

..... Les parcours orientés *Présentation générale*

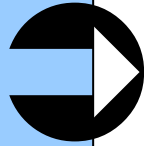
Les parcours orientés plus structurés, plus exigeants, ont pour objectif de mobiliser chez les sujets des savoir-faires, des techniques, de dépasser certaines étapes (émotionnel, fonctionnel) éprouvés lors des parcours moteurs. Les parcours orientés ont déjà fait l'objet d'une présentation dans le 2^{ème} chapitre du guide méthodologique.

Cette quatrième partie, vous présente les parcours orientés sous forme de fiches d'atelier.

Les fiches d'atelier des parcours orientés se réfèrent toutes à une famille d'activités : activités aquatiques, activités athlétiques, activités duelles et d'opposition, activités gymniques, activités physiques de pleine nature, jeux et sports collectifs. Chacune de ces familles d'activité est définie par : la logique de l'activité, les caractéristiques fondamentales, les démarches, les capacités de mise en jeu, et l'aménagement du milieu.

Dans un souci de lisibilité et de mise en œuvre pratique, chaque fiche d'atelier comportera les éléments suivants :

- **Objectif** : le but à atteindre dans l'activité proposé
- **Matériel nécessaire** : installation et matériel nécessaire à la réussite de l'activité. Plusieurs sociétés spécialisés en matériel sportif et pédagogique peuvent vous proposer du matériel adapté pour les personnes à mobilité réduite.
- **Evaluation** : plusieurs formes d'évaluation sont possible, voir le 3^{ème} chapitre du guide méthodologique.

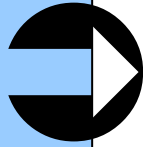


..... Les parcours orientés

Présentation générale

- **Consigne** : les consignes verbales doivent être compréhensible par tous.
- **Possibilité d'adaptation** : de nombreux ateliers comme pour les parcours moteurs, peuvent se simplifier ou se complexifier en jouant sur les variables qui les organisent.

Lors de la mise à jour du guide, la bande verticale de couleur bleu vous signalera qu'il s'agit de fiches d'atelier en parcours orientés. Le classement s'effectuera ensuite selon les familles d'activités comme indiquées précédemment.



..... Les activités aquatiques

Présentation

LOGIQUE DE L'ACTIVITÉ

Activités d'adaptation au milieu, de prise de risque, qui remettent en jeu toutes les acquisitions de terrien.

Les logiques sportives des activités de natation sont variées, et n'entre pas en jeu en activités motrices.

En parcours orientés "natation" : il s'agit d'activités de confrontation directe par la recherche de la performance.

La "performance" (ce que le sujet sait faire) est le résultat observable d'exercices variés (départ, nages, virages, arrivées), exécutés :

- soit en réponse aux exigences de codes et de réglementations plus ou moins contraignants suivant les styles de nage ;
- soit dans le cadre de parcours orientés construits et matérialisés en fonction d'objectifs pédagogiques spécifiques.

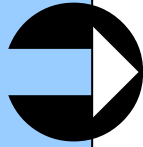
Ces situations doivent permettre au sujet une réalisation de la tâche impulsée par une intentionnalité et suivant des modes diversifiés : distance, consignes, espaces, en relation avec des partenaires/adversaires, etc.

CARACTÉRISTIQUES FONDAMENTALES

Le milieu dans lequel évolue le sujet l'oblige à restructurer toutes ses actions et toutes les informations que son corps reçoit. Chaque accomplissement d'une tâche passe par l'adaptation au milieu qui perturbe l'équilibre, contraint à un nouveau mode de respiration et où les bras deviennent les principaux moteurs d'équilibre et de propulsion.

→ Informations sensorielles différentes :

- sons étouffés dans l'eau ou résonants en surface ;
- vision déformée même avec des lunettes, et en surface son corps est masqué ;



..... Les activités aquatiques

Présentation

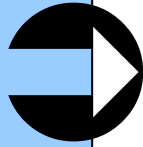
- sensations tactiles multiples sur toute la surface de la peau ;
- passer d'un équilibre de terrien à un équilibre aquatique, quelle que soit la position dans laquelle il évolue ;
- le centre de gravité varie constamment en fonction de la partie immergée du corps ;
- debout, la position de la tête entraîne des déséquilibres vers l'avant ou vers l'arrière ;
- allongé, les positions des jambes et du bassin mettent en action un couple de redressement, autour de l'abdomen, vers la position verticale ;
- l'oreille interne ne régule pas automatiquement l'équilibre aquatique. Les informations kinesthésiques prévalent sur les informations visuelles pour réguler volontairement l'équilibre.

→ **Propulsion** : l'action motrice de déplacement est isolée de l'action motrice d'équilibre. L'inertie du poids du corps n'est plus à combattre.

