

Projet de section sportive aérobie 2014-2015

Collège Paul Valéry, Thiais, Val-de-Marne

M. le Principal :

Date :

Signature :

Renseignements administratifs

Discipline : Education Physique et Sportive

Etablissement : Collège Paul Valéry, Val-de-Marne

Adresse : 2, rue Regnault Leroy, 94320 Thiais

Téléphone : 01 48 52 48 30

Fax : 01 48 92 65 79

Email : ce9400090m@ac-creteil.fr

Chef d'établissement : M. GLEIZE

Professeur EPS responsable de la section aérobic : M.DIEZ

Nombre d'élèves dans la section aérobic : 19

Validation du projet

Projet présenté au conseil d'administration de l'établissement le

Signature du responsable de section tennis

Signature du chef d'établissement

Cachet de l'établissement

Sommaire

Objectifs des sections sportives du collège.....	4
Bilan 2013-2014.....	6
Composition de la section aérobic	6
Critères d'évaluation du dispositif	6
Organisation et événements sportifs pour 2014-2015	7
Niveaux de compétences attendues	9
Modalités d'évaluation des élèves	11
Evaluation du dispositif éducatif « section sportive »	12
Communication	12

Objectifs des sections sportives du collège

PROJET D'ETABLISSEMENT

- ⇒ Bien vivre au collège
- ⇒ Bien réussir au collège
- ⇒ Bien s'orienter au collège

PROJET PEDAGOGIQUE D'EPS

- ⇒ Construire un rapport positif aux apprentissages et faire rentrer tous les élèves dans une dynamique de progrès
- ⇒ Favoriser l'intégration et la réussite des élèves de 6^o
- ⇒ Construction guidée d'une autonomie individuelle et collective dans les APS

PROJET D'AS

- ⇒ Créer une identité forte de l'AS, véritable lieu de vie, de socialisation et de valorisation pour tous au collège.
- ⇒ Faire entrer dans une pratique sportive régulière, 20 à 25% des élèves du collège, sans oublier ni les filles, ni les minimes, ni les élèves « musicaux ».

PROJET DE SECTION SPORTIVE TENNIS ET AEROBIC

- ⇒ Motiver les élèves en leur donnant l'occasion de progresser, et d'être valorisés dans le sport qu'ils affectionnent, d'exprimer des compétences qui peuvent contribuer à leur réussite scolaire et à leur reconnaissance sociale
- ⇒ Développer leur goût de l'effort et les aider à mesurer les conséquences d'un travail suivi et régulier
- ⇒ Ouvrir sur l'extérieur et développer leur autonomie, leur permettre d'acquérir une culture d'équipe et vivre dans le cadre d'une solidarité collective; s'intégrer et participer à la vie associative du collège
- ⇒ Donner les moyens d'une prise en charge de sa vie physique par des séances de préparation physique régulières
- ⇒ Créer une dynamique positive au sein du collège
- ⇒ Valoriser l'établissement, la commune et l'académie lors des compétitions scolaires
- ⇒ Acquérir des connaissances culturelles du tennis et de l'aérobic sur différents aspects : historiques, entraînement, management et arbitrage.
- ⇒ Développer des ressources afin de rechercher l'efficacité dans l'action individuelle et collective, la confiance et la réalisation de soi
- ⇒ Acquérir des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de sa vie physique et au développement de sa santé tout au long de sa vie par l'apprentissage et la compréhension d'attitudes et d'habitudes saines, sécuritaires pour soi et pour les autres.

OBJECTIFS SCOLAIRES

- ⇒ Valoriser l'image de l'élève au sein de l'établissement.
- ⇒ Créer un groupe solidaire.
- ⇒ Permettre une meilleure connaissance de l'élève pour permettre un meilleur parcours scolaire.
- ⇒ Ouvrir l'élève sur une culture sportive.

MISES EN ŒUVRE

- ⇒ Avoir une écoute de l'élève pendant des moments forts (déplacements sur des compétitions, stages, événements sportifs)
- ⇒ Encadrer l'élève par une présence constante dans l'établissement (pendant les cours d'EPS, pendant les heures de section, pendant l'AS)
- ⇒ Sortir l'élève en dehors du cadre scolaire sur des événements sportifs
- ⇒ Former un maximum d'élève en tant que jeunes officiels.
- ⇒ Permettre un suivi médical

OBJECTIFS SPORTIFS :

