

## Exemple DE PLAN DE COURS UNIQUE (un seul cours)



**Nom :** \_\_Patrick Parent\_\_ **Titre du cours:** La formule 1

**Durée :** 60 min **École :** Des-Grands-Rapides

**Cycle :** 2e **Niveau :** 4<sup>e</sup> année **Groupe :** 401, 402, 403 **Date :** 8 janvier

### Contenu d'enseignement

**Compétence(s) disciplinaire(s) :** Agir dans divers contextes de pratique d'activités physique

**Moyens d'action :** Activité cyclique : Course à relais

**Intention(s) pédagogique(s) pour ce cours:** Permettre à l'élève de se remettre en forme par la course à travers un jeu de course en planches à roulettes en équipe.

**Manifestions observables selon critère d'évaluation :**

Aucune évaluation

Course efficace, position du corps pour pousser le partenaire, position des mains, communication avec les coéquipiers.

### INTRODUCTION

**Matériel requis (1) :**

Tous les cônes, tous les bancs suédois, cordes à danser pour des limites, matelas pour la sécurité, 6x 4 dossards (6 couleurs), 12 planches à roulettes, Tableau, craie, chronomètre. Le parcours de la course est placé selon l'espace disponible dans le gymnase (prévoir 30 minutes pour l'installation).

**Prise en charge (accueil, présence):**

J'attends les élèves à la porte d'entrée. Les élèves vont se changer aux vestiaires (5 minutes).

Échauffement écrit au tableau, ils le font en entrant dans le gymnase (5 minutes).

Lorsque l'échauffement est terminé, ils vont s'asseoir sur le banc devant le tableau en me donnant leur nom pour la présence.

Les couleurs et les noms des équipes de formule 1 sont écrits au tableau :

Équipes	Temps qualif.	Position départ	Nombre de tours	Position
Rouge – Ferrari				
Bleu- Williams				
Vert- Mercedes				
Jaune- Lotus				
Noir- McLaren				
Orange- Red-bull				

**Présentation du cours (objectifs, contenus, retour sur le dernier cours, consignes générales): (5 min)**

Bonjour, avez-vous passé un bon temps des fêtes? Qui est a fait du ski alpin? Du ski de fond? Du patin? De la glissade? Jouer dans la neige? Nager? Avez-vous gardé la forme finalement?

Aujourd'hui, nous allons nous remettre en forme en faisant de la course. Mais ce sera une façon originale de faire de la course. Nous allons faire des courses en équipe de formule 1 en planche à roulettes.

Après avoir fait les équipes, nous allons faire une période de pratique pour découvrir et apprivoiser le parcours de course, aussi pour déterminer les meilleurs coureurs, les meilleurs conducteurs de votre équipe et déterminer les meilleures façons de pousser.

Dans un deuxième temps, nous allons faire une séance de qualifications. Une équipe à la fois fera un tour chronométré pour déterminer l'ordre de départ de la course.

Finalement, nous ferons une course de plusieurs tours, en changeant de conducteur et pousseur chaque tour.

(1) Organisation matérielle : (voir en page 4)

## DÉVELOPPEMENT

### Contenu

#### **Échauffement (mise en train) :**

Durée : \_\_5 min\_\_

Écrit au tableau.

- 3 tours de jogging sans toucher au matériel
- Mobilisation des articulations (tourner chaque articulation 10 fois, de la tête aux chevilles)
- 20 sauts de grenouille, 10 sauts papillon

#### Description des activités :

Durée : \_\_40 min

Formation des équipes par les élèves. 6 équipes de 4 personnes. Assoyez-vous lorsque vous êtes 4 personnes.

Je demande à chaque équipe quelle couleur elle veut être. Les élèves prennent les dossards et les 2 planches de leur équipe, et s'assoient ensemble sur un des deux bancs dans les puits.

J'explique le parcours en marchant dans le parcours. Je fais remarquer les endroits difficiles ou risqués.