→ **Respirer "dans l'eau"** : le temps d'expiration sous l'eau (4 à 5 fois plus longues que le temps d'inspiration) est synchronisé avec la position, donc avec l'action motrice. Le premier apprentissage du milieu aquatique consiste à souffler dans l'eau, en enchaînant plusieurs cycles respiratoires.

DÉMARCHES

Mettre le sujet en situation ludique en aménageant le milieu, en lui permettant de trouver ses propres solutions pour l'accomplissement des tâches et pour maîtriser ses émotions.



..... Les activités aquatiques

Présentation

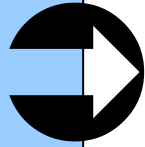
Les mises en situation répétées amènent les sujets à acquérir des compétences spécifiques au milieu d'équilibre, de respiration, de propulsion, des connaissances nouvelles, de faire des relations de causes à effets, etc. L'équilibre dorsal est le plus facile à acquérir. La position permet de visualiser et de mieux ressentir l'action du corps et la respiration peut rester naturelle.

Le milieu le plus souvent, ne permet pas une communication verbale pendant l'action. Les consignes sont réduites à la définition des objectifs de la tâche qui peut être démontrée.

Chaque expérience devra être revécue en fin de séance, suivant les modes d'expression et de communication des sujets : en la racontant, en exprimant ses sensations, ou en la mimant, etc. Les situations perçues comme les plus agréables, les plus valorisantes seront de nouveau proposées lors de nouvelles séances. Elles viendront bâtir et alimenter le projet du sujet.

Si l'intervention physique de l'animateur est parfois rassurante, elle ne doit pas devenir pour le sujet, un obstacle aux situations d'autonomie indispensables à ses apprentissages et sa recherche de confiance en ses propres moyens. Dans cet esprit, la relation "fusionnelle" souvent observée dans les bassins, devrait être plus que parcimonieuse.

Il sera utile de retrouver à chaque séance la même profondeur d'eau, le même matériel, la température de l'eau, la luminosité environnante, environnement sonore (souvent dû à la fréquentation de la piscine pendant les séances).



..... Les activités aquatiques

Présentation

CAPACITÉS MISE EN JEU

- **capacités sollicitant les filières aérobie et anaérobie lactique :**
 - capacités aérobie : type d'effort régulier et prolongé d'intensité modérée par rapport aux capacités physiologiques du sujet ;
 - capacités anaérobie lactique : efforts plus court et de forte intensité. Endurance et résistance. Equilibre, souplesse, tonicité de la ceinture abdominale. Les groupes musculaires sont sollicités sans violences, sur toute la longueur des faisceaux et de façons inhabituelles ;
- **capacités fonctionnelles** : capacité d'adaptation, coordination globale des actions d'équilibre, de respiration et de propulsion ;
- **capacités cognitives** : adaptation des perceptions sensori-motrices, nouveaux repères dans l'espace, mémorisation des séquences sensationnelles et émotionnelles ;
- **capacités socio-affectives** : appréhender des sensations inconnues, prise de risque, émotion, volonté.

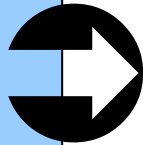
MATÉRIEL ET AMÉNAGEMENT DU MILIEU

Aménagement de parcours : tapis flottants, lignes d'eau, cordes, cages, etc. L'espace, souvent austère d'un bassin carré, est redessiné et rendu plus agréable et plus accueillant.

Matériel de jeux : objets de formes différentes, flottants ou non, ballons, etc.

Matériel de flottaison : brassards, planches, ceintures (éviter les bouées, qui limite la motricité et l'autonomie).

Les couleurs du matériel utilisé sont vives et variées, afin d'être perçues dans un environnement à visibilité modifiée.



..... Les activités athlétiques

Présentation

LOGIQUE DE L'ACTIVITÉ ET CARACTÉRISTIQUES FONDAMENTALES

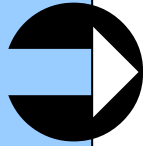
Ces activités physiques (courses, sauts, lancers) organisées dans des espaces majoritairement très structurés, confrontent des individus entre eux, soit directement et simultanément (courses, relais), soit indirectement (sauts et lancers).

Elles mobilisent massivement des capacités physiques (force, vitesse, détente, résistance, endurance) qui permettent très schématiquement : de courir vite, de courir vite longtemps, de sauter loin, de sauter haut, de lancer loin. La logique sportive habituelle de l'activité est la recherche d'une performance, d'une victoire.

