

FICHE PEDAGOGIQUE N°6

L'ENFANT ET LE SPORT

A - NOTIONS THEORIQUES

I - L'enfant et le sport	Page 2
II - La physiologie de l'effort	2
III - Les bienfaits du sport	4
IV - Rôle du pédiatre du sport	5
V - Les questions que vous vous posez à propos du sport	6

B - REFERENCES PRATIQUES ET AUDIOVISUELLES 8

C - EXPLOITATION PEDAGOGIQUE

I - Plaidoyer pour une motricité intelligente ou une conception renovée de l'E.P.S. scolaire	9
II - Jeux	10
III - Budget-temps	12

Ce dossier pédagogique a été réalisé en collaboration avec : les docteurs Daudet et Dupuis - Mme Franco-
nie de la Direction Départementale de la Jeunesse et des Sports - M. Michaud de l'Inspection Académique
du Rhône - Le Service Prévention et la commission jeunes de la Mutualité du Rhône.

Tous droits de reproduction réservés. Copyright 4^e trimestre 1989.

Editeur : Mutualité du Rhône - Palais de la Mutualité - Place A.-Jutard - B.P. 58 - 69396 Lyon cedex 03 -
Tél. : 78 60 20 00

L'ENFANT ET LE SPORT

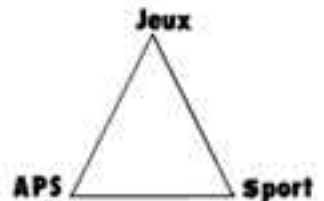
A - NOTIONS THEORIQUES

• Jeu - Activités Physiques et Sportives (APS) - Sport - Un triangle interactif

Le jeu : activité fondamentale pour l'enfant car elle lui permet de mettre en œuvre volontairement ses capacités mentales et physiques mais surtout sa capacité à imaginer et à créer, puissant stimulant pour apprendre et expérimenter. De plus, le jeu permet à l'enfant de se familiariser avec des règles qui existent déjà ou qu'il se donne.

A.P.S. : l'activité est déjà plus codifiée avec peut-être moins de place à l'imaginaire. De plus, des buts à atteindre sont en général fixés. Il n'y a pas en principe de compétition, au sens où on parlerait de classement. Ce sont avant tout des apprentissages moteurs.

Sport : activité codifiée et donnant lieu à compétition. Exemple : l'escalade a longtemps été une activité physique et sportive seulement, pratiquée sans esprit de compétition, ce qui n'exclut pas le dépassement de soi ou la victoire sur un itinéraire inviolé. Actuellement, se développent des compétitions d'escalade, avec parcours obligatoire et chronométrage : l'escalade est devenue un sport.



L'Education Physique et Sportive est donc au carrefour de ces trois activités. Elle doit garder un caractère ludique entraînant l'enfant à se dépasser. Elle fait largement appel aux APS et utilise aussi certains sports comme base d'enseignement.

I - L'ENFANT ET LE SPORT

Spontanément l'enfant a des activités physiques très importantes, mais mal connues et mal quantifiées : jeux - trajets - loisirs - sports (avec les parents, en E.P.S., en club). Ceci lui donne un "Fond d'entraînement", qui lui permet une adaptation à l'effort d'autant meilleure que sa récupération est plus rapide (cf. plus loin caractéristique de l'enfant). L'étude du développement de l'enfant permet de distinguer 3 étapes qui conditionnent sa pratique sportive :

- **avant 8 ans**, c'est l'époque des acquisitions psychomotrices (latéralisation, coordination, équilibre...) : l'apprentissage est souvent difficile.

Les activités sportives seront préférentiellement réalisées avec les parents (jeux de ballon, marche du dimanche...) ou à l'école (jeux d'éducation psychomotrice).

- **de 8 à 12 ans**, les capacités d'assimilation, donc d'apprentissage sont bien meilleures, l'enfant acquiert la notion de "règle du jeu".

C'est l'âge idéal pour s'initier à plusieurs sports : E.P.S., club, 1/3 temps pédagogique, contrats "bleus", "aménagement du rythme de vie des enfants" (Direction Départementale Jeunesse et Sport, Education Nationale).

- **après 12 ans**, l'autonomie de l'enfant s'affirme, ses choix et ses réactions sont souvent oppositionnels aux parents, aux profs..., d'autant plus que c'est la période de la puberté.

A cet âge, l'enfant a fait un choix dans un sport donné : il peut donc se spécialiser et pratiquer la compétition s'il le désire ; il est fondamental de respecter ses goûts.

