

COMMENT JE PRATIQUE.....

une méthode naturelle

en

*EDUCATION
PHYSIQUE*

MATERIEL A PREVOIR : *une forêt, des prés, un ruisseau, de la mousse, un chemin, une carrière, etc...*

OBJECTIF : *entraîner et exercer les enfants, leur montrer qu'on peut faire du sport dans la nature sans matériel sophistiqué. C'est une prise de position contre le sport athlétique d'élite noté à la performance où les petits et les plus faiblement constitués sont toujours pénalisés.*

REMARQUES PRELIMINAIRES: Nous partons de l'activité usuelle première de l'enfant:

COURIR ET VOIR

Puis on en arrive à courir, voir, poursuivre, toucher, s'exercer, etc... Nous préservons le plaisir de jouer dans des activités et jeux d'adaptation au milieu physique naturel.

Sur le plan de l'organisation de la classe, les ateliers sont déjà tout préparés, le matériel étant déjà sur place. Cela facilite le travail du maître qui peut s'appuyer sur quelque chose de réel, de vivant. Ce milieu naturel permet à l'enfant, par sa richesse, d'imaginer des suites. Des différentes situations naît un foisonnement d'idées. La forêt présente une vraie motivation pour les enfants plus que tout autre matériel artificiel.

Et puis

- la place ne manque pas
- pas de problème de discipline, on ne dérange pas les collègues.

CONCRETEMENT:

a) LA COURSE D'ENDURANCE en forêt

- oxygénation maximale
- animation du parcours: arbres, creux, chemins
- grande variété de parcours
- développement cardio-vasculaire
- entraînement à une bonne respiration

b) LA COURSE D'OBSTACLES

- branches, accidents naturels, ornières
- obstacles de différentes hauteurs

c) COURSE DE VITESSE

- descendre un coteau

d) LEVER-PORTER

- porter une bûche debout
- lever une bûche à terre
- porter la bûche et marcher avec
- la porter à deux

e) *SUSPENSION-grimper*

- suspension à deux mains à une branche
- avance sur la branche
- grimper à un arbre
- grimper à une liane

f) *LES LANCERS*

- lancer des pierres
- lancer des boules de neige sur cibles
- lancer de boomerang
- lancer haut, par-dessus une branche d'arbre

g) *LE SAUT EN HAUTEUR*

- fils des pâturages
- bornes
- branches d'arbres

h) *LE SAUT EN LONGUEUR*

- largeur d'un chemin
- tranchée

i) *GYMNASTIQUE*

- passer sous des branches
- sous des fils
- entre deux fils, entre deux branches
- gymnastique construite sur tapis de mousse

j) *PARCOURS DE DEBROUILLARDISE*

- équilibre sur arbres tombés

k) *ORIENTATION*

- orientation dans l'espace: se situer par rapport à des objets existants
- structuration de l'espace: se référer à un terrain avec tous ses éléments
- repérage par rapport au soleil, arbres, mousse sur arbre, etc...vent.
(jeu: découvrir le siffleur; cache-cache)

l) *ESCALADE*

- carrière désaffectée
- trous, talus.

REMARQUES

Aucun enfant ne doit échouer à un atelier dont les exercices peuvent être modulés aux possibilités de chacun. La réussite est pour tous. Il se crée une atmosphère de gaieté, d'entrain. Les explications, s'il y a lieu, seront courtes et se porteront que sur des points essentiels après tâtonnement. On utilise des formes jouées (jeux de Kim) et on encourage les moins hardis.

Cette méthode n'empêche nullement la réalisation d'un brevet sportif adapté.