



GUIDE DE BIEN-ÊTRE POUR LES ENSEIGNANTS ET LES JEUNES





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.

This website reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Table des matières

Partie théorique	9
Compétences composant des stratégies et des méthodes d'enseignement spécifiques en éducation physique	10
Introduction	10
Caractéristiques de l'éducation physique dans l'enseignement secondaire	19
Bibliographie	27
Un ensemble d'exercices pour développer concrètement les récents « soft/hard skills » pour avoir une bonne santé mentale et un bien-être à travers des activités sportives personnalisées	36
Introduction	36
Exercices pour soulager le stress psycho-émotionnel	38
Exercice pour libérer le stress émotionnel pendant la journée	38
Exercice pour soulager la tension des muscles du visage	38
Exercices pour la gestion de la tension musculaire et de la relaxation	39
Exercice pour enseigner les exercices de respiration	40
Exercice « Les mots magiques »	40



Exercices pour réduire l'anxiété	40
Exercice "Gymnastique émotionnelle"	42
Les poubelles peuvent faire de l'exercice	43
Questions générales sur l'activité des fonctions physiques	43
Organisation de l'auto-amélioration physique	51
L'aérobic récréatif comme tendance fitness dans la nutrition physique	58
Sources	69
Modèles de plans de cours et d'approches en éducation à l'éducation physique.	71
Programmes sportifs hebdomadaires, mensuels et annuels personnalisés	94
Politique gouvernementale	94
Les associations	95
Exemples de programmes	96
Programme de la Fondation de France : Combattre les inégalités grâce à la pratique sportive	96
« J'apprends à nager », un cursus de formation à la natation développé par l'Union nationale du sport scolaire	97
Le projet sportif municipal de la ville de REDON	98
“Promoting sports practice among young people and mobilizing the educational community around civic values”, Olympic and Paralympic week	99
La caravane santé de l'Union Nationale du Sport Scolaire	100



Intégration des enfants en surpoids ou obèses dans une pratique régulière d'activités physiques dans la ville de Villeurbanne par la Direction du sport et la Direction de la santé Publique	100
Projet de l'UNSS : « Les jeux des jeunes »	101
Projet « Tous en selle » à Grenoble	102
Projet « On avance sans essence » à Besançon	103
« Sport et santé en territoires fragiles », projets soutenus par la Fondation de France	103
« Femmes et sport, vers un nouveau départ », projets soutenus par la Fondation de France	104
Opération 30 minutes d'activité physique quotidienne dans les écoles élémentaires	105
Références	106
Informations générales sur les relations entre le sport et la santé mentale.	108
Introduction	108
Bénéfices psychologiques de l'activité physique	117
Émotions et humeurs	121
Motivation et adhésion à l'exercice	125
Dépression	129
Anxiété	133



Stress	136
Considérations sur l'intensité et le type d'exercice	139
Références	140
Conseils d'exercices et exemples de modèles	146
30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires : Sauter	146
30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires : Courir	147
30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires : Lancer	148
30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires : Danser	149
Petits exercices physiques à pratiquer en famille, proposés lors des confinements liés à la Covid-19 en France	151
La séance de 7 minutes : les 12 exercices EPS à domicile	153
Hockey éducatif : 10 ateliers d'initiation	155
Exercices de Gym à réaliser à la maison pour les parents et leurs enfants de 2-4 ans	168
Programme spéciale en quatre exercices pour adolescente	171
3 ateliers destinés aux muscles dorsaux	173
« Nike Training Club », un des exemples d'applications pour pratiquer du sport à la maison	174
L'application « 30 jours fitness challenge »	175
Références	176



Une variété de jeux pour les étudiants comme le yoga, le rythme, le mouvement et la pleine conscience	178
Une variété de jeux pour les étudiants	178
Jeux	181
Références	199
Un ensemble d'activités d'exploration en plein air de durée variable pour les enfants et les familles	200
Jeux de plein air et exercices ludiques avec course à pied	201
Jeux de plein air avec saut	214
Jeux de plein air avec lancer, attraper, lancer	220
Jeux de plein air avec escalade, ramper	224
Section pratique	228
Fournir des conseils et une orientation concrets aux utilisateurs dans des dimensions sportives individualisées	229
Enseignement de l'éducation physique basé sur un modèle	229
Avantages de l'enseignement de l'éducation physique basé sur un modèle	230
Modèle d'enseignement individualisé	234
Un aperçu du modèle d'enseignement individualisé	236
Hypothèses d'enseignement et d'apprentissage du modèle d'enseignement individualisé	238



Hypothèses sur l'enseignement	238
Hypothèses sur l'apprentissage	239
The relationship of the individualized teaching model with learning areas	239
Interaction des espaces d'apprentissage	240
Présentation de la mission	241
Structure des tâches	243
Évaluation de l'apprentissage	246
Sélection et adaptation de l'ITM	247
Théorie des flux	247
Théorie des flux et éducation physique	251
Références	254
Stratégies d'engagement des étudiants tout en enseignant l'éducation physique en ligne	256
J'organise les cours numériques d'enseignement asynchrone	260
Stratégies d'apprentissage actif dans l'apprentissage en ligne	261
Comment être tuteur dans un sport individualisé grâce à l'utilisation d'outils en ligne	263
Références	270
Méthodes, Méthodologies d'enseignement en PE comme en ligne	271
Objectifs particuliers du programme d'enseignement de l'éducation physique et du sport	271



Compétences spécifiques au domaine du programme d'enseignement de l'éducation physique et du sport	272
Applications mobiles pour le sport et une vie saine en cas de pandémie	273



Partie théorique



Compétences composant des stratégies et des méthodes d'enseignement spécifiques en éducation physique

Introduction

Pédagogie dans le domaine de l'éducation physique et du sport



En milieu scolaire, l'éducation physique est une nécessité qui vise le développement harmonieux et normal des élèves, le renforcement de la santé physique par les activités sportives. L'éducation physique est la première éducation qui exerce son influence sur le développement harmonieux du corps. Les aspects de la nature biologique de l'être humain sont abordés. Grâce aux activités sportives en milieu scolaire, les conditions nécessaires sont assurées qui contribueront à terme à la maturation des fonctions naturelles et au

développement dans des conditions optimales de la personnalité humaine. Outre les aspects liés au développement harmonieux du point de vue physique, l'objectif est la formation et le développement des compétences hygiéniques-sanitaires, motrices et la culture de qualités telles que : l'endurance physique, la force, la vitesse, la précision, la coordination et une belle posture corporelle.

Un autre aspect important est le lien étroit entre l'éducation physique et l'éducation morale dans le but de former les étudiants à des traits tels que : le sens de la justice, le courage, la maîtrise de soi, l'esprit d'équipe et l'équité.

L'éducation physique des enfants et des jeunes a pour but de contribuer à la consolidation de la santé, à la préparation à l'insertion professionnelle, au développement harmonieux du corps et du psychisme.

L'un des objectifs de l'éducation physique est de renforcer la santé et le développement harmonieux des élèves. Afin d'atteindre cet objectif, il est nécessaire d'assurer la croissance normale de l'enfant en stimulant les fonctions avancées afin de renforcer la résistance du corps, stimuler la capacité de travail des élèves et assurer une santé neuropsychique "Men sano in corpore sano" (Des hommes sains dans un corps sain). Pour atteindre cet objectif, il est nécessaire de créer les conditions du développement physique des enfants et des jeunes, le développement du corps pour s'adapter à des conditions de vie concrètes.

Un autre objectif est la formation et le développement des habiletés motrices de base et des qualités physiques de mouvement (force, endurance, vitesse, dextérité) nécessaires dans la vie et dans le sport. Cet objectif vise à développer les compétences et les capacités des élèves nécessaires à la vie, mais aussi le développement d'un corps sain en cultivant les compétences et l'amour de l'activité physique. A travers des exercices physiques, le corps des élèves doit acquérir une série de qualités physiques telles que : force, endurance, dextérité, vitesse.



La formation et le développement des principales qualités morales de volonté et de caractère est un objectif qui vise à stimuler afin de développer une série de qualités morales telles que : la maîtrise de soi, la capacité d'adaptation à s'intégrer dans les activités du groupe, l'équité et la modestie.

Un autre rôle important que l'éducation physique a au niveau scolaire est l'enseignement hygiénique-sanitaire en introduisant des exercices de mémorisation et en répétant les normes hygiéniques-sanitaires.

Cet objectif implique :

- La transmission des connaissances sur l'hygiène corporelle, le renforcement du corps par des facteurs naturels : eau, air, soleil ;
- L'exposition rationnelle aux facteurs naturels énumérés ci-dessus ;
- La formation d'habitudes d'hygiène et d'habitudes nécessaires à la réalisation d'exercices physiques et sportifs ;
- Cultiver les connaissances pour une alimentation saine dans le respect des règles d'hygiène alimentaire.

Façons d'atteindre l'éducation physique :

La dimension corporelle de l'éducation est d'atteinte à travers :

- L'éducation physique en milieu scolaire ;
- L'introduction de l'éducation psychomotrice (éducation au mouvement) dans les programmes scolaires ;
- Activités instructives-éducatives faisant intervenir les coordonnées motrices et psychomotrices (excursions dans des clubs de gymnastique, natation, peinture) ;
- Pour les élèves il est recommandé de pratiquer des sports à la fois dans le cadre scolaire selon le programme mais aussi dans les activités périscolaires.



Afin d'atteindre les objectifs ci-dessus, les étapes suivantes doivent être franchies : organiser l'équipe, préparer le corps à l'effort, influencer le développement harmonieux, maîtriser, améliorer la motricité, vérifier et évaluer le niveau d'entraînement des interprètes, l'intensité de l'effort, les conclusions et des indications pour le travail indépendant des étudiants.

Compte tenu de cette structure générale, le cours d'éducation physique peut être :

- Leçon pour apprendre une nouvelle matière (leçon d'apprentissage) ;
- Leçon de répétition, de fixation et de consolidation des connaissances ;
- Cours pour vérifier les acquis, les capacités et la motricité et le niveau d'entraînement physique (ce cours étant considéré comme un cours de contrôle) ;
- Cours mixtes d'apprentissage et de formation.



Afin d'organiser les cours, plusieurs aspects doivent être pris en compte :

- Nombre d'étudiants ;
- État de santé*
- Niveau de développement physique ;
- Différences psycho-individuelles (introvertis, extravertis, timides, actifs, etc.) ;
- La place qu'occupe le cours d'éducation physique dans l'horaire des cours ;
- La base matérielle et les conditions dans lesquelles ils travaillent (en salle, à l'extérieur), le matériel pédagogique que les enseignants ont à leur disposition, etc. ;
- Il est recommandé de respecter les principes didactiques et d'utiliser des méthodes d'enseignement appropriées en fonction des objectifs didactiques.

Parmi les formes d'activités parascolaires dans le domaine de l'éducation physique, on rappelle : les exercices physiques, la gymnastique, les jeux et compétitions sportives, les activités d'orientation touristique et de randonnée.

Exigences en matière d'éducation physique :

- Les étudiants participeront à des activités de formation en tenant compte de leur potentiel et de leurs caractéristiques ;
- Assurer les mesures de protection ;
- Assurer la base matérielle et les conditions de déroulement des cours d'éducation physique et sportive ;
- Assurer les conditions météorologiques ;
- Comprendre les décideurs quant à l'importance de l'éducation physique ;



- Stimuler les élèves et les former à diverses activités afin de prendre conscience de l'importance du sport dans le développement harmonieux d'un point de vue physique et mental ;
- La combinaison rationnelle des cours d'éducation physique avec les activités pédagogiques instructives de la classe, en respectant le travail des élèves et en luttant contre l'oubli des apprentissages ;
- Prendre en compte les réelles possibilités et préférences des étudiants ;
- La vraie combinaison de l'effort physique avec le repos pour éviter la surcharge.

L'UNESCO attache une grande importance à l'éducation physique et au sport, soulignant, entre autres : l'effet bénéfique sur la résolution des problèmes sociaux, politiques, économiques, comme méthode de réduction du décrochage scolaire et de réduction de la délinquance juvénile et de la toxicomanie. Les activités d'éducation physique contribuent au développement de l'esprit d'équipe, du sens de l'acceptation, contribuant ainsi à l'intégration sociale et à l'augmentation de la productivité au travail, en améliorant la condition physique et la santé. C'est une contribution à l'allongement de l'âge actif de travail, de la retraite ainsi qu'à l'amélioration de la situation des personnes âgées et des personnes handicapées.

Dans tout processus éducatif bilatéral d'enseignement, la tendance actuelle est de transformer le bénéficiaire de ce processus en la position d'un véritable « sujet » de sa propre transformation.

Il est nécessaire de faire la distinction entre les méthodes, les techniques et/ou les directives méthodologiques. Les méthodes sont bien connues et bien connues. Ils renvoient à la manière concrète dont les activités d'enseignement se déroulent de différentes manières : verbales et intuitives, en apprenant ce qui est enseigné (notamment en s'exerçant), en corrigeant les erreurs et en évaluant la manière dont les élèves sont enseignés.



Une distinction importante dans l'enseignement de l'éducation physique doit être faite entre les méthodes et les procédures. Les démarches méthodiques sont des voies concrètes d'« existence » des méthodes, de leur expression. Les méthodes n'existent pas en tant que telles, en réalité. Ce qui existe dans la pratique du terrain, ce ne sont que les procédures méthodiques. Par exemple, il n'y a pas de pratique comme méthode pratique de formation.

Méthodes en éducation physique :

- Méthodes de formation réelles ;
- Méthodes d'éducation ;
- Méthodes de correction des erreurs d'exécution ;
- Méthodes de vérification, d'évaluation et de notation ;
- Méthodes de restauration de la capacité d'effort.

Les méthodes pédagogiques en éducation physique ont permis d'atteindre les objectifs suivants :

- Développement et éducation de la motricité ;
- L'entraînement de la motricité et des capacités ;
- Influencer les facteurs de développement physique ;
- Développer la capacité de pratiquer des exercices physiques de manière autonome ;
- En plus de l'acquisition de connaissances pratiques, il est également nécessaire d'acquérir des connaissances théoriques.



Le cours d'éducation physique nécessite une diversité de méthodes et de procédures d'enseignement mais aussi une priorité dans l'utilisation de méthodes pratiques.

Le regroupement des méthodes d'enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement primaire sont :

- Méthodes verbales (explication, présentation et conversation) ;
- Méthodes de démonstration par des activités pratiques, des explications et des exercices ;
- Méthode d'observation ;
- Méthode d'évaluation par des appréciations et des encouragements constants.

Les méthodes répétitives, démonstratives et explicatives pour les élèves du primaire sont les plus utilisées. Pour les jeunes élèves (grades I et II) l'exécution des exercices physiques est facilitée s'ils sont accompagnés d'histoires attrayantes qui suggèrent les actions futures des élèves.

Afin d'augmenter la capacité à percevoir les actions, dans la situation des élèves du primaire, il est important de répéter les exercices accompagnés d'instructions verbales qui contribueront à augmenter la capacité à percevoir les actions dans le développement de la motricité.

Il est nécessaire que pendant le cours d'éducation physique, les enseignants utilisent les commandes pour l'exécution des exercices, contribuant au développement d'un rythme optimal d'exécution, d'orientation dans l'espace et de spécification du nombre d'actions et de répétitions.



Les activités de démonstration peuvent être utilisées avec succès avec les élèves des classes inférieures (I et II) tandis qu'avec les élèves de la quatrième année, il est par exemple possible de travailler différemment en groupes homogènes ou en binôme.

Les bénéfices de la pratique de l'éducation physique chez les élèves du secondaire sont les activités qui contribuent à capitaliser et à stimuler le potentiel biologique des élèves en fonction des exigences sociales.

La formation en éducation physique ne doit pas être considérée comme une simple transmission de connaissances au niveau scolaire, mais comme un contexte d'apprentissage dans lequel les élèves interagissent avec l'environnement éducatif. L'éducation que les élèves reçoivent à l'école est très importante est la base de la formation des compétences d'apprentissage.

Aspects concernant les méthodes d'enseignement de l'éducation physique dans l'enseignement secondaire :

L'éducation physique vise à faire comprendre et apprécier aux élèves la valeur du concept d'être actif et aussi à stimuler leur motivation à faire des choix sains dans la vie. À travers des cours d'éducation physique, les élèves explorent des concepts qui les amènent à prendre conscience des perspectives de développement physique, un élément central de l'identité humaine, créant des liens significatifs entre les personnes, les nations, les cultures et le monde naturel.

Le but de l'éducation physique pour les élèves du secondaire est de les encourager à poser des questions afin d'explorer les concepts de l'éducation physique :

- Comprendre le sens réel de l'impact positif que les cours d'éducation physique ont sur leur propre développement ;
- Développer et maintenir un mode de vie sain ;
- Apprendre ce que signifie le travail d'équipe, l'esprit d'équipe et développer la capacité de communiquer et de collaborer efficacement au niveau du groupe ;
- Développer des relations positives et assumer la responsabilité de ses actions.



Critères d'évaluation des objectifs proposés dans les cours d'éducation physique pour les collégiens :

- Connaissances et compréhension - les élèves développeront leurs connaissances et leur compréhension de l'éducation physique dans le but d'identifier et de résoudre des situations problématiques ;
- Planification des performances - sous la coordination de l'enseignant/entraîneur, les étudiants créeront, analyseront et évalueront un plan pour améliorer leurs performances ;
- Application et exécution - les étudiants seront encouragés à s'engager dans diverses activités physiques à travers lesquelles ils devront démontrer des habiletés motrices et des capacités, des techniques, des stratégies tactiques et des habiletés motrices.
- Réfléchir et améliorer les performances - les élèves se fixeront des objectifs, effectueront leurs actions de manière responsable, réfléchiront sur leurs propres performances mais aussi sur celles des autres.

A la fin de chaque année scolaire, les enseignants du programme d'éducation physique et sportive se réuniront dans les commissions spécialisées et feront une évaluation du programme afin d'intervenir avec des améliorations si nécessaire.

Caractéristiques de l'éducation physique dans l'enseignement secondaire

L'enseignement secondaire est une étape supérieure de notre système d'éducation, qui suit naturellement - après le lycée et avant l'université. C'est, ou devrait être, l'étape où prédomine la qualité du processus d'entraînement (pas seulement en éducation physique), sur fond d'un ajout appréciable, en éducation physique, d'ordre quantitatif, conséquence du caractère combiné "linéaire - concentrique" du programme d'études.

Par exemple, en Roumanie, au niveau secondaire, il y a 2 heures / semaine d'éducation physique et de sport, il y a une tendance à augmenter le nombre d'heures pour s'aligner sur les normes européennes.

L'enseignement de la matière d'éducation physique au niveau secondaire se concentre sur les orientations suivantes :



- Consolidation - amélioration - extension des compétences spécifiques aux différents sports ;
- Améliorer la capacité de participation facultative à des compétitions dans différents sports ;
- Développement continu des qualités motrices, en particulier dans les formes combinées de leur manifestation ;
- Assurer le temps et l'espace d'entraînement pour les étudiants participant à diverses compétitions sportives ;
- L'extension et la mise à jour constante de l'offre de contenus avec les disciplines sportives souhaitées par les étudiants ;
- La transmission aux étudiants de certains programmes avec des exercices d'entretien physique et des connaissances nécessaires à leur application.



Le modèle final d'éducation physique dans l'enseignement secondaire devrait refléter les objectifs de ce processus instructif-éducatif, étant donné que la plupart des diplômés ne

poursuivent pas une autre forme d'éducation et travailleront dans divers secteurs de la vie culturelle, sociale et économique.

Les composants et la structure de ce modèle doivent inclure :

- Des indices plus élevés de développement physique harmonieux ;
- Motricité de base ; habiletés et capacités motrices de base;
- Un riche système de connaissances théoriques dans le domaine de l'éducation physique ;
- Compétences spécifiques aux épreuves et branches sportives proposées par le programme et capacité à les appliquer.

Les objectifs de l'éducation physique au secondaire sont :

- L'intégration des connaissances dans le domaine de l'éducation physique afin d'optimiser leur propre développement physique et leur capacité motrice ;
- La capitalisation des connaissances et compétences sportives acquises dans l'organisation et la participation à des compétitions ;
- Analyse et évaluation des compétitions sportives, du point de vue du spectateur.

La méthodologie pour atteindre les objectifs dans l'enseignement secondaire ne diffère pas beaucoup de l'étape précédente de l'enseignement secondaire. La plupart des contenus des activités physiques sont supérieurs en volume, en complexité et en intensité.

Mais il convient de noter qu'il existe des problèmes supplémentaires en termes d'auto-organisation, d'autogestion et d'estime de soi. Elle est aussi plus pertinente dans le respect des choix des élèves, notamment dans la pratique d'épreuves ou de sports (motivés en termes de dotation matérielle spécifique ou « d'offres » locales).

Comme mentionné précédemment, en tant que forme d'organisation de base, la leçon d'éducation physique a une typologie et une structure similaires à celles de l'enseignement secondaire, mais prédomine toujours les leçons de consolidation des connaissances et même de perfectionnement, celles d'initiation étant moins courantes.



Les concours, notamment ceux sous forme de concours, sont beaucoup plus fréquents que ceux du cycle d'enseignement précédent (gymnase). Au niveau des cours d'éducation physique, le rôle de l'élève dans l'organisation, la gestion et l'évaluation de ses propres exercices ou des exécutions de ses collègues de groupe augmente. La fréquence des éléments d'auto-organisation et d'autogestion (individuelle ou en groupe) au niveau des cours augmente également. Il est important que le plus grand nombre d'élèves soit inclus dans ces actions pédagogiques et que les techniques d'auto-évaluation et d'auto-organisation soient transférables à l'activité autonome de l'élève.

Les cours fonctionnent beaucoup sur des groupes de valeurs biométriques, et dans ces groupes, la plupart du temps, les leaders doivent être choisis par des collègues.

Pourquoi préférer travailler sur des groupes à valeur ouverte ? Car selon le principe d'accessibilité, il faut modifier les groupes en fonction des thèmes abordés. Le potentiel des étudiants d'un point de vue physique n'est pas au même niveau pour tous les sujets abordés, donc une approche différenciée est nécessaire. N'oubliez pas que d'un point de vue théorique, c'est correct, mais il peut y avoir des situations dans lesquelles la pratique peut réfuter.

Au cours du cours, le souci de l'enseignant d'être conscient du processus de réalisation des exercices physiques, d'expliquer - scientifiquement - les effets de ces exercices et la nécessité d'une méthodologie plus précise et efficace (telle que dosage de l'effort physique, entraînement au travail, récupération après effort), etc.).

Lors des cours d'éducation physique, l'enseignant doit tenir compte des aspects suivants :

- Dosage correct des tâches ;
- Le respect du principe progressif tant pendant le cours d'éducation physique que d'un cours à l'autre ; en conclusion, la stimulation des élèves à faire un effort pendant les cours se fera progressivement ;
- Les activités physiques doivent s'inscrire sur une courbe ascendante dans la répétition des actions motrices ;



- la nécessité de doser le temps destiné à la pratique.

Afin d'atteindre les objectifs proposés, il est nécessaire d'utiliser un ensemble de moyens lors des cours d'éducation physique. Selon la théorie en éducation physique, les exercices physiques sont inclus comme des moyens spécifiques au domaine et un certain nombre de moyens associés dont ils se détachent.

Les facteurs environnementaux (eau, air, soleil) et les facteurs liés à l'hygiène sont étroitement liés au lieu où sont pratiqués les exercices physiques (sur le terrain de sport, en salle de sport, dans les piscines, etc.).

Un autre aspect important est la relation entre le travail et le repos/loisirs et certains moyens d'éducation intellectuelle, morale et esthétique (utilisés spécifiquement pour les spécificités de l'éducation physique).

L'exercice est le moyen fondamental de l'éducation physique. Il est important dans le processus instructif-éducatif, mais il a aussi une signification hygiénique. Ils contribuent au développement fonctionnel et morphologique du corps et influencent également positivement le développement du système musculo-squelettique, des organes internes et du système nerveux central.

L'exercice est un facilitateur dans le développement et l'amélioration des habiletés motrices: vitesse, endurance, force, dextérité.

Afin d'atteindre les objectifs proposés par des exercices physiques, il est nécessaire que les enseignants, au moment de l'enseignement, se conforment à certaines exigences pour l'efficacité des activités sportives :

- Respecter les particularités individuelles de l'élève d'un point de vue morphologique, fonctionnel et psychique ;



- Les activités pratiques seront organisées en tenant compte des particularités du lieu où elles se déroulent, des conditions atmosphériques et hygiéniques ;
- Programmer des exercices physiques en fonction des supports pédagogiques existants ;
- Enseigner des exercices physiques en fonction des objectifs poursuivis ;
- Des exercices physiques seront programmés en tenant compte du nombre d'enfants et du temps imparti.

Les formes de base de l'éducation physique sont :

1. Gymnastique - a pour rôle d'assurer le développement harmonieux des étudiants, la formation d'une position correcte du corps et l'amélioration des principales fonctions du corps.

Parmi les activités d'éducation physique-gymnastique, nous citons :

- Gymnastique de base ;
- Gymnastique hygiénique ;
- Gymnastique sportive ;
- Gymnastique utile.

2. Les jeux sont divisés en trois catégories :

- Jeux de mouvement (dynamique),
- Jeux préparatoires et d'aide (développement des habiletés motrices propres à certaines activités éducatives sportives) ;
- Jeux de sport.



3. Sport - est l'activité qui fait intervenir un nombre limité de structures motrices et qui s'organise selon une régulation prédéterminée à la suite du développement de compétitions sportives entre plusieurs participants ;

4. Excursions les activités physiques étant plus restreintes que les excursions en général, ces excursions suivent la manière dont les enfants et les adultes se déplacent d'un endroit à un autre dans les différents cadres offerts par l'environnement :

- promenades récréatives, déconnexion, récupération, repos, renforcement de la santé ;
- les voyages offrent des connaissances culturelles mais aussi une valeur hygiénique pour renforcer le corps ;
- randonnées- sont considérées comme des activités touristiques complexes, dans lesquelles les étudiants impliqués sont nécessaires pour surmonter certains obstacles qu'ils rencontrent pendant le parcours ; il est donc nécessaire de respecter certaines règles telles que : course à pied, utilisation de chaussures, vêtements, bonne alimentation, respect des mouvements de groupe par rapport à l'itinéraire choisi, bon choix des lieux de repos, mesures d'organisation des camps, etc.

Using means associated in physical exercise with natural factors contributes to the harmonious development of students by strengthening the body and respecting hygienic conditions.

Il est recommandé que les élèves s'habituent à utiliser rationnellement l'influence de l'air, du soleil et de l'eau pour renforcer le corps.

Pour les cours d'éducation physique, il est recommandé que les gymnases soient propres, aérés et que les élèves n'y aient accès que conformément aux règles (par exemple,

équipement approprié). Les mesures d'hygiène personnelle et sociale doivent être respectées, ceci étant une condition essentielle pour la réussite des objectifs proposés au cours d'éducation physique

Les moyens d'éducation dans les cours d'éducation physique :

Afin d'atteindre les objectifs spécifiques de cette discipline, il est nécessaire d'avoir du matériel pédagogique et des espaces aménagés de manière que le processus d'enseignement se déroule à la fois en extérieur (lorsque les conditions météorologiques le permettent) et en salle (par mauvais temps).

Le professeur d'éducation physique en collaboration avec la direction de l'école sera impliqué dans l'aménagement des espaces / lieux pour les activités sportives en fonction du programme scolaire, par exemple :

- Fosse à sauts ;
- Traçage sur le terrain de sport ;
- Aménagement des espaces de course et des marques de lancer ;
- Grilles de football / panneaux de basket-ball, etc. ;
- Différents matériaux peuvent également être achetés : balles, cerceaux, bâtons, cordes, matelas, drapeaux, etc.

Nous pouvons également utiliser des matériaux simples et facilement accessibles :

- **Cordes** - utilisées pour les sauts en hauteur, la marche en équilibre, le lancer de balle, etc. ; les bouteilles en plastique peuvent devenir des jalons, des obstacles ; les fils d'acier peuvent devenir des cercles; Les emballages plastiques peuvent devenir des



repères, des objets de transport, des cibles, des obstacles vers lesquels et avec lesquels une multitude de compétences peuvent être pratiquées.

Il est important d'avoir une implication et un intérêt pour l'activité d'enseignement du professeur d'éducation physique et sportive. Les enseignants transmettent constamment aux élèves les informations des parents sur les effets bénéfiques des activités sportives, importantes pour le maintien de la santé et la formation de compétences hygiéniques et sanitaires.

Bibliographie

1. Consiliul Național pentru Curriculum. Ghid metodologic de aplicare a programei de educație fizică și sport- învățământ primar. Editura Aramis, București, 2001.
2. Barta, A. ; Dragomir, P. Manual de educație fizică pentru școli normale. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1994.
3. Loghin, M. ; Mitra, Gh. ; Vodă, M. Metodica predării educației fizice la clasele I- IV. Editura Didactică și Pedagogică. București, 1977.
4. Educatia fizica si sportul (asociatia-profesorilor.ro)
- 5.Rezumat-Teza-Hora.pdf (scoaladoctoralaunefs.ro)
6. lectia de educatie fizica si sport in invatamantul liceal (razvangalbenu.blogspot.com)
7. ungaria_6.jpg (740×512) (rfi.ro)
8. educatie-fizica.jpg (800×600) (republikanews.ro)
9. educatie-fizica.jpg (815×515) (wp.com)



Renforcer le profil des enseignants et des éducateurs sportifs adaptés aux besoins particuliers des jeunes dans l'enseignement de l'éducation physique en ligne

La crise résultant de la pandémie de COVID-19 a généré des désagréments dans divers domaines de la vie quotidienne.

Comme nous le savons tous, la suspension des cours en raison de la pandémie mondiale de COVID-19, pour empêcher la propagation du virus et des infections, a touché l'ensemble de la population scolaire, a causé de graves inconvénients au système éducatif dans son ensemble et à l'enseignement, le processus d'apprentissage en particulier, où les enseignants font des efforts incommensurables pour développer au mieux le programme d'études et les objectifs prioritaires.

Les enfants, même pendant une pandémie, ont besoin de poursuivre leurs études.

Compte tenu de ce confinement, le système éducatif en temps de pandémie a dû se transformer de manière urgente et inattendue en mode virtuel et tous les établissements d'enseignement se sont coordonnés pour rétablir à distance la scolarité de leurs élèves, c'est-à-dire des cours en ligne soutenus par les ressources technologiques disponibles auprès des communautés scolaires, Web, applications de téléphonie mobile, plateformes, entre autres.

Du côté positif, les étudiants de cette génération sont considérés comme des « natifs numériques », car ils sont nés et ont grandi pendant le « boom » de la technologie. Par conséquent, les étudiants d'aujourd'hui ont la qualité d'être hautement visuels, multifonctionnels, sociaux et autodidactes, surtout lorsqu'il s'agit de sujets qui les intéressent. Ces qualités facilitent la nouvelle méthode d'enseignement pour la plupart des étudiants, car ils se débrouillent bien lorsqu'il s'agit de travailler devant l'écran numérique.



C'est pourquoi l'éducation numérique est actuellement répandue dans le monde entier et cela a eu un grand impact, en particulier dans le domaine de l'éducation physique et de la santé, car il s'agit principalement d'un enseignement pratique avec un grand travail corporel.

Habituellement, les étudiants attendaient ce sujet avec impatience, car il leur permettait de socialiser de manière ludique. La salle de classe pour cette matière était souvent un espace libre ou en contact avec la nature. De nos jours tout cela n'est qu'un souvenir car le scénario des cours se déroule devant un ordinateur, derrière les caméras, les étudiants n'ont souvent qu'un petit espace chez eux pour participer à des cours virtuels.

D'un point de vue pédagogique, il a été constaté qu'en essayant d'adapter les cours d'Éducation physique et santé au mode en ligne, de nombreux contenus de cette matière devaient être mis de côté, comme les jeux collectifs, les jeux collaboratifs et les sports collectifs.

Réaliser le travail d'enseignement en classe d'éducation physique avec la modalité de travail à distance en ligne est donc beaucoup plus complexe que dans d'autres disciplines.

Tout d'abord, les enseignants doivent être formés pour pouvoir enseigner leurs matières de manière optimale, même à distance. Les enseignants ont dû apprendre à utiliser des plateformes virtuelles et à concevoir du matériel d'étude à partir de différentes ressources pédagogiques, telles que des guides de travail, des présentations et des modules pédagogiques, entre autres.

Les enseignants doivent comprendre qu'ils doivent rechercher de nouvelles façons d'atteindre les élèves et de capter leur attention. La motivation des étudiants a été influencée par le nouveau type d'enseignement, le désir d'apprendre, d'assister aux cours, n'est plus le même qu'avant. Pour cette raison, les enseignants doivent se concentrer sur la planification des cours de manière plus interactive et rendre le matériel pédagogique plus attrayant pour les étudiants, afin que le sujet soit plus intéressant pour eux.



Dans l'enseignement en ligne, nous pouvons identifier deux méthodologies d'enseignement distinctes :

- La première est de manière synchrone, qui consiste à enseigner en direct via des plateformes de streaming, où les étudiants peuvent assister à un cours en temps réel et interagir avec le professeur mais aussi avec ses camarades de classe. Cependant, il présente quelques problèmes critiques qui devraient être pris en compte dans la phase de programmation, strictement liés au pourcentage d'étudiants pouvant avoir une bonne qualité du signal Internet et à leur disponibilité d'appareils adaptés (ordinateurs, tablettes, etc.).
- La deuxième option est « asynchrone », où les élèves apprennent à travers des guides, des activités et des instructions téléchargés sur des plateformes interactives, telles que Google's Classroom. Ce mode est adopté pour les étudiants qui n'ont pas une bonne qualité de signal internet ou qui n'ont pas d'appareils technologiques disponibles à tout moment. Ils peuvent télécharger le matériel didactique et suivre les cours en différé.

La formation en ligne passe nécessairement par l'utilisation d'Internet et la qualité des cours dépend de la bande passante, qui est en elle-même la quantité de données qui sont transférées entre deux points du réseau à un instant donné. Pour cette raison, les classes synchrones avec une bonne bande passante n'ont pas de problèmes de connexion, mais lorsqu'il n'y a pas de bon service, les images en direct deviennent déphasées, ainsi que l'audio, interrompant le rythme réel de la classe. C'est pourquoi beaucoup de ceux qui n'ont pas une bonne bande passante optent pour des classes asynchrones.

Souvent, le lieu de résidence restreint l'enseignement en ligne, car les étudiants n'ont pas accès à Internet là où ils vivent ou la vitesse est insuffisante pour leurs salles de classe, en particulier dans les zones rurales ou lorsqu'ils utilisent un fournisseur qui n'a pas d'antennes dans les zones reculées.



De nombreux enseignants ont dû adapter les cours et le matériel pour des plateformes interactives telles que Classroom, Google Drive et même YouTube. Cela s'est produit notamment dans le cas des établissements qui ont opté pour l'enseignement à distance en mode asynchrone.

Ensuite, seront évoqués les outils numériques utilisés pour l'enseignement à distance, dans lesquels il existe trois catégories de logiciels qui sont : le chat, les systèmes de gestion de l'apprentissage et la visioconférence.

Tout d'abord, dans la catégorie « chat », il y a « WhatsApp », une plateforme pour téléphones portables et ordinateurs très appréciée en raison de son utilisation massive par les utilisateurs. Il vous permet de discuter, d'envoyer des fichiers et documents multimédias et de passer des appels vidéo.

Ensuite, nous avons « Slack », un système de messagerie qui permet de gérer de manière ordonnée les conversations entre élèves et enseignants en créant des sujets de conversation, et permet également de joindre des documents.

Enfin, nous avons les "E-mails institutionnels", qui jouent le rôle de messagerie et de transfert de documents de manière plus formelle et ordonnée pour l'interaction entre les enseignants, les élèves et les parents.

Deuxièmement, il y a la catégorie des « systèmes de gestion de l'apprentissage », où les enseignants peuvent organiser leurs cours et leur matériel. Sur ces plateformes, vous pouvez discuter avec les élèves et suivre leurs devoirs. Ils sont compatibles avec tous les types de bande passante, car ils n'ont pas de visioconférence et sont largement utilisés en mode asynchrone.

D'autre part, "Google Classroom" s'intègre à d'autres outils Google, tels que Google Docs et Drive, permettant une collaboration en ligne. Si toute personne disposant d'un compte Google personnel peut utiliser Classroom gratuitement, l'idéal est de disposer d'un compte



institutionnel G Suite for Education, qui regroupe de manière ordonnée tous les outils Google (Classroom, Meet, Drive, Docs, Gmail, etc.).

Ensuite, nous avons "Edmodo", qui propose une plateforme de communication, de collaboration et de coaching pour les écoles et les enseignants. Le réseau Edmodo permet aux enseignants de partager du contenu, d'attribuer des quiz, des devoirs et de gérer la communication avec les élèves, les collègues et les parents. Edmodo a plusieurs fonctionnalités payantes plus avancées.

Enfin, il y a la catégorie « visioconférence ». Cette catégorie s'adresse particulièrement aux écoles qui ont choisi le mode synchrone, car elle nécessite que les utilisateurs disposent d'une bande passante prenant en charge l'audio et la vidéo des cours. Ils permettent des interactions en direct, le partage d'écran et un chat interne pour poser des questions écrites. Les plateformes les plus populaires sont Google Meet, Zoom, Skype, YouTube Studio.

Dans le domaine de l'Éducation Physique, les **capsules pédagogiques** sont une méthode très intéressante pour réaliser des cours et, pour les élèves, réaliser des activités à la maison ou étudier la matière autrement. Les capsules pédagogiques ont l'avantage de pouvoir être un excellent choix de l'enseignant pour les élèves qui ne disposent pas d'une bonne connexion Internet ou qui, pour d'autres raisons, ne peuvent pas assister aux cours synchrones afin qu'ils puissent voir le même cours que leurs camarades et emporter les mêmes activités que les autres à un autre moment.

Les "capsules éducatives" sont désignées comme une innovation pédagogique qui intègre l'utilisation des technologies de l'information et de la communication dans la génération de ressources ou de contenus numériques éducatifs, dans le but de diffuser des contenus thématiques courts qui facilitent le processus d'enseignement -apprentissage.

Les « capsules éducatives » peuvent être définies, de manière générale, comme des contenus courts dans lesquels un concept clé de l'éducation est expliqué de manière descriptive. Ils sont également décrits comme des entités d'information numérique pouvant être

présentées sous différents formats et utilisées comme ressource dans des activités pédagogiques, qui regroupent un ensemble cohérent, hiérarchisé et séquencé d'unités d'apprentissage, d'objets d'apprentissage et de ressources numériques.

A noter que les capsules peuvent également être utilisées en cours magistral comme introduction ou réflexion sur un sujet à des fins didactiques, car elles ont les caractéristiques d'être interactives, simples d'utilisation et adaptables au rythme de chaque élève. D'autres qualités qui caractérisent le contenu des capsules didactiques sont qu'elles doivent être pratiques, contextualisées, doivent être bien écrites ou avec un vocabulaire pertinent et doivent être exemplifiées. L'objectif d'apprentissage que nous voulons atteindre est ce qui doit être pris en considération en premier lieu lors de l'élaboration d'une capsule pédagogique. Généralement, la durée de celles-ci est comprise entre 5 et 10 minutes, selon le sujet traité.

En raison du changement de contexte qui s'est produit en raison de la pandémie de COVID-19, plusieurs options ont émergé pour la conduite de cours en ligne, qui incluent également des stratégies d'enseignement.

Hannah Meineke présente diverses suggestions d'activités à enseigner à distance. Les activités proposées sont divisées en trois groupes : activité en direct à domicile à développer avant la leçon, activité en direct à domicile à développer pendant la leçon et activité en direct à domicile à développer après la leçon.

Parmi les activités qui peuvent être faites avant la leçon, il y a la communication de ce que vous avez l'intention de faire pendant la leçon, de cette façon les élèves savent à quoi s'attendre et peuvent se préparer à l'avance pour la suite. D'autre part, il est important de commencer la leçon en stimulant l'intérêt des étudiants et en stimulant leur motivation à se connecter et à assister aux cours. Pour cela, la leçon peut commencer par des sujets intéressants et attrayants pour les étudiants. Il est également important de prendre en compte les complications techniques qui peuvent survenir dans ces cas, telles que la perte



de la connexion, la vidéo ou l'audio qui ne fonctionne pas, etc. Pour cette raison, les enseignants doivent s'assurer qu'ils sont préparés avec de courtes explications, ils doivent avoir des images et des pièces justificatives, telles que des fichiers ou des documents contenant des informations pour les étudiants. L'attention des élèves peut être maintenue plus longtemps s'ils visualisent des informations sur le sujet en question, car sinon, les élèves sont plus susceptibles d'être distraits par des situations ou des objets qui les entourent à la maison.

Pendant la leçon en direct à domicile, l'enseignant peut engager une conversation informelle avec les élèves au fur et à mesure qu'ils se connectent, afin que les élèves commencent à être conscients de ce qui se dit. Par conséquent, il est conseillé aux étudiants d'allumer les caméras, car le fait de regarder leur visage facilite beaucoup l'établissement d'une connexion similaire à celle générée dans les cours en face-à-face. D'un autre côté, le fait de poser fréquemment des questions pendant le cours permet aux élèves de rester actifs et conscients de ce qui est discuté. Les questions peuvent être ouvertes, adressées à un étudiant en particulier ou fermées, où tous les étudiants peuvent répondre par oui ou par non en montrant simplement leur pouce sur l'écran ou en répondant brièvement dans le chat. A travers ces questions, vous maintenez la bonne participation des élèves pendant le cours. Lors des cours synchrones, il est également possible de demander aux étudiants leur avis pour savoir ce qu'ils pensent du sujet en question. De cette façon, un débat peut être généré, en gardant les élèves actifs, de sorte que plus tard l'enseignant puisse expliquer correctement le sujet en discussion. D'autre part, il est important de contrôler le temps pendant les activités de classe et de garder un rythme actif entre elles, afin de ne pas perdre l'attention des élèves.

Enfin, parmi les différentes activités qui peuvent être réalisées après un cours en direct ou en synchronisation depuis chez soi, une bonne option peut être de réaliser de courts sondages auprès des étudiants à la fin de la session, car leurs réponses servent de retour pour mesurer l'efficacité des leçons. Les résultats de ces enquêtes peuvent contribuer



favorablement à la préparation des futures activités pédagogiques et supports et ainsi améliorer les plans de cours.

Offrir plusieurs options pour faire du travail d'enseignement en ligne à domicile est extrêmement bénéfique en ces temps, car elles aident à respecter l'isolement qui doit être fait en raison de la présence de COVID-19.



Un ensemble d'exercices pour développer concrètement les récents « soft/hard skills » pour avoir une bonne santé mentale et un bien-être à travers des activités sportives personnalisées



Crédit: sdo-journal.ru

Introduction

Apparaissant comme un groupe de cas de pneumonie inexplicables à Wuhan, en Chine, la nouvelle maladie à coronavirus officiellement désignée COVID-19 a été déclarée pandémie par l'Organisation mondiale de la santé le 11 mars 2020 (OMS, 2020). Le virus s'est rapidement propagé non seulement en Chine, mais aussi dans d'autres pays du monde. L'isolement des personnes les unes des autres est devenu l'une des principales stratégies de lutte contre le virus.

Au 21^e siècle, les maladies infectieuses sont devenues l'une des principales menaces pour la santé publique dans le monde et cela affecte à la fois la santé physique et mentale.

Des études antérieures ont montré que lors d'épidémies de maladies infectieuses, il existe une large diffusion de diverses réactions psychologiques négatives, ainsi que la formation

de symptômes psychopathologiques. Les gens peuvent ressentir la peur de tomber malade ou de mourir, des sentiments d'impuissance et des manifestations de stigmatisation. Avec une épidémie de grippe, de 10 à 30 % de la population s'inquiètent beaucoup de la possibilité de contracter le virus. Au cours de l'épidémie de SRAS, de nombreuses études ont noté des réactions psychologiques de la communauté non infectée, identifiant un large éventail de troubles mentaux qui se sont avérés être davantage associés au jeune âge et à une tendance à se culpabiliser.

Comme facteurs qui affectent négativement la santé mentale et le bien-être psychologique de la population, sont notés : l'incertitude, la gravité de la maladie, la désinformation, l'isolement social, les conséquences économiques de la pandémie de COVID-19 et leur impact sur le bien-être humain (Brahmbhatt M, Dutta A., 2008 ; Huremovic DA, 2019 ; Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020). Des informations de santé précises et opportunes et le respect des précautions ont été associés à un impact psychologique minimal d'une épidémie et à des niveaux inférieurs de stress, d'anxiété et de dépression (Wang C, Pan R, Wan X, et al., 2020).

Divers auteurs classent les catégories de citoyens suivantes comme des groupes à haut risque d'effets indésirables sur la santé mentale : les patients atteints de COVID-19 et leurs familles, les personnes atteintes de maladies physiques ou mentales (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020 ; Yao H., Chen JH, Xu YF, 2020), les personnes âgées, les sans-abri, les travailleurs migrants, les femmes enceintes, les enfants et les adolescents (Ravi Philip Rajkumar, 2020) et les agents de santé (Shigemura J., Ursano RJ, Morganstein JC et al., 2020).

Compte tenu de cela, nous avons préparé un ensemble d'exercices mentaux, respiratoires et physiques actifs pour réduire le stress et l'anxiété, conduisant finalement au développement d'une bonne santé mentale et d'un bien-être.



Exercices pour soulager le stress psycho-émotionnel

Exercice pour libérer le stress émotionnel pendant la journée

Exercice technique :

1. Asseyez-vous confortablement sur une chaise, fermez les yeux. Déplacez l'attention de vos pensées vers le rythme de la respiration.

Prenez 5 cycles d'inspiration-expiration.

L'expiration est légèrement plus longue que l'inspiration.

2. Déplacez ensuite le centre d'attention vers les sensations dans le corps. Si votre attention s'est déplacée et que vous pensez à quelque chose, soyez conscient de la distraction. La distraction est naturelle. Lâchez cette distraction, doucement, en ramenant l'attention sur la respiration. En inspirant, explorez la tension dans le corps (le stress se manifeste le plus souvent par une tension corporelle), et en expirant, détendez-vous. Étudiez la tension dans le dos, le cou, le visage. Faites plusieurs cycles jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles ne sont pas tendus.

3. Faites à nouveau 5 respirations. Expirez une inspiration légèrement plus longue.

4. A la fin de l'exercice, ouvrez les yeux, posez-vous la question : « Qu'est-ce qui est important pour moi maintenant ? Ce sera peut-être quelque chose de très simple, comme boire de l'eau.

Exercice pour soulager la tension des muscles du visage

Objectif : soulager les tensions des muscles du visage.

Instructions : Asseyez-vous confortablement : placez vos mains librement sur vos genoux, les épaules et la tête sont baissées, les yeux sont fermés. Imaginez une mouche essayant de



se poser sur votre visage. Elle s'assoit d'abord sur son nez, puis sur sa bouche, puis sur son front, puis sur ses yeux. Votre tâche, sans ouvrir les yeux, est de chasser l'insecte ennuyeux.

Exercices pour la gestion de la tension musculaire et de la relaxation

Cible : gestion de l'état de tension et de relaxation musculaire.

1) **Instruction** : Asseyez-vous confortablement avec les mains sur les genoux (paumes vers le haut), les épaules et la tête baissée, les yeux fermés. Imaginez mentalement que vous avez un citron dans votre main droite. Commencez à le presser lentement jusqu'à ce que vous sentiez que vous avez « expulsé » tout le jus. Relaxer. Souvenez-vous de vos sentiments. Répétez l'exercice. Détendez-vous à nouveau et souvenez-vous de ce que vous ressentez. Ensuite, faites l'exercice avec les deux mains en même temps. Relaxer. Profitez d'un état de paix.

