

# Acosport et Obésité

Objectifs: outils pour prendre en compte et adapter notre enseignement aux élèves en surpoids voire obèses

# Plan:

- Présentation d'un cadre didactique et pédagogique applicable à toutes les activités
- Obésité et Acrosport
- Principes et conseils généraux pour traiter l'obésité dans toutes les activités proposées en EPS

# Cadre didactique proposé

## ▣ Objectif :

-applicable à toutes les activités

-faciliter le choix, l'adaptation des contenus à proposer aux élèves en surcharge voire obèses.

-permettre une prise en compte des élèves en surcharge voire obèses pour un enseignement adapté

**1) Constat, caractéristiques problème(s) rencontré(s)**



**2) Hypothèse explicatives**



**3) Transformations visées/compétences visées**



**4) Contenus d'enseignement**

# Obésité et ACROSPORT

## Cadre didactique

### 1) Constat, caractéristiques problème(s) rencontré(s)

- seuls les rôles de porteur et pareur sont occupés
- n'ose pas réaliser sa chorégraphie devant les autres
- réalise très peu de figures, ne se renverse pas, figures avec appuis pédestres privilégiés
- déséquilibres fréquents

### 2) Hypothèses explicatives

- Affectif : a peur du regard des autres, n'assume pas sa silhouette
- Moteur : ne se sent pas capable d'assumer le rôle de voltigeur, pense que les autres ne sont pas capables de supporter son poids
- Cognitif : ne connaît pas les postures et positions
- Énergétique : manque de tonicité

# Cadre didactique (suite)

## 3) Transformations visées/compétences visées

### 3) Transformations visées/compétences visées

- connaître ses possibilités, ses limites , évoluer dans une activité sportive en toute sécurité
- accéder et construire des figures en tant que voltigeur
- Accepter le regard d'autrui, réaliser une chorégraphie devant les autres
- augmenter sa tonicité, améliorer son équilibre postural
- Avoir envie de faire du sport, adhérer à la pratique sportive

# Cadre didactique (suite)

## 4) **Contenus d'enseignement**

Choisir des contenus pour répondre à ces différents objectifs

**Deux démarches pour répondre à ces objectifs**

1) Même pratique : enseignement de l'Acrosport  
- choix de contenus adaptés +  
Utilisation de variables didactiques et pédagogiques pour adapter l'activité

2) Traitement didactique différent de l'activité : transformer l'activité (exemple CP5)  
- proposer une autre activité : aquagym  
- STEP  
➤ Activité à programmer ponctuellement en fonction des objectifs fixés

# Objectifs de cycle, compétences à viser pour les élèves en surpoids voire obèses

I) Evoluer dans l'activité en toute sécurité c'est-à-dire : assurer sa sécurité en Acrosport(Elève)

Assurer la sécurité des élèves dans l'activité (professeur)

Un petit point médical: Certaines situations, postures à éviter

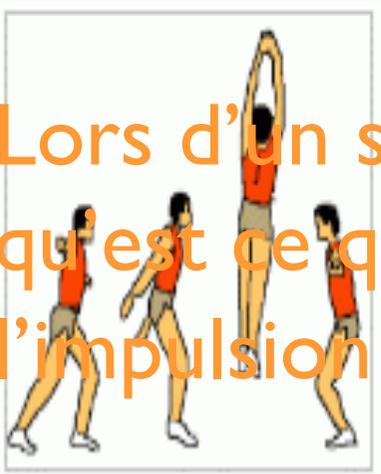
Vigilance accrue : Les contraintes imposées aux articulations (et au cartilage de croissance).

