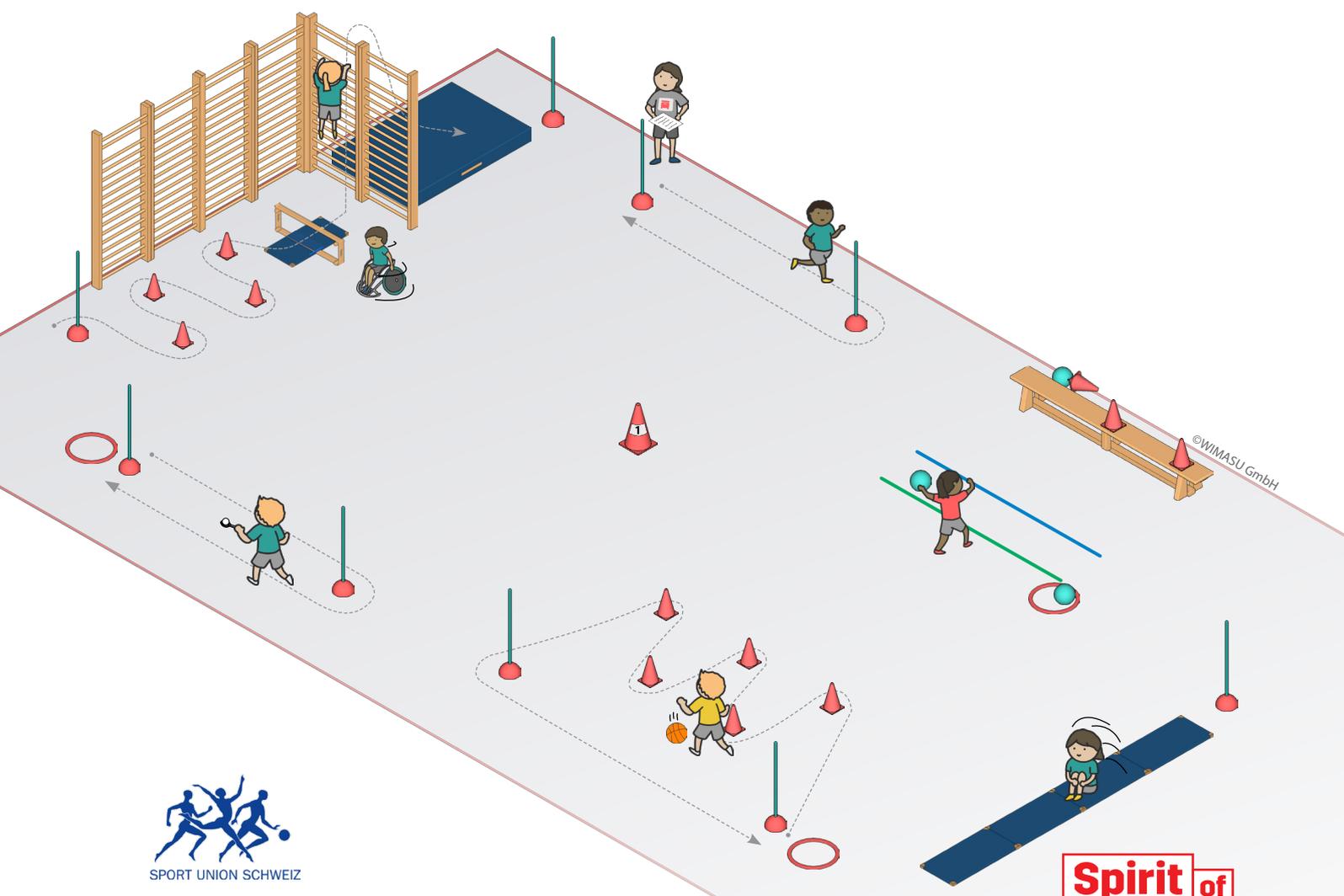


Poly-Trophy

Plusieurs classes se mesurent les unes aux autres en effectuant ce parcours dans leurs propres salles de sport.

Le Poly-Trophy est un parcours en intérieur qui requiert à la fois de l'adresse, de la rapidité et de la coordination.

Dans le cadre d'une compétition à distance avec d'autres écoles suisses, les élèves et les classes ont l'occasion de comparer leurs performances.



Parcours/polysport

CYCLE

1

2

3

DURÉE

90 min

FORME SOCIALE

Groupe

NB. D'ÉLÈVES

5-20

NB. D'ENSEIGNANTS

1-2

LIEU

A l'intérieur

INTENSITÉ

Intermédiaire

ÉVALUATION

Oui

Pd'E/LP 21

BS.1.A.1, BS.2.A.1, BS.4.B.1

RESPECT

FRIENDSHIP

EXCELLENCE



Matériel

Spirit of Sport

- 13 cônes
- 9 piquets
- 6 tapis fins
- 3 balles molles
- 3 balles de ping-pong
- 1 chronomètre
- 1 cerceau
- 1 banc suédois
- 1 liste d'exercices de calcul
- 1 ballon de basketball
- 1 cuillère à soupe
- 1 élément de caisson
- 1 mur d'espalier
- 1 tapis épais

Organisation

Chaque école peut organiser le parcours que propose le Poly-Trophy à n'importe quelle date dans sa salle de sport. Elle peut ensuite charger en ligne les résultats de ses élèves si elle souhaite défier d'autres classes.

