

# Ciées

pour la

# forme



Dossier

## *Handball*



Socio-motricité



Équilibre...

#  
6

2004





- 1 **Sport & Enseignement**  
*Sport transversal et éducation à la "socio-motricité"*  
Thierry Noteboom
  
- 6 **Sport & Santé**  
*L'École à bon dos ! (4<sup>e</sup> partie)*  
Yvette Crèveœur
  
- 11 **Les dossiers de l'Adeps**  
*Handball*  
Thierry Marique
  
- 19 **Sport & Enseignement**  
*Courir quand on est tout petit (2<sup>e</sup> partie)*  
Georges Bonaventure
  
- 24 **Internet**  
*L'obésité, un handicap de poids*
  
- 25 **À livres ouverts**





# Sport transversal et éducation à la "socio-motricité"

Thierry NOTEBOOM

Licencié EP, DES sport et entraînement  
assistant et maître de stages didactiques à l'ULB,  
maître-assistant Haute École Francisco Ferrer  
thierry.noteboom@belgacom.net

## Introduction

Nous connaissons les documents officiels concernant les concepts de compétences disciplinaires et transversales à développer chez les élèves.

Rappelons les 3 champs-clés en éducation physique :

- condition physique;
- habiletés gestuelles et motrices;
- coopération socio-motrice.

Nous proposons ici une réflexion plutôt parallèle à propos du développement de ces compétences au travers de l'idée du *sport transversal*.

Notre expérience sportive menée tant au niveau de l'initiation qu'au haut niveau, les formations suivies, les rencontres réalisées sur le terrain, les lectures et nos cours, ... nous ont progressivement conduit à une analyse et une synthèse *transversales* concernant l'apprentissage des sports collectifs interpénétrés en milieu scolaire (handball, rugby, basket, football pour les plus connus).<sup>1</sup>

Nous sommes persuadés de l'efficacité du développement des fondamentaux sportifs *par le biais transversal*.

C'est aussi, hors des contraintes d'installation sportive, de formation initiale de l'enseignant (spécialiste sportif ou non) ou de motivation des élèves, contribuer à :

- donner plus de sens à l'élève sur ses apprentissages;
- éviter le comportement stéréotypé de l'élève et ouvrir d'autres portes vers la créativité;
- rendre le projet pédagogique plus pertinent;
- apprendre à choisir vite et bien quelles que soient l'activité et les pressions.

## Jeux préparatifs à caractère transversal

- Il s'agit de placer les élèves dans un contexte de *coopération-opposition* pour les inviter à la construction de leur savoir tactique et technique;
- *l'affrontement* constitue effectivement une trame dynamique de *transformation comportementale* à exploiter de manière didactique;
- doté d'un statut particulier, le porteur du ballon — objet de convoitise pour tous — est généralement plus facilement jugé; les non-porteurs et les opposants le sont moins ! Aussi faut-il reconsidérer les outils d'observation pour *interpréter la pratique de tous les élèves* et envisager de solliciter toutes les compétences (motrices, de condition physique et socio-motrices) *sans ballon* et *avec ballon*.

<sup>1</sup> FERRARI, A., LUYTEN, Y.  
& NOTEBOOM, TH.  
(2003), *Qui se ressemble, s'assemble !*, Formation  
continué SPJ Hainaut –  
Morlanwelz 09/04/2003



## Vers d'autres compétences complémentaires ?

Pour ce faire, nous proposons de mettre l'accent sur des qualités complémentaires aux concepts présentés dans les socles de compétences :

- *responsabilisation* : développer la procédure de *prise de décision* pour remplir son rôle (engagement libre, fixation, mise en situation d'un partenaire, etc.);
- *rappor au partenaire* : développer les notions d'*appui* et de *soutien*, de couverture ou de suppléance; traiter les informations telles que les *attitudes significatives* par rapport au ballon, étalement collectif, rideau, marquage et démarquage...
- *rappor à l'adversaire* : mettre en exergue le jeu de *rôles selon l'urgence*, les *distances-clés*, l'anticipation possible ou la coïncidence du moment, les options défensives (opposition, dissuasion, interception), apprécier les trajectoires de déplacement...
- *lecture du jeu* : identifier les notions d'*équilibre* et de *déséquilibre* dans le développement du jeu (prise de risque et gestion de sécurité). Indispensable aussi de pouvoir "lire" l'occupation du terrain (et son découpage), les couloirs de jeu ouverts ou fermés, l'état de surnombre ou de sous-nombre...

- *activité décisionnelle* : apprendre à choisir des *réponses efficaces* dans un laps de *temps* de plus en plus réduit avec des *contraintes* de plus en plus fortes..., ce qui constitue le *but ultime* de l'apprentissage en sports collectifs !

## Vitesses d'apprentissage et progressions en sports collectifs

On veille à favoriser la progression :

- de la *maîtrise des appuis sans ballon* (technique de course, équilibre, arrêt, pivot, départ, changement de direction, démarquage, distance d'affrontement, etc.);
- idem *avec ballon* (contrôle, maniement, jonglage, passe, réception, dribble, feinte, contre, tir,...);
- du *plan de jeu* (face à face, latéral, "étagé", etc.);
- de la *mobilité* (favoriser le mouvement orienté);
- du *volume de jeu* (largeur, profondeur, hauteur);
- dans le *nombre de ballons* :
 

1 pour 6	1 pour 1
1 pour 3	2 pour 1
1 pour 2	2 pour 3
- dans les *cibles* : tapis, ligne, cônes, but, panier et/ou multiplicité;
- de la *vitesse d'exécution* (fréquence / temps);
- de *l'enjeu* (motivation);
- de *l'aire de jeu* (découpage du terrain);
- selon le *thème* et les *formes de travail* (cf. didactique)...

### Registre des contraintes de jeu à maîtriser



### Les bonnes habitudes collectives

(“opérationnalisations”)

#### Attaque

##### Le porteur de balle (PDB)

- technique de conduite de balle : progression vers la cible;
- décentrer le regard de la balle;
- faire face à la cible;
- priorité : accéder à la zone favorable de marque;
- s'engager si voie libre;
- identifier :
  - dribble de sauvegarde (protéger, déborder, etc.);
  - dribble de confort (à éviter);
  - agir sans dribble;
- ne jamais passer si le récepteur n'est pas prêt;
- fixation – jeu dans l'intervalle;
- feinte d'intention (feinte de passe, feinte de corps);
- mettre en situation un partenaire dans un espace de liberté d'action;
- gérer la possession (passe de sauvegarde – relais);
- après la passe : faire quelque chose (ouvrir, couper, couvrir, etc.);
- *combiner* :
  - dribble d'attente;
  - ouvrir (aérer);
  - croiser;
  - écran ou bloc;
  - jeu court pour fixer un secteur;
  - jeu long pour basculer et ouvrir.

##### Le non-porteur de balle (NPDB)

- se tenir prêt (face à la balle et / ou la cible);
- appel orienté de balle (suppléance - relais);
- démarquage : chercher le couloir de réception libre;
- notion d'appui, de soutien, d'alignement;
- remplir l'espace libéré par un partenaire;
- ouvrir pour écarter la défense (ailes);
- organiser le rideau offensif (étager l'attaque);
- *combiner – anticiper* :
  - couper / bloquer / croiser / placer un écran / aiguiller;
  - couvrir
  - placement / déplacement / remplacement.



### Défense

- protection de la cible;
- s'opposer à la progression du ballon;
- identification des attitudes d'intention;
- zone – individuelle – par couloir – *press* – sur arrêt de jeu...
- couverture – suppléance
- options défensives selon PDB et adversaire direct :
  - opposition;
  - dissuasion;
  - interception;
- contre;
- collaboration gardien;
- triangle stratégique (défenseur, PDB + partenaire);
- retour et priorités dans les urgences (axe central);
- principe de récupération du ballon;
- organisation du rideau défensif.

### Jeux préparatifs proposés

Les ouvrages repris en bibliographie proposent de nombreux

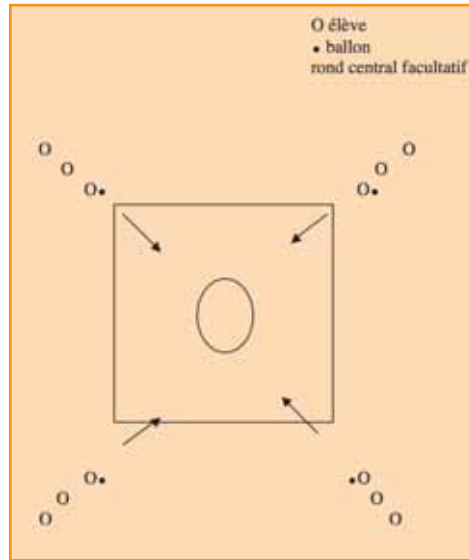
- jeux à effectifs réduits;
- jeux à thème (sans drib. – 3 touches -...);
- jeux avec joker;
- jeux en surnombre;
- jeux à double discipline (ex : football + handball)...
- mais aussi "4 rois";
- jeux des portes;
- jeux au cercle ou au piquet;
- "kopfbal", jeux dérivés de l'épervier,...

## Trois situations

Nous proposons ci-après trois situations intéressantes susceptibles d'être mises en œuvre pour améliorer l'approche des sports collectifs avec ballon.

### A. Le carré néo-zélandais

Exercice issu de la culture rugby mais parfaitement adaptable aux autres sports avec ballon.



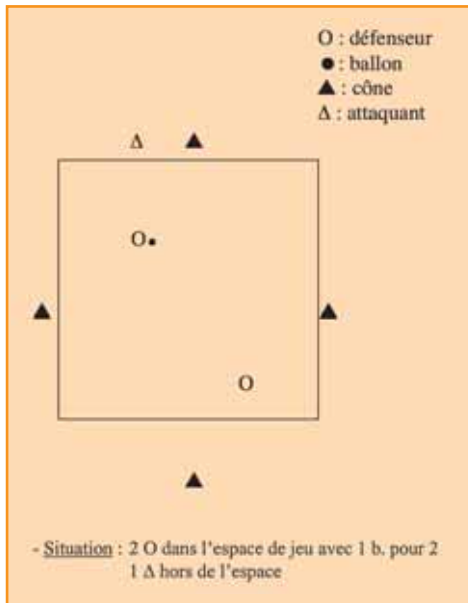
### Tâches

- traverser *le plus rapidement possible* le carré en diagonale et donner le ballon à un élève de la file en face, ensuite tourner (autour) dans le sens des aiguilles d'une montre et se positionner derrière la file suivante à allure modérée;
- idem, mais après 2 m déposer le ballon au sol, ramasser celui de son vis-à-vis et ensuite idem ci-avant;
- idem, mais premièrement lancer le ballon le plus haut possible, le récupérer et ensuite idem première tâche.

### Variantes

- introduire un défenseur, des défenseurs;
- partir par 2 et obligation de passe;
- changement de ballon entre les vis-à-vis dans la zone centrale;
- installer des couloirs dans le carré afin de réaliser un travail d'appuis lors de la traversée;
- variations à l'infini en fonction de votre créativité et du sport collectif concerné...

