

**S'appuyer sur la pratique d'activités
traditionnelles polynésiennes en
cours d'EPS pour amener l'élève à
mieux apprendre et/ou différemment**



Les constats

Les activités du champ d'apprentissage 1, notamment les courses, sont physiquement exigeantes quant aux efforts à produire et ne provoquent pas toujours de l'appétence chez les élèves.

L'influence du monde occidental et la modernité dilue voire fait disparaître certains éléments du patrimoine culturel Polynésien

Une expérimentation avec un double objectif

Répondre à la commande institutionnelle

NATIONNALE



Des apprentissages ciblés

ET

TERRITORIALE



Appropriation d'éléments culturels

Le but est de donner plus de sens à l'engagement
moteur, cognitif et social de l'élève

Plus qu'en parallèle 2 cultures se confondent

La culture scolaire

En lien avec le socle commun, nous visons à :

- former un élève capable de s'exprimer par la motricité, qui raisonne, qui partage, **qui s'engage**, qui se préserve.
- former un élève **compétent**, capable de mobiliser ses ressources pour faire face à une situation inédite.

Dans un cadre théorique de l'apprentissage privilégié : le **socio constructivisme**

- L'élève apprend en construisant progressivement ses propres réponses par confrontation au monde et aux autres.

En conformité avec les **programmes disciplinaires**

- inscription de la pratique physique dans un champ d'apprentissage
- développement de capacités liées à la motricité, à la réflexion, aux relations aux autres, à l'engagement pour atteindre les attendus de fin de cycle.

La culture traditionnelle

L'apport de connaissances avec la course de porteur de fruits et le patia fa:

Les **fondements** symboliques, historiques de ces activités traditionnelles

- les éléments particuliers du patrimoine
- Le vocabulaire, la langue porteuse de sens
L'utilisation du tahitien pour faciliter la compréhension, construire de la signification autour d'un mot, d'une règle, d'un principe

Les **incontournables** à maîtriser dans l'activité traditionnelle

- ce qu'elle impose de développer prioritairement / préserver le sens
- le développement de capacités liées à la motricité, à la réflexion, aux relations aux autres, à l'engagement pour s'inscrire dans la pratique traditionnelle.

D
U
A
T
H
L
O
N

La contextualisation culturelle

Les références culturelles choisies sont celles d'avant l'arrivée des missionnaires, avant 1787.

La culture polynésienne s'appuyant à l'époque uniquement sur l'oralité, les références sont à la fois historiques et légendaires, avec peu de documents écrits (premiers explorateurs). Les vestiges de ses traditions et coutumes perdurent aujourd'hui à travers le sport traditionnel Polynésien moderne le Tuaru maohi. Le recueil d'information s'est donc effectué à travers quelques documents mais surtout par les échanges avec des personnes compétentes

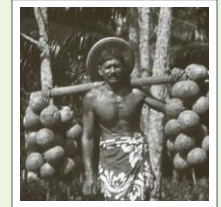
dans le domaine culturel que sont en autres:

- la fédération du sport traditionnel*
- les acteurs et président d'association culturelle*
- les enseignants de tahitien*
- les champions du sport traditionnel moderne, originaire des archipels berceau historique des activités choisies*

et tout autres acteurs légitimes permettant de corroborer les éléments recueillis.

La course de porteur de fruit

- **Autrefois**, pour transporter leurs produits (fruits, tubercules) d'une vallée à une autre, les agriculteurs les attachaient à un morceau de bois. À l'origine, ce concours vient de l'île de Taha'a, où plusieurs habitants se sont lancés un défi : le premier arrivant en bout de course avec sa charge de fruits sera désigné comme l'homme le plus fort du village.



- **Aujourd'hui**, la course des porteurs de fruits consiste à transporter une charge de produits agricoles sur un parcours d'une distance de 1 000 à 1 300 mètres pour les hommes, et de 800 à 1 100 mètres pour les femmes. Il existe six types de course selon la catégorie et l'âge, avec des poids allant de 15 à 510 kg, sans oublier la course aux flambeaux et la course de relais.



- **en EPS** il s'agira de réaliser une course proche de sa VMA(auto-référencement) avec une charge sur l'épaule (Tuyau pvc avec des bouteilles d'eau à l'intérieur, 6kg pour les garçons, 4,5kg pour les filles)



Le patia fa

- **Autrefois**, les affrontements entre communautés et archipels étaient fréquents.

Certains archipels comme les Tuamotu et les guerriers parata gardaient des prisonniers pour des sacrifices lors de cérémonie. Ils invitaient les chefferies voisines et leur guerriers munis de lance devaient atteindre la tête d'un prisonnier planté très haut sur une perche. En atteignant cette cible l'objectif était d'attirer les esprits du ciel, les **mana**, mais aussi montrer sa force, son adresse, sa **supériorité** aux autres archipels, communautés et prendre leur Mana, leur **force sacrée**.



- **Avec l'arrivée des missionnaires**, cette activité est devenue une **pratique sportive**. L'épreuve de lancer de javelot, qui consiste à viser et toucher le plus grand nombre de fois une noix de coco séchée plantée sur un mât de 9,50 mètres de hauteur. Dans certaines îles, la noix de coco est placée à 2 mètres de hauteur sur une longue distance, mais la pratique la plus répandue nous vient de Anaa, aux Tuamotu, où la noix est à 9,50 mètres de hauteur et le lanceur à 22 mètres de distance.



- **en EPS**, il s'agira d'atteindre des cibles en traversant le cerceau avec son javelot à des distances différentes en vue de prendre les points d'une équipe adverse.