- ⇒ Participer aux championnats départementaux, académiques, inter-académiques, et si possible, de France et obtenir le plus de titres possibles
- ⇒ Former un maximum de jeunes officiels
- ⇒ apprendre à s'analyser sur vidéo pour mieux comprendre et verbaliser les points positifs et négatifs et donc choisir les axes de travail précis aux entraînements (utilisation des TICE)

MISES EN ŒUVRE

- ⇒ Donner à l'élève une « image » concrète de ce qu'il y a à atteindre
- ⇒ Utiliser des outils « manipulables » par les élèves (fiches, vidéo) afin de baliser leur apprentissage (leur permette de savoir où ils en sont, ce qu'ils ont appris réellement) => mise en projet
- ⇒ Développer une évaluation diagnostique individualisée : dégager un profil de l'élève sur les points que l'on souhaite travailler, sur les objectifs à atteindre.
- ⇒ Créer un échancier global qui permet de situer les temps forts de notre enseignement : contenus précis et incontournables,
- ⇒ Dégager des temps où l'élève prend une décision dans le processus d'apprentissage (choix d'éléments, choix d'un adversaire, etc....)
- ⇒ Proposer une formation intensive à l'arbitrage

OBJECTIFS EDUCATIFS

- ⇒ Savoir gérer sa vie physique'
- ⇒ Amélioration de l'estime de soi
- ⇒ goût de l'effort
- ⇒ identification positive à un groupe social.
- ⇒ prendre des initiatives et participer à la vie associative et des sections
- ⇒ Donner une image respectable de soi et du groupe
- ⇒ Accepter et respecter les règles
- ⇒ Savoir accepter les différences
- ⇒ développer l'autonomie et la responsabilité en inscrivant les élèves dans un projet sur l'année
- ⇒ Donner le goût d'apprendre
- ⇒ Donner du sens aux apprentissages en reliant les contenus des séances de section aérobic avec ceux de l'EPS

MISES EN ŒUVRE

- ⇒ Politesse, comportement exemplaire dans et en dehors du collège.(lors des compétitions)
- ⇒ Respecter le matériel
- ⇒ Respecter les autres et se respecter soi-même

Aspects réglementaires

- circulaire n°96-291 du 13 décembre 1996 (BO n°47 du 26 décembre 1996) sur les sections sportives. Aspects pédagogiques, procédures et moyens.
- Charte du 13 juin 2002 « charte des sections sportives » (BO n°25 du 20 juin 2002)
- Circulaire n°2003-062 du 24 mai 2003 « examen et suivi médical des élèves des sections sportives »

Bilan 2013-2014

Composition de la section aérobic

19 élèves de la 6^{ème} à la 3^{ème} sont, cette année, en section sportive aérobic (5 en 6^{ème}, 5 en 5^{ème}, 8 en 4^{ème} et 1 en 3^{ème}). La convention avec le Club de gymnastique de Choisy le Roi est renouvelée chaque année. Cette section est essentiellement composée de danseuses et de gymnases ou d'élèves ayant fait preuve de qualités de souplesse et de force lors de l'examen d'entrée.

Critères d'évaluation du dispositif

- **Les conditions d'entraînement** : bilan très positif.
 - La ville de Thiais répond toujours positivement à l'attribution de créneaux supplémentaires pour l'utilisation d'un gymnase afin de rajouter des entraînements et permettre de faire des stages pendant les week-ends et les vacances scolaires en vue bien préparer les championnats scolaires.

- **Le niveau de compétition atteint dans le championnat UNSS EXCELLENCE par équipe** : bilan excellent : un groupe de 6 qualifié au championnat de France.

La réussite aux différentes épreuves d'arbitrage UNSS : bilan positif : Toutes les élèves composant la section sportive ont été formées au jugement. Les anciennes élèves sont toutes de niveau départemental ou académique. Les élèves ayant intégré la section, cette année ont obtenu le niveau départemental et académique mais n'ont pas pu le valider lors des compétitions ; Les gymnastes ne pouvant pas juger lors des compétitions

- **Les notes trimestrielles obtenues en section sportive** : bilan très positif. La moyenne des élèves pour la note de section aérobic est supérieure à 15/20. Elle montre notamment l'acquisition de réelles compétences dans le domaine de la gestion de sa vie physique.
- **Les demandes de réinscription des gymnastes faisant partie de la section** : bilan très positif : 2 départs seulement.
- **Le déroulement du stage sportif** : bilan très positif. Il a permis de créer à la fois un vrai temps d'entraînement et de cohésion entre les élèves de la section en début d'année, et un temps d'ouverture d'autres disciplines : la section tennis, et les sports de pleine nature.
- **Les retours des parents, des élèves et de la communauté éducative sur le dispositif** : échos très positifs, contribuant à une image positive de l'EPS et du collège Paul Valéry.
- **Les retours des élus municipaux** : très positifs.