CAPACITÉS MISES EN JEU

- **capacités physiques** : les composantes structurales (force, vitesse, résistance, détente, etc.) sont fortement sollicitées ;
- **capacités fonctionnelles** : enchaînement d'actions (course / impulsion), dosage et gestion des efforts (courses), intégration d'espaces (aires de lancer), présence forte de routines ou d'éléments très techniques ;
- **capacités cognitives/conatives** : les personnes s'engagent dans des activités fonctionnelles caractérisées par la forme générale : de la "poursuite", du dépassement de "l'autre", de l'atteinte d'une cible, d'une zone, du plaisir de type émotionnel qu'elles procurent.

Les parcours moteurs peuvent proposer des actions élémentaires qui sollicitent des capacités à caractères athlétiques (marcher, courir, franchir, lancer, sauter, etc.).



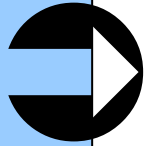
..... Les activités athlétiques

Présentation

Ces actions permettent d'acquérir des capacités fonctionnelles (s'essayer, tâtonner, se situer, chercher, trouver des sensations, etc.). Le plaisir de trouver des perceptions agréables, l'aspect émotionnel sont ici ce qui pousse le sujet à agir.

Les parcours orientés vont solliciter davantage le sujet dans chacune des trois composantes du schéma méthodologique :

- les niveaux de sollicitation des capacités physiques seront plus exigeants ;
- les capacités fonctionnelles qui devraient permettre d'ouvrir l'accès aux logiques internes de l'activité (courir vite, longtemps, lancer loin, sauter haut) sont davantage sollicitées ;
- les capacités cognitives/conatives mobilisées par le sujet ne permettent pas encore aux actions d'être vécues, perçues, ni conçues dans leur succession, par ce qu'elles ne sont pas encore finalisées par rapport à la "performance". Les tâches proposées recherchent alors :
 - la capacité de prendre des repères, d'élaborer des mesures comparatives même approximatives ;
 - l'apprentissage des dosages d'énergie dans l'organisation de l'effort ;
 - la construction de l'espace athlétique : départ / arrivée, zone d'élan et zone d'impulsion, trajectoire de projection du corps et de projection de l'engin pour les lancers, etc. ;
 - les relations de causes à effets : la capacité pour le sujet de comprendre, de repérer plus ou moins bien le sens général de l'activité, le but, le résultat attendu.



..... Les activités athlétiques

Présentation

MATÉRIEL ET AMÉNAGEMENT DU MILIEU

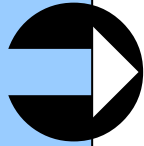
matériels, lieux et espaces habituels (stades ou gymnases) de l'athlétisme ;
aménagement matériel concrétisant des limites (départ, élan, zone de
réception, arrivée) ;

dispositifs facilitant la prise d'information visuelle (plots, lignes, zones,
élastiques, etc.) ;

aménagement contraignant à la succession d'actions (obstacles, contre-
haut et bas, etc.) ;

dispositif matériel imposant un sens de déplacement, une orientation
(chemin d'élan, de réception, de la cible à viser, de l'espace à franchir) ;

des aménagements permettant l'identification du partenaire comme
"poursuivi" ou "poursuivant", etc.



..... Les activités duelles et d'opposition

Présentation

JEUX DE RAQUETTE

CARACTÉRISTIQUES ET LOGIQUE DE L'ACTIVITÉ

Les activités physiques de raquettes se jouent dans les espaces délimités soit par des lignes et soit par un filet ou des murs pour permettre des adversaires de se confronter directement entre eux. Nous parlons ici d'activités à opposition interindividuelle. Les activités de raquettes exigent un ensemble de capacités de la part des deux joueurs. Ces activités sont complètes dans leurs apports et bénéfiques (physiques, cognitifs, affectifs, socialisants...). Les joueurs s'opposent dans le but de créer un déséquilibre dans l'échange et valider un point en mettant l'objet échangé (balle, volant ou pelote) hors de portée de l'adversaire. Cette performance se réalise selon les règlements différents mais largement connus pour chaque activité.

CAPACITÉS MISES EN JEU

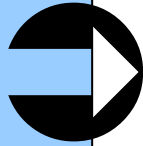
→ Capacités physiques :

Selon les activités concernées les filières énergétiques sollicitées et les exigences physiologiques existantes peuvent varier. Cependant et de manière relativement homogène ces activités exigent de la force, de la vitesse, de la détente, de la résistance, de l'endurance et de la souplesse.

→ Capacités cognitives :

Ces activités développent la capacité à :

- enchaîner plusieurs gestes
- respecter un espace réduit (terrain)
- opérer des choix (choix de tactique)



..... Les activités duelles et d'opposition
Présentation

JEUX DE RAQUETTE

- observer
- respecter un règlement
- anticiper
- mémoriser un répertoire de gestes
- coordonner ses actions avec des repères visuels.

