

LIVRET PÉDAGOGIQUE



TŪ'ARO

MĀ'OHĪ

NIVEAU CYCLE 3

TOME 1



MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA CULTURE



VICE-RECTORAT
DE POLYNÉSIE FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



DIRECTION GÉNÉRALE
DE L'ÉDUCATION ET
DES ENSEIGNEMENTS

TŪ'ARO MĀ'OHI

CYCLE 3

TOME 1

Direction générale de l'éducation et des enseignements
Ministère de l'éducation, de l'enseignement supérieur et de la culture
© MEE-DGEE 2026

www.education.pf

SOMMAIRE



1	<u>EDITO</u>	4
2	<u>PRÉFACE</u>	6
3	<u>ORIENTATIONS PÉDAGOGIQUES</u>	8
4	<u>ACTIVITÉS TRADITIONNELLES</u>	12
	<u>HEIVA TE'A - Tir à l'arc</u>	13
	<u>PĀTIA FĀ - Lancer de javelot</u>	27
	<u>TĪMAU RĀ'AU - Course du porteur de fruits</u>	38
	<u>TAUPIRIMĀ'ONA - Lutte</u>	61
	<u>PĀUMA - Cerf-volant</u>	73
	<u>TĪTĪRĀINA - Jeu de navigation</u>	84
5	<u>RESSOURCES ET ANNEXES</u>	87
6	<u>BIBLIOGRAPHIE / SITOGRAPHIE</u>	88
7	<u>REMERCIEMENTS</u>	92

**Samantha BONET-TIRAO****Ministre de l'éducation, de l'enseignement supérieur et de la culture**

L'éducation physique et sportive occupe une place essentielle dans la formation globale des élèves. Elle contribue pleinement aux finalités de l'école en participant au développement harmonieux de la personne, à la construction de la santé, au vivre-ensemble et à l'acquisition de compétences transversales.

Par la diversité des activités proposées, l'EPS permet à chaque élève de mieux connaître son corps, de développer ses capacités motrices, de s'engager avec autonomie et responsabilité, de coopérer et de respecter les règles. Elle favorise l'inclusion, valorise l'effort et offre des situations d'apprentissage concrètes et motivantes.

L'EPS est également un levier fort pour la réussite scolaire, en contribuant au bien-être des élèves, en renforçant leur estime de soi et en créant un climat scolaire favorable. Elle participe enfin à la lutte contre la sédentarité et à l'éducation à la santé, enjeux majeurs de notre société.

C'est pourquoi l'enseignement de l'EPS doit être pleinement intégré au projet pédagogique des écoles et des établissements, au même titre que les autres domaines d'apprentissage. Son développement, sa qualité et sa continuité tout au long de la scolarité doivent faire l'objet d'une attention particulière de la part des équipes éducatives et des autorités académiques.

La pratique des activités et jeux traditionnels - Tū'aro Mā'ohi - dans le cadre de l'enseignement de l'éducation Physique et Sportive s'inscrit pleinement dans la volonté affirmée de mon ministère de reconnaître, à leur juste valeur, les pratiques culturelles polynésiennes, mais aussi de les ancrer dans le quotidien des élèves.

Je souhaite saluer le travail engagé sous l'impulsion de mon prédécesseur, Ronny Teriipaia, qui a initié cette dynamique en faveur de la valorisation des Tū'aro Mā'ohi au sein des enseignements. Son engagement a permis de réaffirmer toute la place de l'EPS dans le parcours éducatif des élèves, au service de leur santé, de leur épanouissement et de l'ancrage culturel polynésien.

Enfin, le travail réalisé par le Groupe Territorial, Enseignement de l'Éducation Physique et Sportive a permis de répondre, avec rigueur et engagement. En procédant à une didactisation exigeante et structurée de ces activités, les membres du groupe ont ouvert la voie à une approche plus intégrée, durable et cohérente des pratiques traditionnelles au sein des enseignements.

Je tiens à exprimer ici ma reconnaissance sincère à chacune et chacun pour la qualité du travail accompli et pour la portée éducative, culturelle et institutionnelle de cette démarche.



Pierre CHIN-MEUN

Inspecteur de l'éducation nationale, en charge de la mission EPS

Dans le cadre des travaux menés par le Groupe Territorial « Enseigner l'éducation physique et sportive », nous affirmons la volonté d'accompagner une évolution professionnelle croisée des enseignants du premier et du second degré. Les professeurs des écoles apportent leur expertise en matière de polyvalence, favorisant une approche transdisciplinaire et interdisciplinaire, tandis que leurs collègues du second degré partagent leur maîtrise didactique du champ disciplinaire de l'EPS. Cette collaboration permet un enrichissement mutuel, fondé sur la complémentarité des compétences. En favorisant ces échanges de pratiques et de savoirs entre enseignants des deux degrés, nous plaçons la formation continue au cœur du développement professionnel. Cette dynamique collaborative, initiée autour de l'EPS, illustre notre ambition plus large : faire de l'école un espace d'apprentissage partagé, exigeant et bienveillant, au service de la réussite de tous les élèves.



Nathalie VOLANT

Inspecteur académique, pédagogique régional d'EPS auprès du Vice-rectorat de Polynésie française

L'Éducation Physique et Sportive constitue un espace privilégié de collaboration entre le premier et le second degré, ses visées éducatives nécessitant continuité, cohérence, harmonie et efficacité. Aussi, la réflexion menée dans nos différents groupes de travail autour des activités physiques traditionnellement pratiquées en Polynésie a offert l'opportunité de penser les apprentissages moteurs, méthodologiques et sociaux des élèves dans leur singularité, de l'école primaire jusqu'au collège.

Notre défi partagé est d'amener les élèves à transformer et développer des conduites motrices contextualisées qui permettent, entre autres, l'appropriation d'éléments fondamentaux de la culture polynésienne ; il s'agit là d'une première étape pour engager les enseignants à exploiter la richesse des activités traditionnelles, à se montrer créatifs dans la conception de dispositifs d'apprentissage porteurs de sens afin de favoriser le développement d'expériences corporelles variées, sources de plaisir et de construction de connaissances, véritables concepts formateurs d'une citoyenneté humaniste.



PRÉFACE

[Sommaire](#)

Ancrés au plus profond de notre culture polynésienne d'antan, les activités traditionnelles occupaient une place centrale dans la vie de nos ancêtres. Bien plus que de simples jeux, ces pratiques ancestrales rythmaient les festivités, les rituels et les compétitions locales, tout en forgeant la préparation physique et spirituelle de chacun.

Aujourd'hui, nous avons à cœur de remettre pleinement en valeur cet héritage précieux, et nous souhaitons qu'il retrouve sa place légitime, notamment grâce à une implication croissante au sein des écoles et des établissements scolaires.

Pour aider les enseignants à mettre en oeuvre ce programme de promotion et de transmission culturelle, le groupe territorial EPS, sous la supervision de l'IEN EPS et de l'IA-IPR EPS, s'est attaché à produire une série de didactisation de six de ces activités emblématiques : le **Heiva Te'a** (tir à l'arc), le **Pātia Fā** (lancer de javelot), le **Timau rā'au** (course du porteur de fruits), le **Taupirimā'ona** (lutte), le **Pāuma** (cerf-volant) et le **Titirāina** (jeu de navigation).

Chaque activité est abordée sous un double prisme. D'abord, un angle culturel qui met en lumière l'importance de ces pratiques dans l'histoire et la vie quotidienne des polynésiens. Ensuite, un angle pédagogique conçu pour encourager l'apprentissage des élèves, accompagné de fiches séquences spécifiques.

Cette première production s'inscrit dans une démarche exploratoire, appelée à évoluer au fil des expérimentations et des échanges. Loin d'être un modèle figé, elle propose une approche mêlant dimensions culturelle, scolaire et sportive, afin d'aider les élèves à développer des conduites motrices adaptées et réfléchies. Au gré des pratiques et des retours du terrain, ce travail collectif continuera de s'enrichir de nouveaux supports, de nouvelles perspectives et de méthodes d'apprentissage toujours plus en phase avec la réalité de nos classes.



Pourquoi avoir choisi ces 6 activités traditionnelles ?

Le choix de ces six activités traditionnelles résulte d'une **volonté de diversité et de cohérence**. Chacune d'elles offre un **potentiel didactique riche**, permettant une intégration naturelle dans l'un ou l'autre des quatre champs d'apprentissage qui structurent l'enseignement de l'EPS à l'école, tout en préservant pleinement leur portée culturelle et symbolique.



Ces pratiques reflètent aussi la **pluralité de nos héritages** : certaines, comme le **Pāuma**, puisent dans des jeux de rue ou familiaux ; d'autres, tels le **Tītīrāina**, relèvent davantage du jeu d'adresse ou de navigation, tandis que le **Pātia Fā** et le **Tīmau rā'au** rappellent la dimension physique et compétitive des traditions d'antan.

Enfin, la faisabilité au sein du milieu scolaire a naturellement orienté nos choix. Si certaines disciplines, comme le Va'a, nécessitent un environnement spécifique, d'autres se prêtent aisément à une mise en œuvre sur le terrain d'école, sans perdre leur authenticité.

Puisse ce guide aider nos enseignants à la pérennisation de nos activités traditionnelles et permettre la transmission, à travers eux, d'un pan essentiel de notre identité aux générations futures.

Deux orientations majeures ont guidé notre réflexion :

1) Prioriser les connaissances essentielles, à la fois culturelles et propres à l'EPS, pour garantir les apprentissages des élèves.



Sur le plan culturel, cela revient à se demander :

que doit absolument savoir un professeur pour amener ses élèves à s'approprier des éléments fondamentaux de la culture polynésienne ?

Il s'agit :

- de recenser les activités physiques traditionnelles pour cerner la diversité des pratiques ;
- d'identifier les éléments permettant de comprendre leurs origines et leur portée culturelle.



Sur le plan de l'EPS, la même logique s'applique :

de quels éléments doit-on disposer pour faire apprendre en EPS, quelles priorités poser ?

Il s'agit :

- de situer chaque activité dans le cadre des programmes, en lien avec les **champs d'apprentissage** ;
- de repérer, dans les **différentes dimensions** de la conduite motrice, les capacités prioritaires à développer chez les élèves - les **fondamentaux EPS**

2) Sélectionner les capacités fondamentales à développer chez les élèves en EPS

L'objectif est d'aider l'enseignant à relier les éléments culturels fondateurs des activités physiques traditionnelles et les éléments fondateurs de l'apprentissage en EPS, afin de permettre à chaque élève de vivre des expériences corporelles porteuses de sens.

1) Prioriser les connaissances essentielles



Éléments culturels à s'approprier

*que doit absolument savoir un professeur
pour amener ses élèves à s'approprier des
éléments fondamentaux de la culture
polynésienne ?*

Origine géographique
Toponymie
Légendes associées
Rituels
Règlement
Vocabulaire

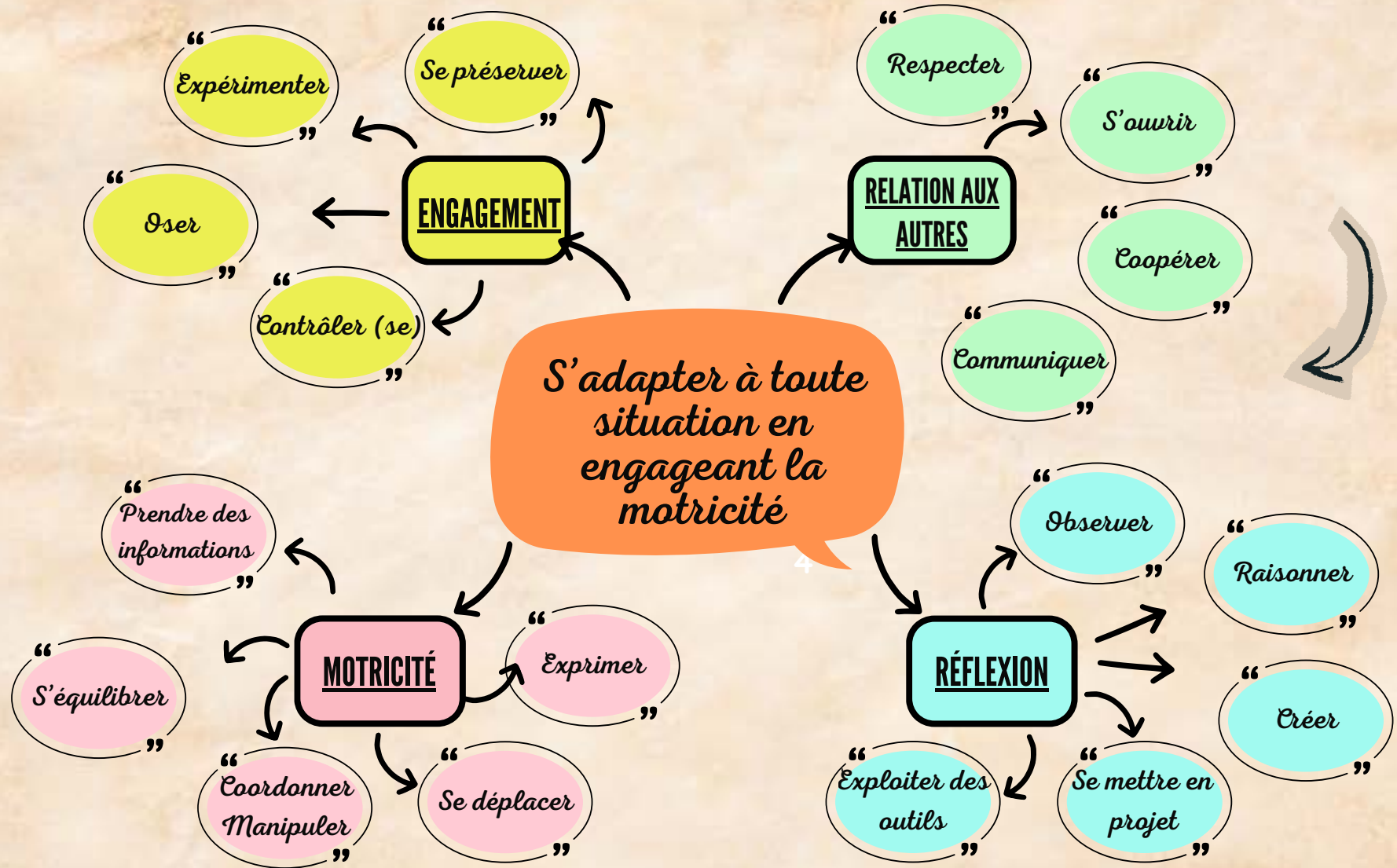


Éléments EPS à déterminer

*de quels éléments doit-on disposer pour
faire apprendre en EPS, quelles priorités
poser ?*

Champ d'apprentissage
Fondamentaux Moteurs
Fondamentaux Réflexion
Fondamentaux Engagement
Fondamentaux Relation aux autres

2) Sélectionner les capacités fondamentales

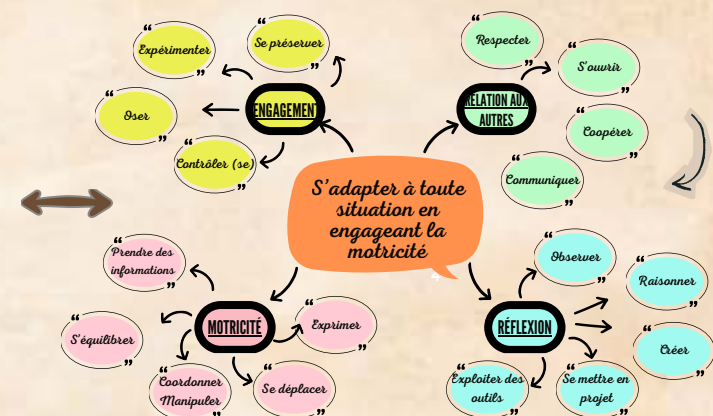




Origine géographique
Toponymie
Légendes associées
Rituels
Règlement
Vocabulaire



Champ d'apprentissage
Fondamentaux Moteurs
Fondamentaux Réflexion
Fondamentaux Engagement
Fondamentaux Relation aux autres



4 ACTIVITÉS TRADITIONNELLES



Dans ce livret, chaque activité est présentée de manière structurée : son volet culturel, son volet pédagogique et sa fiche séquence détaillée.

A VOLET CULTUREL

Immersion dans les racines de l'activité traditionnelle concernée, explorant son histoire, sa signification profonde et son rôle essentiel dans la culture polynésienne d'antan, des rituels ancestraux aux festivités traditionnelles.