- La ville de Thiais nous renouvelle comme chaque année son entier soutien. Publication d'articles dans le journal de Thiais et récompense des élèves aux trophées de l'OMS

Organisation et événements sportifs pour 2014-2015

Nombre d'élèves : 19

Responsable : Sophie DIEZ, professeur EPS

Heures et lieux d'entraînement :

- **1 heure d'entraînement physique** les lundis de 17h à 18h au gymnase d'Oriola (utilisation du dispositif d'accompagnement éducatif pour le financement de cette heure)
- **2 heures d'entraînement d'aérobic** les jeudis de 15h à 17h au gymnase d'Oriola .

PROGRAMME PREVISIONNEL D'ENTRAINEMENT AEROBIC

1/ SE PREPARER PHYSIQUEMENT (PPG)

- *solliciter les muscles mobilisés en aérobic (« réveil musculaire en début d'année »)
- *travailler l'endurance (contrôle et test pour le diagnostic de la performance) : mobilisation des différentes filières énergétiques.
- * Améliorer sa souplesse et développer sa force musculaire (en vue de réaliser les différents éléments techniques)
- * Récupérer après l'effort

2/ S'ENTRAINER SPECIFIQUEMENT EN AEROBIC

*LA TECHNIQUE : apprendre à réaliser de manière progressive les éléments de difficultés : force dynamique, force statique, sauts, souplesse et équilibres en respectant les exigences techniques minimales (selon la grille fournie par la FFG)

*L'ARTISTIQUE : mémoriser un enchaînement chorégraphique avec des séquences libres et imposées.

*LA SYNCHRONISATION : Travailler la synchronisation dans le temps et dans l'espace corporel. (Coordination motrice) .

Ces 3 volets s'articulent autour de 3 actions :

APPRENDRE La terminologie des pas de base, Les déplacements et gestuelles sur divers rythmes musicaux. La création de chorégraphies.

DEVELOPPER : le système cardio-vasculaire, musculaire, la coordination, la souplesse, la mémoire.

CREER : un enchaînement en musique

3/ SE FORMER AU JUGEMENT EN AEROBIC

Participer aux journées de formation de jeune officiel d'aérobic pour :

- connaître les différents critères d'évaluation
- être capable de s'évaluer et de juger une équipe d'aérobic
- obtenir la carte de jeune officiel UNSS (niveau district, département, régional et national)

Exemple de séance typique :

1 / **Echauffement**

- Exercices de rythme
- Révision des pas de base
- Mobilisation des articulations (de la tête aux pieds),
- Etirements, surtout des membres inférieurs,
- Travail préparatoire aux difficultés (renforcement musculaire, pompes, gainage, équilibres, sauts... = en rapport avec les 4 familles).

2/ **Situations pédagogiques** au service de la construction de l'enchaînement final.

Différents types de travail :

- Travail en groupe entier, par 2, par 3. En miroir, en canon ...
- Situations de création, de répétitions en groupes,
- Travail par ateliers ayant des objectifs différents.

3/ **Présentation** d'une partie ou de la totalité du travail effectué en fin de séance pour d'une part habituer les élèves à passer devant un public et d'autre part permettre aux spectateurs de s'approprier les critères d'observation et d'évaluation.

Niveaux de compétences attendues

ACTIVITE AEROBIC

NIVEAU 1

Compétence attendue : Présenter une routine collective synchronisée , tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 à 130 BPM, en choisissant au moins un élément parmi les 4 familles , combinés à des pas de base et associés ou non à des mouvements de bras simples .

Observer et apprécier les prestations à partir de critères simples .

Situation de référence : enchaînement de 30s avec les 7 pas de base et 4 éléments de chaque famille de difficulté A ou B

Connaissances

Du pratiquant :

- . le vocabulaire spécifique : synchronisation, formation, BMP , famille de difficultés, pas de base
- . les principes d'exécution en lien avec la sécurité : amorti des réceptions, alignement des segments
- . Connaître les Exigences techniques minimales des difficultés réalisées
- . Connaitre ses capacités et celles des ces coéquipiers

Liées aux autres rôles :

Le Chorégraphe :

- . Les principes de construction d'un enchaînement :
- . les caractéristiques d'un début, d'un développement et d'une fin
- . L'orientation des figures par rapport aux spectateurs
- . L'utilisation optimale de l'espace

L'observateur

- . repérer les fautes de synchronisation dans le temps et dans l'espace et les fautes d'alignement corporel sur les éléments difficultés particulièrement.