## B. Inverser les cônes



### Situation

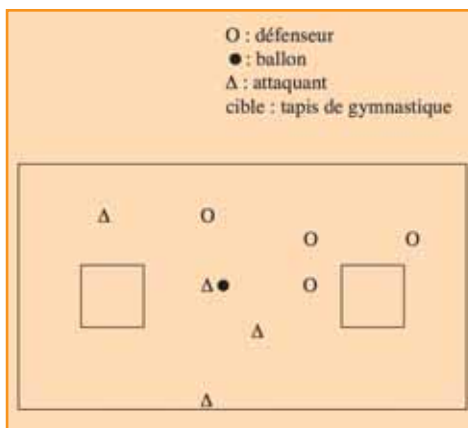
- 2 O dans l'espace de jeu avec 1 ballon pour 2;
- 1 Δ hors de l'espace.

### Tâche

- 1<sup>er</sup> temps de jeu : les O tout en courant dans l'espace de jeu s'échangent le ballon tandis que Δ tourne autour de l'espace;
- 2<sup>e</sup> temps de jeu : au signal, Δ doit inverser le maximum de cônes de côtés opposés; les O doivent toucher Δ avec le ballon, mais il leur est interdit de courir avec le ballon et de le lancer sur Δ.

## C. Ballon à terre

(démarquage – fixation – appui – soutien...)



### Tâche

- toucher le tapis avec le ballon en main = 1 point;
- porteur du ballon touché = ballon perdu ! (il change de camp);
- interdiction de courir ballon en mains.

Variantes : cible = ligne de fond.

## Bibliographie

- ALBA, P., BOSCH, G. & CLÉMENCON, J.-P. (1993), *Les entretiens de l'Insep 93 - Colloque Sports Collectifs : Le jeu, les joueurs et la performance*, Paris, 8-9 décembre 1993.
- BAYER, C. (1995), *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*, Paris, Vigot.
- BENGUÉ L. (2000), *Enseigner les sports collectifs – Les fondamentaux transversaux*, Paris, Amphora.
- DELEPLACE, R. (1996), *Rugby de mouvement, rugby total*, Éd. Revue EPS.
- DURAND, M. (1989), Transversalité et progressivité des apprentissages en EPS – Brèves rencontres, *Actes de l'Université d'été de Dijon*, septembre 1989.
- FERRARI, A., LUYTEN, Y. & NOTEBOOM, TH. (2003), *Qui se ressemble, s'assemble !*, Formation continuée SPJ Hainaut – Morlanwelz 09/04/2003
- FLORENCE, J., BRUNELLE, J. & CARLIER, G. (1999), *Enseigner l'éducation physique au secondaire*, Paris, De Boeck.
- FRANCOU, M. (1999), *Éduquer par le mouvement*, Paris, De Boeck.
- GRÉHAIGNE, J.-F., BILLIARD, M. & LAROCHE, J.-Y. (1999), *L'enseignement des sports collectifs à l'école*, Paris, De Boeck.
- LUYTEN, Y. (2000), *Cours initiateur rugby, théorie & pratique*, Bruxelles, Ministère de la Communauté française, ADEPS.
- MALHO, F. (1974), *L'acte tactique en jeu*, Paris, Vigot, 1974.
- NOTEBOOM, Th. (1995), *Handball, technique, pédagogie, entraînement*, Paris, Amphora.
- NOTEBOOM, Th. (2000, inédit), *Méthodologie sportive – cours de théorie technique*, Bruxelles, Haute École Francisco Ferrer.
- PAOLETTI, R. (1999), *Éducation et motricité*, Paris, De Boeck.
- REALE, T. (1994), Les jeux en handball, *Revue de l'éducation physique*, 4/123, Liège.
- [SPORTS COLLECTIFS, (1994)], *Didactique des sports collectifs à l'école*, Dossier EPS, 17.
- TRAVERT, M. (2001), Réflexion autour des contenus pratiques, *EPS*, 291 (octobre 2001). ■



## Prévention des problèmes de dos en milieu scolaire

4<sup>e</sup> partie

Jyette CREVECŒUR

École de sports de l'Université libre de Bruxelles<sup>1</sup>

Le programme proposé dans l'article précédent (*Autograndissements, perception proprioceptive et bascules du bassin*) aura permis aux élèves d'améliorer la prise de conscience de leur corps.

Cet apprentissage assurera la possibilité d'effectuer des exercices plus exigeants en faisant appel notamment à la stabilisation et à l'équilibre.

Pour rappel, cette intégration du schéma corporel se développe via "le cervelet qui est un centre d'intégration qui décide du meilleur mouvement à effectuer, à un moment donné, compte tenu de la position du corps et de l'état d'activité musculaire" (Wilmore & Costill).

Il joue donc un rôle essentiel dans le contrôle du mouvement et reçoit aussi des informations concernant l'équilibre.

Pour ce qui concerne la motricité, le President's Council on Physical Fitness and Sports (1985) met en évidence l'évolution de la motricité des jeunes de 6 à 17 ans : "les qualités motrices se développent surtout pendant les 18 premières années de la vie,

# Équilibre et stabilisation

Il est essentiel d'apprendre aux enfants à prendre soin de leur dos.

L'école, en particulier le cours d'éducation physique, constitue à cet égard un milieu particulièrement favorable à cet apprentissage préventif. Ce dossier, réparti en plusieurs livraisons, propose de nombreux exercices aisément transposables à l'école, mais aussi dans la vie quotidienne.

Suite des exercices pratiques !

même si chez les filles elles tendent à se stabiliser aux environs de la puberté" (Wilmore - Costill).

Toutes ces données théoriques mettent en évidence une fois de plus la nécessité de privilégier cette période pour développer entre autres des réflexes de prévention chez les jeunes.

Les exercices proposés permettront de développer des aptitudes telles que :

- la maîtrise du dos même lors de déplacements;
- la perception de la position du bassin et de son rôle de liaison entre le tronc et les membres inférieurs et le transfert des forces correspondantes;
- la perception des courbures avec leur maintien ou leur effacement dans différentes positions;

En outre, un bon équilibre sera aussi le garant de l'exécution de gestes techniques corrects grâce entre autres à la maîtrise des appuis.

L'acquis des capacités sensori-motrices servira à protéger le dos dans les situations de la vie quotidienne ainsi que lors d'activités sportives.

<sup>1</sup> Avenue Paul Héger,

22 - CP 166 -

1000 Bruxelles

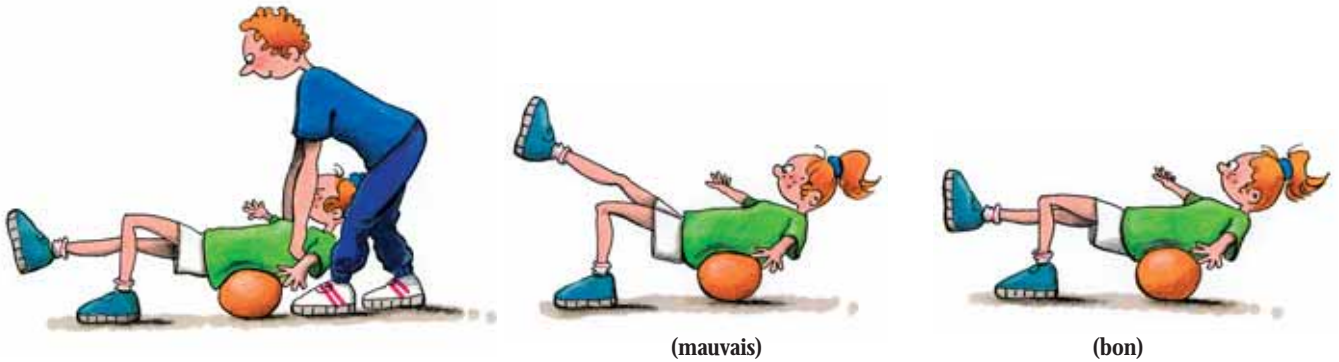
Tél. : 02 / 650 21 99 - Fax :

02 / 650 25 84

E-mail : [ecole-desports@ulb.ac.be](mailto:ecole-desports@ulb.ac.be)

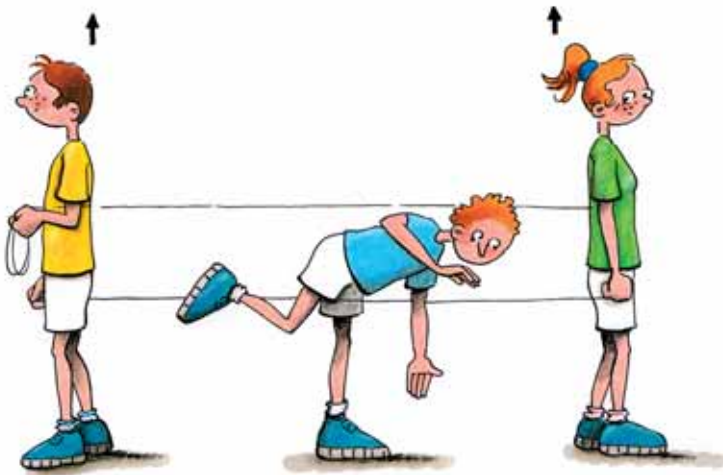
# 1. Stabilisation

## gainage ou stabilisation



## l'évadé

(d'après le livret pédagogique "Protège ton dos")



### PRINCIPE

Placer correctement pieds et bassin de manière à donner au dos la forme adéquate, en fonction de contraintes extérieures ou pas

### OBJECTIFS

- Maîtriser son corps dans l'espace, en particulier la localisation de son dos en déplacement;
- apprendre à garder le dos plat, tout en inclinant le tronc vers l'avant, les jambes plus ou moins fléchies;
- apprendre à se servir de l'appui des mains, sur soi-même ou sur le sol, de manière à faciliter l'exécution des mouvements.

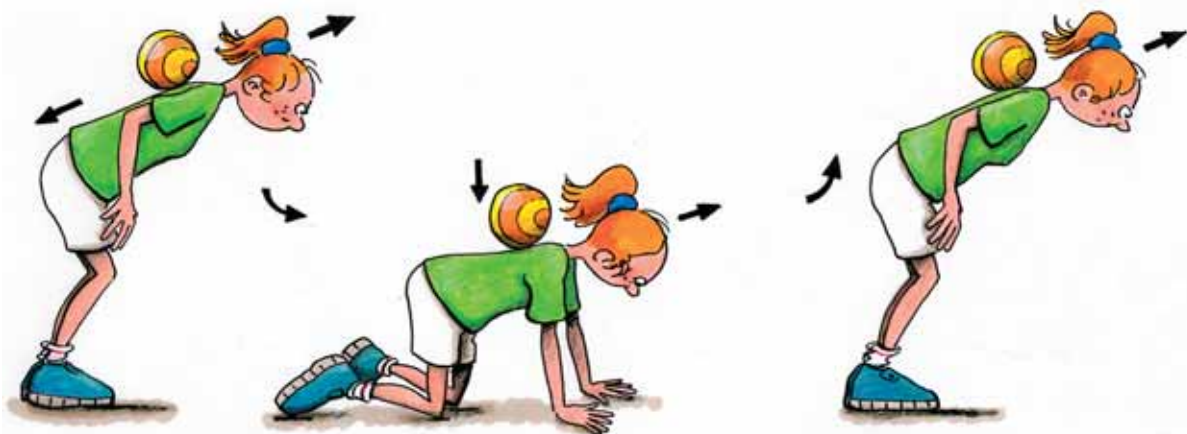
### CONSIGNES

Passer entre deux cordes suspendues à des hauteurs différentes et espacées entre elles de la largeur du tronc environ.