•Assurer la sécurité physique des élèves

# Assurer la sécurité physique des élèves

## Les postures et éléments à éviter et/ou à proscrire

- **Saut (Impulsion, réception)**

Saut	 <p>Lors d'un saut, pour un élève en surcharge, qu'est-ce qui pose le plus de problème : l'impulsion ou la réception ?</p>	<p>L'impulsion n'est pas problématique mais la réception est susceptible d'être dangereuse :</p> <p>réception en contre-bas à proscrire :</p> <p>- saut plus ou moins dangereux selon le degré d'obésité la nature du sol et l'amplitude du saut</p>
------	--	--

- **Eviter les appuis prolongés sur les mains et le travail en suspension.**

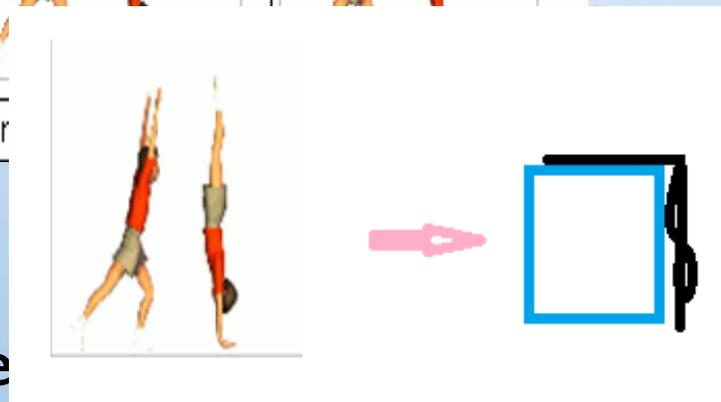
⇒ Attention lors du démontage des figures

⇒ Attention aux figures et aux Eléments de liaison proposés

- **Postures à appuis manuels quasi-exclusifs et exclusifs à éviter voire à proscrire**

Nécessité d'adapter certaines postures!!!!

Elément de maintien			
	Chandelle	Trépied	Mor



-attention aux rotations (roulade...)

- **Figures en Acrosport qui se font sans appui au sol pour l'élève obèses en situation de voltigeur.**



1



2



3



4

Danger dans certaines situations où il n'y a aucun appui au sol et/ou il a un ou deux appuis manuels au sol!!!!!!

## ➤ Figures dangereuses pour les autres élèves lorsque l'élève en surpoids est voltigeur

Ce sont des figures où tout le poids de corps est sur le porteur, figures avec un seul porteur et où le voltigeur n'a aucun appui au sol.

