**LES SITUATIONS DE MISE EN DISPONIBILITE**

**EN COURSE D’ORIENTATION**

1. **GENERALITES**

Certains parlent d’échauffement, nous préférons les appellations « mise en disponibilité » plus significatives de cette phase très importante aussi bien du point de vue psychologique que du point de vue physiologique.

En course d’orientation, il s’agit de prendre des repères, de respecter des règles du jeu liées à l’espace, aux autres, à la sécurité, …

1. rendre le corps disponible : concentration sur soi, préparer son corps à la pratique, découvrir et se centrersur les sensations, les possibles de son corps…
2. se rendre disponible aux autres : coopérer, se préparer progressivement à travailler avec les autres (futur partenaire)
3. se rendre disponible mentalement à ce qui va suivre dans la séance :

* prendre des repères dans l’espace
* décoder
* gérer sa sécurité

Cette phase est guidée pour permettre une véritable préparation aux situations d’apprentissage que vont vivre les élèves dans la séance.

La règle essentielle est **l’adaptation au contenu et donc à l’activité support**. Elle doit permettre de construire **une continuité** au sein de la séance.

Lors de cette mise en disponibilité il semble intéressant de travailler sous la forme de « jeux ritualisés »…

Attention cependant contrairement aux rituels traditionnels (non immuables) les jeux ritualisés peuvent évoluer de séances en séances afin de permettre une meilleure adaptation aux contenus et à l’évolution des élèves.

En cycle 2 et 3, ces mises en disponibilités sont proposées en début de séance afin de préparer les élèves à ce qui va suivre. En maternelle, quelques séances peuvent être consacrées uniquement à ces mises en disponibilités.

1. **Les fonctions du « jeu ritualisé »**

Le jeu ritualisé aide à mobiliser l’attention des enfants qui viennent de changer de lieu d’activité.

L’idée de rituel implique la répétition d’une même situation.

Ce jeu peut se trouver en début ou en fin de séance. Dès lors, il aura des rôles différents (mise en disponibilité… retour au calme).

Cette répétition est source de plaisir.

Toutefois, afin que le jeu ritualisé ne se vide pas progressivement de sons sens, il est nécessaire de le faire évoluer en fonction des différents objectifs fixés et de l’âge des élèves.

1. **Au-delà des rituels de jeux : ritualiser la séance**

La tenue: adaptée à toute pratique. Il est important que la tenue favorise tous les mouvements (l’enfant ne doit pas avoir peur de se salir ou d’abîmer ses habits).

Il est important, voire indispensable, que l’enseignant ait lui aussi une tenue adaptée.

Le lieu : selon le niveau et l’âge des élèves l’espace d’évolution proposé ira d’un espace connu et restreint (cour) vers un espace élargi (parc, aire de jeu, …). Dans chaque nouveau lieu, les jeux ritualisés permettront donc aux élèves de concentrer leur attention sur l’environnement (la prise d’indices) puisque les jeux en eux-mêmes sont connus.

1. **LES MISES EN DISPONIBILITES EN CO**
2. **La mise en disponibilité corporelle**, concentration sur soi: préparer son corps à la pratique, découvrir et se centrersur les sensations, les possibles de son corps… .

* **Jouons à « JACQUES A DIT »**

**Objectif :** prendre des repères visuels dans l’espace

**Déroulement**: faire un « Jacques a dit » couleur OU forme (ex : toucher un objet de la couleur/forme demandée), un « Jacques a dit » action/espace (ex : « Jacques a dit de se placer à côté de …. ».

**Complexification** : trouver un objet à toucher de la couleur ET de la forme demandée (ex : « Jacques a dit place-toi dans un cerceau orange »)

**Variante**: On peut demander à l’élève de se positionner lui ou de positionner un objet (ex : « Jacques a dit de mettre ton objet sous un banc » « Jacques a dit de te placer à côté du banc »).

1. **La mise en disponibilité aux autres, coopérer** : se préparer progressivement à travailler avec les autres, à collaborer en équipe.