Enchaîner le plus rapidement possible le passage de plusieurs obstacles de ce type, positionnés à des hauteurs différentes, le but étant de ne toucher aucune corde (les deux partenaires placés dos à dos se déplaceront en tenant des cordes tendues dont ils feront varier les hauteurs).

### VARIANTE

Deux enfants effectuent les yeux bandés le même parcours en parallèle, sous la conduite vocale de leurs partenaires réciproques.

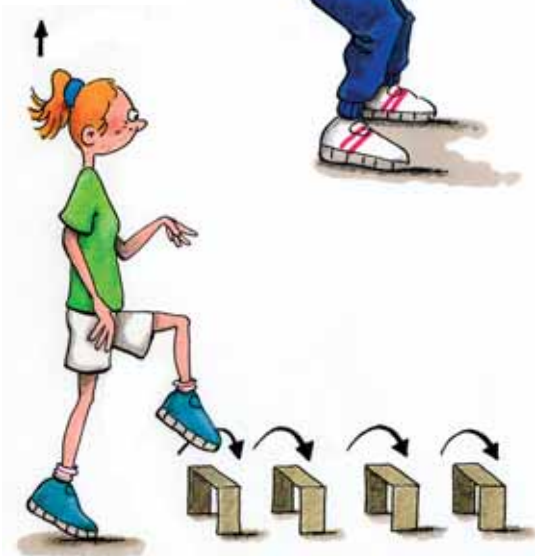


- ▲ Station debout, jambes fléchies, balle au niveau des omoplates;
- descendre en station quadrupédique;
- retour en station debout, jambes fléchies avec contrôle du dos plat.



Exercice effectué par paire d'élèves :

- le premier : passage de haie basse en skipping, maintien de la bascule du bassin et réception de la balle;

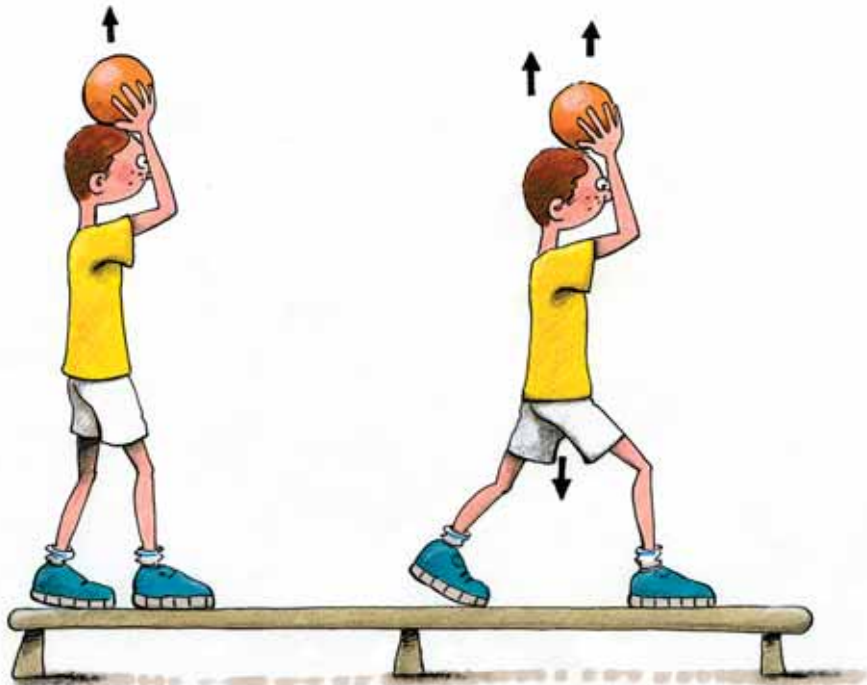




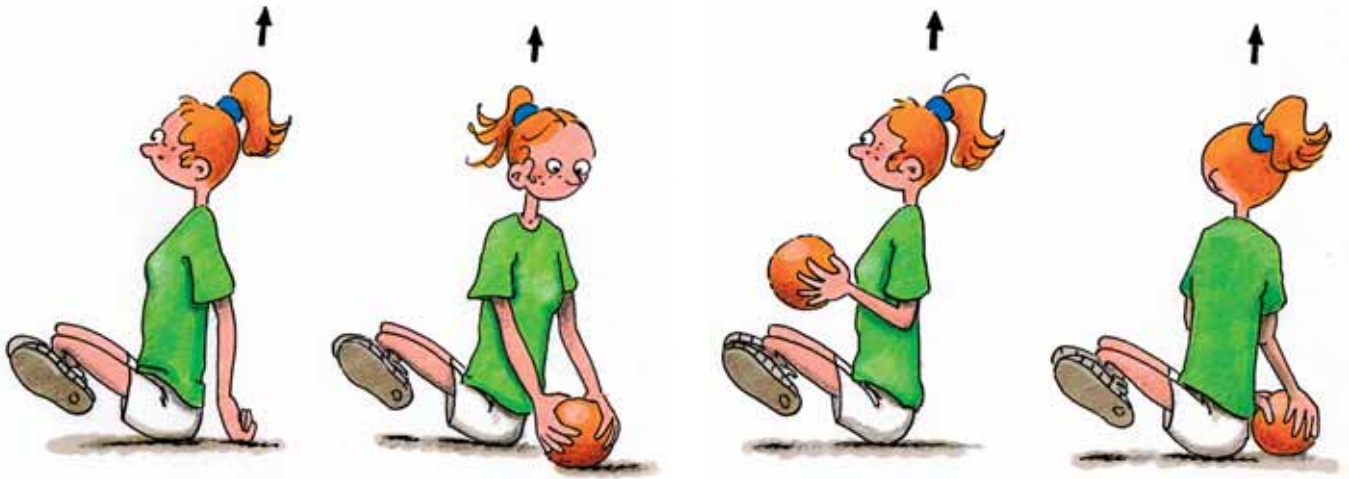
- le second (S 5B) : chute faciale bras tendus, verrouillage du bassin, appui ballon, redressement et passe du ballon au partenaire.

Station debout, appui alternatif jambe arrière, stabilisation du bassin avec maintien du dos droit.

## 2. Équilibre

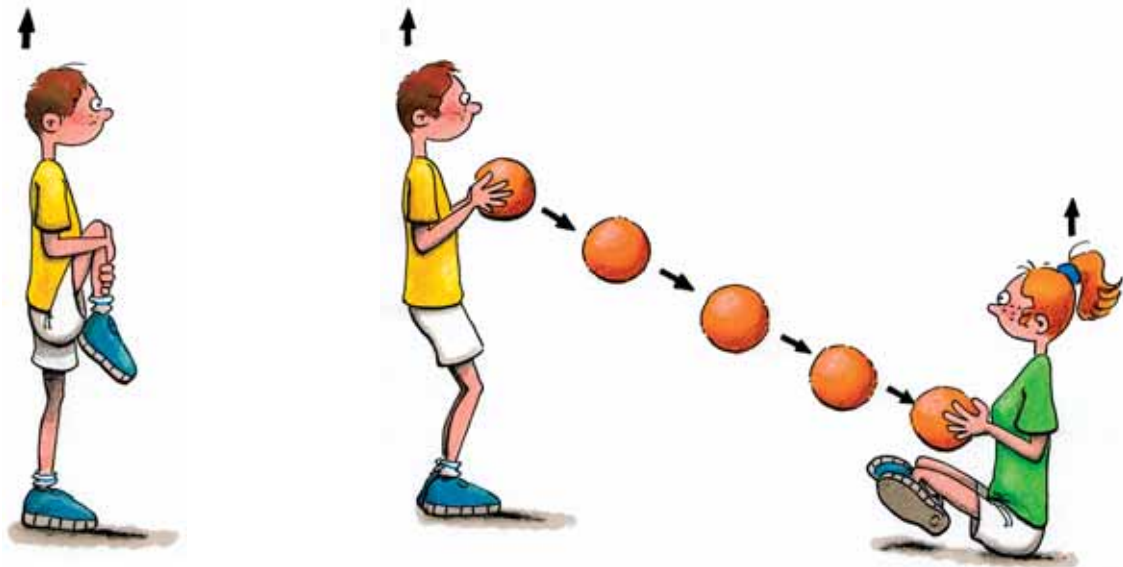


Déplacement sur bôme - verrouillage du dos, ballon sur la tête



Station assise, pieds levés et jambes fléchies - rotation 360° avec l'aide des mains.  
Éviter de perdre l'équilibre

Station assise - pieds levés, jambes fléchies - passage d'un ballon d'un côté à l'autre



La grue

Exercice effectué par paire d'élèves :

- un élève en équilibre, station assise, bassin verrouillé et auto-agrandissement;
- l'autre, dos plat au mur, auto-agrandissement;
- échange de ballon - maintien des postures et de l'équilibre.

#### PRINCIPALES RÉFÉRENCES

FLORENCE, J., BRUNELLE, J. & CARLIER, G. (1998), *Enseigner l'éducation physique au secondaire*, Éd. De Boeck.

THIEBAULD, Ch. M. & SPRUMONT, P. (1998), *L'enfant et le sport*, Éd. De Boeck.

WILMORE & COSTILL (1998), *Physiologie du sport et de l'exercice physique*, Éd. De Boeck. ■



# Le handball, un jeu, un sport collectif

## Le handball et ses règles

Le handball se pratique sur un terrain de 20 x 40 m. Les buts mesurent 3 m de large et 2 m de haut. Le ballon a une circonférence de 58 à 60 cm et un poids variant de 425 à 475 gr. pour les hommes et pour les dames, une circonférence de 54 à 56 cm et un poids variant de 325 à 400 gr. Des ballons plus légers et plus petits existent aussi pour les plus jeunes.

Chaque équipe est composée au maximum de 14 joueurs. Les changements se déroulent librement durant le jeu. La rencontre se joue en 2 x 30 min, interrompues par une mi-temps de 10 min.

Le ballon ne peut être joué qu'avec les mains bien que chaque partie du corps au-dessus du genou puisse le toucher. Seul le gardien de but peut détourner le ballon du pied. Il est permis d'effectuer trois pas ballon en main et de le faire rebondir à l'arrêt ou en mouvement (dribble). Il est interdit de tenir le ballon plus de 3 secondes en main sans le faire rebondir ou s'en débarrasser.

Un but est attribué lorsque la balle a totalement franchi la ligne reliant les deux montants du but. Le buteur et ses équipiers ne peuvent se trouver dans la zone des 6 m. Quand un défenseur y pénètre pour empêcher un but, son équipe est sanctionnée par un jet de 7 m.

