

Les fiches d'EPS 1

Extraites du numéro 120 de EPS 1 / Novembre 2008

La course aux couleurs

Par Claire Dumortier, CDP EPS

Les compétences EPS	Savoirs à construire
Réaliser une performance mesurée	- Courir droit le plus vite possible - Connaître ses performances et les stabiliser
Objectif Courir vite	Cette fiche présente une situation



La course aux couleurs

Par C. Dumortier

But : courir vite pour arriver le plus loin possible en 5 ou 6 secondes.

Aménagement : tracer des couloirs avec des craies ou des kits de marquage au sol ; matérialiser 4 zones de couleur longues de 2,50 m chacune et consécutives, la première étant positionnée à 20 m de la ligne de départ.

Consignes : par 2, (1 coureur et 1 chronomètreur) ; pour le coureur, s'élancer le plus vite possible jusqu'au coup de sifflet signifiant la fin de la course ; pour le contrôleur, repérer la zone atteinte que le coureur validera en collant une gommette de la couleur de sa performance.

Critères de réussite : battre son record lors de 5 essais et ne pas ralentir avant le coup de sifflet.

Émotion : augmenter la valeur des zones ; totaliser la performance sur 5 essais.

D. Déficients cognitifs¹

Temps : déclencher le chronomètre lors du départ effectif, si le temps de réaction est trop lent ; ajouter éventuellement un signal visuel de fin de course ;

laisser un temps de récupération suffisant entre les séries.

Émotion : valoriser les progrès individuels (par rapport à soi).

Claire Dumortier,
CPD-EPS, Calvados.

1. Ces adaptations ont été proposées par les membres de la commission technique de la fédération française de sport adapté (coordination Christian Richard, CTN).

Des adaptations

A. Déficients auditifs

Temps : indiquer la fin de course par un signal visuel (lever du bras par exemple).

B. Déficients visuels

Espace : matérialiser un couloir permettant la prise d'informations tactiles (moquette ou lino, rubalise à droite ou gauche, etc.).

Temps : différencier les signaux de départ et d'arrivée.

Relation : faire annoncer par l'observateur chaque entrée dans une nouvelle zone ; courir à deux reliés par un ruban.

Émotion : battre son record après 5 essais (utiliser des gommettes de formes différentes ou une échelle numérique pour chaque zone afin de valider la performance).

C. Déficients moteurs

Espace : décaler la ligne de départ.

Temps : proposer un temps de course plus long (9 s) avec un signal sonore spécifique.