Les fils rouges de la séquence : le TAHOE et le MANA

*En Polynésie le terme « Tahoe » qui signifie s'unir en tahitien, est une valeur forte, synonyme d'union, d'entraide, de **cohésion en vue de réussir**. Son utilisation dépasse largement le cadre sportif et concerne aujourd'hui toutes les actions collectives, en entreprise, politique...*

*On décrit la notion de « Mana » comme une force naturelle qui imprègne l'univers et dont certaines personnes sont porteuses plus que d'autres et l'expriment naturellement. Le Mana, **l'esprit, la force polynésienne**, est devenue une valeur fondamentale jusqu'à aujourd'hui être utilisé par les institutions touristiques pour caractériser les spécificités locales.*

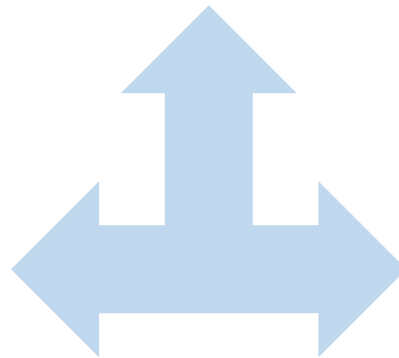
L'utilisation d'un narratif

L'apport des connaissances aux élèves se fera à travers un narratif qui sous-tend les actions et projet de la forme de pratique scolaire.

Un duathlon polynésien :
Expérience culturellement signifiante
Épreuves différentes et
interdépendantes

Des programmes

Cycle 4 Champ 1 : réaliser une performance
- AFC1 : Gestion de l'effort
- AFC3 : Planifier et réaliser une combinaison d'épreuve
- AFC5 : Assumer des rôles sociaux



Une culture

TAHOE, l'union sacré, coopérer en course de porteur de fruit

Objectifs :

- donner le goût de l'effort
- améliorer l'engagement moteur et cognitif
- améliorer l'intérêt pour les rôles sociaux

MANA, la force sacré, être supérieur en patia fa

Situation de référence

Principe :

2 épreuves qui se succèdent, la première (course) où l'on gagne des points en équipe, la seconde (lancer) où l'on s'oppose à une autre équipe en leur prenant des points.

Compétences attendues :

En EPS : Réaliser la meilleure performance cumulée possible sur 2 épreuves athlétiques différentes ,2 courses de 1'30 avec portage, proche de sa VMA et du lancer de précision. Être un coach attentif et fiable pour aider ses camarades.

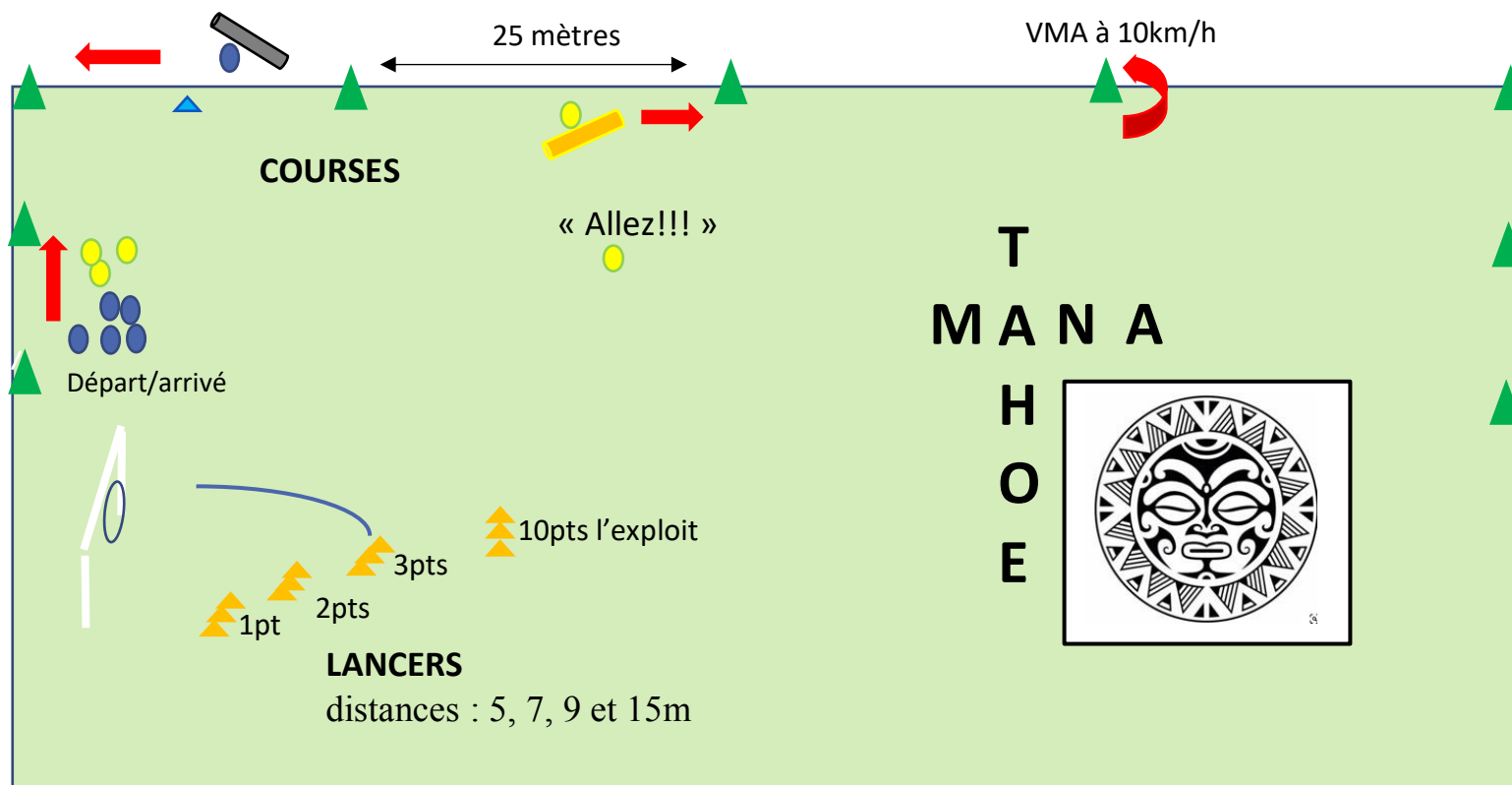
En Tuaro maohi : faire preuve de coopération, de cohésion avec sa communauté, démontrer sa valeur supérieure aux autres.