B VOLET PÉDAGOGIQUE

Proposition de pistes et d'approche concrètes pour enseigner ces pratiques aux élèves, en adaptant les techniques et les valeurs ancestrales à un contexte éducatif contemporain.

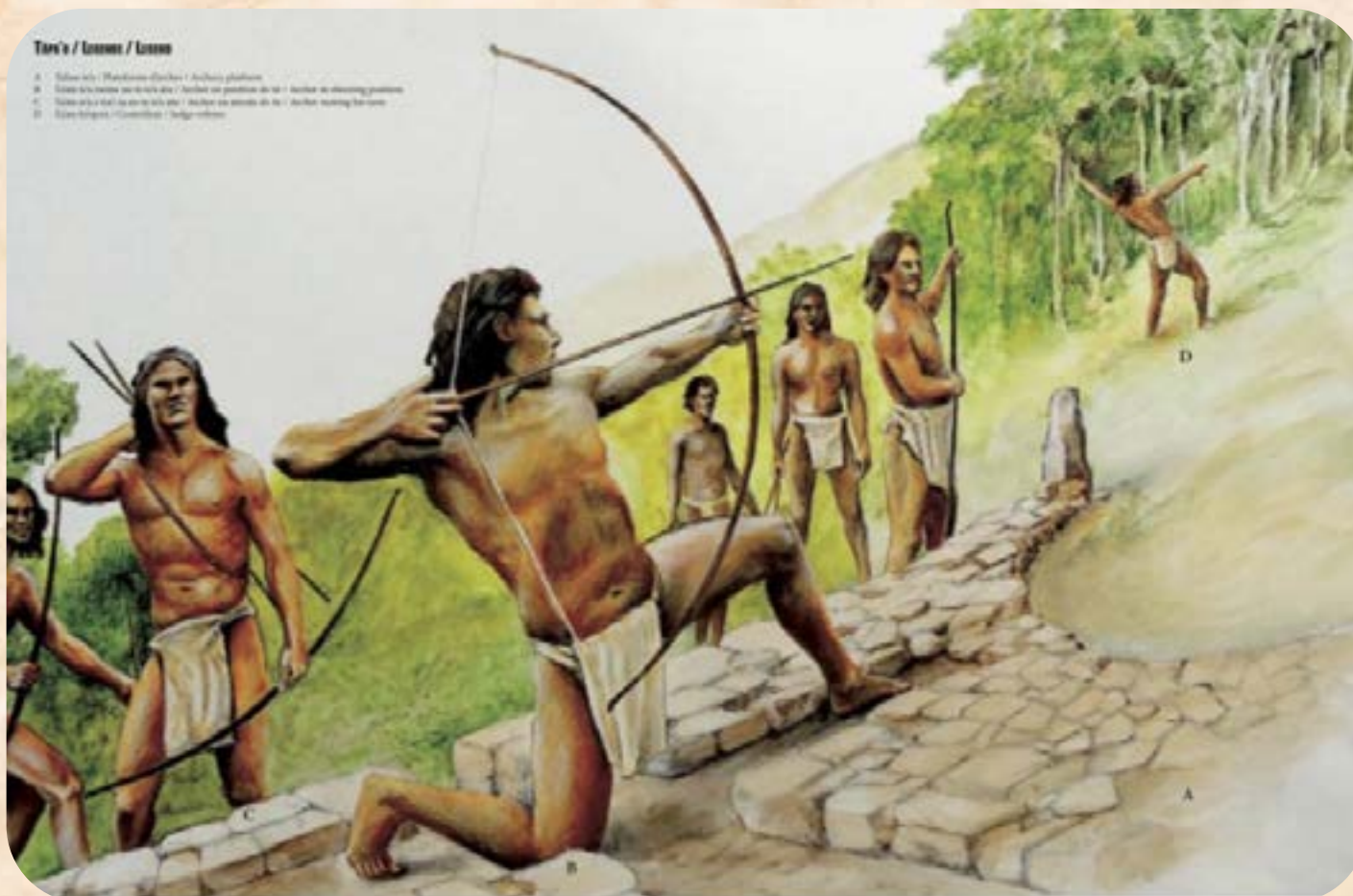
C VOLET SÉQUENCE & ÉVALUATION

Des plans d'activités détaillés et prêts à l'emploi, ainsi que des grilles d'évaluation conçus pour guider les enseignants pas à pas dans l'organisation et l'animation des séances, favorisant une immersion complète des élèves. Un QR code en bas de page, avec lien hypertexte, vous donnera accès aux annexes et ressources existantes.





HEIVA TE'A - Tir à l'arc



source: Musée de Tahiti et des îles





Origine géographique	Iles de la Société : Tahiti, Moorea, Tetiaroa, Raiatea, Huahine.
Toponymie	Ce sport s'exerçait le plus souvent au pied d'une montagne ou au bord de la mer. Les plateformes d'archers, ou tōrē tahuā, composées de pierres de basalte, étaient construites près d'un marae, sur une place sacrée dans les vallées, face aux flancs dégagés des collines. L'architecture frontale se caractérisait par une forme en demi-cercle, associant cette discipline au calendrier lunaire. Plusieurs plateformes subsistent dans les îles de la Société, notamment à Tahiti, Moorea, Ra'iatea, Huahine et sur l'atoll de Tetiaroa, où la structure est quant à elle en corail.
Légendes associées	Il n'existe pas de légende polynésienne qui relate explicitement un récit mythique centré sur le te'a.
Rituels	Les Polynésiens ne semblent jamais s'être servi de l'arc comme arme de chasse ou de guerre. Te'a était le terme utilisé pour désigner un divertissement sportif sacré destiné à mettre en valeur la force, la puissance et l'habileté. Le te'a était un symbole de pouvoir et de virilité. Ce sport était donc réservé aux Ari'i, aux grands chefs. • Une cérémonie de purification des archers se déroulait avant la compétition sur le marae situé à côté de la plateforme. • Le dieu Patutetava'e, divinité des archers, était invoqué. • Une fois les préparatifs terminés, les archers montaient sur la plateforme, ou paepae, habillés pour l'occasion. Un retour sur le marae avait lieu à la fin de la compétition afin de se purifier, tandis que les vêtements, les arcs et les flèches étaient rangés avec les objets sacrés dédiés au culte.
Règlement	<u>But</u> : envoyer la flèche le plus loin possible, dans un couloir de tir soigneusement dégagé, sans recherche de précision de tir. La technique de tir consistait à plier un genou puis lever son arc et tendre la corde avec la main jusqu'à ce que la flèche touche le centre de l'arc (Teuira Henry 1928). Une fois la flèche projetée au son des tambours, des guetteurs répartis le long du champ de tir ou de jeunes garçons en haut des arbres et des cocotiers, indiquaient, à l'aide de petits drapeaux en tapa blanc, la distance du tir, et par là même, le vainqueur. Si l'on en croit les témoignages, la distance pouvait aller jusqu'à plus de 300m.



Vocabulaire

1. Lexique

- heiva te'a : tir à l'arc traditionnel polynésien
- tōrē tahua : plateforme
- fana : arc / tirer
- taura : corde
- 'ofe : flèche
- pe'eha : carquois
- fana : tirer
- fa'atano : viser
- te'ara'a : alignement
- tere, terera'a : trajectoire
- taahira'a, ti'araa, te mau turu : appuis
- poro : angle
- tau'ati : équilibre
- tū'ati : stabilité
- ti'araa papū e te aifaito : posture stable et équilibrée
- pū'a'i : force / énergie / force
- marū : doucement
- fa'atit'i'aifaro / fa'a'āfaro : se redresser
- ha'aparuparu (i te taura) : relâcher
- fa'atū : s'équilibrer
- tū'ati : coordonner
- fāito āera : amplitude
- manuia / manuia ore : réussir / rater
- i ni'a / i raro / i rōpū : en haut / en bas / au centre
- turi : genou
- rima : bras
- tino : corps
- fa'atano : viser

2. Commandes et expressions codifiées (forme moderne)

- 'a fa'aineine ia 'oe : se préparer
- 'a tu'u ta 'oe turi i raro : pose ton genou au sol
- ta 'oe (c'est ton tour) : pour indiquer le tour
- 'A tīrā : ordre d'arrêt de la session de tir
- ua manuia / ua manuia 'ore : évaluation du tir par l'arbitre ou par le binôme ou l'enseignante

3. Verbes d'action caractéristiques

- fana : tirer
- fa'atano : viser
- huti i te taura : bander l'arc, mettre en tension
- pū'oi te rima e te paufifi : aligner épaule-bras-main
- fa'ata'ata'a : relâche
- haatau'ati : s'ancrer, s'équilibrer
- tu'u i te turi i raro : mettre un genou au sol
- fa'areva i te 'ofe : décocher
- fa'a 'āfaro i te tino : se tenir droit, se redresser
- hi'o maitai : regarder, observer

4. Notions techniques du tir à l'arc

- **Tension** : État d'un muscle ou d'une corde quand on tire dessus. En tir à l'arc, c'est la force qui étire la corde avant de lâcher la flèche.

- **Fluidité du geste** : Mouvement qui se fait sans blocage, sans saccade, de manière souple et continue.

- **Force** : En tir à l'arc, c'est l'énergie utilisée pour tendre la corde.

- **Recherche d'un angle optimal** : Action de trouver la meilleure inclinaison pour tirer, celle qui permet à la flèche d'aller le plus droit et le plus loin possible.

- **Trajectoire** : Chemin que suit un objet qui se déplace dans l'air. Pour une flèche, c'est la courbe qu'elle dessine jusqu'à la cible.

- **Stabilité** : Capacité à rester immobile, sans trembler. En tir à l'arc, cela aide à viser correctement.

- **Précision** : Qualité d'un geste ou d'un tir qui atteint exactement l'endroit voulu. En tir à l'arc, c'est toucher la zone visée sur la cible.

La technique de tir :

- **Armement** : Action de tirer la corde de l'arc vers l'arrière pour préparer le tir.

- **Allonge** : Distance entre la corde et l'arc quand la corde est complètement tirée en arrière.

- **Visée** : Action d'aligner son œil, le viseur et la cible pour tirer au bon endroit.

- **Décoche** : Moment où l'on relâche la corde pour envoyer la flèche.

- **Suivi de tir** : Fait de garder la même position juste après avoir lâché la corde, pour que la flèche parte bien droit.

- **Pas de tir** : C'est l'endroit précis où l'archer se place pour tirer ses flèches vers la cible. C'est une zone délimitée, généralement marquée au sol, qui assure la sécurité et l'ordre pendant la pratique ou la compétition.

Champ d'apprentissage

CA1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée

Fondamentaux Moteurs

• Coordonner / manipuler

La coordination et la manipulation permettent d'adopter une position optimale en trouvant un compromis entre la puissance et la direction du tir. Ce compromis repose sur la recherche et le maintien de la stabilité, la gestion de la tension et la recherche d'un angle optimal.

On apprend donc à l'élève à :

- développer une nouvelle motricité, différenciée entre les deux mains ;
- coordonner des actions motrices simples d'orientation, où la main et le bras d'arc orientent la visée vers le haut, tandis que la main et le bras de corde mettent l'arc en tension ;
- coordonner la puissance produite par le bras de corde et la direction assurée par le bras d'arc ;
- être capable de "dissocier" le haut du corps au bas du corps ancré dans le sol.

• Prendre des informations

L'analyse et la régulation des tirs s'effectuent en continu en fonction des résultats obtenus (direction), des sensations perçues (contrôle du geste), des indications et conseils donnés par le binôme et l'enseignant.

La prise de repères lors de l'armement concerne :

- la position du buste par rapport à l'angle d'envol de la flèche ;
- la traction du bras de corde en lien avec la stabilité générale.

• Recherche et maintien de l'équilibre

L'équilibre constitue un élément fondamental de l'activité, l'archer tirant à genou. Un contrôle postural est nécessaire.

On apprend donc à l'élève à :

- stabiliser son corps et répartir son poids de manière à rester en équilibre ;
- ajuster sa position en fonction de la traction de l'arc et de la direction du tir ;
- intégrer l'équilibre comme un élément fondamental pour soutenir la puissance et la précision du tir.



Fondamentaux Réflexion	• Observer On apprend à l'élève à : ◦ orienter son attention sur des repères précis, un seul paramètre à la fois ; ◦ recueillir les données, les informations pour ajuster son geste. • Raisonner Pour progresser, l'élève devra : ◦ prendre en compte les observations et les conseils transmis par l'enseignant et son binôme qui tient le rôle de coach ; ◦ mettre en relation le résultat de son action avec la procédure utilisée.
Fondamentaux Engagement	• Se contrôler Le contrôle de soi repose sur la maîtrise des émotions, notamment par la gestion du stress entre les tirs. • S'engager L'engagement dans l'action s'exprime par la capacité à oser et à expérimenter, en se mobilisant de façon continue tout au long des tirs.
Fondamentaux Relation aux autres	• Respecter Les règles de sécurité, les règles de l'activité, les autres, le matériel et l'environnement. • Coopérer Développer un esprit d'entraide et de coopération pour progresser (écouter et accepter les remarques / conseiller son binôme, donner le meilleur de soi pour l'équipe, compter les points avec les partenaires, etc.). • Lexique Utiliser le lexique commun partagé pour conseiller le partenaire, communiquer efficacement et se faire comprendre en français et/ou en reo tahiti. L'organisation de l'activité en trinôme distingue un élève en action, un élève jouant le rôle de coach (voir annexe 1) et un élève assumant la fonction de juge-arbitre (voir annexe 2).

- Tir à genou sur une longue distance dans un couloir de tir soigneusement dégagé.
- Présence des guetteurs en dehors des couloirs.

⇒ Tirer loin (sens / performance) tout en contrôlant son geste (posture à genou)
 ⇒ Prendre des repères sur soi pour gérer le couple puissance / précision
 ⇒ Observer : diriger son attention sur des points précis :

- pour valider une distance de tir
- pour aider son camarade à réguler son geste

 ⇒ Format de compétition (tournoi)

CA n°1 = performance

MOTRICITÉ

- **Coordonner** ses actions pour tirer loin et précis
 - **Prendre des informations** sur soi et sur les autres
- #### RELATION AUX AUTRES
- **Coopérer**
 - **Respecter** les règles, les autres

Objectif pour l'enseignant

Amener les élèves à ajuster son geste et son corps pour tirer le plus loin possible.

Phases préalables à l'activité :

- Distinguer le tir traditionnel polynésien du tir à l'arc moderne ;
- S'approprier le vocabulaire en français et en tahitien ;
- Connaître et respecter les règles de sécurité liées à l'utilisation de l'arc.

Démarche d'enseignement

L'intention pédagogique est de proposer un apprentissage progressif et complet, favorisant la motricité, l'engagement et la réflexion des élèves illustrée par :

- Une situation qui permet de travailler la coordination, la mise en tension, la puissance, l'équilibre, et l'analyse de l'angle de tir ;
- Une situation évolutive qui offre aux élèves la possibilité de répéter les gestes, de les ajuster et les affiner dans une perspective d'automatisation pour atteindre la performance ;
- Un questionnement inducteur qui encourage l'expérimentation, la réflexion et la recherche de solutions.

L'enseignant s'assurera que :

- l'attention de l'élève soit d'abord concentrée sur un seul paramètre précis, pour faciliter la prise de repères et l'ajustement des gestes ;
- d'autres paramètres soient introduits progressivement, un seul à la fois, pour complexifier la tâche et développer une motricité plus fine et ajustée, menant vers une recherche de performance ;
- que l'archer dispose de temps d'échanges avec son binôme et avec l'enseignant. Ces temps permettent l'auto-régulation et la progression grâce à des retours ciblés.

Ce qu'il y a à apprendre

Objectifs disciplinaires

Construire ses propres repères pour atteindre la zone la plus éloignée :

- Mettre en tension l'arc tout en exerçant une ligne de force qui favorise l'alignement des 2 bras : traction / répulsion et tout en contrôlant la puissance exercée (coordonner main/bras/épaule, tension et puissance) ;
- Rechercher et maintenir une posture équilibrée et adaptée : s'ancrer au sol, stabiliser sa base, rechercher l'inclinaison du buste la plus adaptée, et coordonner traction / répulsion pour maximiser la portée ;
- Varier les angles de tir pour observer les résultats, comparer les trajectoires et la distance parcourue par la flèche et affiner progressivement son réglage vers l'angle optimal ;
- Ajuster sa posture et ses gestes en situation, dans l'action, en mobilisant ses propres repères, les sensations perçues et leur analyse, ainsi que les apports extérieurs : les indications ou questionnements inductifs de l'enseignant(e), les retours du binôme, et les repères ou aides visuelles proposés dans le dispositif pédagogique.