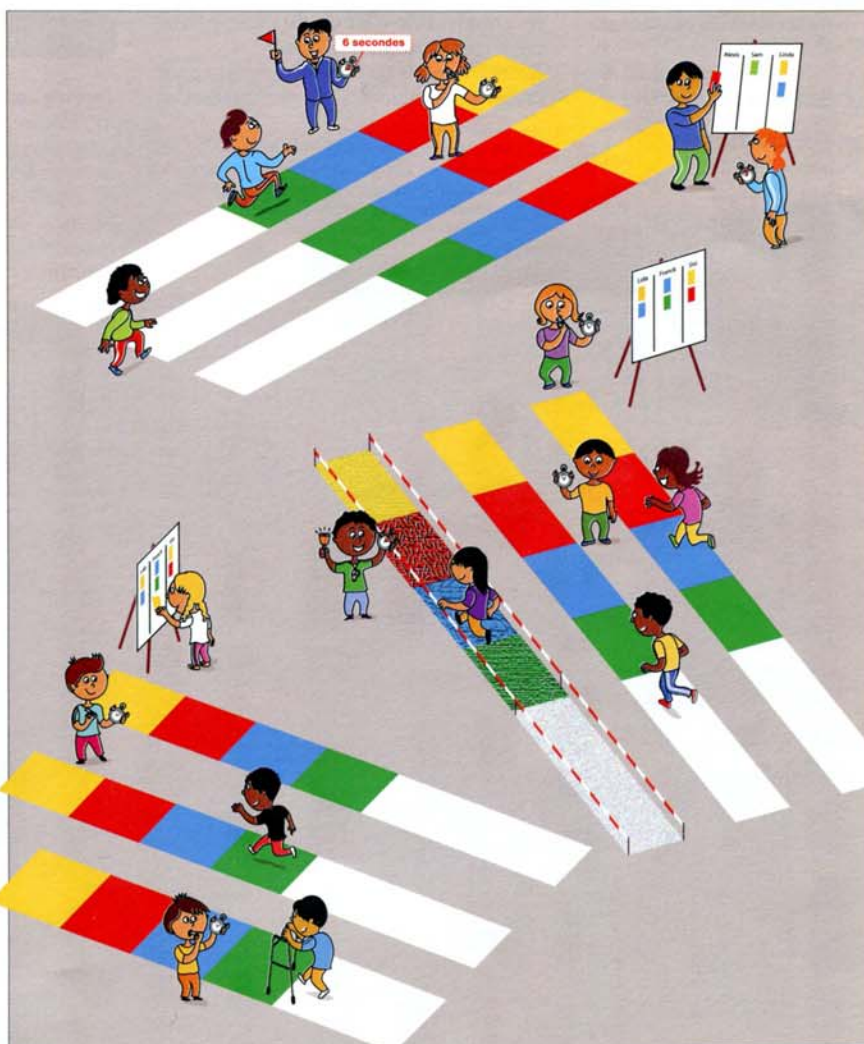


Illustration : M. Diamant

Athlétisme

La rivière et les îles

Par Claire Dumortier, CDP EPS

Les compétences EPS

- Réaliser une performance mesurée

Objectif

- Enchaîner des sauts

Savoirs à construire

- Organiser son déplacement dans l'espace
- Prendre des impulsions successives
- Stabiliser sa réception

Cette fiche présente une situation



La rivière et les îles

Par C. Dumortier

But : rapporter des objets en traversant la rivière.

Aménagement : une rivière de 3 à 6 m de largeur (pour laisser un choix d'action) matérialisée par des rubans collants ; des disques en moquette anti-dérapante symbolisant les cailloux ; deux caisses dont l'une remplie de petits objets ; un banc, avec un tapis de réception à l'extrémité.

Consignes : traverser la rivière en passant d'île en île pour prendre un objet et le rapporter dans la caisse en passant sur le pont.

Critère de réussite : rapporter au moins 2 objets sans tomber dans la rivière.

Des adaptations

A. Déficients auditifs



Relation : donner un signal visuel de début et de fin d'activité.

B. Déficients visuels



Espace : aménager un couloir spécifique reconnaissable à sa texture (moquette, papier, etc.) ; aligner les îles.

Relation : agiter des objets sonores pour orienter les déplacements vers la réserve.

1. Ces adaptations ont été proposées par les membres de la commission technique de la fédération française de sport adapté (coordination Christian Richard, CTN).

C. Déficients moteurs



Espace : en fauteuil, monter-descendre ou franchir des obstacles pour atteindre les îles (plans inclinés, lattes, etc.) ; disposer un couloir spécifique.

Émotion : en fauteuil électrique, respecter les limites et les obstacles (couloirs, îles, pont) ; en fauteuil manuel, traverser avec une seule impulsion des bras.

D. Déficients cognitifs¹



Espace : adapter la largeur de la rivière et l'espacement des "cailloux" aux capacités psychomotrices ; permettre la pose d'une main au sol à la réception en cas de déséquilibre lors des réceptions.

Temps : laisser un temps suffisant pour expérimenter.

Émotion : favoriser la réussite. •

Claire Dumortier,
CPD-EPS, Calvados.



Illustration : H. Musy

Athlétisme

Chat flottant

Par Elisabeth Blintz, CDP EPS

Les compétences EPS

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Objectif

- Lever les appréhensions des élèves

Savoirs à construire

- Accepter la perte des appuis plantaires
- Favoriser l'allongement dans l'eau
- Encourager les déplacements

Cette fiche présente une situation



Chat flottant

Par E. Bintz

But : toucher un camarade qui a les pieds au sol pour le faire devenir chat.

Aménagement : pour un groupe d'une dizaine d'enfants, en petite ou moyenne profondeur, sur 1/2 bassin, 2 chats reconnaissables (par exemple par un bonnet de bain supplémentaire) ; selon les besoins, des objets aidant à la flottaison (frites, planches, ceintures, tapis et cage).

Consignes : les souris se promènent, les chats les poursuivent et tentent de les attraper. Les souris sont intouchables lorsqu'elles sont allongées immobiles (étoile ventrale ou dorsale) ou en déplacement.

Critère de réussite : pour le chat, toucher une souris en contact avec le sol.

Des adaptations

A. Déficients auditifs



Relation : doter le chat d'un bonnet de couleur fluo ou contrastée.