#### Règles de sécurité pour tout le cours :

- Le conducteur est assis en indien sur la planche, les mains sur les poignées de la planche. Tu peux utiliser tes pieds pour diriger ou freiner au besoin, mais fais attention de ne pas bloquer ton corps, car le coureur va tomber sur toi. Très important de garder les mains sur les poignées, car le coureur ne voit pas tes mains et pourrait les écraser sous les roulettes.
- Le coureur doit se pencher et pousser le conducteur au niveau des épaules. Pas dans le dos.
- Lorsque vous arrivez dans les puits, les changements de partenaires se font devant votre banc. Vous devez donc aller jusqu'à vos partenaires pour changer, pas à l'entrée des puits.
- Dans les puits, les partenaires en attente restent assis sur le banc.
- Regarder toujours où vous allez, surtout dans les puits.

#### **1<sup>re</sup> activité : séance de pratique.**

But : Se familiariser avec le parcours. Déterminer les meilleurs acteurs de l'équipe.

Disposition du matériel : même parcours de course. Les élèves en attente sont dans les puits, sur les bancs.

Organisation : 6 équipes de 4 personnes, dossards de couleurs différentes.

#### Consignes :

- Vous allez maintenant faire une séance de pratique de 8 minutes.
- Après chaque tour, vous changez le coureur et le conducteur. Le coureur peut devenir conducteur et vice-versa.
- Allez-y lentement dans les premiers tours, pour découvrir le parcours. Ensuite, allez-y plus vite pour pratiquer votre course.
- Prenez le temps de voir comment pousser adéquatement, qui court le plus vite et qui conduit le mieux. Vous en aurez besoin dans les qualifications.
- Vous avez deux planches par équipe, donc tout le monde peut être sur le parcours en même temps. Pendant la course, ce sera seulement une planche par équipe.
- Allez-y!

#### Pistes de rétroaction :

- Respect du parcours
- Variation de vitesse
- Comment bien pousser sur les épaules?
- Comment bien se positionner sur la planche?
- Effectuer les changements efficacement dans les puits?

Variante : aucune.

Après 8 minutes, rassembler les élèves dans les puits. Assis en équipe. On choisit la meilleure des 2 planches et on range l'autre dans le dépôt.

#### **2<sup>e</sup> activité : séance de qualification**

But : Effectuer un tour du parcours le plus rapidement possible pour déterminer l'ordre de départ de la course.

Disposition du matériel : idem

Organisation : idem. Seulement un duo par équipe à la fois.

Consignes :

- Déterminer qui est le meilleur conducteur et le meilleur coureur de votre équipe. Ils seront le duo pour la qualification.
- Votre but est de faire le tour le plus rapide possible du parcours.
- Je choisis une équipe. Le duo s'installe à la ligne de départ-arrivée.
- Une seule équipe à la fois. Tous les autres élèves sont assis sur les bancs dans les puits et encouragent la « voiture » en piste.
- Je fais un décompte : 3-2-1 partez. Vous faites le parcours.
- Chaque course est chronométrée. J'arrête le chronomètre lorsque vous franchissez la ligne de départ-arrivée.
- J'inscris le temps au tableau à côté de votre équipe.

Pistes de rétroactions :

- Identifier les parties difficiles du parcours.
- Identifier les parties du parcours où on peut aller vite.
- Bien pousser sur les épaules. Les mains sur les poignées pour le conducteur.

Variante : aucune

Après le passage de toutes les équipes, je détermine l'ordre de départ avec le temps du plus rapide au plus lent.

**3<sup>e</sup> activité : course de formule 1**

But : En équipe, pousser un partenaire sur une planche à roulettes autour d'un parcours, en changeant de duo chaque tour, pour 15 tours.

Disposition du matériel : idem

Organisation : idem. Un duo par équipe en piste seulement. L'autre duo est assis sur le banc.

