



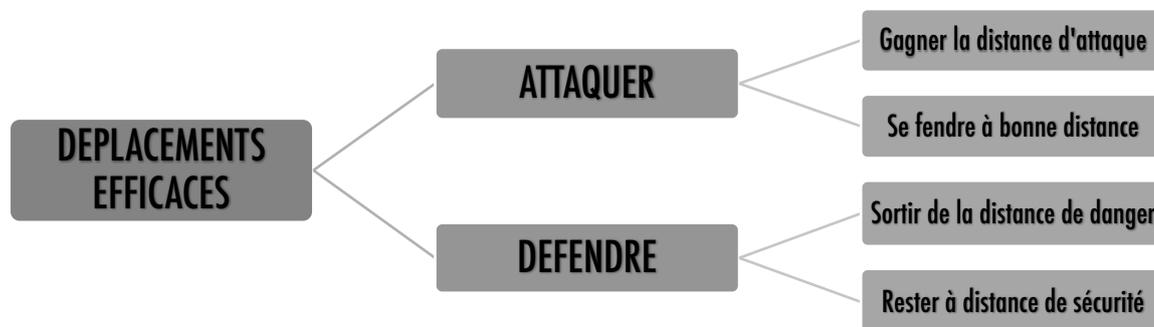
LES DEPLACEMENTS, APPRENTISSAGE ET DEVELOPPEMENT

Objectif pédagogique :

- Développement progressif et à long terme de l'habileté fondamentale suivante : « Se déplacer avec efficacité ».

Planification :

Pour se déplacer efficacement, il est nécessaire d'avoir conscience du lien établi entre **la gestion de la distance** et les **déplacements**.



L'apprentissage à long terme de cette habileté peut s'organiser suivant le processus décrit ci-dessous :

<u>DEVELOPPEMENT :</u>	➤ De la <u>motricité générale</u> :	Exercices <u>généraux</u> « E.G. »
<u>TRANSFERT :</u>	➤ Des habiletés motrices vers la <u>gestuelle spécifique</u> :	Exercices <u>orientés</u> « E.O. »
<u>INTEGRATION :</u>	➤ Des habiletés motrices dans des <u>situations spécifiques</u> :	Exercices <u>spécifiques</u> « E.S. »

- Les habiletés GÉNÉRALES et ORIENTÉES sont prioritaires lors de la répartition du temps disponible sur une séance. En d'autres termes, il est préférable d'avoir recours au jeu et aux exercices proposés sous forme ludique.

Comment faire :

1) Les **facteurs d'efficacité** des déplacements sont déterminants dans le choix des exercices ciblant les habiletés générales et orientées :

- Précision des appuis.
- Garder la distance.
- Coordination bras / jambes.
- Changer de direction rapidement.
- ...
- Passage de rythme lent à vite.
- Accélérer, ralentir, bloquer sur place.
- Se fendre vite et loin.
- Revenir en garde rapidement.
- ...



LES DEPLACEMENTS, APPRENTISSAGE ET DEVELOPPEMENT

2) Définir les **habiletés motrices générales** à mettre en lien avec les facteurs d'efficacité repris ci-dessus :

<u>Vitesse :</u>	Temps nécessaire à l'exécution d'un geste, d'un déplacement.
<u>Vitesse de réaction :</u>	Temps nécessaire à la réaction suite à un signal (stimulus).
<u>Agilité :</u>	Habilité à changer rapidement la position de son corps par la combinaison de l'équilibre, la coordination psychomotrice, la vitesse et la vitesse de réaction.
<u>Coordination :</u>	Capacité à exécuter des gestes précis et ordonnés grâce à l'action combinée du cerveau et de la musculature.
<u>Force :</u>	Capacité à fournir un effort physique.
<u>Equilibre :</u>	Maintien de la stabilité du corps, statiquement et en mouvement. Lien étroit avec le gainage (maintien entre le bas et le haut du corps par l'action coordonnée des muscles dorsaux et abdominaux).
<u>Rythme :</u>	Cadence (lente, rapide, régulière ou irrégulière) et durée d'un ou de plusieurs mouvements.

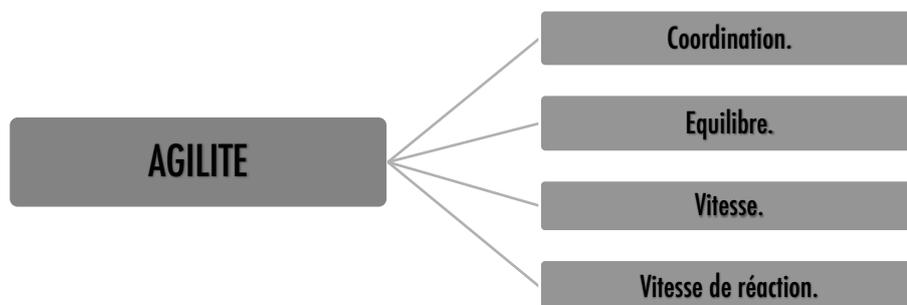
Points clés :

Rappel des acquis de l'écusson jaune pour un bon développement de l'efficacité dans les déplacements :

<u>Marche et retraite :</u>	- Jambes fléchies, déplacement horizontal. - Tronc stable et en équilibre. - Appuis précis (écart entre les pieds).	<u>Fente :</u>	- Tronc stable et en équilibre. - Jambe arrière tendue. - Genou à l'aplomb du talon (jambe avant).
-----------------------------	---	----------------	--

L'AGILITE :

- Est l'habileté motrice générale ciblée en priorité dans le processus d'apprentissage de l'écusson **orange**.





LES DEPLACEMENTS, APPRENTISSAGE ET DEVELOPPEMENT

Comment élaborer une séance basée sur l'efficacité des déplacements :

- 1) Choisir un objectif spécifique : Exemple : « changer de direction rapidement ».
- 2) Lier des objectifs généraux : En lien avec l'objectif spécifique : « agilité, équilibre, vitesse de réaction ».
- 3) Construire la séance : Elaborer les exercices et établir leur ordre d'enchaînement.

Déroulement :

➤ Phase 1 : EXERCICES GENERAUX :

- Course en dispersion : En avant, arrière, latéralement, en alternance...
- Jeu de poursuite : de type « touche-touche », règles variables...
- Jeu de gainage : Avancer en faisant glisser en alternance les pieds et les mains ... (voir photo).



➤ Phase 2 : TRANSITION EXERCICE ORIENTE :

- Par 2, face à face, le meneur se déplace en pas chassés en changeant plusieurs fois de direction après un nombre de pas aléatoire. Le partenaire tente de rester face au leader.

➤ Phase 3 : TRANSITION EXERCICE SPECIFIQUE :

- Par 2, en garde face à face, les participants tiennent l'extrémité d'une corde de +/- 1,5 m. Le meneur se déplace (déplacements d'escrime) comme il le souhaite en avant et en arrière. Son partenaire le suit. La corde ne peut ni se tendre (distance entre tireurs trop grande), ni toucher le sol (distance entre tireurs trop courte).
- Transfert éventuel vers situation de jeu... (cabane, chat et souris, ...)