Les différents postes peuvent être installés au préalable ou bien par les élèves. L'ordre des postes dépend de l'emplacement de certaines infrastructures (les espaliers ou les anneaux par exemple). Il convient d'utiliser un mètre pour déterminer le positionnement précis des différents postes et de signaler clairement le parcours afin d'éviter que les autres élèves ne se trouvent dessus. Ainsi, le corps enseignant peut chronométrer les élèves sans être distrait. Le point de départ, symbolisé par un cône, se situe au centre du parcours et, à chaque poste, les élèves partent toujours du côté le plus éloigné du piquet.

Pour évaluer la performance des élèves, le corps enseignant doit utiliser un tableau sur ordinateur, par exemple le formulaire Excel mis à disposition qui permet de saisir directement les données des élèves (temps et notes).

Les postes suivants sont proposés au choix:

JEU DE MASSACRE - [Page 4](#)

DÉFI MATHÉMATIQUE - [Page 5](#)

SLALOM DRIBBLÉ - [Page 7](#)

LIVRAISON D'ŒUFS - [Page 8](#)

PARCOURS DU COMBATTANT - [Page 9](#)

CULBUTO - [Page 10](#)

DÉROULEMENT

Les participantes et participants doivent choisir quatre des six postes de la compétition. A chaque poste est associé un niveau de difficulté (1, 2 ou 3). Comme il y a deux postes par niveau de difficulté, les élèves doivent effectuer les deux postes pour l'un des trois niveaux de difficulté.

NB.	DISCIPLINE	NIVEAU
1	Jeux de massacre	1
2	Défi mathématique	1
3	Slalom dribblé	2
4	Livraison d'oeufs	2
5	Parcours du combattant	3
6	Culbuto	3

Les élèves n'ont pas le droit de répéter deux fois le même poste. Chaque élève s'élance depuis le cône au milieu de la salle en entendant le signal «A vos marques, prêts, partez!». Le chronomètre est alors déclenché. Après chaque poste, les participantes et participants doivent retourner au cône de départ avant de se diriger vers le prochain poste. Dès que l'élève a effectué les quatre postes, regagné son point de départ et touché le cône central, le chronomètre s'arrête. On déduit alors de son temps les éventuelles secondes bonus avant de noter le résultat dans le formulaire d'évaluation et d'envoyer celui-ci via le site Internet de Sport Union Schweiz.

Si l'école ne dispose pas d'un équipement pour l'un des postes, elle peut le laisser de côté. Dans ce cas, tous les élèves doivent effectuer le poste du même niveau de difficulté.

Nota bene

Il est possible d'organiser le Poly-Trophy dans une salle de sport de petite taille, mais celle-ci sera pleinement monopolisée par l'activité. Dans la mesure où le corps enseignant connaît bien les infrastructures, il doit faire preuve de créativité pour occuper intelligemment les autres enfants. Pour les faire patienter, le corps enseignant peut se référer aux idées de jeux proposées au point 3.3 du règlement. Néanmoins, les enfants ne doivent pas être trop pris par les jeux afin de pouvoir se relayer facilement sur le parcours. Sport Union Schweiz peut prêter aux écoles qui le désirent du matériel et des jeux qui raviront les enfants. A noter que les sites Internet «L'école bouge» et mobiles-port.ch proposent également des idées pour occuper les enfants.



Objectifs en matière de valeurs
RESPECT

« *Respecter ma propre personne, mon corps et les autres. Dans le sport, le respect est synonyme de fair-play ainsi que d'acceptation et d'observance des règles en vigueur.* »

- Chaque classe ainsi que chaque élève qui la compose doivent s'assurer que les règles sont respectées.

FRIENDSHIP

« *L'amitié fait la force, dans le sport également. Partager de la joie, du plaisir, des succès et des déceptions crée des liens sur le terrain et au-delà.* »

- Les élèves s'aident mutuellement à atteindre leurs objectifs.

EXCELLENCE

« *Donner le meilleur de moi-même en toute situation. Pour moi et pour mon équipe. Atteindre mes objectifs personnels, dans le sport comme au quotidien.* »

- En se mobilisant pour leur classe, les élèves cherchent à obtenir le meilleur résultat collectif possible.

Renvoi au plan d'études / Lehrplan 21*

*plan d'études en vigueur dans les écoles suisse alémaniques

- BS.1.A.1.1b: Les élèves arrivent à avancer rapidement sur la pointe des pieds.
 BS.1.A.1.1f: Les élèves savent franchir des obstacles sur la pointe des pieds rapidement et en rythme.
 BS.2.A.1.2b: Les élèves savent effectuer une roulade avant.
 BS.4.B.1.2a: Les élèves savent guider la balle ou l'objet défini (par exemple avec la main, le pied ou une crosse).
 BS.4.B.1.3a: Les élèves savent atteindre une cible en position debout (par exemple rollmops, lancer depuis un point donné).