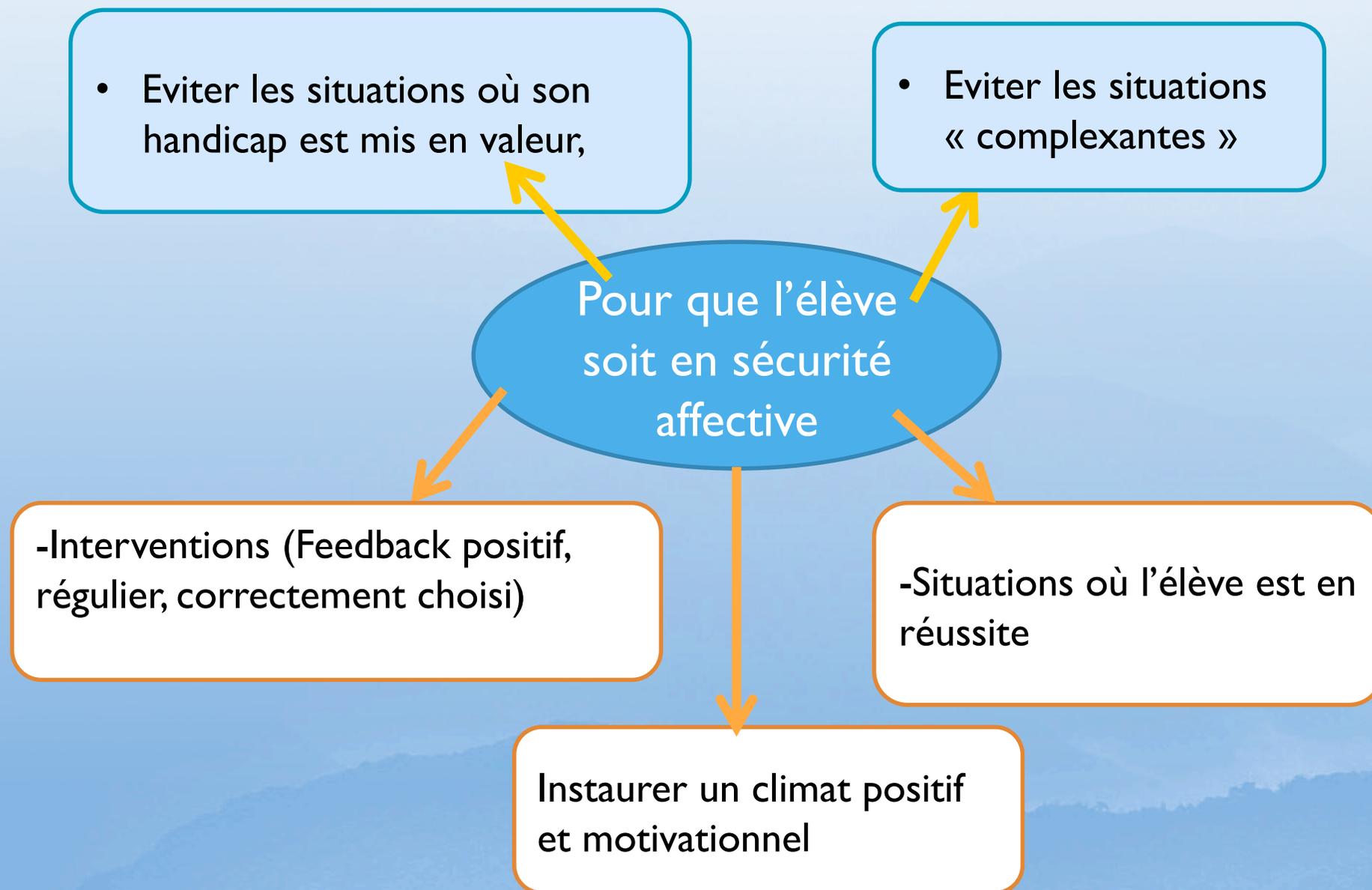


Remarque: Certaines figures où l'élève en surcharge est voltigeur avec appui au sol peuvent aussi dans certains cas être dangereuses.

**Attention au rapport de poids. Règle générale valable pour tous: on ne porte pas plus lourd que soi!**



- Assurer la sécurité affective de l'élève:





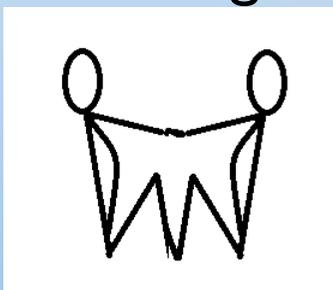
**Règle d'or : Être à l'écoute des  
élèves!!!!!!**

## 2) Accéder au rôle de voltigeur

**Quelles figures statiques sont à construire, à travailler dans un cycle acrosport au regard des difficultés de l'élève ?**

-construire des figures avec un ou plusieurs appuis pédestres, avec un ou plusieurs manuels, avec différents appuis, sans appuis