B. Déficients visuels



Relation : doter le chat d'une crécelle, d'un sifflet-poire manuel (dit hygiénique).

C. Déficients moteurs



Espace : proposer des aides à la flottaison individuelles (frites, planches, ceintures) ; autoriser un appui (sur la goulotte, la ligne d'eau ou sur une cage placée au centre du bassin) pendant lequel les souris sont intouchables.

D. Déficients cognitifs



Émotion : présenter et connaître le jeu préalablement en classe (fiche, schéma) ; renforcer l'identification des rôles. •

Elisabeth Bintz,
CPD-EPS, Essonne.

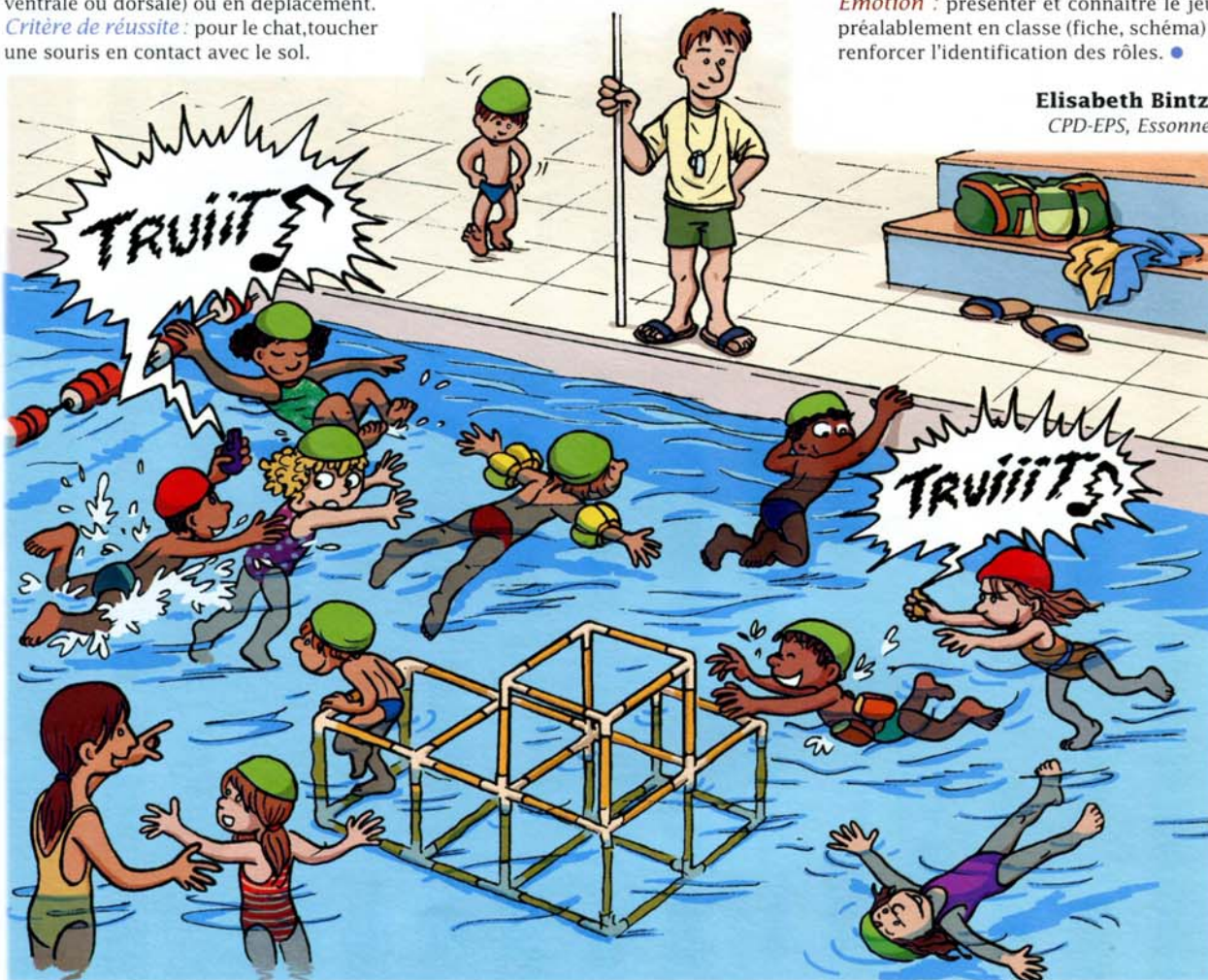


Illustration : Caro

Natation

Les épingles à linge

Par Frédéric Meynaud, Professeur des écoles

Les compétences EPS

- Adapter ses déplacements à différents types d'environnement

Objectif

- Se déplacer verticalement (escalader et désescalader)

Savoirs à construire

- S'engager lucidement dans l'action
- Réaliser un projet d'action

Cette fiche présente une situation



Les épingles à linge

Par F. Meynaud

But : accrocher des épingles à linge dans chacune des zones de difficulté du dispositif.