Conseils en matière de sécurité

- Vérifier que le matériel est correctement installé avant que les élèves s'en servent.
- Porter des chaussures de sport en salle avec un bon support latéral et un bon amorti.
- Enlever les montres, les colliers, les bagues et les boucles d'oreille.



Documents/liens

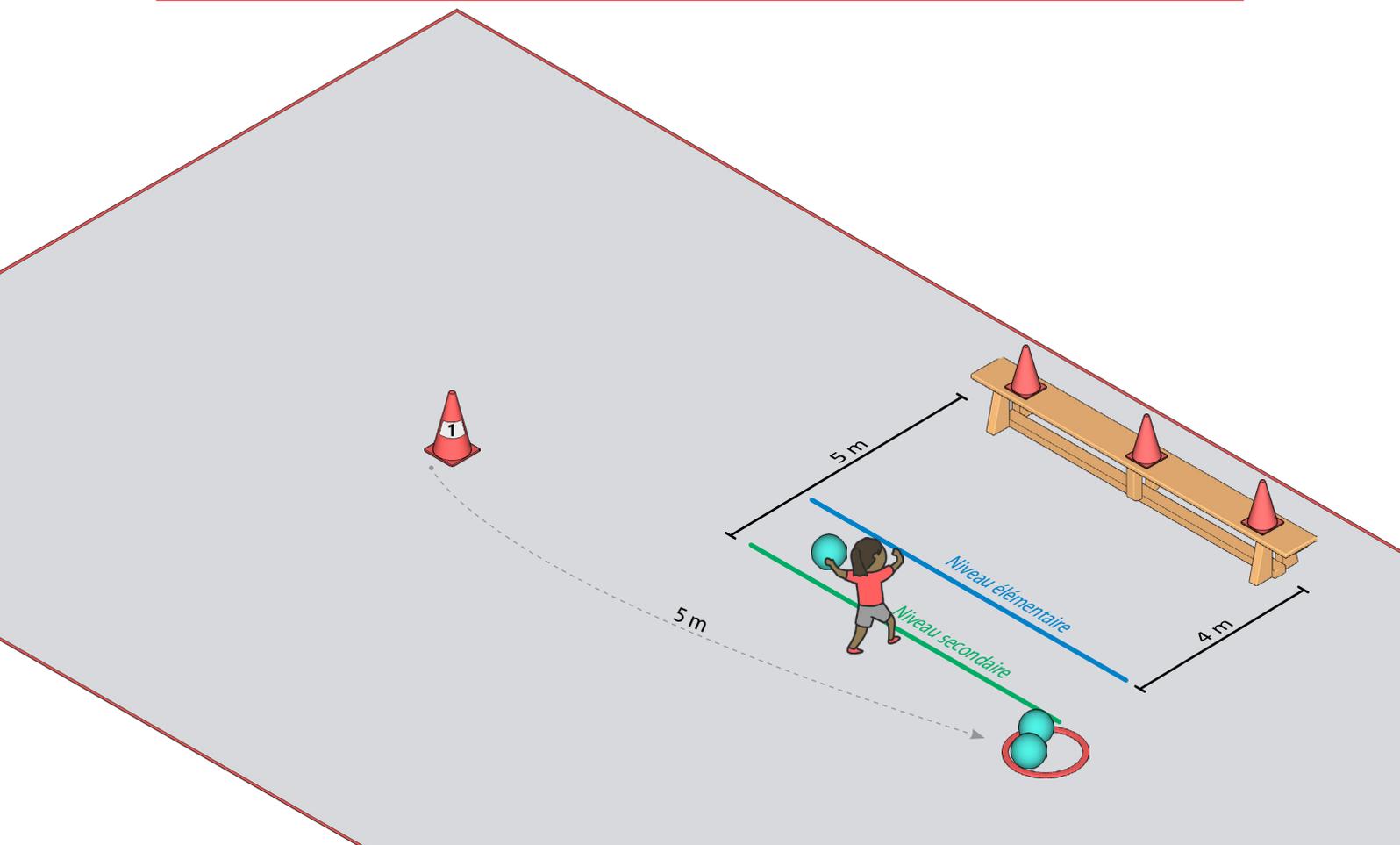
Exercices de calcul Poste 2 «Défi mathématique»
 Tableau d'évaluation (Excel)
 Formulaire d'envoi

Vous trouverez les documents et de plus amples informations [ici](#).

Ce module a été élaboré en collaboration avec Sport Union Schweiz.