Capacités

Du pratiquant :

- . Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l'ensemble de la prestation .
- . Réaliser des difficultés simples en respectant les ETM .
- . Prendre et maintenir une posture alignée lors de la réalisation de difficulté .
- . Réaliser les pas de base en les synchronisant avec la musique et les partenaires
- . reproduire des séquences « miroir » simples
- . Réaliser un passage au sol simple

Liées aux autres rôles :

Le chorégraphe :

- . Choisir un élément par famille adapté aux ressources du groupe.
- . Agencer des séquences chorégraphiques en y incluant des éléments de difficulté
- . Choisir 3 formations

L'observateur :

- . Repérer les éléments de difficulté
- . Apprécier leur réalisation en fonction des ETM

Attitudes

Du pratiquant :

- . Respecter le niveau de chacun et accepter de travailler avec tout le monde
- . Se concentrer avant de débiter la chorégraphie
- . Maitriser ses émotions pour accepter le regard des autres .
- . Etre à l'écoute de la prestation de l'autre pour se recalculer en cas d'erreur

Liées aux autres rôles :

Le chorégraphe

- . Accepter les différences
 - . Etre à l'écoute de chacun et suggérer sans imposer
- L'observateur :
- . Se rendre disponible pour la prestation observée
 - . Etre attentif et respectueux du travail des autres .
 - . Etre rigoureux dans la qualité et l'observation

Liens avec le socle commun :

Compétence 1 : Maitriser et utiliser un vocabulaire spécifique lors des échanges relatifs à la construction et à l'appréciation de la routine

Compétence 3 : Acquérir des connaissances sur le corps humain et ses possibilités. Identifier des données chiffrées pour présenter une routine synchronisée dans le temps

Compétence 6 : S'engager dans les rôles de pratiquant, chorégraphe et observateur . Accepter les différences au sein du groupe

Compétence 7 : Agir en groupe de manière responsable et autonome . Développer sa persévérance, oser exploiter ses ressources et se montrer devant les autres

Compétence attendue : Présenter une routine collective synchronisée, tenant compte de l'orientation des formations dans l'espace scénique, sur un support musical (de 120 à 140 BPM, en choisissant deux éléments parmi les 4 familles , combinés à des pas de base et à mouvements de bras dissymétriques .
Juger les prestations soit en artistique, soit en synchronisation soit sur les difficultés réalisées

Situation de référence : enchaînement de 1min 30s avec les 7 pas de base et 8 éléments de chaque famille de difficulté (2 au choix par famille)

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> . le vocabulaire spécifique : élargi dans la combinaison des pas de base . le code de référence des difficultés . les ETM <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le Chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Les principes de procédés de composition : . Quelques formations et changement de formation. . Les différents modes d'effets chorégraphiques : canon, cascade, miroir, opposition .Variété des éléments et complexité des séquences chorégraphiques <p>Le Juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Synchronisation dans le temps et l'espace . Indicateurs artistiques : repérer l'originalité et la difficulté d'une chorégraphie. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Gérer son effort, son tonus musculaire et l'intensité des mouvements . Contrôler son équilibre corporel, le maintien de ses postures, et ses déséquilibres .Réaliser les pas de base spécifiques à l'activité avec amplitude et précision .Coordonner pas de base et mouvements de bras asymétriques, et formes différentes de mains . Evoluer de manière synchronisée en réalisant un enchaînement de 10 formations. . Réaliser des transitions originales avec interactions. <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe :</p> <ul style="list-style-type: none"> .Construire des phrases de pas de 8 temps .Faire des choix de composition : chorégraphie, difficultés et formations <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Reconnaître et apprécier la valeur d'une routine en se référant à un code construit en commun .Apprécier et juger la prestation du groupe en fonction de critères précis. 	<p>Du pratiquant :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Exploiter au mieux ses possibilités et celles des autres .Créer un climat de confiance mutuelle .Accepter les regards et les jugements des autres. .Prendre en compte les observations et points de vue critiques sur sa prestation pour progresser, pour modifier et corriger sa routine <p>Liées aux autres rôles :</p> <p>Le chorégraphe</p> <ul style="list-style-type: none"> . Composer avec ses partenaires pour élaborer un projet collectif. . Utiliser les compétences de chacun pour valoriser la production. <p>Le juge :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Etre objectif et impartial sur ses jugements .S'impliquer dans la construction du code commun

Liens avec le socle commun :