Dispositif :

Matériels :

course
-charge x 4
-10 grands plots
-4 chronomètres
-coupelles

Lancer
-coupelles
-javelot x 20
-cordelettes
-cerceaux
-but, support



COURSES	En EPS	Ancrages culturels et narratifs
Objectif:	Rechercher la performance individuelle avec/pour le collectif(coopération), dans des courses avec portage. Sur un temps imparti, réaliser 2 courses proches de sa VMA voire supérieures	TAHOE en courses de porteurs de fruits avec son archipel Pendant le jour, aller le plus profondément dans la vallée pour récolter le maximum de denrée
But:	Gagner un nombre de points en équipe correspondant à des chances de lancer sur la seconde épreuve	Ramener des provisions pour sa communauté,avoir des moyens d'échanges, de trocs, pour obtenir notamment des javelots (Omore)
Organisation	4 équipes mixte de 6 élèves, VMA quelconque ;(auto-référencement) Chaque élève de l'équipe réalise 2 courses (1 course = 1 aller-retour en 1'30) . Le nombre de plots effectués, espacés de 25m, correspond à la vitesse (ex :11 plots=11kmh). Chaque élève connaît, repère, le plot où il doit effectuer son demi-tour (ex: VMA 12= demi-tour au 6ème plot). Les points se gagnent selon les objectifs atteints. Course sous VMA=1pt, à sa VMA=2pts, au-dessus de sa VMA=3pt	Partir récolter en groupe, sur 2 journées dans la vallée. Plus nous allons loin plus nous avons de chance de ramener beaucoup de provisions
projet individuel:	Chaque élève fait un projet personnel sur le nombre de plots, de points à gagner. Le projet est réussi lorsque la prévision et la réalisation sont identiques et donnent 1 point bonus. De sur/sous-estimés à ambitieux/réalistes	Il faut ramener un maximum de denrées selon ses capacités
projet collectif:	L'élève se situe pour se projeter, lui, mais aussi ses co-équipiers. Sous forme de relais, le groupe choisit qui se succède, pour peut-être donner plus de temps de repos à celui qui a des difficultés, exploiter son potentiel. Il pourrait passer en premier puis en dernier. De l'individualiste ou le désintérêt vers l'esprit/performance collective	On adapte des temps de pauses et d'efforts pour que chacun puisse suivre le groupe, selon ses capacités. On avance ensemble en se soutenant
rôles:	Dans l'équipe de 6, les courses se font par binôme, l'un court, l'autre encourage, informe (repères externes) et chronomètre. De partenaire désintéressé au binôme expressif et fiable, de 1 à 3pointts	Le TAHOE, l'union, a permis de rapporter plus de provision
Critères de réalisation	-Utiliser principalement des repères sur soi mais aussi ceux donnés par ses pairs -équilibrer le portage	

Duathlon polynésien- Fiche élève : les courses

Classe:

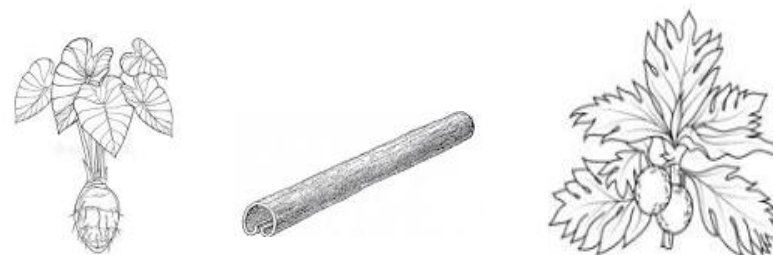
Archipels :

Date: ...

LES COURSES

Prénom	VMA	N°	sur 2 courses		bonus	bonus	Total course
			projet 1,2 3pts	réalisation	projet 1pt	TAHOE 1à3pts	
<i>Exemple</i>	10	1	3	3	1		
		8	3	2	0	2	8
.....							
.....							
.....							
.....							
.....							

total
points



performances	COURSE	moins que VMA	VMA	PLUS que VMA
	LANCER	de 5 mètres	7 mètres	10 mètres
BONUS	TAHOE	désintéressé	juste	aide fiable
	MANA	0 victoire	1 victoire	2 victoires
points		1pt	2pts	3pts

Comment remplir la fiche?

- Noter son prénom et sa VMA
- Noter son N° de passage
- Noter son projet, le nombre de point que je vise
Moins que VMA=1pt, VMA=2pts, plus que VMA=3pts
- Observateur marque la réalisation et le bonus si identique au projet
- Le professeur attribue les points TAHOE (soutien, chronomètre)
- Le total des points équivaut au nombre de lancer à se répartir

TAHOE



LANCER	En EPS	<i>Ancrages culturels et narratifs</i>
Objectifs:	faire gagner son équipe par sa performance dans une confrontation Lancer loin et précis	<i>Prendre le MANA d'une communauté, archipel , lors d'une cérémonie</i>
But:	enlever le plus de points à l'adversaire. Garder le meilleur score	<i>gagner en prestige sur ses adversaires en prenant leur mana</i>
Organisation	4 équipes pour 3 confrontations chacun. Chaque équipe lance le nombre de javelots acquis. La rentrée du javelot dans le cerceau enlève des points à l'adversaire, sur leur cumul de la 1 ^{ère} épreuve. 4 distances possibles, 1pts des 5m, 2pts des 7m, 3pts des 9m et 10pts pour l'exploit à 15m	<i>Le guerrier montre son adresse aux autres archipels en atteignant une tête d'ennemi plantée en haut d'un mat. Il s'attire ainsi les mana des cieux (cible proche du ciel) mais aussi de ses invités.</i>
Consignes	-lancer par le bas -Ramasser une fois tous les javelots lancés et le plus près (5m) lance en 1 ^{er}	
Critères de réalisation	- la translation des forces bas du corps / haut du corps (jambe arrière pliée) - élan de la main - axer le javelot du début à la fin avec alignement œil/pointe/cible - éviter balancement	



Résultats de l'expérimentation

- Sur l'Engagement des élèves, seuls 2 élèves sur 2 classes de 3^{ème} ont visé leur VMA, l'ensemble des autres **ont visé au-delà**.
- Tous les élèves ont **réussi leur projet** avec aucun abandon par manque de motivation ou lié à une surestimation de ses capacités
- Les effets de la cohésion, d'un sentiment d'appartenance afin de s'imposer aux autres ont été probants. Les niveaux de compétences sont très majoritairement atteints
- Reconnaissance, **valorisation** des pairs, parents, communauté

