



DISPOSITIF « UNE ECOLE-UN CLUB »

SEQUENCES DE SPORTS DE CONTACT (kickboxing/muaythai/pancrace)

ECOLIERS DE PRIMAIRE - CYCLES 2 ET 3 (CP à CM2)

« SCHOOL GUM »

Préambule.....	1
Le classeur School gum.....	2
Utilisation du classeur : la séance.....	2
Enjeux de formation et d'apprentissage	3
Conseils avant de vous lancer	3
L'entrée dans l'activité	3
Proposition de première séquence	5
Proposition de seconde séquence.....	6
Proposition de séquence cycle 3 élèves ayant déjà un vécu.....	7

Préambule

Ce document est une proposition d'utilisation des fiches du classeur School gum de la FFKMDA dans le cadre de séquences de découverte et d'initiation à la pratique des sports de contact comme le kickboxing, le muaythai ou le pancrace. Il est destiné aux professeurs des écoles ainsi qu'aux intervenants des clubs affiliés dans le cadre du dispositif « une école-un club » du MENJS.

Les séquences proposées, constituées de 6 séances, peuvent être animées dans le cadre des 30 minutes d'activité physique par jour, pendant les cours d'eps ou dans le cadre périscolaire.

L'idée n'est pas de donner un cycle « clé en main » à utiliser tel quel. C'est une aide pédagogique et didactique qui permet d'avoir à disposition des situations ludiques et des situations d'apprentissage permettant aux élèves de vivre des expériences motrices et d'apprendre les *sports de contact** en s'amusant et en toute sécurité.

*Par « *sports de contact* », il faut entendre le kickboxing éducatif, le muaythai éducatif et le pancrace éducatif ; ce sont des activités physiques de combat dans lesquelles le but du jeu est de toucher l'autre avec des techniques autorisées sur des cibles autorisées, ou le saisir et le contrôler dans des contextes définis pour le gain de l'opposition.

1. Le classeur School gum

Les fiches pédagogiques contenues dans le classeur ont été créées pour un public de 5 à 11 ans.

Chaque situation d'apprentissage est détaillée avec des variantes permettant d'adapter la réponse pédagogique aux comportements des élèves.

Il est également possible de simplement « piocher » dans ce document et dans les fiches pédagogiques contenues dans le classeur pour réaliser une séquence originale de sports de contact.

Nous conseillons d'être équipé en amont en matériel spécifique afin de pouvoir réaliser le maximum d'ateliers proposés. Gants de boxe, chasuble à scratch, sac gonflable et matériel de motricité sont fortement recommandés pour la bonne réalisation des séquences.

Les préparations de séances doivent tenir compte de la sensibilité de l'intervenant, mais aussi de l'âge, du niveau et des caractéristiques des élèves concernés. La salle et le matériel à disposition définissent également les conditions d'enseignement.

2. Utilisation du classeur School gum : la séance

Les séquences du dispositif « une école-un club » s'appuient sur l'utilisation des fiches pédagogiques du classeur school gum.

La séance est organisée comme un parcours à réaliser, composé d'ateliers ludiques. Ces ateliers sont représentés par les fiches contenues dans le classeur. Ces fiches de présentation et d'explication de chaque exercice (classées par numéros), doivent être montrées aux élèves après leur en avoir expliqué le principe (meilleure appropriation de la situation). Si vous ne disposez pas du matériel prévu, n'hésitez pas à le remplacer par un autre élément.

Chaque séance est orientée sur l'apprentissage d'une thématique annoncée dans le but et les contenus. Pour travailler cette thématique, différentes fiches peuvent être utilisées : soit celles à dominante technique, à dominante tactique ou d'opposition. Retenez que dans un but de pratique « globale », ayant du sens pour les élèves, il est conseillé de proposer des séances qui utilisent des fiches extraites de minimum deux dominantes (technique, tactique, opposition).

Ainsi, en fonction du nombre de fiches proposées pour chaque séance, essayez d'aborder au moins deux thèmes (par exemple technique et opposition), afin d'aborder la pratique de façon variée. Il est cohérent d'utiliser de 3 à 5 fiches par séances de 30 minutes à une heure.

- Les 3 dominantes :
 - Par « technique », on entend les éléments de base de la motricité et de la gestuelle spécifique des sports de contact.

