



PROJET 2019-2020

Association Sportive de l'EREA « I Sanguinari »

1. La situation de l'AS dans l'établissement

- Les élèves et l'AS : motivation, choix des activités, attitude, comportement... :

Dans le district d'Ajaccio, l'EREA a une situation géographique particulière car excentré. Les jeunes ont le sentiment d'être loin de tout, d'être à part ou mis à l'écart parfois. Cela reste une impression. En effet, l'établissement est bien desservi en transports en commun.

Certains jeunes souffrent avant tout, d'une certaine forme de dévalorisation générale, d'une représentation négative d'eux-mêmes et de leur établissement. Mais, ils ne se positionnent pas dans le rejet scolaire mais plutôt dans une forme de recherche à la fois de considération et d'aide pour se construire socialement.

Rappelons que ces « élèves apprentis » sont proches de la vie professionnelle et qu'ils passent beaucoup de temps en atelier dans l'établissement. On pourrait croire alors qu'ils souhaiteraient essentiellement « se défouler » au travers d'une activité sportive le mercredi après-midi, cela n'est pas forcément le lot de tous ! Certains cherchent « un vrai cadre » et un « moyen de réussir » à travers la pratique d'une activité.

Enfin l'EREA a un Internat. Les internes « mineurs » le niveau 3^e, ont l'obligation d'être présents dans l'établissement le mercredi après-midi. Cette situation a pour effet qu'ils s'intéressent aux activités proposées. Ils suivent le « mouvement proposé, une ambiance et le bienfait d'être ensemble ». Les autres, ceux niveau CAP, certains adhèrent et d'autres préfèrent sortir en ville.

2. Les objectifs assignés à l'association sportive.

L'objectif du sport scolaire est de proposer et de développer, pour les élèves volontaires, la pratique d'activités sportives, en complément des cours d'éducation physique et sportive, ainsi que l'apprentissage de la vie associative par les élèves.

- construire une véritable culture sportive en développant des compétences sportives à travers des entraînements, des rencontres.
- favoriser l'apprentissage de la citoyenneté en les responsabilisant par une participation active dans le fonctionnement et l'organisation de l'association sportive, par l'encadrement des activités, par le respect des équipements et de l'arbitrage.
- enrichir la qualité de la vie scolaire, favoriser ainsi le rayonnement de l'établissement par le développement de la dynamique sportive.

Objectifs généraux:

- Utiliser les A.P.S. comme moyen au service du développement des objectifs d'EPS. (lien étroit entre projet EPS et UNSS.).
- Proposer des rencontres sportives diversifiées. L'UNSS. participe à l'égalité des chances d'accès à la culture sportive de qualité: choix d'APS. pour L'UNSS. dans les différents groupes d'activités définis dans les programmes.
- Participer à l'éducation à la santé.
- Responsabiliser les élèves à des tâches d'organisation (socialisation, concertation, managéral, responsables d'équipe, arbitrage...).
- Intégrer les élèves à la vie de l'association (formation du futur citoyen).
- Créer une relation privilégiée de joie, d'amitié, de cordialité dans nos rencontres.

Les domaines : sont issus des orientations nationales de l'UNSS

- Animation
- Compétition
- Formation
- Ouverture

Les Objectifs du projet d'AS en lien avec le projet EPS et d'établissement.

- Un engagement plus grand des élèves dans la pratique : « **Participer** »
- Un engagement plus grand dans l'association : « **Responsabiliser** »
- Faire respecter des valeurs et des règles : **Respecter**
- Faire vivre des émotions : **Gagner**

3. Les activités proposées

Créneaux horaires hebdomadaires régulièrement utilisés : le mercredi après-midi.

Nombre d'animateurs : 2

- M. Lechenault Denis, Professeur d'EPS
- M. Bastelica Judoka, coopté en tant qu'animateur.

A - Introduction sur l'activité Judo (M. Bastelica)

Définition:

Le judo se définit dans sa forme sportive comme une activité d'affrontement direct entre deux combattants qui luttent pour la victoire. Il s'agit selon un code défini, arbitré et accepté d'imposer des contraintes physiques sur le corps de l'adversaire tout en préservant l'intégrité physique des deux combattants. L'affrontement se fait en un temps limité, dans une surface définie avec une tenue particulière: le kimono

Analyse didactique de l'activité:

Logique interne de l'activité: il s'agit de faire tomber un adversaire sur le dos en le projetant ou de l'immobiliser au sol pendant un temps défini.

La logique interne du judo éducatif doit respecter le principe pédagogique des sports de combat: « ne pas faire mal ».

