

Lecture en mouvement

«Trouver le moyen de leur donner le goût de lire; si j'y parviens, ils feront des progrès, j'en suis persuadé.»

Germain Clavien
in Aux quatre vents

Lionel Saillen

Histoire de ne pas rester focalisé sur votre écran, nous vous suggérons de lire ce texte debout sur une jambe, en percevant les sensations kinesthésiques qui vous envahissent.

La Confédération maintient le cadre légal qui rend obligatoire le sport à l'école. A l'école obligatoire, le nombre minimal de périodes d'éducation physique est de trois par semaine. Aujourd'hui, l'EPS se reflète toujours au travers des manuels fédéraux et d'autres ouvrages clés (Fiches EPS). Ceux-ci contiennent des concepts théoriques réfléchis tels que: la rosace des sens, les étapes d'apprentissage, les styles d'enseignements, les formes d'organisation, la sécurité. Nous relevons l'importance aujourd'hui de donner du sens à nos actions. Pourquoi apprendre à nager au Cycle 1-2? Pourquoi travailler l'équilibre en ce moment...?

Pour éviter une crampe: changez de jambe!

«En Valais, la diversité des régions nous oblige à faire preuve de différenciation.»

Sur les hauteurs, malgré la rigueur de l'hiver et parfois le peu de soleil présent, aucun problème pour ces enfants de se rendre sur une patinoire extérieure à 7h30 déjà alors qu'ailleurs quelques gouttes de pluie suffisent à augmenter drastiquement le nombre de «voitures

élève-école». La diversité des régions nous oblige à faire preuve de différenciation, de flexibilité et de souplesse et de compréhension.

A l'image de l'équilibre, qualité importante qu'il sera essentiel de développer dès son plus jeune âge et qui nous accompagnera tout au long de notre vie. Le développement de cette qualité ne pourra se satisfaire de situations en équilibre instable. Si ces situations sont intéressantes pour améliorer la stabilité des articulations, elles ne permettent pas d'accéder aux niveaux de sollicitations neuromusculaires spécifiques des gestes sportifs. C'est donc bien dans la variété, la complexité et la spécificité des situations qu'il faut chercher les solutions pour nous amener à gagner en efficacité et en sécurité.

Fin de l'exercice.

L'AUTEUR

Lionel Saillen
Animateur/enseignant
à la HEP-VS



Référence

A.Broussal, L.Delacourt: *La proprioception, le développement des qualités neuromusculaires au service de l'équilibre* (2015, Editions 4Trainer).

Un souvenir, un projet



Virginie Clivaz et Lionel Saillen testent le gainage.
<https://youtu.be/0-A6LuFQDQg>



Escale des auteurs de la tournée BdL (Bataille des livres) en 6H à Granges - ici Sylvie de Mathuisieux
© Résonances, avril 2017 - www.resonances-vs.ch