

EPS 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 Lutte

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 LUTTE

Cadre didactique

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

- Refus de lutter debout voir même au sol
 - Refus de chuter
 - Rapport de force déséquilibré
 - Manque et ou excès de tonicité déséquilibrant
- déséquilibres fréquents

2) Hypothèses explicatives

- Affectif : peur « d'écraser » ou « d'être écrasé », de se faire mal ou de faire mal en chutant ou en faisant chuter
- Moteur: n'ont pas construit et automatisé les repères et réflexes nécessaires pour chuter et faire chuter sans risque dans différentes directions et positions
- Cognitif: n'a pas conscience des possibilités et impossibilités de son corps de se connait pas les postures et positions
- Energétique : manque et ou excès de tonicité/de force

Cadre didactique (suite)

3) Transformations visées/compétences visées

NIVEAU 1 : S'engager(...) en toute sécurité dans un combat, en rechercher le gain par l'utilisation de contrôles et formes de corps sur un adversaire gardant ses appuis au sol. Assurer le comptage des points et le respect des règles de sécurité

NIVEAU 2 : Rechercher le gain d'un combat debout, en exploitant des opportunités et en utilisant des formes d'attaques variées.

Ce qui nécessite entre autres de :

- connaître ses possibilités, ses limites pour évoluer en toute sécurité
- augmenter sa tonicité / Contrôler sa force
- construire des repères permettant de chuter et faire chuter en sécurité à partir de certains contrôles et formes de corps pour chuter et faire chuter en situation de coopération puis d'opposition « raisonnée » voire aménagée
- donner l'envie de pratiquer

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 la lutte niveau 1 et 2
- choix de contenus adaptés et progressifs + Utilisation de moyens humains (**manipulation/parade**) et matériels (**tapis de réception de 10cm d'épaisseur/ballon suisse**) pour rendre accessible la **lutte debout** à l'enfant en surpoids/obèse.

2) Proposer après discussion un programme individualisé de remise en forme voire d'entraînement
- proposer une autre activité avec un autre collègue.
- proposer une autre activité à la classe : Boxe française.

Logique d' intervention et d'intégration

La lutte « debout » occasionne des pressions et surcharges importantes qu'il nous faut limiter car l'intégrité physique des enfants obèses peut être mise en jeu si ces derniers n'ont pas les ressources psychomotrices (chuter et faire chuter) et musculaires (tonicité)pour faire face aux contraintes ostéo-articulaires et musculaires qu'imposent cette activité.

Logique d' intervention et d'intégration

I) Répartir les élèves par poids de corps avec des écarts « acceptables » :

(+- *Catégories championnat de France UNSS et localement au niveau académique*)

Benjamins et benjamines : écart max de 5kg jusqu'à 60 kg, puis 7kg jusqu'à 65 kg.

Minimes garçons et filles : écart max de 10kg à partir de 70 kg pour les filles et de 75kg pour les garçons.

⇒ Problématique du seul élève (« obèse » mais tonique) qui n'a pas « d'équivalent » dans la classe et que l'on ne peut donc apparier :
l'enseignant(e) peut faire ponctuellement faire « don de soit » lors des démonstrations s'il s'en sent capable et si le profil de la classe le permet.

Logique d'intervention et d'intégration

- 2) Equilibrer le rapport de force au sol et amener l'élève en surcharge à prendre conscience de sa « force » et de la doser selon les possibilités de l'adversaire si écart de poids important :
- Utiliser des jeux d'opposition du type les déménageurs ,ou la tortue écrasée ou la crêpe en rééquilibrant le rapport de force en faveur du plus léger par une limitation des pouvoirs d'actions du plus lourd voire en faisant du 2 contre un.