→ **Capacités affectives :**

La capacité à:

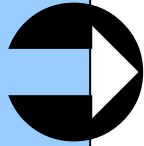
- s'opposer
- utiliser des objets spécifiques (raquettes, balles, volants, etc.)
- se montrer en action
- s'exposer à l'arbitrage (parfois contraignant)
- se concentrer sur une période assez longue
- gérer la pression temporelle des échanges

→ **Le domaine des capacités physiques :**

- les déplacements sont amplifiés
- les exigences énergétiques sont augmentées
- le sportif est confronté à des changements d'effort

→ **Le domaine des capacités cognitives :**

- les contraintes en termes de règlements (consignes) peuvent être plus importantes
- les gestes à effectuer sont plus variés et plus complexes (création d'un répertoire)
- plusieurs de ces gestes peuvent être enchaînés
- la notion de choix peut être présente
- les objets (matériel) de l'activité concernée sont présents



..... Les activités duelles et d'opposition
Présentation

JEUX DE RAQUETTE

- des espaces sont délimités davantage
- le rôle d'adversaire peut être présent

→ **Le domaine des capacités affectives :**

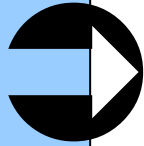
- l'utilisation d'un matériel spécifique à une fin spécifique
- davantage de concentration est nécessaire
- le parcours peut impliquer le fait d'échanger avec un partenaire ou d'affronter un adversaire
- à travers ces exigences le sportif respecte partiellement la logique de l'activité. Cette logique compose une partie de la culture sportive que le sportif est en train d'intégrer.

MATÉRIEL ET AMÉNAGEMENT DU MILIEU

Le matériel utilisé est celui des activités sportives de raquettes :

- raquettes de différentes formes : en plus des raquettes classiques, il existe des raquettes plastiques légères adaptées aux apprentissages grâce à leur faible poids ;
- Balles de différentes formes : les balles rebondissent plus ou moins (balle de tennis, balle en mousse, balle de squash, etc.), et peuvent être plus ou moins grandes ou légères (balle de tennis de table, etc.), les volants de badminton présent peuvent être plus ou moins rapides en fonction de la disposition des plumes (voir la codification chez le fabricant).

Toutes ces variations peuvent faciliter l'apprentissage ou permettre d'accroître la difficulté selon le progrès des sportifs.



..... Les activités duelles et d'opposition
Présentation

JEUX DE RAQUETTE

Ces activités se pratiquent sur des terrains (ou tables) en gymnase ou sur des terrains en extérieur (sauf le badminton et le tennis de table).

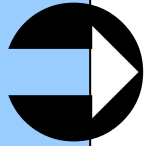
L'aménagement des terrains (zones de service, filets, limites, etc.), ou le matériel (longueur / largeur des raquettes, vitesse des volants, etc.), peut s'opérer pour plusieurs raisons :

- pour mieux délimiter les terrains ou zones
- pour encourager certains gestes ou déplacements
- pour réduire la difficulté d'une action
- pour faciliter l'accès à certains sensations (la frappe, l'échange, etc.).

Nous pouvons également attribuer, de manière arbitraire, des rôles à chaque sportif (A frappe, B ramasse, etc.), pour faciliter le bon déroulement d'un parcours.

Ces aménagements ne doivent pas dénaturer l'activité concernée mais en permettre l'apprentissage.

Exemples d'activités : le tennis, le badminton, le tennis de table, la pelote basque, le squash, etc.



..... Les activités duelles et d'opposition *Présentation*

COMBAT

LOGIQUE DE L'ACTIVITÉ

Activité de confrontation duelle, d'opposition corporelle (de "préhension"), dans laquelle chaque adversaire a l'intention de vaincre, d'imposer un état corporel à l'autre, en respectant des règles relatives à la sécurité et à travers le respect d'autrui, dans un espace délimité, pendant un temps déterminé.

☞ **Règle d'or** : "Ne pas faire mal".

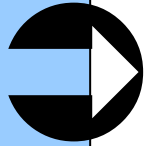
CARACTÉRISTIQUES FONDAMENTALES

- amener à accepter les contacts corporels par un passage de la coopération, à une lutte de conquête d'objets, de conquête de territoire vers un affrontement corporel direct ;
- passer d'une information visuelle à des informations kinesthésiques
- élaborer des stratégies adaptées aux contraintes de l'adversaire
- utiliser le poids de son corps ;
- utiliser la force et le déséquilibre de l'adversaire ;
- varier les saisies (investigation du corps de l'autre) ;
- se rééquilibrer ;
- accepter les chutes ;
- se repérer dans l'espace, etc.