Aménagement : sur la largeur d'un mur d'escalade, tendre un élastique à des hauteurs variables selon l'âge et le niveau des élèves (au maximum à 3m du sol). Délimiter quatre espaces de difficulté différents, identifiables par une couleur avec, pour chacun, une réserve d'épingles à linge en plastique de la même couleur. Disposer au sol les tapis réglementaires pour les structures artificielles d'escalade.

Consignes : grimper pour accrocher une épingle à linge sur l'élastique et redescendre sans sauter (chaque grimpeur dispose de 3 essais par espace de difficulté). Dans un deuxième temps, les élèves devront se mettre en projet en choisissant leur zone de difficulté et en anticipant leur trajet.

Critère de réussite : avoir accroché une épingle dans chaque espace de difficulté.

Des adaptations

A. Déficients auditifs



Relation : illustrer la consigne par un schéma explicite ou/et un texte tout en l'accompagnant éventuellement d'une démonstration.

Émotion : placer un adulte à proximité du grimpeur, attentif aux difficultés et à tout changement d'attitude de l'enfant pour l'encourager et parer une éventuelle chute.

B. Déficients visuels



Espace : dans un environnement peu bruyant, guider l'enfant par, selon l'âge, un autre élève ou un adulte (AVSi, enseignants, ETAPS,...) ; réduire la hauteur de grimpe en repositionnant l'élastique sans modifier le dispositif.

Émotion : prévoir une parade adaptée.

C. Déficients moteurs



Espace : choisir et adapter la taille des prises ainsi que leur densité.

Émotion : pour grimper, équiper l'élève (boudrier, encordement et, pour de plus



Illustration : C. Tarcelin

lourds handicaps, sellette de parapente, etc.) ; pour accrocher l'épingle, prévoir un dispositif d'immobilisation afin que l'enfant hémiprétique qui lâche la prise de main reste à hauteur de l'élastique (assurage « à sec », c'est-à-dire totalement soutenu par l'assureur ou un système autobloquant de type GRIGRI/Petzl).

D. Déficients cognitifs



Espace : réduire l'espace d'action en veillant à la progressivité du parcours ;

guider l'enfant en traçant sur le mur un chemin de prises en prises.

Temps : augmenter le nombre d'essais par tentative.

Émotion : réduire la hauteur de grimpe en abaissant l'élastique ; augmenter le nombre de prises et choisir des formes plus faciles ; utiliser un encordement (corde, boudrier) ; veiller à la présence attentive et rassurante d'un adulte. •

Frédéric Meynaud,

Professeur des écoles

maître formateur, École E. Herriot, Lyon (69).

Jeux d'escalade



Poules, renards, vipères

Par Gilles Bui-Xuan, Professeur à l'IUFM, membre de la commission handicap de la FFJDA

Les compétences EPS

- Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

Objectif

- Accepter le contact avec un adversaire et avec le sol

Savoirs à construire

- Distinguer un adversaire d'un partenaire
- Reconnaître un joueur « vivant » (avec une vie) d'un joueur « mort » (sans vie ou prisonnier)
- Manipuler pour retourner

Cette fiche présente une situation



Poules, renards, vipères

Par Gilles Bui-Xuân

But : faire prisonnier ses adversaires sans se faire prendre soi-même.

Aménagement : 3 grands cercles (camps) tracés au sol et disposés en triangle, les élèves répartis en 3 équipes sont identifiés par un foulard de couleur glissé dans la ceinture du pantalon matérialisant leur "état de vie" : les poules (vies roses), les renards (vies rouges) et les vipères (vies vertes).

Consignes : tous les participants ne se déplacent qu'à genoux ou à 4 pattes. Les renards doivent faire prisonnières (en prenant leur vie) les poules, qui pourchassent les vipères, qui attrapent les renards. Les prisonniers sont conduits dans leur camp et peuvent être libérés par un toucher de main d'un partenaire. Le jeu s'arrête lorsque tous les membres

d'une équipe sont prisonniers ou que l'adulte l'indique.