L'illustration de la page 1 a été réalisée avec l'outil «Hallenplaner» avec le consentement de wimasu.de


POSTE 1 NIVEAU 1

JEU DE MASSACRE

MATÉRIEL

3 cônes, 3 balles molles, 1 banc suédois et 1 cerceau

Début

Près du stock de balles

Installation

Les cônes sont installés sur un banc suédois à 4 mètres (niveau élémentaire) ou à 5 mètres (niveau secondaire) derrière la ligne de tir. Ils doivent être espacés d'au moins 1 mètre. Les balles molles se trouvent dans un cerceau, à droite de la ligne de tir.

Déroulement

L'élève se place derrière la ligne de tir et lance successivement les trois balles sur les cônes. Il est interdit d'avoir plus d'une balle en main ou de réutiliser une balle déjà lancée (trois lancers au maximum).

Objectif

Atteindre les trois cônes.

Bonus temps

Chaque fois qu'un cône tombe du banc (il ne suffit pas de le toucher), l'élève reçoit un bonus temps de 4 secondes qui sera décompté du temps final.

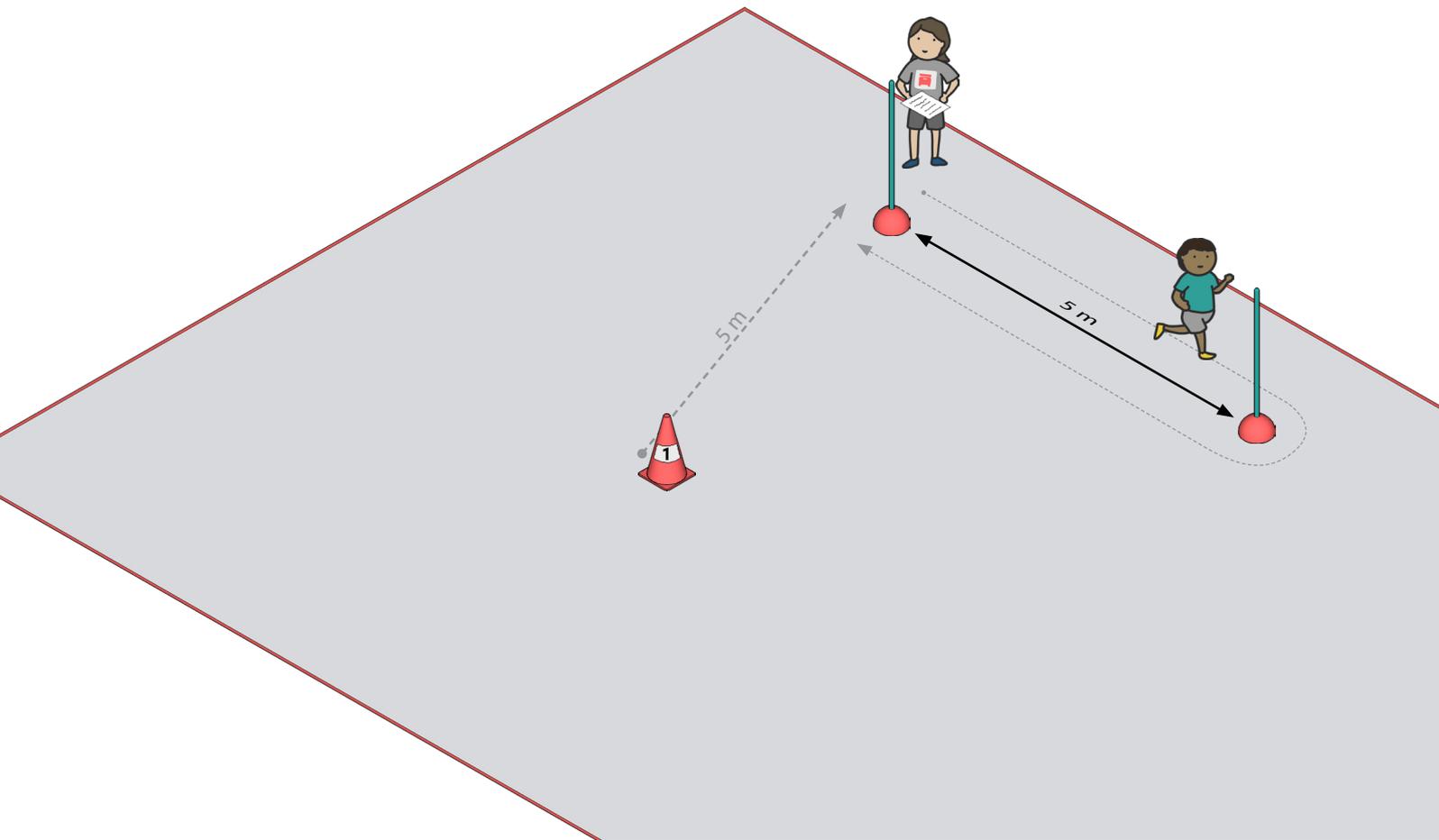
Inclusion

Troubles visuels

Utiliser de grands cônes aux couleurs vives et éclatantes (augmenter la surface cible) et/ou réduire la distance de lancer. Éviter d'installer le poste à contre-jour.

