



Éducation physique et sportive

La prise d'information

Ce que l'élève doit retenir

- ◆ *Bien voir, c'est prévoir.*
- ◆ *Une prise d'information précoce et pertinente permet de maîtriser l'espace et d'y évoluer dans de bonnes conditions.*
- ◆ *Le temps de réaction moyen au volant est de deux secondes.*

Objectifs disciplinaires

Calcul du temps de coïncidence.
L'augmentation du champs visuel.

Objectif sécurité routière

Il faut apprendre à regarder loin devant soi pour "pré-voir" l'inattendu dans la circulation.

Partie informative

La stratégie du regard sur la route

Sur la route, la clé d'une bonne conduite, d'une attitude sécuritaire, passe par un regard, attentif, prévoyant, clairvoyant.

Exemples classiques

Une file de voitures roulant à vitesse constante incite souvent le conducteur à une attitude de confort avec perte de vigilance à un moment où, plus que jamais, il faut se forcer à regarder loin, prendre ses informations sur l'avant de la file, garder ses distances de sécurité etc. Le cycliste qui, pour gagner quelques secondes, dépasse les automobiles arrêtées au feu rouge, doit, alors que tout semble calme et figé, se montrer particulièrement attentif : des portières peuvent s'ouvrir, des enfants peuvent traverser masqués par les véhicules, une voiture peut couper la file...

Le piéton, qui veut traverser une route, doit évaluer les vitesses des véhicules qui arrivent dans le lointain, il doit aussi savoir repérer les conducteurs inattentifs pour ne pas s'exposer.

Nous pourrions prolonger les exemples à l'infini pour montrer qu'un œil averti se doit de voir plusieurs choses en même temps.



La stratégie du regard

L'importance capitale du regard dans une activité où il faut en même temps se concentrer sur une balle par exemple et réagir en fonction d'un adversaire sans cesse en mouvement est une évidence.

L'œil effectue des points de fixation, capte des informations, les transmet au cerveau qui les analyse et envoie ses ordres aux muscles. Le temps minimal de réaction d'un sprinter de haut niveau concentré dans les plots de départ est de l'ordre d'une fraction de seconde. Dans un contexte de monotonie, de conduite habituelle, le temps de réaction moyen est de une à deux secondes. La prise de certains médicaments, l'absorption d'alcool ou la fatigue rallongent ce temps de réaction.

D'autre part, des expériences menées au laboratoire de neurosciences de l'INSEP montrent qu'un sujet "expert" et un "novice" placés dans une même situation, ne regardent pas les mêmes sources d'information. L'expert disperse moins son regard ce qui lui permet d'anticiper : son regard précède l'action qui ne fait plus que confirmer ce qu'il a prévu. Bien voir, c'est avant tout prévoir.

Vision centrale et vision périphérique

Le système visuel se divise en deux sous systèmes aux fonctions complémentaires : la vision centrale couvre un champ limité au 7° de rayon autour d'une zone de sensibilité de 2°.

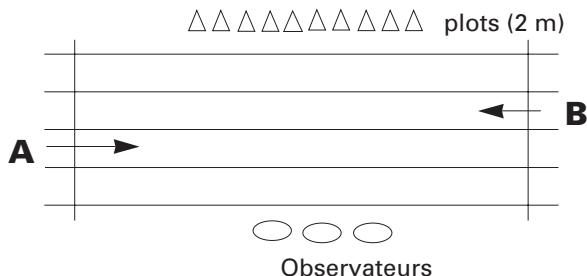
La vision périphérique balaye un peu plus de 180°. Elle permet de se situer dans l'espace. C'est une vision "d'ambiance", de perception globale des rapports spatiaux et de détection du mouvement.

Activités

Séquence de travail 1

Application à la course de vitesse (sprint).