Critère de réussite : lorsque le maître est obligé d'arrêter l'activité car les 3 équipes sont toujours en jeu.

Des adaptations

A. Déficients auditifs



Espace : matérialiser les camps avec des couleurs.

B. Déficients visuels



Émotion : les poules gloussent, les renards glapissent (jappent) et les vipères sifflent.

C. Déficients moteurs



Espace : élargir peu à peu l'espace.

Relation : commencer par des duels 1 contre 1, puis par équipes sur un espace réduit.

D. Déficients cognitifs



Relation : commencer avec des équipes de 2, puis de 3, etc.

Émotion : organiser des combats à 3 (1 poule, 1 renard, 1 vipère) ; commenter les actions. ●

Gilles Bui-Xuân,

Professeur à l'IUFM de Lille, membre de la commission handicap de la FFJDA.



Illustration : Caro

Jeux d'opposition

La boccia

Par Claire Dumortier, CDP EPS

Les compétences EPS

- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

Objectif

- S'initier à un jeu de boules

Savoirs à construire

- Viser une cible
- Repérer des trajectoires
- Lancer en faisant rouler avec précision

Cette fiche présente une situation



La boccia

Par C. Dumortier

But : lancer des boules avec précision.

Aménagement : une piste de 10 x 6 m délimitée par des bancs ; un set de boccia (1 cochonnet blanc ; 6 boules rouges et 6 bleues) ; 2 équipes (bleu et rouge) de 3 joueurs avec 2 boules placés derrière la ligne.

Consignes : pour le 1^{er} joueur de l'équipe désignée, lancer le cochonnet puis sa boule de couleur ; ensuite c'est au tour du 1^{er} de l'autre équipe ; l'équipe la plus éloignée de la boule blanche continue de tirer.

Critère de réussite : placer ses boules près du cochonnet.

Des adaptations

A. Déficients auditifs



Relation : communiquer par schéma pour faciliter la compréhension des consignes

B. Déficients visuels



Espace : placer un repère au sol pour matérialiser la ligne et l'orientation du tir.

Temps : lancer sa boule vers un signal sonore (clochette par exemple).

Relation : guider oralement son partenaire depuis l'extrémité opposée de la piste.

Émotion : répéter plusieurs lancers devant atteindre la même distance.

C. Déficients moteurs



Espace : réduire la distance par rapport au cochonnet ; en cas de déficience profonde, utiliser une gouttière dans laquelle on pose la boule pour la faire rouler en direction du cochonnet.

Temps : lancer sa boule vers un signal sonore.

Relation : choisir sa place dans l'équipe (1^{er}, 2^e ou 3^e lanceur).

Émotion : augmenter progressivement sa distance de lancer.

D. Déficients cognitifs¹



Espace : adapter la distance aux capacités singulières du jeune.

Relation : choisir sa place dans l'équipe (1^{er}, 2^e ou 3^e lanceur).

Émotion : valoriser la réussite en augmentant progressivement la distance de lancer. ●

Claire Dumortier,
CPD-EPS, Calvados.

1. Ces adaptations ont été proposées par les membres de la commission technique de la fédération française de sport adapté (coordination Christian Richard, CTN).

