évaluation

Ce RAS de maintien ne contient pas d'évaluation spécifique. L'enseignant pourra, s'il le juge nécessaire, consulter les suggestions pour l'évaluation de la 7<sup>e</sup> année ou développer un instrument pour mesurer le progrès des élèves.

## Remarques pour l'enseignant

Donner la possibilité aux élèves de travailler seuls, deux par deux ou en équipes. En employant les gros appareils, s'assurer de bien souligner les règles de sécurité. Toujours se placer près de l'appareil qui présente le plus grand risque.

En gymnastique rythmique, certains critères, tels que ceux qui sont décrits dans la liste qui suit, peuvent aider à déterminer si l'élève atteint les résultats désirés :

- la précision du maniement de l'appareil;
- le niveau de difficulté des mouvements corporels;
- la continuité du mouvement et du maniement de l'appareil;
- l'harmonie du mouvement avec la musique;
- la coordination, la souplesse et l'amplitude des mouvements;
- le rythme et l'expressivité;
- le travail à différents niveaux;
- les changements de direction.





## RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES ENSEIGNANTS ET DES ENSEIGNANTES EN ÉDUCATION PHYSIQUE. *Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique dans les écoles manitobaines*, Winnipeg, l'Association, 1997.

BERRA, Monique. *La gymnastique rythmique sportive : la technique, l'entraînement, la compétition*, Toulouse, Éditions Milan, 1995, 151 p., coll. « Découverte et passion ». (DREF 796.44 B533g)

BRIDOUX, Albert. *La gymnastique sportive : son enseignement en milieu scolaire*, Paris, Amphora, 1991, 239 p., coll. « Sport et connaissance ». (DREF 796.407 B852g)

FÉDÉRATION DE GYMNASTIQUE DU QUÉBEC, [En ligne], 2002, <http://www.gymnastique.qc.ca>, (octobre 2003). [Description de la gymnastique rythmique et de chaque appareil en suivant les liens « discipline, rythmique »]

GYMNOVA. *La souplesse*, [en ligne], <http://www.gymnet.org/souplesse.htm>, (octobre 2003). [Définition de la souplesse et exemples d'exercices pour la développer]

LE CAFÉ PÉDAGOGIQUE. E.P.S. (*Café n° 27*), [en ligne], 2001, <http://www.cafepedagogique.net/disci/archives.php3?numero=27&discipline=eps>, (octobre 2003). [Site de techniques et de pratiques d'acrobaties]

MANITOBA. DIVISION DU BUREAU DE L'ÉDUCATION FRANÇAISE. *Gymnastique : éducation physique, 7<sup>e</sup> année à Secondaire 1*, Winnipeg, la Division, 1990, 134 p. (DREF P.D. 613.7 G946G 7<sup>e</sup>-Sec.1)

SPORT MANITOBA. [En ligne], <http://www.sport.mb.ca/>, (juin 2003).





## Résultats d'apprentissage spécifiques



### Connaissances

- C.1.8.A.1  
**Reconnaître des caractéristiques d'habiletés motrices déterminées** (p. ex. le maintien de l'équilibre dans la position d'attente) **qui sont exécutés, notamment dans les jeux ou les sports où les adversaires sont séparés par un filet, les jeux ou les sports qui se jouent contre un mur ainsi que les jeux ou les sports de précision.**
- C.1.8.B.1  
**Décrire les effets de divers jeux et de diverses autres formes d'activité physique sur la condition physique et le développement moteur** (p. ex. les pratiques d'approche au filet au volleyball développent la force musculaire, l'endurance, la coordination).
- C.1.8.B.2  
**Énoncer les principes biomécaniques** (p. ex. centre de gravité et alignement des parties du corps) **qui sont importants pour éviter les blessures lors des activités consistant à soulever et à transporter des objets** (c.-à-d. fléchir les genoux, tenir l'objet près de son corps, éviter les torsions, tenir la tête normalement).
- C.1.8.B.3  
**Analyser des concepts relatifs à la motricité dans divers jeux ou sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. la conscience du corps dans la position d'attente pour recevoir le service au badminton) **et dans divers jeux ou sports de précision** (p. ex. les qualités de l'effort dans l'élan arrière et l'action des poignets pour obtenir l'effet de rotation extérieure au curling).
- C.1.8.C.1  
**Examiner les raisons qui justifient les règlements et les adaptations des règlements liées à la sécurité et aux facteurs de risque** (p. ex. limiter la surface de jeu pour éviter les contacts avec d'autres joueurs, avec l'équipement ou avec les murs) **dans des jeux et des sports déterminés.**
- C.1.8.C.2  
**Manifester une bonne compréhension des termes spécifiques à des jeux ou des sports déterminés, y compris des jeux et des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. volleyball, badminton et handball) **et des jeux ou des sports de précision** (p. ex. tir à l'arc et curling).
- C.1.8.C.3  
**Décrire des stratégies employées couramment dans divers jeux ou sports, y compris des jeux ou des sports qui se pratiquent avec un filet ou contre un mur et des jeux ou des sports de précision** (p. ex. se placer pour recevoir le service, donner de la vitesse au projectile et le contrôler).
- C.1.8.C.4  
**Définir et repasser les attentes concernant le comportement individuel et collectif** (c.-à-d. le respect des principes éthiques) **lors de la participation à des sports ou à d'autres formes d'activité physique.**