II - PHYSIOLOGIE DE L'EFFORT

1) Les organes mis en jeu

- **L'appareil respiratoire** : le fonctionnement de la respiration se fait en 2 temps : l'inspiration (ou remplissage) et l'expiration (ou vidange) ; si l'expiration se fait automatiquement (par un phénomène d'élasticité), l'inspiration est produite par des muscles (surtout le diaphragme).

- **Le cœur** : son fonctionnement est automatique par l'intermédiaire d'une petite pile, incorporée à sa paroi, qui donne le rythme cardiaque ; ce rythme est fonction de multiples paramètres (sommeil, digestion, effort...).



- **Les muscles** : chaque muscle est composé de fibres musculaires au sein desquelles se situe le véritable moteur de l'organisme. Un muscle se caractérise par ses qualités : excitabilité, élasticité, contractilité.
- **Les os et les articulations** : les os représentent la charpente de l'édifice, les articulations les rouages.
- **Le cerveau** représente en quelque sorte l'ordinateur central qui est responsable de la contraction musculaire volontaire : il réagit en fonction des informations reçues par les organes des sens. Outre la motricité volontaire, le cerveau intervient également dans l'équilibre, la coordination, la latéralité, la pensée...



2) Le fonctionnement de la machine

L'activité physique peut être comparée au fonctionnement d'une **voiture** (3 comparaisons).

a) L'énergie : elle est délivrée par une pile qui fournit de l'ATP (adénosine-triphosphate). Cet ATP permet la contraction musculaire ; la pile est peu chargée et se met en route dès le début de l'activité.

Elle nécessite donc une recharge immédiate et permanente, qui se fait par **3 moteurs** présents dans les muscles :

- * Le moteur anaérobie dit "alactique"
 - fonctionne sans oxygène
 - est immédiatement efficace
 - permet des efforts très intenses mais très brefs (quelques secondes)
 - **carburant** : substances prises sur place dans le muscle, notamment la créatine - phosphate ; mais les réserves sont très faibles.
- * Le moteur anaérobie dit "lactique"
 - fonctionne sans oxygène
 - permet des efforts intenses pendant 1 à 2 minutes
 - **carburant** : glycogène ou "Super" présent dans le muscle
 - déchets : acide lactique.

Ces deux moteurs correspondent à ce qui est communément appelé "Résistance".

- * Le moteur aérobie ou "Endurance"
 - fonctionne avec de l'oxygène : c'est une combustion
 - présente une inertie, un temps de chauffe, de quelques minutes
 - permet des efforts prolongés, d'intensité moyenne limitée par un seuil (**4 000 tours/minute par exemple**)
 - **carburant** : mélange de glucides et de lipides
 - déchet : chaleur, produite en grande quantité.

Les 3 moteurs se mettent en route en même temps, dès le début de l'effort, mais leur temps de chauffe est différent.

L'organisme s'adapte :



- * Pour amener l'oxygène aux muscles
 - la respiration devient plus ample et plus rapide pour capter plus d'oxygène
 - le rythme cardiaque s'accélère, la quantité de sang éjecté à chaque battement de cœur augmente
 - les vaisseaux sanguins se dilatent dans les muscles qui travaillent.

Ces trois éléments représentent **l'arrivée d'air du moteur**.



* Pour éliminer les déchets, chaleur et acide lactique

- le rendement de la machine humaine n'est que de 20-25 %, le reste des 75 % d'énergie est converti en chaleur qu'il faut éliminer comme le font le **ventilateur et le circuit de refroidissement**.

Outre les échanges thermiques simples qui dépendent des conditions climatiques extérieures (température, vent, humidité...) le mécanisme principal est la sueur ; mais cette transpiration entraîne une perte d'eau, d'où un risque de déshydratation ; il est donc nécessaire de boire lorsque l'effort se prolonge.

- l'acide lactique qui asphyxie les muscles quand il est produit en trop grande quantité (par exemple lors de la répétition d'efforts intenses de type "fractionnés"). C'est cet acide lactique qui est en grande partie responsable des crampes sur le terrain, et des courbatures du lendemain.

A l'arrêt de l'effort son élimination est plus rapide si l'on fournit un effort supplémentaire de faible intensité (trotter par exemple) plutôt que de rester immobile.



b) Outre les moteurs, d'autres éléments interviennent dans le fonctionnement de la voiture

- les qualités du **conducteur**

- la capacité des **réservoirs** de carburant

- la créatine phosphate est toujours présente en très faible quantité
- les réserves de lipides dépassent toujours largement les besoins
- le glycogène s'épuise en 1 à 2 heures.

- le **poids de la voiture** : la graisse représente une surcharge inutile et pesante

- les éléments mécaniques ou **rouages**, c'est-à-dire les articulations, les qualités musculaires...

c) D'autres comparaisons avec la voiture sont possibles :

- l'échauffement avant l'effort peut être assimilé au **tour de chauffe** des voitures de Formule 1.