- Par « tactique », on entend les processus de prises d'informations permettant d'observer le partenaire pour décider et agir de façon adaptée.
- Par « opposition », on entend des situations d'affrontement plus ou moins ludiques mettant en avant la notion de toucher plus et mieux, ou de contrôle du partenaire (jeux de préhension).

3. Enjeux de formation et d'apprentissage

La pratique adaptée et encadrée des sports de contact, au-delà d'une participation globale à l'amélioration de la santé, permet de viser plusieurs objectifs de développement des ressources des élèves :

- Un enjeu de développement de la motricité
- Un enjeu de respect de la règle et d'autrui
- Un enjeu de maîtrise émotionnelle
- Un enjeu de socialisation
- Un enjeu de découverte de son corps

4. Conseils avant de vous lancer

→ Informez-vous du nombre précis d'élèves à encadrer afin de prévoir une quantité suffisante de matériel et l'espace nécessaire au bon déroulement de la séance.

→ Faites un repérage du lieu (salle ou extérieur) dans lequel les séances vont se dérouler afin d'anticiper les éléments de sécurité.

→ Pendant la séance, veillez à répartir les élèves en petits groupes de 6 maximum par atelier pédagogique. Le temps passé sur un atelier est fonction du temps de la séance ; il ne devra pas excéder 10 minutes. Chaque élève doit vivre les deux rôles (A et B) proposés dans les fiches.

→ Pensez à expliquer/démontrer chaque atelier en insistant sur la forme ludique. Les fiches doivent être laissées à la disposition des élèves pendant le déroulement du jeu (image/texte).

→ Si l'exercice est trop facile ou trop difficile, utilisez les variantes pédagogiques proposées.

→ Grâce à la fiche de « pointage » du kit, vous pouvez évaluer les élèves ou leur donner des objectifs de réalisation des exercices en termes de nombre de points à marquer. Ceci peut permettre d'augmenter la motivation et l'investissement dans la tâche.

→ Avant chaque séance il convient de bien échauffer vos élèves, et en fin de séance de procéder à un retour au calme dans lequel il est conseillé de verbaliser avec les élèves sur leur ressenti.

Pour plus d'informations sur la partie pédagogique et sécuritaire, consultez le document « conseils pédagogiques et organisationnels ».

5. L'entrée dans l'activité : exemple de jeu d'échauffement

Pour commencer une séquence d'enseignement de sports de contact, il convient de proposer des situations ludiques et décontextualisées pour amener les élèves à s'engager dans une activité d'opposition.

« La queue du diable », « Le loup », « L'épervier » ou encore « le béret » sont des exemples de jeux d'opposition qui permettent d'entrer dans l'activité en amenant progressivement les élèves à accepter l'opposition, le face-à-face et le contact avec le partenaire.

- Exemple de situation ludique
 - Intitulé : « le loup »
 - Objectif : accepter le contact « toucher » et « se faire toucher »
 - Organisation : deux équipes s'affrontent : les loups et les agneaux.
 - Contenus d'enseignement : Notion de touche : elle doit être maîtrisée et contrôlée.

Les agneaux doivent traverser la forêt (zone en carré ou rectangle au sol à matérialiser) pour se déplacer d'un camp à l'autre sans se faire toucher par les loups. Une traversée rapporte un point à l'équipe.

Les loups doivent toucher le plus rapidement possible le maximum d'agneaux dans la forêt lorsque ceux-ci tentent de la traverser. Un élève touché par un loup est éliminé du jeu.

Chaque touche non contrôlée ajoutera trois points à l'équipe adverse (arrêt du jeu par l'enseignant pour attribuer les points).

La partie s'arrête lorsqu'il n'y a plus d'agneaux.

Évolutions de la situation :

- Touche : les loups doivent toucher l'épaule de l'adversaire avec le poing ganté / toucher la cuisse avec le dessus du pied/tibia.
- Varier le nombre de loups pour simplifier ou complexifier la situation.
- Favoriser le maximum de contacts entre élèves : « Le loup glacé » : je peux libérer mon partenaire immobilisé (après une touche d'un loup) en lui touchant une épaule avec le poing / touchant la cuisse avec le dessus du pied/tibia.

LES FICHES CHOISIES CI-DESSOUS POUR CHAQUE SEANCE SONT PROPOSEES A TITRE INDICATIF. ELLES SONT EN RELATION AVEC LE BUT ET LES CONTENUS D'ENSEIGNEMENT VISES.