Logique d'intervention et d'intégration

- 2) Aménager le milieu de façon à sécuriser , autant que possible, « émotionnellement » et « physiquement » l'élève en surcharge et l'amener ainsi à pratiquer :
- Pratiquer la lutte debout sur des **tapis de 6cm d'épaisseur** et disposer de tapis de chute **d'au moins 10cm d'épaisseur pour effectuer les éducatifs de chute** et pour répéter les formes de corps retenues et ainsi diminuer l'impact au sol.
 - **Manipuler** et/ou **utiliser un fitball** pour à la fois contrôler la vitesse de chute et « alléger » l'enfant lors de l'apprentissage à chuter vers l'avant et vers l'arrière sur le dos et construire l'enroulement vertébral autour de l'épaule et éviter qu'il charge et tourne sur sa nuque.
 - Mettre en place un code « d'arrêt d'urgence » en cas de début de douleur pour stopper l'action.

Logique d'intervention et d'intégration

3) Routines de gainage et de chute à effectuer dès l'échauffement et tout au long du cycle :

- En l'absence d'une tonicité suffisante et des bons automatismes pour chuter et faire chuter sans risque, il est préférable, pour préserver l'intégrité des élèves de le :
 - Limiter debout à une lutte de type « sumo » où le but est de sortir son adversaire de la surface de combat mais sans chercher à le faire tomber ou sinon au jeu de la ligne.
 - Limiter à la lutte mi hauteur avec toujours un genou au sol pour limiter les déplacements, la vitesse et hauteur de chute et donc diminuer les contraintes ostéo-articulaires et musculaires inhérentes à l'activité.

Logique d' intervention et d'intégration

4) W des formes de corps telles que les décalages pour toujours garder au moins un appui au sol et permettre une pose progressive des appuis pour amortir l'impact au sol . Il s'agit ici :

- D' apprendre à chuter progressivement c.a.d. de la **chute seul à la chute à deux** et du **partenariat à l'opposition « maîtrisée »** en **augmentant progressivement la hauteur de chute**. Le passage de la lutte à mi hauteur à debout est conditionné par la validation des acquis au cours d'une démonstration technique.
- D'insister pour celui qui fait chuter **de bien « tenir »** et **serrer son partenaire** contre soi jusqu'au sol (sécu et liaison debout-sol) et pour celui qui chute de s'enrouler, se gainer et se tenir à son partenaire pour éviter un **double impact assez traumatisant** pour l'élève et encore plus si en surpoids.

⇒ Les repères pour chuter et faire chuter sans risque dans des directions différentes se construisent via :

- Contr Br/T pour « faux hanché » ou décalage en rotation et faire **chuter sur le dos vers l'avant**
- Contr 2 Jbes, avec ou sans crochet, puis l jbe pour un décalage arrière et faire **chuter vers l'arrière**.

Adaptation des S.A. pour enfants en surcharge

Les situations et progression proposées par la suite ne constituent la panacée mais peuvent permettre à certains enfants en difficulté, tout particulièrement ceux en surpoids/obèses, d'apprendre à chuter dans des directions différentes pour automatiser la conduite à tenir en cas de chute et atteindre le niveau 2 de compétence en lutte de façon +- « adaptée » :

Chuter sur le dos vers l'avant

- Exercice seul : Partir un genou à terre et l'autre levé et rouler vers l'avant sur l'épaule du côté du genou levé
- Pour l'élève en surpoids s'assurer :
 - d'une pose progressive des appuis du côté du genou levé (genou – avant bras - épaule) et qu'il tourne sur l'épaule voire le dos
 - de l'absence de bruit c.a.d. rouler en chutant et revenir ds la position initiale
 - d'un contrôle tonique de la chute :tête rentrée (menton –poitrine) qui ne touche pas le sol

Aménagement I : idem sur un tapis de chute (2m/2m et 10 cm d'épaisseur) mais départ appui du haut du corps sur un fitball et avec l'enseignant qui fait le fait rouler vers l'avant et qui l'accompagne en le tenant.