- en voiture, il est recommandé de ne pas **freiner** trop brusquement, de même il est préférable de ne pas s'arrêter d'un seul coup après un effort intense et prolongé car cela peut entraîner un malaise.

- la révision régulière de la voiture doit éviter les **pannes**, de la même façon le suivi médical des sportifs est justifié.

3) Caractéristiques de l'enfant

- ses capacités anaérobies (résistance) sont plus faibles.

- le temps de chauffe du moteur aérobie (endurance) est plus rapide.

C'est donc surtout ce moteur aérobie qui est sollicité lors de l'activité physique.

- l'élimination des déchets est différente de l'adulte :

- il produit plus de chaleur et transpire moins, donc le moteur chauffe plus vite ; en outre, il est plus sensible aux conditions extérieures (chaleur, froid...).
- par contre, il élimine l'acide lactique plus rapidement, donc il récupère plus vite.

- le rendement des moteurs s'améliore avec l'âge.

Ces notions de physiologie sont théoriques ; elles permettent de comprendre les divers aspects du fonctionnement de la machine. Dans la réalité, tous les éléments interviennent simultanément pour donner à l'enfant une bonne ou une mauvaise aptitude à l'exercice physique.

III - LES BIENFAITS DU SPORT

1) L'éducation physique et sportive scolaire

De l'école maternelle au lycée, l'éducation physique et sportive (E.P.S.) est une discipline d'enseignement qui permet par sa pratique construite et régulière de développer chez l'élève de véritables SAVOIRS, SAVOIR-FAIRE et SAVOIR-ETRE. De plus, le rendement intellectuel d'une personne dépend de son état physique.

A chaque niveau d'enseignement, l'équipe enseignante doit élaborer un véritable PROJET PEDAGOGIQUE en E.P.S. qui s'appuie sur les programmes nationaux et qui prend en compte les ressources et les contraintes locales de l'établissement scolaire.



Ainsi l'E.P.S. sollicite et développe :

- les facteurs de l'EFFICACITE MOTRICE : la vitesse, la force, l'endurance, la coordination, l'équilibre, la souplesse...
- les facultés PERCEPTIVES permettant l'identification, la sélection et l'utilisation des informations indispensables à la prise de décision dans l'action.
- les possibilités de COMPREHENSION des causes et des effets de l'action et des pouvoirs qu'elle entraîne (connaissance pratique) et des réactions affectives et émotionnelles face à l'environnement physique et humain.

Par l'appropriation de techniques corporelles aux exigences variées, l'E.P.S. apprend à construire des HABILITES. Elle crée chez l'élève des attitudes, des stratégies et des méthodes d'acquisition différenciées susceptibles d'être investies dans les activités sportives, mais aussi dans les activités scolaires et extra-scolaires. Elle apprend à l'élève à EVALUER les difficultés rencontrées, la pertinence et les effets de ses conduites d'acquisition. Elle lui apprend à progresser de façon AUTONOME dans les tâches nouvelles. Elle crée les conditions d'une activité COOPERATIVE efficace.

Parce qu'elle permet d'ajuster en permanence les réactions et comportements aux conditions du monde extérieur, de s'accoutumer à l'effort, de se dépasser, d'affronter des situations nouvelles, l'E.P.S. crée les conditions de la SANTE physique et morale ("être bien dans sa peau").

Parce qu'elle développe l'efficacité, l'habileté et la disponibilité motrice dans les situations où le risque subjectif peut être grand (émotion) et le risque objectif minimum (procédures pédagogiques adaptées), l'E.P.S. contribue à l'apprentissage de la SECURITE et de la CONFIANCE EN SOI.

Parce qu'elle favorise la maîtrise des relations sociales nécessaires aux actions collectives et la connaissance de ses possibilités, l'E.P.S. crée les conditions de l'accès à la RESPONSABILITE.

Parce qu'elle implique la participation à des actions collectives, l'E.P.S. développe la SOLIDARITE dans le respect des différences individuelles et des particularités des groupes humains.

2) Sport et santé

Le sport a un rôle de prévention.