Les fautes sont en général punies par un jet franc effectué à l'endroit même de la faute. Si celle-ci est

**Thierry MARIQUE**

Chargé de cours à l'Institut d'éducation physique et de réadaptation de l'Université catholique de Louvain  
Conseiller technique en handball à l'ADEPS  
Thierry.Marique@edph.ucl.ac.be



commise entre la ligne des 6 m et la ligne des 9 m, la balle est jouée à l'endroit le plus proche au-delà de la ligne des 9 m. Les défenseurs doivent se trouver à 3 m. Un jet des 7 m est accordé si on fait une passe à son gardien dans sa zone de 6 m, si on pénètre dans cette zone pour empêcher un but ou si on commet une faute grave. Sur le jet de 7 m, le gardien peut avancer jusqu'à 3 m du tireur.

Le jeu est dirigé par deux arbitres qui sont assistés par un chronométreur et un secrétaire ("la table"). On n'arrête pas le jeu lors des fautes, buts, sorties,... Le chronomètre ne s'arrête que sur demande de l'arbitre ou sur jet de 7 m.

## Le jeu "handball", le handball par le jeu !

Tout enfant normalement développé peut d'emblée jouer au handball et se faire plaisir sans avoir besoin d'un savoir-faire technique très élaboré. Courir, sauter, lancer avec et sans ballon suffisent pour jouer au handball, sport collectif scolaire par excellence, facile et rapide à mettre en place. Dès le départ, il faudra insister sur la *mobilité*, le jeu en mouvement.

Pour le débutant, la compétition ne constitue pas directement une source d'intérêt. L'aspect ludique, partie intégrante du handball, représente pour lui une motivation et un intérêt beaucoup plus fondamental. Nous pensons qu'il faut tenir compte de cet intérêt profond de l'enfant pour le jeu. Il faudra aussi se souvenir de la valeur éducative des jeux traditionnels (non institutionnalisés). La diversité de ces jeux et des situations qu'ils proposent sont une excellente préparation aux prérequis importants à la formation du joueur.

Dans les jeux, nous proposons d'évoluer avec l'enfant en l'aidant à découvrir progressivement le handball et en respectant son potentiel psychomoteur et ses motivations. Nous aurons besoin de l'observer et pour ce faire, c'est le jeu qui nous donnera le plus d'informations pertinentes.

Les jeux sportifs permettent au jeune pratiquant de prendre conscience de façon précise des problèmes liés à l'organisation et aux mouvements en handball. Les premières notions essentielles vont apparaître : engin à manipuler, zone d'attaque et de défense,

but à atteindre, partenaires, adversaires...

Ces jeux sportifs ont l'avantage de proposer des formes simplifiées du jeu handball libérés de toute une série de difficultés et problèmes inhérents à la pratique globale. Il faut bien sûr être très attentif à la spécificité de ces jeux dans leur application de façon à profiter au maximum de leur potentiel formateur. Ils peuvent aussi servir, au même titre que le jeu global, à constater les manques des jeunes joueurs. Ils permettent aussi d'introduire progressivement les règles du handball.

Comme tout sport collectif, le handball est concrètement une seule et même réalité : à tous les niveaux de jeu (du débutant à l'international) tous les éléments sont présents. La différence entre les niveaux "débutant" et "international" se situe sur le plan qualitatif : avec ses partenaires, le joueur va produire le jeu et en embrasser la totalité en fonction de son potentiel (morphologie, aptitudes athlétiques, motrices et perceptives, maîtrise des émotions).

Le passage d'un niveau à un autre se caractérise par une puissance et un engagement physique plus important, des réalisations de plus en plus complexes sur le plan technico-tactique, dans des conditions espace-temps de plus en plus réduites, à des vitesses d'exécution de plus en plus rapides face à des situations de jeux maîtrisées parce que perçues de façon plus rationnelle et plus objective (meilleure lecture du jeu, meilleurs filtres des informations). L'éducateur doit donc prendre en considération ce facteur essentiel qu'est la maturation.



## Les intentions de jeu et les actions de jeu à susciter

Le contenu des séances de handball, par la mise en place de situations jouées, d'exercices de défi, de duel, ... tentera d'amener le joueur à faire preuve :

- d'opportunisme : chercher à profiter d'une faute de l'adversaire, d'une erreur;
- de "ruse" : chercher à tromper l'adversaire (feinter);
- de créativité : surprendre son adversaire;
- de mobilité : le jeu en mouvement tant en attaque qu'en défense.

Il faudra apprendre au joueur à *lire le jeu* (perception-prise d'informations) et à *écrire le jeu* (adaptation).

Dans le jeu défensif, on privilégiera la forme de défense dite "individuelle" et dans laquelle on suscitera chez le joueur les intentions suivantes [Bayer, 1979] :

- récupération du ballon;
- gêne dans la progression de l'adversaire vers le but défendu;
- protection du but ou du camp.

Sur le plan des actions individuelles, le marquage peut revêtir des aspects différents :

- intercepter la balle sur mauvaise relation entre deux attaquants;
- enlever ou subtiliser la balle des mains de l'adversaire dans les limites permises par le règlement;
- dissuader la passe d'un adversaire;
- contrôler l'adversaire, le freiner, le retarder ou arrêter les mouvements des attaquants vers le but;
- dissuader les engagements :
  - interdire les espaces libres, surtout les espaces dangereux : plein centre et à proximité du but, où les chances de conclure s'avèrent optimales;
  - poursuivre l'adversaire pour tenter de le rattraper et de s'interposer;
  - repousser l'adversaire en périphérie, loin du but et l'excentrer vers la ligne de touche (angle de tir plus fermé);
  - neutraliser les attaquants dans leurs déplacements en les bloquant avec l'aide de son corps (position de barrage);
  - neutraliser les intentions de l'adversaire.

En résumé, ralentir la progression du ballon et engager l'adversaire sur des chemins détournés et moins dangereux, dans l'approche qu'il tente du but (le repousser en périphérie du but).

- Protéger par une opposition de différentes parties du corps placées, en offrant le maximum de surface, sur la trajectoire du ballon lancé en direction du but.

On veillera toutefois en défense, avec les débutants, à l'absence de contact. Ceci favorisera le déplacement des joueurs (jouer en défense avec les jambes) et écartera le danger que peuvent représenter les contacts à ce niveau de jeu.

Théoriquement, l'attaque débute dès l'entrée en possession du ballon. L'attaque repose sur les principes de jeu suivants, en fonction desquels vont s'articuler toutes les actions collectives et individuelles [Bayer, 1979] :

- conservation du ballon quand il est récupéré;
- progression vers le but adverse;
- réalisation d'un point, aboutissement logique de l'attaque du but adverse.

Le joueur, qu'il soit porteur ou non de la balle, doit tenir compte des éléments suivants pour ajuster son comportement :

- position du ballon (jamais la même);
- espaces libres de tout occupant (toujours variables);
- placement et déplacements des défenseurs;
- situation de ses partenaires;
- le but à attaquer.

L'intention tactique première en attaque est *l'appel de balle*, autour de laquelle s'articulent les autres intentions tactiques. Elle donne au jeu du dynamisme (lutter contre l'immobilisme et le statisme) et constitue l'élément significatif de la relation passeur-réceptionneur. À l'appel de balle se trouve toujours associée la notion de *démarquage*. L'appel de balle-démarquage permet à un joueur de se mettre en situation de tir au but, de réception-passe, de manœuvre de l'adversaire (un contre un), etc.

Ces intentions tactiques se traduisent dans le jeu par des actions individuelles :

- démarquage (et recherche des espaces libres);
- perception de sa situation par rapport au partenaire porteur de balle et à l'adversaire;
- recherche d'espaces libres pour se démarquer;
- appel de balle;
- orientation;
- un contre un : porteur de balle-défenseur.



Dans l'application de ces actions tant défensives qu'offensives, trois règles organisationnelles seront toujours à favoriser :

- **action** : esprit d'initiative permanente en fonction d'une prise d'informations constante, support de l'action à entreprendre;
- **continuité** : enchaîner les tâches, être toujours un "danger" pour l'adversaire, ne jamais être "spectateur du jeu";
- **aide** : dans le jeu, "on est ensemble", "on joue avec", on tient compte des difficultés et des actions entreprises par les partenaires pour s'articuler avec eux et ajuster son propre comportement aux contingences du déroulement du jeu.

Pour développer ces trois attitudes fondamentales :

- le jeu global avec directives précises, ne serait-ce que pour une sensibilisation des problèmes posés.
- des exercices-situations :
  - à égalité numérique de joueurs pour travailler le contre (le fait d'agir, de gêner l'adversaire dans son affrontement un contre un);
  - où les défenseurs se trouvent en infériorité numérique pour travailler la collaboration : les actions d'aide intentionnelle face à un danger immédiat;
  - à effectif réduit (deux contre deux, trois contre trois) pour travailler la continuité et l'enchaînement des tâches.

#### RÉFÉRENCES

Fédération Française de Handball, Revue *Approches du handball*, Gentilly, France.  
 BAYER C., *Hand-Ball, la formation du joueur*, Éd. Vigot, Paris, 1993.  
 BAYER C., *L'enseignement des jeux sportifs collectifs*, Éd. Vigot, Paris, 1979.  
 MARIOT J., *Handball*, Éd. Revue EPS, Paris, 1992.  
*Le handball des 9/12 ans, Activité sportive et éducation*, Éd. Revue EPS, Paris, 1989.

## Propositions de contenu de séance

### Couler les bateaux

5 joueurs avec ballons et 5 autres dans les cerceaux. Les porteurs de balle doivent tirer dans les cerceaux. Les joueurs dans les cerceaux doivent faire en sorte que le ballon ne touche pas le sol dans leur cerceau. Si un ballon touche le sol dans le cerceau, le "bateau" est coulé, le défenseur doit aller dans un autre cerceau. Le jeu se termine quand tous les défenseurs se retrouvent dans un seul cerceau.



Figure 1

### Enchaîner les tâches

4 cerceaux disposés sur le sol en rectangle. Dans trois cerceaux se trouve un cône. Entre deux cerceaux, sur le petit côté du rectangle sont placés 3 joueurs et le premier de la file a un ballon en main. Entre les deux autres cerceaux et en face de la file des 3 joueurs se placent l'un derrière l'autre 2 autres joueurs. L'exercice consiste en un "passe et suit" mais dès qu'un joueur a fait une passe, il doit s'emparer d'un cône et aller le placer dans le cerceau vide.

*Variante* : la passe, au départ à bras cassé, peut se faire à rebond, en suspension...

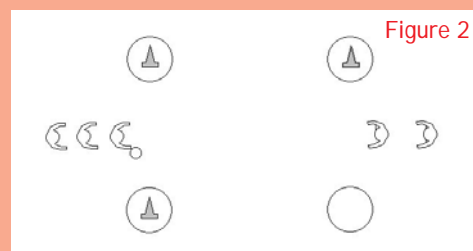


Figure 2

### Passes - réceptions

2 x 2 joueurs face à face. A et B se font des passes. A' et B' doivent réceptionner le ballon ("être prêts") si A ou B s'abaisse au lieu de rattraper. A ou B s'abaissent au dernier moment sans gêner A' ou B'. Si A' ou B' réceptionne correctement le ballon, ils prennent la place de A ou de B.