Mobilité réduite

S'adosser à un caisson suédois ou à un mur pour mieux viser les cônes. Selon les capacités physiques, raccourcir la distance de lancer et accorder le bonus temps même si le cône est juste touché (sans qu'il tombe).


POSTE 2 NIVEAU 1

DÉFI MATHÉMATIQUE

Début

Derrière les piquets

Déroulement

Les élèves font déjà un aller-retour en courant, puis résolvent un exercice de calcul (addition pour le niveau élémentaire et multiplication pour le niveau secondaire). S'ils répondent correctement, ils peuvent passer au prochain problème, mais s'ils se trompent, ils doivent effectuer un nouvel aller-retour en pénalité. Au total, il y a trois exercices à résoudre. Si les élèves répondent correctement au troisième problème, ils peuvent retourner directement au cône de départ; dans le cas contraire, ils doivent effectuer un nouvel aller-retour en pénalité avant de retourner au cône central.

MATÉRIEL

2 piquets, liste d'exercices de calcul

Objectif

Résoudre les trois exercices de calcul le plus rapidement possible.

Exercices de calcul

Une enseignante ou un enseignant soumet un problème aux élèves, en s'aidant par exemple du modèle à télécharger sur le site Internet de Sport Union Schweiz. L'enseignante ou l'enseignant peut choisir les exercices proposés au sein d'une même catégorie, mais doit être en mesure de résoudre le problème et de connaître la réponse avant les élèves.

Inclusion

Troubles visuels

Guider l'élève par le toucher ou par la voix pour la course et utiliser les lignes de la salle ou des rubans adhésifs de couleur vive comme marquage au sol.

Mobilité réduite

Réduire la distance à parcourir en fonction des capacités physiques de l'élève.

Troubles cognitifs

Illustrer les exercices de calcul avec des objets. Tenir compte du niveau d'apprentissage/d'assimilation.



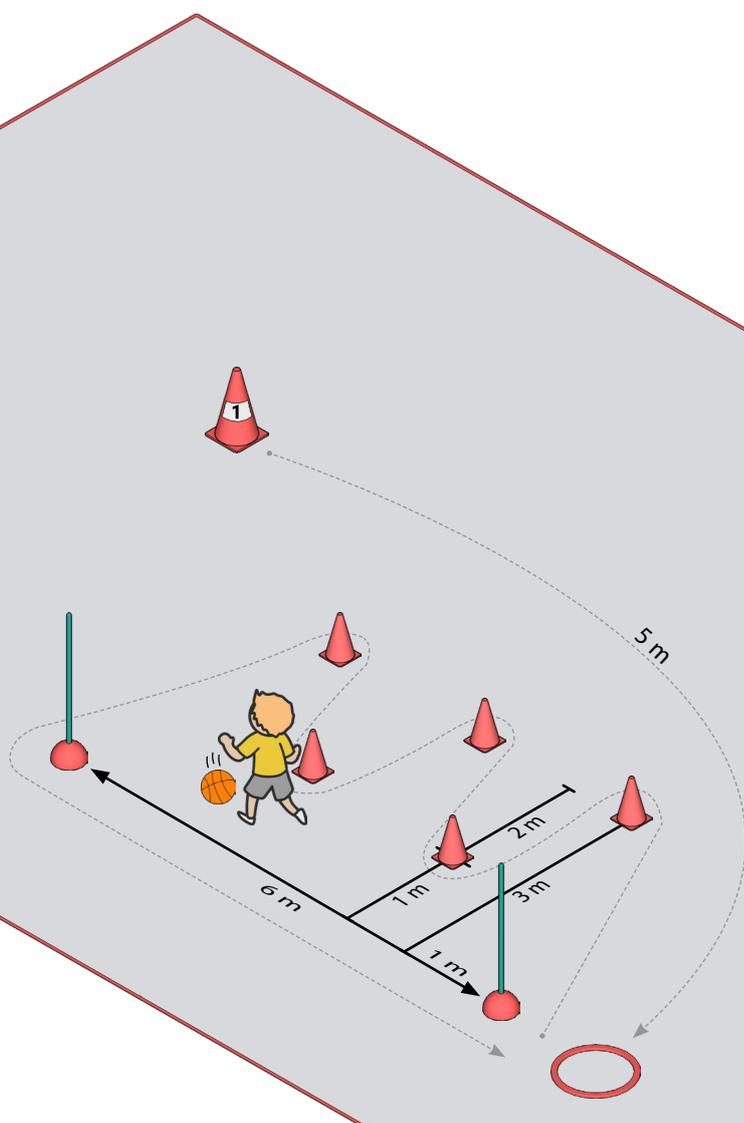
Olympic Day

POLY-TROPHY

Exercices de calcul Poly-Trophy

1er cycle	
Exercise	Solution
1+1	2
1+10	11
1+3	4
1+4	5
1+6	7
1+8	9
1+9	10
2+1	3
2+2	4
2+3	5
2+4	6
2+6	8
2+7	9
2+8	10
2+9	11
3+1	4
3+2	5
3+4	7
3+6	9
3+7	10
3+8	11
3+9	12
4+1	5
4+10	14
4+2	6
4+3	7
4+5	9
4+6	10
4+8	12
5+1	6
5+10	15
5+2	7
5+3	8
5+5	10
5+6	11
5+7	12
5+9	14

