



## **CLASSEUR SCHOOL GUM**

### **CYCLE DE SPORTS DE CONTACT POUR ENFANTS/DEBUTANTS**

Basé sur 18 séances

#### **\*Préambule**

Ce document est une proposition d'utilisation des fiches du classeur School Gum de la FFKMDA dans le cadre d'un cycle complet d'apprentissage de 18 séances avec des enfants. Il peut être utilisé au club, de façon suivie ou intermittente, mais aussi dans le cadre de l'accompagnement éducatif en milieu scolaire ou pendant les activités péri scolaires.

Son objet n'est pas de donner un cycle « clé en main » à utiliser tel quel. C'est une aide pédagogique et didactique qui vous permettra d'avoir à disposition des situations ludiques et des situations d'apprentissage pour permettre à vos élèves d'apprendre les sports de contact en s'amusant et en toute sécurité.

En effet, vos préparations de séances tiennent également compte de votre sensibilité et de votre expérience, mais aussi de l'âge, du niveau, des caractéristiques des élèves dont vous avez la responsabilité, de la salle et du matériel à disposition.

Les fiches pédagogiques du classeur « parcours jeunes » sur lesquelles le cycle ci-après s'appuie, créées pour un public de 5 à 11 ans, sont transposables avec un public plus âgé.

Chaque situation est détaillée avec des variantes pédagogiques vous permettant de vous adapter rapidement aux réponses de vos élèves.

Vous pouvez également simplement « piocher » dans ce document et dans les fiches pédagogiques contenues dans le classeur pour réaliser votre propre cycle de sports de contact.

Nous vous conseillons de vous équiper en amont en matériel spécifique afin de pouvoir réaliser le maximum d'ateliers proposés.

#### **\*Utilisation**

Afin de vous aider à mener à bien vos séances, utilisez les fiches pédagogiques du classeur en fonction de leurs numéros de pages pour chaque situation, en les montrant à vos élèves (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 axée 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 vos 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 environ 4 fiches par séances.

- 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 l'adversaire 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 pour l'emporter, ou de contrôle de l'adversaire (jeux de préhension).

*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.*

Rappel : Avant chaque séance il convient de bien échauffer vos élèves, et enfin de séance de procéder à un retour au calme.

## **Le cycle de 18 séances**

### 1/ séance numéro 1

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

### 2/ séance numéro 2

- But de la séance : la découverte des coups en percussion
- Contenus : les coups simples en jambes et en poings
- Fiches numéros : **1, 7, 16, 20, 30**

### 3/ séance numéro 3

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

#### 4/ séance numéro 4

- But de la séance : la précision, les protections
- Contenus : savoir viser, parer, esquiver
- 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
- Fiches numéros : **13, 15, 24, 25**

#### 6/ séance numéro 6

- But de la séance : savoir observer, faire respecter un règlement, compter les points
- Contenus : détecter les indices pertinents de l'erreur, connaître les règles, rester concentré

#### **Ici, prenez un temps pour sensibiliser les élèves aux rôles de l'arbitre et du juge**

- L'arbitre : vérifier le contrôle de la touche, vérifier le respect des consignes, avertir en cas de manquement
- Le juge : comptabiliser à l'aide de la fiche les points marqués
- Utilisation de toutes fiches avec comptage de points pour essai (4, 5, 6...)

#### 7/ séance numéro 7

- But de la séance : toucher en étant protégé
- Contenus : la garde, la protection dans l'attaque
- Fiches numéros : **27, 31, 32, 40**

#### 8/ séance numéro 8

- But de la séance : se protéger puis toucher
- Contenus : parade, esquive, riposte
- Fiches numéros : **7, 23, 27, 51**

#### 9/ séance numéro 9

- But de la séance : utiliser des feintes avant d'agir, approche technico tactique
- Contenus : feintes, pièges
- Fiches numéros : **26, 45, 46, 49**

#### 10/ séance numéro 10

- But de la séance : saisir pour agir
- Contenus : immobilisation, le corps appui et obstacle
- Fiches numéros : **5, 24, 25, 36**

#### 11/ séance numéro 11

- But de la séance : s'adapter pour enchaîner

- Contenus : adapter ses coups par rapport à l'adversaire
- Fiches numéros : **20, 35, 38, 39**

#### 12/ séance numéro 12

- But de la séance : se désaxer, se décaler
- Contenus : savoir ne pas rester face à l'adversaire en déplaçant les appuis
- Fiches numéros : **17, 18, 22, 37**

#### 13/ séance numéro 13

- But de la séance : réaliser des enchainements
- Contenus : enchaîner, rester équilibré, protégé
- Fiches numéros : **18, 38, 47, 48**

#### 14/ séance numéro 14

- 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 l'adversaire
- Fiches numéros : **4, 8, 33, 34**

#### 15/ séance numéro 15

- But de la séance : s'opposer via des jeux complexes (ce que je gagne, l'autre le perd)
- Contenus : développer le sens du gain en respectant la règle et l'adversaire
- Fiches numéros : **41, 42, 50, 51**

#### 16/ séance numéro 16

- But de la séance : savoir cadrer l'adversaire et sortir du cadrage
- Contenus : utiliser le corps obstacle, les changements de rythme
- Fiches numéros : **17, 26, 43, 49**

#### 17/ séance numéro 17

- But de la séance : réaliser des assauts en respectant toute la réglementation et les aménagements spécifiques
- Contenus : déroulement, respect des règles, investissement
- Fiches numéros : **44, 52, 53, 54**

#### 18/ séance numéro 18

- But de la séance : s'opposer en effectuant des assauts libres avec arbitre et juge
- Contenus : S'engager loyalement dans un assaut, respecter le protocole, s'investir dans la tâche

Ici, organisez un « tournoi » entre les élèves, avec juges et arbitres.

Bonne préparation, bonnes séances ! Sportivement.

*Laurent Bois DTNA FFKMDA / Secteur développement*