-Les figures à compensation de masse

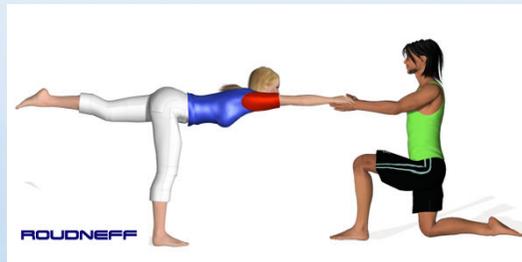


-la faire à 3 ou avec une personne en soutien derrière

-Figures simples en duo et/ou trio: avec un ou deux appuis pédestres

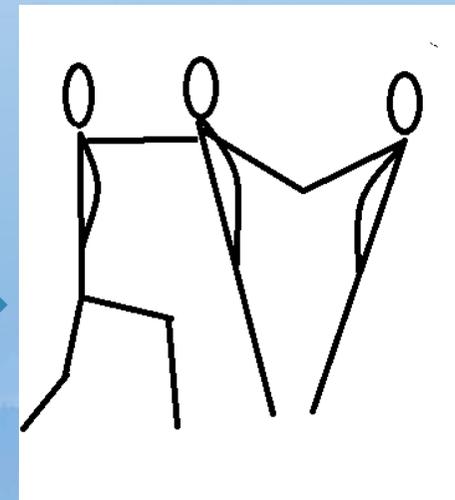


Possibilité de construire certaines figures où l'élève est en situation de voltigeur avec un ou deux appuis (pédestres) au sol

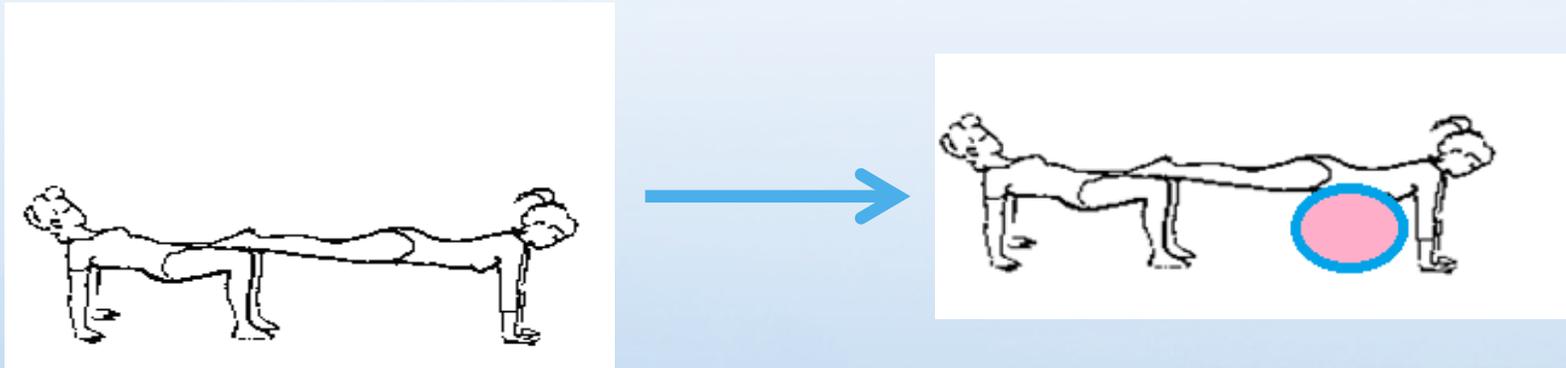


Sur quelles variables peut-on jouer pour faciliter la réalisation de figures ou pour la réalisation de figures plus complexes?

- Types de prise, surface de prises, appuis
- Nombre de porteurs, pareurs



## -matériel



-possibilité de mettre un tapis sous le ventre du voltigeur pour soulager son poids de corps.