Attitudes cognitives en jeu dans cette activité

Pour être performant et pour réussir l'élève va apprendre à :

- Avoir une **ATTENTION** ciblée en se focalisant sur son objectif (atteindre une zone, bander son arc, gérer la tension, décocher une flèche, stabiliser les appuis, s'ancrer au sol, gagner, coordonner le bas du corps au haut du corps...) et en faisant abstraction (**INHIBITION**) des distracteurs possibles (bruits, camarades...) ;
- Maintenir son niveau de **CONCENTRATION** et son **ENGAGEMENT** durant toute la session, gérer sa frustration
- Faire preuve de **PERSÉVÉRANCE** : accepter de ne pas être en réussite tout de suite ;
- **PLANIFIER** son action : d'abord, je m'ancre au sol, puis je recherche la posture adaptée. Je tends mes bras, je les aligne, j'oriente mon arc... ;
- **INTÉGRER** les informations pour être de plus en plus performant ;
- **S'AUTORÉGULER** et réajuster ses gestes en faisant appel à son langage intérieur ;
- **GARDER EN MÉMOIRE** ce qui fonctionne pour l'utiliser lors des tirs suivants.

Préalable à l'activité : déterminer son oeil directeur

L'oeil directeur est celui qui permet de viser précisément une cible ou une zone (tir longue distance). Il détermine la latéralité pour la pratique du tir à l'arc, la main d'arc et la main de tir.

Il est conseillé de réaliser cette activité soit en classe soit dès l'arrivée sur le terrain. Elle ne devra pas excéder 3 minutes.



Ce qu'il y a à apprendre

Un archer droitier vise avec son œil droit, tient son arc de la main gauche et tire la corde avec la main droite.

Un archer gaucher vise avec son œil gauche, tient son arc de la main droite et tire la corde avec la main gauche.

Deux méthodes :

- **La méthode du doigt pointé** : Les deux yeux ouverts, pointez un doigt vers un objet. Tout en maintenant votre doigt vers l'objet, fermez un œil à la fois.

Si votre doigt reste sur l'objet avec l'œil gauche ouvert, vous êtes gaucher. Si c'est avec l'œil droit, vous êtes droitier.

- **La méthode d'ouverture** : Faire un petit triangle avec les mains en écartant les doigts, le tenir à bout de bras et viser un objet au loin à 4-5 m (par exemple, un petit objet posé sur un tableau ou un point au mur). Fermer alternativement un œil à la fois et voir lequel des deux yeux garde l'objet dans le centre du triangle. L'œil qui garde l'objet dans le triangle est l'œil directeur.

Progressivité

La situation reste la même mais à chaque étape, l'élève focalise son attention sur un seul aspect du tir (la posture, les appuis, la tension, le lâcher...). Quand cet aspect est bien réglé, il peut passer au suivant pour progresser vers un tir de plus en plus efficace et performant. Chaque nouvelle expérience permet à l'élève de consolider les réglages précédents. Il enrichit ainsi son répertoire de gestes, en gardant en mémoire ce qui fonctionne pour l'utiliser lors des tirs suivants.

Pour maintenir la motivation et l'engagement de l'élève, il est essentiel de prendre en compte le premier but qu'il se donne : réussir à décocher une flèche. La « technique » suivra.

**Ce qu'il y a à apprendre****La mise en tension de l'arc :**

- Apprendre à mettre en tension l'arc en installant une ligne de force favorisant l'alignement des deux bras (traction/ répulsion) ;
- Apprendre à contrôler la tension.

Paramètres / Point de vigilance pour l'élève ("faire attention à...")

- Dans un premier temps, demander à l'élève de porter son attention sur l'armement de l'arc. Trouver les réglages ;
- Puis de porter son attention sur la puissance à exercer, sur la coordination tension - puissance - bras autrement dit coordonner pousser/tirer avec les bras : « Plus j'arme mon arc, plus ma flèche va loin ». Trouver les réglages ;
- Se concentrer ensuite sur un lâcher fluide, en ouvrant doucement les doigts, sans à-coup, en gardant le corps immobile au moment du tir, dans la position un genou au sol. Trouver les premiers réglages ;
- Enfin, faire attention à la posture au sol : être bien équilibré sur les deux appuis (genou au sol et pied opposé), le corps droit et stable, avec un ventre et un dos solides pour assurer un tir puissant et contrôlé.

Questionnement inducteur :

- Que se passe-t-il lorsque tu tends plus ou moins ton arc ?
- Comment peux-tu savoir que ton arc est bien tendu ?
- Comment peux-tu améliorer la distance sans changer d'arc ni de flèche ?
- Essaye de lâcher la corde trop doucement, doucement, rapidement. Que remarques-tu ? Comment améliorer la distance selon toi ?

Critères de réalisation :

- Effectuer un mouvement de tension efficace sur l'arc avec des bras bien alignés : coordonner posture, gestes, puissance ;
- Maintenir la position pendant quelques secondes sans douleur ni tension excessive ;
- Contrôler la puissance de tir en armant plus ou moins l'arc en fonction de la distance parcourue par la flèche.

Critère de réussite :

Dans une salve de 5 flèches, l'élève, un genou au sol, envoie au moins 3 flèches dans la zone centrale avec une distance de tir de plus en plus grande (tirer de plus en plus loin).

La recherche d'une posture équilibrée et adaptée :

- Trouver et garder une posture stable et équilibrée à genou ;
- S'ancrer au sol avec le genou et le pied opposé ;
- Chercher la meilleure inclinaison du buste pour tirer loin ;
- Coordonner les bras : tirer la corde et pousser l'arc pour que la flèche aille le plus loin possible.

- Dans un premier temps, demander à l'élève de porter son attention sur l'ancrage au sol. L'enseignant peut lui demander d'imaginer que son genou est un pieu planté dans le sol. Percevoir, ressentir.

« Regarde bien tes appuis : imagine que ton genou est un pieu planté dans le sol. » ;

- Lorsque ce premier réglage est fait, demander à l'élève de porter son attention sur les deux appuis, genou et pied opposé : rechercher la stabilité en répartissant son poids entre les deux appuis. S'ancrer au sol.

« Vérifie que ton genou et ton pied opposé partagent ton poids pour rester stable. » ;

- Enfin, porter son attention sur la coordination des bas, du corps qui est stabilisé et du haut du corps, bras, buste, tête (armement de l'arc). Ajuster, trouver les premiers réglages.

« Pense à coordonner le bas du corps et le haut du corps (bras, buste, tête) pour armer l'arc correctement. »

L'élève peut armer l'arc de plus en plus loin pour gagner en distance.

« Tu peux tirer plus fort ou moins fort selon la distance de la flèche. »

Il peut pratiquer des tirs à différentes distances pour ajuster la tension.

« Essaie de tirer à différentes distances pour sentir comment régler la tension. »

Questionnement inducteur :

- Comment peux-tu t'y prendre pour mieux sentir tes deux appuis au sol ?
- Que se passe-t-il si ton poids est trop en avant ou trop en arrière ?
- Est-ce plus facile de tirer loin quand tu es bien ancré ou quand tu es déséquilibré ?
- Est-ce plus facile de tirer loin quand tu es plutôt en arrière ou plutôt en avant ?
- Que faire pour tirer plus loin possible ?

Autres formulations de conseils de l'enseignant :

- Fais attention à tes appuis ;
- Pose bien ton genou et ton pied pour ne pas tomber ;
- Coordonne l'inclinaison de ton corps et le mouvement des bras pour tirer plus loin et plus efficacement.

Critères de réalisation :

- Poser le genou au sol comme si c'était un pieu ;
- Aligner mains, bras et épaules ;
- Regarder la flèche et lever le menton en même temps que les bras.

Critère de réussite :

- Au moins 1 flèche de la salve a atteint une zone plus éloignée.



La recherche d'un bon angle de tir :

- Rechercher l'angle de tir optimal ;
- Pratiquer des tirs successifs à différents angles pour comparer leurs effets sur la trajectoire et la distance.

L'élève construit ses propres repères sensoriels, corporels et visuels grâce à l'élastique tendu entre deux poteaux, qu'il déplace en fonction du résultat obtenu. Il s'appuie également sur les retours de son binôme et de son enseignant.

Facteurs influençant la distance :

- l'angle : autour de 45° par rapport à l'horizontale pour obtenir une portée maximale ;
- le positionnement de l'arc et l'orientation du corps ;
- la posture dynamique : qualité de la tension, stabilité, relâchement au moment du lâcher.

Paramètres / points de vigilance pour l'élève :

- Porter d'abord son attention sur la position de l'arc (orientation, hauteur, stabilité) ;
- Puis sur l'inclinaison du buste ;
- Effectuer des tirs successifs, observer, analyser, effectuer des réglages jusqu'à obtenir le bon angle.

L'élève peut :

- Répéter les gestes tout en contrôlant et en maintenant sa posture jusqu'à trouver la bonne tension ;
- Se corriger, trouver l'équilibre, trouver la tension adaptée ;
- Ajuster l'angle d'attaque de l'arc pour que la flèche suive une trajectoire optimale.

Questionnement inducteur :

- Selon toi, pourquoi la flèche ne va-t-elle pas plus loin ?
- Où placer ton arc pour qu'elle aille plus loin ?
- À quel moment ta flèche va-t-elle plus loin : quand tes bras sont bas, moyens ou hauts ?

But de la séquence pour l'élève

Sur un temps défini, envoyer un maximum de flèches dans la zone la plus éloignée (chaque zone franchie rapporte 5 points supplémentaires par rapport à la précédente).

Dispositif

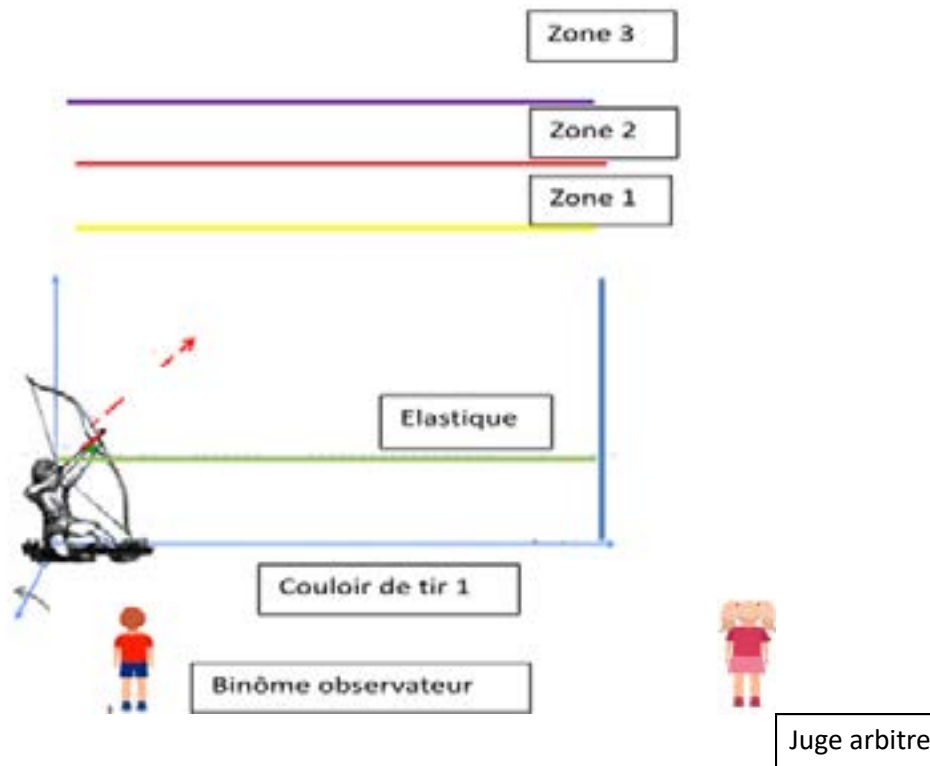
Contrainte liée au dispositif :

Un espace dégagé et sécurisé pour pratiquer (idéalement un terrain de tir à l'arc ou une grande salle).

Un couloir délimité. Un binôme observateur qui se situe plutôt à l'arrière du pas de tir et un juge-arbitre.

Dispositif d'apprentissage / d'entraînement

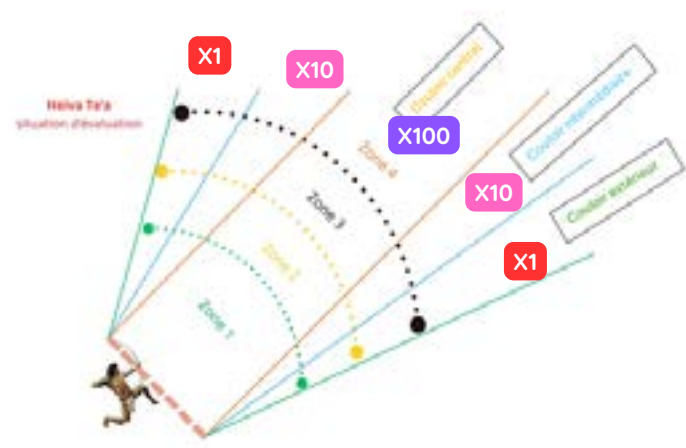
- Un pas de tir clairement visible et délimité ;
- Deux poteaux de part et d'autre de la zone de tir avec un élastique tendu entre eux pour matérialiser la zone de recherche de l'angle de tir optimal ;
- Des zones de tir matérialisées au sol ;
- Des zones de points au sol (marquage horizontal indiquant la progression des distances).





Consignes	Tire ta flèche dans la zone la plus éloignée. • Effectue plusieurs essais successifs avant de trouver le bon réglage ; • Mémorise ce qui fonctionne et utilise le lors des tirs suivants ; • Fixe ton objectif (zone à atteindre) avant de tirer ; • Prends appui sur le sol avec ton genou et ton pied opposé.
Contenu ou questionnement inductif	Le but est d'attirer l'attention des élèves sur des indicateurs précis : Indicateur "œil directeur" • Que se passe-t-il si tu te trompes d'œil directeur ? "Si tu utilises le mauvais œil pour viser, tu ne regardes pas bien dans l'axe de la flèche. Du coup, tu peux tirer de travers sans t'en rendre compte, ou bouger la tête au dernier moment pour compenser, ce qui fait perdre de la puissance et de la précision." "Un archer droitier vise avec son œil droit, tient son arc de la main gauche et tire la corde avec la main droite. Un archer gaucher vise avec son œil gauche, tient son arc de la main droite et tire la corde avec la main gauche" Indicateurs de performance • Qu'est-ce qui t'a permis d'aller au-delà de ligne ? • As-tu incliné ton corps ? jusqu'à quel niveau ? • As-tu fait varier la position de ton arc ? • Est-ce que la façon dont tu tiens ton arc, la force que tu exerces au moment où tu tends ton arc et l'inclinaison de ton arc a un impact sur la distance parcourue par la flèche ?
Critère de réussite	Atteindre la zone la plus éloignée possible
Variables / Outils à disposition	• Augmenter le nombre de flèches par salve ; • Matérialiser la zone d'attaque de l'angle avec deux élastiques ; • Rapprocher ou éloigner la distance des zones ; • Images des angles affichées près du pas de tir ; • Fiches ou cahier de l'élève pour noter ses observations, performances... ; • Tableau d'affichage collectif.