Première situation



Sur une piste de 80 m ou un grand terrain, deux élèves courent à leur rencontre dans deux couloirs proches. L'élève A part du départ de la piste, l'élève B de l'arrivée. Le problème à résoudre par les observateurs est d'évaluer très vite le lieu de croisement (coïncidence). Pour aider, des plots distants de 2 m balisent la zone centrale.

Deuxième situation

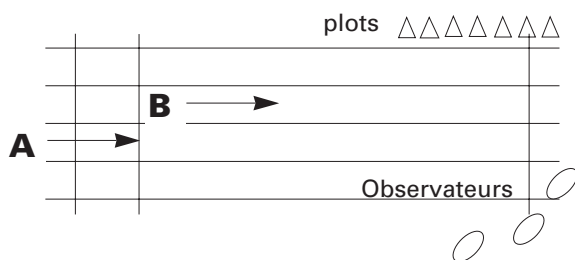
Identique quant au principe, mais les observateurs sont sur les bases, un juge confirme les résultats.

Troisième situation

Rattraper - dépasser.

Identique quant à l'observation et à la décision.

Deux élèves sont sur deux bases de départ décalées. Au signal, ils s'élancent le plus vite possible. Pour les observateurs il s'agit de prévoir dans quelle zone ou au niveau de quel plot les élèves se dépasseront ou non.



Aménagement de la situation

A part lancé. La distance entre A et B est plus grande (6 à 8 m).

Ces exercices ont valeur d'initiation à la course de relais. Les résultats au travers de ces situations peuvent être comptabilisés par chaque élève à titre personnel.



Séquence de travail 2

Application aux sports collectifs.

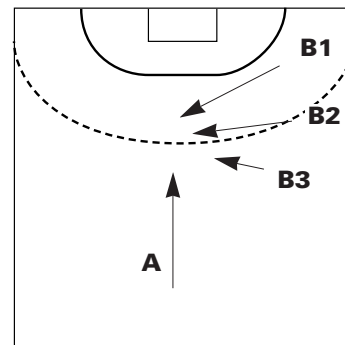
Première situation

En gymnase ou à l'extérieur sur un terrain de handball ou basket.

Les élèves de la colonne A sont face au but. Ils reçoivent les balles de B1, B2 ou B3 alors qu'ils se lancent.

Réception de la balle et tir au but dans l'angle indiqué par le gardien.

Sur cinq passages l'élève doit réussir à capter au moins trois balles et marquer autant de buts. Son tir étant déclenché entre les 6 et 9 m.



Sur cinq passages l'élève doit réussir à capter au moins trois balles et marquer autant de buts. Son tir étant déclenché entre les 6 et 9 m.

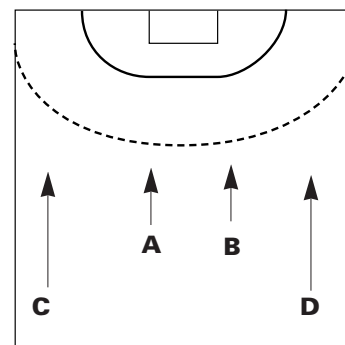
Deuxième situation

Avec 4 élèves.

A et B progressent en passes vers le but, C et D sont en retrait et s'entendent pour surgir sur les côtés. Exemple : D fait irruption, il reçoit la balle très vite et doit retrouver son partenaire (C) qui tire.

Le gardien indique l'angle qui doit être visé.

Sur huit passages le groupe A B C D doit parvenir à 5 tirs réussis sans perte de balle, tirs déclenchés entre 6 et 9 m.



Troisième situation

Situation qui demande beaucoup d'attention.

A progresse seul vers le but. B et C calculent leur vitesse sur A en échangeant la balle.

Au moment T, ils adressent la balle en "cloche" sur la droite ou la gauche de A.

Prise de balle de ce dernier (très rapide) et recherche de B ou C (le premier qui apparaît dans le champ de vue), pour une passe décisive et tir.

Sur 6 passages du groupe, 4 doivent être réussis (tir au but sans perte de balle).