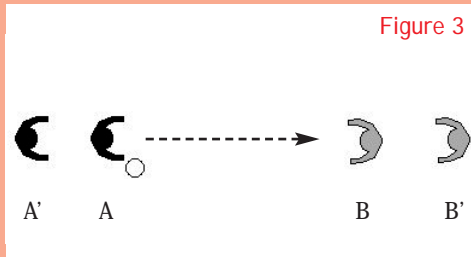


Figure 3

### La poule et ses poussins

Les joueurs à l'extérieur ont un ballon et en se faisant des passes, ils doivent essayer de tirer dans les jambes des poussins protégés par la poule. La poule, pour protéger ses poussins, doit se déplacer pour être toujours face au porteur de balle. Les tireurs-passeurs doivent toujours faire 3 passes entre eux avant de pouvoir tirer sur les poussins. Quand les tireurs ont touché 3 poussins, on change les rôles.

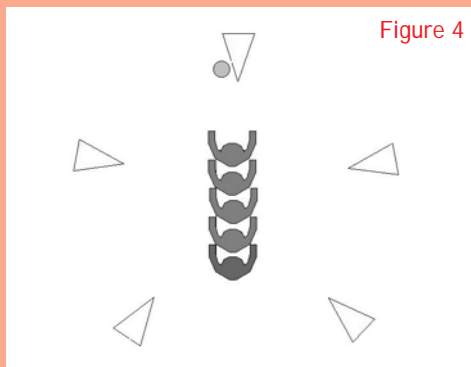


Figure 4

**"Dès le départ, il faudra insister sur la mobilité, le jeu en mouvement."**

### Aide au porteur de balle

Les joueurs placés dans les cerceaux doivent se faire des passes mais les joueurs sans ballon doivent toujours encadrer le porteur de balle. Le défenseur, placé au centre du carré, dessiné par les 4 cerceaux, essaye d'intercepter le ballon. Lorsqu'il réussit, il prend la place du joueur fautif (5a).

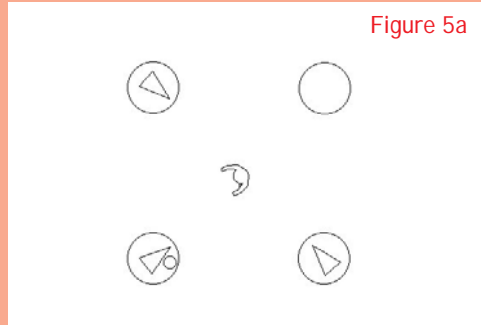


Figure 5a

4 attaquants, 4 défenseurs, un ballon et 5 cerceaux. Les quatre attaquants doivent essayer de se faire des passes de telle sorte que le réceptionneur reçoive le ballon en ayant au moins un pied dans un cerceau et ce cerceau doit être libre de défenseur. Les défenseurs doivent occuper les cerceaux pour empêcher les attaquants de recevoir le ballon en étant dans un cerceau. Les défenseurs ne doivent pas intercepter le ballon. Variante: les défenseurs peuvent également intercepter le ballon ou le dévier.

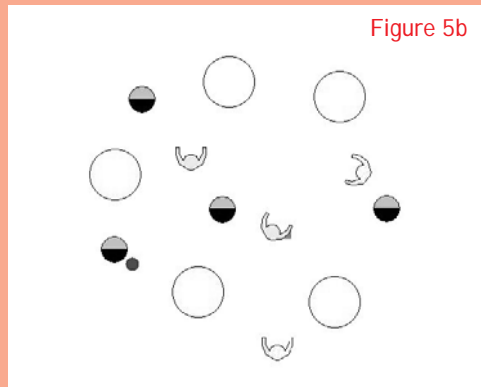


Figure 5b



### Toucher le porteur de balle

3 joueurs sont placés sur la ligne d'un cercle et se font des passes, un défenseur est au centre du cercle et essaye de toucher le porteur de balle. S'il y arrive, le porteur de balle touché prend la place du défenseur. Idem si la passe ou la réception est mauvaise.

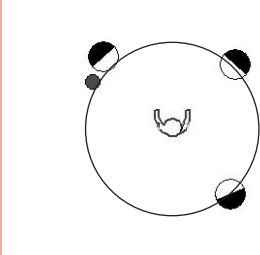


Figure 6

### Cibles mobiles

4 équipes. Chaque équipe se place sur un côté du carré et possède chacune 2 ballons. Au signal, chaque équipe tire sur les médecine-balls et essaye de les faire rouler dans un des 3 autres camps.

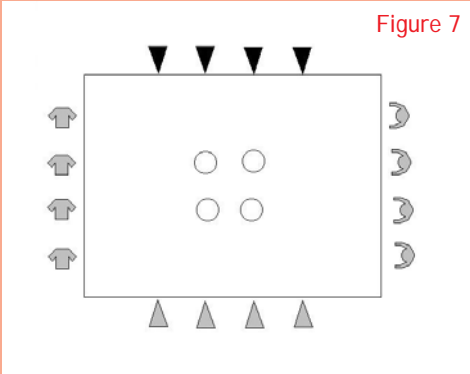


Figure 7

### Bombardement des bancs

Les 2 équipes essayent de faire tomber les objets déposés sur le banc de l'autre équipe. L'équipe A tire sur le banc 1 et l'équipe B sur le banc 2. L'équipe gagnante est celle qui fait tomber tous les objets.

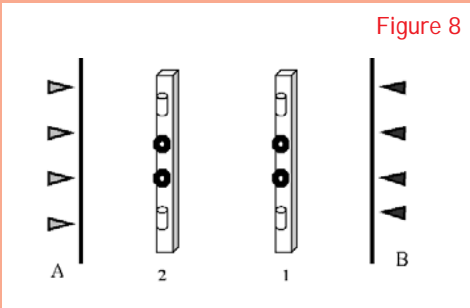


Figure 8

départ, chaque équipe de 4 joueurs possède 2 ballons.

### Ballons brûlés

Pour l'organisation, cfz le dessin. Le premier de l'équipe A lance le ballon le plus loin possible mais dans les limites du terrain. Il commence alors à courir autour du terrain de rectangle en rectangle. L'équipe B essaye de réceptionner le ballon et de le ramener par des passes le plus vite possible dans la caisse de plinth. Dès qu'un joueur a placé le ballon dans la caisse, il crie "brûlé". Si un joueur de l'équipe A n'est pas dans un rectangle ou n'a pas rejoint sa zone, il retourne à la case départ. Si un joueur de l'équipe A rejoint sa zone, l'équipe marque un point.

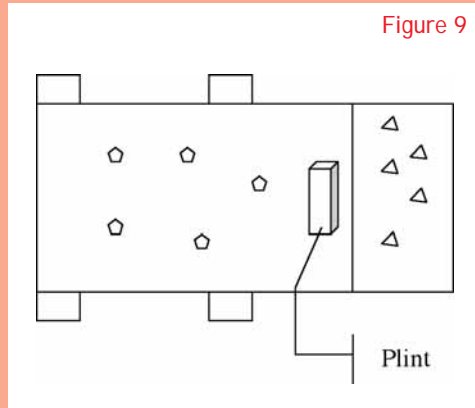


Figure 9

### Sauvé par partenaire

Pour ne pas être touché par le chat, on doit être porté par un partenaire ou se placer entre ses jambes; on ne peut pas rester porté par le même partenaire. Variantes: un ou deux chats, le chat dribble.

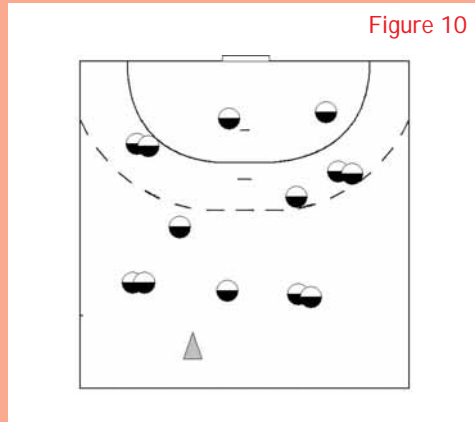


Figure 10

## Jeux sportifs collectifs

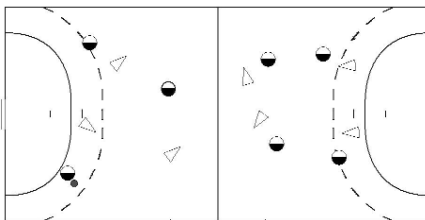
### Handball toucher

- 2 équipes;
- on peut courir avec la balle en main;
- pour marquer un point, il faut déposer la balle dans la zone de but;
- si l'on est touché balle en main par un adversaire, la balle change d'équipe (jet franc).

#### Variantes

- passes à 2 mains;
- on doit toucher avec les 2 mains pour récupérer la balle;
- dribble autorisé ou non;
- il est possible de courir avec la balle (nombre de pas illimité);
- pour marquer, toute l'équipe doit avoir franchi le centre du terrain;
- on est immunisé quand on est en suspension;
- on peut tirer au but et on place dès lors un gardien de but. Tir au but avec 2 mains au dessus de la tête;
- les joueurs ne peuvent plus courir avec la balle en main. Ils peuvent dribbler mais dès qu'ils sont touchés, ils sont *obligés de faire une passe*.

Figure 11



**“Courir, sauter, lancer avec et sans ballon suffisent pour jouer au handball, sport collectif scolaire par excellence, facile et rapide à mettre ne place.”**

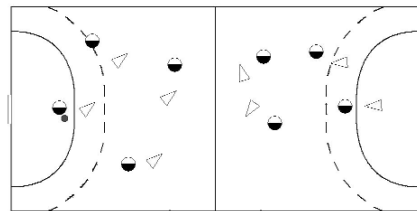
### Jeu de démarquage

- 4 joueurs de chaque équipe par demi-terrain;
- individuelle stricte;
- pour marquer, effectuer 3 passes dans le demi-terrain avant de passer la balle à un partenaire dans l'autre demi-terrain;
- règles du handball (marcher, 3 sec., reprises de dribble), conduite envers l'adversaire : jet franc...);
- l'équipe qui marque conserve le ballon.

#### Variantes

- nombre de joueurs;
- nombres de passes;
- redoublement de passe interdit;
- conduite envers l'adversaire (interdiction de toucher);
- la balle change d'équipe après un point marqué.

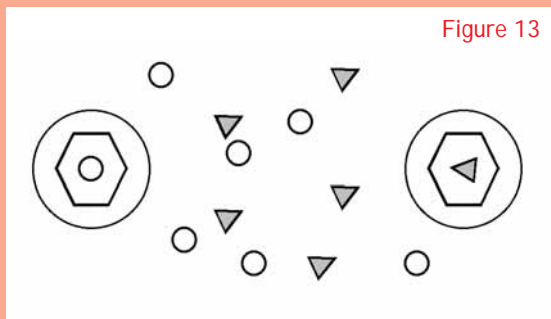
Figure 12



### Ballon phare

Deux équipes de nombre égal. Le gardien du phare se trouve debout sur un bock. Les 2 équipes, par des passes, essaient de donner la balle au gardien du phare. Pas de dribble permis, 3 appuis balle en main sont permis. Pour marquer un but, il faut que le gardien du phare réceptionne la balle en équilibre sur le bock. Un cercle est dessiné autour du bock et représente une zone interdite pour tous les joueurs.