Éléments remarquables		
Culturels		EPS
☐ Tir à genou ☐ Tir longue distance ☐ Pratique en équipe		☐ Coordination ☐ Équilibre ☐ Recherche d'un angle optimal : réflexion – choix - ajustement
Rôle	Ce que l'on évalue	Organisation de l'espace pour l'évaluation
Archer	Mise en tension (coordination - mise en tension - contrôle) : - Coordination épaule, bras, main au moment de l'armement ; - Coordination traction et répulsion pour maximiser la portée ; - Dissociation du bas du corps (stable) au haut du corps (en mouvement contrôlé). Équilibre de la posture (engagement - stabilité - ancrage) : - Maintien d'une posture stable sans basculer vers l'avant ou vers l'arrière ; - Absence de mouvements parasites pendant la visée. Angle de tir et optimisation (réflexion - choix - ajustement) : - Ajustement de l'angle de tir à partir de la comparaison des effets des différents angles lors des tirs successifs ; - Adaptation de l'inclinaison du buste et de la trajectoire de l'arc pour rechercher l'angle de tir le plus efficace. Performance : - Zone atteinte par le tireur	
Observateur	Observation / Conseil - La justesse du langage et la pertinence des conseils reposent sur l'usage d'un vocabulaire précis de l'APSA (en français ou en reo) et sur le respect d'une syntaxe correcte ; - Le vocabulaire utilisé pour observer ou conseiller (français / reo) ; - La correction de la syntaxe.	Evaluation possible Affecter des coefficients aux zones pour valoriser le rapport PRÉCISION / PUISSANCE Coefficients : X1 X10 X100
Juge-arbitre	Respect de la règle - La connaissance des règles et la capacité à prendre des décisions et faire appliquer la règle ; - La fiabilité de l'observation / la qualité du conseil.	
Liens avec les autres savoirs : • Mathématiques • Langage oral et langage écrit (français et/ou reo tahiti) • Histoire		



PĀTIA FĀ - Lancer de javelot



© Tahiti Infos / SB

source: Tahiti infos





Origine géographique	Le Pātia Fā est une discipline traditionnelle originaire de l'atoll d'Anaa, dans l'archipel des Tuamotu. Principalement pratiquée dans les îles Tuamotu, lors des fêtes traditionnelles et cérémonies locales, souvent en lien avec des événements communautaires ou festifs, cette activité connaît un développement progressif dans d'autres îles de la Polynésie française perpétuant un savoir-faire ancestral.
Toponymie	Le Pātia Fā étant un sport de plein air, il requiert un espace dégagé et sécurisé d'environ 50 x 30 mètres, soit l'équivalent d'une moitié de terrain de football, afin d'éviter tout risque lié aux lancers.
Légendes associées	La légende la plus connue est celle de Pai qui depuis Punaauia lança sa lance sur Moorea pour faire fuir Hiro et sa bande. La lance traversa la montagne en y faisant un trou. Cette montagne se nomme désormais « Mou'a puta » soit la montagne percée. Il y a bien longtemps, Hiro, le dieu des voleurs, et sa bande venue de Raiatea décidèrent de voler le mont Rotui, considéré comme le lieu par lequel les âmes des défunts montent vers les cieux. Arrivés à Moorea, alors appelée Aimeo i te rara varu (« Aimeo aux huit radiations »), ils attachèrent de longues lianes au sommet du mont Rotui et commencèrent à le tirer pour l'emporter. Pendant ce temps, sur l'île de Tahiti, le guerrier légendaire Pai fut réveillé par ses parents adoptifs, qui avaient vu en rêve le danger menaçant Moorea. Ils lui dirent : « Prends ta lance Ru-fau-tumu et jette-la sur Aimeo aux huit radiations. » Pai, obéissant, se rendit au sommet de la colline Tataa à Punaauia, d'où la vue sur Moorea est dégagée. Il lança sa lance magique, qui traversa la mer et perça un trou dans une montagne de Moorea, désormais connue sous le nom de Mou'a Puta (« montagne percée »). La lance continua sa trajectoire jusqu'à Raiatea, où elle s'enfonça dans une montagne, laissant une marque visible encore aujourd'hui. Le bruit causé par la lance réveilla les coqs de Moorea, qui se mirent à chanter. Effrayés par l'arrivée imminente du jour, Hiro et ses voleurs abandonnèrent leur tentative et s'enfuirent précipitamment. Cependant, ils avaient réussi à détacher une partie du mont Rotui, qu'ils emportèrent à Raiatea. Cette portion, couverte de bois de fer (toa), se distingue encore aujourd'hui par sa végétation similaire à celle de Moorea, contrastant avec la flore environnante de Raiatea.
Rituels	Associé aux jeux et défis des guerriers polynésiens pour développer leur adresse et leur précision, la pratique de cette discipline requiert l'utilisation d'un pātia, instrument de lancer traditionnel. Le geste technique consiste en une impulsion ascendante, initiée par une flexion de l'index, tandis que l'avant-bras agit tel un levier catapultant le projectile avec précision. La confection du pātia est une étape déterminante pour garantir les performances du lancer. Le choix de l'essence de bois est important : celui-ci doit être léger, rectiligne et présenter une rigidité suffisante pour assurer une bonne restitution de l'énergie au moment du lancer. Le pūrau, le miro (bois de rose), le bambou ou la nervure médiane d'une palme de cocotier(faniu) offrent des caractéristiques mécaniques adaptées à cette utilisation. L'extrémité du pātia est équipée d'une pointe métallique. Celle-ci doit présenter un profil fuselé et affûté, facilitant sa trajectoire aérodynamique et sa pénétration dans la noix de coco. La pointe est généralement confectionnée à partir d'un fer à béton calibré, découpé et meulé selon des dimensions spécifiques. Son ancrage au pātia est assuré par un collier de serrage artisanal, souvent réalisé à partir d'un fragment de boîte de conserve, façonné pour garantir une fixation rigide et durable. Enfin, les pātia peuvent être personnalisés ou marqués de différentes façons sur le manche. Lors des compétitions, il est en effet indispensable de pouvoir identifier ceux appartenant à chaque participant car les lancers sont effectués presque simultanément. Une fois fichés dans la noix de coco, tous ces pātia évoquent l'image d'un gigantesque mikado.



Règlement

Il s'agit de viser et de toucher, le plus grand nombre de fois possible, une noix de coco plantée au sommet d'un mât de 9,50 mètres de hauteur, depuis une distance de 22 mètres.
Le lanceur dispose de huit séries de dix lancers. La noix de coco est divisée en quatre zones attribuant des points différents : 4, 6, 8 et 10. Plus la lance se plante haut sur la noix, plus le score obtenu est élevé.
La discipline peut se pratiquer en individuel ou par équipe de trois participants.
Dans un cadre scolaire, des adaptations sont possibles selon l'âge des élèves. La cible — noix de coco ou cerceau — peut être installée à une hauteur de 2,50 à 3 mètres, et les élèves placés entre 5 et 8 mètres de distance, en fonction de leur niveau.

Vocabulaire

1. Lexique

- pātia fā : lancer de javelot traditionnel
- pātia : javelot, lance (le projectile)
- fā : flèche, javelot
- ha'ari : noix de coco
- 'ōpa'a : cible (noix de coco entière)
- pa'a : zone / partie de la cible
- pou pātia fā : mât / poteau porteur
- tāpa'o : ligne de marquage
- pūrau / aute / kahaia : arbres locaux pour javelots
- matai 'auri : pointe métallique du javelot

2. Commandes et expressions codifiées (forme moderne)

- ha'amata ! : commencez ! démarrez !
- e pātia ! : lance !
- e māo'a : touche la cible ! atteins !
- e tīa'i ! : attends ! / stop !
- 'ōpiti ! : arrêtez !
- e tu'u te mata'i 'auri i raro ! : mettez la pointe métallique vers le bas !
- e 'ohira'a i te mau pātia ! : ramassez les javelots !
- e tīa'i i te tāpa'o ta'i ! : attendez le signal de départ !
- 'āre'a ! : voilà ! / c'est bon !
- 'ua upo'oti'a ! : c'est gagné ! victoire !

3. Verbes d'action caractéristiques

- pātia : lancer / piquer
- māo'a : atteindre / toucher la cible
- puta : percer / transpercer
- vero : jeter / lancer un projectile
- taora : lancer (à bras cassé)
- amo : soulever, porter (bras en balançoire)
- toro : basculer, propulser (du torse)
- arata'i : diriger / orienter
- fa'aō : faire entrer / planter
- fa'atano : poser / placer
- fa'ateite : lever / hisser
- 'ohira'a : ramasser
- tīa'i : attendre
- tu'u : poser / mettre
- ha'amata : commencer / démarrer
- upo'oti : gagner / l'emporter
- rave : effectuer / réaliser
- fariu : tourner / pivoter

4. Notions techniques du pātia fā 3 techniques de lancer

- amo : bras en balançoire - les deux bras font levier. Main porteuse sous le javelot, main propulseur au-dessus. Geste lent et amplifié
- toro : basculement du torse - le propulseur est le geste brusque du coude. L'énergie vient du corps, pas seulement du bras
- taora : lancer à bras cassé - bras replié en arrière, puis fouetté vers la cible. Semblable à un lancer de baseball

Gestuelle clé

- rima arata'i : main directrice (oriente le pātia)
- rima fa'aōrō : main propulseur (pousse le pātia)
- tōrō'a : trajectoire du javelot
- tāpa'o ta'i : signal de départ (arbitre)
- fa'ahēpora'a : règles de sécurité / interdictions



Champ d'apprentissage	CA1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Fondamentaux Moteurs	Lancer loin et avec précision tout en contrôlant son geste. • S'équilibrer : se positionner correctement : orientation du corps, position des pieds, des bras, des mains, angle du buste, définir son pied d'appui (droitier/gaucher) • Coordonner : - les segments du corps pour optimiser puissance et direction ; - des actions motrices simples d'orientation : → Une main « porteuse » oriente le « pātia » ; → L'autre main sert de propulseur, c'est-à-dire à pousser le « pātia ». • Prendre des informations pour : - Analyser la distance, la direction du vent pour réguler ses lancers et viser ou ajuster la trajectoire du patia en fonction de la hauteur de la cible (fā) ; - Contrôler son geste ; - Répéter un geste technique précis, stable et contrôlé.
Fondamentaux Réflexion	• Observer : ◦ Orienter son attention sur des repères précis ; ◦ Recueillir les données. • Raisonner : ◦ Prendre en compte les remarques et les observations transmises pour progresser ; ◦ Mettre en relation le résultat de son action avec la procédure utilisée.
Fondamentaux Engagement	• Se contrôler : maîtriser ses émotions (gestion du stress entre les lancers, gestion de la frustration). • Oser : se fixer des objectifs mesurables pour progresser. • Expérimenter : se mobiliser de façon continue pendant les lancers.
Fondamentaux Relation aux autres	• Respecter : Respecter les règles de sécurité (zone de lancer, manipulation du javelot), les autres, le matériel et l'environnement. • Coopérer : ◦ Développer un esprit d'entraide et de coopération pour progresser (mise en place et rangement du matériel, observer les lancers (les siens, ceux des autres), mesurer les distances, compter les points avec les partenaires...) ; ◦ Utiliser le lexique commun partagé (distance, trajectoire, direction, appuis...) ; ◦ Bienveillance : encourager, commenter positivement les essais des autres.



SÉQUENCE

- Cible réduite et placée en hauteur
- Performance = distance ou hauteur
- Impulsion ascendante
- Régularité dans la précision du tir
- Activité individuelle ou en équipe

- ⇒ Tirer loin ou haut (sens) tout en contrôlant son geste (lancer par le bas)
- ⇒ Prendre des repères sur soi pour gérer le couple puissance / précision
- ⇒ Observer : diriger son attention sur des points précis :
- pour mettre en relation une façon de faire et la précision du tir
 - pour aider son camarade à réguler son geste

CA n°1 = performance

MOTRICITÉ

- **Coordonner** ses actions pour tirer loin et précis
- **Prendre des informations** sur soi et sur les autres

RELATION AUX AUTRES

- **Coopérer**
- **Respecter** les règles, les autres

Objectif pour l'enseignant

Phases préalables à l'activité :

- Distinguer le lancer de javelot polynésien (Pātia Fā) des disciplines modernes du lancer (vortex, disque, poids....).
- Découverte du Pātia Fā (javelot traditionnel) :
 - Connaître les éléments culturels (Pātia Fā, cible : noix de coco perchée, posture traditionnelle, ancrage culturel) ;
 - S'approprier le vocabulaire en français et en tahitien ;
 - Apprendre les règles de sécurité liées à la manipulation du Pātia Fā ;
 - Identifier et sécuriser la zone de lancer : pas de tir.

1. Identifier son œil directeur ;
2. Adopter une bonne posture de lancer ;
3. Apprendre à ajuster son geste pour lancer de plus en plus loin ;
4. Viser la cible en maintenant la posture :
 - Placement du corps et des appuis ;
 - Coordination mains/bras/jambes/lancer.
5. Améliorer la précision et la stabilité du lancer par la répétition, la régulation des gestes, le repérage des erreurs et l'ajustement du lancer.



SÉQUENCE

Démarche d'enseignement	Dans la séquence : • Une situation de référence qui sera reprise en fin de module en situation d'évaluation ; • Des situations pour apprendre et se perfectionner. Dans la situation : • Un temps d'expérimentation long décliné à partir de la situation de référence (faire évoluer les situations d'apprentissage avec des variables en mettant en évidence des indicateurs soit sur la position du Pātia Fā, du buste, des bras, des mains...) ; • Des observations pour aider à l'ajustement des repères ; • Un réinvestissement de "performance".
Ce qu'il y a à apprendre	L'élève va apprendre la technique de lancer du Pātia Fā pour atteindre la cible (noix de coco). Les incontournables : • Identifier son oeil directeur ; • Adopter une bonne posture de lancer ; • Apprendre à accompagner son patia ; • Viser la cible en maintenant la posture "construire le compromis" : puissance / précision ; • Améliorer la précision et la stabilité du lancer.



1. Identifier son oeil directeur

2. Adopter une bonne posture de lancer :

- prise en main du pātia fā ;
- posture afin d'atteindre la cible.

La technique du lancer est différente de celle du javelot. Il existe trois techniques de lancer :

- 1) le "amo" : les bras en levier (balançoire des deux bras) ;
- 2) le "toro" : basculement du torse ; le propulseur est le geste brusque du coude ;
- 3) le "taora" : le lancer à bras cassé (élan avec épaule).

2 méthodes :

• Le doigt pointé

Les deux yeux ouverts, pointez un doigt vers un objet.

Tout en maintenant votre doigt vers l'objet, fermez un œil à la fois.

Si votre doigt reste sur l'objet avec l'œil gauche ouvert, vous êtes gaucher. Si c'est avec l'œil droit, vous êtes droitier.

• La méthode d'ouverture

Faire un petit triangle avec les mains en écartant les doigts, le tenir à bout de bras et viser un objet au loin à 4-5 m (par exemple, un petit objet posé sur un tableau ou un point au mur).

Fermer alternativement un œil à la fois et voir lequel des deux yeux garde l'objet dans le centre du triangle.

L'œil qui garde l'objet dans le triangle est l'œil directeur.

Objectifs :

- Placement des mains ;
- Se positionner face à la cible (fā) ;
- Maintenir une posture stable pour un lancer précis.

Situation d'apprentissage :

- Atelier de prise en main du Pātia Fā : chaque élève tient le Pātia Fā, fait des essais de positionnement de ses mains ;
- Placement des pieds (écartés largeur d'épaules, pied avant orienté vers la cible) ;
- Lancer à courte distance, sans viser, pour se familiariser avec la prise en main et la posture.

Critères de réalisation :

- Axer le javelot du début à la fin avec un alignement oeil / pointe / cible ;
- Éviter le balancement.

Critère d'évaluation :

- L'élève est capable d'adopter une posture correcte avant de lancer.



3. Apprendre à accompagner son patia :

Construire avec l'élève (propulsion fluide et continue) :

- une main "porteuse" oriente le "pātia" ;
- l'autre main sert de propulseur, c'est-à-dire à pousser le "pātia".

Objectifs :

- Tenir correctement le Pātia Fā ;
- Coordonner bras, tronc et appuis pour propulser avec puissance et précision.

Situation d'apprentissage :

- Ateliers de gestes préparatoires (mouvement sans Pātia Fā, puis avec) ;
- Lancers progressifs sans cible, avec repères au sol.

Critères de réalisation :

Mouvement fluide, bras tendu, transfert du poids vers l'avant :

- La translation des forces bas du corps / haut du corps (jambe arrière pliée) ;
- Donner un élan de la main, pousser jusqu'au bout (le geste fini bras tendu).

Critère d'évaluation :

Lancer effectué en coordination, sans déséquilibre.



4. Améliorer la précision et la stabilité du lancer

Objectifs :

- Lancer plus loin sans perdre en précision ;
- Reproduire un geste efficace.

Situation d'apprentissage :

- Ateliers de lancer à différentes distances ;
- Répétitions pour affiner l'angle et l'énergie.

Critère de réalisation :

- Lancer loin et stable, javelot bien orienté.

Critère d'évaluation :

- L'élève améliore ses performances en maintenant une visée et un alignement stable.





5. Viser la cible en maintenant la posture "construire le compromis" :

Travailler la précision et la force du lancer

Objectifs :

- Travailler la précision du lancer ;
- Ajuster la hauteur, la direction et l'énergie du lancer.

Situation d'apprentissage :

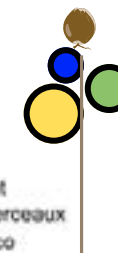
- Mise en place de cibles sur des perches à différentes hauteurs ;
- Exercice de lancer avec objectif de toucher la cible.