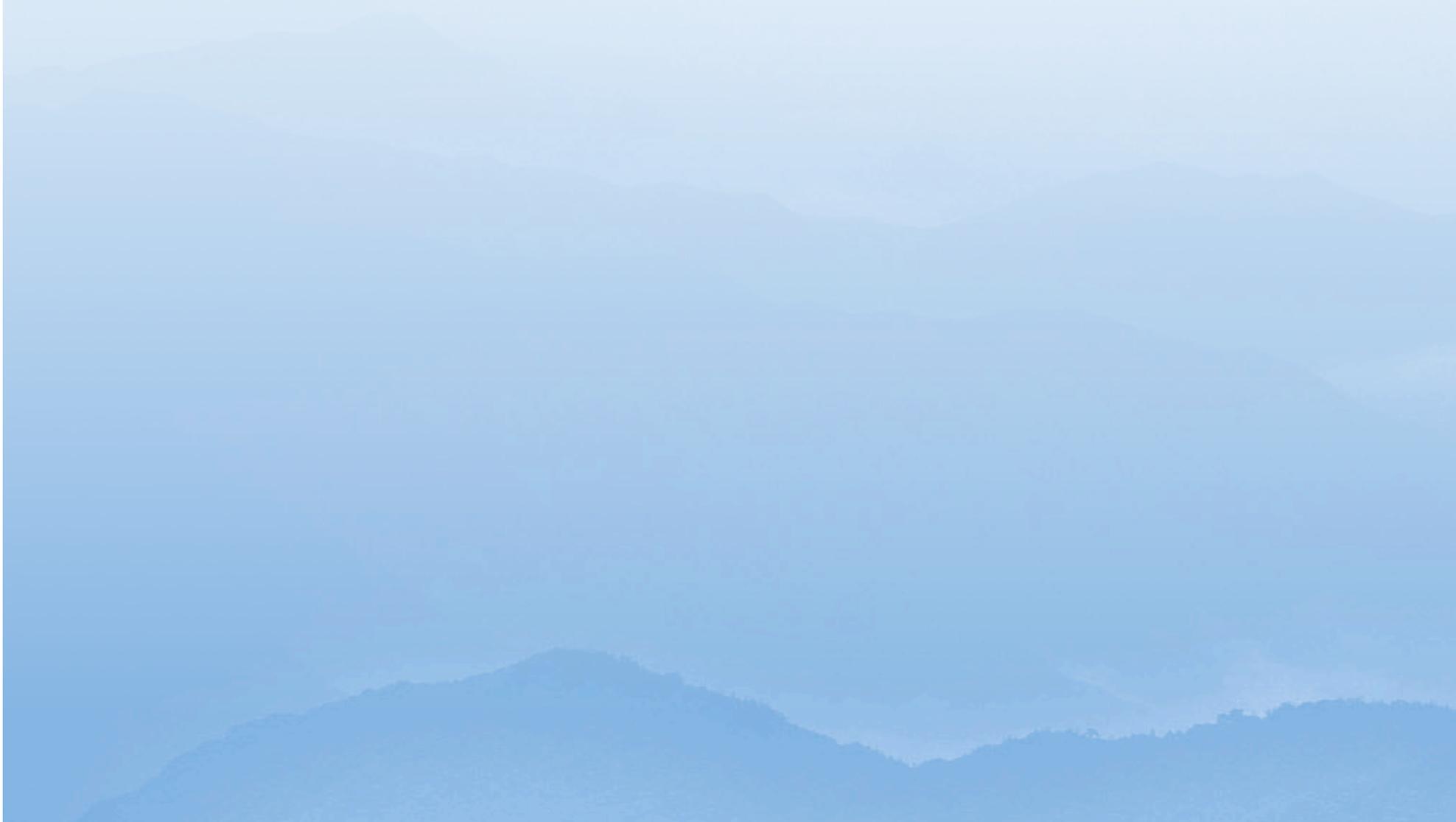
Remarque: Figures possibles en fonction du degré d'obésité  
Rester à l'écoute des élèves: douleurs , difficultés

## -temps

## -nombre d'appuis au sol



## Figures possibles en forme.docx





Figures  
dynamiques!!!!  
En tant que porteur  
oui  
Vultigeur difficile  
Figures statiques: il  
y a des situations  
où ils peut avoir  
des difficultés à  
avoir le rôle de  
porteur.  
Type de figures  
dynamiques  
Une solution  
inventer des figures  
dynamiques

### 3) Avoir confiance en soi, accepter le regard des autres, Assumer sa silhouette

- Eviter les situations où son handicap est mis en valeur
- Eviter les situations potentiellement « complexantes »

-Privilégier l'aspect collectif dans les situations

Pour + de confiance en soi dans la pratique  
Assumer sa silhouette

- Prestation collective adaptée

- Eviter les situations où l'élève est en échec

Valoriser les autres rôles où il excelle, où il est mis en valeur: rôle de chorégraphe, porteur

⇒ **En résumé lui offrir un contexte d'apprentissage, climat de classe motivationnel :**

