



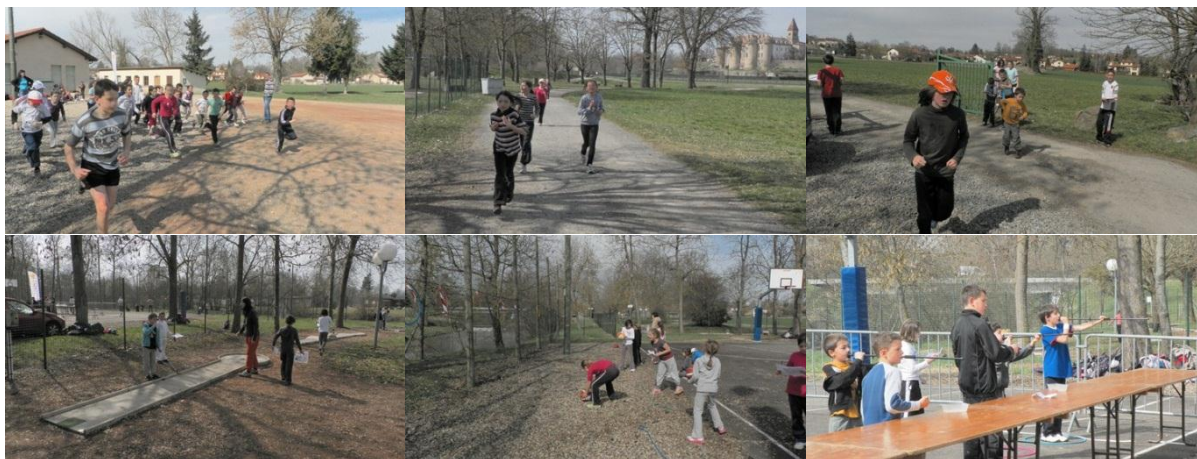
Gérer son effort dans un biathlon

Les élèves du CP au CM2 de six classes du secteur de St-Germain Laval se sont rencontrés à Pommiers pour participer à une rencontre "Biathlon".

Une épreuve de deux fois vingt minutes

Les enfants organisés en binômes (un sportif, un observateur) avaient pour consigne d'effectuer en courant, et en 20 minutes, 3 tours de circuits entrecoupés d'un atelier sportif de précision différent à chaque passage : lancer de ballon dans une cible, golf et sarbacane. Les enfants avaient le choix entre trois longueurs de circuits, choix annoncé avant le départ, tous les panachages étant possibles.

Un échec à un atelier de précision entraînait automatiquement une pénalisation, sous la forme d'une boucle de quelques dizaines de mètres à effectuer en marchant. Être plus ou moins essoufflé en arrivant sur un atelier, et devoir se concentrer, reprendre son souffle, gérer le stress avant de se consacrer à une activité de précision, constituait la véritable difficulté de cette épreuve.



Un contrat à respecter

Cette rencontre a été préparée dans les classes longtemps à l'avance, ce qui a permis aux enfants, le jour "J", de connaître les performances dont ils étaient capables et de s'engager avant l'épreuve sous la forme d'un contrat à réaliser.

Le respect de cet engagement était valorisé par le gain de plusieurs points de bonus. Mais prévoir sa performance sur un terrain inconnu et dans des conditions d'organisation nouvelles est chose difficile. C'est pourquoi la matinée a servi de galop d'essai. La même épreuve a donc été renouvelée l'après-midi, avec un enjeu nouveau pour les enfants... celui d'améliorer la performance collective de leur classe.



Un travail sur la santé

Un éclairage tout particulier a été apporté sur le lien sport / santé, avec un "focus" sur trois compétences psychosociales : avoir conscience de soi, avoir de l'empathie pour les autres, être solidaire. Dans la préparation tout d'abord, où les enfants ont pu utiliser un livret pédagogique mettant l'accent sur la *connaissance de soi et des efforts* que l'on fournit. Le jour de la rencontre ensuite avec une sensibilisation sur la *préparation à l'activité physique* (alimentation, équipement, échauffement). Au moment de l'épreuve enfin puisqu'à la fin de celle-ci, le "sportif" et son observateur devaient remplir ensemble une fiche d'observation des signes extérieurs de l'effort fourni.

Parallèlement à l'activité sportive, trois ateliers tenus par des infirmiers scolaires ont été proposés sur les thèmes du *sommeil*, de l'*hygiène* et de l'*alimentation*. Ce partenariat a été très apprécié par les adultes (enseignants, infirmiers scolaires et parents) présents à cette rencontre, chacun apportant ses propres compétences, ses propres connaissances, et s'enrichissant de celles des autres, participant ainsi de l'encouragement à la pratique physique des enfants.