- des accidents : le fond d'entraînement qu'a l'enfant, lui permet de mieux s'adapter à des efforts occasionnels (ski, activité de vacances...).
- L'amélioration des qualités d'équilibre, de techniques de chute... par le sport permet de prévenir ou de limiter en gravité les accidents de la vie courante.
- des maladies de l'adulte :
 - l'exercice physique joue sur les métabolismes, par exemple en augmentant le "bon" cholestérol et en diminuant le "mauvais" (maladies cardiovasculaires).
 - il lutte également contre la sédentarité induite par notre mode de vie, qui représente un des principaux facteurs de risque de la constipation, des troubles du sommeil, de l'anxiété, des maladies infectieuses...
- par le dépistage des anomalies, l'exercice physique permet une sorte de contrôle permanent de la "normalité" de l'individu. La découverte à l'effort d'une fatigue "anormale", d'une mauvaise coordination, de malaises sont des signes d'alarme qui doivent motiver une consultation médicale.

IV - ROLE DU PEDIATRE DU SPORT

1) Soins des blessures : conseils divers

Les demandes principales des sportifs et de leur entourage (parents, entraîneurs) concernent :

- les soins des blessures occasionnées par la pratique sportive ; il est fondamental de respecter les périodes de repos prescrites.
- l'activité sportive et les maladies aiguës de l'enfant (angine, rougeole...) là aussi, les délais de repos et de convalescence doivent être respectés.
- la prévention des accidents du sport ; le médecin interviendra dans plusieurs domaines :
 - échauffement
 - entraînement



- règles diététiques, en insistant particulièrement sur une bonne hydratation pendant l'activité sportive et une alimentation équilibrée dans la "vie de tous les jours".
- adaptation du matériel utilisé en fonction de l'âge de l'enfant, de l'intensité de la pratique...

2) Sport et handicaps, sport et maladies chroniques

Un enfant handicapé ou atteint d'une maladie chronique se heurte presque toujours à un refus quand il désire pratiquer un sport. Il fait "peur" à l'entraîneur, souvent même au médecin, qui craignent d'engager leur responsabilité "s'il arrivait quelque chose" ; s'il est logique de déconseiller la natation sans surveillance à un épileptique, pourquoi le priver de football ?

En adaptant le sport à l'enfant, en utilisant un suivi médical spécialisé strict et une collaboration avec l'entraîneur, le pédiatre doit pouvoir permettre à un tel enfant de faire du sport. Des fédérations ont été créées pour le sport des handicapés ; certaines fédérations sportives s'intéressent à ce problème par exemple en formant des enseignants spécialisés et en proposant des pratiques adaptées.

3) Entraînement sportif intensif (E.S.I.)

En fonction de la notion de "charge d'entraînement" (quantité), on peut définir l'E.S.I. par 3 critères :

- durée de pratique sportive supérieure à 8 h par semaine (hors compétition et E.P.S.)
- et/ou entraînement quotidien
- et/ou pratique à un haut niveau de compétition

Le suivi médical strict par une équipe spécialisée :

- est indispensable pour la recherche et le dépistage d'un retentissement de l'E.S.I. sur la santé (croissance, problèmes articulaires...)
- est utile pour mesurer les acquisitions physiologiques lors de l'entraînement et orienter celui-ci
- est toujours insuffisant pour dépister les futurs champions.

On ne peut conseiller ni déconseiller à priori à un enfant de s'entraîner de façon intensive. Une telle situation est la résultante de multiples circonstances. L'avenir de cet enfant dépend en partie de la précocité et de la qualité de la surveillance médicale.

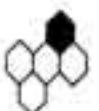
V - LES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ A PROPOS DU SPORT

- Un certificat médical est-il obligatoire pour inscrire un enfant dans un club ?

NON - Le certificat médical n'est indispensable que pour obtenir une licence, c'est-à-dire le droit de participer à des compétitions officielles. Ce certificat est d'ailleurs valable 1 an + 4 mois pour une première licence, 1 an + 6 mois pour un renouvellement. En fait le règlement intérieur de certains clubs exige un certificat médical lors de l'inscription (même pour l'initiation).

Une telle pratique ne poursuit pas un but de prévention mais permet de faire "sérieux", d'avoir l'impression de "se couvrir".

En fait, le certificat d'aptitude au sport délivré par le médecin scolaire est toujours valable sauf pour faire une compétition officielle. La demande de licence ne devrait se faire que pour la compétition et non pour "gonfler les effectifs".



- Peut-on, par des tests, détecter les futurs champions ?

NON - Car, par définition, les tests ne peuvent mesurer que ce qui peut l'être, c'est-à-dire les possibilités des moteurs de la machine à un moment donné.

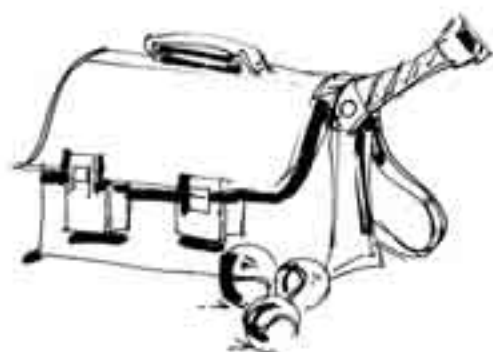
Pour faire un champion, d'autres éléments non mesurables entrent en jeu : environnement, technique, mental, etc...

