

Analyse des productions spontanées des élèves - Remédiations possibles BALLEES : exercices, CE

PROBLEMES DES ELEVES	EXERCICES ou CONSEILS	CONTENUS D'ENSEIGNEMENT ou Appuis théoriques ou empiriques
<p>L'élève passe la 2^{ème} balle de main en main Figure appelée « douche » Ce mouvement de passage est souvent réalisé inconsciemment</p> <p>Difficultés à décaler les lancers</p>	<p>1- Se mettre devant lui et positionner nos mains entre les deux siennes pour bloquer physiquement le passage</p> <p>2- S'il commence par la main droite, le faire commencer par la main gauche. Après quelques répétitions, le nouveau geste pourra être démarré par la main dominante sans que la séquence initiale ne soit automatiquement « mise en route »</p> <p>NB : Jouer sur deux couleurs différentes pour nommer les balles et mieux visualiser leur trajectoire</p> <p>3- Lancer 1 balle main droite, main droite sur la tête, lancer main gauche. Evolution : la tête devient la 3^{ème} balle.</p>	<p>2- Si le geste nouveau commence par la main non dominante, c'est une aide pour modifier des automatismes gestuels qui génèrent des erreurs du bras dominant. D'après WEINECK, les sensations kinesthésiques de mouvements inhabituels sont plus intenses quand elles apparaissent dans le bras non dominant.</p> <p>- Aide pour caler dans un rythme, évite la précipitation</p>
<p>Les lancers sont bas et trop rapides ou le changement de balle se fait en bas quand une certaine maîtrise s'installe = les 3 balles sont en l'air en même temps puis chute d'objet car élève ne sait pas trop quelle balle reprendre</p>	<p>1- Ralentir les lancers, faire compter à voix haute, demander une concentration sur les apogées des trajectoires des balles</p> <p>2- Jongler sans bruit, amortir la balle avec le bout des doigts</p>	<p>* Demander un lancer juste au-dessus des yeux (pour augmenter le temps de jonglage)</p> <p>- SCHMIDT à travers FITTS montre que l'augmentation de la vitesse de réalisation d'un geste peut nuire à la précision</p>
<p>L'élève jongle en avançant et/ou en « pelleteuse »</p> <p>Pour le mouvement en « pelleteuse », le mouvement de lancer devient vite un avant-arrière, les balles sont utilisées en profondeur au lieu de l'être uniquement en largeur et en hauteur devant eux</p> <p>Si au contraire les trajectoires des balles sont trop larges ou au centre ...</p>	<p>1- Demander de ramener les bras vers l'intérieur, ou plier les coudes, leur demander de se concentrer sur les deux points à hauteur d'épaule pour la visée</p> <p>Exercice dos au mur : relâcher les jambes, semi fléchies ; But du jeu : ne pas décoller le dos</p> <p>Exercice assis pour favoriser un travail de bras et un contrôle des trajectoires</p> <p>2- Eventuellement, attacher autour des bras et du corps de l'élève son pull pour resserrer les bras : exercice pas idéal mais aide parfois à un certain ressenti</p> <p>3- Positionner nos mains orientées vers le bas, au-dessus des yeux et au-dessus de celles de l'élève. L'élève lance chaque balle vers les paumes de main opposées : main droite en diagonale vers main à gauche et inversement. Cela oblige l'élève à monter ses balles et à comprendre la trajectoire à donner à chaque balle. L'élève ne se préoccupe pas de la réception des balles.</p>	<p>-Même CE que dans la grille Balle + Plier les coudes et/ou ramener les bras vers l'intérieur</p> <p>- Découvrent la zone plane devant eux dans laquelle les balles doivent être</p> <p>...Faire resserrer les bras</p>
<p>L'élève n'arrive pas à lâcher la 3^{ème} balle</p>	<p>1- Faire lancer balle 1 et 2 sans les rattraper puis la balle 3. 2- Puis lancer et rattraper balle 1 mais pas les autres.</p> <p>3- Puis lancer et rattraper les balles 1 et 2.</p>	
<p>EXERCICES « AYANT UNE ACTION » SUR LE CERVEAU (hypothèses)</p>	<p>1- a/ 1 élève A allongé sur le dos au sol, l'autre debout, derrière la tête du 1^{er} ; il laisse tomber une balle au-dessus des yeux de l'élève A qui doit l'éviter</p> <p>b/ idem après jonglage (1,2 ou 3 balles) puis refaire a/ et regarder la différence de réaction de l'élève A au sol</p> <p>2- Lancer la balle très haut, fixer dès le départ le regard d'un élève placé en face, et continuer de fixer le regard de l'élève en face tourner à 360°, rattraper la balle main ouverte et continuer à fixer le regard de l'élève en face</p> <p>3- Elève A surélevé, 2 balles en main, élève B debout au sol, A lâche une balle au-dessus d'une main de B puis l'autre</p>	<p>1- Calcul de la descente d'une balle</p> <p>2- Travail sur la confiance en l'autre aussi</p>