**Jouons à « SE SUIVRE»**

**Objectif :** Partager un espace de jeu et favoriser une découverte de l’autre

**Déroulement** : Marche en dispersion, les élèves portent des chasubles (dossards) de 2 couleurs. Au signal, chaque élève suit un élève de la couleur annoncée.

Exemple : « Les bleus suivent les rouges » ou « Il ne faut suivre que des joueurs rouges ». Pour réussir le secret est de « regarder autour de soi et ne pas regarder ses pieds … ».

**Pour complexifier :** « 2 rouges suivent un bleu », rajouter une troisième couleur.

* **Jouons à « TOUS ENSEMBLE** »

**Objectif :** partager un espace de jeu et coopérer

**Déroulement**: des portes de couleur disposées sur les côtés d’un espace rectangulaire. Par équipe de 3, tenir un objet encombrant (gros ballon, carton, …). Au signal, sortir tous ensemble du terrain par la porte annoncée en tenant l’objet. Les derniers à sortir ont perdu.

**Variante :** On peut également faire évoluer le jeu vers « gérer sa sécurité » et rajouter des zones de passage interdit (tapis, cerceaux, …).

1. **La mise en disponibilité à l’activité**

* prendre des repères dans l’espace
* **Jouons au « ECOUTE LE GUIDE »**

**Objectif :** Suivre un itinéraire simple dans un espace proche et connu en utilisant des indices spatiaux (passer à côté de, le long de, au-dessus, dessous, entre, à l’intérieur, à travers...)

* **Déroulement :** la maîtresse annonce des itinéraires à réaliser parmi les objets disposés dans la salle. Exemples : « passer au-dessus d’un objet », « passer entre un objet rouge et un objet bleu », … .

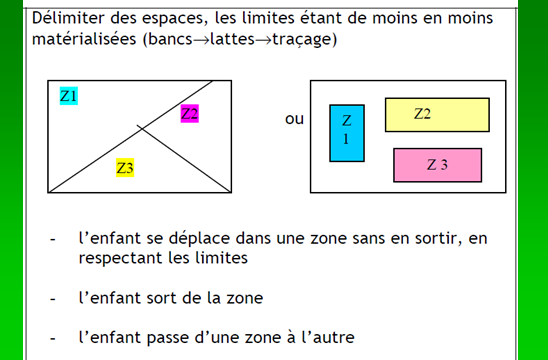
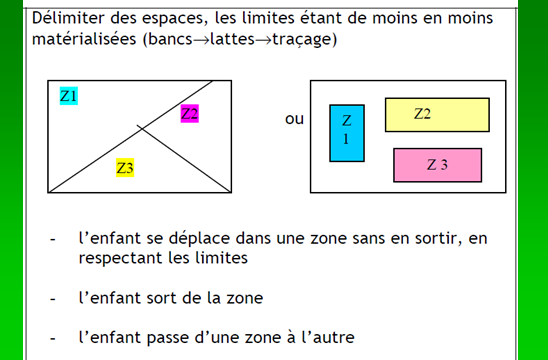
**Pour complexifier :** en binôme, un élève annonce l’itinéraire à l’autre.

* **Jouons au «** **JEU DES ESPACES** »

**Objectif :** prendre des repères visuels dans l’environnement afin de respecter les limites de l’espace d’évolution

**Déroulement**: l’élève doit se déplacer dans la zone demandée et ne pas en sortir

**Variante**: ce jeu doit évoluer vers une dématérialisation des limites (bancs 🡪 lattes, plots 🡪 traçage), et des espaces à géométrie variable (plus ou moins grands, de formes de moins en moins géométriques).

 ou 

* **Jouons aux « 4 repères »**

**Objectif :** partager un espace de jeu, favoriser une découverte de l’autre et reconnaître les espaces cible

**Déroulement :** 4 équipes (nombre de joueurs à ajuster par l’enseignant) de couleurs différentes se déplacent dans la zone de jeu en restant groupés. Autant de cibles (cerceaux, briques, plots, foulards) que d’équipes sont disposées sur chaque côté de l’espace. Varier les déplacements. Au coup de sifflet rejoindre la cible annoncée (ex : brique) et être regroupés autour de l’une d’elles (la couleur importe peu dans un 1er temps). Une seule équipe (au complet) par objet.