En revanche, complétées par des tests de terrain, ces mesures peuvent être utiles à l'entraîneur pour rendre l'entraînement plus efficace tout en évitant les éventuels effets néfastes.



- Peut-on laisser l'enfant faire autant de sport qu'il le veut sans nuire à ses études ?

OUI - Mais la plupart des gens répondent non avec des à priori. Des enfants s'entraînent plus de 10, parfois 20 h par semaine et sont les premiers de la classe. Simplement, ils acceptent les contraintes de l'entraînement et ont une organisation de travail adaptée. L'immense majorité des enfants font moins de 8 h d'entraînement par semaine et il faudrait que les adultes changent de mentalité en arrêtant d'opposer école et sport et de considérer l'heure et demi de sport comme une récompense ou un moyen de punition. Ce n'est que plus tard, et pour un très petit nombre (5 000 athlètes de haut niveau en France) que peut se poser un problème de choix entre études et résultats sportifs.



- Un enfant malade peut-il faire du sport ?

OUI - S'il le désire et dans certaines conditions (il faut adapter la pratique du sport à l'enfant et non l'inverse). Il peut le plus souvent aller en E.P.S., parfois même il pourra faire de la compétition.

Il en retirera non seulement un bénéfice psychologique : intégration avec des enfants en bonne santé, mais aussi un effet thérapeutique : diminution de quantité d'insuline nécessaire à un diabétique, diminution du nombre de crises chez l'asthmatique, amélioration de la coordination chez les infirmes moteurs cérébraux, etc...

Une surveillance médicale est indispensable ainsi qu'une collaboration entre enseignants et pédiatre du sport.

- Y-a-t-il des cas de dispense du sport ?

OUI - Mais bon nombre de dispenses définitives ou prolongées sont médicalement injustifiées car elles concernent un symptôme et non une maladie. Des examens simples permettent d'autoriser le sport : par exemple dans l'immense majorité des cas "un souffle au cœur" est reconnu bénin grâce à l'échographie.

Par contre, les dispenses temporaires (maladies aiguës, fracture, entorses) doivent être respectées en particulier lorsqu'elles concernent les délais de consolidations.



- Le sport développe-t-il l'agressivité ou la canalise-t-il ?

L'esprit de compétition augmente l'agressivité mais ceci est largement compensé par la dépense physique qu'entraîne la pratique du sport et le fait qu'un enfant qui a choisi tel sport en accepte les règles. Certains pensent même que ce respect des règles éduque l'enfant à accepter celles de la société et ainsi aide à prévenir la délinquance.



- Le sport fait-il maigrir ? grandir ?

NON - Pour perdre 30 g de graisse, il faut courir pendant plus d'une heure. La perte d'eau est beaucoup plus importante mais doit être compensée et reconstituée.

Par contre, la pratique du sport peut entraîner un meilleur respect des règles diététiques en donnant de bonnes habitudes alimentaires.

NON - Le sport ne fait pas grandir. Si la taille moyenne des basketteurs adultes est grande, c'est la conséquence d'une sélection naturelle, les plus petits ayant abandonné du fait de moins bons résultats.

La gymnastique, pratiquée très intensivement peut freiner momentanément la croissance en retardant la puberté. Mais la taille définitive sera normale.

- Existe-t-il un régime spécial pour les champions ?

NON - Seulement de grandes règles diététiques à respecter lors des compétitions :

- Règles des 3 heures : pas de repas solide dans les 3 h qui précèdent la compétition.
- Boissons suffisantes : lorsque l'effort se prolonge et pendant la récupération.

En dehors de la compétition, une alimentation variée agréable et appétissante suffit à couvrir tous les besoins et l'entraînement bien conduit augmente les réserves de carburant.

- L'enfant qui fait du sport a-t-il besoin d'un supplément de vitamines, d'oligo-élément ?

NON - Une alimentation variée couvre amplement tous les besoins même lorsque l'enfant s'entraîne plus de 20 h par semaine.

De plus, prendre des produits même dits "naturels" pour se défatiguer ou essayer d'améliorer une performance est déjà une démarche de dopage qu'il faut combattre dès le plus jeune âge.

B - REFERENCES PRATIQUES ET AUDIOVISUELLES

Cassettes vidéo disponibles au C.R.D.P.