CAPACITÉS MISES EN JEU

→ **capacités physiques** (composantes structurales) : principalement force, vitesse (vitesse de réaction, vitesse d'exécution), souplesse ;

→ **capacités fonctionnelles** : capacité d'anticipation, équilibre, coordination globale d'actions, etc. ;



..... Les activités duelles et d'opposition

Présentation

COMBAT

→ **capacités cognitives** : respect des règles, compréhension des principes d'application et d'utilisation de sa force, projet d'action, anticipation, etc. ;

→ **ressources bio-affectives** : émotion, volonté, etc.

DÉMARCHE

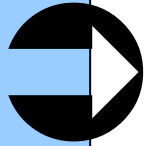
- mettre le sportif dans une situation ludique dans laquelle il trouvera des solutions, etc. ;
- les schémas moteurs déjà acquis seront réactivés, réorganisés et développés ;
- les adversaires-partenaires seront choisis en fonction de leur poids, de leur taille et de leur dynamisme ;
- relationnel, etc.

MATÉRIEL ET AMÉNAGEMENT DU MILIEU

- dojo, salle de Lutte ou gymnase muni de tapis souple ;
- aménagement matériel concrétisant des limites de l'espace d'évolution ;
- ballons, foulards, etc., représentant l'objet à conquérir.

EVALUATION

L'évaluation portera sur les « savoirs faire » et les « pouvoirs faire » dans différentes situations d'actions : renversements, immobilisations, retournements, chutes et position debout (♦ voir annexe 12 : fiche d'évaluation des capacités en combat).



..... Les activités gymniques

Présentation

LOGIQUE DE L'ACTIVITÉ :

Ce sont des activités de production de formes corporelles inhabituelles réalisées dans le but d'être vues et/ou jugées selon un code admis par les pratiquants.

Il nous semble important que cette famille d'activités soit présente dans un projet d'activités motrices.

Ces activités proposent des situations qui sollicitent la motricité de base : SE DEPLACER , S'EQUILIBRER, RAMPER , TOURNER.

CARACTÉRISTIQUES FONDAMENTALES :

> Originalité > prise de risque > virtuosité

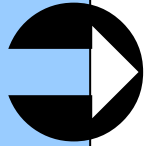
Ces activités par la diversité de leur support permettent de faire varier les situations d'apprentissages en fonction des capacités des pratiquants et de la demande qui pourrait être exprimée.

Rappel : ces activités peuvent avoir comme support :

- > de la gymnastique aux agrès ;
- > de la gymnastique rythmique et sportive ;
- > du trampoline ;
- > de l'acro-gym ;
- > des activités de cirque.

→ Fondamentaux de ces activités :

- tourner
- sauter
- s'équilibrer
- se suspendre
- se renverser
- phase aérienne
- enchaîner les actions



..... Les activités gymniques

Présentation

Ces activités mettent en jeu des capacités différentes :

→ **capacités motrices :**

- gainage
- équilibre
- tonicité
- souplesse
- s'approprier les principes d'action (impulsion, ouverture-fermeture, réception)

→ **capacités cognitives :**

- se repérer dans l'espace, connaître la place de son corps dans l'espace d'évolution (avant, arrière, latéral, renversé)
- repère espace-temps(vitesse d'exécution)
- repère visuel
- mémorisation des actions motrices
- connaissance de son corps

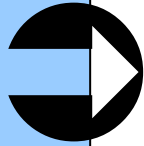
→ **capacités socio-affectives :**

- prise de risque
- aider l'autre
- accepter la parade
- se présenter
- être vu

DÉMARCHE :

Les situations proposées sont évolutives, avec des aménagements matériels de façon à ce que le sportif puisse expérimenter seul ou avec une parade les situations.

Les évaluations porteront sur la qualité de la réponse motrice et sur l'investissement dans l'activité.



..... Les activités gymniques

Présentation

La pratique des activités gymniques nécessite une préparation physique, un échauffement spécifique qui prépare le sujet à solliciter son corps, ses articulations dans des situations inhabituelles.

Nous conseillons cette pratique pour des enfants, adolescents ou jeunes adultes.

La pratique des activités gymniques par des personnes vieillissantes serait plus sur le registre de la gymnastique douce.

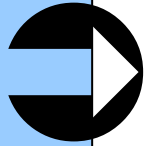
MATÉRIEL ET AMÉNAGEMENT DU MILIEU

- salle de gymnastique
- tapis de réception
- mini-trampoline
- plinth
- espalier
- engin GRS (ruban, cerceau, corde, massues, foulards longs)

EVALUATION

L'évaluation portera sur la qualité des réponses motrices et sur le comportement dans les situations :

- enchaînement
- mémorisation
- tonicité musculaire
- contrôle des postures
- prise de risque
- prise de décision



..... Les activités gymniques

Echauffement

Ces activités gymniques demandent une préparation physique spécifique qui permet au sportif de préparer son corps, de le solliciter sans risque au niveau musculaire et articulaire.