Chuter sur le dos vers l'avant

- Exercice à deux : Tourner autour d'un camarade à 4 pattes avec manipulation de l'enseignant
 - Pour l'élève en surpoids s'assurer :
 - Qu'il est bien positionné en travers sur le dos du partenaire à 4 pattes et qu'il ne regarde pas devant soi mais sur le coté (tête rentrée) et qu'elle ne touche pas le sol
 - de l'absence de bruit

Aménagement I : idem sur un tapis de chute mais enseignant qui « assure » l'élève en surcharge pour éviter tt pb aux cervicales par une manipulation type « gym » (saisir au niveau de l'épaule et du bassin) pour créer un couple de rotation et le faire tourner autour.

Progression en coopération pour apprendre à chuter et faire chuter sur le dos vers l'avant

- **Progression 1** (D. Ray , R. EPS 269, 271, 275 et 279) :A (Att) est à 4 pattes et B (déf)place son ventre en travers dos de Att,.A enroule la tete et l'avant bras de B avec ses deux mains puis roule sur le coté en rentrant son genou pour s'asseoir sur sa fesse tout en tirant la tête de B vers soi pour la protéger et ne pas lui faire toucher le sol.
- **Progression 2** : départ mi hauteur (W sur tapis de chute) : idem mais A position du « chevalier » avec genou gauche au sol et b a ses appuis a gauche de A et se penche sur le dos de A en travers pour donner sa tête et son bras droit à A. A enroule la tête et saisit le coude du bras donné pr B. A tombe sur la fesse droite en protégeant la tête et la nuque de B.
- **Progression 3** : départ debout (W sur tapis de chute) :A est debout et avec son bras droit contrôle tete et bras de B et vient se placer sous B en lui tournant le dos. B se penche en avant et se laisse faire.A souleve B 2'' et le repose, deux –trois fois, pour s'assurer qu'il est capable de soulever B tout en gardant son équilibre. Il peut ensuite enchaîner avec l'amené au sol en se laissant tomber sur un genou (ou les 2) = position intermédiaire puis sur sa fesse droite. Il faut ici rechercher une chute « roulée » et non « plaquée ».

Chuter vers l'arrière

- Exercice seul : culbuto, puis départ accroupi, puis debout pour venir s'asseoir et rouler sur le dos en tapant le sol avec les mains (paume et l'avant bras) si libres au niveau des fesses une fois que les reins touchent le sol.
Variantes : yeux fermés - combat coqs qui me semble aussi accessible à des enfants en surcharge
- Pour l'élève en surpoids s'assurer :
 - qu'il ne mette pas les mains en arrière mais qu'il pose progressivement ses appuis (Fesses/Bas du dos – avant bras - épaule) voire qu'il finisse de tourner sur l'épaule
 - de l'absence de bruit c.a.d. rouler en chutant
 - d'un contrôle tonique de la chute :tête rentrée (menton –poitrine) qui ne touche pas le sol.

Aménagement I : idem avec un tapis de chute (2m/2m et 10 cm d'épaisseur) positionné derrière un fitball sur lequel l'élève vient s'asseoir et avec l'enseignant devant lui qui lui tient les mains avant de le faire rouler vers l'arrière en lui lâchant les mains quand le bas du dos touche le tapis de chute.

Progression en coopération pour apprendre à chuter et faire chuter vers l'arrière

- **Progression 1 (double ramassement jambe)** : (V à 2 en partenariat avec tapis de chute) :
L'attaquant est à mi hauteur et a un genou droit au sol entre les jambes de déf. Il contrôle ses 2 jambes de son adversaire (qui se tient debout)avec les bras et a la tête contre le coté du partenaire debout et du même coté que la jambe du genou avancée. Celui qui chute doit rentrer sa tête et se tenir fermement aux aisselles de celui qui le fait chuter et se laisser tomber sur les fesses ; toujours rester en contact étroit avec le partenaire ; tasser et pousser pour décalage arrière voire crochet ext avec jambe avancée en venant poser le genou de cette jambe avancée.
- **Progression 2 (l'unijambiste)** : (V à 2 en partenariat avec tapis de chute) :
L'attaquant es

Situation pour lutter debout sous une forme adaptée et sécurisée :

Dans un souci de limiter l'impact au sol et la hauteur et vitesse de chute pour les élèves en surpoids en lutte debout nous proposons une **opposition imposée** (contrôle et formes de corps), où les repères sont construits et où il est possible garder au moins un appui au sol et de poser progressivement ses appuis, et un **aménagement de l'espace** pour sécuriser les chutes. en amortissant autant que possible l'impact au sol .