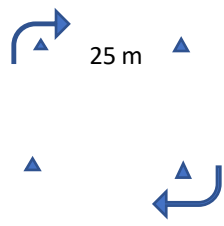
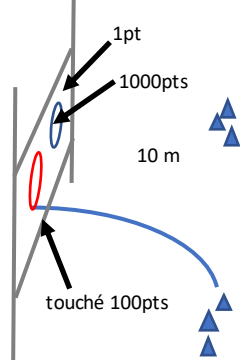
Ce qu'il reste à faire pour renforcer encore le sens

- Consolider la séquence avec des situations encore plus en adéquation avec les **habilités spécifiques** visées
- Intégrer la séquence dans un **EPI** (histoire-géographie, Tahitien pour davantage de connaissance liées)
- L'utilisation de **la langue** maternelle et du décorum (pareo, pou)..
- **Exploitation** de la compétence lors de rencontre inter établissement ou au Tuaro Taurea
- Voyage scolaire dans un archipel berceau d'une activité

Séquence en construction du duathlon polynésien

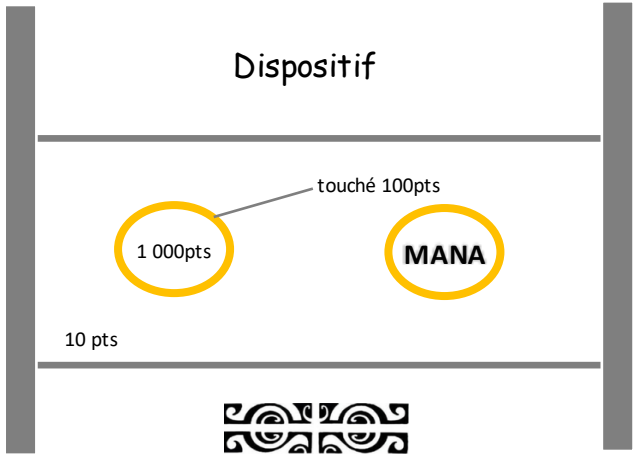
Progression dans la séquence

séances	Objectifs	Eléments culturels
S1	Diagnostic course lancer	Narratif et archipels
S2	Connaître les différentes allures. Stabiliser son engin	présentation archipel. Soutenir son clan
S4	S'engager, gérer son effort. Lancer loin en équipe	légende Terिताumatatini
S4	Trajectoire optimale de l'engin. Identifier forces et faiblesses	Jeu Hawaïen u'lau maika
S5	Trouver son allure optimale. Situation de référence course(1 course)	La récolte
S6	Evaluation formative lancer (force et/ou précision)	Quel est notre Mana?
S7	Lancer précis.	Le sport traditionnel contemporain
S8	Identifier son niveau en vue des choix de l'évaluation	Légende de PAI
S9	Evaluation sommative	Récolte et cérémonie des archipels

Thème: Présentation attendus de fin de cycle, compétences attendues, contextualisation et narratif	Déroulement: présentation rituel d'échauffement
Objectif: savoir s'échauffer, évaluation diagnostique course et lancer patia fa	Test VMA et évaluation diagnostique Patia fa constitution archipels-bilan
Echauffement général: Echanges sur l'évolution des sensations avec l'effort. Rituel d'échauffement, progressif et complet. Marcher-trotter-gammes jambes-mobilisations articulaires Echauffement spécifique:	durée min matériel:
<i>Présentation des constats sur les éléments culturels et l'utilisation de la contextualisation</i> <i>La course et le tahoe (coopération): la communauté s'entraide dans la récolte de provisions en allant le plus loin possible dans la vallée (nombre de plot/VMA) pendant le jour(1'30). La récolte est partagée et servira également à faire du troc.</i> <i>Les lancers ont lieu lors d'un rassemblement (cérémonie) des archipels où chacun souhaite démontrer la supériorité de son clan, son archipel, à travers son adresse et sa force, le Mana. Cette supériorité permettra de s'attirer les Mana des cieux mais aussi ceux des autres archipels invités.</i>	
Evaluation diagnostique COURSE Objectifs: Connaître sa VMA. Identifier les sensations But: Faire le plus de plot Organisation principe: Sur un carré de 25 mètres de côté, faire le plus de plots en 3 fois 1'30. 1'30 de repos entre chaque course. Par binôme, un coureur avec un observateur compte et rapporte Critères de réalisation: s'engager pleinement, être à l'écoute des repères oraux (chronomètre) et de ses sensations Indicateurs réussite: allure adaptée en fonction de ses sensations, cardiaque et respiratoire. Pas d'abandon et stabilité des performances Consignes: rester près d'un plot pendant le repos	 plots, chronomètre, recueil
Evaluation diagnostique LANCER Objectifs: évaluation diagnostique en patia fa, règlement/sécurité But: Marquer le plus de point Organisation : 2 archipels lancent, les 2 autres valident les points. Chaque élève lance 2x5 fois à travers un cerceau placé en hauteur et éloigné de 10m Dans le rectangle=1pt, cible touchée= 100points, cible transpercée=1000pts Critère réalisation: Orienter les appuis, être de profil. Blocage de hanche et rotation des épaules L'engin doit être stable dans sa trajectoire Indicateurs réussite: les points, dépasser la cible Consignes: - on ne ramasse que quand tous les javelots ont été lancés (sécurité) - reporter ses résultats. Diagnostic moteur et social sur fiche d'observation	 Plots, système de cerceaux/corde, patia
Bilan sur les objectifs et le narratif:	
Contitution archipel: équipes de 6-7 élèves, un rassemblement entre 2 petits groupes affinitaires de 3.	
sur fiche observation	
Devoirs en groupe: présentation de son archipel (2'00):	

.....
AUSTRALES

[illegible]



Lancer loin et précis

Consignes:

- 2x 5 essais
- à partir de 10m
- mettre une croix
- respect sécurité

Australes-bleu		nombre de plots			total
prénoms	10pts	100ts	1000pts		
total archipel=					

Tuamotu-rouge		nombre de plots			total
prénoms	10pts	100ts	1000pts		
total archipel=					

Société-vert		nombre de plots			total
prénoms	10pts	100ts	1000pts		
total archipel=					

Marquises-jaune		nombre de plots			total
prénoms	10pts	100ts	1000pts		



Archipel qui a eu le plus de MANA:

Thème: Les différentes allures/ la stabilité de l'engin

Déroulement:

Objectif:

Gérer son engagement selon le temps imparti. Utiliser un repère visuel et sonore.
Maintenir le javelot dans la trajectoire, le stabiliser

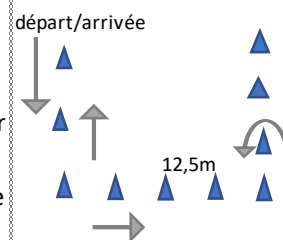
Rappel archipel/VMA

2 SA avec fiche

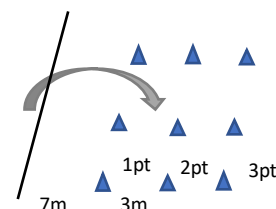
bilan

Présentation de l'archipel:**Echauffement :** Rituel collectif autonome**spécifique:** Relais en va et vient (trotiner) avec techniques de portage (équilibre/stabilité)**Situation d'apprentissage 1****Objectifs:** Discerner les allures (sensations, foulée) inversement proportionnel aux temps/distances de course**But:** Marquer le plus de point sur 4 courses**Organisation :** Par binôme (VMA proche) chaque archipel doit marquer le plus de points sur un aller-retour sur 45", 1', 1'30,. Départ des 4 archipels en même temps. Signal sonore à la moitié du temps.

Renseigner la fiche Bonus Tahoe : 1point par élève qui encourage ou conseil (6points) attribués par le professeur.

Critères de réalisation: gérer son effort selon la durée de course. La moitié du parcours = moitié du temps (signal repère). Adopter une allure régulière**Indicateurs réussite:** Arrivée (retour) proche du signal de fin. Virage au signal. Course supérieure ou proche de sa VMA**Consignes:** Faire le demi-tour au signal sonore**Plan, durée, matériel**

24 plots/coupelles pou, timau, fiche

TAHOE: encouragements/indications, score collectif**Situation d'apprentissage 2 LANCER****Objectifs:** Stabilité du patia (manche à balai), lancer loin**But:** marquer le plus de points sur 5 lancers**Organisation :** Toute la classe alignée, chaque élève lance le plus loin possible. Seuls sont comptabilisés les points de chute avec l'avant du javelot ou à plat. Rotation de l'engin = lancer 0 point.**Critère réalisation:** Garder le javelot orienté, ne pas faire de balancement arrière (élan), gérer la puissance, finir le bras lanceur droit vers le haut.**Indicateurs réussite:** toucher de la pointe en premier. Atteinte régulière de sa zone record**Consignes:** -sécurité: lancer et ramassage uniquement collectif

coupelles, balais, fiche

MANA : être le meilleur archipel**Bilan** sur les objectifs de séance:

[illegible]

nombre de plots				total
45"	1'00	1'30	Bonus	

[illegible]

<i>total archipel=</i>	
------------------------	--

<i>total archipel=</i>	
------------------------	--

nombre de plots				total
45"	1'00	1'30	Bonus	

	<i>nombre de point par lancer</i>					<i>total</i>
	<i>1er</i>	<i>2nd</i>	<i>3ème</i>	<i>4ème</i>	<i>5ème</i>	
0-10						
11-20						
21-30						
31-40						
41-50						
51-60						
61-70						
71-80						
81-90						
91-100						
Total						

<i>total archipel=</i>	
------------------------	--

<i>total archipel=</i>	
------------------------	--

nombre de plots				total
45"	1'00	1'30	Bonus	

	nombre de point par lancer					total
	1er	2nd	3ème	4ème	5ème	
A						
B						
C						
D						
E						
F						
G						
H						
I						
J						
K						
L						
M						
N						
O						
P						
Q						
R						
S						
T						
U						
V						
W						
X						
Y						
Z						

<i>total archipel=</i>	
------------------------	--

<i>total archipel=</i>	
------------------------	--

Archipel meilleur TAHOE:

Archipel meilleur MANA:

Thème: légende de Paea
Objectif:

Donner son maximum selon ses capacités (proche VMA).

Augmenter le chemin de lancement.

Présentation de l'archipel:

Déroulement:

échauffement

SA1 course relais

SA 2 chemin de lancement

SA3 conquête de territoire

Echauffement : Rituel collectif autonome/individualisé

spécifique: course de relais modérée avec différents portages par archipel

Situation d'apprentissage 1
Objectifs: gérer ses efforts pour rechercher sa performance

Organisation :

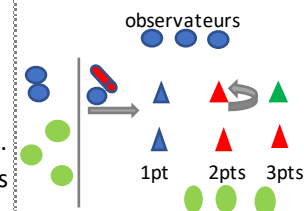
Par archipel, 3 coureurs et 3 observateurs. Chacun choisit sa distance à parcourir dans un relais de 4''00.

Tahoe: Les encouragements donnent des points bonus, les conseils permettent de mieux choisir les scores donnent un classement qui donne des points à l'archipel: 1er=4pts, 2nd=3, 3ème=2, 4ème=1 pt. Ces mètres correspondent à des avances en mètre sur le concours de lancer en distance dans la situation suivante.

Critères de réalisation: Créer de la vitesse adaptée à ses ressources et la conserver. Passage du timau et virage rapide. Tahoe: conseiller d'après les signes de fatigue (allure, portage essoufflement).

Indicateurs réussite: Relais régulier sans abandon

Consignes: faire son maximum en gérant son effort

Plan, durée, matériel


plots, timau ra'au,

Légende de Teritaumatatini:

Le prince Teva de Papara envahit et remporta le territoire des Oropaa de Paea. Le prince Oropaa le défia et le provoqua en duel. Teva le mit au défi de lancer la lance des Oropaa plus loin que lui. La frontière sera définie par le point de chute de l'engin du prince Oropaa. A chaque fois Teritaumatatini lança plus loin jusqu'à dépasser l'ancienne frontière. Le prince de Paea arrêta de lancer en ne voulant que récupérer le territoire des ces ancêtres. Teva impressionné par tant de bravoure, proposa la main de sa fille au prince de Paea