L’enseignant doit espacer les cibles pour éviter les bousculades. Il est préférable d’installer 2 espaces de jeu en parallèle plutôt qu’un seul espace et trop de joueurs par équipe.

**Complexification** :

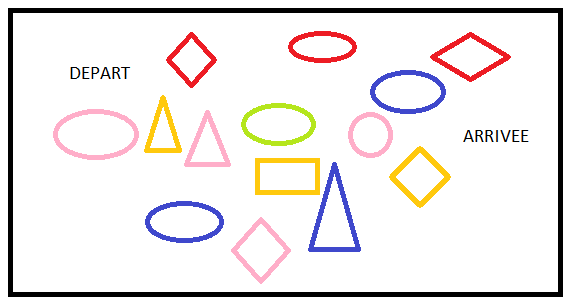
Utiliser les points remarquables et les couleurs : le meneur de jeu annonce la direction (ex : cerceau), chaque équipe rejoint alors le cerceau de sa couleur.

* **Jouons au « RETROUVER SON CHEMIN** »

**Objectif :** prendre des repères visuels dans l’environnement afin de suivre le bon itinéraire.

**Déroulement**: des objets de couleurs et de formes différentes sont répartis dans l’espace. Par équipe de 2 ou 3 élèves suivre l’itinéraire demandé : le parcours jaune, le parcours des cerceaux, … .

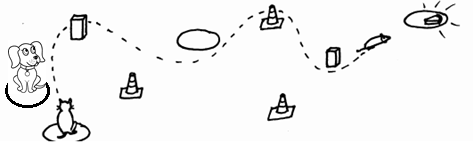
**Variante**: un groupe installe l’itinéraire et l’autre le réalise.



* Décoder
* **Jouons au « SUIVRE UN ITINERAIRE** »

**Objectif :** lire et décoder un déplacement sur une carte.

**Déroulement**: des objets de couleurs et de formes différentes sont répartis dans l’espace. Par équipe de 2 ou 3 élèves suivre l’itinéraire indiqué par des flèches sur la carte (d’abord la souris puis le chat, puis le chien).

****

**Variante :** avant d’utiliser la carte, on peut proposer un fléchage au sol.

* gérer sa sécurité (respecter l’espace d’évolution, rester en groupe, ne pas se mettre en danger)
* **Jouons à « L’OMBRE »**

**Objectif :** Partager un espace de pratique et favoriser une découverte de l’autre

**Déroulement** : Un joueur et son ombre. L’ombre suit le joueur. Son but est d’être toujours à une distance d’un bras de son partenaire. Au signal, l’ombre et le meneur s’arrêtent et on constate si la distance est respectée.

**Variante** : placer au sol des zones interdites (rivières, trous, branches, … matérialisées par des tapis, cerceaux, cordes …)

* **Jouons à « ATTENTION AUX DANGERS** »

**Objectif :** évoluer rapidement dans l’espace en tenant compte des contraintes de l’environnement (zones de danger)

**Déroulement**: une zone de départ avec des gazelles. Au signal un ou des lions coursent les gazelles qui doivent alors rejoindre des espaces refuges tout en évitant des zones dangereuses (rivières, trous, nids de vipères, routes, …) matérialisées par des tapis, des bandes, … .

ZONE DE DEPART DES LIONS

ZONE REFUGE DES GAZELLES

ZONE DE DEPART DES GAZELLES





C:\Users\Utilisateur\Desktop\Nadine\EPS\pédagogie EPS\visuels EPS\Materiel\Signalisation\CrepeRouge.gif