Le jeu du couloir avec contrôle - formes de corps et rôles imposés :

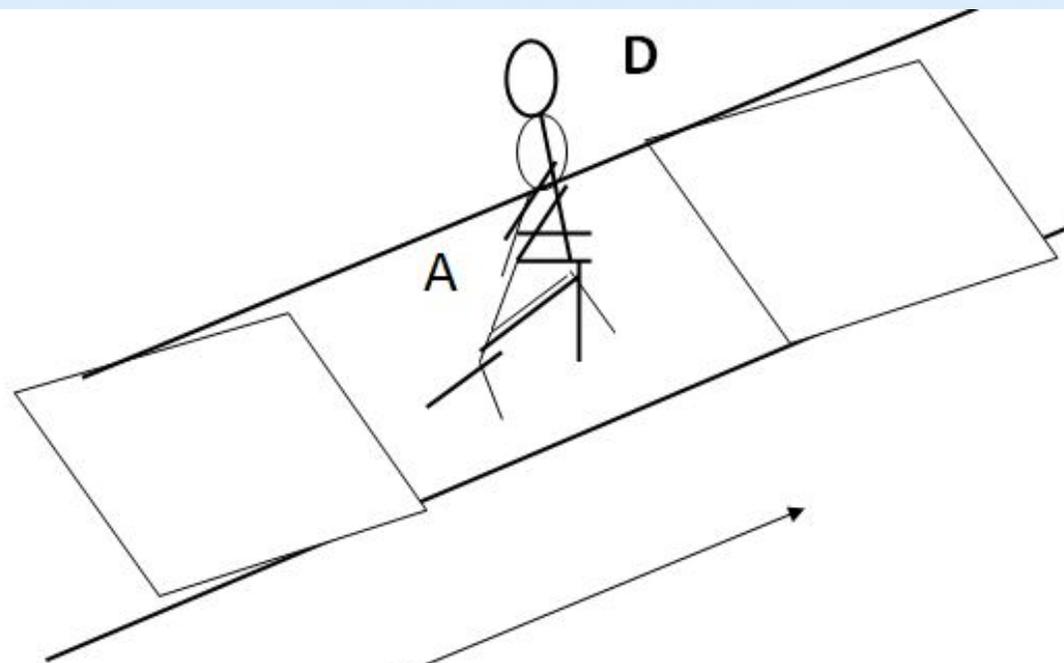
Cet exercice peut être effectué à partir de différents contrôles mais nous retiendrons contrôles bras/tête réciproque et contrôle bras/jambes. Aussi, compte tenu de ces différents contrôles, on peut réaliser différentes techniques comme le décalage arr, décalage avant, hanché.

But 1 : double ramassement et décalage arr à partir contrôle 2 jbes : Att : faire tomber déf et Déf : reculer ds la zone numérotée sans tomber.

But 2 : hanche avec contrôle bras tête : Att : faire faire reculer déf et Déf : avancer sans tomber. (décalage arr avec crochet ext à partir contrôle br/tête non proposé* car hauteur et cinétique de chute plus importantes à moins que qu'ils aient les ressources nécessaires.

*Poss d'envisager décalage arr à partir contrôle Brs/tête en fixant déf sur ses appuis va dépasser les appuis du par et se suspendre à lui pour aller s'asseoir derrière déf.

Le jeu du couloir avec contrôle - formes de corps et rôles imposés :



Couloir d'1,5m de long et 80cm de large avec tapis chute dvt - derr