Consignes :

- Nous allons maintenant faire la course. Nous allons faire 15 tours au total.
- Déterminer les duos. Il y aura un seul duo en piste par équipe. L'autre duo attend sur le banc.
- Lorsque la « voiture » arrive dans les puits, on change de duo entier.
- Lorsque vous retournez sur la « voiture », vous pouvez conserver le même rôle, ou changer de rôle.
- Je compte les tours et je vous donne un signal lorsque c'est le dernier tour.
- Je vais répéter régulièrement l'ordre des équipes pendant la course.
- Les duos s'installent près de la ligne de départ, selon l'ordre de qualification :

----- Ligne départ-arrivée

\_\_\_\_\_ équipe #1  
                                  \_\_\_\_\_ équipe #2  
\_\_\_\_\_ équipe #3  
                                  \_\_\_\_\_ équipe #4  
\_\_\_\_\_ équipe #5  
                                  \_\_\_\_\_ équipe #6

- Lorsque toutes les équipes sont placées, je donne le signal de départ : 3-2-1-partez (avoir un drapeau pour le départ).
- Je reste dans les puits, près du tableau. J'inscris un X pour chaque tour fait par équipe.
- Je surveille si les changements sont bien effectués, de façon sécuritaire.

Rappel des règles de sécurité :

- Aucun contact avec les adversaires
- Si vous frappez un cône ou autre, je vais aller le replacer.
- Les changements se font dans la zone de votre équipe. Si c'est fait trop loin de votre zone, je vous fais recommencer votre changement. Donc vous perdez du temps.

S'assurer que toutes les équipes terminent la course, même si elles ont plusieurs tours de retard.

Déterminer l'ordre d'arrivée.

Ranger les dossards et les planches dans le dépôt.

**Piste d'observations et de rétroactions:**

Voir la description de chaque activité.

**Questionnement:**

Voir la description de chaque activité

**Évaluation** (s'il y a lieu):

aucune

**CONCLUSION**

5 min.

**Retour au calme:**

Les élèves se couchent sur le dos au sol. Repos 1 minute. Calmez votre respiration.

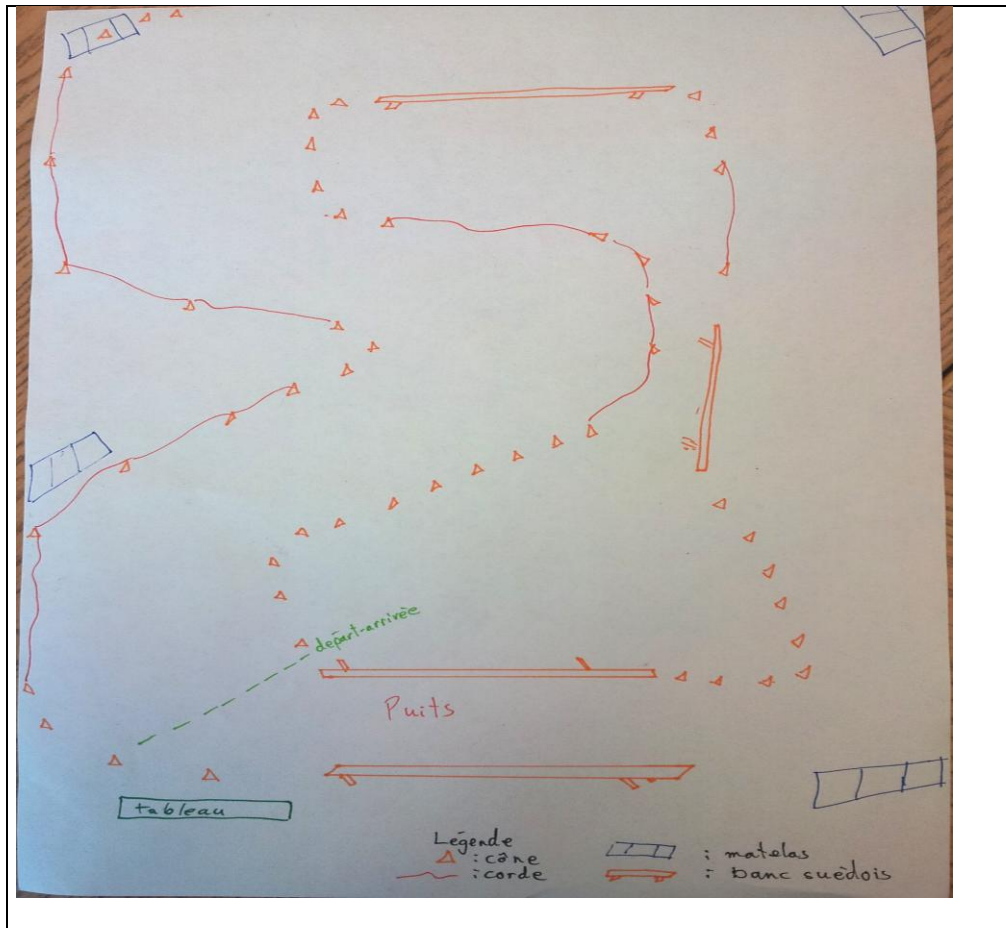
**Retour sur les apprentissages:**

Les élèves sont assis devant le tableau. J'annonce le résultat de la course, de la 6<sup>e</sup> à la 1<sup>re</sup> équipe.