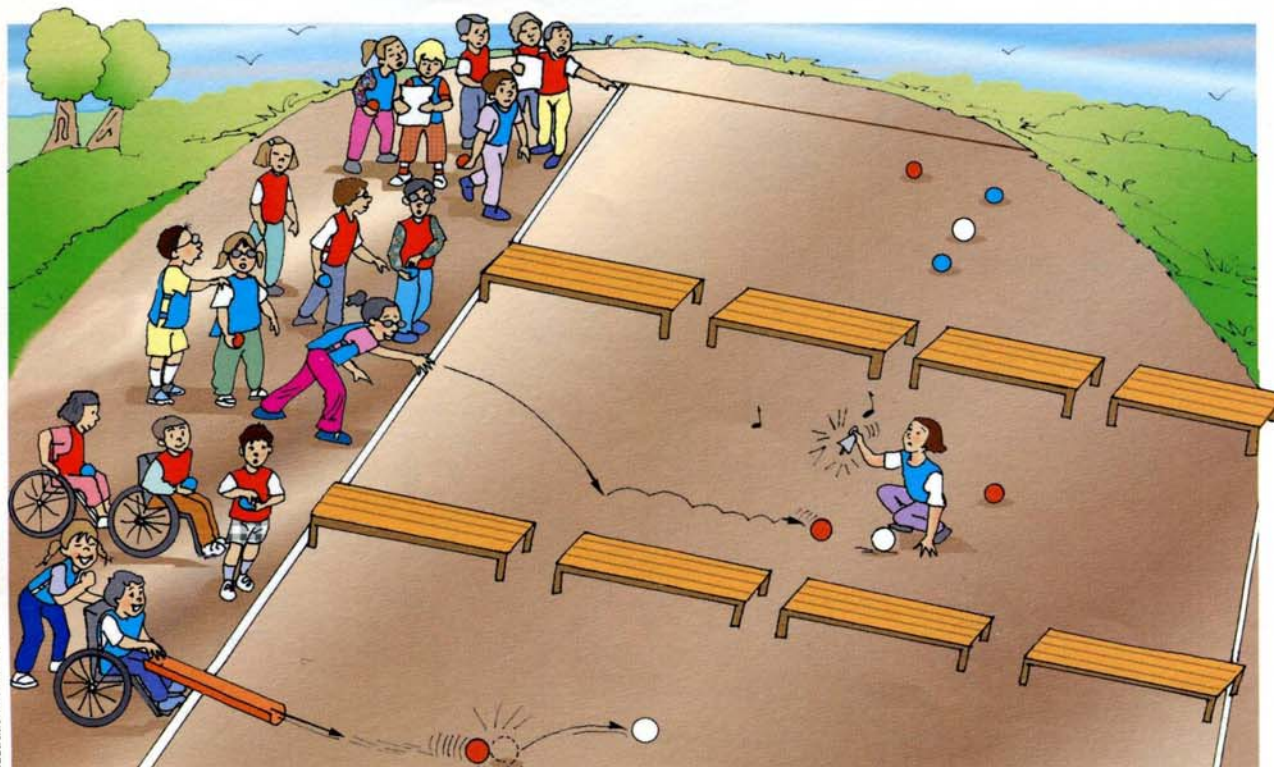


Illustration : C. Müller

Jeux de boules

La thèque-quilles

Par Claire Dumortier, CDP EPS

Les compétences EPS

- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

Objectif

- Prendre des informations sur l'autre équipe pour décider

Savoirs à construire

- Se déplacer vite
- S'informer vite pour décider vite
- Élaborer à plusieurs une stratégie collective

Cette fiche présente une situation



La thèque-quilles¹

Par C. Dumortier

But : faire le plus de tours possibles pendant que l'équipe adverse renverse des quilles.

Aménagement : une aire de jeu formée par 2 espaces distincts (des cercles dessinés sur un grand cercle pour l'équipe A et des quilles dispersées dans un terrain carré pour l'équipe B).

Consignes : un joueur de l'équipe A doit réaliser le tour du cercle pendant qu'un joueur de l'équipe B renverse un nombre défini de quilles. A doit être immobile dans un refuge quand B repasse la ligne, c'est le signal de départ pour les deuxièmes joueurs des 2 équipes ; le jeu se poursuit jusqu'à ce que toutes les quilles soient renversées.

Critère de réussite : additionner les points correspondants aux balises atteintes par tous les joueurs de l'équipe A.

Des adaptations

A. Déficiants auditifs

Temps : choisir un signal visuel de début du jeu (par exemple, les joueurs s'élancent lorsque le foulard lâché par l'adulte touche le sol).

B. Déficiants visuels

Espace :