- "Bayane vous avez dit Bayane" - Activités de lutte en E.P.S. à l'école
- "Danse, danse l'école" - Activités d'expression en E.P.S. à l'école
- "Les enfants de la Balle" - Activités jeux sportifs collectif à l'école
- "A l'école de Tourneville" - Activités gymniques en E.P.S. à l'école
- "Nager, réussir et comprendre" - Activités aquatiques en E.P.S. à l'école
- "Envers du Miroir" - Expression corporelle (CO171)
- "Mille et une danse"
- "Ding, dingue d'eau" - Natation (CO243)
- "Najouer" - (CO330)
- "L'enfant sportif" - Aspects physiologiques et bio-mécaniques (CO176)
- "Les chemins de mon corps"

Cassettes vidéo disponibles à la M.G.E.N.

- "La vie en tiroirs" (sur le sommeil des 3-7 ans)
- "La quarantième marche" (public CM2 à 4^e)

25 mn, souligne les facteurs de risque en matière de maladies cardio-vasculaires et notamment le manque d'activités physiques.

- "Sans préavis" (8 mn) conserver la santé par la meilleure adaptation de l'homme à son milieu et du milieu à l'homme.

Cassette vidéo disponible à la Direction Départementale Jeunesse et Sport

- "Dopage - dégage"

Un film vidéo de la Fédération Sportive et Culturelle de France

- "Les nouvelles pratiques non compétitives communautaires en Suisse"

Cassettes disponibles au Centre Hospitalier Lyon Sud : (Tél. : 78 50 95 15 - P. 5637)

- "Docteur, mes enfants veulent faire du sport ?"
- "Quels tests pour l'enfant sportif ?"

Un livre :

- "L'enfant, le sport et la santé - Parlons équilibre" des D^{rs} Dupuis et Daudet - Editions Ciem (Coopérative d'information et d'édition Mutualiste).



C - EXPLOITATION PEDAGOGIQUE

I - "PLAIDOYER POUR UNE MOTRICITE INTELLIGENTE" ou "UNE CONCEPTION RENOVEE DE L'E.P.S. SCOLAIRE"

L'E.P.S. est une discipline scolaire neuve quand on la compare au français, aux mathématiques, à l'histoire, au latin.

Elle a pourtant une histoire riche faite d'évolutions, de crises, d'avancées, de stagnations.

A partir de 1967 (Instructions officielles de l'enseignement du 2^e degré) le sport a été reconnu comme un fait culturel porteur de valeurs éducatives. Il a donc été intégré à l'école comme le support d'une E.P.S. facteur de développement de la personne des élèves.

Si au départ la tendance "matéριο-centrée" (centrée sur l'apprentissage des gestes sportifs) a été en opposition à la tendance "pédo-centrée" (centrée sur l'enfant et ses besoins), depuis les années 80, il semble qu'une voie médiane se dessine.

Celle-ci tente de prendre en compte dans l'organisation des séances d'E.P.S. à l'école, 3 facteurs désormais indissociables et complémentaires :

- les objectifs de l'institution scolaire : la réussite de tous, la formation du citoyen, l'accès aux savoirs, le développement complet et cohérent des sujets ;
- les exigences de la logique de construction des activités physiques et sportives (les sports), supports d'une E.P.S. rénovée ;
- les rythmes de développement et d'apprentissage des enfants. Leurs goûts, leurs significations, leurs représentations, leurs motivations. En ce sens, les travaux de la psychologie de l'apprentissage et de la psychosociologie (études des petits groupes) sont à la source de pistes de recherche et d'application riches d'enseignement.

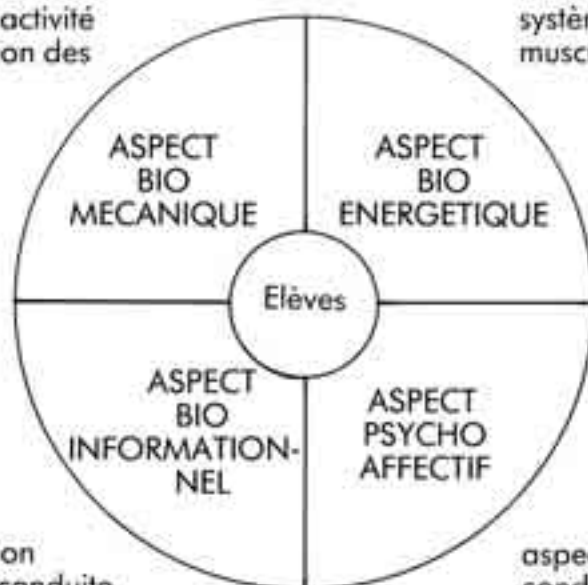
Ainsi quand on parle d'E.P.S. à l'école, on évoque non seulement la performance, l'habileté, la réalisation motrice du sujet mais aussi le processus d'appropriation, de construction qui y conduit.