### Habilités

- H.1.8.A.1  
**Employer des combinaisons d'habiletés de locomotion, de manipulation et d'équilibre** (p. ex. se déplacer et adopter la position d'attente, puis faire contact avec le ballon au volleyball) **en appliquant des principes de biomécanique** (p. ex. force, mouvement et équilibre), **pour optimiser l'efficacité de ses mouvements.**

### Habilités (suite)

- H.1.8.A.2  
**Exécuter des combinaisons d'habiletés de manipulation** (p. ex. dribler, puis tirer ou lancer en l'air, puis attraper) **en appliquant les principes de biomécanique nécessaires** (p. ex. la durée de l'envol croît en fonction de la hauteur et de l'angle de tir) **en vue de contrôler le projectile le mieux possible.**
- H.1.8.A.3  
  - ➡ **Réaliser des tâches qui font appel à l'équilibre** (c.-à-d. statique et dynamique), **en appliquant les principes de biomécanique nécessaires** (c.-à-d. abaissement du centre de gravité, élargissement des appuis et maintien du centre de gravité au-dessus des appuis), **et en recherchant la stabilité et la force, dans des activités de type coopératif** (p. ex. des activités propres à consolider l'esprit d'équipe, des activités de sauvetage et des activités consistant à tirer fort en groupe).
- H.1.8.B.1  
**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques** (p. ex. faire rouler et frapper du coup droit et du revers) **dans une variété de jeux ou de sports qui se jouent individuellement ou à deux (simple/double), y compris des jeux ou des sports de précision** (p. ex. golf miniature et quilles) **et des jeux ou des sports qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. tennis de table).
- H.1.8.B.2  
**Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés motrices déterminées ou spécifiques dans une variété d'activités physiques, y compris des jeux ou des sports de précision** (p. ex. curling) **et ceux qui se jouent avec un filet ou contre un mur** (p. ex. volleyball).
- H.1.8.B.3  
**Contribuer à l'organisation et à l'administration** (p. ex. horaires, formation des équipes, règles, préparation des plateaux, enlèvement de l'équipement, consignation des résultats, promotion et annonces) **d'un tournoi** (p. ex. poule, tournoi pyramidal, tournoi à double consolation).
- H.1.8.C.1  
  - ➡ **Réaliser des tâches qui font appel à des habiletés spécifiques choisies** (p. ex. l'entretien et le transport du matériel, l'utilisation d'une carte et d'une boussole, le virage en étoile et le chasse-neige) **et qui sont propres à des activités pratiqués hors du milieu habituel** (p. ex. course d'orientation, ski de randonnée ou randonnée pédestre).
- H.1.8.D.1  
  - ➡ **Créer et exécuter des séquences rythmiques qui font appel à des concepts relatifs à la motricité** (c.-à-d. qui engendrent des contrastes dans la direction, l'effort et le choix du meneur) **ainsi qu'à des mouvements et des positions propres aux activités rythmiques correspondant à sa culture et à ses intérêts** (p. ex. aérobique avec banc, danses carrées, danses à la mode, danses écossaises, danses avec cerceau).
- H.1.8.D.2  
  - ➡ **Créer et exécuter avec d'autres des suites de mouvements qui font appel aux concepts relatifs à la motricité** (p. ex. mener ou suivre) **ainsi qu'à des habiletés spécifiques choisies, au moyen de petits ou de gros appareils** (p. ex. gymnastique rythmique, gymnastique artistique, gymnastique éducative ou acrobaties).

## Indicateurs d'attitudes

- 1.1 Se montrer intéressé à participer à diverses formes d'activité physique.
- 1.2 Éprouver du plaisir à vivre diverses expériences motrices.
- 1.3 Comprendre que le développement des habiletés nécessite temps, persévérance et pratique.
- 1.4 Apprécier la valeur esthétique et athlétique du mouvement.
- 1.5 Apprécier et respecter la diversité dans le contexte de l'activité physique.
- 1.6 Apprécier et respecter le milieu naturel tout en pratiquant diverses formes d'activité physique.