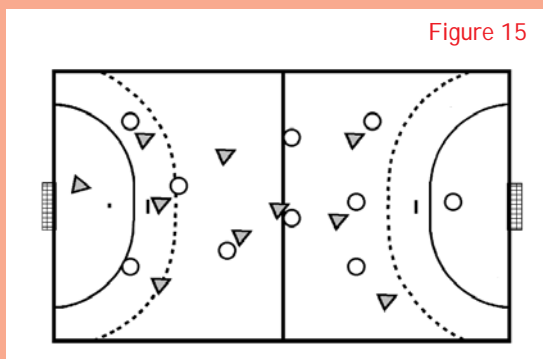
Figure 13



### Handball en 3 zones

Deux équipes de 10 joueurs, un gardien de but dans chaque équipe. On répartit trois joueurs de chaque équipe dans les 3 zones. La balle doit toujours progresser en passant par la zone du milieu. Les joueurs doivent rester dans leur zone respective. On peut jouer en appliquant les règles du handball ou en modifiant les règles (par ex. : pas de dribble, course balle en main et toucher,...).

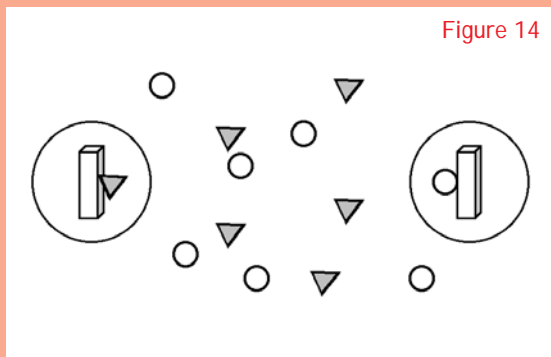
Figure 15



### Handball caisse

2 équipes sont opposées sur un terrain. Une caisse de plinth est déposée sur le côté au milieu des cercles dessinés sur le terrain. La caisse est défendue par un gardien de but. Les cercles sont des zones interdites à tous les joueurs de champs. Pour marquer, il faut lancer le ballon à travers la caisse de plinth. Interdiction de dribbler et de faire plus de 3 pas avec la balle en main. Pas de contact.

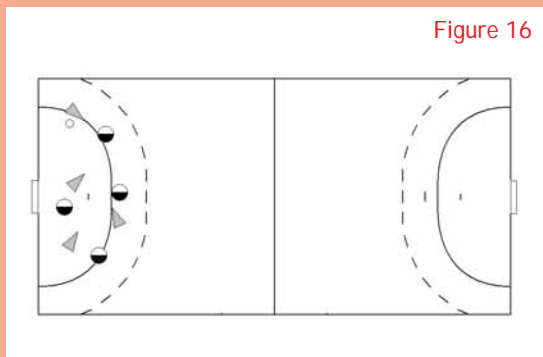
Figure 14



### Contre attaque

2 équipes de 4 joueurs sont dans la zone des 9 m. L'équipe qui possède le ballon essaye de réaliser 5 passes. Si elle y arrive, elle démarre en contre attaque vers le but opposé. L'autre équipe, qui reçoit déjà un gage (5 pompes ou 5 abdos), essaye de l'en empêcher. Si l'équipe défensive récupère la balle, elle annule son gage (5 pompes ou 5 abdos) sinon elle double le gage. ■

Figure 16



***“Tout enfant normalement développé peut d'emblée jouer au handball et se faire plaisir sans avoir besoin d'un savoir-faire technique très élaboré.”***

# Courir

## quand on est tout petit (2<sup>e</sup> partie)

**Georges BONAVENTURE**

Licencié en éducation physique,  
Professeur d'école normale en retraite,  
et responsable à la Fédération d'éducation physique

Mouvement spontané, la course est susceptible de nombreux apprentissages par le jeu et l'exercice. Conduire l'enfant de l'expérience ludique à la sensation et de celle-ci à la représentation mentale constitue une pédagogie "naturelle", source infinie d'éveil aux multiples dimensions de l'existence.

Ce petit dossier apportera des informations précieuses à celles et ceux qui ont en charge des groupes de petits, voire de tout-petits. Ils trouveront ici ample matière pour proposer autre chose que du "relationnel" (une dimension néanmoins bien présente dans cet article).



### II<sup>e</sup> Partie

#### 5.3. Organisation dans l'espace

- 5.3.1. Lignes
- 5.3.2. Médiannes et diagonales
- 5.3.3. Obstacles
- 5.3.4. "Maisons"
- 5.3.5. Le manège
- 5.3.6. La course en dispersion
- 5.3.7. Représentation mentale

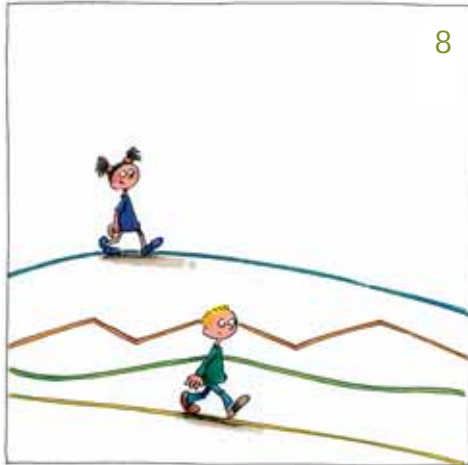
#### 5.3. Organisation dans l'espace

Cet aspect de la finalisation de la course impose à l'enfant de suivre des trajectoires déterminées par des éléments de l'espace,

- soit concrets,
- soit sur représentation mentale.

### 5.3.1. Lignes

Marcher, puis courir, sur des lignes tracées au sol. Un terrain de football, en plein air, un terrain de basket-ball, en salle, offrent des lignes droites, courbes, parallèles, perpendiculaires, obliques... On peut également tracer des lignes brisées ou des sinusoïdales (pour le slalom, comme les skieurs - croquis 8).



Les enfants sont invités à se déplacer sur ces lignes. Ils prennent conscience de la droite, de la courbe, du cercle, des angles de la ligne brisée, qui peuvent être aigus comme la pointe d'une flèche, ou obtus, comme un chapeau de Chinois. Une fois de plus, on conceptualise, dès le retour en classe, ce qui a été vécu et perçu; on parle, on dessine et on recherche, dans le local de classe, des objets qui reproduisent les "lignes" qu'on a rencontrées sur les terrains de sports.

### 5.3.2. Médiannes et diagonales

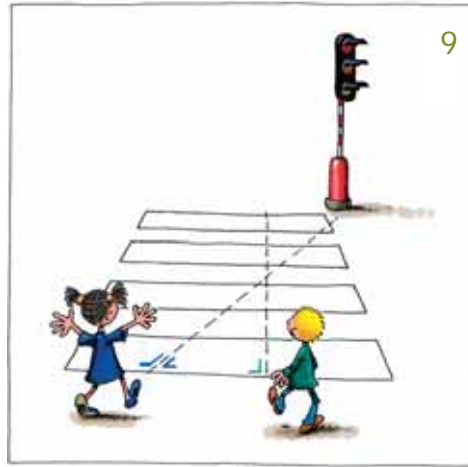
Une longue ficelle blanche, bien tendue, unit deux angles opposés d'un triangle ou d'un rectangle (diagonale); une autre longue ficelle brune unit deux côtés opposés d'un carré ou d'un rectangle (médiante). Les filles marchent sur la diagonale et les garçons sur la médiane; on observe qu'il faut plus de temps aux filles qu'aux garçons; on inverse les rôles : même observation.

Si le rectangle est oblong, avec une médiane nettement plus courte que la diagonale, un groupe peut même courir sans empêcher l'autre groupe d'arriver le premier, en marchant.

*Tiens : l'espace commande donc au temps...*

*Einstein a-t-il commencé sa carrière par ce jeu ?*

Mais il y a une autre différence : c'est l'angle que forme la ficelle par rapport au côté qui sert de point de départ. Voilà qui n'est pas sans rapport avec la sécurité routière : on doit traverser la chaussée, qu'il y ait un passage pour piétons ou non, en pensant à la "ficelle la plus courte" (croquis 9).



En classe, sur observation directe d'objets et sur leurs dessins, les enfants démontrent leur capacité de percevoir l'angle droit, intuitivement bien sûr, bien avant de connaître l'usage d'une équerre ou d'un rapporteur.

Cette capacité doit se vérifier dans une compétence concrète, à savoir la traversée d'une chaussée : je sais distinguer les personnes qui traversent "bien" de celles qui évoluent en oblique ou en zigzag; je sais, moi, traverser comme un piéton intelligent et bien éduqué... ! De préférence avec un adulte accompagnant, à cet âge-là.



### 5.3.3. Obstacles

Encombrer la surface d'évolution avec des obstacles : les enfants courent librement, en évitant ceux-ci. Attention : les objets choisis ne peuvent pas blesser un enfant qui les heurterait ou qui tomberait sur eux; un bloc de mousse doit être préféré à une chaise ou à une quille... (croquis 10).



En multipliant les obstacles et en réduisant la surface d'évolution, on peut adapter la difficulté du jeu en fonction des progrès de l'enfant; les petits s'éveillent ainsi à la notion de voisinage, ou de proximité et d'éloignement. Ils vivent le concept de dispersion, de séparation des objets et des personnes dans un espace. Il restera à conscientiser en classe ce vécu et ce perçu.

### 5.3.4. "Maisons"

Apparaissent ici tous les jeux de course avec retour dans "une maison" (que figurent un cerceau, un pneu, un tapis, ...).

Au début, on marche, puis on trotte, puis on court entre les maisons; on se réfugie dans une maison quelconque lorsque se produit un signal sonore ou auditif (le pédagogue veille à varier ceux-ci : des sons, des mots, des panneaux routiers ou graphiques, des éléments de prélecture, etc.).

Ensuite, on ne peut plus se réfugier à deux dans la même maison : chacun ne peut pénétrer que dans une maison inoccupée; on repérera bien vite des "petits malins" qui campent à proximité immédiate d'une maison pour s'y précipiter au signal !

Maintenant, au contraire, on doit se grouper par deux ou par trois, ou par quatre, dans une maison

ou autour de celle-ci : perception de la réalité préalable à la symbolique du nombre; notion d'unité et de constitution d'un ensemble par sommation d'unités; à refaire en classe avec de petits objets; à représenter par le dessin; à exprimer par le langage... (croquis 11).



Ensuite, on doit retrouver "sa" maison, prédéterminée avant le départ de la course. Si tous les cerceaux sont identiques, il faudra relever des points-repères dans l'environnement.

L'enfant perçoit ainsi que l'espace est régi par un certain "ordre", où il faut repérer des éléments pertinents. En classe, cet espace existe aussi, au tableau, sur une feuille de papier... Plus tard, tant pour l'écriture que pour le sport collectif, cette notion d'ordre spatial ressurgira et facilitera les apprentissages. Enfin, il y a une maison trop peu et un enfant se retrouve "sans logis"; il importe de dépister les raisons de cet échec : mauvaise perception visuelle ou auditive du signal, manque d'attention volontaire, pouvoir de décision incertain (on observe des enfants qui "voient" plusieurs maisons accessibles, mais qui tergiversent, qui "chipotent"), peur paralysante causée par la situation de compétition avec d'autres ?