Critères de réalisation :

- La translation des forces bas du corps / haut du corps (jambe arrière pliée) ;
- Éviter le balancement.

Critère d'évaluation :

- Capacité à viser la cible et s'en approcher régulièrement.



Un mât
Des cerceaux
Un coco

ARCHIPEL	Essai 1	2	3	4	5	6	SCORE
Lanceur 1							
Lanceur 2							
Lanceur 3							
Lanceur 4							
SCORE TOTAL :							

But de la séquence pour l'élève

Atteindre la cible (cerceau/noix de coco « Fā ») perchée sur un mât à l'aide d'un Pātia Fā, en respectant les règles de sécurité et en progressant dans la précision du lancer.

Dispositif

Contrainte liée au dispositif :

- Zone sécurisée en extérieur ;
- Mâts de 3 à 5m de haut / Buts de football / tout support fixe et sécurisé permettant de fixer des cibles hautes ;
- Pātia Fā traditionnels ou reproductions pédagogiques adaptés (PVC, bois de purau, kahaia, etc.).

Dispositif d'entraînement et/ou d'évaluation :

- 4 groupes de 4 binômes représentant un archipel : lanceurs, arbitres, observateurs, ramasseurs ;
- 3 à 5 lignes de lancer à 15-20m de la cible ;
- 3 à 5 cibles (1 par archipel) ;
- 20 Pātia par archipel ;
- Zones de lancer délimitées pour les sécuriser.



Consignes	Lancer son Pātia Fā pour atteindre la cible ou la noix de coco perchée en respectant la posture et les règles de sécurité : - Lancer uniquement sur signal ; - Ne jamais pointer ou lancer le Pātia vers une personne ; - Attendre le signal pour récupérer les Pātia ; - Respecter la distance de sécurité et la zone de lancer ; - Identifier son Pātia grâce à des marques colorées. <u>Situation de référence</u> L'activité se pratique en binômes. On peut constituer des groupes de 4 binômes qui représentent un archipel. L'archipel déclaré vainqueur est celui qui comptabilisera le plus de points possible. A chaque lancer (essai), je note le nombre de point que mon binôme visait : 1 point s'il a lancé à 5m, 2 à 7m, 3 à 9m et 10 à 15m. Je barre ce chiffre s'il rate la cible, je l'entoure s'il réussit. A chaque fois que son Pātia Fā rentre dans le cerceau, j'enlève les points MANA à l'adversaire. <u>S'il commet une infraction (sécurité) le binôme a une pénalité de -1 point.</u>
Contenu ou questionnaire inductif	- Que m'apprend la culture polynésienne sur le lancer traditionnel ? - Quelle est la meilleure technique pour lancer droit et fort ? - Que dois-je faire pour lancer loin et haut ? - Comment ajuster mon geste pour viser plus précisément ? - Comment ajuster mon geste pour viser et atteindre la noix de coco ?
Critères de réussite	- Je respecte les règles et les consignes de sécurité ; - Je progresse dans la précision du lancer : contrôle du geste (axe/trajectoire/force) ; - J'atteins ou approche la cible ou noix de coco suspendue ; - J'analyse ma pratique et j'identifie des axes d'amélioration ; - Je participe activement aux différents rôles (lanceur, arbitre, observateur, ramasseur).
Variables Outils à disposition	- Hauteur de la cible (2 ou 3 mâts de 3 à 5m de haut) ; - Distance de lancer variable ; - Matériel adapté (Pātia Fā ou javelots plus courts ou plus légers) ; - Taille de la cible (2 ou 3 cerceaux de diamètre différent, noix de coco) ; - Nombre de lancers autorisés ; - Fiche d'observation/grille de points à utiliser en fin de séance ou pendant les rotations.

LANCERS
distances : 5, 7, 9 et 15m

Liens avec les autres savoirs :

- Mathématiques : relevé des données, calcul des points...
- Langage oral et langage écrit (français et/ou reo tahiti) : légende de Pai
- Histoire



TĪMAU RĀ'AU - Course du porteur de fruits



source : Ville de Papeete



Origine géographique	La course de porteurs de fruits est une activité récente pratiquée lors des festivités du “tiurai”, aujourd’hui appelées le « heiva ». À l’origine, <u>ce concours vient de l’île de Taha’a</u>, 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. Cette pratique de transport des fruits est toujours utilisée à Tahiti lors de la cueillette des oranges en juin, sur le plateau de Tamanu à Punaauia. Autrefois, le transport des fruits se faisait souvent à dos d’homme. • Les îles de la Société (transport des oranges à dos d’homme) ; • Les îles Australes (transport de paquets de légumes et de fruits « taro, igname, patates douces, régimes de bananes ... » à dos d’homme) ; • Les îles des Tuamotu (transport de « tui » de poissons).
Toponymie	La toponymie pour la course de porteurs de fruits peut être un aspect enrichissant qui ajoute une dimension culturelle et historique à l’événement. Le plateau des orangers/de Tamanu : L’orange s’est répandue au début de l’ère chrétienne en Inde, fut introduite dans le sud de la France par les croisades, cultivée intensivement par les Maures près de Séville en Espagne. Les premiers orangers de Tahiti furent plantés à la Pointe Vénus par le capitaine Cook en 1777. Les tahitiens participèrent ensuite à sa dissémination, emportant dans leurs déplacements des oranges dont ils étaient friands. Le commerce des oranges à Tahiti au XIX^e siècle : L’orange de Tahiti fut un produit d’importants échanges commerciaux entre Tahiti et la Californie. Dans la seconde partie du XIX^e siècle, chaque année, cinq à sept millions d’oranges, représentant de 1250 à 1750 tonnes, étaient exportées vers la Californie. Ce sont des navires anglais et américains, goélettes ou trois-mâts, qui, vers le mois de février, venaient à Tahiti prendre, pour San-Francisco, des chargements d’oranges. La <u>pointe d’Atimaono</u> était le principal point de chargement des bateaux américains. Des femmes et des enfants enveloppaient une à une les oranges dans des feuilles sèches de <u>pandanus</u>, et les groupaient par cinq. Elles étaient ensuite déposées dans les caisses rectangulaires, très légères, étaient faites avec des branches décortiquées de <u>purau</u>, liées par des lanières d’écorce. Ces caisses ressemblaient et contenaient chacune 500 ou 1 000 oranges. Mais au début du XX^e siècle les insectes et les maladies détruisirent la plupart des plantations de Tahiti et ne subsista que les plants des plateaux isolés en montagne, notamment à Punaauia sur le plateau du Tamanu. La <u>cueillette des oranges</u> est devenue un rituel annuel accompagné de manifestations culturelles.
Légendes associées	La création d’une légende associée à la course de porteurs de fruits peut ajouter une dimension culturelle fascinante à cet événement.



Voici une proposition de légende qui pourrait enrichir l'histoire de la course :

La Légende de la Course des Fruits Éternels

Il y a de cela plusieurs siècles, dans un village paisible niché au cœur d'une vallée fertile, vivait un jeune homme nommé Léo. Ce dernier était connu pour sa force et son agilité, mais surtout pour son amour des fruits. Chaque année, à la fin de la saison des récoltes, le village célébrait une grande fête en l'honneur de la nature et de ses bienfaits.

Un jour, alors que le village se préparait pour la fête, une terrible sécheresse frappa la vallée. Les arbres fruitiers, autrefois chargés de fruits succulents, se mirent à dépérir et les villageois désespéraient de ne pas pouvoir célébrer leur traditionnelle fête. C'est alors que Léo, déterminé à sauver la célébration, décida d'entreprendre un voyage vers la Montagne des Fruits Éternels, une montagne mythique où l'on disait que les fruits ne faneraient jamais.

Après plusieurs jours de marche, Léo atteignit le sommet de la montagne, où il découvrit un jardin secret, regorgeant de fruits extraordinaires et lumineux. Un ancien gardien du jardin lui expliqua que ces fruits avaient le pouvoir de redonner vie aux récoltes et de restaurer la terre. En échange, Léo devait prouver sa valeur en participant à une course, un défi ancestral entre les porteurs de fruits.

Doté de courage et de détermination, Léo accepta le défi. Au cours de la course, il devait porter une charge de fruits tout en naviguant à travers des obstacles, des chemins escarpés et des épreuves d'agilité. Les autres porteurs, inspirés par sa bravoure, se joignirent à lui, et ensemble, ils découvrirent la force de l'esprit d'équipe et de la coopération.

Finalement, Léo et ses compagnons remportèrent la course, prouvant ainsi leur valeur au gardien. En récompense, ils reçurent une précieuse récolte de fruits éternels, qu'ils ramenèrent au village. Grâce à leur bravoure, la terre fut à nouveau fertile, et la fête fut célébrée avec des chants et des rires, la course des porteurs de fruits étant désormais une tradition annuelle.

Voici une légende polynésienne inspirée des éléments culturels et mythologiques de la région, adaptée à la course de porteurs de fruits

La Légende de Hina et les Fruits Sacrés

Dans les îles polynésiennes, il y a longtemps, vivait une déesse nommée Hina, connue pour sa beauté et sa connexion avec la nature. Hina était la déesse de la lune, mais elle était également associée à la fertilité et à la prospérité des récoltes. Les habitants de l'île lui rendaient hommage en cultivant des jardins luxuriants et en partageant leurs fruits lors de grandes célébrations.

Un jour, un terrible cyclone frappa l'île, ravageant les cultures et détruisant les ressources alimentaires. Les habitants, désespérés, prièrent Hina de les aider. La déesse, touchée par leur détresse, décida de leur rendre visite, se transformant en une belle jeune femme pour se mêler aux mortels.

Hina leur apparut et leur dit : « Je vais vous donner un moyen de restaurer vos récoltes, mais vous devez prouver votre bravoure et votre unité. Vous participerez à la Course des Fruits Sacrés. Ce défi vous demandera force, agilité et coopération. Seuls ceux qui porteront ces fruits sacrés jusqu'à la grande pierre de l'île pourront bénéficier de ma bénédiction. »

Les villageois acceptèrent avec enthousiasme. Hina leur offrit des fruits étincelants, chargés de la magie de la fertilité et de l'abondance. La course se déroula à travers des paysages magnifiques, entre rivières scintillantes, montagnes majestueuses et plages de sable doré. Les participants durent faire face à des défis : des chemins glissants, des zones de sable mouvant et des épreuves d'équilibre sur des troncs d'arbres.

Tout en courant, les villageois découvrirent que la véritable force ne venait pas seulement de leur endurance personnelle, mais aussi de leur capacité à travailler ensemble. Ils s'encouragèrent, se soutinrent et formèrent des équipes pour porter les fruits sacrés.

Finalement, après de nombreuses épreuves, tous les porteurs atteignirent la grande pierre. En reconnaissance de leur courage et de leur solidarité, Hina, satisfaite, fit pleuvoir des fruits légendaires sur l'île, promettant prospérité et fertilité pour les générations à venir.



CULTUREL

Morale de la légende :

La légende de la Course des Fruits Éternels enseigne l'importance de la solidarité, du courage et du respect de la nature. Elle rappelle que, même face à l'adversité, l'union et la détermination peuvent surmonter tous les obstacles. Chaque année, lorsque les participants se rassemblent pour la course, ils honorent Léo et ses compagnons, perpétuant ainsi l'esprit de cette légende.

Cette légende peut être intégrée dans la narration de l'événement, inspirant les participants et créant une ambiance festive et significative autour de la course de porteurs de fruits.

Morale de la légende :

La légende de Hina et les Fruits Sacrés est un témoignage de l'importance de l'unité, du respect de la nature et de la force de la communauté. Chaque année, lors de la course de porteurs de fruits, les participants se rappellent cette histoire, célébrant l'esprit de collaboration et la richesse que la terre offre. Ils honorent ainsi la déesse Hina, en portant des fruits et en partageant leur joie, tout en perpétuant la tradition qui unit les habitants des îles.

Cette légende peut être intégrée à la narration de la course, enrichissant l'expérience des participants et leur permettant de se connecter à la culture polynésienne tout en célébrant la beauté de la nature.

Rituels

Course de Portage : Le moment clé où les participants prennent part à la course en portant des fruits sur leur tête ou dans des paniers. Ce rituel illustre la tradition du travail agricole et la valorisation des produits locaux.

Célébration de l'Arrivée : À l'arrivée, une cérémonie de remise des prix pour les gagnants et une reconnaissance pour tous les participants, mettant en avant l'effort collectif et la camaraderie.

Repas Collectif : Un repas partagé à la fin de la course, souvent composé de plats traditionnels et de fruits frais, renforçant le lien communautaire et célébrant le succès de l'événement.

Rituels de Remerciement : Des remerciements sont adressés aux participants, aux bénévoles et aux sponsors, qui peuvent inclure des chants ou des danses en l'honneur de tous ceux qui ont contribué à la réussite de l'événement.

Évaluation et Réflexion : Une discussion ou un moment de réflexion sur l'événement, où les participants partagent leurs expériences et leurs sentiments, permettant d'améliorer les futures éditions de la course.

Ces rituels contribuent non seulement à l'organisation de la course, mais aussi à la valorisation des traditions culturelles et à la création d'un sentiment d'appartenance au sein de la communauté.



Règlement

- La course est ouverte aux femmes comme aux hommes.
- **Les règles** : les coureurs se mesurent sur un parcours, portant chacun une charge de 15 à 50 kg sur une épaule, selon leur catégorie et l'âge. Les charges sont pesées avant et après la course et il est toléré une perte d'1 kg. Si la perte est supérieure à 1 kg, le coureur est disqualifié. De même, si la charge tombe en cours de course, le coureur est également disqualifié. La course ne dure pas plus de 5 minutes pour couvrir une distance comprise entre 1000 et 1300 mètres pour les hommes et de 800 à 1100 mètres pour les femmes.
- **Les catégories adultes** : juniors-20 kg, femmes-15 et 17 kg, débutants et masters-30 kg, 'aito-50 kg.
- **Description de la course** : Les coureurs sont placés derrière la ligne de départ et au signal ils s'élancent à vive allure pour atteindre la charge. À l'approche du "tīmau ra'au", ils ralentissent et saisissent la charge en la soulevant avec les deux mains puis la cale sur leur épaule et accélèrent de nouveau. Lorsqu'une épaule fatigue, ils déplacent la charge sur l'autre épaule sans ralentir la cadence pour autant.
- **BUT** : Le premier arrivé avec sa charge complète gagne l'épreuve.
- **Le paquetage** : Le tronc ou levier auquel sont attachés les fruits, les tubercules, les légumes est en général un bambou ou un morceau de bois solide ('aito, purau, kahaia...) mesurant entre 1,20 m et 1,50 m d'un diamètre inférieur à 15 cm. Les charges sont fixées aux extrémités du levier. La charge ne doit comporter que des fruits, tubercules etc... locaux. L'arrimage des charges est obligatoirement en fibres végétales. C'est un système de balancier asiatique, sauf qu'il n'est pas souple.
- **La tenue** : En "pāreu" court, tirebouchonné au plus près du corps, bandana de fibres ou de tressages, enduits de monoï ou pas, s'élancent les "tāne". Quant aux "vahine", les tenues sont plus éclectiques. Tous portent des couronnes végétales. Les coureurs courent pieds nus. D'autres sont chaussés de savates de facture locale.
- **La compétition**, tout à fait dans l'esprit de la convivialité de la culture ma'ohi est ouverte à tout-venant.
- **Règlement** (scolaire) : Cycles 1 à 3-Par niveau ou classe d'âge à définir par l'équipe pédagogique.