Nous vous conseillons de proposer un échauffement qui prend en compte la spécificité des pratiquants

☞ AVERTISSEMENT

Ne pas solliciter les vertèbres cervicales de façon brutale, notamment par des rotations de la tête (cette remarque s'adresse principalement pour les personnes trisomiques).

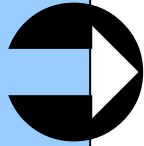
Nous vous invitons à proposer des situations ludiques qui mettent les sujets dans des résolutions de problème qu'ils retrouveront dans les ateliers.

D'autre part, les situations décrites sont à proposer sous forme de circuits gymniques. C'est à dire que les situations peuvent être enchaînées.

ECHAUFFEMENT spécifique

L'entrée dans l'activité gymnique doit passer par quelques exercices qui sollicitent les différentes articulations et les différents groupes musculaires qui, amèneront le sujet à développer sa capacité physique (tonicité, souplesse, contrôle de la posture, etc.).

En fonction de l'âge des pratiquants, on pourra intégrer ces éléments dans des jeux ou dans les fondamentaux de la motricité (quadrupédie, ramper, s'allonger, se relever, etc.).



..... Les activités gymniques

Présentation

L'échauffement est un moyen de vérifier si la connaissance de son corps est acquise et d'amener le sujet à s'approprier son corps dans un espace qui a des règles de sécurité liées aux règles mêmes du fonctionnement du corps. Il faut rester vigilant à ne pas développer chez les personnes trisomiques, leur apparente souplesse qui est plus souvent une hyperlaxité des articulations.

PRÉVENTION

→ **muscles :**

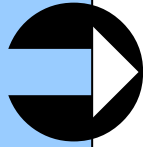
- pas de temps de ressort, ni de mouvement brusques
- souffler pendant l'étirement

→ **articulations :**

- mobiliser l'articulation, si possible dans tous les axes, mais en respectant le sens de l'articulation ;
- mobiliser à amplitude maximale.

→ **abdominaux :**

- travailler toujours avec le dos plat et les jambes fléchies ;
- ne pas accentuer la lordose lombaire ;
- expirer pendant l'effort.



..... Les activités physiques de pleine nature

Présentation

CARACTÉRISTIQUES ET LOGIQUE DE L'ACTIVITÉ

La pratique des Activités Physiques de Pleine Nature (A.P.P.N.) dans le cadre conceptuel des parcours orientés n'a de sens que si elle est pratiquée dans un milieu naturel ou aménagé avec des éléments spécifiques du milieu : terre, cailloux, rochers, bois, arbustes, eau, etc.

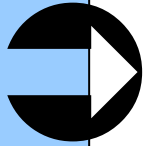
Si ces conditions naturelles ne peuvent être réunies (éloignement géographique, conditions matérielles, espaces limités, etc.), les lieux de pratique peuvent être conçus avec des moyens artificiels (exemples : mur d'escalade, S.A.E., etc.), afin de préparer le sujet à l'objectif de réaliser un parcours aménagé naturellement.

La logique sportive de certaines activités comme le ski alpin, le ski de fond, la voile, le V.T.T., etc., est la compétition, celle du parcours orienté est une pratique de loisir avec pour objectifs : l'évasion, l'émotion, la santé, la socialisation, la découverte de nouveaux milieux.

CAPACITÉS MISE EN JEU

Le milieu instable sollicite émotionnellement le sujet, permet la mise en jeu des capacités suivantes :

- capacités structurales et physiologiques (vitesse, résistance, endurance, force, détente) ;
- capacités fonctionnelles (analyse, perception, adaptation du sujet, enchaînement d'actions) ;
- capacités cognitives, donner du sens, de l'intentionnalité à l'action ;
- capacités affectives, gérer ses émotions, plaisir de l'action, plaisir pour soi, plaisir avec les autres.



..... Les activités physiques de pleine nature *Présentation*

Les activités physiques de pleine nature sont riches, variées par les multiples supports naturels possibles : eau, terre, air.

Ce sont des activités globales où le sujet doit en permanence adapter sa motricité, gérer ses efforts, ses émotions ou l'entraide et la coopération sont de mises.

DÉMARCHE

Les parcours proposés ne sont que des exemples, ils doivent répondre à l'objectif global de réalisation, favoriser, aider la réussite du sujet lors d'une rencontre fédérale.

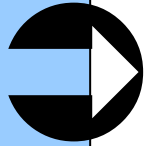
Le parcours doit être évolutif, concret afin de faciliter la prise d'information et donner du sens à l'action.

