

EXEMPLE DE GRILLE DE SÉQUENCE EN LIEN AVEC LE PROJET

INTENTION EDUCATIVE	CAPACITÉS	DÉROULEMENT DES SITUATIONS PÉDAGOGIQUES	ÉVALUATION (critères de réussite – observables)
Renforcement musculaire (chaîne musculaire antérieure)	Être capable de réaliser un minimum de 3 séries de 6 répétitions à son allure	<p>La méthode préconisée associe une intensité de charge légère à un effort répété. Cette méthode développe la qualité motrice « force-endurance ». Elle engage un processus d'adaptation permettant d'obtenir une amélioration optimale de la performance musculaire.</p> <p>En position allongée sur le dos, jambes pliées à 90° et pieds tenus par le binôme, réaliser des mouvements de relevés du buste à vitesse régulière</p> <p>1^{re} série avec les bras tendus, paumes de mains placées sur les cuisses, le bout des doigts doit atteindre le milieu de la rotule</p> <p>6 répétitions à son rythme</p> <p>Récupération de 40 secondes</p> <p>2^{de} série : ... 3^{me} série : ...</p>	<p>Pour le pratiquant : L'évaluation permet au pratiquant d'avoir une connaissance du résultat de son action, en toute autonomie.</p> <p>Lors de chaque relevé, le bout des doigts atteint la rotule</p> <p>Pour l'animateur : Ce sont des indices qui vont permettre à l'animateur d'avoir des repères pour simplifier ou complexifier la situation et reformuler la consigne.</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitesse d'exécution trop rapide Série réalisée avec aisance Sensations des pratiquants
APS SUPPORT			<p>CONDITIONS DE RÉALISATION (matériel, sécurité)</p> <p>Tout le matériel utilisé pour l'animation (tapis, ...) de la séquence et les dispositions des pratiquants (en cercle, ...).</p> <p>Conditions de sécurité :</p> <ul style="list-style-type: none"> Respecter un temps d'échauffement Effectuer un travail progressif Veiller au placement articulaire (éviter les à-coups) Respecter les courbures vertébrales (éviter l'hyper extension dorsale) Expirer lors de la contraction
Musculation / abdos sur tapis			
PRINCIPES DE TRAVAIL			
<ul style="list-style-type: none"> Soulever ou déplacer une masse S'opposer à une résistance Répéter par séries 			
DÉTERMINANTS		ADAPTATIONS PÉDAGOGIQUES (simplification, complexification, pédagogie différenciée)	
<ul style="list-style-type: none"> Répétitions Séries Charge Vitesse d'exécution Forme de contraction Récupération 		<p>Ce que l'animateur met en place pour que chacun puisse travailler dans la mesure de ses capacités en préservant son intégrité physique.</p> <ul style="list-style-type: none"> Vitesse de réalisation Amplitude du mouvement Changement de position Accessoires, matériels (ballon) 	
DÉMARCHE SPORT SANTÉ			
Faire la relation entre l'activité et ses bienfaits dans la vie quotidienne.			



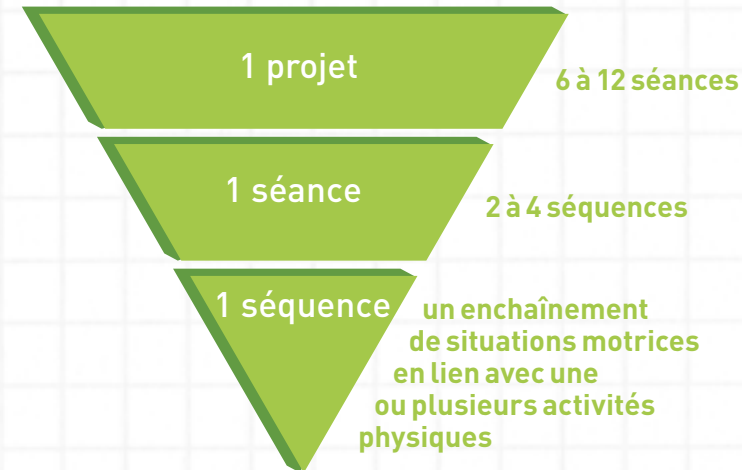
Construire un projet d'animation

La FFEPGV a pour finalité de proposer à tous une activité physique et sportive de loisir et de bien-être, pratiquée de manière régulière et permettant d'améliorer sa condition physique tout en se faisant plaisir. Afin d'optimiser les effets liés à l'enchaînement de séances dans le temps (semaines, mois, trimestre), la notion de « projet d'animation » vient compléter celle de la « séance de Gymnastique Volontaire » déjà abordée dans la fiche pratique n°15.

Dans la même logique qu'un plan d'entraînement, toute la démarche de progression repose sur l'articulation de séquences spécifiques. L'animateur incite individuellement les pratiquants à être acteurs de leur progression. La finalité du projet est de donner du sens, une logique et de l'intérêt à participer activement à chaque séance.

STRUCTURATION DU PROJET D'ANIMATION

PROJET D'ANIMATION DE GYM VOLONTAIRE



Le **projet d'animation** est composé d'un ensemble d'éléments organisé (séances, séquences, situations motrices).