2) **Instruction** : levez-vous, fermez les yeux, levez les mains. Imaginez que vous êtes un glaçon ou une crème glacée. Serrez tous les muscles de votre corps. Souvenez-vous de ces sentiments. Congeler dans cette position pendant 1 à 2 minutes. Imaginez ensuite que sous l'influence de la chaleur du soleil vous commencez à fondre lentement, en relaxant progressivement les mains, puis les muscles des épaules, du cou, du tronc, des jambes, etc. Rappelez-vous les sensations dans l'état de relaxation. Faites l'exercice jusqu'à ce que vous atteigniez un état psycho-émotionnel optimal. Cet exercice peut être fait en position allongée sur le sol.

3) **Instruction** : levez-vous, fermez les yeux, levez les mains, respirez. Imaginez que vous êtes un gros ballon rempli d'air. Restez dans cette position pendant 1 à 2 minutes, en sollicitant tous les muscles du corps. Imaginez ensuite qu'un petit trou apparaît dans la balle. Commencez lentement à libérer de l'air, tout en relaxant simultanément les muscles du corps : les mains, puis les muscles des épaules, du cou, du corps, des jambes, etc. Rappelez-vous les sensations en état de relaxation. Suivez l'exercice jusqu'à ce que l'état psycho-



émotionnel optimal soit atteint. Et, enfin, avec un fort stress neuropsychique, vous pouvez effectuer 20 à 30 squats ou 15 à 20 sauts sur place. Cela relâchera la tension qui est apparue.

Exercice pour enseigner les exercices de respiration

Objectif : apprendre des exercices de respiration, les exercices aideront à se débarrasser des tensions internes.

Instructions : Levez-vous et fermez les yeux, respirez profondément et imaginez qu'en inspirant, vous grimpez sur l'arc-en-ciel, et en expirant, vous en glissez, comme s'il s'agissait d'un toboggan. L'exercice est répété 3 fois. Répétez ensuite cet exercice 7 fois les yeux ouverts.

Exercice « Les mots magiques »

Cible : apprendre à trouver des mots qui aideront à se débarrasser des sentiments d'anxiété

Instruction : souvenez-vous d'une situation où il y avait un sentiment d'excitation. Puis dites-vous un mot magique, par exemple : "paix", "silence", "gentille fraîcheur" ou autres, l'essentiel est qu'ils aident.

Exercices pour réduire l'anxiété

Très souvent, l'apparition d'anxiété s'accompagne de doutes sur leur compétence et leur efficacité. La personne commence à trop se critiquer. Une réflexion prolongée sur des sujets troublants et une fixation sur les aspects négatifs entraînent une baisse de l'activité et de la fatigue.

1) Exercice 1

Posez-vous une série de questions :

- Est-ce vrai ?



- Dans quelle mesure est-ce utile pour moi d'y penser maintenant (cela peut-il m'aider d'une manière ou d'une autre) ?

- Est-ce que j'en parlerais à une personne proche et chère ?

Dès que vous remarquez que des réflexions sur certains sujets se répètent, demandez-vous : « Qu'est-ce que je peux me dire de nouveau ?

Les réponses à ces questions vous permettront de mieux comprendre la réalité.

2) Exercice 2.

Lorsque vous êtes dans une situation alarmante, posez-vous cette question :

Comment pouvez-vous regarder cette situation différemment? À quoi ressemblera cette situation à plus grande distance émotionnelle ? Ou regarder la situation à travers les yeux d'une autre personne ? À quoi ressemblerait cette situation après un certain temps ?

Analysez vos réponses. Votre attitude émotionnelle envers la situation a-t-elle changé à la fin de la mission ?

3) Exercice 3.

Les situations émotionnellement difficiles peuvent vous déséquilibrer. Le doute de soi peut apparaître, il devient difficile d'exprimer son opinion et la fatigue survient. Soutenez-vous avec l'exercice suivant.

Technique d'exercice :

L'exercice peut être fait en position assise ou couchée.

1. Si vous sentez que l'anxiété et la peur deviennent incontrôlables, demandez-vous : « Qu'est-ce qui déclenche le stress ? Qu'est-ce qui m'a influencé ? » De cette façon, vous pouvez suivre le moment d'anxiété, de peur ou de colère.



2. Asseyez-vous confortablement sur une chaise, fermez les yeux. Déplacez votre attention de vos pensées vers le rythme de votre respiration. Faites 5 cycles d'« inspiration-expiration ». L'expiration est légèrement plus longue que l'inspiration.

3. Concentrez ensuite votre attention sur les sensations dans le corps. Si votre attention s'est déplacée et que vous pensez à quelque chose, soyez conscient de la distraction. La distraction est naturelle. Laissez tomber la distraction en ramenant doucement votre attention sur votre corps tout en explorant les manifestations physiques du stress. Le stress se manifeste le plus souvent par des tensions dans le corps.

Étudiez la tension dans le dos, le cou, le visage pendant que vous inspirez, détendez-vous pendant que vous expirez.

4. Déplacez à nouveau votre concentration du corps vers la respiration. Prenez 5 respirations. L'expiration est légèrement plus longue que l'inspiration.

5. Souvenez-vous de la situation qui vous a inquiété. Prenez conscience du moment où l'alarme se déclenche. Reconnaissez que la situation était émotionnellement difficile pour vous. Pensez à la façon dont vous soutiendriez votre proche dans une telle situation ? Un parent ? Un être cher ? Que lui diriez-vous ?

À la fin de l'exercice, répétez ces mots sur vous-même. Soutenez-vous en plaçant vos paumes sur la zone du cœur.

Exercice "Gymnastique émotionnelle"

But de l'exercice : élimination du stress psycho-émotionnel.

Nous vous proposons de faire de la "gymnastique émotionnelle":

1) Essayez de vous sentir comme si vous veniez de vous réveiller et tu as bien dormi ;



2) Détendez-vous et essayez de vous sentir comme si vous étiez maintenant en train de bâiller. Levez les sourcils et plissez le nez (expressions du visage comme lorsque vous bâillez). Bâillez de plaisir ;

3) Rappelez-vous quelque chose d'extraordinairement agréable dans votre vie et souriez. Gardez un sourire sur votre visage ;

4) Imaginez que vous êtes un athlète qui a gagné et se réjouit ;

5) Et maintenant : bâillez, détendez-vous, souriez et, encore une fois, réjouissez-vous.

Les poubelles peuvent faire de l'exercice

Cible : formation sur les moyens de soulager le stress psycho-émotionnel.

Instructions : représentez sur une feuille de papier sous forme d'images, de mots, de signes, ceux des émotions négatives dont vous aimeriez vous débarrasser; ou décrivez brièvement les situations que vous aimeriez éviter. Ensuite, froissez avec force ce morceau de papier, en le transformant en une petite boule de papier, et jetez-le dans la poubelle. Après cela, la poubelle est retirée de la pièce.

Questions générales sur l'activité des fonctions physiques

La science et la pratique ont prouvé que l'activité physique joue un rôle universel dans la vie du corps. Il remplit plusieurs fonctions : motrice, incitative, créative, formatrice, protectrice, stimulante, orthophonique, correctrice.

Examinons de plus près chaque fonction.

La fonction motrice... C'est devenu un manuel par rapport à l'homme.

L'idée de la fonction motrice comme somme des mouvements qu'elle accomplit dans la vie quotidienne. À l'aide de cette fonction, l'interaction humaine avec l'environnement est

réalisée. Les réactions motrices sont nécessaires à une personne pour communiquer, à travers elles, le contact avec la nature s'effectue, elles sont une manifestation externe du processus de travail.

Le classique de la physiologie russe I.M. Sechenov au 19^{ème} siècle a révélé que chez l'homme, lors de l'adaptation à l'environnement, « toute la variété infinie de l'activité cérébrale est finalement réduite à un seul phénomène - le mouvement musculaire ».

Comme vous le savez, pour la mise en œuvre de ce mécanisme, le corps dispose d'un système musculaire puissant, qui fait partie du système musculo-squelettique, qui utilise diverses formes d'activité : dynamique, statique et tonique. Tous les niveaux du système nerveux central et de l'appareil hormonal sont impliqués dans le processus d'unification et de régulation de toutes les formes d'activité motrice : le cortex cérébral, les noyaux gris centraux, le système limbique, le cervelet, le tronc cérébral et la moelle épinière.

L'implication de tous ces niveaux du système nerveux central dans la régulation de l'adaptation motrice est un indicateur de l'importance multiforme de l'activité motrice pour l'activité vitale de l'organisme. À savoir, l'activité motrice déclenche et détermine de nombreux processus clés et assure ainsi ses fonctions et le progrès du corps dans son ensemble, qui seront discutés ci-dessous.

Fonction incitative... Il a été prouvé que l'activité physique est un besoin biologique génétiquement déterminé. La satisfaction du besoin de mouvement est tout aussi vitale que n'importe quel autre, par exemple : pour la nourriture, l'eau, etc. Le besoin d'activité physique est inné, c'est-à-dire qu'il est génétiquement codé. De plus, le volume de mouvements par unité de temps (jour) est codé. Dans les études, il a été constaté que les rats nouveau-nés restreints dans leurs mouvements en les emmaillant pendant une journée, lorsqu'ils sont relâchés le lendemain, avaient un volume quotidien d'activité motrice deux fois supérieur à celui enregistré avant leur fixation. Ce phénomène est considéré

comme une compensation de la "faim musculaire" causée par l'immobilité temporaire forcée des animaux. Comme vous le savez, le but de tout besoin est de stimuler le corps à sa satisfaction. D'où :

Fonction créative (développementale)... Selon la théorie de I. A. Arshavsky, l'activité motrice est le facteur principal de l'ontogenèse, c'est-à-dire le développement individuel d'une personne depuis sa naissance jusqu'à la fin de sa vie. Ceci est mis en œuvre comme suit. L'activité fonctionnelle d'un œuf fécondé (zygote) conduit à son épuisement des ressources plastiques. Leur reconstitution à partir de l'environnement nécessite une activité physique. Pour cela, des protéines contractiles se forment dans le cytoplasme, ce qui met le zygote en mouvement. Lors du déplacement, les processus d'assimilation sont stimulés, ce qui non seulement rembourse, mais accumule également des réserves de protéines et d'énergie, c'est-à-dire un anabolisme excessif (du grec anabole - une augmentation de l'assimilation). Ce surplus de ressources incite la cellule à se diviser en deux parties, chacune passant par le même cycle au stade de l'embryogenèse.

Il a été montré qu'au cours d'une activité physique, le cycle de travail des échanges substances (déchets - valorisation) peuvent se produire non seulement avec un retour au niveau initial, mais aussi avec un dépassement. Il s'agit d'une surcompensation des dépenses énergétiques, que l'on appelle l'anabolisme excessif. Le phénomène de surcompensation est connu depuis longtemps. Cependant, l'étude de celui-ci en ontogenèse a montré qu'un anabolisme excessif est à la base d'un développement progressif. Le degré de développement est déterminé par la nature du travail. À son tour, le degré de récupération détermine l'intensité ultérieure de l'énergie, en particulier la respiration cellulaire.

À tous les stades de développement ultérieurs, l'importance des muscles et de l'activité motrice en tant que facteur principal de l'ontogenèse demeure. C'est la règle dite de l'énergie des muscles squelettiques. Son essence réside dans le fait que les caractéristiques des changements morphofonctionnels et des transformations des systèmes respiratoire et



cardiovasculaire, ainsi que les systèmes qui déterminent leur fourniture, au cours de l'ontogenèse dépendent du niveau de développement des muscles squelettiques.

Ainsi, l'activité physique crée un organisme multicellulaire au stade de l'embryogenèse et détermine sa progression et sa viabilité à tous les stades ultérieurs de l'ontogenèse.

Fonction d'entraînement... L'activité physique modérée systématique est un facteur d'entraînement universel efficace qui provoque des changements fonctionnels, biochimiques et structurels favorables dans le corps. L'effet d'entraînement global de l'activité physique est dû au fait que l'organisme y réagit selon le principe de cohérence avec l'implication dans le processus de différents niveaux d'organisation des mécanismes d'adaptation : régulation neurohumorale, organes exécutifs et soutien autonome.

Selon la théorie de l'adaptation individuelle, formulée par F.Z. Meerson, deux étapes sont tracées dans le processus de formation : l'étape initiale est une adaptation urgente mais imparfaite et l'étape suivante est une adaptation parfaite à long terme.

L'adaptation urgente est une mobilisation généralisée d'un système fonctionnel responsable d'une activité spécifique (adaptation) au niveau maximum réalisable.

L'adaptation à long terme se forme progressivement, à la suite d'effets prolongés ou multiples sur le corps de l'exercice physique. Cette étape commence par une étape de transition, qui est déterminée par l'activation de la synthèse des acides nucléiques et des protéines, des facteurs hormonaux et autres, qui conduit à la croissance sélective de certaines structures dans les cellules des organes du système fonctionnel responsable d'une adaptation spécifique. Le processus couvre tous les maillons du système fonctionnel (neurohumoral, moteur et végétatif), ce qui conduit à la formation d'une « trace » structurale ramifiée qui augmente la puissance du système dans son ensemble. L'étape finale du processus est l'étape qui assure une adaptation durable, la formation d'une « trace » structurelle systémique.

Ainsi, le résultat d'un entraînement physique systématique est une augmentation de la masse et de la force physique, combinée à une augmentation des mitochondries et du potentiel énergétique des muscles squelettiques. Les mêmes changements morphofonctionnels positifs se produisent dans les mécanismes de régulation nerveuse et humorale, ainsi que dans les systèmes de circulation sanguine, de respiration et d'excrétion. Tout cela augmente les capacités d'adaptation du corps dans son ensemble et renforce la santé.

Fonction protectrice... L'effet positif de l'entraînement physique a deux aspects : spécifique, manifesté dans l'endurance du corps à l'effort physique, et non spécifique, exprimé par une résistance accrue à d'autres facteurs environnementaux et maladies. Ceci détermine la fonction protectrice (prophylactique) d'une activité motrice systématique adéquatement dosée.

Il a été constaté que l'effet prophylactique non spécifique de l'activité physique s'exprime par une résistance accrue à la douleur et aux émotions négatives, une capacité d'apprentissage améliorée et, particulièrement important pour une personne moderne, en augmentant la résistance du corps aux facteurs qui causent des dommages au cœur et au système circulatoire. , parmi lesquelles les situations stressantes occupent une place importante.

L'effet protecteur (non spécifique) de l'entraînement physique est basé sur la violation de la fonction contractile du cœur et de la circulation coronarienne causée par le stress, il existe des composants de la "trace" structurelle ramifiée de cette adaptation. Il s'agit tout d'abord d'une restructuration adaptative des mécanismes de régulation centraux et périphériques, conduisant à leur fonctionnement économique, et d'une augmentation du pouvoir du système antioxydant des muscles cardiaques, qui les protègent de la destruction.

Quant à l'effet protecteur de la forme physique dans les maladies cardiovasculaires, il se caractérise par deux caractéristiques principales :

1) un entraînement physique préliminaire peut contribuer à une évolution plus facile de la maladie apparue (par exemple, un infarctus du myocarde terminé ou une ischémie transitoire aiguë) et à une récupération plus rapide ;

2) la forme physique est un facteur qui empêche l'apparition même de la maladie.

Ces caractéristiques de l'adaptation sont largement associées à une diminution de la probabilité de développer des facteurs de risque chez les personnes formées, qui, à son tour, est déterminée par la présence des composants correspondants de la "trace" structurelle d'adaptation en eux.

L'exercice physique à doses modérées aide à restaurer les mécanismes d'autorégulation de tous les processus vitaux de l'organisme pendant la récupération, "corrigeant" ainsi les défauts associés à une maladie particulière.

Fonction stimulante... Nos muscles sont un véritable générateur de biocourants, qui sont les principaux stimuli du cerveau. Et ces stimuli ne viennent pas de l'environnement extérieur, comme la lumière ou le son, et de l'intérieur, de l'organisme lui-même sous forme de biocourants. Ces biocourants naissent dans les muscles en activité et se précipitent vers le cerveau par le biais du mécanisme de rétroaction. On les appelle afférences proprioceptives, c'est-à-dire sensibilité musculaire. En pratique, lorsque les muscles se contractent et se relâchent, des récepteurs musculaires spéciaux (propriocepteurs) sont excités, qui envoient des impulsions nerveuses (potentiel d'action) au cerveau. Plus le flux d'influx nerveux (biocourants) est intense, plus le cerveau est stimulé intensément, en particulier le cortex cérébral. Dans de tels cas, il est indiqué que le tonus du cortex augmente. On sait que plus le ton du cortex est élevé, plus le niveau d'éveil est élevé. Un exemple de stimulation cérébrale est l'exercice matinal après le sommeil, qui, en « chargeant » le cerveau.



Fonction thermorégulatrice... Pour maintenir la constance de l'environnement interne du corps, notamment pour maintenir sa température constante, un flux continu d'énergie sous forme de chaleur est nécessaire. Dans le mécanisme de production de chaleur interne du corps, la composante musculaire représente une proportion importante.

Les physiologistes ont montré que toutes les transformations d'énergie dans un muscle en activité obéissent à la première loi de la thermodynamique, qui dit : chaque fois qu'une certaine quantité d'énergie disparaît, exactement la même quantité d'énergie doit être produite. Avec la contraction musculaire isotonique (travail dynamique), l'énergie interne est essentiellement équivalente à la teneur en chaleur.

Fonction biorythmologique... Les fonctions du corps sont rythmiques, c'est-à-dire qu'elles procèdent selon certains rythmes, que l'on appelle biologiques, ou biorythmes. Tous les biorythmes sont combinés en un certain système selon le principe de hiérarchie (subordination). Dans cette hiérarchie, les principaux sont les biorythmes du système nerveux central (rythmes des biocourants du cerveau), tous les autres sont des esclaves.

EB Sologub a découvert que l'activité motrice rythmique (course, marche, etc.) a la capacité de reconstruire le rythme des biocourants cérébraux (dont l'enregistrement sous forme de courbe est appelé électroencéphalogramme, ou EEG). Des scientifiques ont montré que des rythmes apparaissent dans l'EEG des sections du cortex cérébral responsables de la régulation des mouvements lors d'une activité physique rythmée (course à pied). De tels rythmes sont appelés « rythmes étiquetés ». Ils représentent les potentiels lents des biocourants cérébraux, se manifestant par la vitesse de mouvement, ils peuvent être appelés synchroniseurs des rythmes de l'activité cérébrale. Avec la répétition répétée d'exercices rythmiques, c'est-à-dire avec un entraînement systématique, de tels rythmes apparaissent pendant un certain temps selon le mécanisme réflexe. Ils surviennent dans le cadre approprié et lors de la « rejeu » mentale de ces exercices. C'est pourquoi il est utile pour un athlète de reproduire mentalement les exercices physiques nécessaires avant de concourir.



La reproduction mentale des exercices déclenche des "rythmes marqués", c'est-à-dire un programme d'actions neuronal spécifique, et crée ainsi les conditions pour que le cerveau soit prêt à travailler dans la direction souhaitée. Les "rythmes étiquetés" peuvent être développés à la fois dans des intervalles de temps micro et macro.

Il existe des liens réguliers entre la manifestation de « rythmes marqués » et le niveau d'efficacité et de forme physique. Avec le surmenage et le développement de la névrose (en état de surentraînement), leur sévérité diminue fortement. De plus, plus le niveau de forme physique est élevé, plus la stabilité des « rythmes étiquetés » est élevée et plus ils sont prononcés.

Fonction correctrice... Il faut souligner que l'exercice est un moyen d'amélioration disponible très efficace. Les exercices physiques systématiques permettent non seulement d'atteindre la perfection physique au sens étroit du terme, mais également une coordination stable du travail de tous les organes internes, ainsi qu'une amélioration des fonctions du système nerveux et des processus mentaux.

Fonction génératrice de la parole... L'état actif des muscles stimule non seulement les performances mentales, mais favorise également le développement de la parole. Les scientifiques ont montré un lien étroit entre la fonction de la parole et l'activité motrice pendant la petite enfance. Cela est particulièrement vrai pour les mouvements finement coordonnés des doigts. En développant la motricité fine, vous pouvez accélérer la formation de la parole chez les enfants. L'effet activateur de l'activité motrice des doigts sur la fonction de la parole dans l'ontogenèse précoce est assuré par le fait que dans le cortex cérébral, les centres de régulation du mouvement de la main et de la parole sont étroitement liés fonctionnellement et morphologiquement (situés les uns à côté des autres).



Organisation de l'auto-amélioration physique

Une activité physique optimale améliore la santé, les performances mentales et physiques. Par conséquent, l'exercice physique et le sport doivent être inclus dans la routine quotidienne de l'élève. Parallèlement aux séances d'entraînement obligatoires, l'éducation physique autonome de l'élève est d'une grande importance.

L'auto-apprentissage peut avoir une orientation cible différente. On distingue les directions principales suivantes : hygiénique, récréative (loisirs - repos, récupération après le travail), préparatoire générale, sportive, professionnellement appliquée et médicale.

Orientation hygiénique. L'objectif principal des cours dans cette direction est d'optimiser l'état du corps, de réduire les conséquences négatives de la charge d'entraînement et d'augmenter le niveau d'activité physique quotidienne. De telles activités sont incluses dans la vie de tous les jours. Différentes formes de culture physique qui ne sont pas associées à des charges lourdes sont utilisées ici : gymnastique hygiénique matinale, minutes d'éducation physique, cours d'éducation physique à l'heure du déjeuner et après le travail.

Programmes spéciaux de développement de l'endurance :

1. Entraînement en glisse sur une plate-forme spécialisée (le patinage de vitesse imitation renvoie à des types d'entraînement fonctionnel) ;
2. Cyclisme (filature, développement de l'endurance générale, imitation de course cycliste, imitation de conduite en plaine, en montée, dans les positions initiales assise et debout) ;
3. Entraînement par intervalles (alternance d'intervalles d'intensité faible, moyenne et élevée, intervalles de charge aérobie et de puissance et poids libres);



4. Entraînement en circuit (orientation fonctionnelle, orientation hurlement de saut, sur simulateurs ; entraînement en circuit, renforcement décisif de certains groupes musculaires, entraînement d'orientation statique et statodynamique, entraînement avec des intervalles de repos courts ; avec orientation anaérobie ; sur fitballs pour les spécialistes médicaux sociaux groupes).

De nombreux programmes d'aérobic bien-être :

1. Aérobic comme entraînement fonctionnel (types de tests de saut, imitation de frappes, exercices avec des haltères de 1 à 3 kg, squats);
2. Aérobic de base (Classique) ;
3. Step-aérobic ;
4. Aérobic avec des éléments d'arts martiaux (thai-bo) ;
5. Danse aérobic (hip-hop, zumba, latina, moderne, funk, strip, etc.) ;
6. Pompe-aérobic (avec mini-haltères) ;
7. Aérobic avec éléments de ballet ;
8. Programmes mixtes aérobics ;
9. Glissade-aérobic (sur une plate-forme de glissade spécialisée), etc.

Programmes psycho régulateurs :

1. Gymnastique chinoise thaï-chi, gymnastique bien-être ;
2. Yoga classique et yogarobik, fitness-yoga ;
3. un ensemble d'exercices d'étirement (stretching) ;



4. Pilates, calantique (à la jonction des programmes de puissance et de psycho-régulation).

Programmes mixtes ou combinés :

1. Partie du cours d'aérobic, circuit training local ou orientation mentale frontale, éléments d'entraînement fonctionnel ;
2. Éléments de gymnastique athlétique et fitball-aérobic, entraînement crossfit de composition ;
3. Les jeux sportifs dans le cadre de l'activité et la gymnastique athlétique ;
4. Programmes mixtes avec haltères, slides, core, BOSU, expander et etc.
5. Cours de fitness "(partiellement): 1/3 - aérobic, 2/3 - exercice de force
6. BodyFlex et stretching, éléments Pilates ;
7. Complexe TRX, éléments de crossfit, levage kettlebell ;
8. Une centrale électrique intégrée qui vous permet de simuler les différentes occupations avec des variétés de saut, de course de navette, d'étirement du caoutchouc spécialisé, de cadeaux sur le "sac" d'un seul combat, de saut sur un mini-trampoline, d'exercices de kettlebell 2-32 kg, cordes et autres (Sinergy 360).

Complexes sur BOSU, cœur de l'entraînement sportif ;

1. Fitness-yoga avec des éléments de gymnastique avec haltères (0,5 à 3 kg), pilates ;
2. Programmes pour améliorer l'équilibre, l'équilibre, le renforcement des muscles profonds, la mise en forme du corps en utilisant le noyau, le BOSU, les tapis sociaux spéciaux ;



3. Super presse, fesses parfaites, avec dos, poitrine et dos soyeux.

Les cours du programme "Fitness-class" suggèrent une combinaison d'exercices de développement, de danse et de force. La partie aérobie elle-même (1/3 du total) comprend les étapes de base de l'aérobic et leur combinaison en petits paquets, blocs, ainsi qu'avec la partie boue (2/3 du volume total) en utilisant différents types de poids (boules médicales, barres, haltères), équipements spéciaux sous forme de plates-formes d'équilibrage, BOSU (hémisphère).

Le programme de remise en forme est une forme spécialement organisée d'activité motrice, principalement d'orientation sportive ou d'amélioration de la santé. L'orientation bien-être des programmes fit-porté-portés est associée à la résolution de problèmes pour réduire le risque de développer des maladies, atteindre et maintenir le niveau de condition physique approprié (poids corporel, poitrine, taille, hanches, épaule, graisse et composants neuraux du corps, VC, âge biologique, indice de masse corporelle, réaction à l'activité physique, tests d'apnée, type de corps).

Les programmes sont classés par cible et âge cam, équipement technique, impact fonctionnel. En termes d'impact fonctionnel, les programmes les plus intensifs sont le cross fitness, l'entraînement fonctionnel, le cycle, le toboggan, les programmes de course à pied sur les cardio-trainers, le step-aérobic, le fitness-aérobic.

Il convient de noter que dans le système d'éducation physique, les enseignants rencontrent souvent un problème tel que l'absence d'équipement et l'équipement nécessaire à la condition physique. Pour cela, les programmes de barres corporelles seront acceptables pour presque tous les gymnases - entraînements, cours sur la plate-forme d'étapes dans divers formats, gymnastique avec haltères, entraînement en circuit et par intervalles, fitness - yoga, crossfit, pilates, programmes mixtes, etc.



Les programmes de remise en forme sont innovants, intégratifs, de modification, de variabilité, d'adaptabilité au développement du contingent personnel des personnes impliquées, de faisabilité esthétique, d'efficacité d'amélioration de la santé.

Les technologies modernes dans le domaine de l'éducation physique peuvent être de différentes directions : culture physique-bien-être, sports médicaux-préventifs, psychologiques-éducateurs. Les technologies de remise en forme sont subdivisées en éducation, récréation, rééducation et sports.

Ainsi, parmi les technologies sportives, citons le crossfit (programmes de cardio et de musculation à haute intensité ; des compétitions de crossfit sont organisées), des cours de fitness-aérobic, qui bénéficient actuellement d'une distribution importante dans les programmes parascolaires et éducatifs axés sur l'éducation physique pour les filles. Principal avantage fitness-aérobic - il s'agit d'une amélioration significative de la préparation et de l'efficacité de la forme physique globale, la formation d'une culture de mouvements. Les compétitions de fitness-aérobic sont organisées aux niveaux universitaire, interuniversitaire-local, municipal, régional, fédéral et international, dans trois nominations (aérobic de base, aérobic hip-hop, step-aérobic). En outre, les zones sportives devraient inclure des exigences fonctionnelles avec une augmentation du volume de la charge aérobie de haute intensité, des exercices "explosifs", des exercices de percussion, un entraînement par intervalles - entraînement, des exercices "burpee", "Plank" et autres. Entraînement fonctionnel recommandé par les étudiants préparés, les étudiants qui jouent pour les équipes nationales, les athlètes pour améliorer la forme physique spéciale...

Les technologies de rééducation comprennent l'aquaforme, l'aquagym... Ces programmes sont recommandés lors de la restauration de logiciels après des blessures et des maladies, en particulier le système musculo-squelettique et locomoteur, un niveau de condition physique inférieur et des représentants de groupes médicaux spéciaux. Pilates, stretching,



fitness, yoga, callanetics, "isotone", aérobic fitball, gymnastique avec haltères (0,5-3kg) focus bruyant local appartiennent également à la direction rééducation.

Technologies récréatives : nombreux domaines d'air bikers, programmes mixtes, programmes de force en groupe, pilates et aquagym, gymnastique athlétique et aérobic, aqua fitness, programmes de cyclisme, crossfit adapté, fitness mental, etc.

Ainsi, l'activité récréative consiste à développer et à mettre en œuvre une variété de programmes de divertissement, de jeu, de santé et de loisirs pour divers groupes de la population afin de restaurer les forces dépensées dans le processus de travail, d'éliminer la tension de production et d'améliorer le potentiel éducatif et spirituel.

Technologie Le sens généralisé de la technologie peut être considéré comme un système de méthodes, de techniques, d'étapes, dont la séquence fournit une solution aux tâches assignées. Selon l'approche de compétence de position, toute technologie avec gagnera en concept la partie réelle (postes de direction, orientations de valeur, principes d'organisation, objectifs fixés par le diagnostic), la partie instrumentale (une description étape par étape de l'activité, indiquant les méthodes et techniques pour atteindre l'objectif), aide au diagnostic... Les programmes de fitness sont subdivisés aérobie, mixte, danse, par les flics des arts martiaux orientaux, Body Mind (corps sensible) ...

Il existe cinq approches pour développer des programmes de fitness : éclectique (basée sur les traditions culturelles), synergique (intégration, cohérence), traditionnellement orientée, synthétique (tradition et innovation), diversifiant (plusieurs options pour un type d'activité de fitness) ...

Les technologies de simulation de fitness pour les garçons du groupe principal peuvent être basées sur des technologies de fitness sportives et récréatives (gymnastique athlétique, crossfit, entraînement fonctionnel, programmes mixtes, technologie TRX), pour les jeunes hommes d'un groupe spécial - basées sur les loisirs et la rééducation technologies



(aquaforme, grammes de gymnastique athlétique, billard, gymnastique circulaire fitness-frottement-haltères, programmes mixtes adaptés).

L'analyse scientifique et la littérature méthodologique ont permis d'identifier les principes de la culture physique améliorant la santé et sa composante - la forme physique : le principe d'accessibilité, l'opportunité biologique, l'orientation vers la gauche par programme-prix, l'intégration, l'interconnexion et l'interdépendance des forces mentales et physiques d'une personne , différences entre les sexes, individualisation, changements liés à l'âge, opportunité esthétique, microstructure du biorythme, etc. Faisant partie de la culture physique mondiale de la santé, la forme physique comprend les principes et les méthodes de la culture physique médicale, l'activité motrice récréative et de réadaptation, les types d'amélioration de la santé gymnastique.

Les bienfaits du fitness dans l'éducation physique des élèves :

1. Haute densité motrice ; émotivité des cours, éducation musicale mal rythmée et esthétique, disponibilité d'exercices de gymnastique, de danse et de force;
2. Efficacité de guérison élevée du côté des systèmes cardiovasculaire et respiratoire, ainsi que l'amélioration des processus métaboliques des hiboux et une diminution de la composante graisse corporelle ;
3. Augmenter la condition physique des personnes impliquées, à savoir : égalité des capacités de coordination, souplesse, force, endurance pluie ;
4. Nouveauté des mouvements, de l'équipement et de l'inventaire (balles farcies, haltères 0,5-1,5 kg, medballs, BOSU, patin de gymnastique, bâton de gymnastique, ballons de basket, plates-formes de marche, boucles TRX).



L'aérobic récréatif comme tendance fitness dans la nutrition physique

Aérobic - il s'agit d'une direction de culture physique améliorant la santé, combinant des exercices généraux de développement, de danse et de force, que vous avez exécutés avec un accompagnement musical de 120 à 160 actes / min, combinés dans un complexe fonctionnant en continu pour 32 à 96 comptes.

Aérobic de base (classique) - est une synthèse d'exercices de gymnastique de développement général, de variétés de course, de sauts et de sauts, exécutés avec un accompagnement musical 120-160 fossés par minute par méthode en série ou en ligne. La principale direction physiologique du ciel de ce type - c'est le développement de l'endurance, l'amélioration de l'endurance fonctionnelle du système cardio-respiratoire.

Le terme "aérobic" a été introduit pour la première fois par K. Cooper à la fin de 60-x ans. XX in., l'essence du concept "d'aérobic" est déterminée par les processus aérobies de production d'énergie en présence d'oxygène lors de la réalisation d'exercices de nature cyclique ou en continu. Le mot "aérobic" vient de la racine grecque aéro-air... Respectivement, la définition de "aérobic" est traduite par l'utilisation de l'oxygène.

Selon Yu. V. Menkhin et A. V. Menkhin, l'effet d'entraînement élevé de l'aérobic nous permet de l'attribuer à l'un des domaines de la gymnastique de santé. La sécurité de la gymnastique d'amélioration de la santé qui est conditionnée par le respect des recommandations méthodologiques pour le maintien d'un niveau de développement suffisant des capacités motrices, minimisant le risque de surtension lié à une charge insuffisante, prévient les fortunes de stress profond.

Par définition E. S. Kryuchek, aérobic bien-être - l'une des directions de la culture physique de masse avec charge contrôlée. De nombreuses formes organisationnelles de formation, des méthodes médiatiques efficaces et des méthodes d'influence sur les systèmes de base



de maintien de la vie, dont dépend la santé humaine et son effet, justifient de référer l'aérobic à la section de la santé et du bien-être.

E. B. Myakinchenko, M. P. Shestakov incluent l'aérobic améliorant la santé à la direction préventive conditionnelle de la culture physique améliorant la santé. Au sens large, l'exercice aérobique comprend la marche, la course, la natation, le patinage, le ski, le cyclisme et d'autres activités physiques. Effectuer des exercices vocaux généraux de développement et de danse, combinés dans un complexe exécuté en continu, stimule également le travail de la tige du système cardio-vasculaire et respiratoire... Cela a donné lieu à l'utilisation du terme "aérobic" pour une variété de programmes différents exécutés avec accompagnement musical et orientation dansante. En relation avec les objectifs et les tâches spécifiques résolus dans différents domaines de l'aérobic moderne, l'orientation tan-directionnelle, vous pouvez utiliser la classification suivante pour l'entraînement aérobic :

- Appliqué ;
- Sport ;
- Bien-être ;
- Fitness-aérobic.

Aérobic sportif - est un sport dans lequel les athlètes effectuent une série d'exercices continus et de haute intensité, comprenant une combinaison de mouvements acycliques avec une coordination complexe, ainsi que des éléments, des groupes structurels différant par la complexité et l'interaction entre les partenaires (dans les programmes de paires, triplés et groupes). La chorégraphie de ces exercices est basée sur les pas d'aérobic de base traditionnels et leurs variations.

Aérobic appliqué - c'est un moyen d'améliorer la culture physique de valeur appliquée sous la forme d'entraînement d'athlètes d'autres sports, de gymnastique industrielle, de visites



d'exercices de physiothérapie, d'activités récréatives (programmes de spectacles, groupes de soutien pour athlètes, cheerleading).

Aérobic de bien-être - c'est l'un des domaines de la culture physique de la finance de masse à charge réglable... Un trait caractéristique de l'aérobic est la présence d'une partie aérobie de la leçon, dont la tension est maintenue à un certain niveau, le travail du système cardio-respiratoire (fréquence cardiaque 130-160 battements / min). Au fil du développement du gramme d'aérobic, synthétisant des éléments d'exercices physiques, de danse et de musique pour un large éventail de praticiens, divers groupes de spécialistes. Dans l'aérobic améliorant la santé, un nombre suffisant de variétés peut être distingué, différant par le contenu et la structure de la leçon. Les programmes d'aérobic de bien-être attirent un large éventail d'étudiants grâce à leur accessibilité, leur émotivité et leur capacité à modifier le contenu des leçons en fonction de leurs intérêts et de leur préparation. Divers exercices constituent la base de toute leçon : exercices effectués dans la marche, la course, le saut, les combinaisons de danse, ainsi que des exercices de force, de flexibilité, effectués à partir de différentes positions de départ.

L'aérobic lié à la santé peut être inclus dans les programmes d'éducation physique des étudiantes, ce qui impliquerait l'utilisation d'une variété de moyens de gymnastique non traditionnels. Ce sous-mouvement permettra aux cours d'être plus variés, ce qui augmentera l'intérêt pour la matière « culture physique ». Dans la composition des fonds utilisés pour les cours, vous pouvez inclure des complexes d'exercices pour l'aérobic dansant, dont le principal avantage est de réduire à presque zéro la possibilité de blessures et de réactions négatives du corps des personnes impliquées.

L'entraînement au bien-être ne doit pas être très énergivore (350 à 500 kcal), une forte consommation d'énergie pendant l'exercice. Il entraîne une diminution significative des réserves de glucides. Bien-être - L'entraînement vital contribue à un changement efficace de la composition corporelle, contribuant à la normalisation du travail de tous les organes et



systèmes dont dépendent les processus métaboliques dans le corps. Entraînements le développement d'une orientation d'amélioration de la santé aide à augmenter la force et l'endurance de presque tous les groupes musculaires. Pour développer la force et augmenter la masse musculaire, il est nécessaire d'inclure des exercices isotoniques, dynamiques ou statiques effectués jusqu'à fatigue sévère en combinaison avec d'autres types d'exercices physiques. Les types d'entraînement qui incluent un ensemble de moyens visant à augmenter l'endurance (performance aérobie) peuvent être considérés comme actifs.

Pour augmenter la fonctionnalité du système cardio-vasculaire et respiratoire, l'aérobic doit être pratiqué 2 à 4 fois par semaine. L'intensité de l'exercice devrait aider à augmenter la fréquence cardiaque à un niveau de 50 à 90% du maximum, la durée de l'exercice - trente-huit0 minutes. Dans ce cas, les exercices de respiration sont des moyens obligatoires pour améliorer la santé de l'aérobic. Les avantages des exercices de respiration sont que le flux d'air intense traversant le nasopharynx donne un effet durcissant; l'excursion du diaphragme (respiration abdominale profonde) est un massage supplémentaire de la nouvelle cavité abdominale du corps; la respiration profonde rare augmente l'amplitude de la pression partielle d'oxygène et de dioxyde de carbone dans le sang, ce qui peut stimuler la relaxation des muscles lisses vasculaires; la respiration profonde rythmique équilibre les processus mentaux.

Lors de la réalisation d'exercices statiques-dynamiques, il y a une alternance de tension psychologique (à la fin de l'approche) et de relaxation. la paresse dans les pauses de repos. Pression partielle élevée de dioxyde de carbone dans le sang en raison de l'activation de réactions anaérobies, ainsi qu'une combinaison d'une concentration accrue de dioxyde de carbone dans le sang, irritant le centre de santé et augmente l'amplitude de la pression partielle de type acide dans le le sang et aide à normaliser les réactions vasculaires. Ces effets



rapides contribuent à la normalisation des processus mentaux (effet de relaxation mentale), provoquant des émotions positives et soulageant le stress.

Il existe de nombreuses directions de l'aérobic :

1. Aérobic de base (classique);
2. Step-aérobic;
3. Hip-hop-aérobic ;
4. Aérobic avec des éléments d'arts martiaux (thai-bo);
5. Danse aérobic (zumba, latina, moderne, funk, styp, etc.);
6. Pompe-aérobic (avec mini-haltères);
7. Aérobic avec éléments de ballet;
8. Programmes mixaerobics (programmes mixtes);
9. Glissade-aérobic (sur une plate-forme de glissade spécialisée).

En général, un cours d'aérobic se compose des phases principales suivantes : partie préparatoire, parties aérobies, parterre, conclusion parties significatives. D'une durée moyenne d'une leçon de 60 minutes, préparez le corps. La première partie dure 10 minutes, la partie aérobic dure 25 minutes, la partie finale du corps dure - 3 minutes, la partie parterre - 15 minutes, la finale - 7 minutes.

Dans les classes préparatoires, l'objectif est de préparer à la douleur les grands groupes musculaires et les articulations, d'augmenter la température corporelle ; provoquer une seconde accélération du taux d'accélération cardiaque de manière à augmenter progressivement le pouls à des valeurs correspondant à la phase aérobic. Pour ce faire, utilisez Il existe des exercices simples en termes de coordination, effectués avec une faible



amplitude, et des mouvements simultanés (unidirectionnels et multidirectionnels, alternés) des bras et des jambes, des mouvements avec des virages, une inclinaison, des variétés de pas d'aérobic de base , ainsi que des exercices d'étirement des muscles et des ligaments. Dans la partie préparatoire, soufflage pour appliquer des exercices de charge de choc faible et moyenne.

La partie principale de la leçon contient, en règle générale, deux temps principaux. Affaires - entraînement aérobic et force. Partie aérobic - cette partie est occupée, qui est la principale pour obtenir un effet d'amélioration de la santé... Le but de la partie aérobic est le développement de l'endurance, les capacités de coordination de l'éducation, l'amélioration de la forme physique, l'amélioration du développement des uniformes de sport. Dans cette partie, les ligaments sont appris (sur 16 à 32 comptes) et des combinaisons (à partir de 32 comptes), qui constituent la base de l'ensemble des exercices, constitués le plus souvent de mouvements sur 32 à 96 comptes, en fonction de la préparation de étudiants, leur expérience vous complétant le complexe d'aérobic. L'exercice aérobic augmente la fréquence respiratoire et les battements cardiaques, sans perturber l'équilibre entre la consommation et l'utilisation d'oxygène, tout en effectuant la charge pendant une assez longue période pas avec le maximum grâce aux efforts...

Selon les experts, pour obtenir un effet sain et efficace, il est nécessaire de gérer l'intensité, de fournir une fréquence cardiaque de 60 à 80% du maximum. Dans la partie principale de la leçon, les exercices sont appris de manière séquentielle pour 8 comptes, puis les ligaments - pour 16 à 24 comptes, qui sont combinés en blocs (combinaisons) effectués sur 32 comptes - les soi-disant blocs sont combinés en un complexe, qui à la fin de la partie principale est répété seigle, par la méthode frontale 3 à 6 fois.

Connaissez votre fréquence cardiaque maximale... Pour une fille de vingt ans - c'est une moyenne de 200 battements / min. La fréquence cardiaque optimale pour les cours d'aérobic est de 130 à 160 bpm. Cette fréquence cardiaque doit être maintenue en



permanence au moins 20 minutes. Pour les étudiantes des groupes médicaux spéciaux, le pouls doit être réglé sur 120-140 battements / min. Pour ce faire, ils doivent utiliser un marchepied d'une hauteur de 10 cm ou un tempo de musique faible (dans un sous-groupe séparé), ou effectuer des mouvements de faible amplitude, réduisant le nombre de sauts, de sauts, de course, en les remplaçant par la marche, l'imitation du saut.

La partie par terre avec elle se démarque d'un ensemble de puissance, de climatisation, de correction avec une technique clairement régulée effectuée, qui permet d'affecter sélectivement certains groupes musculaires... Des exercices de nature statique-dynamique sont utilisés, effectués sur le mode de charge légère, moyenne ou lourde. La charge de dosage est également réalisée par la longueur du levier (contrôle de couple). Dans cette partie de la leçon, pour augmenter la charge, vous pouvez utiliser des équipements supplémentaires : amortisseurs en caoutchouc, haltères, step, balles, etc. Les exercices les plus couramment utilisés touchent les muscles de la presse abdominale, de la poitrine, du dos, des épaules, bassin. Les positions de départ lors de la réalisation des exercices sont choisies de manière à assurer, si possible, une action isolée sur certains muscles.

Les cours de la partie finale sont d'orientation réparatrice, sont utilisés pour éliminer le stress psychomoteur et général, tandis que sont utilisés lors d'exercices de relaxation ou d'étirement. En général, des exercices de flexibilité sont utilisés - effectués en position couchée, assise et debout pour restaurer et maintenir un niveau de flexibilité. Les exercices d'étirement sont réalisés en mode statique, statodynamique pour un langage lent et calme...

L'exécution par méthode frontale du complexe est typique de tous les programmes de conditionnement physique en groupe et suppose la mise en œuvre simultanée et séquentielle du complexe par l'ensemble du groupe sous la direction d'un instructeur (professeur d'éducation physique). La méthode permet d'évaluer le synchronisme des mouvements, leur amplitude et la technique correcte des exercices, ainsi que de définir des tâches étroitement ciblées pour les concepts et de les mettre en œuvre.



Avec la méthode répétée, des exercices d'aérobic répétés de durée et d'intensité diverses alternent avec des intervalles de repos, dont la durée est déterminée par le moment où l'on se sent prêt à effectuer la prochaine charge.

Mode d'organisation en continu traditionnellement utilisé pour l'aérobic, alors que les exercices sont effectués en continu, sans s'arrêter, avec que la position finale de l'exercice précédent est source pour le suivant.

Méthode d'intervalle caractérisée par l'exécution répétée d'exercices avec une durée définie de pauses de repos, en raison du temps de récupération lent de la fréquence cardiaque jusqu'à 120-130 battements / min. Cette méthode comprend des intervalles de puissance, une orientation corrective et des intervalles aérobies ; intervalles d'exercices spéciaux avec haltères pour renforcer les muscles de la ceinture scapulaire, du dos, obliques et droits de l'abdomen et plate-forme d'intervalles de pas...

Types d'aérobic

Selon l'intensité des cours et la sécurité du step- aérobic est assimilé à courir à une vitesse de 12 km/h, sur action d'impact sur les articulations - à marcher à une vitesse de 5 km/h. Les cours de step-aérobic visent à développer l'endurance générale, la capacité de travail, la coordination des mouvements, ainsi qu'à améliorer les méthodes de réserve respiratoire et cardiaque-avec les systèmes vasculaires. La fonction step-aérobic consiste en l'utilisation d'une forme spéciale de circuits imprimés, en effectuant des pas, en sautant dessus et à travers des exercices dans diverses directions, ainsi qu'en utilisant la plate-forme pour faire des exercices abdominaux et dorsaux. Dans l'appareil, les plates-formes peuvent être ajustées en hauteur, donc l'activité physique. Cela permet de mener des cours avec des étudiants de différentes formes physiques en même temps. Step-aérobic Non recommandé avec les maladies et les blessures de l'articulation du genou, une prédisposition aux varices de rhénium, avec une obésité 1-2-ème degré.



L'unicité de l'effet curatif des exercices sur les ballons de gymnastique est due au mécanisme physiologique d'action des propriétés élastiques sur la colonne vertébrale et, par conséquent, - pour l'ensemble de l'appareil de soutien-moteur-corps et le travail de tous les systèmes de la corps humain. Les exercices sur des balles de grand diamètre contribuent au développement de la force, de l'endurance, de l'organisation des mouvements, de l'amélioration de la posture et de la prévention de sa violation, créent des conditions optimales pour la position correcte du tronc. Les exercices par ballon de gymnastique créent une humeur émotionnelle positive, améliorant ainsi le bien-être général des élèves.

Aérobic de danse - l'un des domaines de l'aérobic améliorant la santé, qui est un ensemble d'exercices, basés sur des styles de musique et de danse, se connectant logiquement et systématiquement avec des éléments de la chorégraphie moderne, avec un caractère sportif d'exercice, exécuté avec un accompagnement musical. La danse aérobic contribue à la santé globale du corps, enseigne aux étudiants l'art de la danse, forme une culture des mouvements, développe la plasticité des mouvements, la cohérence des mouvements des bras, des jambes, le développement augmente le rythme, améliore l'état de posture. La danse aérobic contient également des exercices de nature sportive, renforce les muscles, en particulier le bas du corps, stimule le travail du système cardio-suck, améliore la forme sportive des étudiants, forme une culture du mouvement, améliore la posture.

La danse aérobic caractérise le mouvement et la musique appropriés à un certain style de danse. Les entraînements sont effectués dans un mode d'intensité moyenne ou élevée, ayant un effet positif sur le système vasculaire. La durée de la leçon est de 60 à 80 minutes, tandis que des mouvements de danse spécifiques contribuent au développement de la plasticité et des capacités de coordination. Selon le niveau de préparation, vous pouvez choisir la leçon la plus adaptée : pour débutants, perfectionnement ou professionnels. Possibilité de diviser les groupes principaux et spéciaux en sous-groupes après soufflage



pour réduire l'amplitude des mouvements, le nombre de sauts, les virages intenses, et aussi pour réduire le nombre de répétitions du complexe d'exercices appris.