Vocabulaire

1. Lexique

- Fa'ahorora'a tīmaurā'au : course de porteurs de fruits
- Tīmaurā'au : charge
- Maurā'au : bâton qui sert à porter un double fardeau sur l'épaule
- Fāitora'a : pesée
- Te mau rā'au : bois 'Ofē/'Aito/Purau/Kahaia (bambou, bois de fer:sapin, tiliaceus, guettarda speciosa)
- Mā'a hotu : fruits (mei'a, fē'i, 'anani popa'a, ha'ari)/banane, banane plantain, pamplemousse, coco)
- Mā'a tupu : légumes
- Tōpura : tubercules (taro, ufi, 'ūmara, maniotā)/dachine/songe, igname, patate douce, manioc)
- Ta'ata horo : coureur
- Tāne/Vahine : homme/femme
- Horora'a : course
- Ara ti'a/'Ē'a (horora'a) : parcours de la course
- Ātea : distance
- Turumono : relais
- Fa'a'ara i te mau ta'ata horo ha'atapiri mai/'A fa'ahaere mai i te mau ta'ata horo i muri i te rēni/i ni'a i te rēni : appel des coureurs
- Ta'i fa'aara : signal sonore bref
- Rēni fa'arevara'a : ligne de départ
- Rēni tāpaera'a : ligne d'arrivée

2. Commandes et expressions codifiées (forme moderne)

- 'A fa'aineine i te tīmaurā'au : Préparez vos charges.
- 'A fa'a'aifāito maita'i. : Équilibrez vos/la charges.
- 'A fāito te mau tīmaurā'au : Pèse (Pesez) ta (vos) charge(s)
- 'A Fāito ta 'outou tīmaura'au : Pèse (Pesez) ta (vos) charge(s).
- 'A tu'u i te tīmaurā'au i 'ō nei/i muri i teie rēni/i raro/i ni'a : Pose (Posez) vos charges ici/derrière cette ligne/en bas/en haut
- 'Ua ineine./'A fa'aineine mai : Vous êtes prêts/Tenez-vous prêts
- 'A āmo i te tīmaurā'au : Soulève (Soulevez) ta charge
- 'A horo : Cours (Courez)
- 'A fa'a'āfaro i te tīmaurā'au : Ajuste (Ajustez) ta (la) (vos) charge(s)
- 'A tāpe'a maita'i i te tīmaurā'au : Tiens (Tenez) fermement ta (la) (vos) charge(s)
- 'Ua ineine ? Fa'areva : À vos marques, prêts, partez !
- 'A horo vitiviti : Accélère
- Ha'avitiviti : Plus vite
- Tahua : En avant toute

3. Verbes d'action caractéristiques

- Fa'aineine i te timau rā'au : préparer la charges
- Tāpe'a : saisir, tenir
- Amo : porter
- Horo : courir
- Haere 'afaro : aller tout droit
- Fa'a'afaro : ré/ajuster
- Huti i te aho : respirer, prendre l'air
- 'A fa'a'aifāito maita'i : équilibrer (mettre le même poids d'un côté et de l'autre du bois au sol)/ 'A fa'atano i ni'a i te pa'ufifi : équilibrer (sur l'épaule)
- 'A tau i te pa'ufifi/tapono : changer (la charge) d'épaule
- Ha'apa'ari/fa'aitoito : résister
- Tāpae : arriver

4. Notions techniques du tīmau rā'au

- Préparation de la charge : choix de la masse, des fruits, du rondin de bois, arrimage (ficelage) des fruits entre eux et sur le rondin
- Le soulèvement/le porté épaule de la charge
- La recherche de l'équilibre : de la charge sur l'épaule et du corps lors de la course
- La course rapide avec charge
- Le changement d'épaule



Champ d'apprentissage	CA1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
Fondamentaux Moteurs	• Se déplacer (course rapide) : courir vite en soutenant une charge définie et maintenir une allure adaptée à ses aptitudes physiques. • Équilibrer le « tīmau rā'au » sur une épaule et s'équilibrer (point d'équilibre/avant-arrière/gauche-droite) : soulever et placer la charge en trouvant le point d'appui optimal sur l'épaule/courir avec une charge sur l'épaule tout en maintenant l'équilibre du corps. • Coordonner (enchaînement d'actions motrices) : ◦ Enchaîner : courir en direction de la charge (tīmau rā'au) → fléchir son corps en se penchant au-dessus du « tīmau rā'au » → saisir, placer et remonter avec la charge → courir en transportant la charge d'un point à un autre tout en maintenant la stabilité du tronc, du dos, des jambes et des épaules. <u>Répartition de la masse</u> en fonction des capacités de soulèvement des élèves (ex : niv. 1- 2 kg/niv.2- 3 kg/niv.3- 4 kg...). <u>Adaptation de la barre de support</u> : du diamètre du morceau de bois, du type, protection au niveau de la zone de portage <u>Maintien en équilibre de la charge</u> : ◦ en agissant sur la répartition de la masse des charges à l'avant et à l'arrière ; ◦ en plaçant la charge : position dans le creux de l'épaule et position de la main pour maintenir ; ◦ en cherchant le point d'équilibre ; ◦ en tenant compte des secousses/rebonds.
Fondamentaux Réflexion	<u>But</u> : développer des stratégies pour faire le meilleur temps équipe en transportant la charge la plus élevée par équipe dans le cadre de la course de porteur de fruits <u>Organisation</u> : équipes hétérogènes (course de vitesse sans puis avec le « tīmau rā'au ») • Se mettre en projet : Agir en équipe pour transporter le plus rapidement possible une masse définie sur une distance ou un parcours défini. • Raisonner : Faire le choix de la charge ◦ masse de la charge déterminée par l'équipe en fonction des capacités des uns et des autres membres (mesures de données vitesse, équilibre du « tīmau rā'au » sur l'épaule et du corps en mouvement et en déséquilibre) ; ◦ masse de la charge déterminée par l'ensemble de la classe ou de l'enseignant en fonction de la moyenne de classe recueillie lors d'une évaluation diagnostique (course de vitesse sur une distance déterminée, course de vitesse avec le « tīmau rā'au » en variant les masses/ 3 variables sur la même distance).



Fondamentaux Engagement

- **Se préserver** : ne pas se blesser, gérer la douleur et la fatigue, gérer son allure, connaître et gérer ses capacités de port de charge

Fondamentaux Relation aux autres

- **Coopérer** : relais en équipe hétérogène
 - Observer, relever (données : vitesse de course, vitesse de passage de témoin) et analyser les performances de chacun dans le but de les améliorer (personnelles et groupe) ;
 - Observer et décrire des actions motrices et leur enchaînement (en cours d'élaboration/intermédiaires, experts).
 - Se mettre d'accord sur celles qui seront retenues puis les expérimenter ;
 - Réajuster ses actions motrices en coopérant avec ses pairs (aide, entraide, tutorat, groupe).
- **Communiquer** :
 - Décrire à l'oral à un camarade l'enchaînement des actions (courir, saisir et soulever la charge, équilibrer la charge, courir avec une charge en équilibre) et l'enchaînement des mouvements requis lors du soulèvement du "tīmau rā'au"/au passage de relais, durant la course ;
 - Modéliser/Montrer et verbaliser les différentes actions motrices engagées et leur enchaînement ;
 - Dans un cahier d'EPS (numérique ou pas) : représenter (dessins légendés du parcours, du matériel de sport, des postures corporelles), établir et écrire des règles de jeux/niveau, chercher des informations puis écrire l'historique de cette pratique sportive en abordant également les spécificités géographiques (présentation écrite ou orale et/ou en appui de vidéos) . L'objectif étant de garder en mémoire une trace dans le but d'y revenir et/ou de la diffuser.



- Charge fixe “épaulée”
- Performance = distance parcourue vite
- Enchaînement de course / positionner le tīmau / changement d'épaule si besoin / course
- Environnement naturel, avec obstacles
- Préparation de la charge par le porteur
- Célébration du collectif, de la communauté (échauffement, entraide, soutien...)

- ⇒ Courir vite (sens) tout en contrôlant son équilibre (tīmau rā'au)
- ⇒ Coordonner / dissocier les actions haut du corps - bas du corps, droite - gauche pour enchaîner
- ⇒ Intégrer ses propres capacités à celles du groupe
- ⇒ Observer : diriger son attention sur des points précis :
 - pour mettre en relation une façon de faire et l'effet sur la vitesse de course
 - pour aider son camarade à réguler son geste
- Possibilité d'introduire des obstacles

CA n°1 = Performance

MOTRICITÉ

- **Coordonner** ses actions pour courir vite malgré la charge
- **Se déplacer** en gérant son effort

RELATION AUX AUTRES

- **Coopérer** pour performer

RÉFLEXION

- **Se mettre en projet** : choisir sa charge en fonction de ses capacités / équipe pour performer

Objectif pour l'enseignant	Développer chez les élèves leur endurance, leur force et leur persévérance et construire des stratégies motrices (courir vite, soulever et stabiliser le “tīmau rā'au” sur une épaule, rechercher l'équilibre du corps) dans un cadre sécurisé.
Démarche d'enseignement	Dans la séquence (cf. séquence) : • des situations globales animées par le maître → pour entrer dans l'activité → évaluation diagnostique ; • une situation de référence → pour voir où on en est → en début, en cours et en fin de séquence ; • des situations organisées par objectifs et par ateliers → évaluation formative ; • retour sur la situation de référence → pour mesurer les progrès → évaluation sommative.
Ce qu'il y a à apprendre	L'élève va apprendre à construire ses repères pour atteindre la ligne d'arrivée le premier en : • mesurant ses efforts (force, endurance et persévérance) pour adapter la masse de la charge à transporter (ratio entre la masse soulevée au départ puis transportée jusqu'à la ligne d'arrivée ? ressenti de la fatigue ?) ; • recherchant la meilleure technique de soulèvement du “tīmau rā'au” ; • adaptant sa course (endurance) par la recherche de l'équilibre du corps ; • mesurant ses efforts (force, endurance et persévérance) pour rechercher la meilleure technique de changement d'épaule du “tīmau rā'au” (comment ? à quel moment du parcours ? ressenti de la fatigue ?).



Ce qu'il y a à apprendre

Les incontournables :

- l'estimation de la charge comprenant le choix de la circonférence du morceau du bois, des produits agricoles et de la masse de la charge, la répartition de la charge à l'avant et à l'arrière du rondin de bois et l'arrimage des charges (en fibres végétales) ;
- la technique de soulèvement et portage du "tīmau rā'au" ;
- le positionnement équilibré du tīmau rā'au sur l'épaule ;
- la posture équilibrée du corps ;
- le changement d'épaule du "tīmau rā'au" selon le besoin ;
- l'évaluation de son effort en fonction de ses capacités.

Exemple de parcours pour les élèves du cycle 1

Situation de référence (tous cycles) - Course individuelle :

Au signal de départ, rejoindre rapidement son "tīmau rā'au", le soulever et le caler sur son épaule et courir le plus vite possible pour franchir la ligne d'arrivée.



Variables :

- distance totale parcourue ;
- masse de la charge soulevée ;
- parcours rectiligne ou sinueux ou en cross (montée et descente) ;
- avec ou sans obstacles.

Exemple de parcours pour les élèves du cycle 2

Situation de référence - Course en relais (coopération) - plusieurs coureurs par équipe (groupe hétérogène)

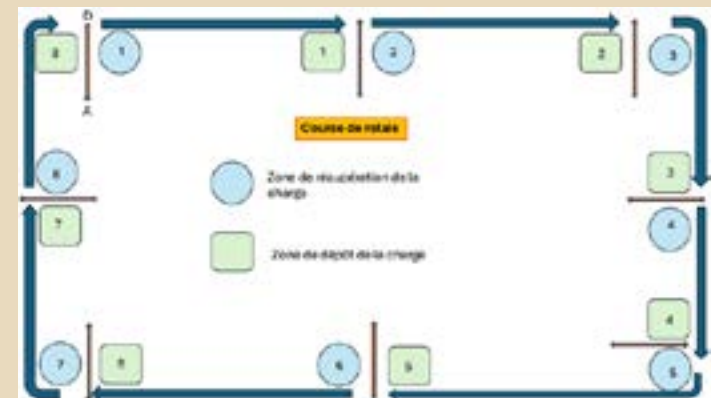
- Pour le premier coureur : courir au signal jusqu'à sa charge (zone de récupération n°1 au sol), s'en saisir, se relever et courir à allure modérée pour se laisser le temps de la maintenir en équilibre sur une épaule puis accélérer la cadence jusqu'à la zone de dépôt n°1 de la charge puis courir jusqu'à atteindre le relayeur, frapper sa main pour signifier le passage de relais.
- Pour le premier relayeur : anticiper l'arrivée de mon coéquipier en me tenant en position de départ, au passage de relais (main frappée) courir à allure vive jusqu'à la charge (zone de récupération n°2), soulever la deuxième charge du parcours (zone n°2 de récupération) puis accélérer de manière exponentielle jusqu'à la zone de dépôt n°2.
- Faire de même pour les suivants



Ce qu'il y a à apprendre

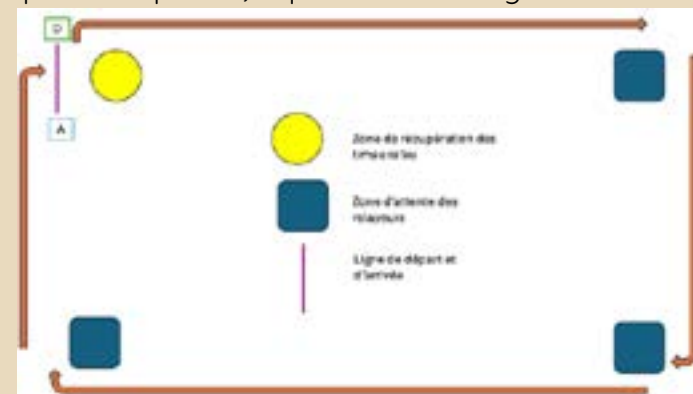
Variables :

- nombre de relayeurs ;
- nombre de passages du témoin ;
- nombre de tours ;
- distance totale du parcours avec répartition équitable ou adaptée au niveau des coureurs entre chaque zone ;
 - distance entre chaque ligne de départ et zone de récupération équitable ou adaptée au niveau des coureurs ;
- durée de chaque course en relai ;
- masse des charges ;
- avec obstacles ou pas : tour complet autour de cerceaux, contournement en zigzag de plots...



Exemple de parcours pour les élèves des cycles 3 et 4

- Pour le coureur : courir au signal jusqu'à sa charge (zone de récupération n°1 au sol), s'en saisir, se relever et courir à allure modérée pour se laisser le temps de la maintenir en équilibre sur une épaule puis accélérer la cadence jusqu'au relayeur, qui indique l'épaule où poser la charge, puis poser la charge sur l'épaule du relayeur.
- Pour chaque relayeur : anticiper l'arrivée de mon coéquipier en me tenant en position de départ au point indiqué ; à l'approche du coureur, commencer une course à allure modérée et lui signifier l'épaule en réception par une tape sur l'épaule ; équilibrer la charge tout en accélérant la cadence jusqu'au prochain relayeur.





1) La latéralité : identifier sa dominance de main, de jambe et de pied, son pied d'appel

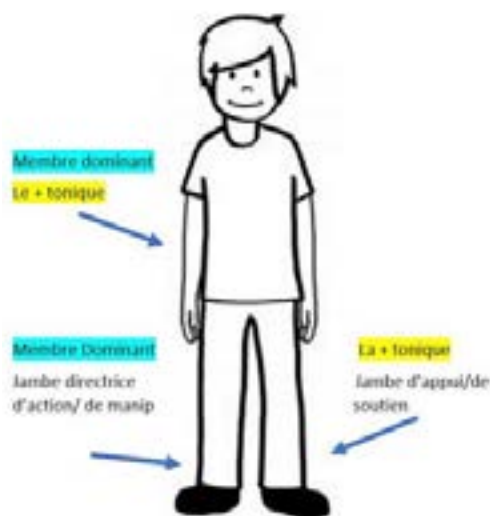
Méthodes :

- **sa dominance manuelle :** faire saisir un objet, faire écrire et observer quelle main est utilisée en général ;
- **sa dominance de jambe, de pied et son pied d'appel :** se mettre en position (debout) de course, observer le positionnement des jambes.

Ce qu'il faut savoir : En général, le pied d'appel* est opposé à la latéralisation supérieure.

Si vous êtes droitier, il y a de fortes chances que votre pied d'appel soit le gauche.

*Le pied d'appel : le pied qui donne l'impulsion finale déterminant le saut, c'est celui qui est le dernier appui au sol.



Repères d'âges	Observations
2/3 ans	La dominance oculaire est stable ainsi que la dominance au niveau de la jambe.
5 ans	La dominance manuelle est encore instable.
6 ans	La dominance manuelle tend à se stabiliser par la variété et la répétition des expérimentations. Parallèlement, concernant l'orientation spatiale, l'enfant peut situer la droite et la gauche sur lui.
7/8 ans	La latéralité est normalement fixée, marquant la fin du processus de latéralisation. Parallèlement, concernant l'orientation spatiale, l'enfant situe la droite et la gauche sur autrui, à côté puis en face de lui et acquiert au final la notion de réversibilité (décentration et projection de ses repères spatiaux sur autrui ou sur objet orienté, situé en face de lui).