CEPENDANT, VOUS POUVEZ, LORS DE VOTRE PREPARATION, CHOISIR D'AUTRES FICHES ADAPTEES AU NOMBRE DE VOS ELEVES, A LEUR NIVEAU, AINSI QU'AU MATERIEL A VOTRE DISPOSITION.

6. Proposition de première séquence de 6 séances avec des élèves du cycle 2 ou 3

1/ Séance numéro 1

- But de la séance : les fondamentaux en sports de contact
- Contenus : découverte, duel, espace et temps limité, règlement, fair-play
- Proposition des fiches numéros : **5, 9, 19, 21**

2/ Séance numéro 2

- But de la séance : la découverte des touches en percussion
- Contenus : maîtrise et découverte des techniques simples en jambes et en poings
- Proposition des fiches numéros : **1, 7, 16, 20, 30**

3/ Séance numéro 3

- But de la séance : les déplacements, le contrôle des touches
- Contenus : la garde, l'équilibre, le placement, la maîtrise
- Proposition des fiches numéros : **2, 10, 11, 12, 28**

4/ Séance numéro 4

- But de la séance : la précision, les protections
- Contenus : savoir viser, parer, esquiver
- Proposition des fiches numéros : **3, 6, 14, 29**

5/ Séance numéro 5

- But de la séance : découverte des jeux de préhension (saisir)
- Contenus : les techniques de préhension, contrôle de l'autre
- Proposition des fiches numéros : **13, 15, 24, 25**

6/ Séance numéro 6

- But de la séance : toucher en étant protégé
- Contenus : la garde, la protection dans l'attaque, la confiance
- Proposition des fiches numéros : **22, 23, 26, 36**

7. Proposition de deuxième séquence de 6 séances avec des élèves du cycle 2 ou 3

1/ Séance numéro 1

- But de la séance : la découverte des touches en percussion
- Contenus : maîtrise et découverte des techniques simples en jambes et en poings
- Proposition des fiches numéros : **1, 7, 16, 19, 20**

2/ Séance numéro 2

- But de la séance : s'adapter pour décider
- Contenus : adapter ses techniques par rapport au partenaire
- Proposition des fiches numéros : **20, 35, 36, 38**

3/ Séance numéro 3

- But de la séance : se désaxer, se décaler
- Contenus : savoir ne pas rester face au partenaire en déplaçant les appuis
- Proposition des fiches numéros : **17, 18, 22, 37**

4/ Séance numéro 4

- But de la séance : se protéger puis toucher, regarder ce que fait l'autre
- Contenus : parade, esquive, riposte, remise
- Proposition des fiches numéros : **7, 23, 27, 51**

5/ Séance numéro 5

- But de la séance : saisir pour agir (séance de préhension)
- Contenus : immobilisation, le corps appui et obstacle
- Proposition des fiches numéros : **5, 24, 25, 39**

6/ Séance numéro 6

- But de la séance : utiliser des feintes avant d'agir
- Contenus : feintes, pièges
- Proposition des fiches numéros : **26, 45, 46, 49**

8. Proposition de séquence de 6 séances avec des élèves de cycle 3 ayant déjà vécu une ou deux séquences

1/ Séance numéro 1

- But de la séance : s'opposer via des jeux (ce que je gagne, l'autre le perd)
- Contenus : développer le sens du gain en respectant la règle et le partenaire
- Proposition des fiches numéros : **8, 17, 34, 48**

2/ Séance numéro 2

- But de la séance : réaliser des enchainements
- Contenus : enchaîner, rester équilibré, protégé
- Proposition des fiches numéros : **18, 32, 33, 47**

3/ Séance numéro 3

- But de la séance : améliorer sa technique et sa précision
- Contenus : précision, équilibre, contrôle
- Proposition des fiches numéros : **19, 40, 41, 42**

4/ Séance numéro 4

- But de la séance : savoir cadrer le partenaire et sortir du cadrage
- Contenus : utiliser le corps obstacle, les changements de rythme
- Proposition des fiches numéros : **43, 49, 55, 56, 57**

5/ Séance numéro 5

- But de la séance : réaliser des enchainements de techniques et toucher l'autre
- Contenus : positions, équilibre, précision
- Proposition des fiches numéros : **44, 52, 53, 54**

6/ Séance numéro 6

- But de la séance : réaliser des assauts en respectant toute la réglementation et les aménagements spécifiques
- Contenus : déroulement, respect des règles, investissement
- Proposition des fiches numéros : **58, 59, 60, 61, 62**

Bonne préparation, bonnes séances !