→ **Variables possibles :**

- terrain plat
- montées
- descentes
- distances
- obstacles : du plus simple au plus complexe (hauteurs différentes)
- aides matérielles (soutien, etc.)
- accompagnement
- aménagement visuel, orientation (départ, sens du déplacement, arrivée).

→ **Equipement personnel :**

Indispensable et minimal (sécurité) en fonction de l'activité.



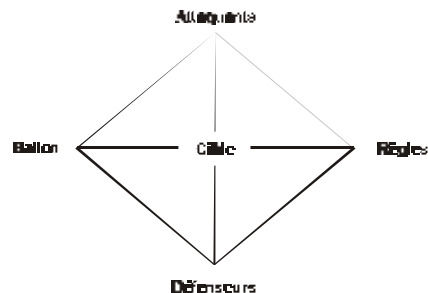
..... Les jeux et sports collectifs

Présentation

LOGIQUE DE L'ACTIVITÉ

C'est une activité d'intention et de décision tactique, d'affrontement collectif.
C'est une activité motrice qui valorise la maîtrise collective d'un rapport de force entre deux équipes et l'issue de nombreux duels, pour remporter la victoire.

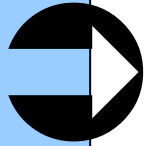
C'est une activité d'incertitude entre :



C'est une activité de règles qui précisent :

- l'atteinte de la cible
- le déplacement des joueurs
- les manipulations du porteur de balle
- les contacts, les charges

Jouer un rôle dans une activité de sport collectif, nécessite d'avoir résolu une multitude de problèmes liés au traitement de l'information, à la prise de décision, à l'anticipation dans un contexte collectif (présence de partenaires et d'adversaires). Ces activités font appel à des capacités cognitives permettant d'être acteur.



..... Les jeux et sports collectifs

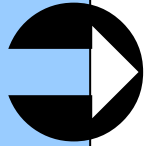
Présentation

Jouer au basket-ball, au football, c'est avoir résolu ces problèmes. Dans le contexte sportif, c'est participer à des compétitions dans les trois divisions de la FFSA. Il paraît donc difficile de parler de sport collectif dans le domaine des activités motrices. Dans le contexte des activités orientées vers ces sports collectifs, deux conceptions peuvent s'affronter :

- l'une centrée sur des éléments psychomoteurs liés à un sport collectif : conduire une balle, échanger, tirer, seul ou à plusieurs, le plus souvent hors de toute confrontation, dans des conditions de pratique éloignées du contexte habituel de l'activité, dénaturant le plus souvent la logique de l'activité. Elle se construit sous forme d'ateliers ou de parcours. Le sujet n'est évalué qu'au regard de ses conduites individuelles ;
- l'autre centrée sur l'activité du sujet en situation de jeu, sur l'analyse des rapports sujet-sujet (s) et sujet-environnement (engin, cible, règles), des compétences mises en jeu dans une situation collective, moins saturée en informations qu'un sport collectif, mais respectant des situations d'opposition, de coopération.

Nous avons donc choisi, dans le contexte des activités motrices de ne traiter que des situations de jeux collectifs.

Il nous paraît important au préalable de définir cette notion de jeu, souvent considérée peu accessible aux personnes déficientes mentales.



..... Les jeux et sports collectifs

Présentation

CARACTÉRISTIQUES FONDAMENTALES

« Le jeu est une action ou une activité volontaire accomplie dans certaines limites fixées de temps et de lieu, suivant une règle librement consentie et complètement impérieuse, pourvue d'une fin en soi, accompagnée d'un sentiment de tension et de joie et d'une conscience d'être autrement que dans la vie quotidienne. » J. Huizinga

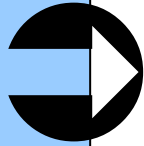
« Le jeu : activité gratuite dont le principe est la jouissance née de la réussite trouvée dans l'accomplissement des fonctions propres » J. Chateau.

« Le jeu est une réalisation qui ne tend à rien réaliser que soi. Dès qu'une activité devient utilitaire et se subordonne, comme moyen à un but, elle perd l'attrait et les caractères du jeu. » H. Wallon.

Le jeu porte en lui sa propre fin, on joue pour jouer. C'est une activité :

- libre
- séparée (limite d'espace et de temps)
- incertaine (déroulement non déterminé)
- improductive
- réglée
- fictive

Il peut présenter un caractère plus ou moins conventionnel (voir classification de R. Caillois dans « Les jeux et les hommes »). Ainsi, le sujet va être confronté à des situations présentant une plus ou moins grande liberté d'agir, un rapport à l'espace, au temps et aux règles plus ou moins contraignant.