Dans la préparation des séances, l'élève doit être considéré selon les aspects suivants :

- l'aspect bio-mécanique
- l'aspect bio-énergétique
- l'aspect bio-informationnel
- l'aspect psycho-affectif

aspect technique de l'activité
(force, levier, angulation des segments, etc...)

systèmes de production de l'énergie musculaire



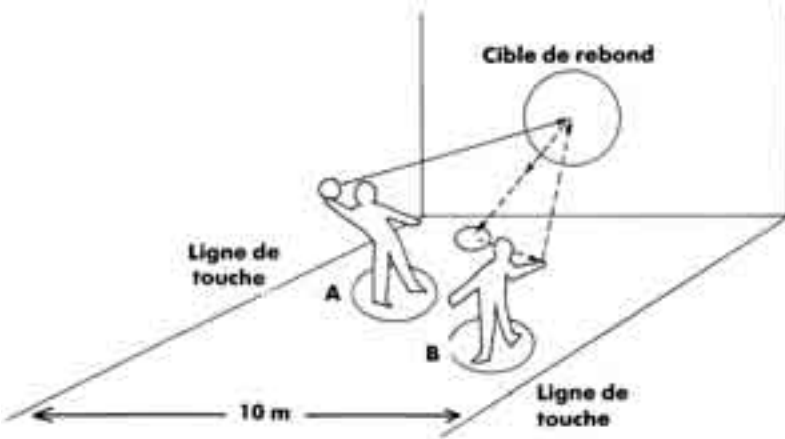
aspect planification
évaluation de la conduite
(sélection de l'information,
prise de décision, planification
de l'action, évaluation de la
conduite et du projet d'action).

aspect motivationnel de la
conduite (goût, désirs,
affectivités, peur).



II - JEUX

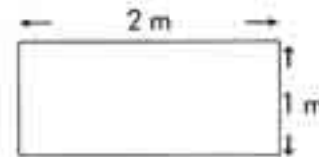
a - Joue au renvoi-ballon



Objectifs :

1 - Améliorer l'organisation motrice de l'élève du lancer et l'attraper. Notion de perception des trajectoires du ballon. Placement adéquat.

2 - Comprendre et utiliser les règles du jeu proposé pour construire individuellement une stratégie gagnante en fonction des paramètres de la situation (espace d'action, type de lancer, niveau de l'adversaire...).



- Il te faut :

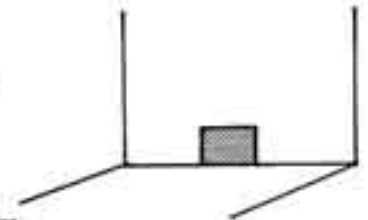
- un camarade
- un ballon type handball
- un mur sur lequel tu dessines un rectangle de 2 m x 1
- 2 lignes de touche tracées au sol et séparées de 10 m environ

- Comment joue-t-on ?

Le joueur A se place dans le cercle et engage en lançant le ballon dans la zone de rebond, tu dois reprendre le ballon avant qu'il ne fasse 2 rebonds au sol et le relancer dans la cible de rebond pour que le joueur A essaie à son tour.

Un joueur marque un point :

- si l'autre joueur relance en dehors de la cible de rebond
 - si l'autre joueur ne rattrape pas le ballon avant le 2^e rebond
 - si l'autre joueur fait rebondir le ballon à l'extérieur des lignes de touche
- * tu gagnes la partie si tu arrives le 1^{er} à 10 points
* pour gagner un match, il faut gagner 2 parties.
- Tu peux faire le même jeu en jouant avec le pied. A ce moment-là, tu traces une cible de rebond au ras du sol et au milieu du mur de 3 m x 1 m.



b - Utilise ta foulée pour mesurer les distances

1 - Pour cela tu dois avant tout connaître la longueur de celle-ci.

- Il te faut :

- un bac d'eau
- une craie
- un espace plat (trottoir, cour, place, etc...)
- un camarade ou ton frère, ta sœur, ton père, etc...
- un décimètre ou un double-mètre.

Objectifs :

- 1 - Faire prendre conscience à l'élève des rapports entre la foulée et l'allure de déplacement
- 2 - Réinvestir une connaissance pratique dans des conditions qui varient.