*En aucun cas, il ne faut culpabiliser et moins encore éliminer cet enfant : c'est à lui que le jeu est le plus nécessaire ! Du passage de l'échec à la réussite, quelles que soient les astuces déployées par l'adulte pour atteindre celle-ci, peuvent dépendre des traits essentiels de caractère, de comportement, de communication sociale, de succès dans les apprentissages scolaires et, d'une manière beaucoup plus générale, de bonheur dans la vie.*

**"Mouvement spontané, la course est susceptible de nombreux apprentissages par le jeu et l'exercice."**



Ce jeu des maisons nous inspire une digression sur le thème “l'enfance est trop courte pour qu'on en gaspille la moindre parcelle”.

Il conviendra donc, à l'école, d'exploiter le jeu dans un objectif de développement des compétences transversales.

“Regardez”, dit le pédagogue, “j'ai disposé dans chaque maison (cerceau) un nombre différent de balles. Nous allons courir entre les maisons et, quand la musique s'arrêtera, nous devons nous grouper autour des maisons; là où il y a une balle, il n'y a place que pour un habitant; là où il y a cinq balles, une famille de cinq personnes pourra se rassembler”. Supposons que la classe compte 21 élèves. Les cerceaux contiennent respectivement 1, 2, 3, 4 ou 5 balles (toutes autres dispositions possibles, en fonction des circonstances).

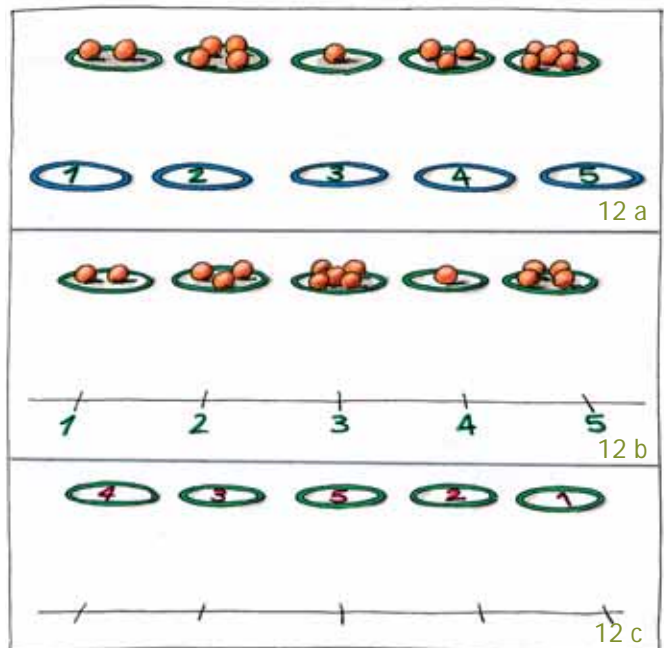
Au premier essai, quelle pagaille ! Mais très rapidement, avec un petit coup de pouce du pédagogue si c'est nécessaire, les enfants vont établir la correspondance entre leurs groupements et leurs perceptions de la quantité de balles. Et le jeu promis au départ leur sera accordé, puisqu'ils ont rempli les termes du contrat.

En classe, on conceptualisera ce vécu et on en assimilera la symbolique en reliant entre les trois types de représentation (c'est un exemple parmi d'autres; en écrivant les chiffres en lettres, on pourrait également faire de la (pré)-lecture).

De la sorte, sur cette construction fondée sur le vécu, le perçu, puis seulement le conceptualisé, les compétences transversales de notions mathématiques viendront s'ajouter aux compétences disciplinaires d'organisation spatiale et aux compétences

socio-motrices de travail en équipe.

Encore faudrait-il confier ce travail aux titulaires de classe, parfaitement intégrés à la communauté éducative... De la sorte, l'enseignement des notions cognitives à charge de l'école cessera d'apparaître comme une contrainte abstraite imposée par un “maître”; l'école retrouvera le **sens** qui la rendra de nouveau digeste aux yeux des enfants.



12 A : correspondance du graphisme figuratif (les cerceaux contenant les balles) avec la graphie du nombre.

12 B : situer des nombres sur une droite orientée et graduée en unités.

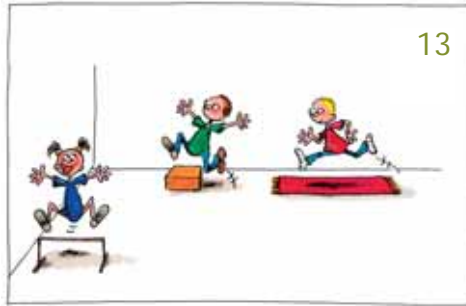
12 C : même travail avec la symbolique écrite des chiffres.

### 5.3.5. Le manège

Tous les petits chevaux courent en tournant autour de la piste et doivent franchir les obstacles qu'ils y rencontrent.

L'obstacle peut être étroit et immobile : trait, corde, bande de toile cirée ou de plastique posée sur le sol. L'obstacle peut être mobile : une corde est attachée à l'espalier par un bout et le meneur de jeu agite l'autre bout, de telle sorte que la corde louvoie au sol comme un serpent.

On peut également augmenter la largeur de l'obstacle (ce qui impose un petit saut en longueur) ou l'élévation de l'obstacle (ce qui impose un petit saut en hauteur). Il importe de bien se préoccuper de la sécurité de l'enfant maladroit, qui accrocherait l'obstacle (croquis 13).



13

### 5.3.6. La course en dispersion

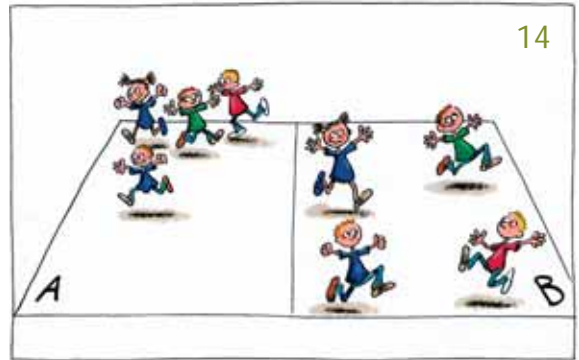
L'une des tâches les plus riches de ressources éducatives, pour autant qu'on l'envisage dans l'optique de celles-ci.

L'évolution des enfants dans un espace délimité a été proposée dès la première séance de travail avec les enfants. À cette occasion, une seule consigne a été imposée : on ne peut faire mal ni à soi-même ni aux autres ! À ce stade, le comportement des enfants reste encore très individuel.

Dans la course en dispersion, deux finalités doivent être poursuivies :

- les enfants ne peuvent pas se heurter,
- et ils doivent occuper tout l'espace : évoquer l'image de naufragés qui doivent bien se répartir la surface du radeau; les tapis qui flottent à la piscine permettent de réaliser et de vivre cette expérience.

*Les conduites de chaque enfant deviennent donc structurées aux conduites des autres enfants : compétence socio-motrice, socialisation.*



14

14 A : schéma d'une mauvaise distribution des enfants sur le terrain : l'espace n'est pas occupé de manière régulière.

14 B : bonne distribution.

On peut accroître la difficulté en réduisant progressivement la surface d'évolution, ou par une augmentation du nombre d'enfants qui s'y trouvent; on peut également demander de rechercher un maximum d'écartement entre chaque enfant : les avions volent en dispersion (les enfants courent avec les bras tendus à l'horizontale; le bout des ailes ne peut pas heurter un autre avion).

Par un signal sonore impératif, le pédagogue arrête le jeu lorsque les enfants commettent des erreurs dont il est éducatif qu'ils prennent conscience.

Il faut dépister les enfants qui se confinent dans une fraction restreinte de l'aire disponible, témoignant ainsi, soit d'une perception lacunaire de l'espace, soit d'une inhibition d'ordre affectif. Il faut également rappeler à la raison les agressifs, les hyperkinétiques, qui confondent course en dispersion et autoscooters de foire, qui n'ont donc pas consciencisé les limites que la vie en société impose à la liberté individuelle.

### 5.3.7. Représentation mentale

Au terme du premier cycle de l'enseignement (2-4 ans), les enfants doivent pouvoir reproduire, **sur représentation mentale**, tous les jeux qu'ils ont pratiqués en fonction d'éléments matériels concrets : courir en cercle, en carré ou en rectangle, sans réduire le périmètre à chaque tour, courir en slalom autour de repères imaginaires... La porte s'ouvre sur un vaste répertoire de **jeux symboliques**, où les petits seront successivement athlètes, skieurs, danseurs, pilotes de formule un, etc..., personnifications éphémères des images transmises par la télévision. ■

(à suivre)

# L'obésité, un handicap de poids !

[www.obesite.com](http://www.obesite.com)

Une enquête menée pendant ce mois de mars par l'INRA à la demande du Forum Obésité, révèle que 43 % des Belges présentent un BMI trop élevé, mesure reconnue du poids présentant des risques ou non pour la santé. Près d'un quart des Belges sont en situation de surcharge pondérale et 20 % sont en situation d'obésité.

Bien qu'il existe des prédispositions génétiques et des mécanismes métaboliques, la principale cause des problèmes de surpoids reconnue aujourd'hui repose sur des facteurs alimentaires ainsi que sur le déficit en dépense énergétique.

Or seulement 24 % des Belges interrogés sont conscients de leurs excès alimentaires (quantité, trop gras ou trop sucré, grignotage, comportement compulsif), tandis que 73 % déclarent manger sainement. Il semble cependant avéré qu'une perte de poids de 10 % réduit la mortalité totale de 20 %, la mortalité liée au diabète de 30 %, celle liée au cancer de 40 %. Mais recourir à des régimes stricts intenables l'emporte trop souvent sur la consultation d'un professionnel de la santé : 25 % citent l'aide d'un diététicien et seulement 19 % l'aide d'un médecin.

Comment calculer son indice de masse corporelle (IMC) ? Que faire si l'on constate une prédisposition à l'obésité ? Quelles sont les erreurs à corriger ? Autant d'informations disponibles sur un site synthétique, clair et concis : [www.obesite.com](http://www.obesite.com).

L'obésité et l'école

En milieu scolaire, l'obésité constitue trop souvent un handicap à la pratique de l'éducation physique, entraînant une spirale infernale puisque le mouvement est l'une des remédiations possibles !

Mais comment inciter les élèves souffrant d'une surcharge pondérale à partager des expériences motrices stimulantes en compagnie des autres élèves ?

Un groupe de pédagogues français propose des projets de développement individualisés sans compromettre les objectifs de l'activité scolaire. Le résultat de leur expérience a pris la forme d'un dossier publié aux Éd. EPS.

Partant du certificat médical, chacun des auteurs s'est efforcé de concilier les aptitudes partielles de ses élèves avec les exigences de l'activité physique choisie. Il s'agit notamment de permettre à l'élève obèse de faire des pauses pendant l'effort, de favoriser les activités en décharge, de durée longue et d'intensité modérée, en tenant compte de la douleur mais sans esquivier les activités de groupe.