Aérobic avec des éléments d'arts martiaux orientaux basés sur une combinaison d'aérobic classique avec des éléments de boxe, karaté, ushu, kick boxing. En raison du travail à grande vitesse des muscles, la haute intensité des muscles est tonifiée correctement et rapidement, l'endurance, la dextérité, l'agressivité excessive, la tension mentale est supprimée, la composante grasseuse du corps diminue, les compétences d'autodéfense sont développées. Ces types d'aérobic comprennent le thai-bo, le tai-chi, le ki-bo, le tai-kick et etc. en forme...

Dans la structure des cours d'aérobic avec des éléments d'arts martiaux, il n'y a pas de combats de combat, les pratiquants travaillent par paires, aidant seulement les parties à faire un étirement ou à étudier des mouvements. La position d'exode pour tout mouvement d'aérobic avec des éléments d'arts martiaux est une position de boxe : les bras pliés aux coudes, légèrement Le côté gauche du corps est poussé vers l'avant. Lors de la pratique des frappes, utilisez parfois des haltères pesant de 1 à 1,5 kg. Durée de l'entraînement visant à améliorer la santé, l'exercice doit durer au moins 60 minutes et consister en un grand nombre de ligaments différents et de combinaisons d'exercices. Dans le processus éducatif, un tel programme peut être mis en œuvre pendant 30 à 45 minutes, le reste du temps - préparer la production et la partie par terre, ainsi que les étirements. Il convient de surveiller l'état de santé des filles, les valeurs de fréquence cardiaque, le niveau de coordination des mouvements et la réaction de la peau à l'activité physique, car la partie physique des étudiantes a un faible niveau de forme physique. ness... L'aspect positif d'un tel programme est que le tai-bo. Les filles comme les garçons montrent un grand intérêt pour la formation. Ils forment également des compétences d'autodéfense en tant que compétence de la culture physique.



Recherche Des études montrent qu'au cours de la formation d'aérobic, le corps est guéri. La préparation physique des personnes impliquées se développe de manière continue en organisant des cours et en effectuant des exercices avec pratiquement aucune pause de repos pendant 60 à 90 minutes à partir de la partie préparatoire des variétés de cours de course, saut, escalade de la plate-forme, marche, base étapes d'aérobic (8-10 min) en utilisant une méthode d'exercice strictement réglementée.

Chez les personnes qui pratiquent régulièrement de l'aérobic améliorant la santé, il y a une augmentation des performances aérobies et de l'endurance... Ces changements positifs incluent une amélioration de la capacité vitale des poumons (VC), une augmentation du volume sanguin et du taux d'hémoglobine, un accident vasculaire cérébral et le volume infime de la circulation sanguine, tandis que le réseau capillaire, la lumière et l'élasticité des capillaires. En conséquence, la résistance périphérique à la circulation sanguine et une diminution de la pression artérielle. Les modifications du réseau capillaire se produisent non seulement dans le tissu musculaire, mais également dans le muscle cardiaque, le cerveau, le foie, d'autres organes et tissus impliqués dans le travail musculaire. La perméabilité des parois des vaisseaux sanguins à l'oxygène, aux nutriments et aux produits métaboliques augmente. Tout cela crée des conditions plus favorables pour les processus métaboliques dans les tissus.

Dans le même temps, la taille du cœur augmente, en particulier le ventricule gauche. La force du muscle cardiaque augmente. Ces changements entraînent une augmentation du volume systolique (nombre de sang expulsé du ventricule ombilical dans la circulation systémique en une contraction). Le travail aérobic a un effet positif sur le système immunitaire, améliore la capacité d'adaptation, augmente la résistance du corps au rhume, aux maladies infectieuses et autres.

L'activité physique a un effet bénéfique sur le système respiratoire humain, car au cours du processus d'entraînement, le nombre d'alvéoles impliquées dans le travail augmente et la



capacité vitale des poumons augmente. Respirateur- un appareil bien développé, développé de cette manière, permet de mieux assimiler aigre un genre qui fournit une activité vitale à part entière des cellules, augmentant la capacité de travail du corps. Au repos chez une personne entraînée siècle, la fréquence respiratoire diminue. Cela permet au corps (même lorsqu'il pénètre dans les poumons de la même quantité d'oxygène qu'avant un exercice régulier) d'extraire plus d'oxygène des poumons.

La demande en oxygène augmente avec l'activité musculaire et les alvéoles dites de réserve, zones de leur distribution, sont incluses dans le travail. les positions commencent à être activement alimentées en sang, la saturation augmente l'oxygénation des poumons, réduisant considérablement le risque de processus inflammatoires. De plus, il y a une augmentation de l'intensité du mouvement du diaphragme et une augmentation de son amplitude pendant le fonctionnement, ce qui permet d'activer l'afflux et la sortie de sang dans les organes internes.

Sources

Huremovic D. A mental health response to infection outbreak. Cham: Springer International Publishing; 2019;

Ravi Philip Rajkumar COVID-19 and mental health: A review of the existing literature. Asian J Psychiatr. 2020 Aug; 52: 102066. Published online 2020 Apr 10. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102066;

Shigemura J., Ursano R.J., Morganstein J.C., Kurosawa M., Benedek D.M. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019 - nCoV): mental health consequences and target populations. Psychiatry Clin. Neurosci. 2020;(February) [Epub ahead of print];

Wang C, Pan R, Wan X, et al. Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the



General Population in China. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(5):1729. Published 2020 Mar 6. Doi:10.3390/ijerph17051729;

World Health Organization. WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. 2020;

Yao H., Chen J.H., Xu Y.F. Rethinking online mental health services in China during the COVID-19 epidemic. Asian J. Psychiatr. 2020;51 [Epub ahead of print].

Менхин Ю. В., Менхин А. В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. – Ростов н/Дону : Феникс, 2002.



Modèles de plans de cours et d'approches en éducation à l'éducation physique.

JEUX OLYMPIQUES DANS LES TEMPS ANCIENS

Introduction:

Champions de la Grèce antique

<http://photodentro.edu.gr/v/item/video/8522/609>

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10440> **Drapeau des Jeux Olympiques**

<http://photodentro.edu.gr/v/item/ds/8521/10439> **Jeux anciens**

<https://www.youtube.com/watch?v=FIRvxEp2Y88> **Guffie va aux Jeux olympiques**

<https://www.youtube.com/watch?v=N9VZ9-8hdcg> **Γ Δ Ε ΣΤ**

<https://www.youtube.com/watch?v=xjsQGmT5gcs> **Jeux Olympiques de 1996. Les 1ers Jeux Olympiques des temps modernes**

https://www.youtube.com/watch?v=TU_SEA1U1y4

<https://www.youtube.com/watch?v=41sDOm3Miq4> **Jeux anciens**

<https://www.youtube.com/watch?v=c1MGII330tM&t=9s> QUIZ FITNESS DES VILLES HTES DES JEUX OLYMPIQUES D'ÉTÉ. ENTRAÎNEMENT À LA MAISON POUR ENFANTS



Enseigner le fair-play:

TITRE DU COURS : FAIR-PLAY

RÉSUMÉ

Le scénario pédagogique fait référence à l'enseignement et à l'explication de ce que nous entendons lorsque nous disons : "Battez-vous bien et fair-play ou autrement fair-play". selon laquelle sont enseignés les principes de base de l'institution qui sont:

- Justice dans le sport.
- L'esprit de noble rivalité.
- Respect entre athlètes, adversaires et acteurs.
- Le prix est la joie de participer et pas seulement la victoire.

DOMAINE DE CONNAISSANCE IMPLIQUÉ-CRÉATIVITÉ

- Histoire des Jeux Olympiques de l'Antiquité
- Langue
- Étude
- Arts visuels.



Fair Play : Comment apprenons-nous aux enfants le concept d'effort et de compétition saine dès le plus jeune âge ?

Impact positif d'une saine concurrence

- Améliore les performances et les capacités de l'enfant.
- Il augmente la confiance en soi.
- Cela rend l'enfant plus heureux.
- Il apprend à l'enfant ses limites.
- Il apprend à l'enfant son échec.

Les points négatifs d'une concurrence malsaine

- Cela réduit l'estime de soi et les capacités de l'enfant.
- Cela fait souffrir l'enfant s'il accorde de l'importance à la victoire et non à l'effort
- Le sport est-il idéal comme moyen d'enseigner une saine compétition ?
- Le sport est l'effort de l'enfant dans un sport visant à améliorer ses performances.
- Le sport cultive l'âme, le corps et les valeurs morales.
- Il promeut des vertus telles que la gentillesse, le respect, la solidarité et la dignité.
- Aide l'enfant à développer la maîtrise de soi et des moyens de gérer la défaite.

COMPATIBILITÉ AVEC APS-DEPPS

Le scénario pédagogique est compatible avec l'APS, puisqu'il est mentionné dans le livre Éducation physique en 6e (chapitre 9, comportement sportif correct).

COURS ADRESSÉS

Il s'adresse aux élèves de 6e.

ORGANISATION ENSEIGNANTE-INFRASTRUCTURE MATÉRIELLE

Organisation pédagogique : Les étudiants sont organisés en groupes de trois, ayant à leur disposition un ordinateur, dans la salle informatique.



Infrastructure logistique : Salle informatique, Tableau blanc interactif, Vidéoprojecteur, Feuilles A4.

LOGICIEL ÉDUCATIF

Bref rapport et présentation de Power-Point, Google Earth, You Tube.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Pédagogique

- Décrire aux enfants au moins trois des règles du fair-play.
- Appliquer ces règles à leurs jeux, en distinguant la concurrence saine de la concurrence malsaine.
- S'entraîner à collecter, organiser et afficher des informations.
- S'entraîner au travail d'équipe.
- Développer des compétences de coopération.

Emotionnel

- Ils sont entraînés et actifs joyeusement, car le but n'est pas seulement la victoire.
- Ils augmentent le sentiment de respect et d'entraide entre eux.
- Ils pratiquent et jouent en solidarité, cultivant leur corps et leur âme, sans le stress et la peur de l'échec et du rejet.

DURÉE ESTIMÉE = 2 heures d'enseignement

1ère heure d'enseignement:

Les élèves de leurs équipes enregistreront des expériences personnelles et des événements de leur vie sportive (durée 10').

Ils présenteront leurs expériences enregistrées (durée 10').

Ceci sera suivi d'une discussion entre les groupes et d'un rapport sur les événements et situations positifs et négatifs afin qu'ils puissent identifier où il y avait de la justice et où il n'y en avait pas.



Pendant ce temps, l'enseignant liste au tableau, des mots-clés caractéristiques des principes de compétition saine et malsaine (durée 20').

2ème heure d'enseignement:

Brainstorming, discussion et description des concepts dérivés des mots-clés, qui ont été enregistrés dans le tableau, tels que : joie, justice, respect, coopération, rivalité, confiance en soi, égalité, amitié, etc.

ÉVOLUTIVITÉ : Les résultats de chaque groupe sont rassemblés dans un seul fichier.

Enseignement et assistance des professeurs d'histoire et de langues.



FEUILLE D'EXERCICE 1 : (Donnée aux groupes d'étudiants):

1ère activité:

Voir la vidéo:

<https://www.youtube.com/watch?v=5tjEVPd89Y>

Et répondre aux questions.

Quelle est l'importance de respecter l'adversaire et les règles?

..... ..
..... ..
..... ..

Quelle est l'importance du concept d'amitié pour vous?

..... ..
..... ..
..... ..

Il se joue en compétition ou en compétition et pourquoi?

..... ..
..... ..



.....

2ème activité:

- A) Expériences personnelles positives des enfants de leur vie sportive.
- B) Expériences et comportements négatifs et comment ils ont été gérés.

FICHE D'EXERCICE 2 : (Donnée aux groupes d'étudiants):

1ère activité

Chaque groupe répondra individuellement aux questions correspondant aux images ci-dessous.

Question 1 :

Jouez-vous pour la joie ou seulement pour la victoire ? Qu'est-ce que tu choisis ? Pourquoi ?

Question 2 :

La justice a-t-elle de la valeur dans les jeux ? Lire la légende de l'image.
Qu'est-ce que Demis a gagné avec son choix ?



Question 3

Vous aimez faire ce que vous voyez en eux vos coéquipiers et vos camarades de classe ?

Question 4:

Comment vous sentez-vous lorsque vous aidez votre collègue athlète? même si vous ne terminez pas premier ?



BUT:

Après tout ce qui précède et surtout avec la référence aux Jeux Olympiques de l'Antiquité par rapport aux Jeux Olympiques modernes, les enfants sont entraînés à coopérer, à apprendre, à jouer et à créer, dans la joie, le respect mutuel, la noble rivalité et la saine compétition !!!

Danses traditionnelles grecques approches modernes :

Objectifs dans l'enseignement des danses traditionnelles :

- Apprentissage de la motricité des danses
- Culture du rythme, de l'esthétique et de l'expression
- Éléments cognitifs de la tradition et éléments culturels des danses
- Compétences sociales et valeurs culturelles (communication, interaction, sociabilité, art, etc.)
- Créer une attitude et un comportement positifs pour les danses traditionnelles

Concepts fondamentaux indicatifs de l'approche interdisciplinaire :

Tradition-Culture

Ensemble individuel

Art-Communication

Collaboration – Collectivité



Plans de travail indicatifs en danses traditionnelles:

Etude et présentation de danses locales-traditionnelles

Caractéristiques folkloriques locales ou nationales des danses traditionnelles

Manifestation scolaire et spectacle avec danses traditionnelles

Enseignement interdisciplinaire des danses traditionnelles:

- Éléments cinétiques-rythme-musique-chanson
- Éléments cognitifs de la tradition populaire
- Expression cinétique, harmonie et symétrie du mouvement
- Représentation et relance des coutumes
- Concours artistiques

1. Titre du script d'enseignement

Danses traditionnelles - "Tsamikos"

2. Objets cognitifs impliqués

Interdisciplinaire : éducation physique, musique, histoire, littérature grecque moderne.

3. Connaissances préalables des étudiants

Les élèves doivent connaître les pas de la danse "Syrtos en trois". - Les étudiants ont des compétences informatiques de base, peuvent naviguer sur Internet et travailler sur différents types de logiciels (Google Forms, Cmap Tools, Hotpotatoes).

4. Classe à laquelle il s'adresse

DG Lyceum, Département d'économie, Lycée professionnel spécial unifié – Lyceum

5. Objectif

L'initiation des étudiants à la tradition de la danse grecque combinant l'apprentissage des danses traditionnelles avec l'utilisation des TIC

6. Objectifs d'apprentissage

- en termes de sujet

Acquérir des connaissances liées à la danse, à la musique et au chant traditionnels aux niveaux local et national

Distinguer les pas de la danse "Tsamikos"

Exécuter les pas de la danse "Tsamikos" en suivant le rythme de la musique et du chant

Rendre compte des éléments historiques et culturels liés à la danse des "Tsamikos"

Pour contrôler les mouvements de leurs parties du corps à travers les mélodies de danse

Développer leur capacité rythmique, l'utilisation des nouvelles technologies.

Découvrez l'utilisation de l'ordinateur comme source d'information. Adopter une attitude positive vis-à-vis de l'ordinateur comme outil d'extraction d'informations.

Gérez facilement différents types de logiciels

- en termes de processus d'apprentissage, se sentir libre et créatif

Cultiver la dynamique d'équipe, la communication, la collaboration et l'autodiscipline



Découvrir des connaissances à travers des processus collaboratifs et exploratoires

7. Durée : Le scénario est développé en 2 heures d'enseignement.

8. Infrastructures logistiques

Des ordinateurs, lecteur CD, le logiciel Hotpotatoes et Cmap Tools seront installés sur les ordinateurs qui seront utilisés.

9. Brève description du scénario

Le scénario didactique spécifique a été conçu selon le programme d'enseignement spécialisé (APS, 2003) de l'éducation physique des Ecoles Techniques Professionnelles (TEE) d'Enseignement Spécialisé de niveau A' et B' (aujourd'hui Lycée Professionnel Unifié - Lycée). Il sera appliqué dans la salle polyvalente pour l'apprentissage de la motricité et dans l'espace du laboratoire informatique de l'école pour l'utilisation des TIC. Les étudiants auront l'occasion de manière exploratoire de découvrir des éléments de notre tradition de danse et plus précisément à travers la recherche d'éléments pour la danse traditionnelle "Tsamiko" pour entrer en contact avec des éléments historiques et folkloriques de la communauté locale et plus large et à travers la pratique pour apprendre pour danser cette danse particulière. Dans la première leçon, les outils TIC (sites web, youtube) seront utilisés pour explorer les éléments qui caractérisent la danse « Tsamikos ». Dans la deuxième leçon après avoir enseigné et exécuté la danse "Tsamikos" avec accompagnement de musique et de chants, dans le laboratoire informatique, les étudiants évaluent les connaissances acquises en utilisant le logiciel "Hotpotatoes" et en complétant un tableau conceptuel.

Préparation de l'enseignement

Les élèves handicapés ont des troubles d'apprentissage importants en raison de divers troubles. Chaque élève présente certaines caractéristiques et particularités qui sont le résultat de nombreux facteurs (trouble, environnement familial, environnement social plus large). La conception d'un cours ou d'une unité d'enseignement doit prendre en compte le type de handicap, les caractéristiques et les difficultés de chaque élève au niveau des apprentissages et de la motricité. Le cours doit être structuré de manière à ce qu'il soit encouragé et motivé à participer afin d'atteindre ses objectifs, sans se décourager ni



abandonner. Pour les besoins d'apprentissage de la danse "Tsamikos" a été choisi la méthode appropriée d'enseignement de la partie mobile (méthode d'enseignement progressivement partielle), les outils TIC appropriés (vidéo, recherche sur le site Web, tableau conceptuel, logiciel hotpotatoes) et le matériel nécessaire. Dans le même temps, les élèves ont été divisés en groupes de deux personnes.

Méthode d'enseignement

Le présent scénario utilisant les TIC, propose l'enrichissement de l'enseignement des danses traditionnelles à travers des formes d'enseignement de groupe pour une approche plus intégrée et interdisciplinaire du sujet. Pour l'apprentissage de la partie motrice de la compétence spécifique, la méthode d'enseignement partiel progressif sera utilisée, tandis que pour l'enseignement des éléments historiques et culturels qui accompagnent la danse, l'exploration/découverte guidée et l'enseignement collaboratif sont suggérés. Les élèves avec l'aide et les conseils de l'enseignant sont impliqués dans des activités exploratoires et collaboratives. Ils se réfèrent à des sites Web sélectionnés sur Internet qu'ils peuvent utiliser, en extrayant des informations importantes sur le sujet traité dans la section spécifique. Le rôle de l'enseignant dans ce contexte acquiert un caractère de conseil et de soutien. Il n'agit pas comme un simple corpus de connaissances, mais plutôt comme un coordinateur de processus d'apprentissage actifs et participatifs. Le travail en groupe encourage les élèves à discuter du sujet du travail, leur permet de traiter le matériel de manière autonome et transfère généralement la responsabilité et l'initiative de l'apprentissage de l'enseignant à l'élève. Mais surtout, il exerce la capacité des élèves à collaborer et à communiquer avec les autres. Cela leur donne aussi l'opportunité de se rapprocher les uns des autres, d'acquérir une identité d'équipe, de façonner et d'accepter les valeurs de l'équipe. Toutes ces conditions sont importantes pour l'activation des motivations d'apprentissage.

Organisation de l'Ordre

L'enseignement de l'unité sera appliqué dans le laboratoire informatique, où les étudiants travailleront par groupes de deux sur l'ordinateur et dans la salle polyvalente où ils apprendront les pas de danse. La formation des groupes pour les activités qui concernent les éléments socio-historiques de la danse ne se fera pas de manière aléatoire, comme cela se ferait dans les activités des élèves de la formation générale. Comme nous nous adressons aux élèves qui sont dans une classe d'école spéciale, la conception de chaque groupe, le



diagnostic de chaque enfant, ses penchants et intérêts et son niveau d'apprentissage doivent être pris en compte. Les élèves sont placés par paires sur un ordinateur sur lequel nous avons déjà installé le logiciel que nous utiliserons et le reste du matériel (feuille de travail, notice, etc.). Pour l'apprentissage de la danse, il est proposé d'abord la dilution libre des élèves dans l'espace de la salle puis dans le cercle de danse.

Valeur ajoutée des TIC

La contribution des TIC à l'éducation des étudiants handicapés a permis d'assurer l'accessibilité et la participation active de tous les étudiants. À l'aide des TIC, les étudiants conduisent leurs connaissances de manière amusante, facile et collaborative, en découvrant diverses sources sur Internet, en regardant des vidéos et en utilisant divers outils Web 2.0 sur le sujet. En particulier, l'enseignement de la danse en utilisant des logiciels de divers formats vidéo, exclusivement ou en tant qu'outil auxiliaire avec d'autres outils Web 2.0, aide considérablement le processus éducatif. Combinant l'audio et la vidéo, la vidéo a été utilisée dans divers cadres d'accompagnement pédagogique comme un outil dynamique à l'écoute de la théorie du constructivisme. Les étudiants peuvent apprendre avec joie et créativité des informations sur la tradition de la danse, connaître les coutumes et les traditions de leur lieu et de leur pays et être transportés vers des lieux et des événements auxquels il serait impossible d'assister.

Activités d'enseignement / Phases

1ère heure d'enseignement:

Au début de l'enseignement, le sujet à enseigner est introduit et les étudiants sont répartis en groupes de 2 personnes par ordinateur dans la salle informatique. Des instructions sont données à travers une feuille de travail sur les tâches que chaque groupe effectuera. Chaque groupe s'occupe de différentes tâches données via des formulaires Google (25).

Le premier groupe traite de la collecte et de la présentation de données historiques et folkloriques sur la danse "tsamikos" avec une recherche ciblée (des liens spécifiques sont fournis pour pomper le matériel) à partir d'Internet.



Liens suggérés

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82>

<https://www.mixanitouxronou.gr/tsamikos-o-leventikos-choros-pou-i-antres-ton-chorevan-mazi-me-ta-opla-tous-o-othonas-thavmase-tous-choreftes-ke-o-choros-kathierothike-dite-tin-istoria-tou-vinteo/>

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

<http://vlahofonoi.blogspot.com/2011/12/blog-post.html>

Le deuxième groupe concerne la collecte de données concernant les caractéristiques de la danse « Tsamikos » (nombre de pas, mesure, prise de main, etc.) et les variations que l'on rencontre à l'échelle nationale.

<http://pelop.pde.sch.gr/sym11->

<mes/wordpress/%CF%86%CE%B1/%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%BF%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%AF->

%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CE%AF/%CF%84%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82/">%CF%87%CE%BF%CF%81%CE%BF%CE%AF/%CF%84%CF%83%CE%AC%CE%BC%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82/

<https://www.pemptousia.gr/2014/05/choros-tsamikos/>

<https://paroutsas.jmc.gr/dances/sterea/1tsamikos.htm>

Le troisième groupe traite de la collecte d'informations sur la façon dont la danse spécifique est dansée dans leur propre région (Grèce centrale - Etoloakarnanie), la recherche et l'enregistrement de chansons de leur région qui sont dansées au rythme spécifique et le rapport de leurs données historiques.

<https://iaitoloakarnania.gr/2017/11/i-paradosiaki-chori-tis-etoloakarnanias/>

<https://stefanosotiriou.wordpress.com/2018/05/15/%CE%BA%CE%BF%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%89->

%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%84%CE%B1-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%B1/">%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%85-%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CF%84%CE%BF%CF%85-%CF%84%CE%B1-%CF%87%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%B1/

<http://d.daskalosda.gr/?p=1544>

http://mwlosnews.blogspot.com/2015/06/blog-post_375.html



Ensuite, les réponses de chaque groupe (12') sont présentées en plénière. Enfin, pour enchaîner avec la prochaine leçon qui fait référence à l'enseignement de la danse, il est suggéré de regarder la vidéo <https://www.youtube.com/watch?v=cGeDSQHkOjM> qui comprend une présentation des pas de la danse « tsamikos » avec des informations simultanées concernant le positionnement temporel et spatial de chaque mouvement (8').

2ème heure d'enseignement

Les élèves apprennent à danser dans la salle polyvalente avec l'aide du professeur. Dans un premier temps, les élèves libres dans l'espace essaient de garder le rythme en applaudissant en écoutant la musique de "Tsamikos". Ils répètent la même chose en essayant de garder le rythme en comptant de 1 à 10. (5') Ensuite, l'enseignant présente et analyse la danse du 1er au 10e pas. Il divise ensuite la danse en ses parties de base et l'enseigne aux élèves. Après avoir maîtrisé les pièces de danse individuelles, les élèves essaient de danser en reliant toutes les parties de la danse en comptant les pas à voix haute pendant qu'ils dansent. (15')

Après avoir consolidé les pas de base de la danse, ils dansent la danse sur accompagnement de musique. (13').

Enfin, dans le laboratoire informatique, en suivant les instructions de la fiche 2, remplissez les questions fermées contenues dans le quiz (patates chaudes) et la carte conceptuelle (Cmap Tools). (12').

Extensions

- Danses qui ont le même schéma de mouvement, la même poignée, etc.
- Les bienfaits de la danse sur la santé humaine et dans la vie en général
- La place de la danse dans la vie humaine de l'antiquité à nos jours
- Application du scénario aux élèves des écoles d'enseignement général (6e année).





1ère heure d'enseignement

Tsamikos

Guillemets

Présentation, en vidéo, de la danse avec un danseur qui compte (sans musique)

<https://youtu.be/xu6XxuVkPvk>

2ème heure d'enseignement

Tsamikos

Présentation, en vidéo, de la danse avec un danseur sans compter (avec musique)

Présentation, en vidéo, de la danse avec un groupe de danseurs

<https://youtu.be/xu6XxuVkPvk>

3ème heure d'enseignement

Zonaradikos

Guillemets

Présentation, en vidéo, de la danse avec un danseur avec comte (sans musique)



<https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

4ème heure d'enseignement

Zonaradikos

Présentation, en vidéo, de la danse avec un danseur sans compter (avec musique)

Présentation, en vidéo, de la danse avec un groupe de danseurs.

<https://youtu.be/0-ayrVR49Rw>

FEUILLE D'EXERCICE 1 : (Remise à chaque groupe d'élèves):

Activité 1: Groupe Tsamikos

Répondez aux questions:

- Dans quels domaines le tsamiko est-il dansé?
.....
- Quel est son rythme?
.....
- Combien d'étapes comporte-t-il?
.....

Activité 2: Equipe Zonaradikos

- Dans quelles zones est dansé le zonaradikos?
.....
- D'où tire-t-il son nom?
.....
- Quelle forme a cette danse?
.....



FICHE D'EXERCICE 2 : (Donnée aux groupes d'étudiants):

Activité 1: Groupe Tsamikos

Apprentissage et présentation du tsamiko du premier groupe, avec figures.

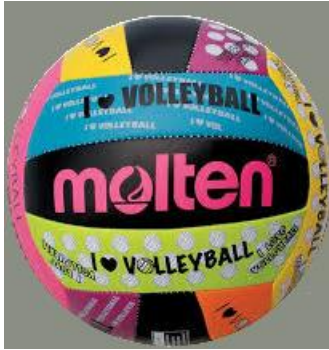


Activité 2: Equipe Zonaradikos

Apprentissage et présentation du zonaradiko par le deuxième groupe.



VOLLEY BALL:



Vidéo d'introduction à l'enseignement de la passe:

<https://youtu.be/E1zDRQQ2Rgl?t=3>

La passe avec les doigts:

Les éléments de base de l'enseignement sont:

--observer la trajectoire de la balle.

--transférer avec précision la balle à un point spécifique sur le terrain.



Faites attention :

La position du joueur :



Être juste en dessous du ballon avec ses épaules pointant dans la direction où le ballon vient.

Posture :

Est élevé ou moyen selon la trajectoire et la vitesse de la balle.

Les jambes :

1. en dimension à l'ouverture de l'épaule
2. presque parallèles l'un à l'autre avec un pied légèrement devant l'autre.
3. Les genoux sont légèrement fléchis et



4. Le corps est droit.

Mains :

-les bras sont lâches,

-les coudes pliés à peu près à angle droit

-les mains sont devant le corps.



-les paumes sont en forme de coupe, pour former un "D" ou "triangle".

Réception du ballon :

**On rencontre la balle au dessus de la tête et devant elle,
avec tous les doigts.**



Promotion de la balle :

a) une prise et un vol très rapide.

b) Les mains "poussent" le ballon d'en bas, vers l'avant, vers le haut et vers l'extérieur.



Passer avec les doigts après le mouvement

Nous prêtons attention à :

1. commencer à bouger rapidement, en observant la trajectoire de la balle,
2. la position et l'ouverture des jambes, genoux et coudes fléchis,
3. vos mains doivent être dans un triangle avec des pointeurs et des pouces,
4. le contact avec le ballon se fait à hauteur du front.

NOUS pouvons utiliser les liens:

VIDÉO POUR APPRENDRE LE PASS

https://youtu.be/3bWtoOgki_Q

FEUILLE DE TRAVAIL D1

(Un exemplaire est remis à chaque étudiant)

Classe:....

Classe:.... .

Nom:

- **1. Dans la première vidéo que nous avons vue, la "passe avec les doigts" est présentée, qui est la passe la plus courante en volleyball.**



- **Répondez aux questions suivantes:**

- Qu'avez-vous remarqué et qu'est-ce qui vous a le plus impressionné?

.....
.....

- Qui a participé aux activités?

.....
.....

- Le volleyball n'est-il qu'un jeu et une compétition?

.....
.....

- Veux-tu essayer?

.....
.....

1. Dans l'image suivante, nous voyons des écolières tenant le ballon en position de réception.

2. Pouvez-vous repérer des erreurs ?





-
-
-
-
-
-

3. Recherchez sur Internet des images, des photos et des vidéos contenant « passez avec les doigts au volleyball » et créez un collage et présentez-le à votre classe !



Programmes sportifs hebdomadaires, mensuels et annuels personnalisés

L'activité sportive en général et dans les écoles en particulier s'est trouvée assez limitée ces deux dernières années à cause de la pandémie de la Covid-19. La relation du sport et le numérique s'est trouvée donc renforcée et de nombreux projets ont émergé dans ce sens. Avant de relater cette évolution et en l'absence de ressources sur Internet pour constituer une base de description des projets en cours, il importe de relater d'abord la politique gouvernementale actuelle dans ce domaine et ensuite d'apporter quelques actions et projets du monde associatif dans ce domaine.

Politique gouvernementale

En France, dans le temps scolaire ou hors temps scolaire, dans le cadre de l'éducation physique et sportive, des actions sont proposées par les écoles, les associations sportives scolaires (AS) et les fédérations sportives locales.

Les chiffres clés du sport scolaire, pris sur le site du ministère de l'éducation nationale, sont:

- 2 700 000 élèves licenciés dans les fédérations sportives scolaires.
- 20 000 élèves et parents vice-présidents des AS du second degré.
- 32 conventions signées par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports avec des fédérations sportives.
- 3 713 sections sportives scolaires, pour près de 80 000 élèves.

Les priorités du moment du ministère chargé des Sports portent sur deux grands apprentissages prioritaires dès le plus jeune âge : Apprendre à nager et savoir faire du vélo de manière autonome. Ces deux apprentissages sont pour le ministère, un enjeu de santé publique et de sécurité.



L'incitation à une activité physique quotidienne est fondamentale. Cela se manifeste par le lancement d'une initiative en association avec le comité d'organisation des Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024, proposant à chaque enseignant du primaire de consacrer 30 minutes par jour à une activité physique, dans le temps scolaire ou périscolaire. Plusieurs académies expérimentent les 30 minutes d'activités physiques et sportives.

Les associations

En complément des enseignements obligatoires d'EPS, il est offert aux élèves volontaires la possibilité de pratiquer des activités physiques et sportives dans le cadre de l'association sportive de leur école.

Les fédérations sportives scolaires animent ce réseau d'associations et organisent des rencontres et des compétitions. Ces associations sportives scolaires sont au carrefour des enseignements obligatoires et des pratiques sportives au sein des clubs.

Le numérique au service du sport en temps de pandémie

De nombreuses applications en téléchargement gratuit et des sites internet proposent des contenus accessibles pour faciliter la pratique d'activités physiques à domicile.

Outre les applications Be Sport, My Coach et Goove app avec lesquelles un partenariat a été conclu afin de proposer gratuitement des séances d'entraînement, le ministère des Sports recommande plusieurs applications sous différents thèmes :

- Pour se dépenser,
- Pour se muscler,
- Pour faire attention à son poids,
- Pour se détendre,



- Pour les pressés,
- Pour la famille,
- Pour les enfants,
- Pour les personnes en situation de handicap,
- Et pour s'évader.

Exemples de programmes

De nombreux programmes sportifs existent en France, quelques exemples vont être répertoriés dans ce qui suit. Ces exemples montrent :

- La richesse et la diversité des projets lancés en France en matière de pratiques sportives, et ceci malgré la récente crise sanitaire liée au Covid-19,
- Le degré d'innovation des nouveaux projets favorisant la pratique d'une activité sportive,
- L'enchevêtrement entre les pratiques sportives et les problématiques médicales et sociétales du pays.

Programme de la Fondation de France : Combattre les inégalités grâce à la pratique sportive

Ce programme vise à renforcer les capacités cardiovasculaires, à réduire le risque de diabète et de certains cancers, à prévenir les maladies psychiques, à lutter contre le stress et l'anxiété, à améliorer la confiance en soi et à renforcer les liens sociaux.

Pour les personnes malades par exemple, et particulièrement en zone rurale, il est difficile de se déplacer pour pratiquer du sport. Aussi, à cause des stéréotypes de sexe, les filles sont peu nombreuses que les garçons à pratiquer un sport en club.



A partir de ces constats, la Fondation de France encourage les actions permettant d'utiliser le sport pour favoriser l'insertion sociale et professionnelle des jeunes femmes et améliorer la santé des malades. Deux axes prioritaires se dégagent :

1. En territoires fragiles, programme pour les publics fragiles

Ce premier axe a pour but d'améliorer la santé et lutter contre la récurrence en soutenant les activités physiques régulières des personnes malades vivant en milieu rural ou en quartiers prioritaires et en participant à la dynamique territoriale par la création de réseaux multi professionnels.

2. Aider les femmes à se reconstruire physiquement et mentalement

Ce 2e axe a pour objectif d'aider les femmes et les jeunes filles en situation de vulnérabilité à se reconstruire grâce au sport. L'activité physique permet à la fois de renforcer l'estime de soi, de se réapproprier son corps mais aussi de retrouver une confiance dans sa capacité d'agir, primordiale dans la réussite d'un parcours global d'insertion.

[« J'apprends à nager », un cursus de formation à la natation développé par l'Union nationale du sport scolaire](#)

Les objectifs du cursus de formation à la natation développé par la UNSS sont d'appréhender la natation dès le plus jeune âge : de l'aisance aquatique pour les 4-6 ans au savoir-nager pour les 7-12 ans. La formation est couronnée par l'obtention de l'attestation savoir-nager en fin de 6ème ou à la fin du cycle 4. Pratiquer des activités aquatiques et nautiques en toute sécurité et prévenir les noyades sont les atouts majeures de ce cursus.

Un exemple d'évènements organisés dans le cadre de ce projet est celui organisé à Vichy du 13 au 15 octobre 2021 qui regroupe pendant 3 jours et 2 nuits, 150 élèves répartis en 6 groupes. Deux lieux de pratique sont proposés : le stade aquatique et le lac d'Allier. Six ateliers d'initiation en lien avec les fédérations concernées et les clubs locaux et un atelier



final sont organisés. Une initiation au secourisme et à l'éco-responsabilité ainsi qu'une sensibilisation aux noyades sont visées.

Le projet sportif municipal de la ville de REDON

La pratique sportive étant diverse et évolutive, le projet sportif municipal de la ville de REDON, depuis 2017, vise à animer les trois dynamiques suivantes :

- Le « sport-éducation »
- Le « sport-santé-loisir »
- Le « sport-compétition »

1. Le « sport-éducation »

Le sport et l'activité physique sont un formidable moteur de l'éducation au service des jeunes. Enseignants, éducateurs sportifs, qu'ils soient professionnels ou bénévoles, et en premier lieu les parents, tous peuvent trouver à travers la pratique sportive, les fondements nécessaires à une démarche éducative cohérente. La transmission de règles et de valeurs telles que la solidarité, le respect et le dépassement de soi doivent permettre à chacun de s'épanouir. La pratique d'une activité physique est un condensé de démarches éducatives qu'il convient de partager et de développer entre les différents acteurs.

2. Le « sport-santé-loisir »

Le sport, ou l'activité physique, est un levier majeur pour prévenir les risques, maintenir ou encore retrouver un corps en bonne santé. L'activité physique permet d'agir sur la trop grande sédentarité qui est une des causes de nombreux troubles de santé. Mais la santé et le bien-être, c'est aussi se sentir à l'aise dans son corps, dans son environnement social et dans sa vie. Cependant, même si la pratique d'une activité physique est recommandée, elle



se doit d'être adaptée aux capacités de chacun et d'être raisonnée pour ne pas entraîner de risques supplémentaires.

3. Le « sport-compétition »

La compétition, même si elle n'est pas une finalité exclusive du sport, elle en constitue une des composantes essentielles. La compétition est souvent le moteur de l'effort, la récompense du travail accompli et l'effet attractif pour les futurs licenciés. Elle est la vitrine de la pratique qui contribue au rayonnement du club et de la Ville au niveau local, départemental, régional et parfois national ou international.

“Promoting sports practice among young people and mobilizing the educational community around civic values”, Olympic and Paralympic week

La semaine olympique et paralympique vise chaque année en France à promouvoir la pratique sportive chez les jeunes et mobiliser la communauté éducative autour des valeurs citoyennes.

La semaine olympique et paralympique concerne les enseignants, les élèves et leurs parents, de la maternelle à l'université. C'est un événement qui mobilise chaque année les athlètes de haut-niveau, les associations sportives, les fédérations sportives et les collectivités territoriales.

The objectives of this event are:

- Sensibiliser aux valeurs olympiques et paralympiques en mobilisant des outils éducatifs et ludiques mis à disposition.
- Utiliser le sport comme outil pédagogique dans les enseignements.
- Découvrir des disciplines olympiques et paralympiques en collaboration avec le mouvement sportif, en organisant des ateliers de pratique sportive.



- Changer le regard sur le handicap en s'appuyant sur la découverte des para-sports et en intégrant des rencontres de para-sports ou sports partagés.
- Eveiller les jeunes à l'engagement bénévole et citoyen.

En 2022, cette semaine se tiendra du 24 au 29 janvier sur la thématique du sport pour l'environnement et le climat.

La caravane santé de l'Union Nationale du Sport Scolaire

En partenariat avec la direction régionale de l'UNSS Versailles et l'Université Paris Saclay, 80 élèves du collège ont pu effectuer des tests leur permettant d'évaluer différentes ressources physiques : l'équilibre, la souplesse, la force et l'endurance.

Dans le contexte où l'activité physique est adaptée et où les capacités cardio-pulmonaire des collégiens ont diminué de 23% en 30ans, ce projet permet de sensibiliser les élèves aux problématiques de sédentarité et de santé.

Intégration des enfants en surpoids ou obèses dans une pratique régulière d'activités physiques dans la ville de Villeurbanne par la Direction du sport et la Direction de la santé Publique

Le projet vise à amener les enfants de 8 à 12 ans repérés en surpoids (ou obèses) à l'occasion des bilans infirmiers à l'école à intégrer une pratique physique régulière.

Les thématiques abordées dans le cadre de ce projet sont :

- La prise de conscience de comportements (moteurs, relationnels et affectifs),
- La prise de conscience que l'activité physique est un facteur fondamental de protection de la santé,
- Les habiletés motrices spécifiques dans des jeux d'opposition et dans l'adaptation au milieu,



- L'équilibre alimentaire, rôle du goûter,
- Le repérage des aliments et leurs valeurs nutritionnelles,
- L'importance de l'hydratation,
- Le rôle du sommeil.

Il s'agit d'un accompagnement de l'enfant et de sa famille pour aller vers la pratique d'une activité sportive et donc pour la prise en charge de l'excès de poids.

Les résultats obtenus :

- Une amélioration significative ou une stabilisation de l'indice de masse corporelle pour l'ensemble du groupe d'enfants ciblés,
- Une passage vers une activité physique pour les trois quarts des participants,
- Une modification des comportements de nourriture.

Projet de l'UNSS : « Les jeux des jeunes »

« Les Jeux des Jeunes » sont un programme de sensibilisation à la pratique du sport s'adressant aux élèves de 5e et de 4e. Lancé par le CNOSF, l'UNSS et l'UGSEL ce programme s'inscrit dans le cadre des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

L'édition 2021 s'est déroulée en 2 étapes :

- Une étape locale du 31 mars au 23 juin 2021 : Au sein des établissements scolaires dans tous les départements français.
- Une étape nationale du 16 et 17 octobre 2021 : À l'Institut National du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), à Paris.

Les objectifs visés sont :

- Promouvoir le sport dès le plus jeune âge,



- Promouvoir un mode de vie actif en diffusant le message qu'une activité physique régulière, appropriée et variée associée à une alimentation équilibrée permet le maintien d'une bonne santé physique et mentale,
- Faciliter l'adhésion et la pratique sportive au sein des clubs fédérés.

L'étape locale s'articulera autour de deux axes :

- **Bouger** (Test de forme) : mesurer les conditions physiques des participants à l'aide de différents tests de souplesse, force, équilibre et endurance. Des questionnaires sur le niveau d'activité physique et le comportement alimentaire sont aussi mis en place.
- **Eduquer** (Run-Quiz pédagogique et dynamique) : les participants doivent répondre au maximum de questions possibles en 5 minutes autour des thèmes de la nutrition, les bienfaits de la pratique de l'activité physique, l'Olympisme, les valeurs du sport et la citoyenneté.

Les équipes qualifiées se rencontrent à Paris autour de 4 à 6 activités sportives, collectives et différentes de celles traditionnellement pratiquées en milieu scolaire. Un programme extra-sportif est également proposé. Les deux jours d'immersion permettent aux participants de passer un moment unique alliant activité physique, défi et convivialité.

Projet « Tous en selle » à Grenoble

Dans le cadre du travail réalisé par un groupe académique, l'UNSS régionale et son groupe de travail lance le projet « Tous en selle » dont le défi est de savoir rouler.

Les objectifs fixés sont :

- Montrer que l'académie de Grenoble est une académie en matière de « savoir rouler ».
- Lancer cette expérience afin de l'étendre à d'autres académies.



- Armer les jeunes à plus de sécurité.
- Répondre à des enjeux d'éco développement sécurisé.
- Réaliser le plus de savoir rouler au sein des établissements.
- Proposer aux non licenciés de s'engager à l'AS pour acquérir une compétence.

Projet « On avance sans essence » à Besançon

L'académie de Besançon a développé un projet nommé « On avance sans essence » qui vise à développer les mobilités actives dans le cadre du plan vélo.

Chaque association sportive doit tenter d'accumuler le maximum "de km verts" afin d'obtenir le label UNSS de développement durable.

Le but de ce programme, qui n'est pas obligatoire, est donc double :

- Faire un geste pour la planète, parce que chaque kilomètre parcouru par une voiture produit environ 200 g de CO₂,
- Améliorer la santé. Si chaque jour de la semaine, le participant décide de venir au collège à pied, à vélo ou en roller, il aidera son corps à se développer et améliorera sa santé.

« Sport et santé en territoires fragiles », projets soutenus par la Fondation de France

Une des initiatives de la Fondation de France lancées dans le contexte de la crise de la crise sanitaire liée au Covid-19 sous forme d'appels à projets. L'objectif de ces appels est d'encourager les associations sportives et médicales à proposer aux populations cibles des projets innovants de pratique du sport.

Il s'agit ici de construire un parcours de santé intégrant la pratique d'une activité physique ou sportive pour les patients vivant en zone rurale ou en quartier prioritaire.



L'activité physique fait partie intégrante du parcours de santé coconstruit entre l'équipe soignante (médicale et/ou paramédicale), les professionnels de l'activité physique ou sportive et le patient.

Au regard du contexte de crise sanitaire, ces projets intègrent le respect des consignes sanitaires en vigueur sur le territoire concerné et favorisent l'inclusion du public cible dans les clubs sportifs locaux.

« Femmes et sport, vers un nouveau départ », projets soutenus par la Fondation de France

Deuxième exemple d'intuitives lancées par la Fondation de France afin d'intégrer l'activité physique ou sportive dans le parcours de reconstruction des femmes et des jeunes filles vulnérables.

Les jeunes filles et les femmes en situation de vulnérabilité ont besoin d'un accompagnement spécifique pour reprendre confiance en elles, accepter leur image corporelle et envisager un avenir plus serein.

Ces projets en France ont donc pour objectif d'utiliser l'activité physique ou sportive à destination de femmes ou de jeunes filles présentant des signes de vulnérabilité, pour :

- Favoriser la (re)construction de l'estime de soi ;
- Participer à la réappropriation de l'image corporelle ;
- Favoriser la (re)découverte d'une capacité à agir en vue de participer à l'amélioration de leur parcours global d'insertion.

La crise sanitaire confronte les professionnels à des réalités qui questionnent leurs modèles d'intervention. Ils proposent donc des adaptations dans les modes de pratiques ou à innover, telles des solutions hybrides associant nutrition, lutte contre l'anxiété et activité physique.



Ces solutions visent aussi à accompagner les jeunes filles et les femmes exposées aux violences.

Opération 30 minutes d'activité physique quotidienne dans les écoles élémentaires

Plus d'activités physiques et sportives dès l'école primaire est l'objectif de cette opération lancée par le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports en collaboration avec l'Agence nationale du Sport, le comité d'organisation Paris 2024. Elle est inscrite dans la perspective de l'accueil des Jeux olympiques et paralympiques en France en 2024.

Ce dispositif qui est distinct de l'enseignement de l'éducation physique et sportive (EPS), vise à susciter un mouvement d'adhésion autour d'un objectif partagé au service du bien-être des élèves et de leur santé, et au bénéfice de leurs apprentissages.

Les formes que prend l'opération sont variées et sont adaptées au contexte de chaque école. Elles s'étalent sur les différents temps scolaires et aussi périscolaires. Les temps de récréation peuvent aussi être investis pour amener les enfants à se dépenser davantage et lutter contre la sédentarité avec des pratiques ludiques.

La tenue sportive n'est pas nécessaire, la cour d'école, les locaux scolaires et les abords de l'école sont utilisés en priorité. Tous les acteurs de la communauté éducative sont impliqués dans la définition d'un projet qui s'intègre au projet d'école. Ces 30 minutes d'activité physique sont organisées de préférence les jours où il n'y a pas d'enseignement d'EPS programmé.

Ce dispositif est un cadre souple basé sur le volontariat. Il ne vise pas à imposer à l'ensemble des écoles un modèle uniforme ou contraignant, mais à proposer des pistes, des outils et des exemples.



Références

Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2021. Plus de sport à l'école, une grande priorité pour le Sport. Link visited on 08/10/2021: <https://www.education.gouv.fr/plus-de-sport-l-ecole-une-grande-priorite-pour-le-sport-306483>

Ministère de l'éducation nationale, de la jeunesse et de la vie associative, 2012. Les pratiques sportives à l'École. Link visited on 08/10/2021:

<https://eduscol.education.fr/document/1593/download>

Ministère des sports, 2021. Faire du sport à la maison en ligne. Link visited on 08/10/2021:

<https://sports.gouv.fr/IMG/pdf/appsportliste-2.pdf>

Union nationale du sport scolaire, 2021. J'ai appris à nager. Link visited on 08/10/2021:

<https://www.unss.org/jan>

Ville de Redon, 2017. Projet sportif municipal. Link visited on 08/10/2021:

<http://www.redon.fr/fichiers/p418/f3713-psm.pdf>

Génération Paris 24, 2021. Semaine Olympique et Paralympique. Link visited on 08/10/2021:

<https://generation.paris2024.org/informations>

Collège Marcel Pagnol, Bonnières-sur-Seine, 2017. Retour en image sur la caravane Santé UNSS. Link visited on 08/10/2021:

<http://www.clg-pagnol-bonnieeres.ac-versailles.fr/spip.php?article111>

Institut national du cancer, 2012. Des exemples d'actions en faveur de l'activité physique.