-groupes affinitaires à privilégier, choix de la musique par l'élève, choix du thème par l'élève, éviter les situations où il est seul face aux autres, choix des thèmes : éviter rondeur, ballon, lourd

## 4) Faire en sorte qu'ils aiment la pratique sportive, les faire adhérer à la pratique sportive

Importance du facteur psychologique:

-Répondre aux motifs d'agir, d'investissement dans une pratique

-Interventions(Feedback positif)

Adhérer à la pratique, aimer la pratique sportive

-Situations ludiques

-Situations où l'élève est en réussite

## 5) Améliorer la tonicité des élèves obèses

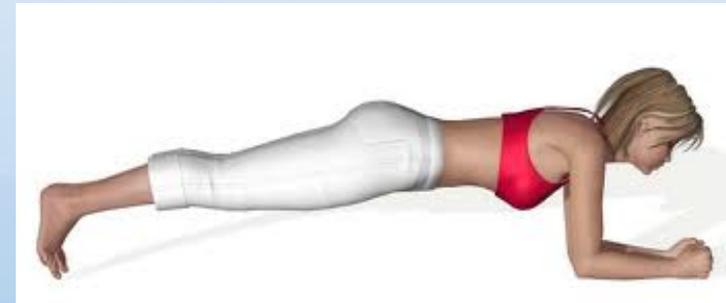
### Améliorer l'équilibre postural

### Travailler différentes formes de gainage

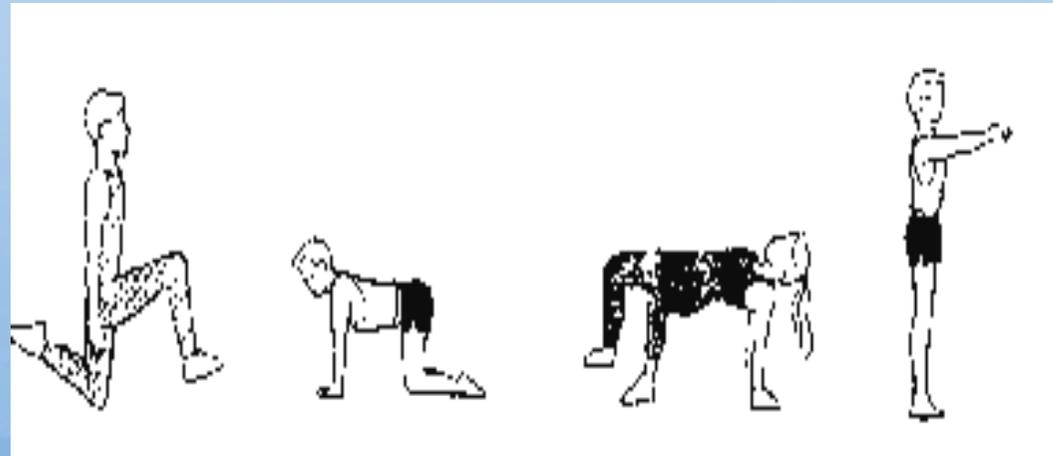
-Tonicité, équilibre postural gainage à travailler, positions à travailler de manière isolée

- Exercices à proposer en fonction du degré d'obésité des élèves

⇒ Gainage sur le ventre, sur le dos, sur le côté



⇒ positions simples à travailler  
Pour augmenter la complexité de la tâche: un appui en moins



⇒ À quatre pattes sur le ventre, sur un pied, sur deux pieds mains levées, à genoux pieds levés

# Travailler différentes formes de gainage:

[Doc Gainage.doc](#)

## Exercices de tonicité de renforcement:

-Education posturale

-Travail de respiration  
(inspiration/expiration)

-gainage dorsale,  
ventrale, sur le côté  
+ adaptations

-assis (jambes  
regroupées: lever une  
jambe, une main, les  
deux jambes, les deux  
pieds)

Exemple (exercices): -la « bouteille soule », la chaise

**Remarque:** Objectifs qui concernent tous les élèves

**-possibilité de systématiser le travail de gainage dans l'échauffement**