Est-ce que vous avez eu chaud? On a fait sortir nos toxines accumulées pendant les fêtes j'espère!  
La semaine prochaine, nous amorçons une nouvelle SAE sur...

**Vestiaires**

Selon l'horaire, demander à quelques élèves de ranger le matériel au besoin.

**(Organisation matérielle selon plan du gymnase)**

## Analyse de la séance

Après chaque séance, le stagiaire évalue sa prestation d'enseignement et les apprentissages de ses élèves. Il note par écrit son analyse.

Pour chacun des groupes :

- Il analyse sa gestion de la sécurité de l'environnement physique et social, sa gestion de classe et celle des comportements des élèves.
- Il analyse sa planification pédagogique et y apporte les correctifs nécessaires.
- Il analyse ses interventions pédagogiques : Est-ce que j'ai suscité des apprentissages? Si oui, comment puis-je le vérifier? Si non, pourquoi?
- Il analyse les apprentissages des élèves : Est-ce que les élèves ont réalisé les apprentissages visés? Comment peut-on le vérifier?

<i>Exemple fictif</i>	<b>Analyse</b> Ce qui est arrivé, comment cela s'est passé.	<b>Ajustements</b> Pourquoi cela est survenu, ajustements faits pendant le cours, ou à prévoir.	<b>Commentaires de l'enseignant à ce sujet</b>
<b>Environnement physique et social.</b>	Tout s'est bien déroulé. Aucun accident. Les élèves ont écouté les consignes de sécurité et les ont appliquées. Le matériel a été respecté.	Les règles de sécurité ont été énoncées à l'avance et je me suis assuré de les faire respecter. J'ai averti un élève de mettre ses mains sur les poignées.	
<b>Gestion de la classe.</b>	Les élèves étaient énervés pendant les qualifications. Ils étaient debout pour encourager. J'ai dû arrêter les qualifications pour les faire asseoir.	Les élèves étaient excités par les qualifications, c'est normal, c'est la partie la plus amusante du cours.  Au prochain cours, je vais rappeler avant le début des qualifications de rester assis sur le banc. Au besoin, je vais ajouter 1 seconde au temps du parcours pour chaque personne que je vois debout dans l'équipe.	
<b>Gestion des comportements des élèves.</b>	Aucun événement à souligner. Les élèves ont appliqué les routines habituelles.	J'ai bien accueilli les élèves et me suis assuré qu'ils suivent la routine d'entrée habituelle, sans toucher au matériel. Mes consignes étaient claires pour les contacts et les changements.	
<b>Planification pédagogique</b>	Bonne planification, mais j'ai dû enlever une équipe, car il y avait des absents.	On ne peut pas prévoir les absences. Mais juste spécifier dans la planification qu'on veut des équipes avec 4 personnes idéalement. On peut avoir 3 personnes selon le nombre de personnes dans la classe, mais pas 5, c'est trop.	
<b>Interventions pédagogiques</b>	Je suis intervenu pour rappeler comment pousser adéquatement sur les épaules du partenaire.	Les élèves se penchaient pour pousser la planche, et non le conducteur. C'était dangereux pour les deux personnes.	

		Faire un exemple avec un duo d'élèves pour la méthode de poussée.	
<b>Apprentissages des élèves</b>	Peu d'apprentissages aujourd'hui, car c'était un cours pour le plaisir. Apprentissage des noms des équipes de formule 1 et comment pousser son partenaire.	C'est un cours de retour après les fêtes. Je veux que les élèves se remettent un peu en forme avant d'amorcer la prochaine SAE. À conserver.	