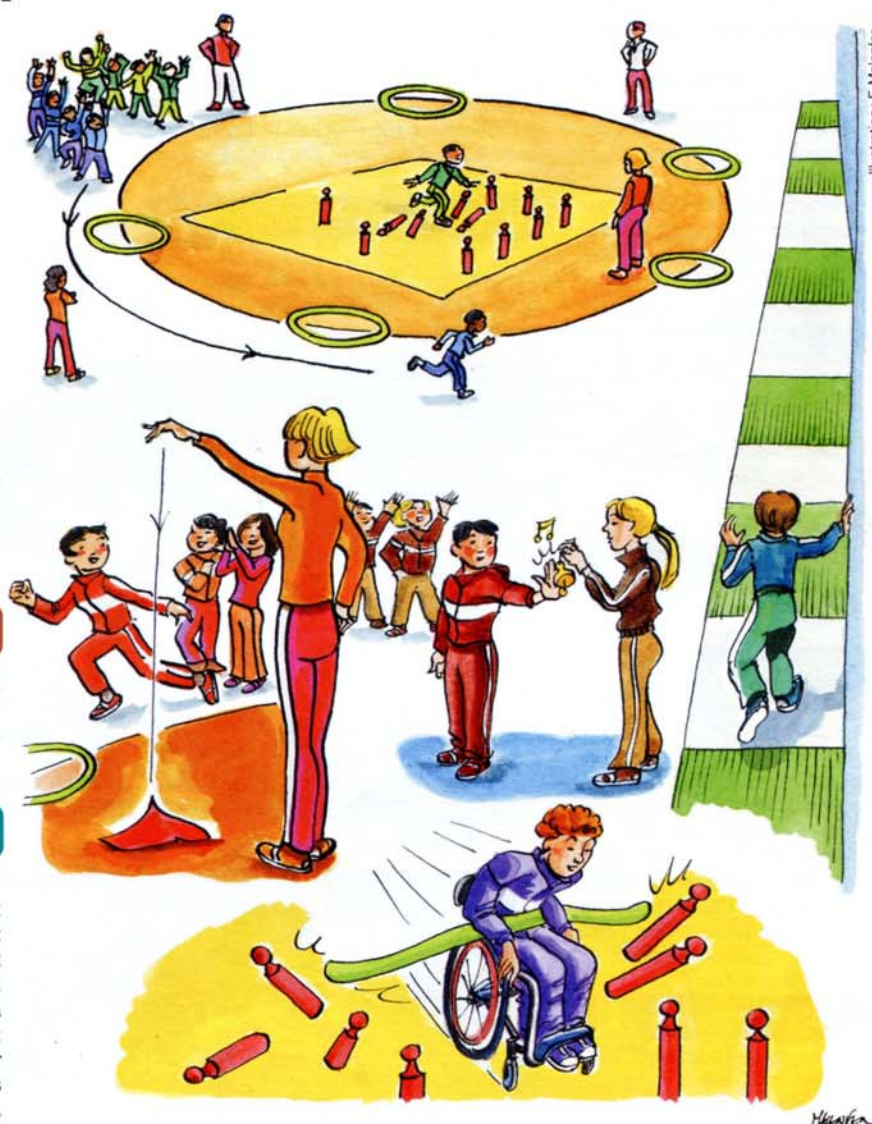
– pour l'équipe A : les zones (nattes) sont placées le long d'un mur : quand l'enfant aveugle court, un partenaire le prévient en agitant un grelot lorsqu'il estime qu'il doit s'arrêter (5 pts pour une arrivée à la dernière natte, 3 pts en plusieurs étapes) ;
– pour l'équipe B : adapter la tâche (par exemple, transporter un ou deux ballons placés dans un pneu, l'un après l'autre).

Relation : on peut accorder le double de points par base atteinte.

C. Déficiants moteurs

Espace : écarter plus ou moins les zones refuges.

Relation : les joueurs peuvent décider à l'avance du nombre de quilles que cha-



cun renversera de façon à y consacrer le moins de temps possible.

D. Déficiants cognitifs

Temps : donner un signal de départ pour chaque joueur (le joueur B donne un signal sonore quand il arrive et les par-

tenaires du joueur A donnent un signal également).

Relation : définir à l'avance le nombre de quilles que chacun renversera. ●

Claire Dumortier,
CPD-EPS Calvados.

1. Ces propositions sont extraites de « La thèque », J. Chevrier, *Éducation physique et handicap moteur*, J.-P. Garel (dir), Nathan.

Jeux collectifs



Le Korfball

Par Claire Dumortier, CDP EPS

Les compétences EPS

- Coopérer ou s'opposer individuellement et collectivement

Objectif

- S'engager dans un jeu collectif et tenir son rôle

Savoirs à construire

- Recevoir et passer le ballon
- Prendre des informations
- Élaborer une stratégie collective

Cette fiche présente une situation



Le korfball

Par C. Dumortier

But : marquer plus de paniers que l'équipe adverse.

Aménagement : un terrain séparé en 2 camps comportant chacun un panier de basket ; deux équipes de 8 joueurs (4 sur chaque demi-terrain, qui ne franchissent pas la ligne médiane).