Contraintes que les élèves ont à gérer dans le cadre de l'activité judo. Il s'agit pour eux de gérer:

- Une activité d'affrontement codifiée et arbitrée en vue de la victoire.
- Une activité à contradiction interne, car chaque action, déplacement, fixation engendrée par une attaque ou une action de défense peut être renversée et retournée contre soi.
- Une activité d'alternance stratégiques, la continuité ou la rupture dans l'affrontement direct permet de calculer le rapport risque/ sécurité dans une suite d'action qui intègre l'attaque de l'adversaire et sa propre défense.
- Une activité d'interactions permanentes car il y a alternance rapide et éphémère du rôle d'attaquant et de défenseur. Ces rôles peuvent être provoqués ou anticipés grâce à une tactique.

Compétences visées

Au niveau de l'EPS la dominante abordée est: **coopérer ou s'opposer individuellement ou collectivement**. Ainsi les compétences sollicitées sont les suivantes (piliers 6 et 7):

0. Respecter les règles de la vie collective notamment dans les pratiques sportives.
1. Respecter les autres et appliquer le principe de l'égalité des filles et des garçons.
2. Respecter des consignes simples en autonomie.
3. Montrer une réelle persévérance.
4. Commencer à savoir s'auto évaluer.
5. Entrer dans un projet individuel ou collectif.

Ressources sollicitées

Au plan socio culturel:

Gérer un affrontement direct codifié contre un seul adversaire

Au plan psycho-affectif:

- ✓ Prendre des risques pour gagner des combats et maîtriser ceux qui sont créés par l'adversaire
- ✓ Accepter le contact intime avec l'adversaire
- ✓ Passer d'un comportement violent ou introverti, refusant le contact, à une attitude maîtrisée

Au plan bio-informationnel:

- ✓ Gagner en certitude dans ses actions et faire douter l'adversaire
- ✓ Passer d'un système d'information essentiellement visuel à un système d'information tactilo-kinesthésique

Au plan biomécanique:

- ✓ Supporter diverses formes de souffrances physiques et les faire subir en assurant la sécurité de son adversaire.
- ✓ Supporter le contact parfois violent avec le sol

Au plan bioénergétique:

- ✓ Savoir gérer une violente sollicitation cardio-pulmonaire dans un temps relativement court.

Démarche pédagogique:

A travers cette activité, l'objectif n'est pas tant de mettre les élèves dans un sport de combat en épousant le discours de sport qui assagit, « sport qui calme » par ses valeurs, mais plutôt d'inscrire les élèves dans une démarche qui les mettent en réussite et qui leur donne un cadre pour évoluer.

L'idée de départ est donc une meilleure appropriation des toutes les règles de l'école (règles de vie en groupe, règles de l'activité, règles de sécurité...) par un travail sur l'activité.

En effet, dans un premier temps il s'agit de travailler sur l'activité : en devenant plus efficace l'élève augmente ses capacités et voit qu'il peut apprendre, ce qui agit en retour sur leur comportement en classe.

Par ailleurs, voyant que pour progresser il faut « s'aider » et non « s'opposer » en permanence, les relations entre les élèves évoluent... Engager l'élève dans une activité c'est le placer dans un cercle dynamique où chaque action a des répercussions à différents plans.

Ainsi, par exemple au travers du « savoir chuter, faire chuter » et la relation que cette compétence occasionne, on peut espérer un changement au niveau de la sécurité, au niveau des relations entre les élèves... Les compétences générales au plan des relations avec autrui sont

alors travaillées ainsi que les objectifs généraux puisque les problèmes posés par la coopération et l'opposition avec autrui sont le fond du travail.

L'objectif initial de la démarche était de montrer qu'une entrée par le **Nage Waza** (judo debout) est plus porteuse pour les élèves et qu'elle ne présente aucune contre-indication, même en ce qui concerne la sécurité. Dans un premier temps, il s'agit d'appréhender le principe d'action-réaction-action, au travers de jeux d'oppositions, en partant du collectif pour aller vers de l'interindividuel.

En parallèle les chutes sont apprises par deux sur un partenaire à mi-hauteur puis debout et sur un mode très directif : en effet il est important que les élèves fassent chuter leur partenaire du côté de la manche, l'élève qui chute ne peut ainsi pas mettre son bras en opposition au sol, ce qui est possible en faisant chuter du côté du revers. La sécurité étant primordiale, cette modalité d'intervention semble ici s'imposer. Faire chuter le partenaire est de suite couplé à l'action de travailler au sol, ainsi la chute est mainte fois répétée et « les deux aspects du judo » liés.

Le travail en Nage Waza part d'une situation de départ d'opposition où l'objectif pour les élèves est de marquer des points. En jouant sur les points et les variables, on amène l'élève à faire chuter son adversaire sous un mode de découverte mais avec comme seule consigne de le faire chuter du côté du bras tenu. Sont alors abordés les mouvements avants sur deux appuis et les mouvements arrières (à l'exception de O Uchi Gari dans un premier temps).