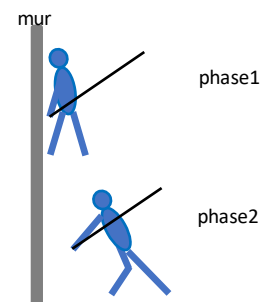
Situation d'apprentissage 2:
Objectifs: augmenter chemin de lancement

But: lancer le plus loin

Organisation : Par binôme, l'un pose un plot à la chute, l'autre près du mur lance le plus loin possible. Phase 1: le lanceur a le pied arrière collé au mur, phase 2: il avance d'1 mètre

Critère réalisation: augmentation du chemin de lancement avec un bras tendu et l'utilisation de la jambe

Indicateurs réussite: Aller plus loin sur la phase 2

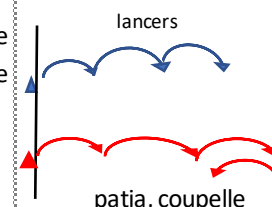
Consignes: sécurité, Lancers simultanés au signal

Situation d'apprentissage 3: la conquête de territoire
Objectifs: lancer loin, conseiller

But: gagner le duel, augmenter son territoire

Organisation : 3 lancers successifs par archipel pour aller le plus loin. Le point de chute d'un lancer devient le point de départ du lancer suivant 1er=4pts, 2nd=pts, 3ème=2 pts et 4ème=1pt. Les observateurs se rencontrent dans le sens retour. Les conseils sont synonymes de point bonus: Tahoe

Critère réalisation: augmentation du chemin de lancement. Observer, conseiller son partenaire

Indicateurs réussite: Atteinte régulière de sa zone record, trajectoire optimale et stabilité de l'engin

Consignes: sécurité, Lancers simultanés au signal

MANA : gagner ses duels, gagner le plus grand territoire
Bilan sur les objectifs de séance:

Courses

Australes-bleu	Rang=1,2,3,4 points, bonus 1 point			
prénoms	score	point	Bonus	Total

**Lancers**

Rang=1,2,3,4 points, bonus 1 point				
N°	rang	point	bonus	total
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Tuamotu-rouge	Rang=1,2,3,4 points, bonus 1 point			
prénoms	score	point	Bonus	Total



Rang=1,2,3,4 points, bonus 1 point				
N°	rang	point	bonus	total
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Marquises-jaune	Rang=1,2,3,4 points, bonus 1 point			
prénoms	score	point	Bonus	Total



Rang=1,2,3,4 points, bonus 1 point				
N°	rang	point	bonus	total
1				
2				
3				
4				
5				
6				

total points/povisions=

Société-vert	Rang=1,2,3,4 points, bonus 1 point			
prénoms	score	point	Bonus	Total



Rang=1,2,3,4 points, bonus 1 point				
N°	rang	point	bonus	total
1				
2				
3				
4				
5				
6				

Thème: Trajectoire de l'engin, connaissances de soi et des autres

Objectif:

Axer son lancer pour plus de précision
identifier les points forts et faibles des membres de son clan

Présentation de l'archipel:

Déroulement:

Echauffement
présentation jeu Hawaïen
SA 1 en 2 phase
SA 2 course binôme

Echauffement : Rituel collectif uniquement la course et les jumping de fin sinon exercices par archipel
spécifique: par binôme, se lancer la balle par le bas en s'écartant de plus en plus

Plan, durée, matériel

Le 'ulu maika est un jeu Hawaïen consistant à lancer par le bas (bowling) un palet rond entre 2 piquets espacés de quelques centimètres placés à 30 mètres, ou à lancer sur un tracé le plus loin possible. Autrefois ce jeu était uniquement réservé aux hommes. On a trouvé des éléments de ce jeu sur l'île de Raiatea.

Situation d'apprentissage 1 lancer

Objectifs: Lancers précis, forts, forts et précis

But: passer entre les plots/ aller le plus loin sur le retour. Avoir le plus de Mana

Organisation : chacun pour son archipel procède à un lancer de précision puis de force. 1 atelier (6plots) par archipel

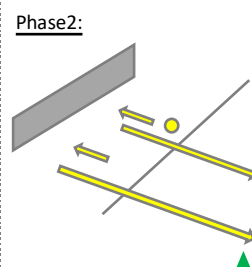
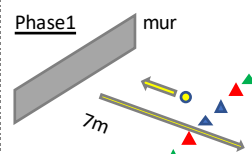
phase 1: placer entre 2 plots face au mur (7m), lancer fort bras tendu par le bas pour un rebond et un retour de balle entre les 2 plots du milieu (bleu)=3pts, entre bleu et rouge=2pts, entre rouge et vert=1pt, écart entre plots=20 cm.

Phase 2: lancer fort sur le mur pour rebondir le plus loin possible. Chaque archipel essaie et pose un plot record. 1er des archipels=4pts. 2nd=3pts. 3ème=2pts. 4ème=1pt.

Critères de réalisation: phase1:aligner bras et trajectoire,montrer la cible. Phase2: augmenter le chemin de lancement. Lancer directement sur le mur sans toucher le sol.

Indicateurs réussite: phase1: au moins 12/18pts. Phase 2: distance de retour supérieure à 10m

Consignes: Bras droit Lancer bras cassé= 0 point



balles de tennis, coupelles

Situation d'apprentissage 2: duathlon binôme

Objectifs: lancer axé et courir vite, identifier points forts/faibles de chacun

But: gagner la course

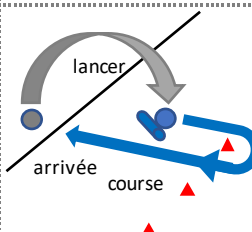
Organisation : Par binôme, gagner des points en se classant dans des courses. Le point de chute du lanceur devient le point de départ du coureur sur un aller retour. 6 courses consécutives des binômes par archipel. 1er=4pts, 2nd=3pts, 3ème=2pts, 4ème=1pt. Faire des essais puis recomposer les binômes.

Bonus Tahoe: 5, 10 ou 15pts.

Critère réalisation: - identifier qui cours vite/lance loin. Ex:meilleur lanceur avec moins bon coureur
- conseiller, soutenir son binôme.