Link visited on 08/10/2021:

<http://www.des-communes-sengagent.fr/s-inspirer/pass-sport-sante>



Union nationale du sport scolaire, 2021. Jeux des jeunes. Link visited on 08/10/2021:
<https://www.unss.org/jdj>

Collège des Quatre Terres, Hérimoncourt, 2021. On avance sans essence. Link visited on 08/10/2021:
<https://clg-qterres-herimoncourt.eclat-bfc.fr/le-sport-et-vous/on-avance-sans-essence/on-avance-sans-essence-776.htm>

Fondation de France, 2021. Appel à projets : Sport et santé en territoires fragiles. Link visited on 08/10/2021:
<https://www.fondationdefrance.org/fr/sport-et-sante-en-territoires-fragiles>

Fondation de France, 2021. Appel à projets : Femmes et sport, vers un nouveau départ. Link visited on 08/10/2021:
<https://www.fondationdefrance.org/fr/femmes-et-sport-vers-un-nouveau-depart>



Informations générales sur les relations entre le sport et la santé mentale.

Introduction

L'enseignement de l'éducation physique aujourd'hui ne doit pas ignorer l'attention qu'il faut aux éléments trop sous-estimés concernant la santé globale des enfants.

Entraîner uniquement le corps, ou proposer des activités ludiques, récréatives ou professionnelles sans finalité soigneusement conçue et finalisée, n'est pas considéré comme d'actualité et éthique vis-à-vis des utilisateurs de garçons et de filles qui pourraient pourtant retirer de multiples avantages de cet enseignement.

Nous souhaitons ici sensibiliser les enseignants et les entraîneurs aux matières liées à l'éducation physique concernant les enjeux strictement liés à cette discipline, en mettant en évidence les multiples aspects à prendre en considération lors de la conception d'un plan d'activités impliquant les jeunes élèves.

Nous pensons que certaines considérations et clarifications techniques sont utiles pour sensibiliser les enseignants à mieux structurer leurs programmes éducatifs. Ainsi que l'exposition des nombreuses recherches portant sur le lien étroit existant aujourd'hui entre l'activité physique et ses répercussions sur des aspects plus purement psychologiques, ainsi que physiologiques.

La recherche sur les bienfaits de l'activité physique et du sport s'inscrit généralement dans des problématiques purement médicales, qui promeuvent la pratique du sport comme moyen de réduire le risque de maladies cardiaques, respiratoires et métaboliques.

Il y a suffisamment d'arguments pour désigner un mode de vie sédentaire comme un problème de santé publique qui a été associé à un nombre croissant de conditions



clairement identifiées. À tous les niveaux, les administrations publiques mettent en œuvre des plans de promotion des modes de vie sains, avec des initiatives pour encourager l'activité physique, lui conférant une valeur préventive incontestable.

Mais le manque d'activité physique n'est pas exclusivement lié à des problèmes de santé tels que ceux évoqués plus haut. Bien que ce type de recherche et de diffusion soit fondamental, l'importance du sport dans d'autres contextes de la vie humaine a longtemps été négligée ou, du moins, pas suffisamment reconnue.

La santé mentale et psychologique est également essentielle au développement global, en particulier pendant l'enfance. Il vaut donc la peine, en retraçant également quelques recherches menées sur le sujet, de mettre en évidence les bénéfices d'une activité physique et sportive saine en termes de processus de socialisation, de prévention dès l'apparition des troubles mentaux et psychologiques, de résultats scolaires et d'amélioration globale de la qualité de la vie. Il existe des preuves importantes suggérant que la pratique d'une activité physique peut améliorer la fonction cognitive et favoriser un meilleur bien-être chez les personnes souffrant d'un problème psychologique ou psychologique, comme l'anxiété, la dépression ou le trouble de stress. Les avantages qu'il peut avoir sur les performances scolaires et l'estime de soi des enfants d'âge scolaire ont également été déterminés [1].

Les effets bénéfiques sur la santé d'une activité physique régulière sont définitivement établis et de plus en plus évidents et ont été étudiés et abordés de manière interdisciplinaire par divers domaines professionnels, dont la Psychologie.

Depuis l'apparition de l'homme sur terre il y a des millions d'années jusqu'à aujourd'hui, il y a eu des changements notables dans les modes de vie, une multitude de facteurs différents sont apparus qui finissent par affecter notre santé et qui produisent un impact sur notre vie.

L'industrialisation du siècle dernier, la mondialisation de l'actuel, les progrès technologiques vertigineux et le mode de vie que génèrent les sociétés avancées, sont à l'origine de

l'apparition de phénomènes tels que l'obésité, la sédentarité, le stress, la dépression et bien d'autres maladies dégénératives.

Face à de telles épidémies dans les sociétés dites développées, la communauté scientifique est engagée dans une course intense pour analyser les variables impliquées et les possibilités d'atténuer des problèmes aussi urgents. Dans beaucoup d'entre eux, l'activité physique a acquis une grande densité à titre préventif.

L'intérêt pour le mode de vie est né dans les années 1950 dans le domaine de la santé publique lorsque les maladies chroniques ont commencé à devenir un problème de santé majeur. Depuis les années 1980, les préoccupations concernant les modes de vie, les habitudes saines et la santé en général ont augmenté. L'un des changements de paradigme qui, entre autres, nous amène aujourd'hui à parler d'activité physique et de bien-être psychologique, est le changement que l'OMS apporte à la définition de la SANTÉ, concluant que la santé est un état complet de santé physique et mentale. et le bien-être social et non la simple absence de maladie (OMS, 1948), que le bien-être passe entre autres par l'adoption d'un mode de vie sain.

Il existe de nombreuses publications qui, depuis la fin des années 80 et le début des années 90, traitent de la question des saines habitudes de vie, avec une attention particulière à l'activité physique, au repos et à une bonne alimentation, pierre angulaire du développement harmonieux des personnes.

Les psychologues du sport se sont inquiétés des bienfaits possibles de l'activité physique sur la santé et ont également collaboré à l'élaboration et à la mise en œuvre de programmes d'activité physique à des fins thérapeutiques, essayant d'empêcher le phénomène d'abandon de se produire et favorisant ainsi ce qu'on a appelé « l'adhésion » (Société internationale de psychologie du sport, 1992).



L'activité physique contribue à la santé et augmente la qualité de vie qui, par conséquent, non seulement améliore la santé physique et mentale, mais peut réduire la mortalité et améliorer l'espérance de vie. En conclusion, il semble y avoir des preuves claires que l'activité physique régulière en tant qu'habitude saine et à des niveaux appropriés peut ajouter de la vie à des années et des années à la vie.

Bien que ce ne soit pas une idée récente que l'esprit et le corps travaillent à l'unisson, la recherche sur les avantages psychologiques potentiels de l'exercice est encore assez récente.

La vision d'un corps et d'un esprit sains nous ramène à la Grèce et à la Rome classiques et dès les I^{er} et II^e siècles, nous avons des références à des sociétés soucieuses de l'équilibre physique et psychique. Les Grecs avaient déjà pressenti que l'intelligence et la raison ne pouvaient fonctionner à 100 % que lorsque le corps est sain et fort : les esprits vigoureux et les esprits forts n'habitent que des corps sains. (En fait, la célèbre phrase esprit sain dans un corps sain de Decimo Giunio Giovenale veut montrer la vanité des valeurs ou de la propriété - comme la richesse, la renommée et l'honneur - que les hommes essaient par tous les moyens d'obtenir. Seul le sage devient compte que tout cela est éphémère et parfois même nuisible. Selon Decimo Giunio Giovenale, l'homme ne devrait aspirer qu'à deux biens : la santé de l'âme et la santé du corps. Ils devraient être les seules demandes à faire à la divinité. Dans la modernité utilisation l'expression a un sens différent : pour avoir des âmes saines, il faut aussi avoir des corps sains, selon l'unité psychophysique. Source Wikipedia)

Layman a écrit une revue dans les années 1960 soulignant le rôle de l'exercice et du sport pour le développement et le maintien de la santé physique, ainsi que pour la santé mentale et l'adaptation sociale. En outre, il a souligné que le principe de l'union corps-esprit était valable et qu'il existait une relation étroite entre la santé organique et la santé mentale. Il a également soutenu que si l'exercice et le sport contribuaient au maintien de la santé physique, ils favoriseraient également la santé mentale et donc la prévention de ses maux [1].



Dans certaines études récentes, menées auprès de différentes populations, il a été démontré que les effets les plus importants de l'exercice ne sont pas seulement physiologiques mais aussi psychologiques, dans le sens d'une amélioration de l'estime de soi et de modifications de certains traits de personnalité [2].

Le sport, l'exercice et l'activité physique réduisent le stress, l'anxiété, la dépression, aident à s'endormir en améliorant le repos, augmentent le bonheur et le sentiment de bien-être, vous aident à avoir une meilleure apparence et à vous sentir mieux dans votre peau, à améliorer la qualité de vie à l'école, le travail et les performances sexuelles, éviter la sensation de fatigue, aider à la socialisation, améliorer physiquement de nombreuses maladies et troubles qui sont directement liés à la perte de qualité de vie et l'effet conséquent sur notre humeur... bref, des améliorations, des bienfaits et des effets positifs à l'infini.

En se concentrant sur le sujet, deux premières réflexions doivent être faites :

1. Se sentir bien (ou se sentir mieux). Fondamentalement, ce terme fait référence au bien-être qu'une personne éprouve pendant et après l'exercice. De nombreuses personnes qui font de l'exercice régulièrement déclarent se sentir bien. Nous savons tous que l'exercice soulage les tensions, favorise la concentration et peut produire un sentiment d'optimisme et de bien-être.

Sime et Folkins [3] ont examiné 64 études cherchant à démontrer les effets d'une meilleure condition physique dans les populations normales et cliniques.

Ils ont examiné les aspects suivants du fonctionnement psychologique : la cognition, la perception, certains traits de personnalité et d'auto-évaluation ainsi que certains syndromes cliniques, tels que la psychose, la dépression, l'alcoolisme et le retard mental.



Les conclusions auxquelles ils sont parvenus étaient que l'amélioration de la condition physique après l'exercice facilitait l'émergence d'états émotionnels positifs et une augmentation du concept de soi.

Quelques-uns des bienfaits possibles de l'activité physique pour la santé :

S'AMÉLIORER	ATTÉNUER
Performance scolaire	Absentéisme au travail
Activités	Abus d'alcool / Tabagisme
Confiance	Colère / Hostilité
Stabilité émotionnelle	Anxiété
Indépendance	Confusion
Fonctionnement intellectuel	Dépression
Lieu de contrôle interne	Mal de tête
Mémoire	Phobie
Perception des humeurs	Comportement psychotique
Image corporelle positive	Conséquences du stress
Maîtrise de soi	Stress
Satisfaction sexuelle	Risque de maladie coronarienne



Bien-être	Dysménorrhée
Efficacité au travail	Problèmes de dos

Le phénomène d'adhérence ou de permanence est d'une grande importance, car ce n'est que si l'activité physique est pratiquée régulièrement que certaines garanties sur d'éventuels bénéfices psychologiques peuvent être obtenues. Par conséquent, il est important de maintenir l'intérêt des gens à s'engager dans une certaine activité physique.

Les statistiques indiquent qu'environ 50 % des personnes qui commencent finissent par arrêter au cours des six premiers mois [4].

Cela suggère que la permanence et l'adhésion sont soumises à des facteurs personnels et environnementaux, et que les facteurs situationnels semblent être les plus importants pour favoriser la continuité. Ceux-ci incluent la prévention des blessures, le confort de l'environnement, le statut d'emploi, l'attitude et le soutien du partenaire et le nombre de membres du groupe. Un environnement favorable et structuré qui vous permet d'atteindre vos objectifs à court et à long terme améliorera vos chances de réussite et facilitera la cohérence dans l'exercice.

Les facteurs personnels les plus importants sont : les attitudes positives envers la santé, l'extraversion/introversion, la motivation personnelle et le degré d'engagement.

La recherche montre que, bien que l'activité physique puisse aider à sortir de l'anxiété ou de la dépression, ainsi qu'à améliorer des aspects tels que la confiance en soi, le sentiment de contrôle et d'autosuffisance ou l'image de soi liée à l'âge [5], c'est le cas, tout aussi vrai qu'il ne peut pas changer les niveaux d'introversion et d'extraversion. Par conséquent, il y a encore des points flous sur la façon dont l'activité physique interagit avec certains traits de personnalité.



Dans tous les cas, si un individu est suffisamment motivé pour continuer à pratiquer une activité physique régulièrement, il ne fait aucun doute qu'il en retirera plusieurs bénéfices psychologiques et que cela se produira si les activités sont aérobiques d'une durée supérieure à 30 minutes.

2. Prévention contre d'éventuels états émotionnels perturbateurs et troubles mentaux.

C'est-à-dire l'activité physique comme thérapie. Il est essentiel de faire quelques réflexions sur l'utilisation de l'activité physique et de l'exercice comme thérapie. Par exemple, certaines personnes ne répondent pas positivement à un traitement effectué uniquement par l'activité physique, étant plus efficace, et parfois nécessaire, d'utiliser cette stratégie en combinaison avec d'autres formes de thérapie [6]. De même, le personnel utilisant des stratégies combinées doit avoir une formation multidisciplinaire en médecine, psychologie et éducation physique, soulignant à la fois les avantages et les dangers possibles (blessures) d'une activité physique continue et régulière [7].

L'intérêt pour l'utilisation possible de l'activité physique comme thérapie a conduit à des confusions terminologiques, des croyances erronées et des recherches contradictoires qui ne permettent pas de conclusions définitives.

A la suite de Christenson, Powell et Caspersen [8], nous définirons les termes suivants:

- Activité physique
 - C'est tout mouvement du corps produit par les muscles squelettiques et qui produit une dépense énergétique habituellement mesurée en kilocalories.
- Exercice
 - Il s'agit d'une activité physique planifiée, structurée et répétitive pour acquérir, maintenir ou améliorer certains aspects ou niveaux de condition physique. Par exemple, si j'aime travailler dans mon jardin, je fais de l'activité physique, car



le seul but que je poursuis est de m'amuser. Mais si je jardine dans l'intention de maintenir et d'améliorer mon niveau de compétence, c'est de l'exercice.

- Remise en forme
 - C'est la capacité d'effectuer correctement les activités quotidiennes, sans fatigue, et d'avoir des réserves d'énergie suffisantes pour profiter d'activités récréatives et pour résoudre des situations inattendues qui nécessitent un effort supplémentaire.

Ainsi, on voit que l'exercice est une forme d'activité physique planifiée et que la forme physique renvoie aux habiletés liées à la santé (endurance cardiorespiratoire et musculaire) et aussi à d'autres types d'habiletés comme l'agilité, la vitesse, la coordination, etc.

Il ressort clairement de toutes les recherches existantes que l'exercice régulier est bénéfique pour la santé.

Poursuivant la clarification terminologique, on peut dire que les troubles mentaux sont un problème de santé majeur. Les statistiques mondiales montrent qu'un adulte sur quatre souffre, à un moment de sa vie, d'états modérés de dépression, d'anxiété, de troubles émotionnels, d'excès d'alcool ou de toxicomanie.

Comme dans le cas des trois termes précédents, de multiples définitions ont également été données à la santé mentale. Sans entrer dans la polémique étymologique et épistémologique de la notion de bien-être psychologique ou bien-être subjectif, il convient de noter qu'il existe de nombreuses manières d'appeler ce que la société signifie communément être bien, être bien « dans la tête », n'avoir aucun trouble ou, simplement, être psychologiquement équilibré.

Cependant, de nombreux auteurs ont traité des concepts de santé mentale tels que Meninger, Layman, Cureton, Morgan, Hughes, Dannenmaier... De manière générale, on



pourrait s'en tenir à la définition de Skidmore, Thackeray et Farley[9], selon auquel la santé mentale doit être considérée comme un état positif de bien-être mental personnel dans lequel les individus se sentent satisfaits d'eux-mêmes, ainsi que de leur rôle dans la vie et de leurs relations avec les autres.

Cureton [10] pensait que la structure de la personnalité était associée à la forme physique, de telle sorte que la détérioration de la personnalité était parallèle à la détérioration physique, et que les améliorations de la forme physique réduiraient au minimum les deux types de déficiences.

Morgan [11] est parvenu à des conclusions similaires : il pensait que la forme physique était inversement corrélée à la psychopathologie, car les patients psychiatriques semblaient avoir systématiquement une capacité aérobie inférieure à celle des sujets non hospitalisés.

Un autre auteur, Dannenmaier [12] a présenté une perspective différente. Il considérait la santé mentale comme un état d'esprit qui permet l'exercice optimal de son talent, ainsi que la satisfaction optimale de ses besoins.

La santé mentale, cependant, a des degrés différents d'une personne à l'autre et d'une situation à l'autre.

Bénéfices psychologiques de l'activité physique

Il existe de nombreuses publications sur les bienfaits d'une activité physique vigoureuse, comme une meilleure confiance en soi, un sentiment de bien-être, une satisfaction sexuelle, une diminution de l'anxiété, une diminution de la dépression ou une amélioration du fonctionnement intellectuel. Les types d'activité physique les plus examinés, lorsqu'on considère les avantages psychologiques potentiels, sont l'aérobic et le rythme, comme la course, la marche, le vélo ou la natation, par rapport à des activités comme le basket-ball ou le tennis, qui sont considérées comme moins optimales que l'aérobic.



Une enquête Dishman [13] a révélé que 1 750 médecins prescrivaient de l'exercice physique pour la dépression (85 %), l'anxiété (65 %) et la dépendance à certaines substances ou drogues. Dans cette étude, la forme la plus fréquente d'activité physique prescrite était la marche, suivie de la natation, du vélo, de l'entraînement musculaire, de la course et d'autres.

Dans certains cas, l'exercice réduit le besoin de médicaments, ce qui réduit le risque qui y est associé, même si les effets interactifs possibles entre l'exercice et certains médicaments ne sont pas bien compris.

Une explication des avantages possibles de l'exercice sur la santé mentale d'un point de vue psychologique a été résumée comme suit par Sime et Folkins [14] :

- L'amélioration de la forme physique produit des sentiments de contrôle et de compétence, qui conduisent à un sentiment de bien-être.
- L'exercice aérobique est souvent amusant.
- L'exercice est une forme de méditation et peut produire un état de conscience altéré.
- La pratique d'une activité physique peut détourner l'attention des stimuli qui causent ou produisent de l'anxiété.

Plusieurs études [15] ont clarifié les bénéfices psychologiques de l'activité physique à long et à court terme dans le sens du bien-être psychologique. Les conclusions obtenues étaient que l'activité physique a un effet causal positif sur les changements dans l'estime de soi chez les adultes. L'activité aérobique peut réduire l'anxiété, la dépression, la tension et le stress, augmenter les niveaux d'énergie et faciliter le fonctionnement cognitif [16].

Rodin et Plante [17] ont passé en revue toute la littérature existante depuis 1980 sur l'impact de l'exercice sur la santé mentale et le bien-être psychologique dans la population non clinique. Les conclusions étaient que l'exercice favorise l'émergence d'états émotionnels



positifs en produisant un sentiment de bien-être psychologique, réduisant également les niveaux d'anxiété, de dépression et de stress.

D'un point de vue clinique, l'utilisation de l'activité physique comme thérapie de prévention de l'apparition de troubles mentaux est proposée.

Il a été estimé qu'environ 25 % de la population dite normale peut souffrir d'états modérés de dépression et d'anxiété et d'autres troubles émotionnels. Certains peuvent faire face à ces maux sans avoir besoin d'une aide professionnelle.

En ce sens, la pratique d'une activité physique dans l'environnement dans lequel l'individu vit normalement peut être d'une grande aide. Des études menées auprès de personnes souffrant de dépression ont montré que l'exercice aérobic peut être aussi efficace que la psychothérapie et prévenir la tendance à souffrir de formes légères de dépression. Les personnes qui nagent sont nettement moins tendues, déprimées, en colère, confuses et anxieuses après une activité physique [18].

De même, l'haltérophilie a été associée à une meilleure image de soi chez les hommes [19].

Les personnes qui pratiquent le yoga semblent moins anxieuses, tendues, déprimées, en colère et confuses.

Pratiquement, grâce à divers types d'exercices physiques, les états émotionnels tels que la tension, la dépression, la colère, la fatigue et la confusion semblent diminuer, tandis que les niveaux d'énergie augmentent [20].

Les bienfaits psychologiques de l'activité physique comprennent :

- Des changements positifs dans la perception de soi et le bien-être,
- Amélioration de la confiance en soi et de la conscience,
- Changements positifs dans les états émotionnels,



- Soulagement de la tension et des états tels que la dépression et l'anxiété, la tension prémenstruelle,
- Amélioration du bien-être mental,
- Rapidité et clarté de pensée,
- Augmentation de l'énergie et de la capacité à faire face à la vie quotidienne,
- Plaisir accru de l'exercice et des contacts sociaux,
- Développement de stratégies d'adaptation positives[21].

L'existence d'une relation positive entre les niveaux d'activité physique et la santé mentale a conduit les experts à encourager et conseiller une activité physique régulière. Plus précisément, il est recommandé aux personnes de s'engager dans plus d'une activité, en alternant entre aérobie et anaérobie, en évitant les situations de compétition possibles sans oublier le caractère ludique et convivial, et en prédisant la continuité.

Si l'activité n'est pas agréable, il est peu probable que les gens se sentent mieux après avoir participé. Pour obtenir les plus grands bienfaits psychologiques de l'activité physique, une intensité modérée à faible est recommandée (30 à 60 % de la différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos)[22].

Une durée de 20 ou 30 minutes peut déjà suffire à réduire d'éventuels états de stress, 60 minutes peuvent produire des bénéfices psychologiques encore plus importants.

De plus, l'activité doit être établie dans l'espace et dans le temps, et comporter des mouvements rythmiques et répétitifs.

Cependant, il existe peu de données sur l'influence de la durée des séances d'activité physique. Thayer [23] a rapporté qu'une durée d'au moins 5 minutes, comme la marche,



favorise les états émotionnels positifs, bien que d'autres chercheurs aient proposé une durée plus longue, de préférence 20-30 minutes.

En résumé, compte tenu des avantages psychologiques potentiels de l'exercice à l'échelle mondiale, ceux-ci pourraient être résumés comme suit :

- L'exercice peut être associé à une réduction de l'anxiété.
- L'exercice peut être associé à une réduction des niveaux de dépression, étant donné que l'anxiété et la dépression sont des symptômes d'une incapacité à faire face au stress.
- L'exercice à long terme peut être associé à des niveaux réduits de névrosisme et d'anxiété.
- L'exercice peut être utilisé comme complément dans les cas graves de dépression, qui nécessitent normalement un traitement professionnel tel que des médicaments, une thérapie par électrochocs et/ou une psychothérapie.
- L'exercice peut aider à réduire le stress, avec une réduction de la tension musculaire et une récupération de la fréquence cardiaque.
- L'exercice peut avoir des effets émotionnels bénéfiques sur tous les âges et les deux sexes.

Émotions et humeurs

Le terme émotion est souvent associé à des sensations subjectives, agréables ou non, de faible ou grande intensité et durée et qui peuvent ou non interférer avec le comportement. La plupart des gens quand ils parlent d'émotions font référence à la peur, la colère, la honte, l'humiliation, le plaisir, la douleur, etc.



Environ deux cents types d'états émotionnels différents ont été identifiés, ce qui pourrait expliquer la difficulté et la diversité des approches utilisées pour les étudier. Cette étude est rendue plus difficile en raison de la relation des émotions avec d'autres processus psychologiques tels que la perception, la mémoire, l'apprentissage, le raisonnement et l'action.

La plupart des psychologues s'accordent sur l'importance des sentiments et des émotions dans divers domaines du comportement, de l'expérience consciente, du développement personnel et de la vie sociale. De plus, les problèmes affectifs semblent être importants pour la santé mentale, l'adaptation individuelle et le bonheur personnel.

Il est largement admis que l'activité physique a des effets bénéfiques sur les émotions chez les hommes et les femmes de tous âges. La négligence sera moindre si des expériences émotionnelles positives telles que le plaisir, la joie, l'autosatisfaction, la confiance, la fierté, l'enthousiasme ou l'excitation sont évoquées par l'activité physique, plutôt que de se concentrer uniquement sur les bienfaits pour la santé [24].

Le terme bien-être psychologique, parfois appelé bien-être subjectif, fait généralement référence à la satisfaction de vivre ou au degré de bonheur personnel.

Les chercheurs ont étudié cette dimension importante de la santé mentale chez les personnes physiquement actives et ont conclu qu'elles ont une image plus positive d'elles-mêmes que les personnes inactives. Paradoxalement, des différences entre les sexes ont été trouvées, la relation entre le bien-être psychologique et l'activité physique (participation sportive) étant plus forte chez les femmes. Certains chercheurs ont suggéré que la relation positive entre la participation aux sports et le bien-être psychologique pourrait être le résultat du plaisir et du plaisir inhérents associés aux jeux, aux sports et à des activités similaires [25].

Des corrélations positives ont été trouvées entre le sentiment de bonheur et les habitudes d'exercice.

Une explication possible de cette relation apparente serait que des changements dans le système nerveux se produisent à la suite de l'exercice, ainsi que des augmentations des niveaux d'auto-efficacité, ainsi que de plus grandes opportunités de contact social grâce à l'exercice.

Bien que d'autres études soient nécessaires, celles menées jusqu'à présent montrent les effets positifs de l'activité physique sur la perception du bien-être des individus.

Cependant, les mécanismes impliqués dans cette relation positive ne sont pas bien compris, qu'ils soient physiologiques, psychologiques, sociaux ou une interaction entre eux.

Les humeurs sont définies comme des états d'activation émotionnelle ou affective, avec une durée variable non permanente. L'humeur est plus nuancée que les émotions, qui sont considérées comme plus intenses et de plus courte durée. Les humeurs sont souvent interprétées comme des moyens de réagir de certaines manières émotionnelles et de ressentir certains sentiments. Des sentiments d'euphorie ou de bonheur qui peuvent durer de quelques heures à quelques jours seraient un exemple d'état d'esprit, tandis que la colère ou la peur, plus aiguë et avec un plus grand sentiment d'urgence, sont des exemples d'émotions. L'amélioration de l'humeur après l'exercice peut expliquer pourquoi de nombreuses personnes font de l'exercice sur une longue période.

Une forme extrême d'humeur positive induite par l'exercice est le « high du coureur ». C'est un terme qui fait référence à quelque chose de très positif qui se produit occasionnellement pendant que les gens courent. La sensation n'est pas seulement psychologique, elle confine souvent à ce qui pourrait être une expérience mystique ou même un état altéré de conscience. À bien des égards, cet état est très similaire à l'expérience de pointe qui se produit dans des moments de bonheur très intense. Elle se caractérise par une

désorientation spatio-temporelle et une réaction émotionnelle faite de questions, de peur, de soumission, de révérence et d'abandon. Une perte de peur, d'anxiété et d'inhibition apparaît également, ainsi que des sentiments de gratification, de joie et de plaisir. Lorsque vous êtes dans cet état, vous sentez que vous avez atteint le summum de la force et du plein fonctionnement, sans effort et sans effort.

Sachs [26] a défini cette expérience comme une sensation d'euphorie ressentie pendant la course, de manière inattendue, dans laquelle le sujet ressent une grande sensation de bien-être, de spontanéité et d'absence de barrières dans le temps et dans l'espace.

Tous les coureurs ne connaissent pas cet état et il existe également une grande controverse parmi les chercheurs en raison de la difficulté de sa mesure.

Trois hypothèses possibles ont été envisagées [27]. Le premier soutient que la distraction des stimuli stressants est plus responsable de l'état mental que l'exercice lui-même.

La seconde a été appelée l'hypothèse de la monoamine ; dérive d'expériences avec des animaux qui suggèrent que les niveaux de neurotransmetteurs tels que l'adrénaline et la sérotonine (les deux monoamines) augmentent avec l'exercice et seraient responsables de cette expérience.

La dernière est l'hypothèse des endorphines : les endorphines sont des substances produites par le cerveau et l'hypophyse qui peuvent réduire la sensation de douleur et produire un état d'euphorie. Ces composés, dont le plus important est la bêta-endorphine, sont libérés lors d'un stress psychologique ou somatique. En bref, la recherche sur les animaux et les humains indique que les niveaux d'endorphine plasmatique augmentent avec l'exercice.

En tout cas, les conclusions ne semblent pas encore définitives et la polémique ne cesse de grandir et pourrait constituer une source de recherches futures. D'autres explications

possibles ont également été envisagées, comme l'effet placebo qui semble augmenter les taux d'endorphines [28]. Cet effet placebo a été observé chez certaines personnes qui déclarent ressentir des effets analgésiques d'un médicament placebo. En particulier, il a été suggéré que l'augmentation des endorphines à la suite d'une expérience subjective conduit à ce phénomène curieux.

Motivation et adhésion à l'exercice

Le terme motivation dérive du latin « movere », qui signifie se déplacer, donc la motivation implique le mouvement ou l'activation. Des termes tels que activé, énergisé, excité et intense sont utilisés pour désigner un niveau élevé de motivation. Comprendre pourquoi certaines personnes choisissent de faire de l'exercice alors que d'autres ne le font pas, ou pourquoi un pourcentage élevé de ceux qui commencent à arrêter après un certain temps serait psychologiquement précieux.

Les enquêtes de Gerald Kenyon [29] ont constitué un effort sérieux et rigoureux pour enquêter sur les raisons qui poussent les gens à être physiquement actifs. Il a développé un modèle théorique hypothétique avec six sous-domaines qui expliquent la valeur de l'activité physique.

1. L'activité physique comme expérience sociale. Grâce à une certaine forme d'activité physique, certaines personnes satisfont leurs besoins sociaux. Dans certains cas, c'est un moyen de se faire de nouveaux amis ou de garder ceux qui existent déjà.
2. L'activité physique comme moyen de maintenir la santé et d'améliorer les niveaux de compétence. Les personnes qui font de l'exercice pour améliorer leurs compétences.
3. L'activité physique comme recherche de vertiges ou de sensations nouvelles. Cette section comprend ceux qui recherchent le risque, la vitesse et de nouvelles sensations. Le ski ou le VTT en sont des exemples.



4. L'activité physique comme expérience esthétique. Cette section concerne les personnes intéressées par la beauté, la grâce, la symétrie ou d'autres qualités artistiques. Le ballet, la danse aérobique ou la nage synchronisée sont représentatifs de l'activité physique en tant qu'expérience esthétique.

5. L'activité physique comme catharsis, comme moyen de relâcher les tensions et de lâcher prise des émotions refoulées.

6. L'activité physique comme expérience ascétique. Désir ou poursuite d'un divertissement souvent difficile et douloureux dans la poursuite d'un objectif particulier. L'entraînement pour un marathon pourrait être un bon exemple.

De nombreuses hypothèses ont été formulées pour étudier les raisons pour lesquelles les gens s'adonnent à l'activité physique. Une étude Brunner [30] a tenté d'explorer les différences de motivation entre les personnes actives et physiquement inactives, en utilisant la liste de contrôle des adjectifs comme outil. Les sujets auxquels le questionnaire a été administré étaient d'âge et de professions similaires. L'auteur a découvert que les personnes physiquement actives identifiaient des avantages pour la forme physique pour se sentir mieux physiquement et mentalement, le plaisir et le contrôle du poids. Le groupe inactif, d'autre part, indique que la relaxation, se sentir mieux, s'amuser et être loin de chez soi sont les avantages les plus importants.

Dans tous les cas, les raisons varient selon la population étudiée. Peu de différences ont été trouvées entre les sexes, et les raisons prédominantes semblent être la santé et la forme physique pour les hommes et les femmes. Concernant l'importance attribuée aux bénéfices psychologiques liés à l'activité physique, les différences liées au sexe et à l'âge semblent être incluses.

La question de l'adhésion ou de la permanence devient de plus en plus importante pour les professionnels de l'éducation physique, même si les études et revues existantes jusqu'à



présent, plutôt descriptives, n'ont pas été en mesure d'expliquer et de prédire ce phénomène au point de concevoir des interventions systématiques qui aident à modifier les modèles de comportement dans différentes couches de la population. Malgré les avantages incontestables de l'activité physique en tant que mesure de prévention et de guérison de divers maux, environ la moitié des personnes qui commencent une activité physique arrêtent au cours des six premiers mois, c'est-à-dire que les sujets longtemps actifs décident soudainement, pour une raison ou une autre, d'abandonner la formation. Qu'est-ce qui détermine finalement la décision de poursuivre ou non l'activité physique ? La réponse est probablement que lorsque les gens font de l'exercice, ils apportent avec eux une série de croyances ou de pensées, ainsi que des perceptions sensorielles spécifiques (sentiments)[31]. Ces facteurs dits personnels interagissent avec les facteurs situationnels, ces derniers étant probablement plus faciles à modifier que les premiers (traits de personnalité). Les facteurs situationnels peuvent être à la fois des aspects particuliers de l'exercice physique et de l'environnement dans lequel il est pratiqué. Ils peuvent également être des aspects de la vie quotidienne des personnes, comme des habitudes qui peuvent faciliter ou, au contraire, rendre difficile la réalisation d'une activité physique.

De nombreuses caractéristiques de l'environnement d'exercice ont de puissantes influences sur la motivation individuelle. Un petit groupe vaut mieux qu'un grand groupe ou qu'un seul individu, ce qui suggère que les relations sociales qui se développent généralement grâce à une activité physique régulière renforcent le comportement de nombreuses personnes - cela a tendance à être particulièrement vrai chez les extravertis renforcés par le plaisir prouvé dans l'interaction sociale.

L'importance du renforcement social se révèle également par l'effet motivant de la présence d'autrui [32]. D'autre part, le lieu où se déroule l'exercice doit être accessible et pratique pour l'individu (là où une personne vit et travaille).



Une intensité modérée est recommandée pour éviter le risque de blessure possible. Particulièrement pour les démotivés, l'activité doit permettre au sujet de rester dans une zone de confort (sans douleur).

Les facteurs sensoriels peuvent également exercer une puissante influence sur le comportement. Les croyances sur les bienfaits de l'exercice pour la santé ne semblent avoir une influence motivante que si la personne est consciente que sa santé n'est pas aussi bonne qu'elle devrait l'être. Au contraire, si vous ne voyez pas d'avantage dans un court laps de temps, il est probable que, même dans de mauvaises conditions de santé, vous puissiez abandonner l'entreprise.

D'autres groupes de facteurs proviennent du « style de vie », par exemple dans le cas des fumeurs, qui sont plus enclins à abandonner [33]. Il existe d'autres facteurs situationnels qui, en principe, ne sont pas facilement modifiables, tels que le statut socio-économique ou les attitudes hostiles d'une épouse ou d'un ami proche.

De même, les tentatives de changement de mode de vie, d'arrêt du tabac ou de comportement après un accident coronarien posent des dilemmes complexes.

De nombreuses études ont utilisé des « contrats et loteries comportementales », par exemple en signant une sorte de contrat public dans lequel le sujet s'engage à continuer à exercer pendant un certain temps. La quantité d'exercice requise par une personne est déterminée par un tirage au sort. À certaines occasions, le sujet dépose une certaine somme d'argent qui ne sera récupérée que si les conditions initiales du contrat sont respectées.

D'autres impliquent une « contingence comportementale » dans laquelle la réalisation d'un certain objectif (récompense ou renforcement) dépendra de la quantité d'exercice effectué.

Une autre technique largement utilisée est l'établissement d'objectifs. Dans certaines études, il a été montré que des objectifs flexibles, choisis par le sujet, sont plus propices à

l'adhésion que des objectifs rigides fixés par une autre personne. Les objectifs à long terme, plutôt qu'à court terme, semblent également être plus utiles. Par exemple, « Je vais faire de l'exercice pendant six semaines » serait plus efficace que « Je vais courir pendant quinze minutes aujourd'hui » [34].

Dépression

Les statistiques montrent qu'un pourcentage élevé de la population normale souffre, à un moment de la vie, d'états de dépression modérés à intermédiaires, atteignant des tendances suicidaires dans les cas les plus graves. Les femmes semblent être plus sensibles que les hommes.

Certains auteurs [35] tentent d'expliquer cette différence par des changements hormonaux et, dans certains cas, des influences sociales. Au-delà des simples sautes d'humeur vécues au jour le jour, certaines formes de dépression peuvent durer plus longtemps avec le temps. Lorsque les gens parlent de dépression, ils font généralement référence au désespoir, à la tristesse, à la déception, à une faible estime de soi et au pessimisme. Les symptômes vont de fatigue mineure à accrue, d'irritabilité, d'indécision, de retrait social et éventuellement de pensées suicidaires [36]. La dépression réactive trouve son origine dans les événements de la vie, tandis que la dépression endogène a une origine inconnue.

Le traitement de la dépression est déterminé en partie par la gravité du trouble. Alors que les états dépressifs légers disparaissent spontanément avec le temps, d'autres peuvent durer six mois ou plus. Traditionnellement, la psychothérapie, le traitement pharmacologique et, dans les cas les plus graves, la thérapie par électrochocs sont utilisés.

Certaines de ces alternatives ont de plus en plus d'effets secondaires indésirables, c'est pourquoi l'idée émerge que l'exercice contrôlé peut devenir très viable, bien que toujours une alternative très débattue et controversée.



Comme dans les cas précédents, des études ont été menées auprès de différentes populations, dont certaines auprès de patients ayant subi un infarctus du myocarde (maladie de plus en plus répandue à notre époque), évaluant les effets d'exercices contrôlés ou sous surveillance médicale dans le cadre de programmes de rééducation [37].

La conclusion était que la dépression diminuait, bien que d'autres études menées dans des conditions similaires ne semblent pas s'accorder.

Dans un autre travail similaire, réalisé par Gurman, Klein, Greist, Lesser, Neimeyer, Smith et Bushnell en 1985 [38], l'effet de la course à pied a été comparé dans un groupe de sujets avec ceux de deux autres groupes pratiquant la méditation-relaxation et la thérapie. Les trois groupes ont montré des réductions similaires de la dépression et l'effet a persisté chez certains sujets jusqu'à neuf mois. Les auteurs ont conclu que la course à pied pouvait être ajoutée à la liste des interventions possibles auprès des sujets dépressifs. Des conclusions similaires sur les effets positifs de l'exercice aérobic sur la dépression ont été obtenues chez les femmes.

Martinsen [39] a étudié un groupe de sujets déprimés hospitalisés et randomisés dans deux conditions expérimentales, l'exercice aérobic ou l'ergothérapie.

La capacité aérobic de ces personnes a été déterminée par un test d'ergomètre à vélo. Des scores inférieurs ont été obtenus en utilisant le Beck Depression Inventory (BDI) uniquement chez les sujets qui avaient augmenté leur capacité cardiorespiratoire de 15 % ou plus.

Par conséquent, il a été conclu qu'un changement psychologique s'était produit parallèlement à un changement de forme physique. Dans une autre étude menée par la suite, des conclusions similaires ont été tirées dans le sens où l'exercice aérobic s'est avéré plus efficace que le placebo ou l'absence de traitement, aussi efficace que la psychothérapie individuelle ou de groupe ou que la relaxation/méditation.

L'effet de huit semaines d'activité physique (courses légères d'environ 30 minutes trois fois par semaine) par rapport à un traitement mixte basé sur la relaxation et diverses activités sportives a récemment été étudié chez des patients psychiatriques. Les résultats obtenus ont montré que la course à pied est un traitement très efficace, qui améliore la satisfaction corporelle et réduit à la fois la dépression et les symptômes psychonévrotiques [40].

D'autres explications possibles de l'effet antidépresseur de l'exercice ont également été envisagées. Sime [41], les a résumés comme suit en 1984 :

- L'augmentation du flux sanguin et de l'oxygénation qui accompagne l'exercice a des effets bénéfiques sur le système nerveux central.
- L'exercice est connu pour augmenter les niveaux de noradrénaline, dont de faibles niveaux peuvent être associés à des états dépressifs.
- L'exercice peut provoquer un sentiment de maîtrise et de maîtrise de soi, aidant à sortir des états dépressifs.
- L'amélioration de l'image corporelle et du concept de soi associée à une activité physique régulière aide à prévenir et à sortir des états dépressifs.

Dishman [42] nous offre également d'autres explications alternatives possibles pour les effets antidépresseurs de l'activité physique, telles que des sentiments d'accomplissement, des sentiments de maîtrise de soi ou de compétence, des symptômes de soulagement ou de distraction, et le remplacement de bonnes habitudes par de mauvaises habitudes.

Ces avantages s'appliquent à la dépression primaire (qui dure un mois ou plus) et à la dépression réactive (causée par des événements de la vie).

L'exercice peut également réduire la dépression qui accompagne la maladie ou la réadaptation (personnes en réadaptation cardiaque).



De plus, les patients reprennent confiance en eux et retrouvent une vie plus ou moins normale.

De nombreuses personnes souffrant de faibles niveaux de dépression peuvent pratiquer une activité physique sans demander l'aide d'un professionnel pour maximiser les résultats. Pour cela, les techniques proposées par Sime [43] sont les suivantes :

- Encouragez les gens à courir avec quelqu'un qui les soutient.
- Utilisez des récompenses au début de l'activité.
- Enseignez aux gens à voir les avantages à court terme de l'activité physique, comme soulager le stress et s'amuser.
- Apprendre aux gens à anticiper les bénéfices possibles à long terme.

Berger [44] ajoute d'autres suggestions telles que :

- Durée approximative des exercices d'une vingtaine de minutes.
- Faites une sorte de journal comme source de motivation pour décrire à la fois les progrès immédiats et d'autres aspects qualitatifs, tels que les sentiments positifs ressentis au cours de l'expérience.
- Le plaisir est un aspect important à considérer. Ceci peut être réalisé en choisissant l'endroit pour s'entraîner, l'heure de la journée ou l'utilisation de la musique à écouter au casque tout en pratiquant l'entraînement ou toute autre mesure qui occupe ou distrait l'attention.
- Encouragez les gens à explorer les sentiments de maîtrise du corps. Pour de nombreuses personnes, se sentir physiquement fort, puissant et réactif est une expérience nouvelle et passionnante.



- Fixez-vous des objectifs aussi réalistes que possible.

Tous ces principes, astuces ou encore techniques trouvent leur application aussi bien dans le traitement de la dépression que dans sa prévention.

- Essayez de faire de l'exercice avec d'autres personnes
- Utiliser des récompenses
- Reconnaître les avantages à court terme
- Anticiper les bénéfices à long terme
- Durée : une vingtaine de minutes
- Enregistrez vos progrès
- Considérez l'aspect amusant
- Explorer les sensations de maîtrise du corps
- Soyez réaliste dans vos objectifs

Anxiété

L'inquiétude et l'anxiété font partie de la vie d'aujourd'hui.

Pour la plupart des gens, il n'est pas nécessaire qu'un événement particulier se produise pour déclencher l'anxiété, mais c'est la vie de tous les jours qui peut affecter leur sérénité et leur santé physique et mentale. L'anxiété diffère de l'inquiétude en ce que la source de la première n'est pas spécifique.

La définition la plus acceptée d'un point de vue psychologique est qu'il s'agit d'un état émotionnel palpable mais transitoire caractérisé par des sentiments d'appréhension ainsi que par une activité excessive du système nerveux autonome [45].



Les manifestations comportementales de l'anxiété peuvent aller d'une excitation extrême ou d'une hyperactivité à la stupeur [46].

Des niveaux élevés d'activité du système nerveux autonome et des troubles psychosomatiques tels que la peur, la nervosité, l'irritabilité, les nausées, la fatigue et les douleurs musculaires sont très fréquents. Même de très légers épisodes d'anxiété sont souvent associés à une diminution de l'efficacité au travail, à l'absentéisme et au mécontentement personnel.

La distinction entre l'anxiété d'état et l'anxiété de trait est importante pour comprendre ses effets sur le comportement.

L'anxiété d'état est un état émotionnel transitoire caractérisé par des sentiments de tension et d'appréhension et une activité excessive du système nerveux autonome. Elle peut varier en intensité et fluctuer dans le temps. C'est une réaction émotionnelle qui se produit à un moment précis et dans une situation particulière. Elle s'accompagne de symptômes tels qu'une fréquence cardiaque élevée, des tensions musculaires et une incapacité à se concentrer.

Le trait d'anxiété fait référence aux différences individuelles relativement stables qui prédisposent le sujet à considérer les situations comme menaçantes et à répondre par un état d'anxiété accru.

Les individus ayant des scores élevés sur l'anxiété de trait présentent également un état d'anxiété plus élevé, en raison d'une tendance à considérer une grande variété de stimuli comme une menace.

De nombreuses études ont exploré les effets de l'exercice sur l'anxiété, à la fois état et trait, au cours des vingt dernières années.



Dans l'un d'entre eux, l'exercice était associé à des images positives après des stimuli anxiogènes pour évoquer des sentiments positifs [47].

Pour expliquer la diminution des niveaux d'anxiété, les auteurs ont suggéré la nature distrayante de l'exercice.

Dans une autre étude [48], l'efficacité de l'exercice et du repos (quarante minutes) a été comparée pour voir les effets réducteurs sur l'état d'anxiété et la tension artérielle.

Les sujets ont été divisés en deux groupes, ceux ayant une tension artérielle normale et ceux ayant une tension artérielle contrôlée pharmacologiquement. Dans le cas des personnes ayant une tension artérielle normale, il y avait une diminution des niveaux d'anxiété après l'exercice, mais pas après le repos. Dans le second cas, pour les individus ayant une pression artérielle pharmacologiquement contrôlée, aucune différence quantitative significative n'a été trouvée entre les deux traitements, mais qualitative, qui a montré des effets plus longs et durables après l'exercice.

Les effets à long terme de l'exercice ont également été étudiés. Ainsi, dans une étude portant sur des policiers et des pompiers d'âge moyen qui se sont entraînés trois fois par semaine pendant douze semaines, les niveaux d'anxiété ont diminué [49].

Les effets bénéfiques de l'exercice sont également présents chez les patients psychiatriques. Dans une étude exploratoire de trente-six sujets, il a été constaté qu'après huit semaines d'un programme d'entraînement composé d'exercices aérobiques quotidiens, l'anxiété diminuait parallèlement à l'augmentation de la capacité de travail physique.

Bien que les effets de réduction de l'anxiété de différents types et intensités d'exercice ne soient pas encore entièrement compris, certaines considérations peuvent être faites. Tout d'abord, l'exercice doit être d'intensité modérée (60 % de la fréquence cardiaque maximale) et durer 20 minutes. Pour que l'exercice réduise efficacement l'anxiété, il doit rendre la

respiration plus lourde sans atteindre la limite subjective, et il doit durer de vingt minutes à une heure ou même plus. De plus, l'activité physique doit être pratiquée au moins trois jours par semaine, selon l'intensité des symptômes d'anxiété [50].

Jusqu'à ce que d'autres recherches soient menées, les exercices de faible intensité tels que la marche, ainsi que la musculation, la danse aérobique ou les exercices de flexibilité ne doivent pas être exclus.

Stress

Peu de termes psychologiques ont été abordés de manière aussi approfondie au cours des deux dernières décennies que le stress, en raison de son impact sur la santé physique et mentale.

Les effets du stress sont d'un grand intérêt pour divers professionnels tels que médecins, psychologues, sociologues, professionnels du sport, etc.

Certaines des conséquences du stress [51] sont l'alcoolisme, les allergies, la dépression, les troubles digestifs, la fatigue, les maux de tête et l'insomnie, entre autres.

Généralement, lorsque nous parlons de stress, nous nous référons au stimulus ou au facteur causal de référence à la réaction et au processus impliqués.

Ainsi conçu, le stress serait une étiquette « motivationnelle » servant à définir un domaine d'étude complexe et interdisciplinaire.

Le processus de stress commence lorsque l'individu reçoit des demandes qui peuvent être générées par lui-même ou par l'environnement. Les demandes qui viennent de l'extérieur peuvent être aussi insignifiantes qu'une file d'attente sur l'autoroute, ou des événements de la vie quotidienne qui produisent des changements très profonds.

La réaction du sujet sera déterminée dans l'interprétation de la menace ou non qu'il se fait du stimulus stressant, et tout le monde ne réagit pas de la même manière à un stimulus donné.