2e cycle	
Exercise	Solution
1x1	1
1x2	2
1x3	3
1x4	4
1x5	5
1x6	6
1x7	7
1x8	8
1x9	9
2x3	6
2x4	8
2x5	10
2x6	12
2x7	14
2x8	16
2x9	18
3x4	12
3x1	3
3x7	21
4x1	4
4x3	12
4x5	20
4x7	28
5x1	5
5x2	10
5x3	15
5x4	20
5x5	25
6x1	6
6x2	12
6x3	18
6x4	24
6x5	30
7x1	7
7x2	14
7x3	21
8x3	24



POSTE 3 NIVEAU 2

SLALOM DRIBBLÉ

Début

Au niveau du piquet avec le ballon de basketball

Déroulement

Les élèves dribblent avec le ballon de basketball en slalomant entre les cônes. Après le dernier cône, les élèves doivent contourner le piquet et revenir tout droit au cerceau où ils déposent le ballon. Ils peuvent ensuite revenir au cône central.

MATÉRIEL

1 ballon de basketball, 5 cônes, 2 piquets

Objectif

Parvenir à l'arrivée le plus rapidement possible.

Evaluation

Si le ballon bouge encore dans le cerceau, l'élève doit retourner le chercher et le déposer correctement.

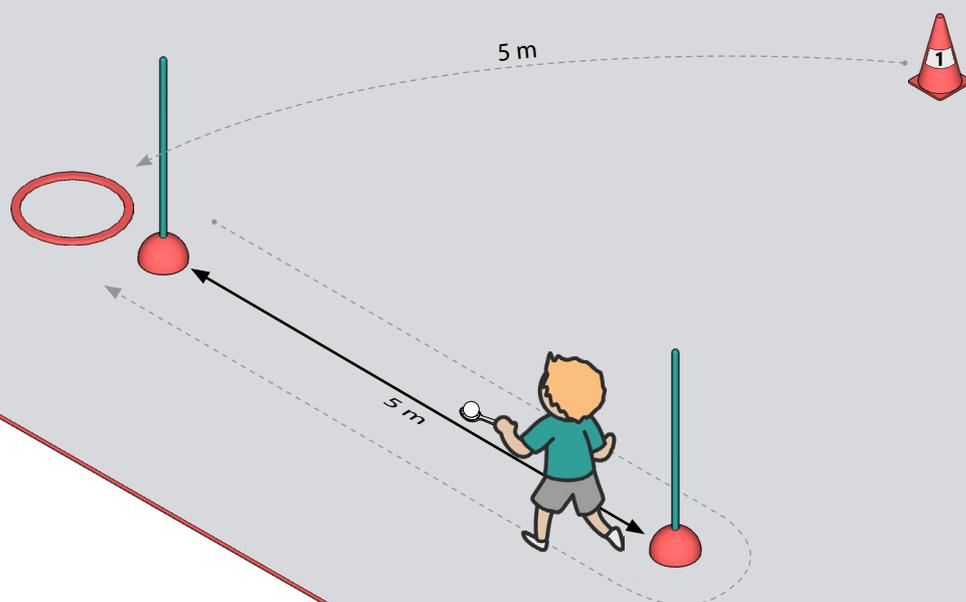
Inclusion

Troubles visuels

Guider l'élève par le toucher ou par la voix pour la course et utiliser les lignes de la salle ou des rubans adhésifs de couleur vive comme marquage au sol. Eventuellement, faire revenir l'élève vers le point de départ après 2 ou 3 cônes.

Mobilité réduite

Selon les capacités physiques de l'élève, raccourcir le slalom ou la course et/ou porter le ballon par intermittence. Pour les personnes en fauteuil roulant, poser le ballon en équilibre sur les cuisses.



POSTE 4 NIVEAU 2

LIVRAISON D'ŒUFS

Début

Près du piquet avec une balle de ping-pong et une cuillère à soupe

Déroulement

Les élèves transportent la balle en équilibre sur la cuillère. Alors que les élèves les plus jeunes (niveau élémentaire) effectuent tout le parcours en marche avant, les plus âgés (niveau secondaire) doivent repartir à reculons pour la deuxième partie.

MATÉRIEL

1 cuillère à soupe, 3 balles de ping-pong (2 de secours), 1 cerceau, 2 piquets

Objectif

Apporter l'œuf (balle de ping-pong) à destination aussi vite que possible.

Evaluation

Si la balle tombe, l'élève doit retourner au dernier piquet et refaire cette partie.

