Plus forts ensemble

La participation à une journée multisports offre l'occasion de vivre une situation de coopération forte en émotions. La variété des activités et des contextes d'évolution invite à remettre fréquemment en question le rôle et l'engagement de chacun au sein du groupe.

Le projet

Un raid multi-activités par équipe.

Enjeux d'apprentissage

Enjeux éducatifs

Apprendre à se découvrir pour se connaître afin de devenir performant ensemble.

Enjeux scolaires

Être capable de s'adapter avec ses partenaires pour réaliser la meilleure performance.

Organisation

L'organisation d'un raid implique une attention particulière à la sécurité, avec le choix d'un terrain adapté, et une facilité d'accès aux secours.

Le choix et le contenu des épreuves est bien sûr fonction du lieu de la rencontre et des possibilités locales d'organisation.

Ressources

Pour organiser l'épreuve, il est souhaitable de se rapprocher des comités départementaux de course d'orientation ou de VTT et des clubs qui ont une grande connaissance des lieux et de leurs propriétaires. De plus, ils peuvent apporter une aide logistique non négligeable.

Ce projet doit être porté par un ensemble d'enseignants donc présenté en début d'année afin de faire adhérer le plus grand nombre.

La cohérence entre les matières d'enseignement mobilisées lors de cette action et les liens avec le projet de l'établissement est bien sûr incontournable.

Déroulement

Avant

Définir, en fonction des ressources locales et des activités pratiquées par les élèves, le contenu des épreuves qui doivent favoriser la coopération et l'action collective.

Constituer des équipes de 4 en équilibrant les compétences des élèves au regard de leurs qualités dans les différentes épreuves (usage d'un questionnaire préalable).

La participation à une journée raid est l'occasion d'une sensibilisation aux enjeux écologiques actuels par un travail sur le respect de la nature et de l'environnement et la prise de conscience liée à l'impact de l'activité humaine, en particulier de la pratique sportive.

Pendant

Dans le temps imparti, chaque équipe doit réaliser 4 épreuves :

- un match de 3 x 3 en basket, avec remplacement libre lors de la possession de la balle ;

- un parcours d'escalade, chaque bloc réussi rapportant un nombre de points selon sa cotation ;
- un biathlon nature combinant VTT, orientation et tir : le temps de l'équipe est celui mesuré lors du franchissement de la ligne d'arrivée du 3e concurrent ;
- un parcours chronométré en canoë (prise du temps sur le second bateau) ; etc.

Au cours de ce raid multi-activités, les élèves vont devoir s'entraider dans les différentes disciplines : s'encourager particulièrement en escalade pour réaliser la meilleure performance, aider l'autre en biathlon et canoë, s'écouter pour faire des choix communs pertinents, etc., afin que chacun contribue à la réussite de son équipe.

Après

La participation à une telle épreuve aura des effets bénéfiques sur les liens créés entre élèves. La création d'un diaporama retraçant leur expérience est envisageable, avec une présentation auprès de leurs camarades dans un but de transmission et de partage pour les futurs participants.

Obstacles et difficultés

Le repérage et les déplacements dans un espace naturel inconnu nécessitent le respect de règles progressivement construites (déplacement en équipe, connaissance des limites spatiales et temporelles de l'activité, attitude à adopter en cas de difficulté, etc.).

La prise d'information sur le terrain et la lecture de cartes reposent sur des connaissances géographiques enrichies par l'expérience.

La réalisation d'un effort intense de longue durée nécessite une connaissance des mécanismes physiologiques du corps humain (gestion de ses ressources, hydratation et alimentation, hypo- et hyperthermie, etc.).

Pour aller plus loin

« Vivre en harmonie : Singapour 2010 » : vidéos sur
http://franceolympique.com/art/3007-videos_et_jeux.html
Outils en téléchargement sur l'extranet du CNOSF, disponible via les CROS, CDOS et CTOS.

Contribution éducative du projet

Maîtrise de la langue
Réaliser un dossier de présentation ou de compte-rendu de l'événement.

Éléments de mathématiques et de culture scientifique et technologique
Effectuer des mesures et calculs de durées et de distances.
Comprendre et connaître les modifications physiologiques lors de l'effort (processus et sensations), exploiter des données quantitatives (consommation de dioxygène et/ou de nutriments à l'effort), comprendre les besoins et les limites (hydratation, dopage).
Connaître et analyser les trajectoires, les échanges d'énergie, les objets technologiques sportifs.
Construire et mettre en œuvre des connaissances concrètes sur le respect de l'environnement et le développement durable.

Maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication
Réaliser une présentation type «Power-point» en intégrant des éléments écrits et illustrés (photos, vidéos) réalisés pendant l'épreuve.

Compétences sociales et civiques
Respecter des règles de sécurité dans son action individuelle mais également au sein du groupe.

Autonomie et initiative
Identifier ses points forts et ses points faibles pour s'engager pleinement dans la réalisation collective.

Effets attendus dans la pratique d'activités physiques et sportives

En EPS
Se connaître, se préparer, se préserver.
Agir dans le respect de soi et des autres.

Connaissances
Les activités pratiquées, leur matériel, les règles d'évolution, les consignes de sécurité, les principes de sécurité à mettre en œuvre.
Ses capacités personnelles, ses points forts et ses limites, ainsi que celles de ses partenaires.

Capacités
Être efficace dans le repérage de l'épreuve, l'écoute et la compréhension des consignes pour élaborer une stratégie d'équipe.
Se repérer et prendre des informations utiles pour la tâche ou l'avancée de l'équipe.
Gérer ses efforts en fonction de soi et des autres (utilisation des temps de passage, gestion de sa récupération, entretien de la motivation).

Adapter son action, sa vitesse, son comportement en fonction des autres et des épreuves.
Concevoir collectivement.
Faire des choix stratégiques.

Attitudes
Accepter l'autre dans ses différences (culturelles, motrices, cognitives).
Se mettre au service des autres.
Donner et accepter les conseils.
Se dépasser dans l'épreuve.

Dans l'environnement sportif
S'intéresser à la culture sportive (les disciplines sportives, règles de sécurité et de compétition, matériel, résultats, barèmes, etc.).
Gérer sa préparation (entraînement, alimentation, matériel et tenue) et sa récupération.

Dans la vie quotidienne
Apprendre à sérier les informations (sur soi, les autres, le terrain, la météo, etc.) pour évoluer en sécurité et efficacement.

Culture olympique

Le décathlon (hommes) et l'heptathlon (femmes) en athlétisme, le triathlon et le penthatlon moderne en ce qui concerne les JO d'été, le biathlon pour les JO d'hiver, sont les épreuves combinées inscrites au programme olympique. En équitation et biathlon mixte, les épreuves s'adressent indifféremment aux hommes ou aux femmes, dans la même compétition. Les Jeux Olympiques de la Jeunesse ont innové en proposant des épreuves mixtes inédites (relais mixtes en natation, épreuves par équipe mixtes en escrime, binômes mixtes en pentathlon moderne ou tir à l'arc…)