..... Les jeux et sports collectifs

Présentation

Les règles sont inséparables du jeu aussitôt que celui-ci acquiert une existence institutionnelle. Elles font alors partie de sa nature. Ce sont elles qui le transforment en instrument de culture. Mais à la source du jeu réside une liberté première de détente, de fantaisie. Cette liberté est le moteur indispensable. C'est une puissance primaire d'improvisation et d'allégresse que Caillois nomme *paï dia* et qui se conjugue avec le goût de la difficulté gratuite pour aboutir aux différents jeux auxquels une vertu civilisatrice peut être attribuée. Ils illustrent en effet les valeurs morales et intellectuelles d'une culture. Ce que Caillois nomme le *ludus*.

CAPACITÉS MISES EN JEU

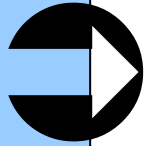
« Jouer, c'est s'engager entièrement dans son jeu. Le jeu c'est par excellence l'acte de l'enfant, ce n'est point le délassement d'un travail qu'il ignore encore, ni la distraction du vide désagréable de l'ennui mais une conquête de soi perpétuellement renouvelée. »

Le jeu :

- fournit des schémas moteurs nouveaux et permet de perfectionner ceux qui sont déjà acquis ;
- développe l'activité musculaire ;
- permet la détente, la relaxation mais aussi la libération des tensions ;

Le jeu permet :

- l'affirmation de la personnalité ;
- d'affirmer son désir ;
- d'explorer le réel ;
- l'accès à l'analyse et à la synthèse.



..... Les jeux et sports collectifs

Présentation

Le jeu permet au sujet :

- de comprendre la règle et de s'y adapter ;
- d'apprendre la coopération, l'adaptation à l'autre ;
- l'évolution de l'estime de soi et d'autrui, le fonctionnement social.

En résumé, jouer contribue à l'affirmation de soi, à dépenser de l'énergie, à faire l'apprentissage de la règle, à développer la créativité, à apprendre.

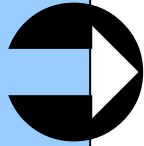
DÉMARCHE

Comme nous l'avons déjà mentionné dans le chapitre « Enseigner les activités physiques et sportives aux personnes atteintes d'une déficience mentale sévère », l'activité du sujet est aussi dépendante des démarches pédagogiques mises en œuvre et des conceptions de l'intervenant.

Dans le rapport aux autres et à l'environnement, l'identité du sujet se construit par des étapes. Pour pouvoir entrer dans une activité de jeu, il est nécessaire que la permanence de l'objet soit acquise, afin que le sujet désire agir, explorer. Le tableau en annexe (◆ voir annexe 13 : analyse des jeux et sports collectifs) présente une analyse des jeux et sports collectifs permettant d'identifier le rôle joué par le sujet, l'évolution des contraintes spatio-temporelles et des règles. Ce tableau a pour objet de permettre aux intervenants de choisir des jeux en fonction des acquis des sujets, de leurs difficultés, donc de leurs besoins. Il permet aussi de repérer où se situent les sports collectifs, activités codifiées, conventionnelles.

MATÉRIEL ET AMÉNAGEMENT DU MILIEU

Les jeux et sports collectifs peuvent se dérouler sur des lieux indifférenciés ou spécifiques en fonction de la nature du jeu ou du sport proposé.



..... Les jeux et sports collectifs

Présentation

Plus les activités sont conventionnelles, codifiées, plus les espaces sont spécifiques. En fonction des jeux, les espaces peuvent être plus ou moins matérialisés. Plus l'espace est contraignant, moins il permet au sujet d'agir lorsqu'il est en phase initiale d'apprentissage. Toutefois, les espaces d'action doivent être aménagés pour que les sujets puissent les repérer.

La pratique des jeux nécessite beaucoup de matériel, surtout pour les jeux incitant le sujet à agir à côté ou avec d'autres. Plus le milieu est stimulant, les critères de réussite pour le sujet clairs, les règles simples et limitées au départ à l'atteint du but, plus l'investissement du sujet sera favorisé.

Pour l'adaptation des jeux, se rapporter au tableau en annexe (♦ voir annexe 14 : évolution des conduites du sujet dans l'activité jeux et sports collectifs - exemples 1 et 2-) et aux fiches jointes. Il est important de donner du temps aux sujets pour qu'ils puissent agir. Il paraît peu opportun de donner des solutions au sujet lorsqu'il est confronté à un problème. Il semble préférable de modifier des paramètres du jeu pour que le sujet trouve des solutions par lui-même.

S'agissant d'activités collectives, leur mise en œuvre nécessitera toujours la présence de plusieurs sujets, agissant en même temps et confrontés aux même tâches, seules les réponses proposées par les sujets peuvent se différencier.