Compétence 1 : Argumenter avec clarté concision et précision son point de vue ou son jugement

Compétence 3 : Utiliser et comprendre des données chiffrées pour créer des séquences chorégraphiques synchronisées dans le temps

Compétence 6 : S'engager dans les rôles de chorégraphe et de juge en s'appropriant les critères d'appréciation pour s'installer dans une logique de critique constructive

Compétence 7 : Avoir conscience de ses ressources et de celles de ses partenaires pour choisir les éléments de difficultés . Prendre des initiatives pour mener à bien le projet collectif

Modalités d'évaluation des élèves

Bien qu'il n'y ait pas de programmes nationaux définis pour les sections sportives, l'évaluation des niveaux de compétence définis en 2. se fait au même titre que dans les autres disciplines scolaires. Une ligne sur le bulletin trimestriel est réservée à cet effet.

Principes d'élaboration de l'épreuve : présenter devant un public un enchaînement collectif (4 à 6 élèves) respectant le contrat de base dont les exigences apparaîtront sur une fiche. De plus les élèves auront à apprécier en tant que spectateurs la composition et jugeront les différents enchaînements. Ces deux rôles entreront dans l'évaluation.

Éléments à évaluer	Niveau 1 non atteint Exécution collective d'une chorégraphie de niveau 1 qui ne respecte pas le contrat de base	Niveau 1 Exécution collective d'une chorégraphie de pas de base et de figures de l'aérobic et/ou du step	Niveau 2 Conception, construction et réalisation collective d'une chorégraphie aérobic ou step. Passage du rôle de gymnaste à celui de chorégraphe et de juge	Note finale							
Exécution individuelle / 6 pts Réalisation technique gymnique / 3 pts	L'amplitude n'est pas maximale, corps cassé, membres fléchis	Placement peu maîtrisé, corps gagné de manière épisodique	Gestes amples, corrects et précis	Note individuelle / 3							
	0			3							
	Réalisation athlétique (dynamisme des sauts et des appuis) / 3 pts	Gestes lents, peu d'impulsion, vitesse d'exécution insuffisante et rupture	Dynamisme de façon intermittente, vitesse d'exécution adaptée au rythme, tiennent presque le temps	Gestes nets et rapides avec bons appuis sol ou step (pied en entier sur step) et anticipation	Note individuelle / 3						
0			3								
Exécution collective / 6 pts Création, expression / 3 pts	Séquence libre incomplète, sans originalité	Séquence libre respectant contrat de base minimal (pas simples, coordination élémentaire bras/jambes)	Création originale dans sa totalité et dans le respect des exigences aérobics	Note collective / 6							
	0			3							
	Synchronisation / 3 pts	Groupe jamais ensemble	Synchronisation encore aléatoire	Groupe ensemble du début à la fin	Note collective / 6						
0			3								
Niveau de difficulté / 2 pts Référence code UNSS, 5 difficultés et une par famille				Note individuelle / 2							
Rôle du chorégraphe / 3 pts	Présentation sommaire et minimale en inadéquation avec ressources élèves	Projet présenté clair et répond aux exigences de l'examen	Projet présenté clair, original, virtuosité et répond aux exigences de l'examen	Note individuelle / 3							
	0			3							
Rôle de juge / 3 pts	Lecture et compréhension de la fiche non assimilée	Appréciation globale des différents critères d'observation	Justification, maîtrise des critères d'observation, début d'analyse critique	Note individuelle / 3							
	0			3							

Evaluation du dispositif éducatif « section sportive »

Les critères objectifs retenus pour évaluer l'impact éducatif de la section sont :

- Les conditions d'entraînement
- Le niveau de compétition atteint dans le championnat UNSS par équipe
- Les progrès au niveau des tests physiques entre le début et la fin d'année
- La réussite aux différentes épreuves d'arbitrage UNSS
- Les notes trimestrielles obtenues en section sportive
- Les demandes de réinscription des élèves faisant partie de la section

A un niveau plus subjectif :

- Les retours des parents, des élèves et de la communauté éducative sur le dispositif
- Les retours des élus municipaux

Communication

La diffusion des informations concernant l'entrée en section sportive et son fonctionnement est assurée par plusieurs vecteurs :

- Affichage dans les écoles primaires et le collège Paul Valéry
- Distribution de documents d'informations aux parents de CM2 et du collège
- Réunion de présentation des sections au mois de mars
- Réunion des parents CM2 au mois de mai
- Articles de presse dans « Thiais magazine »
- Remise des Trophées de l'OMS de Thiais