La réponse au stress est composée de composantes psychologiques, comportementales et physiologiques. D'un point de vue psychologique, ce sont :

- Irritabilité,
- Anxiété,
- Perte de concentration avec diminution des capacités perceptives.

D'un point de vue comportemental, ils peuvent être l'apparition de :

- Peurs,
- Perte de sommeil
- Perte de compétences verbales.

Les symptômes physiologiques sont ceux d'une réaction d'alerte : dilatation de la pupille, augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, tension musculaire accompagnée d'une augmentation des taux de catécholamines et de corticoïdes.

Si cette réaction est déclenchée fréquemment, des maladies psychosomatiques telles que des ulcères, des modifications de l'artère coronaire, des accidents vasculaires cérébraux, des migraines et autres peuvent apparaître.

Le stress et l'adaptation sont les deux faces d'une même pièce. Le terme coping désigne généralement un comportement visant à résoudre ou à atténuer un problème à l'aide de changements dans la situation ou de ses implications perçues, ou en combattant les émotions négatives générées [52]. Fokman et Lazarus [53] définissent le coping comme des efforts comportementaux et cognitifs en constante évolution pour répondre à des exigences internes ou externes spécifiques considérées comme excessives ou excessives pour les



ressources de la personne. Les stratégies d'adaptation peuvent être divisées en deux groupes : la méthode d'adaptation (cognitive active, comportementale active, évitement) et l'orientation d'adaptation (centrée sur le problème, centrée sur l'émotion).

L'exercice peut jouer un rôle important pour « faire face » au stress, car il réduit les niveaux d'excitation.

De nombreuses investigations ont tenté d'éclaircir cette relation positive, en utilisant dans la plupart des cas des paramètres physiologiques (tension artérielle, fréquence cardiaque) pour quantifier les effets psychologiques.

Dans une étude bien connue [54], des sujets entraînés en aérobic ont été comparés à des sujets non entraînés, en utilisant des indicateurs physiologiques pour détecter les conséquences psychologiques de stimuli stressants.

Il a été constaté que les sujets entraînés présentent des niveaux plus élevés et plus rapides de noradrénaline et de prolactine, ainsi qu'une récupération plus rapide de la fréquence cardiaque et moins d'anxiété après une exposition au stress.

Par conséquent, la conclusion serait que les sujets entraînés en aérobic sont capables de récupérer plus rapidement, à la fois physiologiquement et émotionnellement.

Dans de nombreuses études, une explication possible de l'effet de l'activité physique programmée a été donnée dans le sens d'une augmentation de "l'auto-efficacité", en termes de perception de ses propres capacités affectives, du niveau de motivation et des schémas de pensée [55].

L'augmentation de l'auto-efficacité semble être liée à une adaptation efficace (plus grande persistance et tentatives plus actives). En résumé, les personnes en condition aérobic utilisent des techniques d'adaptation plus efficaces pour faire face au stress.



En supposant pour le moment que l'exercice ait un effet atténuant sur le stress, la question de savoir si certaines formes d'exercice sont meilleures ou plus appropriées que d'autres nécessite encore une enquête plus rigoureuse. Des activités telles que la marche, la course, le vélo et la natation ont été considérées comme appropriées pour réduire le stress.

Certains auteurs soutiennent que pour que l'exercice soit efficace pour réduire le stress, il doit avoir les caractéristiques suivantes :

- Aérobic,
- Dépourvu de compétition personnelle,
- Programmé
- Constante.

Considérations sur l'intensité et le type d'exercice

Dans certaines études, il a été suggéré que des exercices de faible intensité, comme marcher, monter des escaliers ou travailler dans le jardin, peuvent potentiellement être psychologiquement bénéfiques pour les personnes débutantes et dont la condition physique n'est pas très bonne, pour celles ayant un certain niveau de handicap et aussi pour les personnes âgées [56].

Martinsen [57] suggère que l'exercice anaérobie peut être plus recommandé que l'exercice aérobie pour les personnes déprimées, car ce dernier peut être trop intense. Cependant, il n'y a pas encore assez d'études sur l'importance de l'intensité de l'exercice et son influence sur la santé mentale.

D'autres résultats ont montré que le taux d'abandon était considérablement plus faible chez ceux qui pratiquaient des exercices de faible intensité.

Les auteurs ont conclu qu'un exercice régulier non intense pendant 30 minutes plusieurs fois par semaine était efficace pour traiter la dépression et l'anxiété.

Références

- [1] Weinberg, RS and Silva, JM (1984). Psychological foundations of sport. Champaign: Human Kinetics.
- [2] Somstroen, RJ (1984). Exercise and self-esteem. RL Tergung (Ed.), Exercise and sport Sciences reviews. Lexington: The Collrmore Press. Campbell, LF and Willis, JD (1992). Exercise Psychology. Champaign: Human Kinetics.
- [3] Sime, WE and Folkins, CH (1981). Physical fitness training and mental health. American Psychologist, 36, 373-389.
- [4] Olridge, NB (1984). Adherence to adult exercise Fitness programs. Behavioral health, a handbook of health enhancement and disease prevention. New York: Wiley.
- [5] Porter, K. (1985). Psychological charasteristics of the average female runner. Physican and Sports medicine, 13, 171-175; Blumenthal, JA and Hauck, ER (1992). Obsessive and compulsive traits in athletes. Sports Medicine, 14, 215-227.
- [6] Dilorenzo, TM, Lafontaine, TP, Bargman, ER, Trench, RC, Stucky-Ropp, CS and McDonald, DG (1992). Aerobic exercise and mood. A brief review. Sports Medicine, 13, 160-170.
- [7] Buffoon, GW (1984). Exercise as therapeutic adjunct. En JM Silva and RS Weinberg (Eds.), Psychological foundations of sport. Champaign: Human Kinetics.
- [8] Christenson, GM, Powel, K. E, Caspersen, CJ (1985). Physical activity, exercise and physical fitness. Definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports, 100, 126-131.



[9] Skidmore, RA, Thackeray, MG, Farley, OW (1979). Introduction to mental health: field and practice. Englewood Cliffs: Prentice Hall.

[10] Cureton, TK (1963). Improvement of psychological states by means of exercise-fitness programs. Journal of the Association for Physical and Mental Rehabilitation, 17, 14-25.

[11] Morgan, WP (1969). Physical fitness and emotional health : A review. American corrective Therapy Journal, 23, 124-127.

[12] Dannenmaier, WE (1978). Mental health: an OverView. Chicago: Nelson-Hall.

[13] Dishman, RK (1986). Mental health. En V. Seefeldt (Ed.), Physical activity and well-being. Reston:

American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.

[14] Sime, WE and Folkins, CH (1981). Physical fitness training and mental health. American Psychologist, 36, 373-389.

[15] Goldston, S. E and Morgan, WP (1987). Exercise and mental health. Washington: Hemisphere.

[16] Tenenbaum, G. and Rosenfeld, O. (1992). Physical Fitness in the industrial environment: perceived physical well- being benefits. International Journal of Sport Psychology, 23, 227-242.

[17] Rodin, J. and Plante, TG (1990). Physical fitness and enhanced psychological health. Current Psychology: Research and Reviews, 9, 3-24.

[18] Owen, DR, Berger, BG, Man, F. (1993). A brief review of literatura and examination of acute mood benefits of exercise in Czechoslovakian and United States swimmers. International Journal of Sport Psychology, 24, 130-150.



- [191] Tucker, LA (1984). Physical attractiveness, somatotype, and the male personality. A dynamic interactional perspective. *Journal of Clinical Psychology*, 40, 1226-1334.
- [201] Morgan, WP (1980). Test of champions. The iceberg profile. *Psychology Today*, 21, 92-99.
- [211] Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from two population surveys. *Preventive Medicine*, 17, 35-47.
- [221] DeVries, HA (1981). Tranquilizer effects of exercise. A critical review. *Physical and Sports Medicine*, 9, 46-55.
- [231] Thayer, RE (1987.) Energy, tiredness and tension effects of a sugar snack versus moderate exercise. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 119-125.
- [241] Goldston, SE, Morgan, WP (1987). *Exercise and mental health*. Washington: Hemisphere.
- [251] Morgan, WP (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-101.
- [261] Sachs, ML (1984) *The runner's high. Running as therapy*. Lincoln: University of Nebraska Press.
- [271] Morgan, WP (1985). Affective beneficence of vigorous physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 17, 94-101.
- [281] Taylor, S. and Hinton, ER (1986). Does placebo response mediate runners' high? *Perceptual and Motor Skills*, 62, 789-790.
- [291] Kenyon, GS (1968). Conceptual model for characterizing physical activity. *Research Quarterly*, 39, 96-105.
- [301] Brunner, BC (1969). Personality and motivating factors influencing adult participation in vigorous physical activity. *Research Quarterly*, 3, 464-469.



^[31] Dishman, RK (1986). Mental health. Physical activity and well-being. Reston: American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.

^[32] Anderssen N. and Wold, (1992). Health promotion aspects of family and peer influences of sport participation. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 343- 359.

^[33] Poulsen, WT and Nye, GR (1974). An activity program for coronary patients: a review of morbidity, morbidity and adherence after five years. *New Zealand Medical Journal*, 79, 1010-1020.

^[34] Dubbert, PM and Martin, JE (1982). Exercise applications and promotion in behavioral medicine: current status and future directions. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 50, 1004-1017.

^[35] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

^[36] Ibid.

^[37] Taylor, CB, Bandura, A., Ewart, CK, Miller, NH and DeBusk, RF (1985). Exercise testing to enhance wives 'confidence in their husbands' cardiac capability soon after clinically uncomplicated acute myocardial infarction. *American Journal of Cardiology*, 55, 635-638.

^[38] Klein, MH, Greist, JH, Gurman, AS, Neimeyer, RA, Lesser, DP, Bushnell, NJ y Smith, RE (1985). A comparative outcome study of group psychotherapy vs exercise treatment for depression. *International Journal of Mental Health*, 13, 148-177.

^[39] Martinsen, EW (1987). The role of aerobic exercise in the treatment of depression. *Stress Medicine*, 3, 93-100.

^[40] Bosscher, RJ (1993). Running and mixed physical exercises with depressed psychiatric patients. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 170- 184.



^[41]Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

^[42] Dishman, RK (1986). Mental health. Physical activity and well-being. American Alliance of Health, Physical Education, Recreation and Dance.

^[43] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

^[44] Berger, BG (1984). Running strategies for women and men.

^[45] Spielberger, CD (1972). Anxiety as an emotional state. In CD Spielberger (Ed.), Anxiety: current trends in theory and research. New York: Academic Pres.

^[46] Jablenski, A. (1985). Approaches to the definition and classification of anxiety and related disorders in European psychiatry. In AH Turna y JD Maser (Eds.), Anxiety and the anxiety disorders. Hillsdale: Erlbaum.

^[47] Driscoll, R. (1976). Anxiety reduction using physical exercise and positive images. Psychological Record, 26, 87-94.

^[48] Morgan, WP and Raglin, JS (1987). Influence of exercise and quiet rest on state anxiety and blood pressure. Medicine and Science in Sports and Exercise, 19, 456-463.

^[49] Folkins, CH (1976). Effects of physical training on mood. Journal of Clinical Psychology, 32, 385-388.

^[50] Sime, WE (1984). Psychological benefits of exercise training in the healthy individual. En JD

^[51] Lazarus, RS (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

^[52] Gibson, S., Lindop, J. Ray, C. (1982). The concept of coping. Psychological Medicine, 12, 385-395.



[\[53\]](#) Folkman, S. and Lazarus, R. (1984). Stress, coping, and appraisal. New York: Springer.

[\[54\]](#) Sinyor, D., Schwartz, SG, Peronnet, F., Brisson, G. and Seraganian, P. (1983). Aerobic fitness level and reactivity to psychosocial stress. Physiological, biochemical, and subjective measures. Psychosomatic Medicine, 45, 205-217.

[\[55\]](#) O'Leary, A. (1985). Self-efficacy and health. Behavioral Research and Therapy, 23, 437-451.

[\[56\]](#) Kupfer, B. and Weyerer, S. (1994). Physical exercise and psychological health. Sports Medicine, 17, 108-116.

[\[57\]](#) Martinsen, EW (1987). The role of aerobic exercise in the treatment of depression. Stress Medicine, 3, 93-100.



Conseils d'exercices et exemples de modèles

30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires :

Sauter

Dans le cadre du dispositif des "30 minutes d'activité physique quotidienne", l'Académie de Créteil a développé un répertoire de ressources pour développer l'acquisition ou la stabilisation d'habiletés motrices essentielles, rééquilibrer le déroulement d'une journée au plus près des constats d'inactivité, de tension ou de fatigue chez les élèves, de réveiller le corps et créer les conditions pour améliorer le climat de la classe.

Plusieurs matériels peuvent être utilisés pour cet exercice de saut destiné aux jeunes des écoles élémentaires. Parmi ces matériels on a : les coupelles, les cerceaux, les cordes, les élastiques, etc.

Exemple avec des tasses

Matériel :

- Un jeu de 40 coupelles
- Un sifflet
- Un chronomètre

Préparation initiale :

- Disposer les coupelles dans la cour

Consignes :

- Se déplacer en marchant
- À chaque coupelle, sauter en respectant la consigne énoncée



Évolutions / Variables :

- Varier les déplacements : en marchant, en courant, en courant vite, en déplacement latéral (pas chassés), en marche arrière
- Varier les formes de sauts : à cloche-pied, pieds joints, en enchaînant pieds joints et un pied en alternance, à cloche-pied en alternance ; enjamber, sauter loin, sauter haut, sauter de côté
- À deux

De multiples exemples pour sauter sont contenus dans le PDF en libre-service :

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Sauter.pdf>

30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires :

Courir

Plusieurs variantes pour cette activité basée sur l'exercice de courir dont celui-ci nommé le Jeu du trésor.

Matériel :

- Un sifflet
- Un trésor au choix (anneaux, petites balles, foulards...)
- Des plots, des craies
- Des bancs pour que les élèves qui attendent puissent s'asseoir (ou s'asseoir au sol)

Préparation initiale :

- Délimiter les couloirs et la distance de course.
- Des équipes de 4 ou 5 élèves.



Consignes :

- Au signal, le premier de chaque équipe part le plus rapidement possible, contourne le plot, et ramène le trésor au deuxième.
- Le deuxième repart avec, et ainsi de suite jusqu'au dernier.
- L'équipe gagnante sera celle qui aura en premier son trésor au complet sur le banc.

Évolutions / Variables :

- Varier le nombre d'équipiers.
- Mettre des obstacles à contourner sur la ligne de course.
- Augmenter ou diminuer le nombre d'objets à récupérer par équipe.
- Le relais déménageur : pour gagner, il faut rapporter 8 objets le plus rapidement possible.

De multiples exemples pour sauter sont contenus dans le PDF en libre-service :

https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Courir_2.pdf

30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires :

Lancer

Plusieurs variantes pour cette activité basée sur l'exercice de lancer dont celui-ci nommé le cerceau cible.

Matériel :

- Cerceaux
- Boules de papier, balles en mousse, ballons paille, sacs de graines
- Une craie
- Un sifflet
- Un chronomètre



Préparation initiale :

- Un cerceau pour 2 ou 3 élèves
- Un lanceur et 1 ou 2 porteur(s) de cerceau-cible.
- Zone de lancer à définir en reculant de 3 à 5 pas.

Consignes :

- Lancer l'objet à travers le cerceau tenu par 1 ou 2 camarade(s).
- Lancer 3 objets chacun et inverser les rôles.

Évolutions / Variables :

- Position verticale du cerceau à hauteur de hanche.
- Position verticale du cerceau, les bras levés au-dessus de la tête.
- Position horizontale du cerceau.
- Bouger le cerceau de bas en haut et inversement ; ou tenir le cerceau devant soi, bras tendus, et se déplacer en pas chassés de droite à gauche et inversement.
- Varier le type d'objets lancés.

De multiples exemples pour sauter sont contenus dans le PDF en libre-service :

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Lancer.pdf>

30 minutes d'activité physique pour les jeunes des écoles élémentaires :

Danser

Cette ressource rassemble 15 fiches autour de la famille d'action : danser. Le recto de ces fiches précise à l'enseignant le matériel nécessaire, les consignes/situations ainsi que les possibles évolutions et/ou variables permettant d'enrichir la situation de base. Le verso illustre la situation proposée.



Plusieurs variantes pour cette activité basée sur l'exercice de danser dont celui-ci nommé le fil musical.

Matériel :

- Un fil par élève (possibilité d'utiliser des cordes telles que des cordes à sauter, de gymnastique, d'escalade ou des élastiques, des fils de coton, des cordelettes, une rubalise...).
- Prévoir une large boucle à chaque extrémité pour tenir le fil.
- Éventuellement prévoir un support musical.

Situation :

- Danser avec un fil et explorer l'espace avec lui, seul ou à plusieurs.

Consignes :

- Lancer le fil et le laisser retomber au sol (observer le dessin formé par le fil).
- Une fois le fil au sol, contourner la forme du dessin avec la pointe du pied, avec le doigt, le coude, le genou, la tête...

Évolutions / Variables :

- En classe : lancer le fil et le laisser retomber sur la table, puis suivre son dessin avec le doigt, le coude, la tête...
- Variable corps : fixer et tendre le fil entre 2 parties de son corps et se déplacer (ou déplacer une partie de son corps le long du fil), sans le toucher, en le gardant tendu.
- Variable relation : en binôme, l'un des 2 élèves fixe et tend son fil entre 2 parties de son corps, puis reste immobile ; l'autre élève doit déplacer son corps ou une partie de son corps entre le fil et son camarade, sans toucher le fil ni le camarade.



- Variable relation / espace : regrouper 2 binômes. Les 2 élèves du premier binôme tendent un fil entre eux. Les élèves de l'autre binôme circulent autour du fil (dessus, dessous) avec ou sans contact entre eux. Inverser le rôle des binômes.
- Variable espace / temps : varier la longueur du fil entre les partenaires, la vitesse du déplacement...

De multiples exemples pour sauter sont contenus dans le PDF en libre-service :

<https://medias-generation.paris2024.org/2021-10/Paris2024-Fiche-30min-Danser.pdf>

Petits exercices physiques à pratiquer en famille, proposés lors des confinements liés à la Covid-19 en France

Pendant les périodes de confinement opérées en France pendant la crise sanitaire liée à la Covid-19, plusieurs professeurs d'EPS ont proposé à leurs élèves et leurs familles des exercices à faire quotidiennement à la maison. Les exercices suivants, illustrés par une petite vidéo chacune, ont été proposés par Matthieu Gandolfi, professeur d'EPS et coach sportif.

1. La planche superman ou superwoman

Face à face, buste contre le sol, jambes tendues et décollées, on se passe une balle à tour de rôle après l'avoir fait tourner derrière sa nuque, sans jamais reposer les mains au sol.

Cela permet de travailler les lombaires, les fessiers et les muscles ischio-jambiers.

2. Les jambes balançoires

Il faut toujours veiller à travailler les muscles agonistes et antagonistes dans la même séance, autrement dit les muscles qui sont à l'opposé les uns des autres. Ainsi après les lombaires, on peut travailler la ceinture abdominale.



Après avoir saisi les chevilles de son papa ou de sa maman, l'enfant tend ses jambes et les remonte en gardant le dos au sol. L'adulte les repousse doucement en face, à gauche, à droite. Il ne faut pas que les pieds touchent le sol.

3. Des cuisses comme Killy

Pour renforcer les cuisses, rien de tel que la chaise : les jambes fléchies, le dos appuyé contre un mur, on essaie de tenir le plus longtemps cette position.

Sur cet exercice, surnommé Killy (en hommage au skieur français), les enfants sont souvent meilleurs que les adultes.

4. Travailler le cardio

Après ces différents exercices, votre enfant ne sera peut-être pas encore suffisamment défoulé. Vous pouvez alors lui faire travailler le cardio : un élastique tendu autour de la taille, il doit courir vers l'avant alors que vous le retenez.

Enchaînez cinq séries de 30 secondes avec 30 secondes de pause entre chaque.

Si vous souhaitez travailler votre gainage, pendant que votre petit se dépense, cet exercice est fait pour vous ! Vous faites la planche, votre enfant rampe sous votre ventre à l'aller et saute par-dessus votre dos à pied joint au retour.

Enchaînez cinq séries de 30 secondes avec 30 secondes de pause entre chaque.

5. La caisse à peluches

Pour finir, vous pouvez mettre en place cet atelier ludique : votre enfant s'allonge (si possible sur un tapis ou de la moquette) un tas de peluches à ses pieds. Sa mission ? Saisir les nounours avec ses pieds et venir les déposer dans une caisse ou un panier situé derrière sa tête.

Cet exercice permet de travailler les abdominaux et surtout de faire des assouplissements. Il peut se pratiquer avec deux enfants allongés de part et d'autre du panier, le premier qui a rangé toutes ses peluches à gagner !

La séance de 7 minutes : les 12 exercices EPS à domicile

Ces exercices permettent lors des confinements liés à la Covid-19, de proposer aux élèves une activité sportive quotidienne à la maison. Ils leur permettent de retirer un maximum de bénéfices pour leur santé, leur humeur et leurs performances intellectuelles, en faisant seulement 7 minutes de sport par jour chez soi.

Cette solution est simple et consiste à faire 12 exercices pendant 30 secondes chacun, à l'intensité maximale dont l'élève est capable, et en prenant 10 secondes de repos entre chaque exercice.

1. Les Jumpings Jacks

L'élève saute en écartant les jambes et en levant les bras au-dessus de la tête. Puis il saute à nouveau en remettant les jambes et les bras en position normale. Et ainsi de suite.

2. La chaise

L'élève s'assoit contre un mur, les cuisses à l'horizontale, à 90 degrés par rapport au mur. Le dos est collé au mur.

3. Les pompes

En appui sur les mains et les pieds, le corps gainé, abdominaux et fessiers contractés. Les pieds sont joints, et les mains écartées un peu plus que la largeur des épaules. Il s'agit d'abaisser tout le corps en restant gainé, grâce à l'unique travail des bras. Le corps descend jusqu'à ce que la poitrine frôle le sol. Les coudes ne doivent pas pointer vers l'extérieur mais doivent rester le long du corps de manière à former un angle de 0 à 40° avec celui-ci.



Si les pompes « classiques » sont trop difficiles, il est possible de faire des pompes sur les genoux en veillant à garder un bon alignement genoux-bassin-épaules.

4. Les abdominaux

Allongé, les jambes fléchies, les pieds posés près des fesses. Monter le buste pour amener ses paumes de main au-dessus des genoux. Puis redescendre le buste mais sans poser les omoplates au sol. A éviter les abdos avec les mains derrière la nuque car, au fil des répétitions et de la fatigue, on a tendance à tirer sur la nuque.

5. Monter et descendre d'une chaise

Toujours à intensité maximale, il s'agit d'enchaîner pendant 30 secondes des montées et descentes d'une chaise (ou d'un step ou d'une marche d'escalier).

6. Les squats

Debout, les jambes légèrement écartées, plier les jambes pour amener les cuisses à l'horizontale. Veiller à ce que les genoux restent au-dessus des pieds. Les fesses vont vers l'arrière (comme si on voulait s'asseoir sur une chaise). Le dos, droit, s'incline légèrement vers l'avant. Lors de la remontée, veiller à contracter les abdominaux et les fessiers.

7. Les dips sur chaise

Ou sur un banc ou une marche d'escalier. Dos à la chaise, pieds au sol, les fesses dans le vide. Tenir en équilibre sur les mains avec les bras et avant-bras qui forment un angle de 90 degrés. Ensuite, remonter à la force de ses triceps jusqu'à ce que les bras soient tendus. Puis redescendre et ainsi de suite pendant 30 secondes.

8. La planche

En appui sur les avant-bras et les pointes de pieds, garder le corps gainé avec les abdominaux et les fessiers contractés. Tenir la position sans bouger pendant 30 secondes.

9. Course sur place

Il s'agit de courir sur place en montant les genoux afin d'amener les cuisses à l'horizontale. S'aider des bras pour rester équilibré. Garder le buste droit.

10. Les fentes

Debout, avancer la jambe droite puis la fléchir pour amener la cuisse à l'horizontale tout en amenant le genou gauche près du sol. Puis remonter et faire la même chose avec la jambe gauche.

11. Pompes avec rotations

A la fin de chaque pompe, lever un bras au ciel en pivotant. Changer de bras à chaque pompe.

12. La planche latérale

En appui sur un avant-bras (à 90 degrés par rapport à ton buste), le corps gainé, l'autre bras repose le long du corps. Au bout de 15 secondes, changer de côté.

Hockey éducatif : 10 ateliers d'initiation

Afin de permettre la pratique du hockey de la maternelle à l'université mais également à travers des activités proposées par les centres de loisirs, les collectivités territoriales..., la Fédération française du Hockey (FFH), par l'intermédiaire de ses structures (clubs, comités, ligues) a su s'adapter et propose : « le hockey éducatif ».

Cette initiative a pour but de diversifier les activités physiques et sportives enseignées dans ces structures et bien évidemment de développer le hockey sur gazon et en salle. Par le public et le contexte de l'activité, une adaptation de la pratique de ce sport a été opérée aussi bien au niveau des règles, du matériel que des objectifs.

10 ateliers d'initiation, illustrés par des vidéos, sont proposés par la Fédération :

1. La découverte de la crosse : La crosse

Durée :

- 15 minutes

Matériel :

- 1 crosse par élève

Consignes :

- La tenue de crosse est identique pour les droitiers et les gauchers.
- Positionner la main gauche en haut du manche (paume de la main du côté plat de la crosse).
- Positionner la main droite au milieu de la crosse.

Objectifs :

- Appréhender le matériel.

Critères de réussite :

- Comprendre que seul le côté plat de la crosse doit être utilisé.

2. La découverte de la crosse : 1, 2, 3 soleil

Durée :

- 15 minutes

Matériel :



- 1 crosse par élève
- 1 balle par élève

Consignes :

- Tracer une ligne de départ et une ligne d'arrivée.
- Au signal de l'enseignant, (1,2,3 soleil) l'élève part en conduite de balle.
- Si la balle n'est pas arrêtée à soleil, l'élève recommence au départ.

Objectifs :

- La balle reste collée au côté plat.
- Répondre vite à un signal sonore.
- Savoir arrêter sa balle.
- Aller vite.

Critères de réussite :

- Arrêter sa balle avant le soleil.
- Les 3 premiers qui arrêtent leur balle derrière la ligne d'arrivée marquent un point.

3. Manipuler la balle : Conduite de balle

Durée :

- 15 minutes.

Matériel :

- 1 crosse par élève
- 1 balle par élève
- Des coupelles de couleurs différentes



Consignes :

- Mettre autant de plots que d'élèves sur deux lignes. Un élève par plot.
- L'élève doit conduire la balle de son plot au plot en face de la même couleur (conduite coup droit).
- Après un aller-retour, expliquer comment arrêter la balle avec le côté plat.
- Faire évoluer le jeu en relais par deux (enlever les balles aux élèves situés sur un même côté).
- L'élève doit conduire la balle jusque B et l'arrêter.
- Lorsque la balle est arrêtée, le partenaire ramène la balle de B jusque A.
- Une fois l'exercice compris, le faire sous forme de course.

Objectifs :

- Être capable de conduire sa balle d'un point A à un point B.
- Conduire sa balle avec le côté plat.
- Être capable d'arrêter sa balle.
- Maîtriser sa balle et sa vitesse.

Adaptations :**Plus facile :**

- Faire partir chaque côté à tour de rôle.

Plus dur :

- Ajouter un plot au milieu et conduire sa balle autour avant de repartir vers B.
- Sens des aiguilles d'une montre puis sens inverse.

Critères de réussite :

- Un point pour celui qui arrive premier en ayant respecté les 5 règles d'or



4. Manipuler la crosse : Relais Kangourou

Durée :

- 15 minutes.

Matériel :

- 1 crosse par équipe
- 1 balle par équipe
- 4 crosses au sol par équipe
- Plots et cerceaux

Consignes :

- Faire 4 équipes.
- Disposer 4 crosses au sol (une fois sur deux le bec vers la droite).
- En conduite de balle, slalomer entre les crosses (passer du côté du bec), stopper la balle au plot puis revenir en courant et sauter pieds joints (au-dessus des crosses) avant de passer le relais au suivant.
- Manche 2 : Cloche-pied droit.
- Manche 3 : Cloche-pied gauche.

Objectifs :

- Etre capable de conduire sa balle en slalomant.
- Aller vite.

Adaptations :

- Disposer les crosses en ligne et sauter de droite à gauche (varier les sauts).



Critères de réussite :

- Respecter les gestes de motricité.
- 1 ère = 4 pts, 2ème = 3 pts, 3ème = 2 pts, 4ème = 1 pt.

5. Propulsion / Contrôle : L'horloge**Durée :**

- 15 minutes.

Matériel :

- 1 crosse par élève
- 1 balle par équipe
- Des coupelles

Consignes :

- 2 équipes.
- Une équipe (bleue) se place en rond pour faire l'horloge et une deuxième équipe (rouge) en colonne derrière un plot.
- L'équipe en rond fait des passes (passes longues) après avoir contrôlé la balle (contrôle bas*) pendant que l'autre équipe remonte le temps en conduisant la balle à l'extérieur de l'horloge (en relais).
- Lorsque l'équipe a terminé de faire le tour de l'horloge, inverser les rôles.

Objectifs :

- Savoir faire une passe longue.



Adaptations :

- Possibilité de doubler l'atelier et faire une deuxième manche gagnant vs gagnant.
- Tourner dans le sens inverse.

Comportements à valoriser :

- Je ne frappe pas la balle.
- Je fléchis les jambes et je ne change pas la position des mains lors du contrôle bas.
- J'attends que mon partenaire soit prêt pour lui passer la balle.

Critères de réussite :

- Un contrôle bas + une passe longue = 1 pt.
- L'équipe qui fait le plus de passes remporte la manche.

6. Propulsion / Contrôle : La mare aux crocodiles**Durée :**

- 25 minutes.

Matériel :

- 1 crosse par élève
- 1 balle par élève
- Des coupelles

Consignes :

- Par deux, une balle par binôme. Partir en échange de balle et finir par un tir au but.
- Évolution : délimiter un couloir de 2m de large et sur la longueur du terrain.



- Placer un élève (le crocodile) dans la mare dont le but est d'empêcher les élèves de traverser la mare en dégageant leur balle.
- Pour les élèves, le but est de traverser la mare, en conduite de balle sans se faire prendre la balle. Lorsque l'élève a traversé la mare, il finit par un tir au but.
- Si l'élève est éliminé, il sort du terrain.
- Manche 2 : partir par 2 avec une balle (2vs1) à tour de rôle. Changer le crocodile à chaque manche.

Objectifs :

- Prendre la bonne information.
- Savoir contourner son adversaire.
- Savoir faire une passe longue.
- Savoir faire un contrôle bas.
- Savoir se démarquer (voir notion marquer/démarquer).

Adaptations :

- Rajouter un deuxième crocodile.
- Agrandir ou rétrécir la zone de défense (la mare).

Critères de réussite :

- Le dernier remporte 1 pt.
- Manche 2 : 1 pt à chaque passage réussi par binôme.

7. Opposition : Les chats et les souris

Durée :

- 20 minutes.



Matériel :

- 1 crosse par élève
- Des balles
- 5 ou 6 cerceaux

Consignes :

- Sur un effectif de groupe, les 2/3 sont des souris (bleu) et le 1/3 des chats (rouge). Les souris doivent aller mettre les fromages (balles) dans les frigidaires (cerceaux). Annoncez un chiffre maximum de fromages par cerceau !
- Les chats doivent empêcher les souris d'apporter les fromages en piquant la balle des souris. Les chats doivent rapporter la balle dans la zone de la souris sans rentrer dans cette zone.
- Les zones sont des refuges pour les souris. Il est interdit aux chats de rentrer dedans.
- Au coup de sifflet de l'éducateur, on compte le nombre de balle et on change les rôles.

Objectifs :

- Opposition 1 vs 1.
- Savoir se repérer dans un grand espace.

Adaptations :

- Changer les rôles des équipes.
- Diminuer le nombre de cerceaux et/ou augmenter les chats.
- Augmenter ou diminuer le temps.
- Pour les plus petits, mettre des refuges (plots ou cerceaux) disposés sur le terrain pour les souris.
- Faire un défi entre les 2 groupes de souris.



Critères de réussite :

- Nombre de balles dans les cerceaux (frigidaires) dans un temps limité.

8. Opposition : L'épervier**Durée :**

- 10 minutes.

Matériel :

- 1 crosse par élève
- 1 balle par élève
- Chronomètre
- 1 sifflet
- Des plots

Consignes :

- Règles de l'épervier classique.
- Sont considérés comme pris, tous les enfants dont la balle a été touchée par la côté plat de la crosse de l'épervier.
- Ils font alors un mur qui n'a pas le droit de prise.

Objectifs :

- Tenir la crosse correctement (main gauche en haut, plat de la main vers soi ; main droite au tiers supérieur de la crosse, plat de la main vers l'endroit où je me dirige)
- Respecter les règles du hockey (respect du côté de la crosse, fautes de pied).



Adaptations :

- Faire varier le nombre d'éperviers
- Donner le droit de prise aux joueurs non pris
- Faire varier les dimensions de l'aire de jeu
- Faire jouer 2 équipes de 2 éperviers, un de chaque équipe (l'équipe dont tous les membres ont été pris les premiers a perdu).
- Faire partir les joueurs sur les 2 bases opposées.

Critères de réussite :

- Le dernier joueur non pris l'emporte et remplace l'épervier.

9. Faire progresser la balle collectivement vers le but : Montée / Descente**Durée :**

- 5 minutes.

Matériel :

- 1 crosse par élève
- 1 balle par terrain
- 8 plots

Consignes :

- Faire des équipes de 2 sur des 1/4 de terrain.
- Sur chaque 1/4 de terrain, créer 4 mini buts dans les angles de ces terrains. Utiliser des plots pour former ces buts.
- Les joueurs se font des passes jusqu'à leurs buts.



Objectifs :

- Savoir se démarquer ou marquer un joueur.
- Savoir faire des passes à son coéquipier.
- Savoir emmener la balle vers une cible.
- Connaître le rôle de l'attaquant et du défenseur.

Adaptations :**Plus dur :**

- Imposer un nombre minimum de passes avant d'aller au but.

Critères de réussite :

- Point attribué lorsque l'élève emmène la balle dans le but adverse. Faute si les 5 règles ne sont pas respectées.
- Victoire pour l'équipe qui marque le plus de buts.

10. Faire progresser la balle collectivement vers le but : Tournoi 3/3 sans gardien**Durée :**

- 30 minutes.

Matériel :

- 1 crosse par élève
- 1 balle par terrain
- Des coupelles
- Des chasubles



Consignes :

- Faire des équipes de 3 – Tracer 3 demi-terrains.
- Appliquer les règles de remise en jeu. Il n'y a pas de gardien de but.
- Accompagner la balle jusqu'au but pour marquer.
- Faire des matchs de 5 min.

Connaissances et compétences :

- Faire arbitrer les élèves à tour de rôle.
- Respect des règles, de l'arbitre et des autres.
- Formation de la personne et du citoyen.

Objectifs :

- Savoir se démarquer ou marquer un joueur.
- Être capable d'enchaîner deux actions : contrôler + marquer ou contrôler + passer.
- Savoir emmener la balle vers une cible.
- Connaître les règles du jeu.

Adaptations :**Plus dur :**

- Tracer une zone de tir (être à l'intérieur pour marquer).

Critères de réussite :

- Point attribué lorsque l'élève emmène la balle dans le but adverse. Pénalité si les 5 règles ne sont pas respectées.
- Victoire pour l'équipe qui marque le plus de buts.



Exercices de Gym à réaliser à la maison pour les parents et leurs enfants de 2-4 ans

Eh oui, l'activité sportive peut s'apprendre et se pratiquer d'une manière ludique dès le jeune âge. Pas besoin ici de matériel, juste une tenue confortable une petite dose d'imagination pour que les parents puissent pratiquer du sport avec leurs jeunes enfants. Sous forme d'histoires fantastiques, de comptines ou autres idées rigolotes, des exercices simples de gainage, de renforcement musculaire et de respiration leur sont proposés à faire à la maison.

Introduction à la séance :

"Il était une fois, un monde incroyable, le monde des Decatoons dans lequel vivent des petites créatures, si petites que l'être humain ne pouvait pas les voir... : des fées ! Il faut savoir que ces petites fées sont de sacrées farceuses, elles adorent jouer des tours aux humains à l'aide de leur baguette magique ! Suis-moi !" et là, comme si vous étiez un oiseau avec des ailes gigantesques, sautillez à travers la maison pour arriver dans ce fabuleux univers...

Exercice 1 : Le flamant rose

"Ah ! Il y en a une qui m'a touché ! Elle m'a transformé en flamant rose !"

Et hop sur un pied, vous renforcez votre cheville et par imitation, vous pouvez être certains que votre enfant va vous suivre !

"Pour me délivrer il faut tourner autour de ma jambe !"

C'est le moment où votre petit bout développe sa notion d'espace. Refaites-le plusieurs fois pour renforcer les deux chevilles.



Exercice 2 : Les vers de terre

“Attention cache toi, on va ramper jusqu’au grand rocher en velours ! Olala, c’est dur sur le ventre, on essaie sur le dos !”

En rampant, vous continuez d’activer votre cœur et celui de votre enfant en mobilisant tout le corps. Vous pouvez vous inventer des obstacles, des cachettes, ne craignez pas le ridicule ! Ça n’existe pas pour les enfants.

Exercice 3 : Les crapauds

“Oups, je crois qu’elle nous a touchés tous les deux (ou touchées toutes les deux) ! Croâ Croâ!”

C'est l'un des exercices les plus cardio de la liste et on ne triche pas : allez chercher au sol puis très haut vers le plafond en sautant.

Exercice 4 : Les ouistitis

“Oh ! Elle nous a changés en ouistiti ! Tu sais ce qu’ils font les ouistitis pour se déplacer avec leurs parents ? Ils grimpent sur le dos quand les parents marchent à 4 pattes.”

Veillez à ce que votre enfant soit bien accroché autour de votre cou et ne vous déplacez pas trop vite pour qu’il reste équilibré.

“J’ai une idée ! On va essayer d’attraper la petite fée pour l’embêter ! Tu es prêt ? Et hop, oh non raté ! Encore !”

Exercice 5 : L’ascenseur

“J’ai une idée ! On va essayer d’attraper la petite fée pour l’embêter ! Tu es prêt ? Et hop, oh non raté ! Encore !”



Attrapez votre enfant au niveau des aisselles, pliez vos jambes en gardant le dos droit et montez-le vers le plafond, façon lionceau célèbre. Refaites-le une dizaine de fois. Vous devenez un ascenseur à enfant et, par la même occasion, vous renforcez vos bras et vos épaules.

Exercice 6 : Le squat Koala

“Bon, décidément elle est trop rapide ! Regarde je suis un gros koala ! Comment ils font les bébés koala ? Ils s'accrochent autour du cou mais devant !”

Une fois votre bout de chou bien accroché, c'est parti pour 2 à 3 séries de 10 squats (gardez le ventre serré le dos droit et les jambes parallèle). Attention placement : vous risquez d'entendre des rires à chaque descente !

Exercice 7 : Le tunnel

“Oh ! Me voici transformé en tunnel ! Tu dois passer en dessous de moi pour me délivrer !”

Oui, c'est l'heure du gainage ! Faites une jolie planche, veillez à bien placer votre dos pour ne pas cambrer et ne pas monter les fesses, vous faites un tunnel pas une montagne !

Exercice 8 : Le pont

“Oh, et maintenant je suis devenu un pont ! Passe en dessous de moi !”

Gainage dans un sens, gainage dans l'autre ! Sur le dos, montez votre bassin vers le ciel, les deux pieds ancrés au sol, serrez le ventre et les fesses pendant que votre progéniture rampe en dessous de vous !

Exercice 9 : Le cheval à bascule

“Viens tout près de moi... Elle m'a transformé en cheval à bascule ! Attention, wouhou !”



Avec un dos arrondi et le dos de votre enfant collé tout contre votre ventre, basculez en arrière puis revenez. Les abdominaux chauffent, n'est-ce pas ? Et vous stimulez l'espace arrière chez votre enfant pour l'aider dans sa conception de l'espace.

Exercice 10 : Les bulles

“La petite fée est en train de me dire un secret... il faut chuchoter, elle va bientôt rentrer chez elle pour se reposer. Et si on lui envoyait d'immenses bulles pour l'accompagner jusque dans sa maison ? On prend de l'air et on souffle longtemps et les bulles gonflent, gonflent, gonflent, et on les laisse s'envoler vers le ciel... (faites plusieurs grosses bulles) Au revoir petites bulles, au revoir petite fée... à bientôt pour jouer !”

Vous venez de faire un petit exercice de respiration qui permet un temps calme pour vous et votre enfant. Ce rituel est important pour indiquer que vous ne jouez plus.

Programme spéciale en quatre exercices pour adolescente

Exercice 1 : Fentes avant

Répétitions :

- 12 à 15 de chaque jambe

Description :

1. Debout, les bras de chaque côté du corps.
2. En inspirant, effectuez une flexion groupée de vos genoux en vous assurant de garder le corps bien droit.
3. Revenez à votre position initiale en expirant.
4. Une fois l'exercice terminé d'un côté, continuez avec l'autre.



Note :

- Lors de la flexion des genoux, descendez le plus près du sol sans jamais le toucher.

Exercice 2 : Abduction de la hanche**Répétitions :**

- 20 de chaque côté

Description :

1. Couchée sur le côté, vos bras vous servant d'appuis.
2. Tout en expirant, effectuez une abduction de la hanche.
3. Revenez à votre position initiale en inspirant.
4. Une fois l'exercice terminé d'un côté, continuez avec l'autre.

Exercice 3 : Planche**Répétitions :**

- 15 à 30 secondes

Description :

1. Couchée sur le ventre, vos 2 bras en dessous de votre poitrine.
2. Surélevez votre corps et stabilisez-le à l'aide de vos avant-bras et de la pointe de vos pieds.
3. Une fois la période écoulée, revenez à votre position initiale.

Note :

- Lorsque vous effectuez cet exercice, assurez-vous que votre corps se trouve bien droit.



Exercice 4 : Flexion latérale du tronc

Répétitions :

- 15 de chaque côté

Description :

1. Debout, un haltère dans chaque main.
2. Tout en vous assurant que votre bassin est fixe, effectuez une flexion latérale du tronc vers la gauche, puis répétez du côté droit.

Note :

- Lors de l'exécution de cet exercice, il est important d'y aller avec un maximum d'amplitude (on doit sentir un léger étirement de chaque côté de votre tronc).

3 ateliers destinés aux muscles dorsaux

1. Le rowing sur banc

Le rowing sur banc redresse le dos et prévient les épaules qui "tombent". Les bras restent très proches du buste durant leur flexion. Les coudes ne s'écartent pas . Leur maintien vertical est assuré par la contraction des rhomboïdes qui rapprochent les omoplates et des faisceaux postérieurs des deltoïdes qui assurent l'action de rétropulsion. La tête est relevée. L'appui sur le banc va du bas du sternum au pubis.

2. Le tirage un bras ou rowing

L'appui sur le banc permet de sécuriser le dos. Le genou et la main qui assurent cet appui place le dos sur un angle oblique bas proche de 30°. L'haltère est à la verticale de l'épaule en début de traction. Elle est dirigée vers la hanche. Le buste reste droit et n'amorce pas de rotation durant la montée de la charge.



3. Le Butterfly inversé en position assise

Le Butterfly inversé renforce, comme le rowing sur banc, les rhomboïdes et les deltoïdes. Il évite ainsi lui aussi d'avoir un dos rond et vouté. Il est réalisé assis buste très incliné ; celui-ci doit rester droit avec la tête dans son prolongement, donc sans extension. Le ventre ne doit pas être comprimé. La charge doit être déplacée jusqu'à la ligne horizontale passant par les épaules en gardant les bras quasi-tendus. Les poids déplacés doivent toujours permettre une exécution techniquement conforme sans redressement du buste.

« Nike Training Club », un des exemples d'applications pour pratiquer du sport à la maison

Dans le contexte de la crise sanitaire et des confinements décrétés par le gouvernement français, plusieurs applications de sport se sont développées sur iOS et Android. La majorité d'entre elles sont gratuites, mais proposent des achats intégrés pour accéder à plus de fonctionnalités.

« Nike Training Club » fait partie des applications de sports les plus populaires. Elle a le mérite d'être assez complète et personnalisée.

L'application se compose de plusieurs fonctionnalités regroupées dans un menu qui apparaît en bas de l'écran : Fil d'actualité, Activité (historique et performance), Entraînements et Boutique.

La catégorie Entraînements est la plus intéressante de l'application de sport, c'est là où on peut trouver les exercices. Une fois le niveau renseigné, l'application propose des entraînements adaptés à la personne concernée. L'application montre le détail des mouvements, la durée de chacun et la vidéo montrant son exécution.

Dans la sous-catégorie Parcourir, on peut choisir un groupe musculaire, un type d'entraînement ou sélectionner le matériel à disposition.



Une autre fonctionnalité de choix concerne la création de programmes plus spécifiques basés sur les objectifs visés. On peut par exemple choisir le programme de six semaines « S'affiner » puis renseigner l'équipement, les nombres d'entraînements par semaine, l'inclusion ou non du running et la difficulté du programme.

En ce qui concerne les récompenses (dans la catégorie Activité), l'application propose de compléter des badges de victoires lors de chaque étape franchie. On peut être honoré du prix de lève-tôt, yogi ou encore oiseau de nuit. Les étapes basées sur le nombre d'entraînement sont également fournies, au même titre que le nombre d'entraînements par semaine et le nombre de séries. Dans la catégorie Fil d'actualité, on peut trouver des articles sur des recettes, des produits Nike ainsi que le détail de l'exécution de certains mouvements.

L'application « 30 jours fitness challenge »

Cette application de sport a le mérite de bien porter son nom, si bien que vous aurez la possibilité de vous fixer un objectif clair dès son lancement. L'autre avantage est qu'elle dispose d'un espace dédié à la nutrition assez complet même avec la version gratuite. Sinon, la version gratuite lance des vidéos publicitaires assez invasives.

Cette application de sport dont l'objectif se veut clair est basée sur les priorités de chacun (perdre du poids, se tonifier...). Après avoir renseigné l'objectif, le genre, les zones à travailler, et le nombre de séance par semaine, on a le choix de prendre la version payante ou la payante qui revient à 63,99 euros par an.

Côté menu, on retrouve les catégories « Programmes, 30 défis, Rapport et Profil ». Dans la première catégorie, on trouve notre programme personnalisé et payant. Il est possible de tester gratuitement l'app quelques jours.

On retrouve aussi le programme alimentaire qui est assez complet et détaillé, et offre des options végétariennes.



Avec la version payante, on a droit à 30 défis basés sur la zone du corps que nous souhaitons travailler ainsi que notre niveau. Sur l'app, ce ne sont pas des vidéos, mais des animations qui montrent les mouvements en détail.

Comme pour beaucoup d'applications de sport, celle-ci rassemble les informations de base sous forme de calendrier, de calories brûlées et d'entraînements terminés.