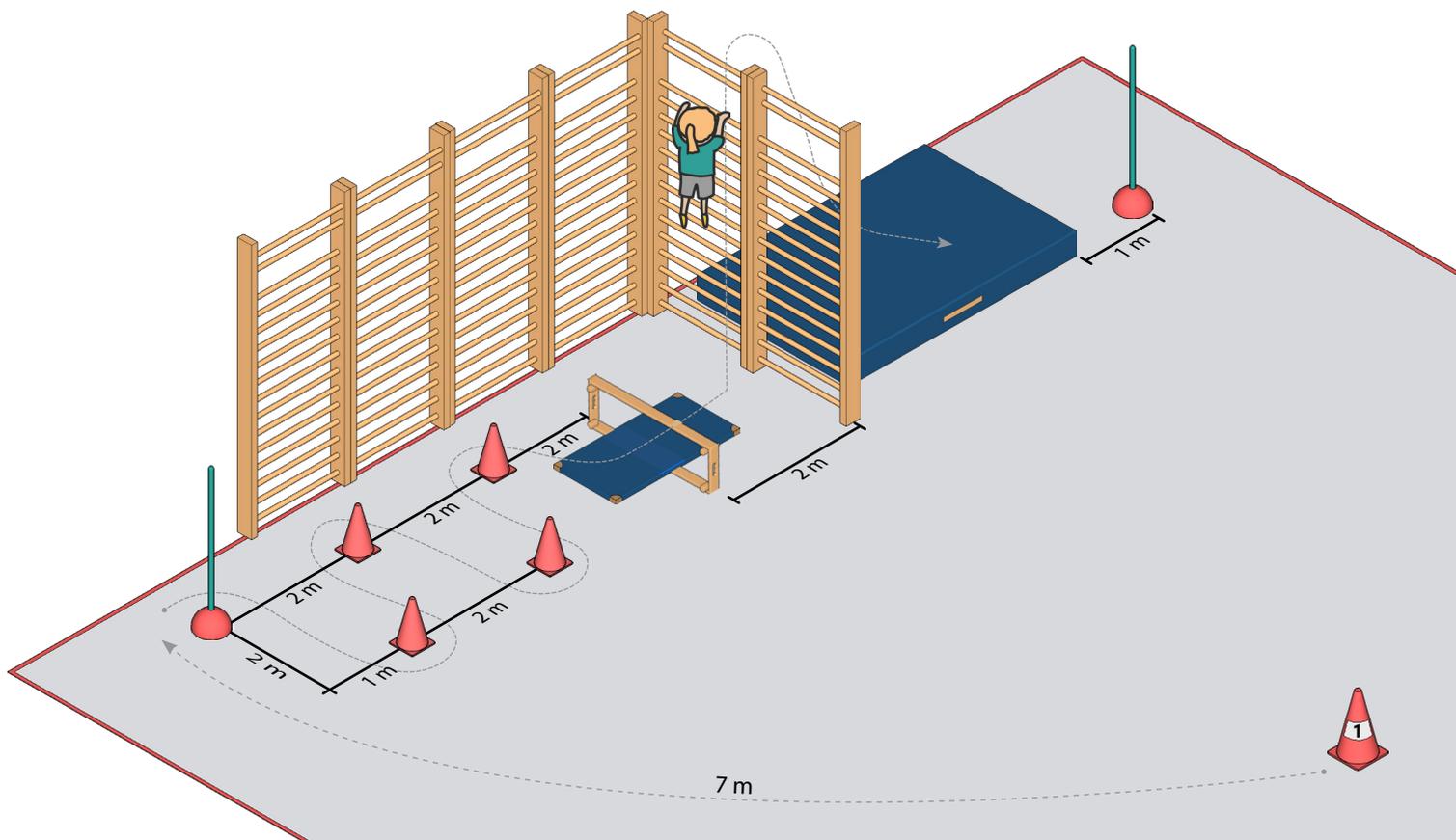
Inclusion

👁 Troubles visuels

Guider l'élève par le toucher ou par la voix pour la course et utiliser les lignes de la salle ou des rubans adhésifs de couleur vive comme marquage au sol. Raccourcir éventuellement le parcours.

♿ Mobilité réduite

Selon les capacités physiques de l'élève, raccourcir le parcours et/ou, si la balle tombe, la remettre sur la cuillère et continuer (sans retourner au dernier piquet).



POSTE 5 NIVEAU 3

PARCOURS DU COMBATTANT

MATÉRIEL

5 cônes, 1 élément de caisson, 1 tapis fin, espaliers, 1 tapis épais, 1 piquet

Début

Près du piquet à gauche

Objectif

Effectuer le parcours aussi vite que possible.

Déroulement

Les élèves doivent slalomer autour des cônes, passer sous l'élément de caisson, grimper aux espaliers, puis descendre de l'autre côté en sautant d'un seul bond sur le tapis.

Ensuite, il faut contourner le piquet et revenir au cône de départ.

Inclusion

Troubles visuels

Guider l'élève par le toucher ou par la voix pour la course et utiliser les lignes de la salle ou des rubans adhésifs de couleur vive comme marquage au sol. Raccourcir éventuellement le parcours et/ou, aux espaliers, sauter de plus bas.

