

TD Conception de situation – Mme Desramaut à
rendre pour le 17/11/2017

La Proprioception

- **Gymnastique**
- **Athlétisme**
- **Natation**

Gymnastique

La gymnastique est une APSA où notre corps prend différentes formes, on peut être à l'horizontale, à la verticale, en appuis manuels, sur une jambe, en phase aérienne donc sans aucun appui, etc. On va devoir développer nos ressources proprioceptives, en effet nos repères et notre équilibre vont être perturbés en fonction de la position de notre corps, les référentiels vont être différents et il va falloir apprendre à avoir de nouveaux repères, des repères extéroceptifs (auditif, visuel, etc.) par exemple, pour se placer dans l'espace. Le fait d'avoir la tête à l'envers par exemple lors d'un ATR va complètement bouleverser nos repères, il va falloir apprendre à maîtriser les actions de son corps. Dans cette APSA, la réussite ne va pas être la prise d'information visuelle, elle peut y contribuer mais il va falloir ajouter d'autres ingrédients pour résoudre les problèmes comme les repères tactiles, par exemple lors d'un saut de main avec le gros rouleau, le rouleau nous donne des informations sur la position du corps.

Athlétisme

En quoi l'athlétisme est une APSA favorable à la construction du référentiel proprioceptif ?

L'athlétisme par sa diversité de disciplines contribue à la construction du référentiel proprioceptif. L'équilibre habituel est la position debout, des disciplines comme le saut en hauteur, le saut en longueur... perturbent cet équilibre et permettent la construction progressive du référentiel proprioceptif, en effet, en saut en longueur nous avons une phase aérienne qu'il faut exploiter pour pouvoir sauter le plus loin possible. Il va donc falloir apprendre des sensations sans aucun appui terrestre. Nous devons trouver nos marques qui nous permettront de réaliser le meilleur saut en ayant les meilleures sensations, au début de l'apprentissage l'élève peut avoir besoin de repères visuels comme la mise en place de coupelles. → repères extéroceptifs

Aussi, en 110 mètres haies on doit faire face à des obstacles, les haies. Il va falloir les franchir et donc créer un déséquilibre du corps dans notre course tout en gardant un maximum de vitesse. Les haies nous donnent des informations sur la position de notre corps (épaule, hanche, genoux). En bref, l'athlétisme participe à l'amélioration de la proprioception car notre corps est sans cesse déséquilibrer et prend de nouvelles formes

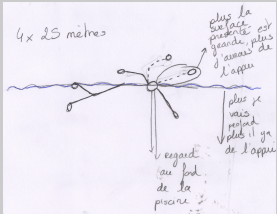
Natation

La natation va complètement perturber nos repères habituels, en effet le milieu aquatique n'est pas le milieu dans lequel nous avons l'habitude d'évoluer. Notre corps se déplace avec le corps à l'horizontal tandis que sur terre nous nous déplaçons avec le corps à la verticale. En natation on va être en recherche d'appuis manuels dans l'eau tout en s'équilibrant avec les pieds. C'est diamétralement opposé à ce qu'on peut faire pour se déplacer sur terre, il va donc falloir trouver de nouveaux repères pour y parvenir. On va devoir s'aider de repères extéroceptifs comme le repère visuel, ou les sensations tactiles.

Réaliser la position étoile va permettre de sentir les appuis sur l'eau, en effet, plus j'augmente la surface de mon corps que je présente à la surface de l'eau, plus je vais avoir d'appuis et donc plus je vais avoir de faciliter à flotter. La natation contribue donc à l'amélioration du référentiel proprioceptif.

Situation en natation

Déroulement : Les élèves ont pour consignes de réaliser 4 longueurs de 25 mètres. Leur objectif est de réaliser chaque 25m avec le moins de coups de bras possible. On leur demande d'en faire 4 car ça leur laisse le temps de faire des tests (soit je me laisse glisser plus longtemps, soit j'appuis plus fort dans l'eau, soit j'essaie d'aller chercher le plus profond possible, etc., pour réaliser le moins de coups de bras possible). Le départ de chaque 25m se fera directement dans l'eau et s'effectuera sans battement de jambes pour ne pas que ça fausse le résultat. Ils auront à disposition des poolboys pour axer vraiment le travail sur les bras et donc pour leur éviter le problème d'horizontalité (même si le poolboy ne résout pas complètement le problème, il le diminue quand même).

Situation et schéma	Objectif	Contenus	Dispositif	Variables	Vigilances	Pédagogie employée
<p>Situation d'apprentissage</p> <p>Schéma :</p> 	Travailler la proprioception	<p>Aller chercher des appuis profond, faire le mouvement de godille pour avoir un maximum d'appui</p> <p>Regarder le fond de la piscine pour être le plus horizontal possible.</p>	<p>But : réaliser le moins de coups de bras possible</p> <p>Règles : réaliser un parcours en crawl en supprimant les jambes avec un poolboy</p> <p>Critères de réussite : Si je réalise un 25m on effectuant (en coups de bras) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - de 15 = très bon - de 20 = bon - de 25 = moyen + de 25 = doit progresser <p>Distance : 4x25m</p>	On peut demander de réaliser des cycles de bras avec bras tendu, et donc d'aller chercher des appuis le plus profondément possible.	<p>Aller chercher le plus loin possible pour augmenter la surface du bras en contact avec l'eau et donc avoir un maximum d'appuis.</p> <p>Perte de vitesse si corps pas à l'horizontal et donc le nombre de coups de bras augmente.</p>	Directive

Justification

- Cette situation sera réalisée en natation qui est une APSA qui perturbe l'équilibre habituel de l'élève et bouleverse ses repères. Cette situation permet de travailler la proprioception car l'élève va devoir construire de nouveaux appuis pour pouvoir se stabiliser dans l'eau. Le fait de lui demander de réaliser un minimum de coup de bras sur une distance va l'obliger à trouver des techniques pour rendre chaque coup de bras encore plus efficace. Cette situation va lui faire comprendre que dans l'eau plus on remue de l'eau profondément, plus on crée de l'appui, de plus, plus je présente une grande surface à la surface de l'eau plus je vais créer de l'appui. Cette situation va aussi lui permettre d'apprendre à se déplacer sans regarder où il va, en effet sur terre notre regard se porte vers l'endroit où nous nous déplaçons alors qu'en natation il est préférable de regarder le fond de la piscine, afin d'être à l'horizontal et réduire les résistances et donc gagner en efficacité. Donc si l'élève veut diminuer son nombre de coups de bras sur 25m, il va devoir apprendre à ne plus regarder l'endroit vers où il se déplace et donc il va travailler sa proprioception.