Références

Eduscol, 2021. 30 minutes d'activité physique quotidienne. Link visited on 11/10/2021:
<https://eduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne>

France Info, La 3 Grand Est, 2020. Coronavirus : petits exercices physiques simples à faire avec ses enfants en confinement. Link visited on 13/10/2021:
<https://france3-regions.francetvinfo.fr/grand-est/coronavirus-petits-exercices-physiques-simples-faire-ses-enfants-confinement-1800982.html>

EPSREGAL, l'EPS autrement, 2020. Continuité pédagogique en EPS : « La séance de 7 minutes à domicile ». Link visited on 13/10/2021:
<https://www.epsregal.fr/continuite-pedagogique-eps/>

Fédération française du Hockey, 2020. Guide pédagogique : Hockey éducatif en Primaire. Link visited on 14/10/2021:
<https://www.ffhockey.org/docman-liste-hierarchique/developpement/498-guide-pedagogique-hockey-educatif-en-primaire/file.html>

Conseil Sport Décathlon. 10 exercices de sport à la maison : Parents et enfants (2-4ANS). Link visited on 15/10/2021:
<https://drive.google.com/file/d/10KmaV22ECGLrc7pB5MhmeJHeZTh511sF/view>



Noovo Moi, 2013. Faire bouger les enfants & les adolescents. Link visited on 15/10/2021:
<https://www.noovomoi.ca/vivre/activite-physique/article.faire-bouger-les-enfants-les-adolescents.1.1240372.html>

Bruno Chauzi (Certified physical education teacher), 2021. Musculation avec haltères et poids libres - Exercices et programme. Link visited on 08/10/2021:
<https://entrainement-sportif.fr/exercices-musculation-halteres.htm>

Presse Citron, 2020. Sport à la maison : on a testé 5 applications pour garder la forme. Link visited on 08/10/2021:
<https://www.presse-citron.net/sport-a-la-maison-on-a-teste-5-applications-pour-garder-la-forme/>



Une variété de jeux pour les étudiants comme le yoga, le rythme, le mouvement et la pleine conscience

Une variété de jeux pour les étudiants

Nous souhaitons sensibiliser tous les professeurs d'éducation physique à mettre en œuvre dans leur programme scolaire des activités visant plus strictement le soin et le développement du bien-être psychologique des élèves, en plus des activités gymniques et sportives habituelles normalement réalisées à l'école.

Le concept d'enseignement du Yoga et de la Pleine Conscience est relativement récent en Occident, alors qu'en Orient il est intégré comme une partie essentielle du développement des enfants, à travers une série de techniques qui seront bénéfiques pour la vie.

L'application de ces interventions pourrait apporter de nombreux avantages, grâce aux bienfaits découlant de la pratique du yoga, des techniques de méditation et de relaxation pour les enfants.

Pratiquer la « pleine conscience » (méditation, yoga, etc.) réduit le stress et détend, mais produit également des changements morphologiques dans le cerveau. Il a été démontré que l'exécution de ces pratiques sur une longue période augmente la densité de la matière grise dans l'hippocampe (une zone du cerveau importante pour l'apprentissage et la mémoire).

Pendant l'enfance, chaque action éducative systématique et planifiée augmentera le potentiel cognitif des enfants, grâce à l'augmentation massive et rapide des neurones et des synapses de manière profonde et durable, ce qui permettra ensuite aux enfants d'articuler facilement de nouveaux apprentissages. Ces changements cérébraux se traduisent par une grande capacité à acquérir, assimiler, apprendre et récupérer des informations rapidement et sans grand effort.



Le yoga et la méditation nous aident à respirer consciemment, à maintenir une posture correcte, à nous détendre, à minimiser les problèmes et à vivre pleinement dans le présent, sans penser au passé ni au futur.

Fondamentalement, ce sont des techniques avec un pouvoir incontesté pour contrôler le stress et l'anxiété.

Actuellement, les enfants commencent très tôt à vivre des situations de stress, étant vulnérables car ils ne disposent pas d'outils efficaces pour leur permettre de faire face et de s'adapter au changement. Divers facteurs déclenchent le stress de l'enfant, de la naissance d'un nouveau membre de la famille, à l'oubli d'un devoir scolaire ou à la pression générée par les attentes des parents et des enseignants. L'école représente également un espace différent de la maison, où l'enfant vit la perte de sa vraie liberté, se conditionnant à certaines règles, qui n'ont pas beaucoup de sens pour lui, comme le son d'une cloche, qui indique le début de la leçon. De même, en milieu scolaire, un autre des facteurs « stressants » est lié à l'adaptation. Des études antérieures sur l'adaptation scolaire montrent que les enfants, au cours des trois à six premiers mois de leur entrée à l'école, produisent une augmentation des niveaux de cortisol dans le sang [1].

Cela peut exercer une influence négative, générant anxiété et tension chez les enfants.

Le point de vue de l'enfant sur l'école, ainsi que les exigences des enseignants, sont l'une des principales causes de stress chez l'enfant.

De plus, dans des situations délicates de privation affective, le sentiment d'abandon peut déclencher divers troubles émotionnels chez l'enfant, qui se manifestent par :

- Sauts d'humeur,
- Réactions exagérées à des problèmes mineurs,
- Agression,



- Troubles du sommeil,
- Dépression,
- Déficit d'attention,
- Troubles du comportement,
- Des changements radicaux dans les performances scolaires,
- Anxiété et isolement,
- Certains cas psychose et suicide.

Fournir des outils qui leur permettent de prendre conscience de leurs émotions pour gérer l'anxiété leur permettra de répondre de manière plus appropriée aux situations difficiles auxquelles ils sont confrontés.

Pour bien gérer le stress, le développement socio-émotionnel est d'une grande importance au préscolaire. En plus de l'aspect socio-émotionnel, la connexion du corps et de l'esprit est également d'une grande importance lors du développement de l'enfant. C'est le corps qui nous permet de prendre conscience de ce que ressent une personne. Les enfants commencent à apprendre à exprimer leurs sentiments consciemment à l'école maternelle.

Lorsqu'un enfant ne reconnaît pas ses émotions, il ne peut pas gérer ses relations avec lui-même et avec les autres, car son corps et son esprit sont séparés de ses émotions.

Le yoga pour enfants vise à harmoniser le corps, permet à l'enfant d'acquérir une conscience de soi, améliorant ainsi sa qualité émotionnelle qui, par conséquent, favorise ses performances scolaires. Il contribue également à la détection d'éventuels problèmes émotionnels et à la prévention des comportements conflictuels en contexte scolaire et familial.



De plus, les techniques de yoga améliorent les compétences mentales de base pour l'éducation. De cette façon, le stress peut être contrôlé grâce à des techniques de respiration et des postures effectuées dans les pratiques, fournissant à l'enfant des outils d'autorégulation pour contrôler ses impulsions [2].

De son côté, la Pleine Conscience aide à avoir une perception objective de la situation et de l'émotion vécue par l'enfant au présent et permet de comprendre que les sentiments de colère, de tristesse, de peur, de joie, sont des réactions à une situation vécue ou à quelque chose de pensé qui, dès qu'elles sont perçues dans le corps, elles se transforment immédiatement en d'autres pensées.

Cela vous permet de prendre conscience de vous-même et d'être plus connecté, en favorisant une communauté d'apprentissage qui maintient un équilibre émotionnel, en gérant adéquatement le stress, en créant des relations saines.

Ces techniques sont fondamentales pour les enfants, pour établir un contact personnel avec leurs pairs, dans des tâches et des jeux de groupe, pour construire une connaissance de soi et des autres, pour faciliter la résolution des conflits, pour apprendre à identifier ses émotions et celles des autres. Tout cela s'accompagnera d'une ambiance détendue et d'un environnement serein, dans lequel l'écoute est privilégiée, et donc l'empathie et la sociabilité à travers diverses stratégies de jeu.

Jeux

Il existe différents types de jeux qui sont présentés dans les pratiques de pleine conscience comme les jeux coopératifs avec des noms imaginaires, qui invitent l'enfant à se rapporter directement à la nature, un domaine que la pleine conscience valorise beaucoup.

Un autre point important est de laisser des espaces de spontanéité et de prendre en compte le niveau d'énergie des enfants lors des activités : dans le cas d'enfants ayant un excès

d'énergie, les activités doivent être réalisées à l'extérieur ; à l'inverse, lorsqu'ils seront calmes et attentifs, l'enseignant pourra effectuer un travail en classe.

Parfois, la stratégie consistant à diviser les enfants en petits groupes du même âge leur permet de se sentir plus à l'aise avec leur environnement, de se sentir acceptés et inclus.

Ci-dessous nous présentons des exercices possibles à proposer aux élèves, qui ont été adaptés à l'âge, aux besoins et aux caractéristiques des élèves. Les étudiants sont censés se sentir motivés et à l'aise lorsqu'ils les font. Pour cela, une méthodologie ludique, participative et engageante sera utilisée.

Session 1	L'arbre et la luciole nous détendent
	Les lundis sont des jours difficiles pour les étudiants qui retournent en classe après avoir passé le week-end à jouer à des jeux et ne pas avoir à se lever tôt. Pour cette raison, des activités basées sur le jour de la semaine ont été choisies qui leur permettent d'atteindre le calme, de développer la concentration et d'ouvrir leur esprit pour être prédisposés à l'apprentissage.
Buts:	<ul style="list-style-type: none">• Initiez les enfants au yoga• Encourager la concentration et l'attention.• Apprenez à respirer en pleine conscience.
Durée:	40-45 minutes.
Matériel:	Bougies, musique relaxante et torche.

Activités :

Nous expliquons aux enfants que la respiration est quelque chose que nous faisons involontairement dès la naissance, mais nous pouvons la contrôler si nous le voulons. Nous vous suggérons quelques exercices que vous pouvez faire pour contrôler votre respiration.

- Tout d'abord, les enfants se mettent en cercle autour de l'enseignant et prennent une profonde inspiration en levant simultanément les mains, paumes vers le haut, jusqu'à ce qu'ils atteignent la hauteur de la tête. Lorsque nous avons pris tout l'air, nous le libérons lentement en abaissant les mains avec les paumes vers le bas, jusqu'à atteindre la pointe des orteils. Nous répétons trois fois.

- Ensuite, ils prendront de l'air par le nez, couvrant une des narines, et lorsqu'ils le relâcheront, ils devront couvrir l'autre.

- Pour le dernier exercice de respiration, nous allumons une bougie et les enfants s'assoient autour. Chacun est appelé individuellement et ils s'approchent de la bougie en prenant de l'air et en le libérant très lentement pour que la flamme ne s'éteigne pas.

Une fois qu'ils seront détendus, nous initierons les enfants au yoga avec des poses faciles adaptées à leur âge. Nous allons commencer par la pose de l'arbre.

La session se terminera par le jeu des lucioles :

- Les enfants seront assis sur le tapis lumière éteinte et le professeur leur racontera l'histoire de la luciole qui se cache dans la classe. Les enfants se lèveront et devront marcher lentement sans faire de bruit à la recherche de la luciole. L'enseignante prendra une lampe de poche et se concentrera sur un endroit de la classe, les enfants suivront la lumière pour tenter d'attraper la luciole. À leur arrivée, vous changerez rapidement de place.



Critères d'évaluation :	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle conscient de la respiration. - Capacité de concentration. - Imitation correcte des positions.
-------------------------	--

Session 2	Nous éliminons les tensions accumulées
Justification :	Au cours de cette séance, nous allons assouplir la colonne vertébrale et tout le corps, en expulsant les mauvaises énergies et les tensions que nous avons accumulées. L'attention et la concentration travailleront pour préparer l'esprit et le garder clair et ouvert pour un meilleur apprentissage plus tard en classe.
Buts:	<ul style="list-style-type: none"> - Rendre le corps plus souple. - Améliorer la durée d'attention. - Expulser la tension accumulée.
Durée:	40-45 minutes.
Matériel :	Objets fantômes, couvertures pour couvrir les objets, tapis et musique invitant à la détente.



Activités :

Nous allons expulser la tension que nous avons accumulée dans le corps. Pour cela, nous utilisons le jeu du lion :

- On fait des cercles et on serre tout notre corps : mains, visage, yeux, jambes, etc. Lorsque l'enseignant le fait remarquer, on soulage la tension en criant.

- Nous fermerons les yeux et respirerons calmement, en inspirant par le nez et en expirant par la bouche. Imaginons que nous sommes des lions et que nous marchons dans la savane africaine. Il y a beaucoup de soleil et nous sommes très fatigués. Nous recherchons un endroit où nous pouvons boire de l'eau et être en sécurité. Tout le monde imagine où se trouve cet endroit et à quoi il ressemble. Lorsque nous l'atteignons, nous respirerons plus facilement et encore plus lentement. Le lion s'endort et on peut ouvrir les yeux petit à petit.

Dans cette session, nous allons pratiquer la pose du chat.

Pour conclure la séance nous utiliserons le jeu des objets fantômes : nous montrons aux enfants un certain nombre d'objets, qui seront adaptés à leur âge et à leur maturité. Nous les leur présentons et les nommons pour qu'ils s'en souviennent. Lorsque tout le monde les a vus, ils se couvrent d'une couverture et se voient poser les questions suivantes :

- Qu'y avait-il ? Il s'agit de se souvenir des objets qu'ils ont vus auparavant sans les découvrir. Ils peuvent en faire un dessin ou inventer une histoire.

- Qu'est ce qui a changé ? Les objets sont déplacés et ils doivent découvrir lesquels ont changé. Vous pouvez également en ajouter un nouveau ou supprimer l'un de ceux qui ont été présentés.



Critères d'évaluation :	<ul style="list-style-type: none"> - Capacité de concentration pendant les exercices. - Promotion de l'expression corporelle. - Contrôle d'attention.
-------------------------	--

Session 3	Nous aimons les messages!
Justification :	Cette séance est destinée aux étudiants à établir des liens de confiance avec leurs pairs. Ils pourront connaître leur propre corps et celui des autres. Ils pourront également détendre l'esprit et remplir le corps d'énergie.
Buts:	<ul style="list-style-type: none"> - Favoriser la confiance dans ses pairs. - Favoriser le mouvement du corps. - Favoriser les relations sociales au sein du groupe.
Durée:	45 minutes.
Matériel:	Poupées ou peluches et musique relaxante.



<p>Activités:</p>	<p>Nous commencerons la séance en apprenant à faire des massages. Pour commencer, nous le ferons avec des poupées ou des peluches que les enfants auront ramenées de la maison et que nous garderons dans une malle dans la classe. Chacun prendra sa peluche et s'assiéra sur le tapis. Le professeur prend une autre peluche et leur montre comment faire le massage. On commence par la tête, on continue par le cou, on descend dans le dos et ainsi de suite. Au fur et à mesure des séances, ils masseront leurs partenaires à deux ou même en chaîne. Lorsqu'ils auront terminé le massage, nous leur demanderons comment ils se sentent.</p> <p>Ensuite, nous allons effectuer la pose du chien.</p> <p>Pour terminer la session, nous allons jouer à qui est le jeu ?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pour cela, nous porterons une attention particulière à tous les camarades de classe. Le maître commencera par raconter les caractéristiques d'un garçon ou d'une fille pour que les autres les devinent. Ils devront dire, par exemple, que c'est un garçon blond aux cheveux bouclés, qu'il a des baskets et un pantalon rouge. Le premier qui le devine devra donner les indices pour continuer à découvrir des informations sur ses compagnons. Ils devront être très attentifs à tous les détails pour être le plus rapide à le dire.
<p>Critères d'évaluation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Connaissance de votre propre corps et de celui de vos compagnons avec l'exercice de massage. - Relation avec les pairs. - Niveau d'attention pendant la séance.



Session 4	On se détend en soufflant et en respirant
Justification :	Avec cette séance, nous aiderons à renforcer et à fléchir le dos, les hanches et les jambes, car les enfants passent de nombreuses heures par jour assis. Cela nous aidera également à soulager le stress et à améliorer la digestion.
Buts :	<ul style="list-style-type: none"> - Effectuer une respiration appropriée. - Encourager l'imagination et la créativité. - Maîtriser différentes postures corporelles.
Durée:	40 minutes.
Matériel:	Pailles, boules de liège, boîtes à chaussures de porte, papier de soie, ruban adhésif, draps, nattes ou tapis, musique relaxante et mantras.



<p>Activités :</p>	<p>Nous commencerons la séance par une activité de respiration et de soufflage. Ils prendront d'abord trois respirations profondes pour se détendre, puis commenceront le jeu de respiration :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jouez au football avec votre bouche. À l'aide d'une paille, ils souffleront une balle de liège du terrain vers le but de l'adversaire pour marquer un but. Vous devrez surveiller votre respiration pour savoir quand souffler fort et plus lentement. - L'enseignant placera une bande de papier de soie sur le front de chaque enfant qui pend jusqu'à la bouche. Comme indiqué, les bébés doivent souffler fort ou doucement et voir le mouvement qu'ils font avec leur respiration. - Avec le morceau de papier de soie ils formeront une boule et la promèneront le long d'un chemin de ruban adhésif que l'enseignant aura fait en veillant à ce qu'il ne se détache pas. <p>Dans cette session, nous effectuerons la pose du triangle.</p> <p>Pour conclure la session, nous allons inventer notre mantra. Un mantra est un mot ou un ensemble de mots chantés pour concentrer nos pensées et nos émotions. Étant donné que les mantras sont captivants et qu'ils aiment les chanter pour la méditation, ils vont maintenant créer le leur. Ils prendront note des syllabes et des mots qu'ils souhaitent inclure, puis la musique y sera ajoutée. Ils peuvent le chanter quand ils ont besoin de se détendre.</p>
<p>Critères d'évaluation :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posture effectuée correctement. - Moment de détente. - Degré de participation des étudiants.



Session 5	En méditant, nous contrôlons l'esprit
Justification :	Le vendredi, les enfants sont vraiment fatigués de toute la semaine, c'est pourquoi la pose de relaxation et de papillon a été choisie pour la séance de méditation de ce jour, ce qui aide à soulager l'anxiété et la fatigue. Avec la méditation, nous acquérons la conscience nécessaire pour mieux apprendre et, par conséquent, prévenir d'éventuelles difficultés d'apprentissage.
Buts :	<ul style="list-style-type: none"> - Encourager la création d'une atmosphère détendue. - Écoutez activement. - Maintenir l'équilibre dans les positions.
Durée :	35 minutes.
Matériel :	Tapis, mantras et musique relaxante.



<p>Activités :</p>	<p>Pour commencer la séance nous ferons une méditation de 1 ou 2 minutes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nous nous asseyons jambes croisées sur le sol avec nos mains au-dessus des genoux avec les paumes vers le bas. On peut aussi lever les mains en joignant le pouce à l'index. Le dos sera toujours droit. - Imaginons que nous sommes devenus un gros rocher géant, nous ne pouvons ni bouger ni parler. Nous essayons de laisser l'esprit vide, irréflecti, vide. Pour cela nous allons nous concentrer sur le son de notre respiration et les sensations de notre corps. - Nous inspirons et expirons pendant une minute en sentant comment notre ventre gonfle lorsque nous inspirons et comment il se dégonfle lorsque nous le relâchons. Nous posons nos mains sur la poitrine, joignons les paumes des mains et répétons le mantra OM trois fois. Nous réaliserons la pose du papillon. <p>Pour conclure la séance, nous prendrons une courte détente pour nous calmer et pouvoir travailler concentré pour le reste de la journée. Pour cela, nous devons nous allonger sur le dos sur le tapis ou les nattes. Les bras seront étendus avec les paumes vers le haut, les jambes un peu écartées de la largeur des hanches et les pieds détendus.</p> <p>Nous fermons les yeux et imaginons que nous nous tenons au sommet d'un grand nuage de coton blanc flottant au-dessus du ciel. Il n'y a rien qui puisse nous bouleverser et nous sortir de notre état de quiétude. On entend les oiseaux chanter autour de nous, c'est agréable d'entendre leur son. Chaque fois que nous y sommes, nous sommes plus détendus et notre corps pèse très peu, presque rien, jusqu'à ce que nous devenions des plumes et que nous tombions progressivement du ciel à la terre. Une fois que nous atteignons le sol, nous sentons le contact de notre corps sur le sol. Nous détendons la main droite, la main gauche, la tête, le cou, etc. Nous serons dans un état détendu pendant environ 5 minutes. Après nous être réveillés, bouger nos doigts et nos orteils et tourner notre corps d'un côté pour monter lentement.</p>
--------------------	--



Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> - Degré de relaxation. - Contrôle de la respiration. - Posture correcte de tout le corps.
-----------------------	---

Session 6	Attention, concentration !
Justification :	Avec la respiration, nous aidons à réduire le stress, et en nous appuyant sur une peluche ou une poupée, nous ferons en sorte que les enfants se sentent plus à l'aise et en sécurité avec la figurine qu'ils ont choisie.
Buts :	<ul style="list-style-type: none"> - Respirez consciemment. - Rendez votre colonne vertébrale, vos bras et votre dos plus flexibles. - Encourager l'attention.
Durée :	40 minutes.
Matériel :	Musique douce et relaxante.



<p>Activités :</p>	<p>Nous commencerons par faire la méditation de l'ours en peluche. Pour cela, nous avons besoin d'un grand endroit où nous pouvons nous allonger confortablement et d'un animal en peluche qu'ils ont ramené de la maison auparavant afin qu'ils y aient un certain attachement. Nous leur dirons qu'il est notre bébé et que nous devons le faire s'endormir en le berçant avec les mouvements de notre abdomen pendant qu'il monte et descend pendant qu'il se remplit et se vide d'air. Nous allons réaliser la position du cobra.</p> <p>La séance se terminera par le jeu de Vedo, je vois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les enfants seront assis sur le tapis et le professeur commencera à dire je vois, je vois ; mais au lieu de préciser l'objet qu'il voit, il fera une description de l'objet, sa forme géométrique, sa texture, sa structure, etc. Tout enfant qui le devinera devra recommencer le jeu en donnant beaucoup de détails et essayer d'attirer l'attention de leurs camarades de classe.
<p>Critères d'évaluation</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Capacité à se détendre. - Exécution correcte des postures. - Degré de participation aux activités.

<p>Session 7</p>	<p>Notre cœur est plein d'émotions</p>
<p>Justification :</p>	<p>Avec cette séance nous porterons notre attention sur notre cœur, nous verrons qu'il bat à grande vitesse et nous découvrirons quels sentiments et émotions nous avons en nous en ce moment, ici et maintenant.</p>
<p>Buts :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sentez votre cœur battre. - Maîtrise des postures corporelles. - Écouter les sentiments et les émotions.



Durée :	35 minutes.
Matériel :	Horloge avec chronomètre, feuille avec motif cœur, matériaux pour décorer le cœur.
Activités :	Assis sur le tapis avec vos jambes pliées et vos mains sur vos genoux, ils chronomètrent votre rythme cardiaque. Nous apprendrons aux enfants à mesurer leur pouls dans la poitrine et le cou, qui sont les zones les plus faciles. Ils devront compter le nombre de fois que leur cœur bat les yeux fermés. Ils peuvent également essayer de compter les battements de cœur des autres. Nous réaliserons la pose de la grue. La séance se terminera par un dessin de notre cœur. Nous ferons attention à ce que sont nos cœurs et nos sentiments à ce moment-là. Nous essaierons de dessiner ou de peindre nos cœurs avec des couleurs. Nous fournirons un gabarit d'un cœur creux et les matériaux pour le décorer à leur guise. Ils peuvent utiliser des couleurs pour exprimer s'ils ressentent de la tristesse, de la colère, de la peur, etc.
Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôlez votre corps et maîtrisez les positions. - Extériorisez vos émotions et vos sentiments. - Degré d'imagination et de créativité.

Session 8	La torche "nous éclaire"
Justification :	Cette séance vise à développer l'habitude du silence, en habituant les enfants à se taire à certaines occasions ou à des moments précis de la journée. En restant silencieux, nous pouvons apprécier des sons dont nous ne sommes pas conscients lorsque nous parlons.



Buts :	<ul style="list-style-type: none"> - Expérimentez la sensation de calme lorsque vous allumez les différentes parties du corps. - Renforce les jambes, le dos et les bras. - Encourager l'écoute et l'attention.
Durée :	40 minutes.
Matériel :	Aucun matériel spécifique n'est nécessaire.
Activités :	<p>Nous commencerons la session par la pratique de la lanterne magique qui voit tout. Les enfants sont assis par terre, les jambes croisées et les mains posées sur les genoux. Nous prendrons trois ou quatre respirations profondes et détendrons la langue. Nous leur demanderons de fermer les yeux et d'imaginer qu'il y a une lanterne magique illuminant leur cerveau. C'est d'une très belle lumière, de la couleur que tout le monde veut. La lumière traverse toutes les parties de notre corps et les allume petit à petit au fur et à mesure que nous respirons et que nous nous concentrons sur la lumière. Il leur sera demandé de trouver et d'éclairer la partie du corps où ils ont le plus de tension, car leurs vêtements se serrent ou leurs chaussures font mal. Nous effectuerons la posture du guerrier.</p> <p>La session se terminera par le jeu des sons du jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nous demanderons aux enfants de se taire et de fermer les yeux pour ne pas se laisser distraire. Nous ferons attention aux sons qui sont présents autour de nous chaque jour mais que nous n'entendons pas car nous ne sommes pas silencieux. Nous resterons silencieux pendant environ deux ou trois minutes et lorsque le temps passera, nous ferons une liste des sons que nous avons entendus.



Critères d'évaluation	<ul style="list-style-type: none"> - Niveau de détente des enfants. - Rendre le corps plus souple. - Temps calme et calme pendant la séance.
-----------------------	---

Session 9	Le silence nous enrichit
Justification :	Les sons peuvent nous aider à mieux entendre notre respiration. Les lettres vibrent dans différentes parties du corps. Par exemple, U résonne dans le ventre ET peut soulager les maux d'estomac, O renforce le cœur et la capacité d'aimer, ET fait vibrer le cou et les épaules, revitalise l'esprit et purifie les poumons.
Buts :	<ul style="list-style-type: none"> - Apprenez à respirer avec des lettres. - Rendre le corps plus souple. - Promouvoir un climat de silence.
Durée :	35 minutes.
Matériel :	Sablier.



<p>Activités :</p>	<p>Nous commencerons la séance par un jeu de respiration des lettres. Nous nous asseyons sur une chaise, inspirons profondément et lors de l'expiration la voyelle est prononcée avec une intensité constante, essayant de percevoir le lieu de vibration. Nous guiderons les enfants en leur montrant où nous remarquons la vibration. Nous incluons également la variante "l'abeille", expirant la bouche fermée, tandis que le son vibre à l'intérieur de notre bouche, imitant le son des ailes de l'abeille pendant le vol.</p> <p>Nous allons procéder à la pose du pont.</p> <p>Nous concluons la séance par le jeu du silence :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nous allons nous asseoir sur le tapis autour d'un grand sablier. L'enseignant expliquera ce que c'est et à quoi cela sert. Il le retournera et quand le sable commencera à tomber, ils devront se taire et regarder le sable aller d'un endroit à l'autre jusqu'à ce qu'il soit vide. Les temps peuvent être prolongés avec des montres plus durables au fur et à mesure que les sessions progressent.
<p>Critères d'évaluation :</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôle de la respiration en imitant les sons. - Capacité à se taire. - Imitation correcte des postures.

<p>Session 10</p>	<p>La mer nous rassure</p>
<p>Justification :</p>	<p>Dans cette session, nous travaillerons sur les activités liées à l'eau, plus spécifiquement la mer, car l'eau est le symbole de la purification et de la destruction du négatif.</p>



Buts :	<ul style="list-style-type: none"> - Contrôlez consciemment votre respiration. - Encourager la concentration et l'attention. - Imiter les postures et les mouvements.
Durée :	40 minutes.
Matériel :	Feuilles de papier, musique douce.
Activités:	<p>Nous commencerons la séance par la méditation sur les vagues de la mer. Pour commencer nous mettrons une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine et nous les ferons bouger tous les deux avec notre souffle. Nous donnerons aux enfants un carré de papier pour faire un bateau. Nous leur demanderons de penser à quelque chose ou à quelqu'un qu'ils aiment beaucoup et ils devront imaginer le mettre à l'intérieur du bateau. Les pirates ont volé le navire et ont pris la mer. Soudain, il y a une tempête et les pirates tombent à la mer. Nous sommes les vagues de la mer et avec notre souffle nous pouvons guider notre petit bateau jusqu'au port. Si nous le faisons très lentement, les vagues monteront progressivement lorsque nous inspirons et descendront lentement lorsque nous expirons. Ainsi notre petit bateau va monter et descendre les vagues pendant que nous dirigeons notre souffle. Si nous le faisons lentement, le bateau ne tombera pas de notre ventre, mais si nous le faisons rapidement, il pourrait tomber.</p> <p>Une fois qu'ils seront détendus, nous effectuerons la pose du bateau. Nous terminerons la session avec le jeu de "Je suis une méduse":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Il y aura des groupes de 4 ou 5 enfants qui iront ensemble en imitant les méduses. Une musique douce et relaxante jouera et ils bougeront lentement, déplaçant leurs tentacules et se balançant avec le mouvement des vagues de la mer. Ils devront essayer de ne pas se séparer de leur groupe et de ne pas se heurter aux autres car ils peuvent les « mordre ».



Critères d'évaluation :	<ul style="list-style-type: none">- Contrôle de la respiration.- Jeu d'équipe.- Imitation adéquate des postures.
-------------------------	--

Références

^[1] Turner-Cobb et al. Quoted in Flores and Ostrosky, 2012

^[2] Ebert, M. (2014). Yoga in the classroom. Green Teacher Magazine # 97.
<http://greenteacher.com/yoga-in-the-classroom/>



Un ensemble d'activités d'exploration en plein air de durée variable pour les enfants et les familles



Crédit: Alexandra Beier / Getty.

Actuellement, tout un ensemble de moyens a été développé pour améliorer les capacités fonctionnelles et augmenter les réserves adaptatives du corps de l'enfant. L'isolement forcé sans précédent de COVID-19 a prouvé la nécessité non seulement d'une activité physique régulière, mais aussi d'une activité physique en plein air - sans masque, en dehors des murs, avec la capacité de respirer librement et de se (re)socialiser. Ceci est particulièrement important pour les enfants et les familles, étant donné les conséquences négatives de

« l'éducation à distance » et le niveau croissant de conflits au sein des familles regroupées pendant une longue période.

Jeux de plein air et exercices ludiques avec course à pied

Voitures colorées

Inventaire et équipement : banc de gymnastique, drapeaux (volants) rouges, jaunes et verts selon le nombre d'enfants, drapeaux (vert, jaune, rouge) pour le présentateur.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; développer l'attention, la capacité d'agir sur un signal visuel ; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans les activités de jeu.

Règles du jeu : au signal de l'animateur, les enfants « sortent » des garages et rentrent dans les garages ; si la case n'est pas cochée, les enfants arrêtent de bouger.

Actions du jeu : mouvement en courant avec un objet dans les mains, mouvement par pas, recherche d'une place.

Progression du jeu

Les enfants (voitures) sont assis le long du mur. Chacun reçoit un drapeau (volant) de n'importe quelle couleur. Au centre, le présentateur (adulte) se tient face aux enfants qui jouent. Dans la main il y a 3 drapeaux colorés, selon les couleurs du feu tricolore. Le leader lève un drapeau, les enfants avec un drapeau (volant) de cette couleur courent autour du site dans n'importe quelle direction, sur le chemin ils fredonnent, imitant le bruit d'une voiture. Lorsque le présentateur abaisse le drapeau, les enfants s'arrêtent et au signal "Les voitures sont de retour !" marcher jusqu'à leur garage. Ensuite, le présentateur (adulte) lève un drapeau d'une couleur différente et le jeu continue. Le présentateur peut lever 2-3



drapeaux en même temps, puis les voitures de la couleur correspondante quittent le garage en même temps.

Trouvez-vous un compagnon

Inventaire et équipement : drapeaux (mouchoirs) 2-4 couleurs selon le nombre d'enfants.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; former la capacité d'effectuer des mouvements par signal sonore (commande verbale), se développer rapidement par paires ; développer l'initiative, l'ingéniosité ; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans le jeu.

Règles du jeu : au signal approprié du présentateur, les enfants courent autour du site et cherchent une paire.

Actions du jeu : courir, chercher une paire.

Progression du jeu

Les joueurs se placent le long du mur. L'adulte donne à chacun un drapeau (mouchoir). Au signal ou à l'ordre verbal du présentateur, « Courez ! » les enfants se dispersent autour de la cour de récréation. Sur un autre signal ou l'ordre verbal "Trouvez un compagnon !" les enfants avec des drapeaux (mouchoirs) de la même couleur trouvent une paire. Chaque paire, à l'aide de drapeaux, représente une forme de son choix. Un nombre impair des enfants participent au jeu, un enfant doit rester sans paire. Les joueurs disent : "Vanya, Vanya, ne bâille pas, choisis vite une paire !" Puis les enfants se remettent en position de course (debout le long du mur) L'adulte remplace le drapeau impair par un drapeau de couleur différente, et le jeu continue.



Nous sommes des gars drôles



Crédit : fb.ru

Inventaire et équipement : non requis.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de course dans une certaine direction avec esquive; effectuer des mouvements sur un signal verbal; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans les activités de jeu.

Règles du jeu : vous ne pouvez passer de l'autre côté qu'après un ordre verbal ; l'enfant touché par le piège se déplace sur le côté ; ceux qui ont franchi la ligne de l'autre côté ne peuvent pas être attrapés.

Actions du jeu : courses avec changement de direction.



Progression du jeu

Les enfants se tiennent d'un côté de l'aire de jeux. Dessiné devant eux. Il y a aussi une ligne du côté opposé. Du côté des enfants, entre les deux lignes, il y a un piège (ловишка) - un enfant assigné par des adultes. Les enfants disent en chœur : « Nous, les drôles de gars, aimons courir et sauter. Eh bien, essayez de nous rattraper : un, deux, trois - attrapez ! " Après le mot "attraper", les enfants courent de l'autre côté de la cour de récréation, et le piège rattrape les coureurs. Celui que le piège a touché avant celui qui a franchi la ligne est considéré comme pris, il s'assoit sur le banc. Après 2 à 3 courses, les participants attrapés sont comptés et un nouveau piège est sélectionné.

Variante de jeu... Les lignes sont dessinées de part et d'autre du site. Les enfants se tiennent derrière la ligne d'un côté de l'aire de jeux. Entre les lignes d'objets de séparation (cubes, quilles). Des deux côtés des enfants, dans les aires de jeux du milieu, il y a des pièges - 2 enfants, choisis en comptant. Les enfants disent en chœur : « Nous, les drôles de gars, aimons courir et sauter. Eh bien, essayez de nous rattraper : un, deux, trois - attrapez ! " Après le mot "attraper", les enfants courent de l'autre côté du site, courent autour des objets et rattrapent la fuite. Celui qui est touché par les pièges est considéré comme attrapé et s'assied sur le banc. Après 2-3 courses, les participants au jeu capturés sont comptés et de nouveaux pièges sont sélectionnés.



Little owl



Image du domaine public

Inventaire et équipement : non requis.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de course dans différentes directions avec des arrêts ; la capacité d'effectuer des mouvements sur un signal verbal; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans les activités de jeu.

Règles du jeu : commencez à courir avec la commande verbale "Jour !" et terminez sur la commande "Nuit!".

Actions du jeu : imitation de personnages agissants, jogging avec retards de mouvement.

Progression du jeu

Le nid du hibou est indiqué sur le site - le cercle dans lequel il se trouve. Les autres joueurs sont des souris, des insectes, des papillons, des oiseaux. Ils sont répartis sur l'ensemble du site. Sur ordre verbal de l'hôte, The Day! les enfants marchent, courent autour de l'aire de jeux, sans se toucher, transmettant le caractère de l'image de l'animal avec leurs mouvements. Pendant un essaim de temps, un adulte dit : "Nuit !", et tous les enfants se figent, assis sur place dans la position dans laquelle l'équipe les a trouvés. Le hibou vole hors du nid et celui qui bouge, s'en va dans son nid. Au commandement verbal "Jour !" le hibou s'envole et les souris, les insectes, les papillons et les oiseaux recommencent à gambader. Le jeu est répété avec un autre meneur (parmi les enfants qui n'ont jamais été attrapés).

Variante de jeu... Un cube est placé sur le site - le nid du hibou, sur lequel il repose. Le reste des joueurs - souris, insectes, papillons, oiseaux - s'assoient sur les bancs. Sur ordre verbal du présentateur "Les animaux de la forêt - papillons, souris, oiseaux - volent au soleil, jouent les uns avec les autres" les enfants sautent des bancs, marchent, courent autour de l'aire de jeux, sans se toucher, transmettant le caractère de l'image avec leurs mouvements. Au bout d'un moment, un adulte dit: "Un hibou vole, un hibou vole, dépêchez-vous et sauvez-vous, les enfants. Et sur le compte "Un, deux, trois!" Courez pour vous cacher plus vite!" Le petit hibou se réveille. Avant de s'envoler du creux, elle a franchi le cerceau (ou sauté du cube) et commence à attraper les enfants. Les enfants courent en direction des bancs et montent dessus avec leurs pieds. Le jeu est répété avec un autre meneur (parmi les enfants qui n'ont jamais été attrapés).

La colonne la plus rapide sera construite

Inventaire et équipement : non requis.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; pour améliorer les compétences de course dans



différentes directions sans interruption jusqu'à 1,5 minute, les compétences de construction de colonnes; développer la rapidité et la dextérité; nourrir la culture des relations interpersonnelles dans le jeu.

Règles du jeu : les enfants effectuent un changement d'actions en fonction des signaux verbaux "Courez !", "Vite dans la colonne !".

Actions du jeu : compétition, recherche d'une place.

Progression du jeu

Les enfants qui jouent se tiennent en 3-4 colonnes sur différents côtés de l'aire de jeux. Au signal verbal d'un adulte "Cours !" tout le monde se disperse sur le site. Au bout d'un moment, un adulte fait signe "Vite à la colonne !" Le gagnant est l'équipe qui termine la tâche rapidement et correctement.

Un train



Crédit : dou193.ru

Inventaire et équipement : non requis.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de course à pied, en alternant la course à pied avec la marche dispersée ; développer une réponse rapide à un signal sonore ; susciter l'intérêt pour les jeux de plein air communs.

Règles du jeu : les enfants sont construits les uns après les autres au signal "Whistle" ; se désengager après les mots "Plus vite, les gars, allez-vous promener."

Actions du jeu : imitation des mouvements de train.

Progression du jeu

Les enfants sont construits les uns après les autres, un adulte se tient devant eux et dit: "Vous serez des voitures et je serai une locomotive à vapeur." La locomotive émet un bip - le train commence à avancer lentement au début, puis de plus en plus vite.

Le mouvement de la locomotive est accompagné de sons prononcés par les joueurs. De temps en temps, la locomotive ralentit et s'arrête. L'adulte dit : "Voilà l'arrêt !" Puis la locomotive bipe à nouveau et le train repart. Un adulte dit :

Maintenant que notre train roule, les roues cognent.

Et les gars sont assis dans notre train.

Nous sommes arrivés à la forêt, arrêtez-vous à nouveau.

Plus vite, les gars, allez vous promener.

Les enfants se dispersent et marchent autour de la cour de récréation. Lorsque la locomotive bipe et que le train commence à avancer, les enfants (voitures) rattrapent la locomotive et "s'accrochent" les uns après les autres. Le jeu se répète.



Pilots

Inventaire et équipement : quilles (cubes) 3-4 couleurs.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents; améliorer les compétences de course dans différentes directions une par une et dans une colonne; développer la rapidité, la dextérité, l'attention auditive et visuelle; éduquer pour développer une culture des relations interpersonnelles dans les activités ludiques.

Règles du jeu : les enfants effectuent le changement d'actions selon des commandes verbales : "Pilotes, préparez les avions pour le vol !", "Faites le plein des avions !", "Volez !", "Atterrissez !"

Actions du jeu : courir dans des directions différentes.

Progression du jeu

Les enfants sont construits en 3-4 colonnes sur différents côtés du site, devant chaque colonne est placé sur un objet de couleur différente (quille, cube etc.). Devant la colonne se trouve le commandant. Sur un ordre verbal, un adulte dit "Pilotes, préparez les avions pour le vol !" les enfants se dispersent dans des directions différentes. "Avitaillement des avions !" - les enfants se penchent et tournent les bras devant la poitrine. Au commandement verbal "Fly !" - étirent leurs bras tendus sur les côtés, déploient leurs ailes et courent dans différentes directions. Au commandement verbal "Atterrissage !" tous ceux qui sont en fuite sont recrutés aux liens derrière leur commandant, et il les conduit à l'atterrissage pour se placer à l'aérodrome (vers un objet d'une certaine couleur).

Trap

Inventaire et équipement : rubans selon le nombre d'enfants.



Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de course dans différentes directions avec attraper et tourner ; développer la dextérité, la vitesse; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans le jeu.

Règles du jeu : l'enfant touché par le piège quitte le site.

Actions du jeu : Courses courtes en esquivant.

Progression du jeu

À l'aide d'une rime, le leader est sélectionné - un piège. Il arrive au milieu du site. Au commandement d'un adulte, « Un, deux, trois – attrape » ! tous se dispersent sur le site, esquivent le piège, qui tente de rattraper l'un des enfants et touche (tache) avec sa main. Celui que le piège a touché avec sa main se déplace sur le côté. Lorsque 3-4 enfants sont attrapés, un nouveau piège est sélectionné. Le jeu se répète.

Jeu d'options... Le chef est sélectionné à l'aide d'une rime. Il se tient au milieu du site. Pour les enfants, ils s'attachent au dos des rubans de ceinture (rentrée à une extrémité pour un élastique). Sur ordre de l'adulte "Un, deux, trois - attrape!" tout le monde se disperse sur le site, les esquives sont emportées par un piège qui tente de rattraper les enfants et d'arracher le ruban. Un joueur sans ruban quitte le jeu - s'assoit sur le banc. Après 1 à 1,5 minute, le jeu s'arrête, le nombre de rubans arrachés est compté. Un nouveau piège est sélectionné. Le jeu se répète.



Come on with your eyes closed



Crédit : ponymashka.ru

Inventaire et équipement : jeu de quilles.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de course, marcher en ligne droite avec les yeux fermés ; développer la coordination des mouvements, la dextérité; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans les activités de jeu.

Règles du jeu : le participant commence à se déplacer le long du couloir à partir des quilles au commandement d'un adulte ; après avoir terminé la tâche, l'enfant se recroqueville jusqu'au bout de la colonne.

Actions du jeu : marcher les yeux fermés, courir.

Progression du jeu

Le long du site, sur deux côtés, 8 à 10 quilles (cubes) sont tordues : d'un côté parallèles les unes aux autres à une distance de 30 cm les unes des autres, de l'autre côté sur une

rangée à une distance de 30 cm. Les enfants forment une colonne à la fois et au signal d'un adulte, ils marchent entre les broches avec les yeux fermés. Sur le deuxième côté de l'aire de jeux, les enfants courent entre les quilles dans un « virage en serpent », revenant à leur position de départ. La tâche de jeu est répétée 2-3 fois, les gars les plus adroits sont marqués.

L'ours dans la forêt



Crédit : kemdetsad114.ucoz.ru

Inventaire et équipement : non requis.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; engagé à pratiquer les compétences de course dans une certaine direction, avec esquivé, compétence de mouvement collectif; développer

l'endurance, la vitesse; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans les activités de jeu.

Règles du jeu : l'ours peut attraper, et les joueurs ne s'enfuient de l'ours qu'après le mot "grogne !" ; l'ours ne peut pas attraper les enfants derrière la ligne de la maison ; un enfant qui a été touché est considéré comme attrapé ; l'ours emmène cet enfant dans sa tanière.

Actions du jeu : courses courtes avec esquive, imitation de l'ours.

Progression du jeu

Une ligne est tracée d'un côté du site - c'est la lisière de la forêt. Derrière la ligne, à une distance de 2-3 marches, une place pour un ours est délimitée - une tanière. De l'autre côté se trouve la maison des enfants. L'adulte nomme un ours qui va dans la tanière, le reste des enfants va dans leur maison. Un adulte dit : « Va te promener ! Les enfants vont à la lisière de la forêt, cueillent des baies, des champignons, imitent des mouvements et disent en chœur : « Dans la forêt des ours, je cueille des champignons et des baies. Et l'ours s'assoit et grogne après nous." L'ours est assis à sa place. Lorsque les joueurs prononcent : "Grogne !", l'ours se lève, les enfants courent à la maison. L'ours attrape les enfants avec la patte (main). L'ours prend l'enfant attrapé à lui. Lorsque 2 à 3 enfants sont attrapés, un nouvel ours est choisi.

Des oiseaux et un chat

Inventaire et équipement : non requis.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; s'entraîner à sauter sur deux jambes en travers de la ligne ; développer l'esprit de décision, la compagnie, la dextérité; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans les activités ludiques.



Règles du jeu : le chat attrape les oiseaux avec une touche de la main uniquement dans un cercle.

Actions du jeu : surmonter les obstacles en sautant, imitation de personnages agissant.

Progression du jeu

Un cercle est dessiné sur le sol ou un cordon est disposé avec des extrémités nouées. Un enfant (chat) est au centre du cercle. Le reste (oiseaux) - derrière le cercle. Les oiseaux sautent de cercle en cercle ; le chat se faufile de manière inattendue et essaie d'attraper (tacher) ceux qui n'ont pas eu le temps de sauter au-delà. Il emmène les oiseaux capturés au milieu du cercle. Lorsque le chat attrape 2-3 oiseaux, le jeu s'arrête, un autre chef est choisi et les enfants attrapés réintègrent le jeu.

Jeux de plein air avec saut

Lièvre



Crédit: sorokino-ds1.ru



Inventaire et équipement : non requis.

Tâches : former les compétences de saut sur deux jambes avec avance vers l'avant; développer une course rapide; cultiver le courage.

Règles du jeu : les enfants peuvent bouger en sautant ; il n'est permis de s'enfuir qu'après l'ordre verbal "Le chien court!".

Actions du jeu : sauts, tirets courts, recherche de place, imitation de comportement animal.

Progression du jeu

Le présentateur joue le rôle d'un chien qui garde le jardin. Le reste des joueurs sont des lièvres. Ils courent dans le jardin, sautent par-dessus les plates-bandes. Au commandement verbal "Le chien court !" les lièvres s'enfuient dans leurs terriers - cercles dessinés sur le sol. Le chien attrape des lièvres qui n'ont pas le temps d'atteindre le vison. Le jeu se répète avec un nouveau leader.

Corbeaux

Inventaire et équipement : non requis.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer pour pratiquer les techniques de saut sur deux jambes ; développer la capacité d'effectuer des actions, en les coordonnant avec le texte parlé; développer la dextérité, la force des jambes; susciter l'intérêt pour les jeux de plein air communs.

Règles du jeu : sauter au rythme du poème.

Actions du jeu : mouvement de saut ; imitation du comportement d'un corbeau.



Progression du jeu

Tous les enfants sont des corbeaux. L'adulte dit :

Ici sous l'arbre qui court

Les corbeaux galopent dans la neige.

Kar-kar-kar ! Kar-kar-kar ! (Les enfants sautent.)

Nous nous sommes disputés à cause de la croûte,

Ils criaient à tue-tête.

Kar-kar-kar ! Kar-kar-kar !

Seule la nuit vient

Tous les corbeaux s'endorment.

Kar-kar-kar ! Kar-kar-kar ! (Les enfants s'accroupissent.)

Le jeu se répète.

Pas peur !

Inventaire et équipement : non requis.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; former les compétences de saut d'avant en arrière sur deux jambes; développer la vitesse de réaction; susciter l'intérêt pour les jeux de plein air communs.

Règles du jeu : le piège ne peut toucher que l'enfant dont les bras sont écartés ; l'enfant qui a été touché par le piège reste debout ou quitte le terrain de jeu.



Actions du jeu : mouvement en sautant.

Progression du jeu

Un enfant (piège) se tient au centre du cercle formé par les enfants. Les enfants sautent sur deux jambes en disant : « Je n'ai pas peur ! Je n'ai pas peur ! "En même temps, soit ils étendent leurs bras sur les côtés, puis les mettent derrière leur dos. Trap essaie de toucher (tache) quelqu'un au moment où ses bras sont étendus sur les côtés. Après que 3-5 enfants aient été touché, le piège est changé, le jeu continue.

Courir et sauter

Inventaire et équipement : 3 filets à billes de petit diamètre, 3 grilles.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents; améliorer les compétences de course rapide, sauter sur place en atteignant un objet suspendu à distance au-dessus des bras levés de l'enfant; développer la réactivité, la dextérité; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans l'activité motrice...

Règles du jeu : le bâton doit être passé du côté de l'enfant qui joue; il est interdit de dépasser la ligne de départ.

Actions du jeu : courir, sauter avec un objet, jambe suspendue plus haute que les bras levés de l'enfant.