2) Rechercher la meilleure technique de soulèvement et de portage du “tīmau rā’au”

Objectif : Identifier la meilleure technique pour soi pour soulever et positionner son “tīmau rā’au” (posture du corps et positionnement des mains)

Situations d’apprentissage :

- Exercices de soulèvement (bras/main dessus et bras/main dessous, main gauche ou droite dessus et main ou autre main dessous en fonction de la latéralité et de l’épaule de maintien ;
- Exercices de portage (sur la tête, sur les épaules, dans les bras, sur une épaule).

Critères de réalisation :

- Adopter une posture de départ sécurisée : dos droit, genoux fléchis, pieds écartés à largeur d’épaules ;
- Utiliser les jambes pour soulever : pousser avec les jambes plutôt que tirer avec le dos ;
- Amener la charge près du corps : éviter les bras tendus pour ne pas déséquilibrer le corps ;
- Positionner la charge solidement sur l’épaule : contact stable avec l’épaule, sans glissement ;
- Stabiliser la charge avec une main si nécessaire : surtout lors du déplacement ;
- Maintenir un bon équilibre du corps : tronc aligné, pas de penchement excessif

Critères	Acquis	En cours d’acquisition	Non acquis
Posture de départ	Dos droit, genoux fléchis, pieds bien placés	Position correcte mais manque de stabilité	Dos rond, jambes tendues ou mauvaise posture
Utilisation des jambes	Pousse avec les jambes pour soulever	Utilise partiellement les jambes	Soulève principalement avec le dos
Proximité de la charge avec le corps	Charge proche du corps dès le soulèvement	Charge parfois un peu éloignée	Charge éloignée du corps
Stabilité de la charge sur l’épaule	Charge stable et bien positionnée sur l’épaule	Charge pas toujours bien stabilisée	Charge instable ou glisse de l’épaule
Maintien de l’équilibre général	Tronc aligné, bon équilibre latéral	Léger déséquilibre du tronc	Tronc penché, déséquilibre évident
Regard et alignement du corps	Regard dirigé vers l’avant, corps aligné	Regard parfois vers le sol ou tronc légèrement désaligné	Regard au sol, mauvais alignement corporel



3) Rechercher une posture équilibrée du corps en course, avec charge

Objectif : Adopter la bonne posture du corps lors de la course : sans et avec charge, sans ou avec obstacles à contourner, en cross ou pas (en descente ou montée)

Situation d'apprentissage : Prise en main du tīmau rā'au : chaque élève adapte sa posture de manière équilibrée pour soulever la charge, la tenir, faire des essais de positionnement sur l'épaule (rechercher le point d'équilibre en réglant la position de la charge)

Critères de réalisation :

- Tenue du tronc droit et stable : éviter de se pencher excessivement vers l'avant ou le côté opposé à la charge ;
- Charge bien positionnée : sur l'épaule ou près du corps, sans déséquilibrer la personne ;
- Appuis au sol bien répartis : pieds bien posés, pas de déséquilibre latéral ;
- Bras et jambes coordonnés : le bras libre aide à stabiliser le mouvement ;
- Allure adaptée : pas trop rapide pour garder le contrôle de la posture.

Critères	Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis
Posture du tronc	Tronc droit, bien aligné	Légère inclinaison du tronc	Tronc penché, déséquilibré
Position de la charge	Charge bien positionnée et stable	Charge parfois mal placée ou instable	Charge mal placée, glisse ou bouge constamment
Stabilité des appuis	Appuis stables, pas de déséquilibre visible	Quelques pertes d'équilibre	Nombreuses pertes d'équilibre
Coordination du mouvement	Mouvements fluides et coordonnés	Mouvements parfois saccadés	Mouvements désorganisés



4) Développement de l'endurance en course, avec charge

Objectif : Développer son endurance en course

Situations d'apprentissage :

- Séances de course à pied régulières, intégrant des sprints avec charge ;
- Distance progressive avec des sessions de course en équipe.

Critères de réalisation :

- Maintenir une vitesse régulière pendant toute la durée de l'effort ;
- Adapter son allure à ses capacités, sans partir trop vite ;
- Ne pas s'arrêter pendant l'effort, ou faire le moins de pauses possible ;
- Contrôler sa respiration (respiration régulière, par le nez et la bouche) ;
- Garder une posture efficace : buste droit, regard vers l'avant, bras qui accompagnent le mouvement ;
- Tenir jusqu'à la fin du parcours ou du temps imparti ;
- Rester concentré et motivé tout au long de l'exercice.

Critères d'évaluation :

Critères	Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis
Tient la durée demandée	Oui, sans s'arrêter	Oui, avec une ou deux pauses	Non, s'arrête souvent
Gère son effort (allure)	Allure régulière du début à la fin	Allure irrégulière mais poursuit	Départ trop rapide, abandon rapide
Respiration contrôlée	Respiration calme, régulière	Quelques signes d'essoufflement	Essoufflé rapidement
Persévérance	Ne s'arrête pas malgré la fatigue	Hésite mais continue	Abandon dès difficulté



SÉQUENCE

5) Renforcer musculairement son corps

Objectif : S'engager dans un travail de renforcement musculaire de manière appropriée et sécurisée

Situations d'apprentissage :

- Séances de renforcement musculaire ciblant le dos, les bras et les jambes ;
- Circuit training incluant des exercices de portage.

Critères de réalisation :

- Adopter une posture correcte pendant l'exercice → Dos droit, gainage actif, pas d'effondrement des épaules ou du bassin ;
- Effectuer le mouvement de manière contrôlée → Amplitude maîtrisée, sans précipitation ou geste brusque ;
- Engager les groupes musculaires visés → Les bons muscles sont sollicités (ex : abdominaux dans les planches, jambes dans les squats...) ;
- Répéter l'exercice plusieurs fois sans abandon prématuré → Endurance musculaire suffisante selon le niveau (ex : 10 squats, 20 secondes de planche...) ;
- Respecter les consignes de sécurité et d'exécution → Pas de tricherie, d'élan excessif ou de mauvaise technique ;
- Rester concentré et engagé durant l'exercice → Pas de relâchement ou de distraction pendant l'effort.

Critères d'évaluation :

Critères	Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis
Posture correcte pendant l'exercice	Posture stable, dos droit, gainage maîtrisé	Posture correcte mais parfois relâchée	Posture inefficace ou risquée
Contrôle du mouvement	Mouvement fluide, bien contrôlé	Mouvement parfois brusque ou imprécis	Mouvement mal maîtrisé ou précipité
Engagement musculaire ciblé	Groupes musculaires bien sollicités	Engagement partiel des muscles visés	Les bons muscles ne sont pas mobilisés
Nombre de répétitions / durée de maintien	Effectue toutes les répétitions ou tient la	Effectue une partie des répétitions ou temps	Abandon rapide de l'exercice
Respect des consignes de sécurité	Respecte parfaitement les consignes de sécurité	Quelques oublis ou imprécisions dans les	Ignore les consignes de sécurité
Concentration et engagement	Reste concentré et actif tout au long	Se déconcentre par moments	Peu ou pas d'implication dans l'effort



6) Stratégies de course individuelle et coopérative

Objectif : Choisir et mettre en œuvre des stratégies de course permettant de maintenir la charge en équilibre, d'économiser ses efforts et de terminer le parcours efficacement.

Situations d'apprentissage :

- **Parcours linéaire avec charge légère**

- **Consigne** : « Tu dois porter un sac ou un objet sur ton épaule et aller jusqu'au plot sans le faire tomber. »
- **Objectif** : expérimenter le positionnement de la charge et la gestion de l'allure.
- **Stratégie proposée** : “Je place la charge de manière stable et j'ajuste ma vitesse pour qu'elle reste en place jusqu'à la fin.”

Tester plusieurs positions de la charge	→ Sur l'épaule gauche / droite, bras qui soutient la charge, près ou éloignée du cou. But : trouver un placement qui n'oblige pas à compenser par des gestes brusques ou déséquilibrés.
Faire varier l'allure pour observer les effets	→ Courir vite : la charge bouge. Courir lentement : c'est plus stable. But : comprendre qu'aller moins vite permet parfois d'aller plus
Combiner les deux paramètres	→ Une bonne position + une allure stable = déplacement plus efficace. L'élève réfléchit à son choix avant de courir à nouveau.
S'auto-évaluer après l'essai	«Est-ce que j'ai dû m'arrêter ?» «Est-ce que la charge a bougé ?» «Est-ce que j'ai bien choisi ma vitesse ?»

- **Variables possibles** : allonger la distance, changer de bras, varier la taille de la charge.



SÉQUENCE

- **Parcours avec obstacles simples (zigzag, plots, cerceaux)**

- **Consigne** : « Tu portes ta charge sur l'épaule et tu passes entre les obstacles sans les toucher. »
- **Objectif** : travailler l'équilibre, la coordination, et le contrôle de la trajectoire.
- **Stratégies proposées** :

Réduire sa vitesse à l'approche des obstacles	« Je ralentis pour mieux contrôler mon corps et ma charge. » Permet de rester stable, surtout si l'enfant a tendance à aller trop vite et toucher les obstacles.
Regarder loin devant pour anticiper la trajectoire	« Je ne regarde pas mes pieds mais les prochains obstacles. » Cela aide à mieux guider les appuis et l'équilibre.
Utiliser le bras libre pour stabiliser la charge	« Je tiens ma charge avec une main si elle bouge trop. » Compenser un déséquilibre, surtout dans les virages ou les passages étroits.
Ajuster sa trajectoire en fonction du côté où la charge est posée	« Si ma charge est sur l'épaule droite, je fais attention au côté droit. » Permet d'anticiper les mouvements parasites dus à la dissymétrie.
Placer les pieds dans des zones précises (stratégie spatiale)	« Je vise le centre entre les obstacles pour garder mon équilibre. » Favorise un déplacement contrôlé et fluide.
Exemples de formulations pour les élèves :	« Je ralentis pour bien passer. » « Je tiens ma charge pour qu'elle ne tombe pas. » « Je regarde où je vais. » « Je fais attention au côté où j'ai ma charge. »

- **Variable possible** : faire varier la difficulté du parcours selon les élèves



- **Course “aller-retour” avec temps repère**

- **Consigne** : « Tu dois faire un aller-retour avec ta charge sans la poser. Tu peux aller doucement si tu veux. »
- **Objectif** : inciter les élèves à gérer leur effort et choisir une allure adaptée.
- **Stratégies proposées** :

Adopter une allure lente et régulière	« Je pars doucement pour garder la charge bien en place. » → Cela évite les pertes de contrôle, surtout au retour
Stabiliser la charge avec le bras libre	« J'utilise ma main libre pour bloquer la charge si elle bouge. » → Limite les risques de glissement ou de chute en
Faire demi-tour en plusieurs appuis (pas arrêtés)	« Je ne tourne pas d'un coup, je fais un petit virage pour garder mon équilibre. » → Evite la perte de charge dans les changements de
Se concentrer sur la posture pendant tout le trajet	« Je garde le dos droit, je regarde devant moi. » → Maintient la stabilité et limite les déséquilibres dus à une mauvaise posture.
Anticiper le retour en économisant son effort à l'aller	« Je ne cours pas vite au début pour garder de l'énergie pour revenir. » → Aide à mieux gérer l'effort global (stratégie d'endurance courte).
Exemples de formulations pour les élèves	« Je pars doucement pour aller plus loin. » « Je tiens ma charge avec ma main si elle glisse. » « Je fais attention quand je tourne. » « Je garde mon corps droit tout le long. »

- **Variable possible** : chronométrer deux essais – un rapide (souvent raté), un réfléchi (souvent réussi).



SÉQUENCE

- **Défi d'équipe : relais avec transmission de charge**

- **Consigne** : « Chaque élève fait un bout du parcours avec la charge et la passe à son camarade sans la faire tomber. »
- **Objectif** : coopérer, réfléchir à comment poser ou transmettre la charge.
- **Stratégies proposées** :

Adapter sa vitesse pour bien préparer la transmission	« Je ralentis à l'approche de mon camarade pour mieux lui donner la charge. » → Cela évite une transmission précipitée qui pourrait faire tomber la charge.
Bien communiquer avec le camarade (regard, parole, geste)	« Je préviens quand j'arrive pour que l'autre soit prêt. » → Coordination verbale ou visuelle essentielle dans le relais.
Placer la charge correctement pour faciliter la prise	« Je la tends ou la pose doucement sur son épaule. » → Transmission contrôlée = moins de chutes.
Stabiliser la charge avec les deux mains au moment de la transmission	« On peut tenir à deux pendant une seconde avant que l'autre parte. » → Transfert progressif du poids pour garder l'équilibre.
S'assurer que le camarade est prêt avant de lâcher	« Je ne lâche que quand je sens qu'il tient bien. » → Lien direct avec la sécurité et la réussite collective.
Exemples de formulation pour les élèves	« Je ralentis avant de passer la charge. » « Je dis à mon copain que j'arrive. » « Je pose bien la charge sur son épaule. » « Je vérifie qu'il la tient avant de lâcher. » « On fait attention ensemble pour que ça ne tombe pas. » « Qui part en premier ? Qui prend quel rôle ? »



SÉQUENCE

Ressources & Annexes



But de la séquence pour l'élève	Courir le plus vite possible avec le “tīmau rā’au” pour franchir la ligne d'arrivée.
Dispositif	<u>Matériel possible</u> → tīmau rā’au : à adapter au niveau des élèves ; → des rondins de bois avec en leur centre une protection (frite de natation), suffisamment solide pour supporter les charges (avant/arrière) et éviter les accoups ; → à l'avant et à l'arrière, des charges variées : bouteilles de tailles différentes remplies (eau, sable, produits agricoles), le tout sanglé avec des sangles en caoutchouc, de la corde en fibre naturelle... <u>Groupe</u>s : coureurs et observateurs <u>Espace de course</u> : adapté aux élèves
Consignes	“Au signal, vous courez à toute vitesse jusqu’à votre “tīmau rā’au”. Vous le soulevez et le placez sur votre épaule. Puis vous courez jusqu’à la ligne d'arrivée.” <u>Précaution</u> : écarter les tīmau rā’au pour éviter les télescopages.



Éléments remarquables	
Culturels	EPS
❑ Préparation de la charge (équilibre/poids). ❑ Soulèvement et stabilisation épaule de la charge. ❑ Conservation de la charge (poids) du départ à l'arrivée. ❑ Courir nu pied en tenue traditionnelle (pareo, couronnes de fleurs).	❑ Courir vite avec une charge sur l'épaule. ❑ Stabiliser la charge pendant la course. ❑ Combiner des actions motrices et continues : partir au signal, courir vite jusqu'à la charge, la soulever et la stabiliser sur son épaule et poursuivre sa course.

Liens avec les autres savoirs :

- **Aspect de la culture et du patrimoine Ma'ohi :**
 - pratique ancestrale de transport de fruits, de tubercules et autres denrées d'une vallée à une autre ;
 - course qui viendrait de l'île de Taha'a après un défi lancé pour désigner l'homme le plus fort du village ;
 - aujourd'hui, course souvent pratiquée durant les festivités du Heiva.
- **Histoire :** comprendre le calendrier ma'ohi (2 saisons : abondance / humide et chaude / disette ; sèche et fraîche ; Matari'i i ni'a / Matari'i i raro.
- **Mathématiques :** peser les charges (Masses), mesurer la distance à parcourir, mesurer la durée de course et la vitesse réalisée.
- **Sciences et technologie :** système respiratoire, circulation sanguine, alimentation
- **PEAC :** Course de porteurs de fruits, peinture à l'huile, de Donatien Jumel _ Le porteur d'oranges (Athlète : Jean-Claude Tauraa), Street art, Fresque murale, de Case Maclaim



Rôle	Ce que l'on évalue	Organisation de l'espace pour l'évaluation
Athlète	Performance La vitesse de course tout en conservant la charge complète; Fluidité du déplacement -L'enchaînement des actions : ralentir, soulever et stabiliser sa charge, courir, déplacer sa charge sur l'autre épaule lorsque cela est nécessaire ; -L'ajustement de la charge pour rester équilibré durant la course ; -L'adaptation de la foulée (appuis) à la charge pour maintenir de la vitesse.	The illustration shows a race circuit titled 'CIRCUIT TIMAU RA'AU Course Polynésienne'. It is divided into four numbered stages: 1. DÉPART (Start) with a checkered flag, 2. RÉCUPÉRER LES CHARGES (Retrieve the loads) where runners pick up bundles, 3. COURSE (Race) where they carry the loads, and 4. ARRIVÉE (Arrival) with a checkered flag. Runners are depicted in traditional Polynesian attire.
Arbitre	Respect de la règle Connaissance des règles et capacité à prendre une décision et faire appliquer la règle.	
Juge	Fiabilité des données relevées : poids de la charge, résultats, classement.	
Entraîneur	Aide et soutien apportés aux coureurs : Préparation, encouragement, conseils.	