Indicateurs réussite: classement

Consignes: - faire le tour du plot



patia, coupelles, timau

TAHOE: conseiller/encourager son binôme, identifier les points forts/faibles

MANA : être le meilleur archipel

Bilan sur les objectifs de séance:



Bonus Tahoe, coopération:

De rares conseils sont donnés au sein du clan +5 pts

Une partie du clan est solidaire et donne des conseils +10 pts

Le clan est soudé et tous donnent des conseils, des encouragements +15pts



Archipels	Point Ulu maika sur 6 lanceurs						rang force(4)	total	Points classement course binôme							Bonus Tahoe	total
	lancer précision(18pts max)								1er = 4pts, puis 3, 2 et 1 point (24pts max)								
	1er	2e	3e	4e	5e	6e			course1	2nd	3ème	4ème	5ème	6ème	total		
Marquises																	
Tuamotu																	
Société																	
Australes																	

MANA
TAHOE



Le meilleur archipel:

Thème: situation de référence course.

Objectif:

Préparer et réussir un projet de course.

Déroulement:

échauffement

SA1 15"/15"

SA2 référence course

bilan

Présentation de l'archipel:

Echauffement : Rituel collectif autonome/individualisé

Plan, durée, matériel

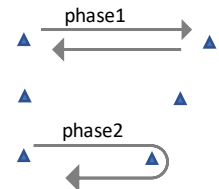
Situation d'apprentissage 1: 15"/15"

Objectifs: ajuster son allure en fonction d'un repère sonore

But: arriver au plot exactement au signal sonore, "pile"

Organisation :

Par VMA les élèves réalisent des distances respectives sur 15", repos 15" et l'on répare dans l'autre sens. 3 séries de 1'30 avec changement de distance. Phase 1= juste un aller, phase 2= un aller-retour avec virage



Critères de réalisation:

- Réagir rapidement au signal
- Identifier les sensations en fonction des allures

Indicateurs réussite: Il n'y a pas de changement de rythme pendant la course. L'élève n'est ni en avance (attente au plot), ni en retard (accélération sur la fin de course).

TAHOE= tout le monde arrive en même temps au retour

- Consignes:**
- se placer à sa VMA
 - avoir un rythme régulier
 - Tout le monde doit arriver en même temps sur un côté

VMA 10 = 20m
puis +2m par VMA

Situation de référence

Objectifs: - gérer son allure en fonction de repères visuels, sonores et ses sensations

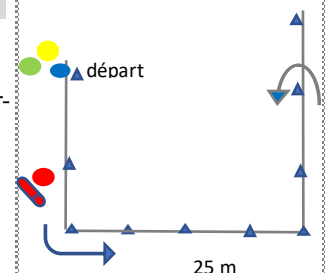
- réaliser un projet de course
- conseiller, soutenir ses coéquipiers

- But:**
- revenir avant le signal, ramener le plus de points/provisions
 - s'entraider pour comprendre et trouver ses repères visuels

Utilisation du pou (signal)

Organisation :

Par archipel, prévoir et réaliser une course de 1'30 proche de sa VMA (sous-VMA=1pt, VMA=2pts, Sur-VMA=3pts). Point bonus si projet réussi, et point Tahoe s'il y a des encouragements/conseils



Critères de réalisation:

- Adapter son allure en fonction du repère sonore et des conseils.
- Repérer le plots du virage et sa position au moment du signal sonore
- Prendre en compte les conseils

Indicateurs réussite: Choix d'une allure pour VMA, voire plus sans abandon ou retard

- Consignes:**
- notez sa VMA, faire un projet en choisissant les points souhaités
 - notez sa réalisation et s'il y a bonus
 - notez points Tahoe ou non

grand plots, coupelle, pou

TAHOE: conseiller/encourager un membre du clan

Bilan sur les objectifs de séance:

archipel:

Tata'ura'a fa'ahorora'a tima'ura'au

course porteurs de fruits

Comment remplir la fiche?

- Noter son prénom et sa VMA
- Noter son projet, le nombre de point que je vise

*La communauté part cueillir des provisions.**Plus nous allons loin dans la vallée**Plus nous en rapportons*

Moins que VMA=1pt, VMA=2pts, plus que VMA=3pts

- Observateur marque la réalisation et le bonus si elle est identique au projet
- Le professeur attribue les points TAHOE (soutien, chronomètre)
- Analyser les points que j'ai rapportés comme ceux de mon archipel



performances	moins que VMA	VMA	PLUS que VMA
bonus tahoe	désintéressé	encouragement	aide fiable (chronomètre)
points	1pt	2pts	3pts

Projet réussi = + 1pt

Essai 1

Prénom tahitien	VMA	sur 2 courses		projet	bonus	Total course
		projet 1,2 3pts	réalisation	réussi 1pt	TAHOE 1 à	
Exemple	10	3	3	1	2	7
.....						
.....						
.....						
.....						
.....						
.....						



TAHOE

total
points

Essai 2

Prénom tahitien	VMA	sur 2 courses		bonus	bonus	Total course
		projet 1,2 3pts	réalisation	projet 1pt	TAHOE 1 à	
Exemple	10	3	3	1	2	7
.....						
.....						
.....						
.....						
.....						
.....						

total
points

Thème: Quel Mana? Pour moi et mon archipel?

Objectif:

Discerner les progrès à faire en lancer (force/précision)

Déroulement:

échauffement

SA1 se situer au lancer

2 SA avec fiche

bilan

Présentation de l'archipel:

Echauffement : Rituel collectif autonome/individualisé

spécifique:

Plan, durée, matériel

Situation d'apprentissage 2:

Objectifs: lancer loin et précis

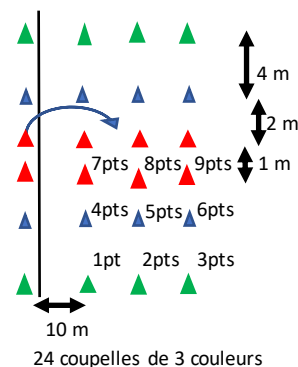
But: marquer le plus de points

Organisation : par archipel, 4 essais par élève, par couloir. Plus la zone d'atteinte est loin, plus cela rapporte des points. Plus le couloir est étroit plus les points par zone sont importants. Un lancer hors couloir vaut 0 point

Critère réalisation: Loin mais précis, identifier ses sources de progrès, force ou précision

Indicateurs réussite: Atteinte régulière de sa zone record

Consignes: Sécurité, lancers simultanés



TAHOE: conseiller/encourager son binôme

MANA : gagner ses duels, être le meilleur archipel

Bilan sur les objectifs de séance:

archipel:

Patia fa
javelot

Comment remplir la fiche?