Progression du jeu

Les joueurs sont répartis en 2-3 équipes, debout en colonne sur un côté du site. De l'autre côté de l'aire de jeux, il y a des stands hauts (2 à 3 arbres sont sélectionnés, situés à la même distance des enfants qui jouent), sur lesquels, à la même hauteur, un objet est suspendu (par exemple, une balle dans un rapporteur). Sur un coup de sifflet ou un autre signal de



l'adulte, les enfants qui sont les premiers dans les équipes courent vers leur compteur (arbre), sautent, touchent l'objet suspendu qui et reviennent. Les joueurs suivants se tiennent prêts, tendant la main gauche vers l'avant, paume vers le haut. Les premiers joueurs avec une touche de main passent le relais aux seconds joueurs de la colonne. L'équipe gagne qui terminera la tâche plus tôt et sans erreur.

Bergers et troupeau

Inventaire et équipement : bancs de gymnastique (lattes sur crémaillères), bandeaux pour les yeux.

Tâches : élargir la gamme des capacités d'adaptation du système de soutien-locomoteur, du système cardiovasculaire et respiratoire dans le processus d'augmentation de l'intensité et de la variété de l'activité physique ; améliorer les compétences de saut par-dessus un objet sur deux jambes, s'exercer à compter les pas dans les 10; développer la force des jambes; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans les activités du mouvement.

Règles du jeu : le meneur aux yeux fermés cherche les joueurs et devine leurs noms.

Actions du jeu : sauter sur deux jambes au-dessus d'un objet, imitant les actions d'un berger et d'un mouton.

Progression du jeu

D'un côté du hall (estrade), la bergerie est délimitée par des lattes ou des bancs de gymnastique. Le berger est choisi, les autres sont des moutons. Le berger a les yeux bandés, il se tient près de la bergerie et dit : "Moutons, moutons, me voici." Les moutons marchent alternativement sur la clôture, s'approchent de lui et demandent: "Berger, berger, combien de pas me donnerez-vous?" Le berger appelle n'importe quel nombre jusqu'à 10. Le mouton compte le nombre de pas indiqué et s'arrête. Lorsque toutes les brebis se sont dispersées, le berger demande : « Où est mon troupeau ? Les enfants répondent : "Nyah, nyah, nyah..."



et se taisent. Le berger commence à chercher les moutons : il va à leurs voix, et les moutons s'arrêtent. En touchant un, il demande : "Moutons, moutons, qui es-tu ?" Il répond : "Nyah, nyah, nyah...". Shepherd devine de qui il s'agit. S'il se trompe, le mouton bêlera. L'enfant, que le berger ne reconnaît pas, est conduit à la bergerie. S'il a reconnu l'enfant attrapé, alors il change de rôle avec lui, s'il s'est trompé trois fois, un nouveau berger est choisi. Le jeu continue.

Traversée

Inventaire et équipement : corde.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents; entraînez-vous à sauter par-dessus la corde avec un départ en courant; fixer au nom des matières naturelles dans le dictionnaire pour enfants; développer l'intérêt bien informé, la dextérité; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans l'activité motrice.

Règles du jeu : faites un saut en courant par-dessus le cordon, suspendu à une certaine hauteur, et ne le touchez pas.

Actions du jeu : courir, courir sauter par-dessus une corde tendue à une hauteur de 10 à 20 cm.

Progression du jeu

L'adulte attache une extrémité du cordon à un support (arbre), tient l'autre dans sa main, nomme un matériau naturel (par exemple, du sable). Les enfants sautent un par un par-dessus la corde avec un départ en courant. A chaque objet nommé (sable, argile, pierre, etc.), la hauteur de la corde augmente. Les enfants gagnent, moins que les autres touchant le cordon.



Jeux de plein air avec lancer, attraper, lancer

Balles et poteaux

Inventaire et équipement : 3-4 boules en bois, 20 colonnes.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de balles roulantes dans une direction donnée ; développer un œil précis ; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans l'activité motrice.

Règles du jeu : faire rouler la balle sur les obstacles ; simultanément mais le jeu implique 3-4 personnes.

Actions du jeu : patiner vers la cible.

Progression du jeu :

Les colonnes sont placées sur une ligne à une distance de 20 à 30 cm les unes des autres. 3-4 enfants sortent à tour de rôle, se tiennent sur la ligne désignée à environ 1,5-2 m des objets. Au signal, les enfants roulent les balles en accomplissant les tâches suivantes : faire rouler la balle à travers la porte (l'espace entre les colonnes), frapper la colonne avec la balle ; bonne dans la mesure du possible à travers le tunnel (aligné en deux rangées de colonnes recouvertes d'une plaque).

Jeter - rattraper

Inventaire et équipement : balles en fonction du nombre d'enfants.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de lancer le ballon à deux mains par le bas ; développer la dextérité et la force des mains ; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans l'activité motrice.



Règles du jeu : lancer le ballon avec les deux mains par le bas au signal d'un adulte, rattraper le ballon lancé et revenir à la position de départ.

Actions du jeu : lancer au loin.

Progression du jeu

5-6 enfants se tiennent sur la ligne de départ à distance les uns des autres. Chacun a un ballon dans les mains. Les enfants, au signal d'un adulte, lancent des balles vers l'avant à deux mains par le bas, rattrapent les balles lancées, les prennent dans leurs mains et se tiennent près de la deuxième ligne (à une distance de 5-6 pas de l'original). Lancer à nouveau la balle, rattraper, revenir à la position de départ.

Attraper - lancer

Inventaire et équipement : Balle.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; développer les compétences pour lancer et attraper une balle de taille moyenne à courte distance, développer la dextérité, la coordination des mouvements; éduquer à une culture des relations interpersonnelles en activité motrice.

Règles du jeu : lancer correctement le ballon dans les mains d'un partenaire et l'attraper ; lancer et attraper le ballon sur commande.

Actions du jeu : attraper et lancer le ballon.

Progression du jeu

Les enfants forment un cercle d'environ 6 marches de diamètre. L'adulte se tient au centre. Il lance une balle en caoutchouc dans les bras de chaque enfant. À ce moment, les enfants disent : « Attrapez et lancez ! Attrapez et lancez ! " Avec la commande verbale "Attrape !",



l'adulte lance la balle et l'enfant l'attrape, au mot "Lancer !" l'enfant lance la balle à l'adulte qui l'attrape.

Cible glissante

Inventaire et équipement : sacs de sable en fonction du nombre d'enfants.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de lancement du sac avec la main droite et gauche, par le bas; développer un œil précis, la puissance du lancer; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans l'activité motrice.

Règles du jeu : lancer les sacs à tour de rôle sur la cible.

Actions du jeu : lancer sur la cible.

Progression du jeu

Une table basse est installée sur le site ou une souche avec une surface plane (de préférence lisse). Les enfants qui jouent se tiennent à une distance de 2 à 2,5 m. Ils tiennent des sacs de sable dans leurs mains. Les enfants jettent à tour de rôle les sacs sur la table pour qu'ils ne tombent pas, mais restent dessus. Un enfant qui termine correctement la tâche reçoit un point.

Lancer - attraper

Inventaire et équipement : balles en fonction du nombre d'enfants.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; développer les compétences de lancer le ballon et de l'attraper (3-4 fois de suite); développer la dextérité, la coordination des mouvements; renforcer la culture des relations interpersonnelles en activité motrice.



Règles du jeu : lancez la balle verticalement vers le haut et attrapez.

Actions du jeu : lancer la balle.

Progression du jeu

Les enfants sont libres de s'asseoir autour de l'ensemble du terrain de jeu, chacun tenant une balle de grand diamètre. Les joueurs lancent le ballon et le rattrapent à deux mains, chacun à son rythme.

Toucher la cible

Inventaire et équipement : 2-3 racks, anneaux selon le nombre de joueurs.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de lancer un anneau sur un support ; développer la précision, la dextérité, la coordination des mouvements, favoriser une culture des relations interpersonnelles en activité motrice.

Règles du jeu : lancez l'anneau avec la main principale loin de vous sur la cible, ne dépassez pas la ligne de lancer.

Actions du jeu : lancer un anneau sur une crémaillère, compétition.

Progression du jeu

Le groupe d'enfants est divisé en 2-3 équipes. Les enfants se forment en colonnes sur la ligne de lancer. A une distance de 1,5 m de la ligne de lancer, des tribunes sont installées face aux équipes. Les membres de l'équipe effectuent un lancer d'anneau sur un support et se tiennent au bout de leur colonne. Pour chaque anneau qui touche le rack, l'équipe reçoit un point. L'équipe avec le plus de points gagne.



Balle au-dessus du filet

Inventaire et équipement : ballons (pour ½ groupe d'enfants), filet.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents; améliorer les compétences pour se lancer le ballon de différentes manières (par le haut, par le bas, par derrière la tête), les compétences pour attraper le ballon après avoir rebondi sur le sol; développer la dextérité, la coordination des mouvements, élever une culture des relations interpersonnelles en activité motrice.

Règles du jeu : lancer le ballon par-dessus le filet après le signal...

Actions du jeu : lancer au loin.

Progression du jeu

Les joueurs se tiennent des deux côtés du filet (corde, corde) en rangs à une distance de 1,5 à 2 m de celui-ci. Entre les mains d'un groupe d'enfants boules de gros diamètre. Au signal de l'adulte, les enfants lancent le ballon par-dessus le filet, et les joueurs de la deuxième équipe l'attrapent après avoir rebondi sur le sol.

Jeux de plein air avec escalade, ramper

Souris dans le Garde-manger

Inventaire et équipement : 10 arcs (une échelle posée sur le bord, ou une corde tendue), une chaise.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de rampement sous une corde tendue sans la toucher, les compétences de course; développer la dextérité, la vitesse; cultiver des relations amicales dans les activités ludiques.



Règles du jeu : les souris sortent en courant de la maison et reviennent par des commandes verbales ; la souris capturée est éliminée du jeu jusqu'à ce qu'un nouveau chat soit sélectionné.

Actions du jeu : courir en rampant, imitant les actions d'une souris et d'un chat.

Progression du jeu

Un enfant est choisi - un chat. Les enfants (souris) sont hors ligne d'un côté du site. C'est leur maison. Au milieu du site, il y a plusieurs arcs (une échelle placée sur un bord ou une corde tendue), derrière eux se trouve le garde-manger. Sur le côté (près du garde-manger) est placée une chaise haute - une maison pour un chat. Au signal "Le chat dort !" les souris courent dans le garde-manger, rampant sous les arcades. Ils y cherchent des miettes, courent, s'assoient sont. Au signal "Le chat est réveillé !" fuir le garde-manger. Cat se réveille et essaie de rattraper les souris. La souris capturée est éliminée du jeu. Le jeu est répété plusieurs fois. Ensuite, pour le rôle d'un chat, choisissez il y a un autre enfant.

Rampez dans le tunnel

Inventaire et équipement : 5-6 arches (10-12 chaises lattes reliées par paires).

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; pour améliorer les compétences d'exploration sans toucher les objets ; développer la force des jambes ; nourrir la culture des relations interpersonnelles dans le jeu.

Règles du jeu : commencer le mouvement au signal ; observer l'intervalle de mouvement.

Actions du jeu : mouvement rampant.



Progression du jeu

À l'aide de 10 à 12 chaises hautes reliées par des lattes par paires, ou de 5 à 6 arcs, à une distance de 1 m l'une de l'autre, formez un tunnel. Au signal, les enfants rampent à quatre pattes l'un après l'autre dans le tunnel, puis se lèvent et sautent en essayant de toucher un anneau suspendu au-dessus des bras levés...

Vol d'oiseau

Inventaire et équipement : échelle de gymnastique.

Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents ; améliorer les compétences de montée et de descente de l'échelle de gymnastique avec un pas variable (alterné), des compétences de course dans différentes directions ; développer la dextérité, la coordination des mouvements ; élever la culture des relations interpersonnelles dans l'activité motrice.

Règles du jeu : monter et descendre de l'échelle de gymnastique uniquement au signal.

Actions du jeu : escalade ; imitation d'oiseaux.

Progression du jeu

Les enfants qui courent sur le site sont des oiseaux. Au signal d'un adulte "Vent ! Tempête !" les enfants courent vers les escaliers de gymnastique et montent rapidement - ils se cachent dans un arbre. Ensuite, l'adulte dit: "Le soleil est sorti!". Les enfants descendent de l'échelle de gymnastique et courent à nouveau sur le site. Le jeu est répété 4 à 5 fois.

Des oiseaux et un chat

Inventaire et équipement : banc de gymnastique, cubes, poutre.



Tâches : contribuer à l'adaptation des systèmes fonctionnels du corps à une activité physique de nature et de volume différents, améliorer pour développer les compétences de démontage et d'escalade sur des élévations ; développer la coordination des mouvements ; favoriser une culture des relations interpersonnelles dans les activités de jeu moteur.

Règles du jeu : les enfants descendent de l'échelle de gymnastique et se déplacent sur le site en utilisant des signaux verbaux ; les enfants ne courent que dans la cour de récréation ; le chef ne peut pas rattraper celui qui est sur l'estrade ; le meneur emmène le joueur attrapé chez lui.

Actions du jeu : escalade ; imitation d'oiseaux, un chat.

Progression du jeu

Un enfant est sélectionné pour le rôle d'un chat, 3-4 enfants pour le rôle d'oiseaux, le reste des enfants sont des poussins.

Les oiseaux et les poussins sont sur les arbres - bancs, souches, bûches. Le chat se tient à une distance de 20 à 30 pas des oiseaux, dans un cercle tracé au sol. Les oiseaux descendent des arbres (échelle de gymnastique), "volent" autour du site et après un moment, ils appellent les poussins. Les poussins descendent également des arbres, s'accroupissent et picorent de la nourriture, volent autour du site. Au signal "Chat !" les oiseaux s'envolent vers les arbres - ils montent sur l'estrade. Le chat essaie d'attraper des oiseaux. Le chat emmène l'oiseau capturé dans sa maison. Le jeu reprend. Une fois que 2-3 oiseaux ont été capturés, choisissez un nouveau chat et de nouveaux oiseaux.



Section pratique



Fournir des conseils et une orientation concrets aux utilisateurs dans des dimensions sportives individualisées

Enseignement de l'éducation physique basé sur un modèle

Les élèves qui suivent des cours d'éducation physique et de sport doivent présenter certaines caractéristiques à la fin de la leçon. Il n'y a pas de méthode d'enseignement miraculeuse qui puisse être utilisée pour aider les étudiants à acquérir ces caractéristiques. Par conséquent, les enseignants qui donneront des cours d'éducation physique et de sport devraient inclure des méthodes d'enseignement telles que des stratégies, des styles et des modèles qui peuvent rendre l'enseignement plus efficace. Senemoğlu (2005, p. 94) affirme que chacune des théories d'apprentissage clarifie une situation d'apprentissage différente et qu'une seule théorie d'apprentissage ne peut pas suffire à résoudre tous les problèmes du processus d'enseignement. Mirzeoğlu (2017, p. 18) déclare que dans les cas où les théories pédagogiques développées pour les problèmes qui surviennent dans le processus éducatif sont insuffisantes pour résoudre ces problèmes, des modèles pédagogiques, qui est une autre étape de développement théorique, peuvent être inclus dans le processus.

Le mot « modèle » a de nombreuses significations différentes. « Citoyen modèle » signifiant citoyen exemplaire ou « étudiant modèle » signifiant étudiant exemplaire sont quelques-uns des exemples qui peuvent être donnés aux domaines d'utilisation du mot « modèle ». Parallèlement à cela, un enseignant qui est nécessaire dans le processus d'enseignement et qui présente des comportements pédagogiques et professionnels efficaces peut être qualifié d'« enseignant modèle ». En plus de ceux-ci, une copie réduite d'un objet volumineux tel qu'un modèle réduit de voiture ou d'avion est également représentée par le même mot. Des copies réduites d'objets fournissent à l'observateur des informations sur l'apparence de cet objet sous différentes perspectives et ses détails, même s'il ne peut pas voir la forme originale. Les modèles d'enseignement ont un objectif similaire pour les éducateurs.



Les modèles d'enseignement contribuent positivement à la poursuite efficace du processus d'enseignement en fournissant des informations détaillées aux enseignants pour comprendre les composants et les caractéristiques du modèle avant l'application qu'ils feront avec les élèves (Metzler, 2005, p. 23). Alors que les modèles d'enseignement révèlent une vision philosophique du processus d'enseignement et du niveau de pratiques employées dans le processus d'enseignement, ils sont utilisés pour déterminer et mettre en œuvre les éléments (style, stratégie) qu'il est prévu d'inclure dans le processus (Taşpınar & Aıcı, 2002). Gurvitch et Metzler (2010) définissent les modèles d'enseignement comme un plan global qui est facile à comprendre et peut rendre le processus d'enseignement efficace. Mirzeoğlu (2017, p. 18) affirme que les modèles d'enseignement ont un rôle très important dans la détermination du chemin que l'enseignant doit suivre pour atteindre les résultats d'apprentissage et les étapes à suivre dans l'évaluation et l'évaluation.

Avantages de l'enseignement de l'éducation physique basé sur un modèle

Choisir le bon modèle pour le bon objectif et inclure ce modèle dans le processus d'enseignement affecte positivement l'efficacité du professeur d'éducation physique dans le processus d'éducation. Metzler (2005, p. 24) énumère les avantages de l'enseignement basé sur des modèles comme suit :

1. Le modèle d'enseignement crée la possibilité d'une approche cohérente de l'enseignement et de l'apprentissage en fournissant un plan général : tous les modèles d'enseignement fournissent un modèle spécifique pour le comportement des enseignants et des élèves, favorisant ainsi les résultats d'apprentissage.

Chaque modèle est un « plan directeur » permettant à l'enseignant de prendre et de mettre en œuvre des décisions tout au long du processus d'enseignement. La détermination par l'enseignant du ou des modèles pédagogiques à utiliser tout au long du processus après avoir déterminé les acquis liés à une unité, en tenant compte également du contexte,



contribue positivement à l'atteinte des acquis. Compte tenu des différents styles d'apprentissage des élèves, les modèles choisis en fonction de l'environnement dans lequel l'enseignement sera dispensé aident l'enseignant à prendre des mesures fermes pour atteindre les objectifs éducatifs.

Les modèles pédagogiques offrent une approche unique et cohérente pour atteindre les objectifs.

2. Le modèle d'enseignement aide à expliquer les éléments à prioriser dans le domaine d'apprentissage et l'interaction des domaines d'apprentissage : Les programmes d'éducation physique actuels sont préparés à inclure un ou plusieurs domaines d'apprentissage dans le processus pour assurer la réussite des élèves. Le domaine d'apprentissage peut être défini comme la catégorie formée à la suite de la combinaison d'acquisitions similaires. Les éducateurs examinent les domaines d'apprentissage sous trois rubriques principales.

Le domaine cognitif englobe les concepts, les faits et la prise de décision. Généralement, les réponses verbales, les réponses écrites aux examens et les exercices de résolution de problèmes sont évalués dans ce domaine d'apprentissage. Le domaine psychomoteur comprend la motricité fine et globale. Les mouvements qui nécessitent une certaine habileté et la résolution de problèmes de mouvement généraux sont évalués dans le domaine psychomoteur. Le domaine affectif comprend les émotions, l'attitude, l'interaction sociale et la perception de soi de l'individu. Le domaine affectif de l'éducation physique comprend ce que l'on apprend de soi-même, des autres et de diverses formes d'activité physique. Des informations sur le domaine affectif peuvent être obtenues grâce à des méthodes telles que les échelles d'attitude de réponse, les entretiens individuels, les commentaires verbaux et le suivi du comportement de la personne lors de l'interaction avec d'autres individus pendant l'activité physique. Les enseignants essaient généralement de rendre le processus plus efficace en présentant des candidatures dans un ou plusieurs de ces domaines



d'apprentissage. Cependant, la plupart du temps, lorsqu'un moment précis de la leçon est évalué, on constate que l'un de ces domaines d'apprentissage est dominant. Par exemple, un enseignant a dit : « Je veux améliorer les compétences de mes élèves au tennis. » On peut prédire que le domaine psychomoteur sera plus dominant si l'élève organise son cours dans un tel but. Le professeur a dit : « Je ne suis pas inquiet d'améliorer les compétences de tennis de mes élèves. Je veux que mes élèves prennent plaisir à découvrir de nouvelles activités. On peut dire que le domaine d'apprentissage qui sera dominant dans ce processus d'apprentissage est le domaine affectif. Enfin, l'enseignant a déclaré: "Je veux que mes élèves apprennent l'histoire du football et les règles du football." Si l'enseignant conçoit le processus éducatif avec une idée comme celle-ci, on peut voir qu'il donne la priorité au champ cognitif dans ce processus d'apprentissage. Même si ces domaines d'apprentissage sont répartis de manière équilibrée ou si l'un des domaines d'apprentissage est mis en évidence, l'enseignant doit organiser le processus d'enseignement le plus efficacement possible. Différents modèles d'enseignement sont conçus pour différents domaines d'apprentissage. Si l'enseignant a une connaissance approfondie des modèles d'enseignement, cela signifie qu'il sait quel domaine d'apprentissage peut être associé à quel modèle. De ce point de vue, on peut dire que l'enseignant, qui a des connaissances sur les domaines d'apprentissage et les modèles d'enseignement, peut choisir le modèle d'enseignement qui rendra le processus d'enseignement le plus efficace.

3. Le modèle pédagogique présente le thème pédagogique : Chaque modèle pédagogique est basé sur une « idée ». Le modèle est le fonctionnement unique des enseignants et des élèves. Par exemple, le modèle d'enseignement par les pairs est basé sur l'idée que les étudiants apprennent en équipe. Le thème de ce modèle d'enseignement est que les élèves s'enseignent les uns les autres. Ce thème se qualifie comme un plan directeur pour la façon dont le processus d'enseignement progressera et garantit que les étudiants sont informés de l'avancement du processus. Les processus d'enseignement et d'apprentissage deviendront plus



fluides si les enseignants et les élèves savent que chaque modèle comprend une activité de planification, de prise de décision, de responsabilité et d'apprentissage différente. Lorsque tous ces éléments sont évalués ensemble, l'enseignant qui applique le modèle en se rappelant à lui-même et aux élèves que le processus se déroulera d'une manière différente et intéressante que la normale apportera une contribution positive à la réalisation des réalisations.

4. Le modèle d'enseignement aide à la fois l'enseignant et les élèves à comprendre les activités en cours et à venir : Le plan directeur de chaque modèle aidera l'enseignant et les élèves à comprendre le but et la séquence des activités incluses dans l'unité. Alors que le modèle d'enseignement prépare l'infrastructure pour que l'enseignant puisse planifier à l'avance, il comprend également la connaissance de la situation des étudiants à la fin de l'application du modèle d'enseignement. Les niveaux d'intérêt et de coopération des étudiants qui savent à quel niveau ils seront à la fin du modèle d'enseignement augmenteront et le processus d'enseignement deviendra plus efficace.
5. Le modèle d'enseignement offre un cadre théorique unifié : tous les modèles d'enseignement ont été conçus dans un cadre théorique, couvrant des éléments tels que le processus d'apprentissage pour atteindre les objectifs, les besoins de développement des étudiants et la meilleure gestion de l'environnement d'enseignement. Le point de départ de ce cadre théorique est l'apprentissage des hypothèses. La prise de conscience par l'enseignant de ces hypothèses et du cadre théorique sur lequel le modèle est construit rendront le processus d'apprentissage plus efficace.
6. Les modèles d'enseignement sont soutenus par la recherche scientifique : Les modèles d'enseignement sont soutenus par la recherche scientifique à différents niveaux quant à leur efficacité. Un modèle d'enseignement développé dans un cadre



théorique est examiné par la recherche scientifique pour sa fonctionnalité dans différentes situations d'enseignement. Avant de choisir le modèle pédagogique que l'enseignant envisage d'utiliser en classe, il est nécessaire d'examiner les recherches scientifiques sur ce modèle afin de mieux comprendre dans quelles situations il peut être utilisé et surtout dans quelles situations il ne doit pas être utilisé. Cet examen préliminaire du modèle est très important pour connaître les limites du modèle et obtenir la plus grande efficacité lors de l'application du modèle.

Modèle d'enseignement individualisé

Offrir un enseignement individuel à chaque élève est l'un des sujets les plus fréquemment abordés dans le domaine de l'éducation. En même temps, on peut dire que c'est l'un des objectifs les moins atteints de l'éducation. Avoir un grand nombre d'élèves dans les salles de classe, un temps insuffisant, un manque d'installations ou d'équipements sportifs, ou encore insuffisant sont autant d'obstacles pour l'enseignant qui envisage de faire un enseignement individuel. Lorsqu'on les évalue d'un autre point de vue, on constate que presque toutes les stratégies et modèles d'enseignement ne sont pas conçus directement pour l'enseignement individuel. Lorsque tous ces éléments sont évalués ensemble, on constate qu'il n'y a qu'un seul modèle qui soutient pleinement l'enseignement individuel, bien que l'on sache que certains modèles d'enseignement sont plus efficaces. Ce modèle est appelé le modèle d'instruction individualisé (IBM) (Metzler, 2005, p. 217).

Les fondements de l'IMT ont été posés par Keller et ses étudiants à l'Université de Sao Paulo, au Brésil, dans les années 1960, et il a été révisé quelques années plus tard à l'Université d'État de l'Arizona (Keller et Sherman, 1974). Keller, qui a enseigné l'introduction à la psychologie à un groupe de 300 personnes au cours de ses études universitaires, s'est rendu compte que les approches pédagogiques traditionnelles étaient insuffisantes pour répondre aux besoins des étudiants. Issu d'une tradition de recherche appliquée en analyse comportementale, Keller a décidé de développer un modèle qui fournirait à ce grand groupe



un programme d'apprentissage individuel pour tous les élèves. Monde de l'éducation « Au revoir, professeur ! » de Keller (1968) Il a reconnu ITM avec son article intitulé. Après cet article, Keller et Sherman (1974) ont déclaré qu'ils ignoraient le contexte et la motivation des étudiants. Le plus gros problème du projet de modèle était l'absence d'un certain délai dans la mise en œuvre du modèle. Le premier modèle ignore les contraintes telles que la période de classe ou le semestre académique et crée une plage horaire illimitée pour les étudiants. Dans la version révisée du modèle, l'IMT offre aux étudiants une opportunité d'éducation individuelle. Cependant, on peut dire que certains étudiants manqueront de temps parce que la contrainte de temps est également incluse dans le processus du modèle révisé. Pour les études menées au cours des années suivantes sur l'efficacité de l'ITM, les chercheurs ont également discuté de l'élément temps dans la version révisée de l'application du modèle. Lowry et Thornburg (1988) ont passé en revue plus de 1500 sources dans l'article dans lequel ils ont compilé les recherches effectuées entre 1968 et 1988 et ont déclaré que l'ITM est un modèle d'enseignement efficace.

Siedentop (1973) est le premier chercheur à affirmer que l'ITM peut être utilisé comme un modèle d'enseignement efficace en éducation physique. Cependant, Siedentop a déclaré que le modèle d'enseignement individualisé en éducation physique devrait être utilisé pour le domaine cognitif des étudiants de niveau collégial. On voit que la première et complète application du modèle d'éducation individualisée en éducation physique se trouve dans la série de livres "Personalized Sport Instruction Series" publiée par Metzler (2000). Cette série de livres ; Il s'agit d'un guide sur la manière dont l'ITM doit être appliqué dans les disciplines sportives telles que le badminton, le golf, le tennis, le football et le volley-ball. Bien que ces guides soient conçus pour les processus éducatifs de niveau collégial, ils peuvent être appliqués à différents groupes d'âge avec quelques modifications mineures. ITM, qui est devenu populaire avec cette série de livres, est couvert en détail dans le livre de Metzler (2005) « Modèles d'instruction pour l'éducation physique ».



Depuis l'émergence de la nomenclature, les chercheurs ont produit des études sur différentes dimensions du modèle. Annarino (1976) affirme que le modèle d'enseignement individualisé ou des pratiques similaires sont au moins aussi efficaces que les autres approches pédagogiques utilisées dans les cours d'éducation physique. Metzler (1984), d'autre part, a examiné la gestion du temps des étudiants prenant des cours de tennis dans des applications de modèle d'enseignement direct avec BOM. Il a signalé que l'apprentissage des compétences et les temps d'apprentissage académique, les taux de responsabilité et la réussite dans les tâches d'apprentissage étaient plus élevés chez les étudiants qui pratiquaient le CBM. Metzler (1986), dans son étude de suivi, affirme que le CCM donne des résultats plus positifs par rapport aux méthodes d'enseignement traditionnelles. Cregger et Metzler (1992), dans leur étude dans laquelle ils ont examiné les effets positifs du SCM, ont rapporté que l'application du SCM pour les étudiants universitaires contribuait positivement à l'apprentissage.

Un aperçu du modèle d'enseignement individualisé

L'ITM est un modèle pédagogique développé par Keller (1968), dans lequel chaque élève progresse à son propre rythme d'apprentissage et suit des tâches d'apprentissage prédéterminées.

Keller a énoncé les 5 principales caractéristiques de l'ITM comme suit:

1. Progressez à votre rythme.
2. L'exigence d'excellence dans chaque module.
3. Utilisation de conférences et de démonstrations comme outil de motivation.
4. Assurer la communication entre l'enseignant et l'élève par le biais de textes écrits.
5. Utilisation de formateurs adjoints (Pritchard, Penix, Colquitt et McCollum, 2012).



Il y a certaines tâches que les étudiants doivent suivre pendant le processus de mise en œuvre de l'ITM. Ces tâches d'apprentissage sont créées en tenant compte de chaque compétence qu'il est prévu d'enseigner au sein de l'unité et des domaines d'apprentissage auxquels ces compétences sont associées. Les unités d'enseignement préparées pour chaque compétence sont appelées « modules ». Les enseignants ne doivent pas transférer les informations sur les modules directement aux étudiants dans l'application de l'ITM. Ce que l'enseignant doit faire, c'est guider les étudiants à acquérir cette compétence en préparant des enregistrements de texte, de photos ou de vidéos pour les modules. Dans ce processus de pratique, dans lequel les élèves essaient d'acquérir les compétences par eux-mêmes, le temps que l'enseignant consacrerait au processus d'enseignement augmenterait. Après avoir terminé un module d'apprentissage, l'étudiant passera à la tâche d'apprentissage suivante dans la liste des tâches d'apprentissage, à savoir le module suivant. Ce faisant, il n'aura pas besoin des conseils ou de la permission de l'enseignant (Metzler, 2005, p. 218).

L'IMT consiste en un plan consolidé pour l'unité qu'il est prévu d'enseigner. Les élèves progressent dans le processus à leur propre rythme, en accomplissant les tâches d'apprentissage de manière séquentielle. L'enseignant, quant à lui, observe les élèves, prédit quel matériel pédagogique sera utilisé dans la prochaine leçon et s'assure que les outils nécessaires sont prêts lorsque l'élève en a besoin. Les règles de la classe, les tâches d'apprentissage et la façon d'évaluer doivent être incluses dans le manuel que les étudiants utiliseront tout au long du cours. La tâche des étudiants est de suivre les tâches d'apprentissage de la place dans le livre d'une manière pré-commandée. L'enseignant contribue au processus d'enseignement en s'impliquant dans des lieux qui ne sont pas expliqués en détail dans le livre ou que l'élève ne peut pas comprendre (Metzler, 2005, p. 219).



Encourager les étudiants à devenir des apprenants indépendants est l'objectif principal de l'ITM. Dans le même temps, l'ITM veille à ce que le temps alloué à l'interaction élève-enseignant soit augmenté si les élèves en ont besoin pendant le processus d'enseignement (Metzler, 2005, p. 219).

Hypothèses d'enseignement et d'apprentissage du modèle d'enseignement individualisé

Les principes de l'ITM concernant l'enseignement et l'apprentissage ont été examinés sous différentes rubriques.

Hypothèses sur l'enseignement

1. De nombreuses fonctions d'apprentissage telles que la présentation et la structure des tâches sont partagées avec les élèves sous forme écrite, visuelle ou audio. Les fonctions d'apprentissage susmentionnées ne sont pas transférées directement aux étudiants par l'enseignant.
2. La tâche principale de l'enseignant n'est pas d'essayer d'assurer la gestion de la classe. L'enseignant doit constamment interagir avec les élèves et les motiver. Les instructions de gestion de la classe peuvent être transmises aux étudiants par écrit ou visuellement. De plus, dans des situations sensibles, l'enseignant peut donner de brèves instructions aux élèves.
3. Lorsque les élèves restent indépendants de l'enseignant, un apprentissage plus efficace et un environnement d'apprentissage avec un niveau élevé de participation des élèves sont observés.
4. L'enseignant fait la planification de l'application du modèle en fonction des données obtenues auprès des étudiants.



Hypothèses sur l'apprentissage

1. L'apprentissage a lieu même lorsqu'il y a peu de dépendance vis-à-vis de l'enseignant.
2. Les étudiants apprennent le contenu du cours à des rythmes différents les uns des autres.
3. Les élèves ont des capacités différentes en ce qui concerne le contenu qu'il est prévu d'enseigner.
4. Tous les élèves peuvent atteindre leurs objectifs pédagogiques s'ils ont suffisamment d'expérimentation ou de temps.
5. Si les élèves sont indépendants de l'enseignant dans le processus d'apprentissage, ils seront très motivés et auront un plus grand sens des responsabilités (Metzler, 2005, p. 220).

The relationship of the individualized teaching model with learning areas

BOM est un modèle d'enseignement basé sur la réussite et la spécialisation des élèves. L'enseignement basé sur la spécialisation signifie que l'étudiant ne peut pas passer à la tâche d'apprentissage suivante sans répondre aux exigences d'une tâche d'apprentissage. L'enseignement basé sur les résultats, quant à lui, se concentre sur les résultats des élèves dans les domaines psychomoteur et cognitif. Pour le domaine de l'éducation physique, on peut dire que le domaine psychomoteur est dominant parmi les domaines d'apprentissage. Les priorités des domaines d'apprentissage pour la nomenclature sont répertoriées comme suit :

1. Priorité principale : domaine psychomoteur
2. Priorité secondaire : domaine cognitif
3. Priorité tertiaire : domaine affectif (Metzler, 2005, p. 221)



Interaction des espaces d'apprentissage

Les domaines psychomoteur, cognitif et affectif sont en interaction constante au cours du processus de mise en œuvre de la SCM. L'élève utilise ses compétences cognitives pour comprendre des textes ou des images préconçus pour les tâches d'apprentissage et les structures d'apprentissage. Dans le même temps, les élèves utilisent leurs compétences cognitives pour développer des stratégies d'apprentissage pour les tâches d'apprentissage.

Pour que l'élève acquière des compétences dans le domaine psychomoteur, un apprentissage cognitif doit d'abord avoir lieu. Bien que certaines tâches d'apprentissage soient spécifiquement conçues pour le domaine cognitif (quiz, quiz sur les règles du jeu), les critères de performance couvrent généralement le domaine psychomoteur. Bien qu'il n'y ait pas d'apprentissage direct sur le domaine affectif en BCM, l'interaction de ce domaine avec d'autres domaines d'apprentissage est indéniable. Le sentiment d'accomplissement des élèves lorsqu'ils terminent une tâche d'apprentissage et leur transition vers une autre tâche d'apprentissage sont directement liés au domaine affectif.

Le BOM permet aux étudiants de ressentir un haut niveau de liberté et d'augmenter leur confiance en eux (Metzler, 2005, p. 221).

Besoins de développement des élèves concernant le modèle d'enseignement individualisé :

- La préparation des élèves à l'apprentissage
- Sensibilité des étudiants envers le modèle.

Caractéristiques d'apprentissage et d'enseignement du modèle d'enseignement individualisé :

- Sélection de contenu
- Contrôle administratif



- Présentation de la mission
- Modèles de fidélité
- Interaction pédagogique
- Vitesse d'apprentissage
- Progression de la quête.

Présentation de la mission

L'un des apports les plus importants des ITM au processus d'enseignement est qu'ils sont largement indépendants de l'enseignant en termes de gestion de classe et en termes de progrès dans la pratique. L'idée principale ici est de minimiser le temps que l'enseignant consacre aux activités devenues routinières en classe et qui entraînent une diminution du temps d'enseignement, et d'augmenter le temps alloué à l'enseignement, d'où l'interaction élève-enseignant. Dans les approches pédagogiques traditionnelles, les tâches d'apprentissage sont transférées directement aux étudiants par l'enseignant. Dans les applications ITM, les tâches sont transmises par écrit ou visuellement. Les trois éléments principaux de la présentation des tâches sont :

1. Donner une « image » de l'exécution correcte d'une tâche ou d'une compétence.
2. Transmettre des conseils d'apprentissage pour les principaux éléments de la compétence.
3. Partager les erreurs fréquemment rencontrées dans le processus d'apprentissage de la compétence avec l'élève (Metzler, 2005, p. 226).



Texte écrit

Les informations fournies par écrit sur la tâche peuvent ne pas être suffisantes pour la plupart des élèves. Considérant que les élèves peuvent avoir des difficultés à transférer une compétence psychomotrice d'un texte lu à l'action, on peut dire que l'accompagnement du texte écrit par des visuels liés au contenu sera bénéfique pour le processus de mise en œuvre (Metzler, 2005, p. 226).

Photos

Les photos du modèle montrant comment faire une compétence peuvent être utiles pour la plupart des étudiants. Ces photographies, appuyées de textes et de chiffres, peuvent contenir des informations très détaillées sur la compétence (Metzler, 2005, p. 226).

Illustrations

Ils ressemblent à des photographies s'ils sont utilisés comme un seul cadre. Cependant, les illustrations préparées sur la façon dont les parties du corps doivent être déplacées dans le processus d'exécution d'une compétence apportent des contributions positives au processus de pratique. Les textes et figures à apposer sur les illustrations contribueront à augmenter l'efficacité de ces illustrations (Metzler, 2005, p. 227).

Vidéos

Les vidéos sont l'un des meilleurs moyens de transmettre des présentations de tâches aux étudiants. Les vidéos contiennent à la fois des médias visuels et audio. Il peut être utilisé comme enregistrement vidéo d'une compétence qui doit être enseignée à une date antérieure à l'application et la montrer aux étudiants pendant l'application. On peut dire qu'il n'est pas très important que ces vidéos soient préparées de manière professionnelle tant qu'elles transmettent les informations nécessaires aux étudiants. Des vidéos faites maison



contenant des informations détaillées sur la compétence contribueront également positivement au processus de candidature (Metzler, 2005, p. 227).

Structure des tâches

L'IMT utilise une liste de compétences classées de faciles à difficiles pour l'unité qu'il est prévu d'enseigner. Par exemple, une application ITM préparée pour la branche tennis peut comprendre des sujets tels que le coup droit, le revers, le service, la réception du service, les règles, le score et la stratégie. Chaque tâche d'apprentissage doit contenir des informations sur cette tâche, les erreurs courantes, les critères de performance pour accomplir la tâche et une connaissance détaillée de la nature de la tâche. La section fournissant des informations sur la structure des tâches doit inclure :

1. Équipement à utiliser dans les exercices à faire pour la tâche
2. L'espace requis pour effectuer l'exercice et où l'exercice doit être fait
3. Un arrangement axé sur les tâches (où les cibles doivent être placées, où tirer, quel type d'aide doit être obtenu des conjoints)
4. Critère de performance pour le coup, la cohérence, le temps, etc.
5. Une directive pour l'exécution de la tâche, y compris les précautions à prendre pour la sécurité
6. Procédures pour l'achèvement des tâches (auto-évaluation, évaluation par les pairs, évaluation de l'enseignant)
7. Erreurs courantes dans le processus d'exécution de la tâche et comment les éviter (Metzler, 2005, p. 228).

Metzler (2005, pp. 228-231) indique qu'il existe 6 types de tâches différents au total pour l'application ITM. Dans la section suivante, ces types de tâches sont examinés en détail.



Exercices préparatoires

Dans les exercices préparatoires, l'étudiant dispose d'un peu de temps pour étudier les schémas de mouvement de l'habileté en faisant la présentation de la tâche avec les outils et le matériel qui ont été déterminés auparavant. Pendant ce temps, l'étudiant doit se familiariser avec le domaine d'étude et le matériel lié à la tâche d'apprentissage.

Tâches de préhension

Les tâches de compréhension donnent une brève démonstration à l'enseignant pour montrer que les élèves comprennent les principaux éléments de la présentation de la tâche après avoir effectué les préparations préliminaires pour la tâche d'apprentissage. L'enseignant, quant à lui, observe le comportement de l'élève à l'aide d'une liste de contrôle des principaux éléments. L'élève qui démontre les éléments de base de la tâche d'apprentissage dans les tâches de compréhension dans l'enseignement et réussit l'évaluation de l'enseignant peut commencer à travailler librement sur cette compétence (Metzler, 2005, p. 229).

Tâches des critères

La plupart des tâches de la pratique ITM impliquent un ensemble de tâches de référence pour la maîtrise de la tâche d'apprentissage, qui comprend un ensemble de normes définies par l'enseignant. Les élèves appliquent ces tâches critères jusqu'à ce qu'ils maîtrisent la tâche d'apprentissage (Metzler, 2005, p. 230).

Missions de combat

Étant donné que la plupart des tâches de référence sont effectuées de manière isolée, indépendamment des autres étudiants, les tâches de défi entrent en jeu lorsque l'on souhaite que la complexité de l'application passe au niveau supérieur. Les étudiants qui complètent deux tâches critères ou plus tenteront de démontrer les compétences qu'ils ont



acquises dans un environnement éducatif semblable à un jeu, ce qui compliquera la pratique.

Pour la branche basket-ball, les matchs à deux contre deux organisés dans un seul cerceau peuvent être présentés comme un exemple de devoirs de combat (Metzler, 2005, p. 230).

Examens

Dans certains domaines de contenu, il peut être nécessaire d'enseigner certaines règles ou stratégies liées à la branche ou à la compétence enseignée. Généralement, dans les applications ITM, le transfert de contenus similaires aux étudiants se fait par écrit ou par vidéo.

Après que les étudiants ont étudié pendant un certain temps le matériel pédagogique qui leur est donné, ils passent un examen qui s'y rapporte (Metzler, 2005, p. 230).

Jeu ou Match

Les étudiants qui complètent tous les domaines de contenu (tous les modules) liés à une unité commencent à jouer à des jeux ou des matchs liés à l'unité. Les étudiants qui terminent les modules plus rapidement que la classe en général ont la chance de jouer à plus de jeux liés à l'unité. Les élèves qui progressent plus lentement dans l'application ITM par rapport à la classe savent qu'ils ont besoin de temps pour développer leurs compétences et comprennent que s'ils remplissent les exigences de la leçon, ils seront inclus dans les jeux ou matchs. Quel que soit le niveau de compétence, on peut dire que la phase de jeu ou de match est un facteur de motivation pour les élèves (Metzler, 2005, p. 230-231).

Progression du contenu

Au cours du processus de pratique ITM, les étudiants progressent à leur propre rythme. Le contenu à suivre est remis aux élèves sous forme de cahier d'exercices par l'enseignant dans l'ordre de facile à difficile. La progression dans ce cahier d'exercices doit être conçue assez



clairement. L'enseignant n'enseigne aux élèves de toute la classe à aucun stade de l'application.

Ne devrait pas leur dire d'arrêter et de passer au module suivant (Metzler, 2005, p. 231).

Évaluation de l'apprentissage

On peut dire que l'évaluation des étudiants est intégrée dans le modèle d'enseignement de l'ITM. On peut dire que les étudiants sont dans un processus d'évaluation continue au fur et à mesure qu'ils avancent dans le processus en accomplissant leurs tâches d'apprentissage selon des critères de performance prédéterminés. S'il est indiqué dans un module qu'après combien de tentatives réussies un élève peut passer à l'exercice suivant, on peut observer assez facilement combien de fois cet élève répète le mouvement vers la maîtrise de la tâche d'apprentissage. Les avantages pour l'enseignant de cette fonction d'évaluation intégrée incluent :

1. L'enseignant peut déduire que les tâches sont trop faciles ou trop difficiles. De ce point de vue, des interventions telles que l'addition, la soustraction ou la combinaison peuvent être faites pour les tâches d'apprentissage.
2. Sera capable de faire des déductions sur le nombre moyen de tentatives que les élèves feront sur une tâche d'apprentissage.
3. Sera en mesure de déterminer le nombre minimum et maximum de tentatives de spécialisation.
4. Peut facilement observer les élèves qui progressent très lentement dans le processus et ont besoin d'aide.

Les avantages de l'évaluation intégrée dans le processus de mise en œuvre de l'ITM pour les étudiants sont les suivants :



1. Les élèves qui reçoivent un retour constant sur les résultats savent quand demander de l'aide à l'enseignant.
2. Chaque jour de l'application, ils reçoivent des commentaires pour savoir s'ils peuvent remplir le classeur dans le délai spécifié.
3. Ils ressentent un renforcement constant et prévisible pour réussir. (Metzler, 2005, p. 234).

Sélection et adaptation de l'ITM

L'ITM peut être utilisé dans un large éventail de domaines de l'éducation physique. Cependant, on peut dire que le processus de candidature le plus efficace est lorsque les activités axées sur le contenu peuvent être séparées en domaines de compétences et de connaissances. Metzler (2005, p. 239) déclare que les applications ITM peuvent être faites pour les sports individuels, les sports d'équipe, les activités récréatives, les activités de danse à pas, les concepts et programmes de conditionnement physique individuels. Avant l'application, le niveau de préparation du groupe qu'il est prévu de mettre en œuvre doit être analysé. Les étudiants qui doivent être inclus dans la pratique doivent être capables de déterminer la vitesse de réalisation des exercices, se sentir impliqués dans le processus d'enseignement, être responsables et se rendre compte qu'ils ont besoin de l'aide de l'enseignant.

Théorie des flux

Un aperçu de la théorie des flux

La théorie des flux est née des travaux de Csikszentmihalyi (1990). Alors que la plupart des chercheurs étudient les facteurs qui réduisent la motivation intrinsèque, Csikszentmihalyi s'est tourné vers la recherche de la raison exacte pour laquelle un individu accomplit une tâche. À cette fin, il s'est concentré sur les grimpeurs, les personnes qui s'intéressent aux



échecs, les athlètes amateurs et les personnes qui composent de la musique. Dans le domaine du sport, il a travaillé sur les expériences de flux d'athlètes de différentes branches et a mené des recherches dans ce domaine (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999). À la suite des recherches, il a été déterminé que les individus qui pratiquent un sport en tant qu'activité de loisir, tout comme les individus qui pratiquent un sport de niveau élite, entrent dans le processus de flux défini dans différents domaines de performance (Harrison & Casto, 2012) (Henning & Etnier, 2013 tel que cité dans Weinberg & Gould, 2015).

Le flux peut être défini comme des individus accordant leur attention librement et dans le cadre d'un objectif, vers une tâche. En outre, la manipulation de son énergie psychique (attention) vers des objectifs de son choix est appelée expérience de flux. Dans le processus de flux, le contrôle de l'attention, qui est l'énergie psychique, est entièrement entre les mains de l'individu qui accomplit la tâche (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 30-33).

À la suite de ses études, Csikszentmihalyi (1990, pp. 45-48) affirme que les individus font leurs activités avec un effort intense, avec peu ou pas de récompense externe. À ce stade, deux concepts émergent comme le plaisir et le plaisir dans le processus de motivation intrinsèque des individus. Le plaisir peut être défini comme une jouissance à court terme du travail que l'on fait en raison de la stimulation des centres appropriés dans le cerveau. Manger de la bonne nourriture ou avoir du bon sexe sont des exemples du concept de « plaisir ». Le plaisir continue à maintenir l'ordre dans la conscience et ne crée pas l'ordre par lui-même. Mais lorsque les gens pensent à ce qui fait que leur vie vaut la peine d'être vécue, ils vont au-delà des activités agréables et commencent à se souvenir de faits différents. Les activités de plaisir aident un individu à changer sa personnalité et à se compliquer. Mettre fin à un accord commercial controversé, lire un livre qui nous permet de voir les choses sous un nouvel angle ou parler à une autre personne d'un sujet qui ouvre nos horizons peuvent être donnés comme exemples du concept de « plaisir ». Aucune de ces expériences ne peut



être agréable tant qu'elles ont lieu. Mais quand on pense à ces événements, "C'était vraiment amusant." nous disons et nous souhaitons revivre cette expérience (Csikszentmihalyi, 1990).

Allier action et sensibilisation

Les processus par lesquels une personne qui rencontre une situation difficile essaie de surmonter cette difficulté en utilisant toutes ses compétences et accorde donc toute son attention à cette situation peuvent être examinés sous cette rubrique. L'individu concentre toute son énergie psychique sur les éléments liés à l'activité. En d'autres termes, il ne peut pas prêter attention à d'autres facteurs que le stimulus. De cette façon, l'activité devient automatique pour les individus qui connaissent un optimum. Un grimpeur explique cette situation ainsi : « Vous êtes tellement concentré sur ce que vous faites que vous ne pouvez pas vous considérer comme différent de l'activité actuelle » (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 53-54).

Objectifs clairs

Révéler clairement les objectifs d'une activité garantit que les individus qui font cette activité savent exactement quoi, quand et comment ils le feront dans le processus (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 54-58).

Retour

Recevoir des commentaires sur l'activité permet à l'individu de rester dans le flux. Le but de l'alpiniste est de grimper jusqu'à l'endroit cible sans tomber. Dans ce processus, le grimpeur sait toujours à quelle distance il se trouve de son objectif principal (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 54-58).

Se concentrer sur la tâche à accomplir

Dans le cadre de cet élément, qui est l'une des dimensions de l'expérience du flux dont on parle le plus, on peut l'expliquer comme l'oubli de tous les aspects désagréables de la vie.



L'alpiniste, professeur de physique, explique : « C'était comme si mes interférences avec la mémoire étaient interrompues. Tout ce dont je me souvenais était de 30 secondes et tout ce à quoi je pouvais penser étaient les 5 minutes suivantes » (Csikszentmihalyi, 1990, p. 58-59).

Paradoxe du contrôle

Cela peut s'expliquer par le fait que l'individu n'est pas activement conscient du contrôle ou n'est pas intéressé par la possibilité d'une perte de contrôle. Un danseur expérimentant le flow l'explique ainsi : « Il y a un fort sentiment de relaxation et de calme. Je ne crains pas d'échouer » (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 59-62).

Perte de conscience de soi

Les individus qui font l'expérience du flux déclarent que leur ego est complètement perdu pendant le processus d'activité. L'alpiniste est tellement concentré sur la démonstration de compétences pour la tâche et le positionnement de son corps de manière appropriée qu'il peut perdre conscience de son identité et s'intégrer au rocher qu'il essaie d'escalader (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 62-66).

Transformation du temps

Les personnes qui ont connu le flux déclarent qu'il semble que le temps ne passe pas comme d'habitude. Le temps passe plus vite pour certains individus dans le processus de flux, et plus lentement pour d'autres (Csikszentmihalyi, 1990, pp. 66-67).

Expérience autotélique

Les personnes qui ont des expériences de flux déclarent qu'elles ne pensent pas beaucoup à la performance lors de l'exécution d'une performance et qu'elles ne veulent pas que l'activité se termine. Un chirurgien interviewé pour la recherche a déclaré : "C'est tellement amusant que je le ferais même si je n'avais pas à le faire." (Csikszentmihalyi, 1990, p. 67-70).



Une activité exigeante qui demande de l'habileté

Csikszentmihalyi (1990, pp. 49-53) déclare que la partie la plus importante de la théorie des flux est l'équilibre entre les difficultés perçues et les compétences de la personne en train d'effectuer la tâche. Un joueur de hockey a déclaré : « Celui qui m'a poussé à l'extrême et quand je rencontre un adversaire qui me pousse vraiment, c'est là que je me mets dans l'ambiance. » (Csikszentmihalyi, 1990, p. 49-53).

Théorie des flux et éducation physique

Créer un climat d'apprentissage positif dans le processus d'enseignement est l'une des tâches les plus importantes d'un professeur d'éducation physique (Cherubini, 2009 ; Pharez, 2016 ; Rukavina & Doolittle, 2016). Ntoumanis (2001) affirme qu'un climat positif a des résultats tels que le plaisir et le bonheur. La théorie des flux, l'un des concepts examinés sous l'égide de la psychologie positive, est basée sur l'importance des expériences positives (Ada, Comoutos, Karamitrou et Kazak, 2019).

Les applications de la théorie des flux pour les sports et l'activité physique ont été faites pour la première fois par Jackson (1996) et Jackson et Marsh (1996). Bien que les premières études de la Flow Theory sur le sport et l'activité physique soient généralement centrées sur les sports de combat (Jackson, 1996 ; Kowal & Fortier, 2000 ; Pates, Oliver & Maynard, 2001), on constate qu'il existe des études sur les cours d'éducation physique dans les années suivantes. Ada et al. (2019) déclare qu'un environnement d'apprentissage bien organisé et un plan d'enseignement bien préparé seront efficaces pour que les élèves expérimentent le flux dans les cours d'éducation physique. Cervelló, Moreno, Alonso et Iglesias (2006) ont rapporté que les élèves qui sont plus actifs physiquement en dehors de l'école éprouvent plus de flux de motivation dans les cours d'éducation physique que les autres élèves. De même, des études dans la littérature rapportent que le climat motivationnel affecte les expériences de flux en éducation physique (Bakirtzoglou & Ioannou, 2011 ; González-Cutre,



Sicilia, Moreno & Balboa, 2009). Dans l'étude menée par Stormoen, Urke, Tjomsland, Wold et Diseth (2016) auprès de 167 participants, il a été conclu qu'une grande partie des élèves ont expérimenté le flux dans les cours d'éducation physique.

Ntoumanis (2005) affirme que le contenu du cours d'éducation physique préparé dans le cadre du flux affectera positivement la motivation des élèves à participer au cours d'éducation physique, ainsi que le plaisir qu'ils tirent de l'activité physique.

Csikszentmihalyi et Larson (1984) affirment que les jeunes déclenchent moins leurs expériences de flux dans les cours en classe que dans d'autres environnements d'apprentissage. Shernoff et al. (2003) ont rapporté que les étudiants ressentent un flux de motivation plus important dans des cours tels que l'informatique, la musique et des cours d'art similaires que dans des cours théoriquement assez intensifs. Bien qu'il n'y ait pas eu d'analyse directe de la leçon d'éducation physique dans l'étude menée par Shernoff et al. (2003), on peut dire que la probabilité pour les élèves d'expérimenter un flux de motivation dans la leçon d'éducation physique est élevée en raison de la similitude avec les leçons susmentionnées (González-Cutre et al, 2009).

Théorie des flux et modèle d'enseignement individualisé

Csikszentmihalyi (2014, pp. 138-140) déclare que les deux éléments les plus importants dans l'expérience de flux sont les difficultés signalées par l'individu et son niveau de compétence. Si le niveau de difficulté d'une activité est supérieur au niveau de compétence de la personne qui exécute l'activité, cela entraînera l'anxiété de l'individu. De même, les situations où les compétences ne sont pas pleinement nécessaires entraîneront l'ennui. Si un individu doit faire l'expérience d'un flux de motivation dans une activité, le niveau de difficulté de l'activité doit être conçu en tenant compte du niveau de compétence de l'individu. Dans un processus d'activité conçu avec ces deux éléments à l'esprit, l'individu connaîtra un flux de motivation et se sentira heureux et concentré. L'IMT est basé sur la progression des étudiants dans le

processus en fonction de leurs propres compétences. L'étudiant doit progresser à un rythme conforme à son propre niveau de compétence dans les tâches d'apprentissage (modules) du cahier d'exercices, qui est préparé de facile à difficile.

Les étudiants feront plus de tentatives pour remplir les critères de performance dans les modules qui dépassent leur niveau de compétence et essaieront de passer au module suivant. Cela aidera à trouver l'équilibre entre la difficulté de l'activité et le niveau de compétence dans le cadre de la théorie des flux.

Dans l'environnement éducatif, fixer des objectifs réalistes et atteignables et fournir un retour d'information aux étudiants dans le processus d'atteinte de ces objectifs font partie des éléments déclencheurs de l'expérience de flux (Csikszentmihalyi, 2014, p. 142). Csikszentmihalyi (2014, p. 146) affirme également que les objectifs éloignés de l'éducation ne doivent pas être utilisés pour motiver les élèves. Dans le cahier préparé dans le cadre de l'ITM, l'étudiant sait quoi, quand et comment le faire. Dans le cahier d'exercices, il sait ce qu'il doit faire pour accomplir une tâche d'apprentissage et quelles compétences il acquerra s'il accomplit cette tâche d'apprentissage. De plus, on pense que les objectifs clairs et réalistes du cahier d'exercices affecteront positivement la motivation des élèves.

En plus de la rétroaction reçue de l'enseignant au cours du processus d'éducation, l'évaluation par l'élève de ses propres comportements apportera une contribution positive au processus. Pour y parvenir, l'étudiant doit apprendre à se donner du feedback. Ainsi, l'étudiant saura exactement où il en est dans le processus d'atteinte des objectifs, puisqu'il se donne constamment du feedback (Csikszentmihalyi, 2014, p. 142). Dans le cadre de l'application ITM, certains critères ont été déterminés pour que l'étudiant commence à travailler sur une tâche d'apprentissage et pour terminer cette tâche d'apprentissage. On pense que fournir une rétroaction continue aux étudiants avec différents types d'évaluation tels que l'évaluation de l'enseignant, l'auto-évaluation et l'évaluation par les pairs contribuera positivement à l'expérience de flux de motivation de l'étudiant.



L'une des tâches principales de l'enseignant est de fournir un environnement d'enseignement approprié pour le niveau de chaque élève. Cependant, un processus d'enseignement dans lequel l'enfant peut prendre certaines décisions à l'aide de différents matériels et l'enseignant est maintenu en arrière-plan dans le processus d'éducation peut déclencher les expériences de flux de motivation en permettant à l'élève de prendre plus de responsabilités (Csikszentmihalyi, 2014, p.146). Le BOM est un modèle d'enseignement dans lequel chaque élève progresse à son rythme d'apprentissage et permet à l'élève de se responsabiliser et d'être indépendant de l'enseignant. On pense que le fait de responsabiliser les étudiants avec le cahier d'exercices préparé dans le cadre de l'application et de ramener l'enseignant dans la pratique contribuera positivement à déclencher les expériences de flux de motivation des étudiants.

Références

Annarino, A. A. (1976). Individualized instructional materials. In *Personalized learning in physical education* (pp. 64-76). Washington DC: AAHPERD

Cregger, R., & Metzler, M. (1992). PSI for a college physical education basic instructional program. *Educational Technology*, 51-56.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Gurvitch, R., & Metzler, M. (2010). Theory into practice: keeping the purpose in mind: the implementation of instructional models in physical education settings. *Strategies*, 23(3), 32-35.

Metzler, M. (1984). Analysis of a mastery learning/personalized system of instruction for teaching tennis. In *The 1984 Olympic scientific congress proceedings* (Vol. 6, pp. 63-70).



Metzler, M. (1986). Teaching tennis by the Keller method: a comparison between "traditional" and PSI-based instruction. In Annual Meeting of the American Educational Research Association, San Francisco, CA.

Metzler, Michael W. (2005). Instructional models for physical education (2nd edition). Arizona: Hollcomb Hataway Publishers.

Mirzeođlu, A. D. (2017). Model temelli beden eđitimi ođretimi. Ankara: Spor Yayınevi.

Keller, F. S., & Sherman, J. G. (1974). PSI, the Keller plan handbook: essays on a personalized system of instruction. WA Benjamin Advanced Book Program.

Keller, F. S. (1968). Goodbye teacher! Journal of Applied Behavior Analysis, 1(1), 79-89.

Pritchard, T., Penix, K., Colquitt, G., & McCollum, S. (2012). Effects of a weight training personalized system of instruction course on fitness levels and knowledge. Physical Educator, 69(4), 342-359.

Senemođlu, N. (2005). Geliřim ođrenme ve eđitim: kuramdan uygulamaya (12. basım). Ankara: Gazi Kitabevi.

Siedentop, D. (1973). How to use personalized systems of instruction in college teaching. NCPEAM Proceedings, 116-125.

Tařpınar, M., ve Atıcı, B. (2002). Ođretim model, strateji, yontem ve becerileri/teknikleri: Kavramsal boyut. Eđitim arařtırmaları, 2(8), 207-215.



Stratégies d'engagement des étudiants tout en enseignant l'éducation physique en ligne

L'apprentissage en ligne est devenu très populaire dans le monde entier. Mais quel type de méthodologie doit être utilisé dans l'apprentissage en ligne ? En tant qu'éducateurs, devons-nous continuer à utiliser les mêmes méthodes que nous utilisons dans l'éducation traditionnelle, ou devrions-nous utiliser des méthodes plus innovantes ?

Plusieurs stratégies peuvent être utilisées dans un cours en ligne pour soutenir le rôle actif des étudiants.

Le sujet de la méthodologie de l'enseignement en ligne :

- J'enquête sur le profil des élèves
- Je définis le contenu des cours numériques
- Je choisis la méthode d'enseignement à distance et
- J'organise les cours numériques d'enseignement moderne et asynchrone.

J'enquête sur le profil des élèves

L'enseignant explore l'infrastructure matérielle et technique existante de chaque famille d'élèves de la classe, afin que tout effort d'enseignement à distance s'adresse au plus grand nombre d'élèves de sa classe.

Pour cette raison, l'enseignant envoie un questionnaire électronique aux parents et tuteurs des élèves, en utilisant un service Internet (par exemple Google Forms) ou l'e-mail.



Je définis le contenu des cours numériques

L'enseignant détermine le contenu des activités et des tâches selon les instructions du ministère de l'Éducation :

- Activités de consolidation de la matière enseignée
- Répétitions de sections
- Pratiquer les étudiants dans des modules/chapitres qui ont rencontré des difficultés
- Attribution des tâches, (Feuilles de travail)
- Répondre à des quiz, des tests
- Résolution de problèmes
- Recherche sur Internet
- Activités d'alphabétisation
- Ils lisent des livres imprimés et électroniques
- Présenter des livres et des auteurs
- Ils créent leur propre livre
- Activités créatives - Écriture créative
- J'écris des histoires, des chansons,
- Je peins avec mon imagination
- Je crée une bande dessinée, un collage, une affiche
- Matériel pédagogique : manuels scolaires, livres interactifs, sites Web éducatifs, dictionnaires électroniques.



Je choisis la voie de l'enseignement à distance

Selon le ministère de l'Éducation, le choix de la plate-forme qui sera utilisée est à la discrétion de l'enseignant. L'utilisation de la plateforme proposée par le ministère des Affaires étrangères est encouragée en raison de la sécurité des données personnelles offerte.

Les méthodes et outils qui peuvent avoir été développés et sont déjà utilisés par les écoles et les enseignants peuvent continuer à être utilisés.

Une attention particulière doit être accordée à la protection des données personnelles des élèves et aux informations pertinentes des parents concernant la mise en œuvre du nouveau règlement européen sur la protection des données.

Par conséquent, l'enseignant peut choisir une ou plusieurs des méthodes d'enseignement asynchrones ou synchrones suivantes :

1. Mobile phone

L'enseignant choisit une plate-forme de réseau social avec le consentement des parents pour envoyer des données personnelles (e-mail, numéros de téléphone et travail des enfants).

Ensuite :

- Informe les parents sur le mode de communication avec eux, le processus d'envoi du matériel pédagogique aux élèves de la classe ainsi que le mode d'envoi des devoirs.
- Envoie des tâches ou des activités et des instructions aux parents.

Ce qui suit est l'étude du matériel et la réalisation des tâches/activités par les étudiants.

Les parents prennent des photos du travail avec le téléphone portable et les envoient à l'enseignant.



Enfin, l'enseignant lit les devoirs et envoie aux parents des commentaires et des suggestions pour leur amélioration.

2. Correspondance électronique

L'enseignant crée un groupe de contact avec les adresses e-mail des élèves ou des parents de sa classe et envoie des fichiers de textes, photos, sons, vidéos et exercices ou activités.

Les élèves étudient le matériel pédagogique, préparent les devoirs et les envoient par e-mail à l'enseignant.

L'enseignant lit ensuite les devoirs et donne un retour aux étudiants avec des commentaires et des suggestions pour leur amélioration. Les devoirs sont placés sous la responsabilité de l'enseignant dans un dossier informatique ou sont affichés sur le site internet de l'école.

3. Plateforme d'éducation asynchrone

L'enseignant crée un blog avec BlogSpot, WordPress ou une classe numérique avec Google Classroom.

4. Plateforme d'éducation synchrone (enseignement à distance)

Préparation

L'enseignant crée une salle de classe numérique avec Google Classroom ou Webex Meeting ou Zoom.

L'enseignant envoie le lien de sa classe numérique personnelle aux parents/tuteurs par courriel et prépare le programme quotidien des cours à distance en collaboration avec l'Association des enseignants.



Ensuite, il/elle organise des réunions quotidiennes en semaine avec les élèves dans la classe numérique de 8h00 à 12h00 et informe les parents et les tuteurs sur les jours et les heures de cours.

Diriger des cours

L'enseignant et les élèves sont connectés à la classe numérique en temps réel. L'enseignant présente le sujet, interagit avec les élèves à travers des questions et des suggestions, fournit de l'aide, répond aux questions.

A la fin, il attribue des devoirs aux élèves et détermine la période de temps des devoirs.

Retour

Les étudiants soumettent / publient ou présentent leur travail. L'enseignant fait des remarques, corrige et envoie des suggestions.

J'organise les cours numériques d'enseignement asynchrone

Préparation

L'enseignant détermine le programme quotidien de l'enseignement à distance en collaboration avec l'Association des Enseignants. Le programme affiche le jour et l'heure de l'enseignement asynchrone.

L'enseignant crée ensuite quatre dossiers électroniques dans l'environnement numérique de la classe :

- Consolidation du matériel enseigné
- Activités d'alphabétisation
- Activités créatives



- Arts.

Affichez du matériel pédagogique et des activités dans chaque dossier.

Conduire un enseignement asynchrone

Les élèves étudient le matériel pédagogique, effectuent les tâches/activités assignées par l'enseignant, posent des questions à l'enseignant et publient leurs devoirs dans le délai fixé par l'enseignant.

L'enseignant envoie aux élèves des commentaires sur leur travail ainsi que des suggestions pour leur amélioration. Les travaux des étudiants sont stockés dans l'environnement de la classe virtuelle.

Retour

L'enseignant envoie aux élèves des commentaires sur leur travail ainsi que des suggestions pour leur amélioration.

Les travaux des étudiants sont stockés dans l'environnement de la classe virtuelle.

Stratégies d'apprentissage actif dans l'apprentissage en ligne

Parmi ces différentes stratégies, le rôle du formateur, l'exercice des connaissances, l'apprentissage collaboratif et le feedback sont :

- Le rôle de l'instructeur doit être celui de mentor ou de soutien
- Les apprenants doivent mettre en pratique ce qu'ils apprennent
- Les apprenants devraient bénéficier d'opportunités d'apprentissage collaboratif
- L'objectif du feedback doit être d'améliorer le processus d'apprentissage.



La mise en œuvre de ces stratégies peut ne pas correspondre aux fonctionnalités « à tout moment » et « n'importe où » des cours en ligne. Par exemple, la collaboration étudiante en temps réel nécessite que vous organisiez une année et que vous vous rencontriez en ligne. Par conséquent, il est important de prendre en compte d'autres facteurs basés sur le cours en ligne ainsi que la méthodologie du cours.



Comment être tuteur dans un sport individualisé grâce à l'utilisation d'outils en ligne

Projets d'école de sport et de bien-être en Roumanie

Plan de cours 1

L'objet :

1. Consolidation des exercices - complexe de développement physique général;
2. Sauter par-dessus des obstacles ;
3. Lancer la balle de l'un à l'autre ;

Objectif :

- * Maintenir et améliorer la santé des enfants âgés de 7 à 12 ans ;
- * Développement des habiletés motrices de base ;
- * Formation d'habiletés indépendantes dans la pratique d'exercices physiques ;
- * Développer l'esprit d'équipe et apprendre les règles des jeux d'équipe ;

Objectif opérationnel :

- * Schéma corporel identifiant les segments de corruption et adoptant une position correcte dans des situations statiques et dynamiques ;
- * Familiarisation avec les principaux exercices qui contribuent au développement physique des segments du corps (selon les exercices de démonstration présentés par l'enseignant);
- * Exécution correcte de la course et du saut par-dessus les obstacles ;



* Apprendre la technique du lancer de balle en équipe;

* Stimulation afin de pratiquer une activité physique autonome;

Supports pédagogiques : obstacles, balles ;

Méthodes et procédures : activités de démonstration ; jeu d'équipe; explication; conversation;

Lieu : extérieur / cour d'école etc.

Scénario didactique en activité sportive 2

Séquences de cours	Contenu	Indications méthodologiques
1. Organisation de la classe des élèves ;	* rassembler et aligner les étudiants ; * activités de captation de l'attention en sautant ; * le professeur remet les devoirs ;	* les élèves s'aligneront dans la colonne et établiront une distance d'un bras entre eux ; * des signaux visuels seront utilisés (cartes de couleur, etc.) ; Durée : 3 minutes
2. Exercices physiques préparatoires avec les élèves à l'effort ;	* différentes options de marche et de course ;	* marche sur place * coordination des mouvements avec les membres ; * les étudiants s'inscriront dans un rythme imposé ; Durée : 5 minutes
3. Influence sélective du système musculo-squelettique;	Exercices du cou * les élèves se tiendront les jambes écartées et les mains sur les hanches, ils feront les exercices suivants (tourner la tête gauche droite et en arrière) * les élèves se tiendront les pieds écartés et les	* le regard suit le mouvement * Arrière droit * extension large * Arrière droit



	<p>mains à l'arrière de la tête (flexion de la tête en avant-arrière-extension de la tête en arrière)</p> <p>Exercices pour les épaules et les bras :</p> <ul style="list-style-type: none"> * les élèves maintiendront leurs pieds dans une position éloignée en effectuant les mouvements suivants : lever les bras sur le côté / lever les bras vers le haut / baisser les bras vers le bas) ; * les élèves garderont les bras tendus vers l'avant en réalisant les exercices suivants (claquements / extension latérale des bras) ; * les élèves garderont les bras levés et effectueront les exercices suivants (applaudissements/applaudissements); <p>Exercices du tronc :</p> <ul style="list-style-type: none"> * flexion du torse vers la gauche / retour / flexion du torse vers la droite / retour <p>trunchiului spre dreapta/revenire</p>	<ul style="list-style-type: none"> * bras tendus * regarder les paumes * bras parallèles <ul style="list-style-type: none"> * courir au même rythme * bras tendus <ul style="list-style-type: none"> * torse droit; <p>Durée : 10-12 minutes ;</p>
--	---	--



4. Apprentissage / développement de la motricité et des capacités;	Apprendre les bons mouvements : corde à sauter avec deux jambes Méthodes utilisées : explication / démonstration ; * les élèves effectueront la tâche avec l'aide et les instructions de l'enseignant ; * une autre étape est représentée par l'exécution de l'action sous forme de compétition ;	* respect du point de départ * torse penché en avant * appréciations verbales Durée : 15 minutes;
5. Stimulation des qualités motrices ;	Protégez vos pieds ! Explication Manifestation Développement de jeu	* les règles du jeu seront respectées * ceux qui font des erreurs seront disqualifiés * lancers aussi précis que possible Durée : 6 minutes ;
6. Le corps revient après l'effort ;	Debout au loin * les élèves lèveront les bras et inspireront également leur nez ; * ils plieront leur torse en avant et abaisseront leurs bras libres ; en même temps ils expireront ;	* inspirations et expirations aussi larges que possible Durée : 4 minutes;
7. Évaluation finale-retour d'information ;	Fixation des connaissances Évaluations verbales, recommandations	Durée: 1-2 minutes;

Groupe cible : élèves du primaire.



3. JEUX ET EXERCICES POUR L'ÉDUCATION PHYSIQUE ACTIVITÉS DÉVELOPPÉES EN PLEIN AIR

1. EXERCICES

a. COURSE À TRAVERS LE CERCLE - Dans cet exercice, vous parcourez un cercle maintenu à une certaine hauteur.

b. DEUX PAR DEUX - deux enfants se tiennent par la même main et se retournent en se regardant. Le bras libre est tendu vers l'extérieur et le corps est légèrement plié sur le côté.

c. LEVÉE D'UNE POMME DE SAPIN - L'exercice s'effectue en position assise, avec l'appui des paumes au sol. Les jambes sont tendues. Il attrape une pomme de pin par le bas avec ses orteils et se lève. Celui qui l'élève au-dessus est le gagnant.

d. TRACKING - L'exercice s'effectue en sautant sur les hauts et sur les deux jambes collées vers l'avant. Le saut d'obstacles peut s'effectuer tantôt sur une jambe, tantôt sur l'autre.

e. À VELO - L'exercice est effectué en position couchée. Les jambes bougent librement, imitant le cyclisme.

f. VOL EN AVION - Dans cet exercice, courez en cercle ou décrivez le chiffre 8. Les bras sont tenus comme les ailes d'un avion. Pour augmenter l'efficacité de cet exercice, le "vol" se fera avec le "moteur" vrombissant.

g. ÉCHELLE- Deux enfants se tiennent par les bras, dos à dos. L'un d'eux se penche en avant et soulève l'autre sur le dos. Après être revenu à la position de départ, l'autre enfant fera le même exercice. Vous pouvez répéter l'exercice deux ou trois fois.

h. CHAT ET CHATON - Cet exercice se fait sur quatre "pattes", sur la pointe des pieds et les paumes. Les enfants sont les « chatons » qui jouent dans l'herbe. A l'appel du chat, ils



viennent à la maison sur la pointe des pieds et les paumes en faisant : "miaou, miaou" (pour respirer).

2. Jeux

a. LE CHAT ET LE CHIEN

Objectifs :

-consolidation de l'habileté de course;

-développement de l'attention;

Les enfants sont assis par paires (l'un derrière l'autre, l'autre avec les mains sur l'épaule devant), en cercle. Le meneur de jeu propose le choix du chiot et du chat. Le chien doit attraper le chat. Si le chat est attrapé, les rôles changent. Si le chat est fatigué et veut se reposer, il peut s'asseoir devant deux enfants - devenant ainsi un groupe de trois enfants. Dans ce cas, le troisième doit continuer à courir, devenant un chat.

b. CHERCHEZ VOTRE BALLE SUR LE TERRAIN DE JEUX !

-Objectifs : renforcer la capacité des enfants à courir au signal ; développer l'attention et l'observation.

Matériel pédagogique : 4 boules de couleurs différentes, jetons à leur image (des boules), sifflet, craie.

Le jeu se déroulera sur le terrain de jeu ou sur l'herbe. Dessinez 4 cercles au sol ou marquez sur l'herbe dans laquelle les 4 balles sont placées. Les enfants seront répartis en 4 équipes, chaque équipe ayant un jeton sur la poitrine avec l'image d'une balle colorée. Au signal du meneur de jeu, les enfants se dispersent en courant sur tout le terrain délimité, et au signal « cherche ta balle » ils retournent à leur place. L'équipe qui rassemble le plus rapidement



dans le cercle gagne. A plusieurs reprises, lorsque les enfants sont éparpillés sur le terrain, le meneur de jeu change la place des balles.

***c. LE RENARD ET LE LAPIN - Objectifs : consolidation de la course à pied ;
développement de la motricité : vitesse, endurance et dextérité***

Copiii stau in formatie de cerc , iar unul dintre ei care este ales sa reprezinte vulpea, sta in mijlocul cercului. Vulpea trece pe la toti copiii, spunand versurile(ca la numaratoare):

"je suis le renard roux

Lapin garde la fourrure

j'ai couru après toi

Mais tu conduis trop bien.

Vous avez une fois perdu mon chemin

Vous n'échapperez pas maintenant !"

L'enfant dont le compte à rebours se termine devient un lapin, il s'enfuit et le renard essaie de l'attraper. Une fois que le "renard" l'a attrapé, le meneur de jeu choisit un autre "renard" et le jeu redémarre.

d. LE CHASSEUR, L'ESPRIT ET L'ABEILLE

Objectifs : consolider l'habitude de courir ; développement des qualités physiques; renforcement et développement du système respiratoire et cardiovasculaire.

Règles du jeu:

- les enfants sont autorisés à courir à l'intérieur et à l'extérieur du cercle ;



-les enfants qui forment le cercle, se tiendront à des intervalles d'au moins une longueur de bras, afin de pouvoir permettre à ceux qui courent, d'entrer ou de sortir du cercle.

Les enfants seront assis en cercle. Trois enfants sont choisis : le premier est le "chasseur", le deuxième le "moineau" et le troisième l'"abeille". Au signal du meneur de chasse, "le chasseur" court après le "moineau" (l'attrape), le "moineau" après "l'abeille" (le mange), et "l'abeille" après le "chasseur" (le pique). Le jeu continue jusqu'à ce que l'un des trois soit attrapé. Il est remplacé par un autre joueur dans le cercle et le jeu continue. Si le nombre d'enfants est plus élevé, les trois rôles peuvent être changés à la fois.

Références

www.didactic.ro



Méthodes, Méthodologies d'enseignement en PE comme en ligne

Conseils d'exercice et exemples de modèles.

Objectifs particuliers du programme d'enseignement de l'éducation physique et du sport

Le but du programme de cours d'éducation physique et sportive ; les élèves sont préparés pour le prochain niveau d'éducation en développant leurs compétences d'autogestion, leurs compétences sociales et leurs capacités de réflexion ainsi que leurs compétences motrices, leurs compétences de vie actives et saines, les concepts et les stratégies qu'ils utiliseront tout au long de leur vie.

À cette fin, les étudiants qui suivent le cours d'éducation physique et sportive doivent atteindre les résultats du programme suivants :

1. Développe les habiletés motrices propres à diverses activités physiques et sportives.
2. Utilise les concepts et principes du mouvement dans diverses activités physiques et sports.
3. Utilise des stratégies et des tactiques de mouvement dans diverses activités physiques et sports.
4. Expliquer les concepts et principes de l'activité physique et des sports liés à une vie saine.
5. Il participe régulièrement à des activités physiques et sportives pour être en bonne santé et améliorer sa santé.



6. Comprend nos connaissances culturelles et nos valeurs liées à l'éducation physique et aux sports.
7. Développe des compétences d'autogestion par l'éducation physique et le sport.
8. Aptitudes à la communication à travers l'éducation physique et le sport, la coopération, le fair-play, la responsabilité sociale, le leadership, développe les caractéristiques de sensibilité à la nature et de respect des différences.

Compétences spécifiques au domaine du programme d'enseignement de l'éducation physique et du sport

Les compétences visant à acquérir les élèves avec le programme de cours d'éducation physique et sportive sont présentées ci-dessous.

- Durabilité
- Rapidité
- Flexibilité
- Mobilité
- Coordination
- Forcer
- Rythme.



Applications mobiles pour le sport et une vie saine en cas de pandémie

Utilisation des domaines d'applications mobiles de la santé et du sport et exemples d'applications mobiles

En Turquie, le taux d'utilisation des applications mobiles de sport et de santé a augmenté en raison du report des activités sportives pendant l'épidémie de coronavirus, de l'impossibilité d'utiliser les salles de sport et les espaces sportifs extérieurs pendant de courtes périodes, l'augmentation des distances de contact physique, et d'autres mesures prises avec l'utilisation de masques.

Il a été examiné en fonction de ses caractéristiques ci-dessous ; Les applications mobiles de santé et de sport préparées par des organisations privées ainsi que des institutions officielles telles que le ministère de la Santé, le ministère de la Jeunesse et des Sports et la Fédération sportive pour tous ont été recréées afin que les gens suivent leurs horaires d'activité physique et données de santé pendant le processus pandémique, ou en faisant des mises à jour pour la pandémie.

Son application

L'application préparée par la Fédération sportive pour tous a été préparée dans le but de pratiquer un sport régulier sans avoir besoin d'aucun équipement. L'application, qui peut être téléchargée gratuitement, comprend des fonctionnalités qui garantiront que le sport est régulièrement présent dans la vie des gens. L'application mobile HisApp, conçue pour les personnes de tous âges et de tous horizons qui ne peuvent pas utiliser la salle ou les installations, et les personnes handicapées qui ne peuvent pas quitter leur domicile ou leur lieu sans avoir besoin d'équipement, contient environ 900 vidéos préparées dans le présence d'entraîneurs sportifs professionnels et d'experts (HIS App Mobile Application, 2020). L'application, qui est une première en Turquie ou parmi les fédérations sportives européennes et contient des vidéos d'entraînement du plus simple au plus haut niveau, a



pris sa place parmi les applications mobiles les plus performantes pendant la période du Coronavirus. L'application mobile, qui récompense de nombreuses récompenses ses utilisateurs qui figurent dans le top 100 selon le module podomètre et les points obtenus avec le module podomètre dans l'application, est téléchargeable gratuitement sur l'App Store et Google Play (Sports Fédération pour tous, 2020). Avec le déclenchement de l'épidémie de coronavirus, il a continué à se développer avec les modules Handicap et Rappel d'eau ajoutés à sa structure avec de nouvelles études menées en coopération avec les fédérations sportives des personnes handicapées physiques, visuelles et auditives (Fédération Sports pour tous, 2020).

Fonctionnalités de l'application mobile HIS :

- Vidéos d'activité physique adaptées à tous les niveaux
- Vidéos d'exercices en salle et sur bureau
- Podomètre
- Contenus de yoga
- Rappels d'exercice, de nutrition et d'eau
- Besoin calorique quotidien idéal
- Calculateur de score de mouvement
- Contenu désactivé
- Liste de scores sportifs réguliers déterminée par la distance parcourue (HIS App Mobile Application, 2020).

Le taux d'utilisation de l'application mobile HIS App est de 2,8 mille votes / 4,7 (sur 5) score moyen (HIS App Mobile Application, 2020).



Restez en forme Turquie

L'application "Rester en forme Turquie", qui fait partie des applications mobiles utilisées pour motiver dans des sujets tels que le calcul des calories des aliments consommés afin de mener une vie saine et longue, la mesure du poids idéale, le taux métabolique basal et les changements de poids. Il a été développé par le ministère de la Santé, Direction Générale de la Promotion de la Santé (Ministère de la Santé des Applications Mobiles, 2015). Pendant la période de pandémie, les modules inclus dans de nombreuses applications mobiles différentes ont été présentés aux utilisateurs dans une seule application, avec des fonctionnalités telles que Calorie Chart, indication de la quantité de calories brûlées en fonction des différentes activités, podomètre et besoins en protéines.

Restez en forme Turquie Images de l'application mobile L'application mobile préparée par le ministère de la Santé comprend le tableau des calories contenant des informations sur les nutriments nécessaires à une nutrition adéquate et équilibrée, la durée de l'exercice pour dépenser la quantité souhaitée de calories à dépenser, la mesure de l'indice de masse corporelle des individus, les recommandations de perte de poids et les protéines. C'est une application mobile très complète. Dans la période actuelle, il se distingue des applications mobiles liées à une alimentation saine et à l'activité physique en raison du fait qu'il contient de nombreuses fonctionnalités en même temps, en particulier la fonction podomètre et le tableau des calories, il est téléchargeable gratuitement et ne nécessite aucune autorisation de traitement des données.

Caractéristiques de l'application mobile "Stay Fit Turquie":

- Mesure des valeurs corporelles
- Mesure de poids idéale
- Indice de masse corporelle



- Podomètre avec processeur M7
- Besoins en protéines
- Règle de calories
- Règle brûlante de calories
- Conseils pour perdre du poids
- Taux métabolique basal
- Besoin calorique quotidien idéal.

SWEATers

En cette période où il était difficile pour les foules de se rassembler avec le début de la pandémie de coronavirus, des événements de course virtuelle, une nouvelle tendance ou un nouvel événement sportif, qui permettent aux gens d'activer leur motivation pour gagner la compétition en courant ou en marchant seuls où ils veulent, ont commencé à s'organiser.

Les activités physiques de course à pied qu'ils pratiquent en courant ou en marchant au rythme et au temps qu'ils veulent, dans les rues, dans les parcs, sur la plage, sur la piste ou en forêt, bref, où ils veulent, via le smartphone- montre intelligente nécessaire dans les activités de course virtuelle et les applications mobiles téléchargées sur ces appareils sont appelées course virtuelle.

L'application mobile SWEATers fait partie des applications largement utilisées dans les événements de course à pied ou les compétitions virtuelles.

(Sport Istanbul, 2020). De nombreuses organisations différentes, en particulier le semi-marathon virtuel d'Istanbul, ont été organisées via l'application mobile SWEATers.



Dans l'application, qui comprend des organisations virtuelles en ligne de nombreuses branches sportives telles que la course, la marche et le cyclisme, les gens peuvent créer leurs propres organisations au sein de l'application et les ouvrir à la participation d'autres personnes en plus de participer à des organisations virtuelles (Sweats Mobile Candidature, 2021)

Caractéristiques de l'application mobile SWEATers :

- Participer ou organiser des événements de la branche sportive souhaitée
- Participer à des courses virtuelles
- Comparer les notes et les scores avec d'autres utilisateurs dans le classement
- Suivi des groupes de course et des événements communautaires
- Suivez instantanément la durée, la distance et le rythme des activités
- Suivi de votre course à pied ou à vélo sur la carte avec la fonction de suivi d'activité et suivi de vos progrès avec des statistiques (Application Mobile Pulls, 2021).

Le taux d'utilisation de l'application mobile Pulls est de 811 votes / 4,6 (sur 5) score moyen (Application mobile Pulls, 2021).

Rooners

L'application mobile, qui combine la course et la marche avec des jeux et offre la possibilité de rivaliser avec des adversaires en tête-à-tête, est une application mobile créée entre les utilisateurs pour être déterminée par les personnes ou ouverte à tous.

Les organisations visent à s'organiser (Appsrankings, 2020). Dans les sections de défi créées, les titres de compétition des branches sportives souhaitées sont ouverts et tous les utilisateurs sont ouverts ou amis.



Des compétitions sportives ou des jeux sportifs sont organisés aux distances déterminées entre eux (Rooners App Mobile Application, 2021).

Fonctionnalités de l'application mobile Rooners:

Courez ou marchez n'importe où dans le monde pour participer à des jeux et prendre une place dans le classement mondial.

Participer à des jeux créés par différentes personnes ou institutions avec des mécanismes de jeu différents.

- Accéder aux statistiques détaillées de toutes les activités et examiner toutes les données de développement mensuellement et annuellement
- Disponibilité de catégories telles que Score Game, Distance Game, Target Game et Speed Game
- Au fur et à mesure que la distance de défi de la branche sportive concernée est atteinte, le temps s'arrêtera automatiquement et les résultats seront partagés via les médias sociaux ou d'autres plateformes.
- Suivi instantané des itinéraires suivis par la carte de suivi en direct et partage de localisation par les personnes souhaitées (Rooners App Mobile Application, 2021).

Taux d'utilisation de l'application mobile Rooners 73 votes / 4,0 sur 5 score moyen (Application mobile Rooners App, 2021).

zwift

L'application Zwift, qui est devenue l'un des programmes fréquemment utilisés par les athlètes amateurs et seniors qui ne peuvent pas s'entraîner en triathlon ou en cyclisme pendant la pandémie de coronavirus, est une application de vélo virtuel qui permet de transférer des données vers des téléphones portables ou des ordinateurs en attachant



éventuellement une cadence et capteur de vitesse compatible avec le vélo lors de l'utilisation du home trainer.

En faisant correspondre l'entraîneur ou les rôles qui prennent en charge l'application Zwift avec l'application mobile, il est possible de participer à des exercices de cyclisme ou à des compétitions de cyclisme virtuelles à la maison (Application mobile de l'application Zwift, 2021).

L'application Zwift détaille toutes les données des athlètes telles que les rapports de puissance, la fréquence cardiaque, les informations de distance et les informations de vitesse via l'entraîneur (Decathlon, 2020). Les athlètes peuvent suivre toutes les informations instantanément grâce à l'application. Grâce à l'application qui élimine les problèmes tels que le mauvais temps, les problèmes de vêtements appropriés ou la circulation qui peuvent être rencontrés en faisant du vélo à l'extérieur dans le monde réel, les athlètes peuvent faire du vélo à la maison pendant la période de pandémie, de la même manière que dans le véritable environnement d'entraînement et de compétition.

La Fédération turque de cyclisme a également organisé les programmes d'entraînement de ses athlètes et certaines compétitions virtuelles de cyclisme via l'application Zwift pendant cette période (Fédération turque de cyclisme, 2020).

Fonctionnalités de l'application mobile Zwift :

- Cyclisme virtuel via un entraîneur dans un environnement intérieur ou des exercices de course via un tapis roulant,
- Instantanément, vitesse, distance, cadence, etc. pendant la conduite ou la course. Possibilité de suivre et d'enregistrer de nombreuses données,
- Activités virtuelles de course à pied et de cyclisme dans différents environnements grâce à différents contenus de simulation tels que ville, terrain, forêt,



- Plans d'entraînement préparés pour différents niveaux, courses en direct mises à jour.

Étapes d'aide

L'application Helpsteps est une application de santé et de bon sens qui vise à rendre la vie sédentaire plus active et plus saine, et motive les utilisateurs avec son infrastructure à cet effet. Helpsteps ne génère aucune donnée et vise à faire don des données créées en lisant les données HealthKit à partir de l'application Santé sur le téléphone mobile, et en faisant don des données générées en fonction du nombre de pas et des distances de marche à de nombreuses institutions ou organisations avec l'écran de don . Avec l'application HelpSteps, les pas quotidiens effectués sont convertis en revenus grâce à l'application et il offre la possibilité de faire un don à des projets de responsabilité sociale avec ce revenu. HELPSTEPS en fin de journée donné instantanément depuis l'application santé du téléphone mobile c'est-à-dire qu'il est converti en HS et transféré dans les centimes souhaités (HelpSteps App Application Mobile, 2021).

Les utilisateurs qui téléchargent l'application Help Steps collectent les promenades qu'ils effectuent avec leur téléphone portable dans l'application Help Steps, qui est également une application podomètre, accèdent à l'application tous les soirs avant minuit et appuient sur le bouton « Convertir mes pas en HS », et après avoir regardé une courte publicité, les étapes sont ajoutées au score HS. se transforme. Les utilisateurs dont les pas se transforment en points HS peuvent collecter ces points s'ils le souhaitent ou en faire don à des bénéficiaires individuels ou à des organisations non gouvernementales dans le besoin via cette application (Application mobile HelpSteps App, 2021). Dans l'application Étapes d'aide, les utilisateurs choisissent l'institution ou la personne à laquelle ils feront un don. L'une des institutions telles que Kızılay, KAYD, AHBAP, HAÇİKO, TOG, TEGV, Needs Map, TOHUM, TOFD, UCİM est sélectionnée pour garantir que les étapes atteignent ceux qui en ont besoin (E Girişim, 2020). L'application Steps a touché plus de 750 000 utilisateurs de 160 pays en 1 an, et 50 milliards



de cycles de pas et un total de 57,5 milliards de HS ont été réalisés dans Help Steps jusqu'en décembre 2020. En échange de ces dons, 5 appareils individuels blessés pour le handicapés, 1 campagne Spinal Muscular Atrophy-SMA, 1825 dollars de soutien et environ 340 000 400 TL de soutien d'ONG ont été collectés (Papuççıyan, 2020).

Fonctionnalités de l'application mobile Help Steps:

- Avec les étapes accumulées sur l'application, vous pouvez faire des achats dans la boutique d'applications Help Steps, acheter le forfait Internet et transférer à la personne souhaitée.
- Il n'est pas nécessaire d'avoir le programme ouvert lors de l'utilisation de l'application, il suffit d'avoir votre téléphone avec vous pendant la promenade.
- Des dons réguliers peuvent être effectués en suivant l'association souhaitée sur la page "Je donne mon cœur".
- Chance de gagner des bonus HS en invitant d'autres personnes ou possibilité de transférer les bonus gagnés
- Helpsteps ne génère aucune donnée et vise à faire don des données générées en fonction du nombre de pas et des distances de marche effectuées en lisant uniquement les données de l'application Santé (HealthKit) sur le téléphone mobile à de nombreuses institutions ou organisations avec l'écran de don (Application mobile HelpSteps App, 2021). Le taux d'utilisation de l'application mobile Help Steps est de 2,2 mille votes / 4,1 (sur 5) score moyen (Application mobile de l'application HelpSteps, 2021).

Zoom

L'application mobile Zoom, qui est principalement utilisée dans la formation théorique en ligne à tous les niveaux d'enseignement, à partir de la période préscolaire, a été fortement



préférée par de nombreuses institutions et organisations dans des domaines tels que l'éducation, les réunions et les organisations pendant la période de pandémie actuelle. Dans le cadre des mesures prises pendant la période pandémique, les personnes attentives à la règle de distanciation sociale ont fait des rencontres en présentiel, des rencontres, des conférences, des entraînements (Fédération de Patinage sur Glace, 2021) ou de nombreuses activités physiques (Cycliste Vélo, 2020) via l'application zoom. De nombreux entraînements et cours de sport différents, en particulier des cours d'éducation physique et de sport, ont été réalisés via l'application mobile zoom dans ce processus. Bien que certains gymnases privés aient été fermés au cours de cette période, ils ont régulièrement dispensé un entraînement physique via l'application zoom avec des conseils personnalisés par des entraîneurs professionnels de sports, de yoga et de fitness (Sports International, 2020).

Caractéristiques de l'application mobile :

- Réunions ou formations en ligne gratuites pouvant accueillir jusqu'à 100 personnes pendant 40 minutes avec des téléphones portables ou des tablettes
- Fonction de partage d'écrans mobiles
- Planifier une réunion à la date souhaitée
- Options de partage de fichiers, de photos et de messages
- Durée d'utilisation illimitée dans les appels 1 à 1
- Appel instantané ou programmé, changement d'arrière-plan, module complémentaire de calendrier (Zoom App Mobile App, 2021). Le taux d'utilisation de l'application mobile Zoom est de 94,9 mille votes / 4,2 (sur 5) score moyen (Application mobile Zoom App, 2021).



Nous sommes des athlètes (We Are Athletes)

L'application mobile, créée par le ministère de la Jeunesse et des Sports, contient de nombreuses fonctionnalités pratiques pour les personnes faisant du sport en Turquie. Avec l'application mobile, les athlètes peuvent obtenir des informations sur les installations sportives de leur emplacement, et accéder à l'actualité et aux informations de la fédération sur les différentes branches sportives. Avec l'application qui partage les données avec le système d'information GSB Sports et E-Government, de nombreux documents tels que punition sportive, licence, carte de sport, certificat d'entraîneur sont accessibles (Application mobile Sportcuyuz Biz, 2021).

Grâce à l'application mobile Sporcuyuzbiz, les athlètes peuvent avoir des informations sur les installations sportives, et avec le module des résultats des matchs, ils pourront accéder aux résultats des matchs, aux classements et aux rencontres dans diverses branches dans divers pays et ligues, ainsi qu'écouter la radio des jeunes, et des informations sur les fédérations sportives. Les athlètes pourront accéder à toutes sortes de documents liés au sport scolaire et aux fédérations sportives via l'application, ainsi qu'être informés de toutes sortes de développements liés au sport avec les modules d'annonce, d'actualités et de notification. En saisissant les installations sportives avec le code QR dans le module de carte de sport de l'application, des informations statistiques sur les activités sportives peuvent être enregistrées (Application mobile Sportcuyuz Biz, 2021).

Caractéristiques de l'application mobile "We Are Athletes" :

- Informations actuelles sur l'emplacement actuel ou sur les installations sportives en Turquie : Score, classement, etc. des compétitions sportives dans les ligues mondiales. Suivi instantané,
- Annonces et notifications d'actualités des fédérations affiliées,



- Module radio jeunesse,
- Formations en ligne (en construction),
- Accès à de nombreux documents liés au sport (licences fédérations, licences sportives scolaires, cartes sportives, documents entraîneurs) via le système d'information e-Gouvernement et Sport.
- Un système d'entrée sécurisé avec QR codes via E-Government, spécialement réalisé dans le module de carte sportive au sein de l'application aux entrées des installations sportives (Application Mobile Sportcuyuz Biz, 2021). Taux d'utilisation de l'application mobile Athlete Biz 1,8 mille votes / 4,4 (sur 5) score moyen (Application mobile Athletes Biz, 2021)