Afin de couvrir un large champ d'expériences, six activités physiques différentes ont été abordées : l'athlétisme, le basket-ball, l'escalade, la gymnastique, l'acrosport et le tennis de table.

Chacun des auteurs propose ensuite des contenus d'enseignement, des situations d'apprentissage et d'évaluation. Une initiative bienvenue ! ■



*L'élève obèse en EPS - Un exemple d'aptitude partielle,*  
Éd. Revue EPS,  
Coll. "Formation continue",  
dossier 62,  
2004, 71 p.



# À livres ouverts

## Le rugby nouveau est arrivé !

Au cours de la seconde moitié des années 1990, les règles du rugby ont été profondément remaniées. Inspirée par les exigences des médias, cette rénovation favorise la protection du joueur, la visibilité du ballon et la continuité du jeu. Elle donne dès lors plus de liberté au ballon et augmente la durée de jeu en supprimant certaines actions engendrant confusions et blessures.

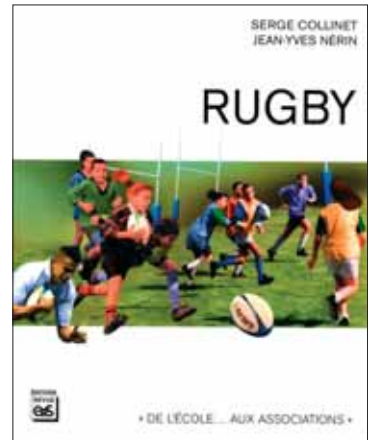
Cette transformation du jeu offre l'opportunité aux enseignants de rendre plus attrayant l'apprentissage de cette discipline sportive, dont les règles sont désormais plus claires, plus simples et plus vivantes.

Sur le plan pédagogique, la découverte et la pratique du rugby nouveau constituent donc une bonne occasion de s'initier ou de conforter, outre les

aptitudes physiques, techniques et tactiques, des valeurs morales telles que le sens de la responsabilité et de la sécurité, la solidarité et le courage. Aussi le rugby peut-il, lui aussi, être considéré comme une activité à haut niveau de formation et à haut intérêt éducatif.

Encore faut-il que les enseignants puissent disposer de balises claires et précises. C'est précisément ce que propose *Rugby*, tout récemment remis à jour aux Éd. EPS dans la collection "De l'école aux associations" en vue de former des enseignants et formateurs, de l'initiation au perfectionnement.

Structuré en trois parties, cet ouvrage permet à l'enseignant de s'approprier le rugby nouveau pour le comprendre et mieux le transmettre en fonction de quatre niveaux (débutants, "débrouillés", confirmés et experts) sans jamais



perdre de vue la notion de sécurité. Le ballon ovale fera-t-il de nouveaux émules ?

COLLINET, S. & NÉRIN, J.-Y., *Rugby*, Paris, Éd. EPS, Coll. "De l'école aux associations", 2003, 143 p.

Ethias,  
partenaire officiel  
de l'ADEPS et  
des Fédérations sportives.

0800 23 777 [www.ethias.be](http://www.ethias.be)

Ethias, le nouveau nom de la Smap.

ethias

**Le sport, un modèle de société ?**

Le sport constitue-t-il un modèle idéal pour la société ?

Certes, la médiatisation de mythes sportifs en propose volontiers une vision idéalisée : le sport tisserait un lien social irremplaçable. De trop nombreuses dérives ont toutefois ébranlé cette vision enchantée.

Conditionné par l'ultra-libéralisme, le passage du sport-vocation au sport-profession et au sport-spectacle a en effet permis à quelques disciplines hypermédiatisées de substituer à l'amateur désintéressé le modèle du champion.

Ce "vainqueur" est le produit d'un système où la finance et les médias s'allient pour promouvoir un idéal méritocratique ("que le meilleur gagne !"). Le sportif est sans cesse appelé à se surpasser, jusqu'à mettre sa propre santé en jeu, tout en combinant les valeurs de performance et la vertu d'humilité

inséparable de l'engouement médiatique. Du succès à la surenchère : la starification permet au champion de monnayer à son tour son image...

Les stars du sport bénéficieraient même, aux yeux de certains, du droit à l'exception : qu'importe le dopage pourvu qu'on ait l'ivresse du spectacle !

Pourtant, bon nombre de spectateurs ont conservé la faculté de remettre ce modèle en question et la liberté de le blâmer.

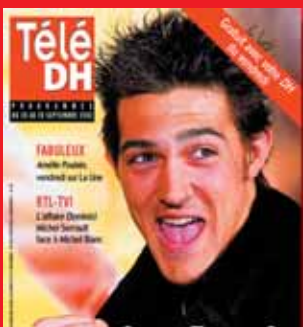
Alors, qu'en penser ? Tel est l'objectif d'un ouvrage salubre qui n'hésite pas à s'interroger afin de savoir si "le pouvoir de modélisation du sport enrichit la société (chacun s'imposant d'aller au bout de soi-même dans un respect des autres) ou si au contraire il n'en sapes pas les fondements" au profit de la seule réussite individuelle.

Cadre sportif ou enseignant, chacun trouvera dans ce recueil d'articles



ample matière à réflexion. Sans dogmatisme. Sans complaisance non plus.

DURET, P. & BODIN, D. (DIR.),  
 LE SPORT EN QUESTIONS, PARIS,  
 Éd. Chiron, 2004, 189 p.



**Un vrai magazine  
 télé pour 0 €.  
 Si vous trouvez  
 moins cher,  
 on vous rembourse  
 la différence.**



[www.dhnet.be](http://www.dhnet.be)

**Télé DH, c'est un magazine télé de 36 pages couleurs, c'est cadeau, et c'est chaque vendredi dans la DH. De quoi bien démarrer le week-end.**

### Quel statut pour le sportif ?

Si certaines stars ont des revenus mirobolants, la grande majorité des sportifs professionnels ont souvent un salaire modeste et des contraintes professionnelles écrasantes...

Or, la société se doit de protéger les intérêts des sportifs : les amateurs, car l'intérêt de la santé publique exige que la majorité d'entre nous, en particulier les jeunes, continuent à pratiquer une activité physique en toute sécurité; les professionnels, car ils constituent les modèles pour les jeunes générations.

Aussi l'ouvrage de Roger Blanpain, *Le statut du sportif*, apporte-t-il un éclairage bienvenu sur la protection juridique de ces deux catégories de sportifs. Les professionnels y trouveront ample matière à se documenter sur leurs relations avec leur club (contrat et conditions de travail, droits fondamentaux, règlement des différends).

De même, le sportif amateur pourra s'informer utilement des relations qu'il unissent à l'association sportive à laquelle il est affilié.

Cette vaste matière est présentée de façon claire, sous l'angle du droit tant international et européen que belge (fédéral et communautaire).

Précis et très documenté, cet ouvrage constitue aussi une prise de position très nette en faveur d'un principe fondamental : le droit disciplinaire des sportifs doit respecter la Convention européenne des droits de l'homme ou, à tout le moins, s'en inspirer.

Ce qui implique pour le sportif la faculté de pouvoir assurer la défense de ses droits devant des juridictions indépendantes et impartiales.

Un ouvrage qui fait assurément date et dont M<sup>e</sup> Misson lui-même souligne la "courageuse clairvoyance et [le] souci pédagogique rigoureux"...



BLANPAIN, R., *Le statut du sportif en droit international, droit européen, droit belge fédéral et communautaire*, Bruxelles, De Boeck & Larcier, 2004, 310 p.



**Mens sana...**

La psychologie du sport n'est pas réservée à la solution des "problèmes" ! Elle peut contribuer à favoriser l'épanouissement des sportifs et partant, leurs performances (et vice-versa...)

Sous-titré "L'intervention auprès du sportif", le *Manuel de psychologie du sport* propose une lecture personnalisée en fonction des centres d'intérêt de chacun. Et pour commencer, quelles sont les méthodes d'évaluation des sportifs ? Comment déterminer les caractéristiques individuelles, les profils de performance et les buts en fonction de chaque sportif et de sa discipline ?

On peut ensuite aborder les techniques de la préparation mentale : physiologiques, cognitives (l'imagerie), comportementales (l'affirmation de soi) ou composites, tel le "stress inoculation training".

La seconde partie présente les straté-

gies d'amélioration des performances individuelles via le contrôle des émotions, de la confiance en soi, de l'attention, mais aussi par la gestion des objectifs et l'amélioration technique et tactique (répétition mentale, *modeling*, *biofeedback*...)

Ces techniques sont ensuite envisagées sous l'angle collectif, notamment via les phénomènes de dynamique de groupe, de cohésion et de *leadership*.

Enfin, un quatrième chapitre présente les aspects cliniques et environnementaux : gestion du stress, des blessures, de la fin de carrière.

Si la lecture de cet ouvrage collectif ne dispense pas de consulter un spécialiste selon les circonstances, elle permet de découvrir et d'approfondir des notions désormais essentielles, non seulement à l'égard de la performance, mais aussi du bien-être : équilibre émotionnel et aisance technique sont indissociables...



LE SCANFF, CH. (DIR.), *Manuel de psychologie du sport - 2. L'intervention auprès du sportif*, PARIS, Éd. EPS, Coll. "Recherche et formation", 2003, 432 p. ■

45% de conseils judicieux pour 100% de bien-être !

**TOP Santé**

Etre au top et le rester.

Illustration: M. B.

2004

#  
6

**Ministère de la Communauté française  
Direction générale du sport (Adeps)**

*Responsable de la publication*

Odon Marneffe, Directeur général f.f.

*Directeur de la publication*

Alain Laitat, Directeur f.f.

*Chargé de la publication*

Benjamin Stassen, Attaché principal

**Rédaction**

Bd. Léopold II, 44 - 1080 Bruxelles

tél. 02 413 25 00

fax. 02 413 28 25

www.adepts.be

benjamin.stassen@cfwb.be

**Administration générale de l'enseignement  
et de la recherche scientifique**

Luc Legros

**Direction générale de la santé**

*Coordinateur*

Roger Lonfils

*Organismes partenaires*

*Carolo Prévention Santé*

Michèle Lejeune

*Éduca-Santé*

Martine Bantuelle

*Espace Santé*

Jeanne-Marie Delvaux

*Observatoire de la Santé du Hainaut*

Luc Berghmans

Michel Demarteau

**Abonnements (2004)**

4 numéros l'an

Belgique : 20 € - Étranger : 30 €

**Graphisme**

Polygraph' (polygraph@skynet.be)

**Dessins**

© Thierry Schommers (ab.crayon@swing.be)

(Au bout du crayon asbl)

**Photographies**

Benjamin Stassen / Adepts

Michel Krakowski, 11-17

**Impression**

Imprimerie Wagelmans





Ministère de la Communauté française  
Direction générale du Sport  
Bd Léopold II 44 - 1080 Bruxelles

Tél. : 02 413 25 00  
Fax. : 02 413 28 25  
N° vert : 0800 20 000

[www.adeps.be](http://www.adeps.be)



ethias