- Ensuite :

- tu trempe les semelles de tes chaussures dans le bac d'eau (ceci servira à marquer les empreintes de tes pas sur le sol)
- et tu cours 10 foulées, à partir de la marque A (craie)
- tu répètes cette opération 10 fois de suite
- ainsi tu vas obtenir une zone plus ou moins grande (B) dont il faudra déterminer le centre (O)

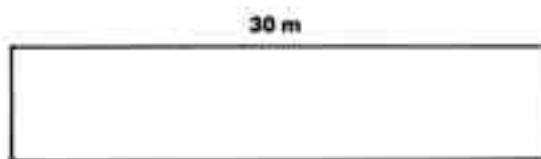


- ensuite tu mesures la distance entre la marque A et le centre du cercle O ; cette distance représente 10 foulées. Pour connaître la longueur de ta foulée, il suffit de diviser cette distance par 10.



longueur de la foulée : $\frac{13,50\text{ m}}{10} = 1,35\text{ m}$

- 2 - Si tu veux être plus précis, il faut voir comment cette longueur varie en fonction des conditions de course.
 - à allure rapide
 - à allure lente
 - en montant une côte régulière qu'observes-tu ?
 - en descendant un côte régulière
- 3 - Quand tu as étalonné ta foulée, tu peux alors mesurer des tas de choses (la longueur de la cour d'école, celle de ton couloir, la distance du terrain de foot, etc...). Tu peux ainsi étonner tes camarades, amis et parents et leur lancer des défis, des paris.



Objectifs :

c - Es-tu un coureur complet ?

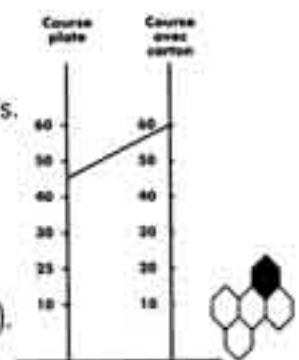
- 1 - Faire prendre conscience à l'élève de la différence d'allure entre une course plate et une course avec obstacles.
- 2 - Inscrire l'élève dans un processus de maîtrise de la relation course plate - course avec obstacles, à partir de la matérialisation (schéma) de ses productions motrices.

Il te faut :

- un terrain plat de 30 m
- un ami qui te chronomètre
- 3 cartons de 30 à 40 cm de hauteur

Que faire ?

- 1 - tu t'échauffes en courant doucement et plusieurs fois sur la piste des cartons.
- 2 - tu réalises une course plate (sans carton) sur 30 m puis une course avec obstacles.
- 3 - tu recommences l'opération 3 fois de suite, tu marques tes résultats. Pour cela, tu mets une croix sur la ligne correspondante à la course. Ex. : si tu as couru le 30 mètre plat en 4 secondes et 50 centièmes et le 30 mètre avec cartons en 6 secondes, tu places les 2 croix comme sur le schéma. Ensuite tu traces un trait entre les 2 croix. Qu'observes-tu ? Tu seras un bon coureur quand le trait sera pratiquement horizontal (sans pente). Tu as donc encore beaucoup à t'entraîner.



III - BUDGET TEMPS

- Que fait l'enfant de son temps et comment le vit-il ?

Il est important qu'il prenne conscience de la manière dont il organise son temps, s'il lui manque des heures pour faire des choses qui lui plaisent ou s'il en a trop et s'ennuie.

Exercices proposés :

- 1) Remplir la grille du budget-temps en totalisant le nombre d'heures passées chaque jour, puis sur une semaine pour les différents types d'activités.
- 2) Etablir un rapport entre activité sportive dirigée et activité physique $(\frac{1}{1+2+6+10+11+14})$ pour prendre conscience que l'activité sportive ne se réduit pas à l'activité sportive.
- 3) Faire un diagramme pour établir la moyenne de la classe.
- 4) A partir du budget hebdomadaire, pour chaque catégorie d'activités, déterminer quelles sont celles qui sont mal vécues en les coloriant d'une couleur et celles qui laissent un bon souvenir les colorier d'une autre couleur.
- 5) Chercher pourquoi certaines activités n'ont pas été coloriées.
- 6) Chercher, comment une activité qui laisse indifférent pourrait devenir intéressante.

BUDGET TEMPS DE LA SEMAINE								Nombre d'heures	
CONTENUS	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DMANCHE	REEL	SOUHAITE
(1) Education physique									
(2) Récréation									
(3) Autres matières									
TRAJETS									
(4) Véhicule des parents									
(5) Transports scolaires									
(6) Vélos ou à pieds									
(7) Sommeil									
(8) Repas									
(9) Toilette									
(10) Activités Plein air (ballon)									
(11) Devoirs à la maison									
(12) Sport club, USEP, hors temps scolaire									
(13) Loisirs calmes									
(14) Télévision									
(15) Activités domestiques									
(16) Rien de spécial									
TOTAL	24 h	24 h	24 h	24 h	24 h	24 h	24 h	168 h	168 h