- Noter son prénom
- inscrire les points des 4 essais par couloir
- utiliser le tableau pour savoir comment je lance fort
comment je suis précis

*le clan s'entraîne, rivalise sur des bananiers**Quel est mon Mana?**celui de mon clan?*

Lancers

prénoms	points essai 1	essai 2	essai 3	essai 4	total

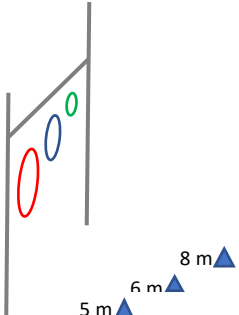
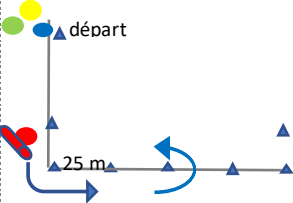


PRECISION

Tableau de positionnement

7 pts	8 pts	10 pts
4 pts	5 pts	6 pts
1 pt	2 pts	3pts

FORCE

Thème: Objectif: Faire des choix selon ses capacités pour la meilleure performance Identifier les points forts et faibles des membres de son clan	Déroulement: Rappel archipel/VMA 2 SA avec fiche bilan
Présentation du vrai matériel et utilisation du mât	
Echauffement : Rituel collectif autonome spécifique: par binôme, se lancer la balle par le bas en s'écartant de plus en plus eu Hawaïen	Plan, durée, matériel
Situation d'apprentissage 1 lancer Objectifs: lancer de manière précise But: Réussir les 3 cibles Organisation : Les élèves doivent réussir les 3 cibles (au moins touchée) pour pouvoir s'éloigner de 5m à 8m Critères de réalisation: axer le patia dès le début et maintenir la trajectoire. Alignement œil-pointe patia-cible. Doser la force nécessaire Indicateurs réussite: passage aux différentes distances Consignes: - ramasser une fois tous les javelots sont lancés	 Plots, système de 3 cerceaux/corde, patia
Situation d'apprentissage 2: Situation de référence avec 2 courses Objectifs: réussir un projet de course individuel et collectif (ordre de passage) But: obtenir les points visés en équipe Organisation principe: les coureurs de l'archipel se succèdent sur un relais de cours de 45", ils ont 5'30" pour réaliser 2 courses chacun. Il se répartissent les ordres de passage. Sur 45" le nombre de plot est égal à VMA/2, ex : VMA12=6 plots à faire en aller-retour. Critère réalisation: identifier qui dans le clan aura besoin de plus de repos entre ses courses pour réaliser les meilleures performances Indicateurs réussite: score ambitieux atteint Consignes:	
TAHOE: conseiller/encourager son binôme, identifier les points forts/faibles MANA : être le meilleur archipel	
Bilan sur les objectifs de séance:	

Duathlon polynésien- Fiche élève : les courses

Date: ... classe:..... Séance 7

Archipels :



Courses	Prénoms	VMA/2	sur 2 courses		projet 1pt	TAHOE 1à3pts	Total course
			projet	réalisation			
exemple	TEVA	6	3	2	0	2	5
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
total points							

performances	COURSE	moins que VMA	VMA	PLUS que VMA
BONUS	TAHOE	désintéressé	juste	aide fiable
points		1pt	2pts	3pts

Comment remplir la fiche?

- Noter son prénom, sa VMA/2 (nbre de plots) selon son ordre de passage
- Noter son projet, le nombre de points que je vise
Moins que VMA=1pt, VMA=2pts, plus que VMA=3pts
- Observateur marque la réalisation et le bonus si identique au projet
- Le professeur attribue les points TAHOE (soutien, chronomètre)



Thème: La légende de Pai

Objectif:

Evaluer ses progrès au lancer

Déroulement:

Echauffement

légende Hiro

SA 1 en lancer

SA 2 course référence

Echauffement : Rituel collectif autonome

spécifique: par binôme, se lancer la balle par le bas en s'écartant de plus en plus

Le guerrier PAI pour empêcher que Hiro ne prenne une partie de Moorea, lança sa lance de Punaauia jusqu'à sur une montagne de Moorea soit à 20 000 mètres, traversant le chenal. Hiro et sa bande prirent peur et s'enfuirent. Cette montagne s'appelle depuis le mou'a puta (montagne percée)

Comme PAI, vous réaliserez l'exploit d'atteindre Moorea en cumulant les distances de chaque lancer jusqu'à atteindre 20 000m

Situation d'apprentissage 1 lancer

Objectifs: Lancer, loin et précis. Identifier ses progrès sur l'évaluation diagnostique de la séance 1.

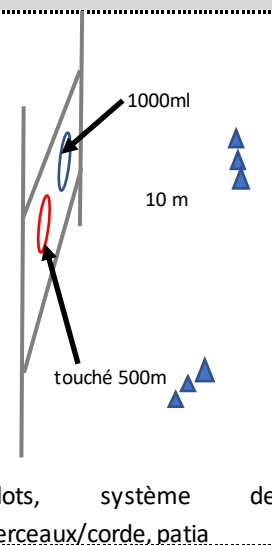
But : lancer par dessus le chenal avec son archipel.

Organisation : 2 archipels observent et valident Chaque archipel a 30 lancers. Chacun lance au minimum 4 fois, maximum 6 fois. Un lancer d'essai chacun. Transpercer la cible vaut 1 000m, touché 500m. Si tout le monde réussit au moins une fois à transpercer, l'archipel obtient un bonus Tahoe de 5 000m.

Critères de réalisation: Rappel des critères par le clan pour lancer loin et précis. Prendre le temps pour augmenter les chances de réussite.

Indicateurs réussite: Atteinte de Moorea, 20 000mètres

Consignes: Respect des règles de sécurité. Préparer la répartition des lancers (nombre pour chacun)



Analyses des résultats

Entraînement en autonomie course pour l'évaluation

TAHOE: conseiller les lanceurs, répartition des lancers dans le clan

MANA : être le meilleur archipel

Bilan sur les objectifs de séance: