

# ACCOMPAGNEMENT EDUCATIF - volet sportif

## ACTIVITE : SPORTS ENCHAINES « TRIATHLON »

### Objectifs du module :

- Autonomie
- Polyvalence dans les 3 activités
- Se projeter dans une manifestation (USEP, UNSS)
- Savoir nager
- Maitriser la sécurité liée à l'activité

Public concerné : Primaire Cycle II et III

Nombre d'élèves : 12

Créneaux horaires :

Lieu :

Intervenants : 1 BE

Qualifications :

**Partenaires :**

**Convention N°**

### Connaissances :

#### Connaissance du règlement :

- Sécurité : code de la route, équilibre, freiner, savoir se déplacer
- Connaissance de l'espace aquatique dans toutes ses dimensions
- Connaissance des transitions
- Connaissances biomécaniques, techniques, respiratoires...

#### Vocabulaire spécifique :

- S'approprier le vocabulaire spécifique à chaque mode de locomotion (vitesse, braquet, foulée, coulée...)

#### Connaissance de soi

- Représentation de son corps dans l'espace
- Gérer les imprévus
- Trouver sa place au sein du groupe

### Capacités :

- Maitriser son équilibre quelle que soit l'activité
- Savoir mobiliser ses habilités motrices pour évoluer dans l'espace
- Savoir freiner son vélo à l'endroit voulu
- comprendre le fonctionnement du matériel
- Savoir adapter sa respiration aux différentes activités

### Attitudes :

- Avoir envie de venir sur les activités
- Prendre du plaisir
- Respecter les consignes, les autres sportifs, les éducateurs

### Liens avec le socle commun :

**Compétence 1 :** Maîtriser la langue pour communiquer avec ses camarades et acquérir la terminologie de l'activité

**Compétence 5 :** Acquérir la culture de l'activité afin de s'approprier les valeurs

**Compétence 6 :** Respecter les règles/ se mettre en sécurité ainsi que les autres sportifs (faire preuve de citoyenneté)

**Compétence 7 :** Etre autonome dans sa prise d'initiative et dans sa gestion de l'effort

### Trame du module :

- Présentation de l'activité
- Découverte des différentes activités
- Travailler de façon spécifique dans chaque discipline
- Définir un terrain de pratique
- Participer à une compétition

### Budget :

### Evaluation du dispositif/ indicateurs retenus :

- Cahier de présence
- Investissement de l'enfant pour réussir sa manifestation

### Reconduction / remédiation :

# ACCOMPAGNEMENT EDUCATIF - volet sportif

## UN PEU D'HISTOIRE / PRESENTATION DE L'ACTIVITE

Dans un bar mythique d'Hawaï, un groupe de militaires veut savoir lequel d'entre eux est le plus fort physiquement. Après quelques verres, ils se lancent le défi de regrouper en une seule compétition les 3 grandes manifestations de l'île : la Waikiki Rough Water Swim en natation, longue de 3,9 kilomètres, l'Around Oahu Bike Race en cyclisme, d'une distance totale de 179 kilomètres, le Marathon d'Honolulu : 42,195 kilomètres. Ainsi est né le triathlon Iron Man (Homme de Fer). C'est un sport de pleine nature avec trois modes de locomotion avec une évolution de caractéristiques (matériel, distances...).

## LA SECURITE

- Echauffement général et spécifique (avec travail proprioceptif sollicitant articulation du genou, cheville et poignet)
- Conscience des milieux et de leur dangerosité
- Port du casque obligatoire
- Code de la route

## QUELQUES CONTENUS POSSIBLES SELON LE POLE CHOISI ...

### POLE DEPASSEMENT DE SOI

- Surpasser ses peurs
- S'imposer une rigueur dans le travail
- Accepter les répétitions et les défaites

### POLE SANTE

- Améliorer les qualités physiques (souplesse, coordination, vitesse, équilibre)
- Développer les capacités cognitives et bio-informationnelles (apprécier les distances, gérer les incertitudes temporelles, événementielles et spatiales, capacités d'anticipation et d'enchaînement) dans une meilleure connaissance de son corps
- Fournir des efforts physiques toute l'année

### POLE SOCIAL

- Accepter différents rôles et responsabilités de son sport (sportif, arbitre)
- Etre à l'écoute des points de vue de chacun et donner son propre avis
- Prendre du plaisir dans une pratique collective d'un sport individuel

*(Fiches inspirés des fiches rédigées par l'Académie de Créteil. Vous pouvez les retrouver sur le site suivant : <http://www.ac-creteil.fr/reussite-acced-fichesvoletsportif.html> )*