Il appartient à l'animateur de concevoir, mener, conduire et animer des **séances** articulées entre elles. Chacune d'elles doit répondre à des intentions pédagogiques explicites, c'est-à-dire des objectifs d'amélioration des capacités, identifiés et reconnus.

L'animateur élabore à partir du contexte, du public et de ses objectifs, une combinaison de **séquences** d'animation articulées afin de donner vie à la thématique du projet et d'assurer une cohérence d'ensemble.

PAS D'ANIMATION SANS PROJET

L'action d'animer est toujours tournée vers l'avenir. Le projet permet de visualiser l'expression de la réalité future que l'animateur imagine avec et pour les pratiquants. L'intention est de modifier un état présent et de concrétiser des aspirations à travers une planification dynamique d'actions.

médiateur

80 outils pour mieux évaluer et accompagner vos pratiquants!

UN VRAI CADEAU PRATIQUE ET TRÈS UTILE
À offrir à vos animatrices et animateurs

Les fondamentaux du Sport Santé
Les professionnels y trouveront des outils d'évaluation et d'éducation concrets et facilement utilisables pour intervenir auprès d'un public adulte. Les tests, les questionnaires et les indicateurs permettront à l'intervenant d'enrichir et d'orienter ses séances en adéquation avec les capacités physiques, la personnalité et les envies des pratiquants. Sa démarche replace l'individu au centre des activités et aborde le bien-être en trois dimensions : physique, mentale et sociale. Au programme de cet ouvrage de référence : construire une séance, les indicateurs sport santé, des questionnaires, des tests et instruments de mesure.
I. Gaubert - V. Bauret - O. Beraguas - E. Bonnaventure - M. Duclos - 256 pages - 210 photos et schémas - Ed. Amphora.
Réf. 210266 - 29,95€ - 28,45€

GÉVÉDIT Fédération Française EPGV
un service plus
Centrale d'achats de la Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire

GÉVÉDIT, ZA Grand Maison, 120 rue Louis Pasteur - 49800 Trélazé
Tél. 02 41 44 19 76 - Courriel : contact@gevedit.fr

Ce document a été imprimé selon des normes permettant de limiter son impact sur l'environnement.



▶ EXEMPLE DE GRILLE DE PROJET SUR 3 MOIS (PAR SÉQUENCES)

TITRE DU PROJET

Une bonne ceinture abdominale pour une meilleure posture

FINALITÉ SPORT SANTÉ

Le travail engagé permettra d'acquies une tonicité et un placement plus efficace des gestes et postures du quotidien

🕒 TEMPORALITÉ

Dates début / fin : 15/01 au 25/03

Durée : 10 semaines

Nombre de séquences : 6

🕒 ANALYSE DE L'EXISTANT

- L'environnement : à quelle initiative, pour quel projet d'association, ...
- Le public : nombre, âge des pratiquants(es), hommes/femmes, leurs motivations et leurs besoins, niveau de pratique, ...
- L'animateur : ses compétences, son projet professionnel, ses envies, ...
- La logistique : matériel disponible, salle / extérieur, créneaux horaires, ...

🕒 CAPACITÉS

Quelles sont les capacités à développer ?

- Engager musculairement uniquement la partie du corps sollicitée
- Évaluer ma charge de travail
- Ajuster mon placement corporel pour produire un effort
- Ressentir le muscle sollicité

🕒 ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES

Sur quelles activités physiques je m'appuie pour réaliser mes situations ?

- Cuisses Abdos Fessiers sur tapis
- Fit'Ball
- Circuit Training

🕒 INTENTIONS ÉDUCATIVES

Quelles sont les intentions éducatives à améliorer ?

- Renforcement musculaire de la ceinture abdominale

🕒 SITUATION D'ÉVALUATION

Comment mesurer le progrès des pratiquants ?

Quels outils ai-je à ma disposition ?

L'animateur pourra s'appuyer sur des outils d'évaluation concrets facilement utilisables.

Ces outils sont issus de l'ouvrage « Les fondamentaux du Sport Santé »*

- Test de force du tronc (redressement assis) mesurant la force dynamique des abdominaux et des muscles fléchisseurs de la jambe (page 252 des fondamentaux du Sport Santé)
- Test d'endurance abdominal permettant de mesurer l'endurance statique de la sangle abdominale (page 260 des fondamentaux du Sport Santé)

* Voir en page 4

▶ PLANIFICATION PRÉVISIONNELLE

Evaluation n° 1

Date : 15/01

Séquence n° 1

Date : 15/01

Situations / Capacités :

2 séries de 6 répétitions

Séquence n° 2

Date : 22/01

Situations / Capacités :

2 séries de 10 répétitions

Séquence n° 6

Date : 25/03

Situations / Capacités :

4 séries de 15 répétitions

Evaluation n° 3

Date : 25/03



Une régulation du contenu des séquences pourra être apportée au fur et à mesure de la réalisation et en fonction de la progression des pratiquants.