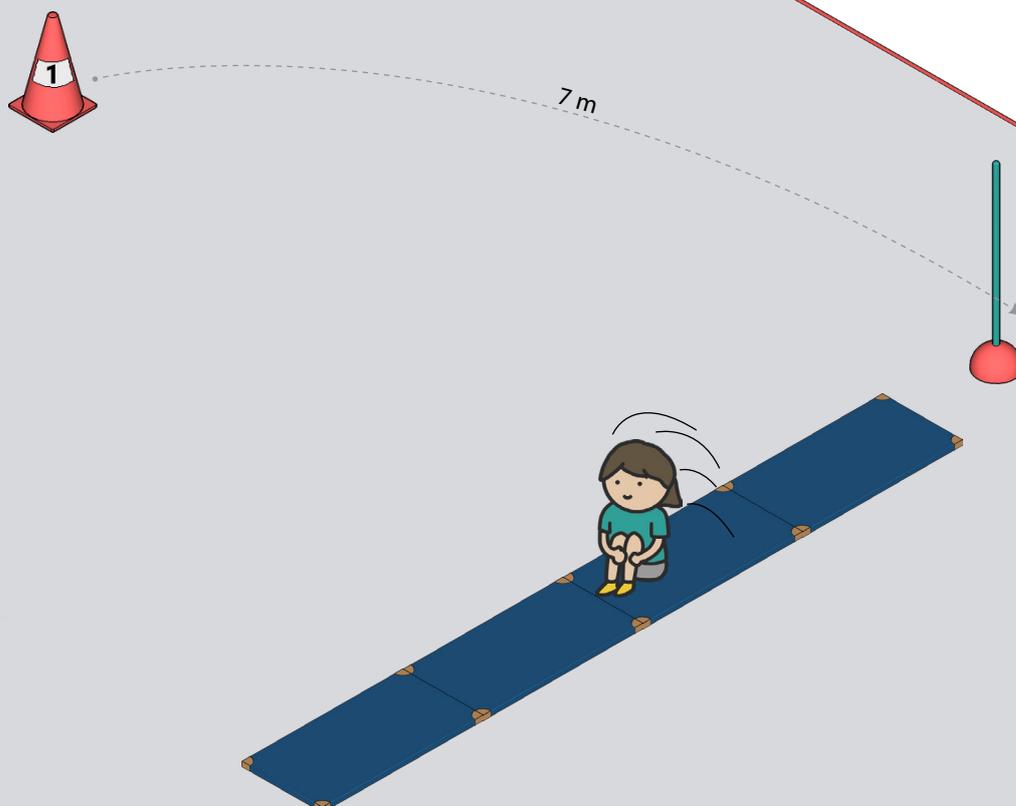
Troubles de la perception et du comportement ou troubles cognitifs

Les différentes limitations des compétences de perception, d'évaluation, de décision et d'action peuvent réduire la capacité d'autorégulation et la conscience du danger. Demander à l'élève de s'auto-évaluer! Aux espaliers, faire sauter l'élève de plus bas et l'accompagner/l'assurer pendant le saut.

Mobilité réduite

Selon les capacités physiques de l'élève, raccourcir le slalom/la partie course, passer par-dessus l'élément de caisson plutôt qu'en dessous et faire grimper l'élève moins haut/le faire sauter de plus bas.

Les élèves en fauteuil roulant doivent faire un tour sur eux-mêmes au niveau de l'élément de caisson et passer sur un tapis de 10 cm d'épaisseur, disposé à côté du tapis épais, au niveau des espaliers (assister les élèves lorsqu'ils basculent leur fauteuil roulant pour monter sur le tapis et en descendre!).



POSTE 6

NIVEAU 3

MATÉRIEL

4-5 tapis fins, 1 piquet

CULBUTO**Début**

Près du piquet

Objectif

Effectuer six roulades le plus rapidement possible.

Déroulement

Les élèves de niveau élémentaire effectuent trois roulades avant et se retournent avant de recommencer, tandis que les élèves de niveau secondaire réalisent trois roulades avant et trois roulades arrière. Ils contournent ensuite le piquet avant de retourner au cône de départ.

Inclusion**Troubles visuels**

Guider l'élève par le toucher ou par la voix.

**Troubles cognitifs**

Prendre en compte que la trisomie 21 peut se traduire par une instabilité au niveau des vertèbres cervicales; il faut donc éviter de trop solliciter la colonne cervicale! Demander une roulade sur l'épaule (comme au judo) ou une rotation sur l'axe longitudinal qui permet de passer de la position sur le ventre à la position sur le dos.

**Mobilité réduite**

Selon les capacités physiques de l'élève, demander une roulade sur l'épaule (comme au judo) ou une rotation sur l'axe longitudinal qui permet de passer de la position sur le ventre à la position sur le dos.

Les élèves en fauteuil roulant montent sur le tapis, donnent deux poussées, font un tour complet et redescendent du tapis en marche arrière (assister les élèves lorsqu'ils basculent leur fauteuil roulant pour monter sur le tapis et en descendre!).