

Adapter ses déplacements

Activités de roule et glisse

Rzanny Frédéric CPAIEN
Circonscription Roubaix Wasquehal
Janvier 2011

Référence aux Programmes 2008

Compétence spécifique n 2

**Adapter ses déplacements à
différents types d'environnement**

Les textes officiels

BO n 3 HS du 19 juin 2008 page 18

L'éducation physique vise le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices et offre une première initiation aux activités physiques, sportives et artistiques. Tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger, elle permet de développer le sens de l'effort et de la persévérance. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à mieux connaître les autres ; ils apprennent aussi à veiller à leur santé.

Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

- Activités d'escalade : grimper jusqu'à 3 m et redescendre (mur équipé).
- Activités aquatiques et nautiques : s'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.
- Activités de roule et glisse : réaliser un parcours simple en roller ou en vélo.
- Activités d'orientation : retrouver quelques balises dans un milieu connu.

Socle commun des connaissances et des compétences (Décret du 11 juillet 2006)

Compétence 7 : l'autonomie et l'initiative

L'élève est capable de :

- respecter des consignes simples en autonomie ;
- montrer une certaine persévérance dans toutes les activités ;
- **se déplacer en s'adaptant à l'environnement** ;
- réaliser une performance mesurée dans les activités athlétiques et en natation ...

Activité de roule et de glisse

Logique de l'activité

Se déplacer sur un parcours simple en utilisant un **engin roulant** :

Rollers

Trottinette

Tricycle

Vélo

Une APS de roule et de glisse : la trottinette

Analyse théorique

Quelles compétences?

- Des compétences motrices et physiologiques
- Des compétences cognitives
- Des compétences psychomotrices
- Des compétences techniques

Compétences motrices et physiologiques

Elles sont essentiellement liées à la fonction de **propulsion** inhérente à la pratique de la trottinette. L'élève doit adapter sa fréquence de poussée au sol en fonction des contraintes du terrain pour conserver une allure régulière, accélérer ou ralentir.

Les actions musculaires des jambes sont particulièrement soutenues car il faut déplacer son poids corporel ainsi que celui de l'engin. Il y a **dissociation segmentaire** entre les jambes qui propulsent et les bras qui dirigent. Le développement musculaire des membres inférieurs (quadriceps, ischions jambiers, mollets, fessiers) et le renforcement des articulations (hanches, genoux, chevilles) sont donc fortement favorisés.

En activité, l'élève doit aussi **adapter son rythme cardio-respiratoire** à l'effort (jusqu'à 160 pulsations cardiaques à la minute). Le muscle cardiaque peut ainsi se renforcer.

Compétences cognitives

Elles sont liées à la fonction d'**équilibre**. Il s'agit pour l'élève de « *varier ses sensations d'appuis en fonction des obstacles rencontrés ou des gestes à effectuer. C'est le cas notamment lorsqu'il doit signaler un changement de direction en lâchant une main du guidon, ce qui l'oblige à reconstruire l'équilibre pour conserver la trajectoire* ».

La zone du cerveau responsable de l'équilibre peut alors s'enrichir de nouvelles connexions neuronales liées aux sensations nouvelles : il y a, selon J P Famose, **création de nouvelles connaissances** entraînant « *l'optimisation des différents processus de traitement de l'information qui sous tendent le déclenchement et le contrôle du mouvement* ».

Compétences psychomotrices

Les compétences psychomotrices sont définies en relation avec la **gestion de l'effort**. L'élève en trottinette doit fournir un gros effort d'attention qui mobilise une quantité importante d'énergie. Quand l'enfant atteint un niveau d'automatisation suffisant pour la propulsion, l'équilibration ou la direction, le coût attentionnel correspondant à ces contraintes est suffisamment bas pour pouvoir intégrer d'autres contraintes. Il peut, par exemple, anticiper sur l'effort à fournir pour réaliser un parcours plus long en régulant sa vitesse.

Compétences techniques

Les compétences techniques sont liées à la **maîtrise de l'engin**.

Il s'agit pour l'élève d'utiliser raisonnablement le frein au pied, de monter ou descendre de sa trottinette à droite et à gauche en se déplaçant, d'incliner sa trottinette dans les virages proportionnellement à la courbe et à la vitesse de déplacement. L'élève s'approprie et perfectionne ainsi un certain nombre de « **techniques** » : « *Ensemble des moyens transmissibles à mettre en œuvre pour effectuer, le plus efficacement, une tâche donnée* » propres à la conduite de l'engin. Il se construit un « **répertoire moteur** » propre à l'activité trottinette.

Des compétences spécifiques à l'EPS

ADAPTER SES DEPLACEMENTS A DIFFERENTS TYPES D'ENVIRONNEMENTS

- Dans des formes d'actions inhabituelles mettant en cause l'équilibre (rouler...).
- Dans des milieux ou sur des engins instables de plus en plus diversifiés (terrain plat, vallonné...).
- En fournissant des efforts de types variés (rouler vite, rouler longtemps...).

Des compétences spécifiques à l'EPS

REALISER UNE PERFORMANCE MESUREE

- Dans différents types d'efforts (vitesse, distance, durée).
- A échéances régulières (battre son record).
- Rouler en file indienne.
- Maintenir la distance de sécurité (Frontale/ latérale).
- Ne pas dépasser.