Avec **les élèves du meilleur niveau**, on voit aussi ces prises mais dans le cadre d'un déplacement non figé à l'espace avant et l'espace arrière. Pour tous, il est prévu de travailler les prises au regard d'un enchaînement sur esquive ou sur blocage.

En ce qui concerne le travail en **Ne Waza** (judo sol), celui-ci est fonction de la situation d'étude debout. Dans tous les cas, nous partons d'un accrochage de base et les élèves trouvent des solutions en fonction des réactions du partenaire (droite, gauche, arrière...) et là encore le principe d'action-réaction-action est le fil conducteur.

Le choix de cette activité est allé dans un premier temps dans le sens d'une réponse à une forme de langage, d'expression que ces élèves connaissent : « montrer sa force » se valoriser etc... Mais il s'agissait avant tout d'apprendre à :

- ✓ Canaliser cette énergie dans une activité structurée.
- ✓ Instaurer un climat de confiance.
- ✓ Donner des limites, des règles.
- ✓ Vers une hygiène de vie

Aujourd'hui, il s'agit de lier ces 2 activités en tant que compétences transversales. « Faire des liens » est dans l'air du temps : C'est comprendre que « **b) Activité de la Forme** : « musculation » en complément du judo.

ce que je fais d'un côté peut me servir de l'autre » c'est donc utile. Le judo est une forme de musculation, « saisir un corps, c'est saisir une charge », il faut des bras et des jambes !

L'objectif est de réaliser correctement les gestes moteurs et de mettre en relation les muscles sollicités avec l'exercice en question.

Les contenus d'enseignement visés, ce que l'élève doit apprendre en terme de :

Connaissances

- Connaître la partie du corps voir le groupe musculaire qui est travaillé pour chaque atelier.
- Connaître les signaux d'alerte pour s'arrêter.
- Le pareur sait vérifier la posture et l'équilibre du placement de l'exécutant. Il sait intervenir lorsque l'exécutant est en difficulté.
- L'aide ou le guide, doit compter le nombre de répétitions. Il sait encourager l'exécutant. Il valide les répétitions.

Capacités

- S'échauffer progressivement
- L'équilibre et l'amplitude adaptée. Placement du dos droit et calé. Inspiration dans la phase de retenue ou excentrique et une expiration dans la phase d'effort ou concentrique. Contrôler la vitesse d'exécution.

Attitudes

- Ranger le matériel utilisé.
- Faire confiance au pareur..

4. Les actions prévues pour atteindre les objectifs de l'AS

« Le centre inter As en tant qu'aide fondamentale à l'intégration sociale et sportive » de nos élèves.

- **Domaine de la pratique sportive** : le judo se prête bien pour se préparer sereinement à la compétition. Les progrès sont fulgurants au niveau de la pratique, du physique, du mental et finalement de l'acceptation de soi et des autres, donc de la compétition.
- **Domaine de la vie en société et de l'action citoyenne** : mieux se faire connaître pour mieux se faire accepter par le biais de la compétition.
- **Domaine de l'ouverture sur l'extérieur** : s'engager en compétition.

B – Approche du « parkour » en salle (M.lechenault)

Définition:

Pour résumer le **PARKOUR**, c'est l'ART du DEPLACEMENT ! ... C'est une activité qui mélange plusieurs activités sportives : la **Gymnastique** (rouler, se renverser, tourner, voler, s'équilibrer), l'**Athlétisme** (courir vite, sauter loin ou sauter haut, courir longtemps), le **Cirque** (acrobatie), la **Danse** (l'art de se déplacer ... donner une dimension artistique à son mouvement de déplacement... par la qualité de son déplacement/de son mouvement le traceur (nom du pratiquant) fait passer un message, une émotion à l'autre, aux autres... être capable de se mettre en représentation face au regard de l'autre, de montrer etc.

Qualités physiques :

- FORCE
- VITESSE
- COORDINATION MOTRICE
- ENDURANCE
- SOUPLESSE

Qualités mentales :

- CONFIANCE EN SOI
- RESPECT DES AUTRES
- RESPECT DE SOI
- RESPECT DES REGLES
- RESPECT DES LIEUX
- CAPACITE D'ADAPTATION

Objectifs du PARKOUR : être fort pour être utile

1 - Prendre plaisir dans la pratique de la gymnastique sportive en utilisant cette nouvelle forme scolaire de pratique gymnique.

2 - Enrichir cette nouvelle forme scolaire de pratique gymnique en intégrant une activité qui a une haute valeur culturelle chez les jeunes adolescents.

3 - Permettre d'enrichir le bagage moteur des élèves et les préparer aux deux cycles

4 - Répondre aux exigences des programmes actuels et nouveaux en EPS et permettre de pratiquer la Gymnastique Sportive et le PARKOUR en particulier dans un milieu sécurisé (salle de gymnastique).

Contenus : saut de chat, roulade avant, saut de voleur, passément etc... cf doc ci-joint.