Consignes : faire progresser la balle par passes successives jusqu'au panier adverse pour tirer ; le tireur est un joueur obligatoirement non marqué ; le porteur du ballon ne peut se déplacer ; le marquage des défenseurs est individuel ; aucun contact n'est admis. Le changement de zone s'effectue tous les 2 paniers (ou toutes les 5 mn).

Critère de réussite : compter le nombre de paniers marqués.

Relation : créer un surnombre pour l'équipe de cet élève afin qu'un des joueurs soit toujours démarqué.

Émotion : en défense, donner une frite en mousse pour toucher le porteur de balle, balle qui revient alors à son équipe.

Relation : créer un surnombre pour l'équipe de cet élève afin qu'un joueur soit toujours démarqué.

Émotion : interdire la contestation du ballon lorsque le jeune le tient dans ses mains (marquage distant).

Claire Dumortier,
CPD-EPS, Calvados.

D. Déficients cognitifs¹



Espace : renforcer la différenciation entre partenaires et adversaires avec des dossards de couleur.

1. Ces adaptations ont été proposées par les membres de la commission technique de la fédération française de sport adapté (coordination Christian Richard, CTN).

Des adaptations

A. Déficients auditifs



Pas d'adaptation particulière.

B. Déficients visuels



Espace : en attaque, utiliser un joueur relais ; l'élève déficient visuel (dans une zone refuge) est marqué par un adversaire aux yeux bandés ; un joueur tient un panier mobile derrière la ligne de fond.

Relation : l'élève déficient visuel joue le rôle de réceptionneur mobile derrière la ligne de fond et dans l'autre camp, le rôle est tenu par un joueur aux yeux bandés.

C. Déficients moteurs



Espace :

– remplacer le panier par une cible basse (cerceau fixé, caisse posée sur une chaise ou au sol, panier géant), et tous les joueurs doivent s'asseoir pour tirer ;
– tracer une zone que les attaquants doivent traverser sans se faire toucher par l'élève en fauteuil (avec une frite fixée sur le fauteuil) ;

– proposer le rôle de cible mobile (avec un panier tenu) assumé par le joueur déficient (cf. Balle au capitaine).



Illustration : C. Tarcelin



Jeux collectifs

La fille du coupeur de paille

Par Claire Dumortier, CDP EPS

Les compétences EPS

- Coopérer et s'opposer individuellement et collectivement

Objectif

- Accepter le contact avec un adversaire et avec le sol

Savoirs à construire

- Distinguer un adversaire d'un partenaire
- Reconnaître un joueur « vivant » (avec une vie) d'un joueur « mort » (sans vie ou prisonnier)
- Manipuler pour retourner

Cette fiche présente une situation



Poules, renards, vipères

Par Gilles Bui-Xuân

But : faire prisonnier ses adversaires sans se faire prendre soi-même.

Aménagement : 3 grands cercles (camps) tracés au sol et disposés en triangle, les élèves répartis en 3 équipes sont identifiés par un foulard de couleur glissé dans la ceinture du pantalon matérialisant leur « état de vie » : les poules (vies roses), les renards (vies rouges) et les vipères (vies vertes).

Consignes : tous les participants ne se déplacent qu'à genoux ou à 4 pattes. Les renards doivent faire prisonnières (en prenant leur vie) les poules, qui pourchassent les vipères, qui attrapent les renards. Les prisonniers sont conduits dans leur camp et peuvent être libérés par un toucher de main d'un partenaire. Le jeu s'arrête lorsque tous les membres

d'une équipe sont prisonniers ou que l'adulte l'indique.

Critère de réussite : lorsque le maître est obligé d'arrêter l'activité car les 3 équipes sont toujours en jeu.

Des adaptations

A. Déficients auditifs



Espace : matérialiser les camps avec des couleurs.

B. Déficients visuels



Émotion : les poules gloussent, les renards glapissent (jappent) et les vipères sifflent.

C. Déficients moteurs



Espace : élargir peu à peu l'espace.

Relation : commencer par des duels 1 contre 1, puis par équipes sur un espace réduit.

D. Déficients cognitifs



Relation : commencer avec des équipes de 2, puis de 3, etc.

Émotion : organiser des combats à 3 (1 poule, 1 renard, 1 vipère) ; commenter les actions.

Gilles Bui-Xuân,

Professeur à l'IUFM de Lille, membre de la commission handicap de la FFJDA.



Illustration: Caro

Jeux d'opposition