TAUPIRIMĀ'ONA - Lutte



source: Fédération des sports et jeux traditionnels





Origine géographique	Le taupirimā'ona est une forme de lutte traditionnelle pratiquée à mains nues dans la société polynésienne ancienne, notamment dans les îles de la Société comme Tahiti, Raiatea ou Taha'a. Il s'agit d'un combat au corps à corps, sans arme, pratiqué lors de rassemblements rituels et festifs. Ces compétitions étaient l'occasion de démontrer la technique guerrière, la force et l'adresse des participants. Dans d'autres archipels, comme les Tuamotu, des exercices guerriers et combats simulés étaient pratiqués, mais il n'est pas certain qu'il s'agissait d'une variante du taupirimā'ona.
Toponymie	- Matavai (Tahiti) : vallée mentionnée dans les récits anciens comme lieu de rassemblement - Marae : espace sacré associé au début et à la fin des combats - Marumarutaea et Pureva (Hao) : lieux mentionnés dans la légende de Munanui liés au combat
Légendes associées	<u>Récit transmis par les premiers voyageurs</u> Un lutteur nommé Mape est devenu célèbre pour avoir remporté un combat par un coup de tête porté à la tempe, sans engager de prise au corps à corps. Ce geste spectaculaire et inattendu, rapporté par William Ellis, lui valut l'admiration du public. Son nom reste associé à la pratique du mā'ona dans les îles de la Société. <u>Récit issu de la tradition orale des Tuamotu</u> Une légende recueillie par le capitaine Victor Brisson raconte l'histoire de Munanui, roi de l'île de Haoroagai (Hao). Confronté à deux groupes venus de l'Est, il refuse les formes de combat à distance proposées (lance, jet de pierre, fronde), qu'il juge incapables de révéler la véritable force humaine. Il accepte uniquement le combat au corps à corps (taputo). Avant d'engager la lutte à Marumarutaea, il chante un pehe depuis le marae Pureva. Cette légende présente la lutte comme l'épreuve la plus noble, capable de désigner le guerrier le plus valeureux.
Rituels	La pratique du taupirimā'ona s'accompagnait de rituels religieux importants. Avant les combats, les lutteurs se rendaient au marae pour présenter une offrande, le plus souvent un jeune plant de bananier, à la divinité du jeu. Après les affrontements, ils retournaient au marae pour remercier les dieux. Certains combats se déroulaient dans une grande cour délimitée de bambous, en présence de spectateurs et de la cour royale. Pendant les combats, des anciens récitaient des incantations rythmées. Les victoires donnaient lieu à des danses, des chants et des percussions. La présence du chef et de sa suite soulignait le caractère sacré et collectif de l'événement.



Règlement

Dans la tradition ancienne, les combats se déroulaient dans un cercle d'environ 30 pieds de diamètre (soit environ 9 mètres), sur herbe ou sable. Les lutteurs portaient un maro et s'enduisaient parfois d'huile. Le but était de faire tomber l'adversaire ou de le pousser à l'abandon. Il n'y avait pas de limite de temps. Les affrontements se faisaient souvent en duel, parfois en équipes. Un taio (allié) pouvait relever un défi à la place d'un combattant battu. Le combat commençait dans le silence rituel, suivi de chants, de danses et d'acclamations lorsque l'un des lutteurs tombait.

Dans sa version codifiée actuelle, la pratique est organisée sous le nom de "Taputō Mā'ohi" par la FPLAJDA. Le combat a lieu dans un cercle de 7 mètres de diamètre, sur sable, délimité par une corde végétalisée. Chaque lutteur porte un pāreu rouge ou blanc (maro ura ou maro tea). Le combat commence debout et peut se poursuivre au sol. Il dure deux minutes. Le vainqueur est désigné par tombé (topa), immobilisation sur le dos pendant au moins une seconde, ou par soumission. Les techniques interdites incluent les frappes, les clés articulaires dangereuses, les étranglements, les actions sur la colonne vertébrale et les gifles. Deux avertissements entraînent la disqualification. En cas d'égalité, un point décisif est disputé.

Vocabulaire

1. Lexique

- taupirimā'ona : match de lutte
- mā'ona : lutteur
- taputō / tapitō : lutte au corps à corps
- 'aito : vainqueur
- topa : tombé, chute du lutteur
- mua / muri : devant / derrière
- ni'a / raro : en haut / en bas
- haru : tirer
- tūra'i : pousser
- tāpe'a : maintenir, bloquer
- maro ura / maro tea : pagne rouge / pagne blanc (tenue de combat)

2. Commandes et expressions codifiées (forme moderne)

- 'āti mai : appel des lutteurs
- 'a tomo mai : entrée dans la zone
- 'ātīrā : ordre d'arrêt du combat
- tīpa'opa'o : geste rituel de défi
- taputō : signal pour débiter le combat

3. Verbes d'action caractéristiques

- saisir (tāpe'a), tirer (huti), pousser (tūra'i), soulever, porter (amo), tomber (topa)
- esquiver ('ape), résister (ha'apa'ari), tourner (huri), se dégager (fa'aatea)
- fléchir les genoux, écarter ses appuis

4. Notions techniques de la lutte

- le tombé : maintien de l'adversaire sur le dos (omoplates au sol) pendant au moins une seconde
- le renversement : passage debout au sol (à quatre pattes, plat ventre ou plat dos)
- le retournement : passage du ventre vers le dos
- l'immobilisation : maintien de l'adversaire sur le dos
- la saisie : pince manuelle
- le contrôle : ensemble de saisies pour agir sur l'adversaire
- la mise en danger : orientation des omoplates vers le sol
- l'amené au sol : action debout qui amène l'adversaire au sol
- la chute : passage debout au sol, volontaire ou contraint
- le passage arrière : de face à face à genoux à position de contrôle arrière



Champ d'apprentissage	CA4 : Conduire et maîtriser un affrontement individuel
Fondamentaux Moteurs	- Prendre des informations : observer la posture, les déplacements et les intentions de l'adversaire - S'équilibrer : maintenir son équilibre, contrôler ses appuis - Créer/exploiter le déséquilibre : provoquer et utiliser le déséquilibre de l'adversaire - Coordonner/enchaîner : ajuster ses actions motrices (tirer, pousser, maintenir, saisir, relâcher) - Manipuler les appuis : adapter ses appuis au sol et aux déplacements de l'autre - Se déplacer : occuper l'espace du cercle, anticiper les mouvements
Fondamentaux Réflexion	- Observer, raisonner : analyser les réactions de l'adversaire pour ajuster ses choix - S'adapter : modifier sa stratégie selon la situation et l'attitude de l'autre - Exploiter les règles : anticiper, varier les stratégies d'attaque et de défense en respectant le règlement - Se mettre en projet : se fixer des objectifs de progression (ex : réussir une prise, améliorer sa défense)
Fondamentaux Engagement	- Oser, se contrôler : s'engager dans l'affrontement tout en maîtrisant ses émotions et réactions - L'affrontement : oser s'engager et poursuivre l'action, alterner les rôles d'attaquant et de défenseur - Le contact avec l'autre : aller vers le corps à corps pour saisir et contrôler l'adversaire - Se préserver : respecter les consignes de sécurité, arrêter l'action en cas de danger
Fondamentaux Relation aux autres	- Respecter, coopérer : respecter l'adversaire, les règles, l'arbitre et les décisions - Le contact avec le sol : accepter les chutes, apprendre à tomber et à se relever en sécurité - Favoriser un climat de confiance : assurer la sécurité, communiquer avec l'autre, encourager et féliciter - Adopter une attitude bienveillante : écouter, accepter le résultat du combat, valoriser la progression de chacun



SÉQUENCE

- Enceinte = cercle au sol
- Combat au corps à corps
- Montrer sa force et son adresse en poussant l'adversaire à l'abandon ou chute
- Port du maro (pagne), torse nu
- Rituels d'entrée et clôture
- Organisation en clan, affrontement individuel ou en équipe (un allié (taio) peut relever le défi)



- ⇒ Ajuster ses actions motrices à celles de l'autre pour provoquer le déséquilibre de l'adversaire
- ⇒ Prendre des repères sur soi pour gérer le couple puissance / contrôle
- ⇒ Se contrôler dans l'affrontement : s'engager en respectant l'autre
- ⇒ Observer : diriger son attention sur des points précis :
 - pour mettre en relation une façon de faire et l'effet produit sur l'adversaire
 - pour aider son camarade à réguler son geste



CA n°4 = Opposition individuelle ou collective

MOTRICITÉ

- **Maintenir son équilibre** tout en cherchant à déséquilibrer l'adversaire
- **Coordonner** ses actions pour s'adapter vite aux mouvements de l'adversaire
- **Prendre des informations** sur soi et sur l'autre pour anticiper

RELATION AUX AUTRES

- **Respecter** les règles, les autres

Objectif pour l'enseignant	Amener les élèves à s'engager dans un affrontement corporel codifié et sécurisé, en construisant des stratégies motrices d'attaque et de défense (saisir, déséquilibrer, immobiliser) dans un cadre structurant et respectueux.
Repères culturels	La pratique du taupirimā'ona est caractérisée par des rituels, des codes et des valeurs culturelles qui la distinguent des autres formes de lutte dans le monde. Pour mettre en valeur cette spécificité et ancrer la dimension culturelle de l'activité, il conviendra d'installer les repères culturels suivants au cours des séances : • Organisation en clans : constituer des «clans» pour faire vivre la dimension collective et identitaire du taupirimā'ona ; • Port du maro : chaque élève reçoit une ceinture ou un accessoire symbolique (foulard, bandeau, tissu) pour rappeler la tenue traditionnelle du lutteur polynésien ; • Rituels d'ouverture et de clôture : ouvrir et clôturer chaque séance par une offrande symbolique, par un salut, une déclamation ('ōrero), exclamation, chant, danses par le clan à chaque point marqué. Un modèle de 'ōrero est proposé en annexe pour accompagner les rituels d'ouverture et de clôture ; • Silence avant et pendant chaque affrontement : instaurer un moment de silence avant le début et au cours de chaque affrontement pour marquer le respect et la concentration.



Démarche d'enseignement

ORGANISATION DE LA SÉQUENCE :

Le module est organisé en trois grandes étapes progressives, chacune travaillée à travers des situations d'apprentissage contextualisées, adaptées et ritualisées :

- **Séances 1-2 :** Pénétrer dans le territoire de l'adversaire / Protéger son territoire
 - Situations proposées: Les voleurs de MARO, Les gardiens TUPA
- **Séances 3-5 :** Saisir, déséquilibrer l'adversaire / Rester en équilibre
 - Situations proposées: Sortir les HONU, Viens sur mon MOTU, Faire tomber le COCO, Le sumo polynésien
- **Séances 6-8 :** Immobiliser l'adversaire au sol / Se dégager
 - Situations proposées: 'ŌTAHA et 'URA, PUHI et TUPA, Bloquer PUA'A, Retourner HONU
 - Situation de référence: proposée en début et fin de module, elle sert d'évaluation diagnostique et terminale pour mesurer les progrès des élèves.

DÉROULEMENT TYPE D'UNE SÉANCE :

Chaque séance est structurée en trois phases :

1. Rituel d'ouverture

- Salut, silence, 'ōrero, présentation des clans (ce rituel précède la mise en train et ancre la séance dans la pratique culturelle du taupirimā'ona) et/ou offrande symbolique (feuille de bananier, de 'auti, des bananes, retia, taota, po'e, etc.).

2. Mise en train

- Jeux de déplacement, manipulation, échauffement articulaire (ex: marches bizarres, les honu, les tupa, les manu, les puhi, le tiki, les déménageurs).
 - Le détail des jeux de mise en train est présenté en annexe.

3. Corps de la séance

- Une ou plusieurs situations d'opposition (duelles ou collectives), avec alternance des rôles (attaquant, défenseur, juge, clan, arbitre) ;
- Travail au sol (à 4 pattes, à genoux) et/ou debout, selon l'objectif moteur ;
- Variables pour simplifier ou complexifier: nombre, position, espace, temps, comptage, règles, rôles ;
- Intégration systématique des repères culturels: port du maro, organisation en clans, respect du cercle matérialisé au sol.
 - Le détail des situations d'apprentissage (aménagements, consignes, variables) est présenté en annexe.

4. Retour au calme

- Bilan collectif, évaluation, préparation de la séance suivante ;
- Rituel de clôture: salut, 'ōrero, offrande symbolique, félicitations aux lutteurs, juges, arbitres, clans.

PRÉCISIONS COMPLÉMENTAIRES :

- Les principes d'organisation et les règles d'or (sécurité, respect, port du maro, signal d'arrêt, etc.) sont rappelés dans la rubrique "Consignes" et doivent être explicités à chaque séance.



SÉQUENCE

Ce qu'il y a à apprendre pour les lutteurs

Dans le rôle de lutteur, combattre, c'est à la fois attaquer et se défendre.
 Pour permettre à l'élève une meilleure prise informationnelle, on mettra d'abord en place des situations **où les rôles seront définis** : un attaquant et un défenseur (inverser les rôles).
 Dans un second temps, les adversaires seront **à la fois attaquant et défenseur** : réversibilité des rôles.

ATTAQUER	ET	SE DÉFENDRE
Entrer dans l'espace proche de l'adversaire : attaquer son territoire - Saisir : bras, jambes, ceinture, torse	↔	Préserver son propre territoire - Esquiver : s'écarter, tourner, détourner les mains, se baisser, sauter, rouler...
Saisir l'adversaire - Retenir : avec les mains, à bras le corps, avec les jambes...	↔	Se dégager - Rester en équilibre : écarter ses appuis (pieds décalés), fléchir les genoux
Déséquilibrer l'adversaire - Déséquilibrer : tirer, pousser, soulever, porter, faire tourner, accepter de se laisser pousser pour s'écarter...	↔	Conserver son équilibre (debout ou à genoux) - Résister : détourner, repousser, s'opposer, écarter ses appuis, contre-attaquer...
Priver l'adversaire de sa liberté de mouvement : le fixer au sol - Immobiliser : s'enrouler, fixer les membres, retourner, écraser au sol en recouvrant le corps, utiliser son poids... - Combiner les actions	↔	Se dégager – rester en mouvement - Se dégager : saisir, repousser, pivoter, se retourner sur le ventre... - Combiner les actions

But de la séquence pour l'élève

Faire tomber, sortir ou immobiliser l'adversaire sans se faire renverser, dans un espace délimité, tout en respectant les règles et en assurant sa propre sécurité et celle de l'autre.



Ce qu'il y a à apprendre pour les juges, arbitres, clans

Combattre, c'est à la fois attaquer et se défendre.

Pour permettre à l'élève une meilleure prise informationnelle, on mettra d'abord en place des situations **où les rôles seront définis**: un attaquant et un défenseur (inverser les rôles).

Dans un second temps, les adversaires seront **à la fois attaquant et défenseur**: réversibilité des rôles.

JUGE	ARBITRE
• Connaître et comprendre les règles fondamentales de la lutte scolaire ; • Observer attentivement les arbitres ; • Relever correctement les résultats sur la fiche de points (points, vainqueur, match nul) ; • Gérer la durée du combat ; • Signaler la fin du temps à l'arbitre ; • Annoncer clairement les points : nombre de "topa", nombre de "sortie de zone" ; • Annoncer le vainqueur à la fin du combat, sans favoritisme ; • Féliciter les deux lutteurs et les deux arbitres.	Faire respecter les règles de jeu de manière juste et impartiale • Veiller à ce que les lutteurs réalisent le salut rituel en début et en fin de combat (salut de l'adversaire, des arbitres, du juge et des clans) ; • Se placer et se déplacer autour du cercle pour conserver un angle de vue sur les deux combattants ; • Assurer la sécurité des lutteurs en arrêtant le combat immédiatement en cas de danger, geste interdit ou sortie de zone ; • Prendre des décisions rapidement et les assumer ; • Utiliser des codes clairs (gestes, paroles simples) pour annoncer le début, l'arrêt ou une faute ; • Adopter une posture responsable et neutre, sans favoriser un camarade.
CLAN	
• Connaître et comprendre les règles fondamentales de la lutte scolaire ; • Respecter le silence rituel au début et pendant l'affrontement ; • Encourager et féliciter le lutteur de son clan ; • Présenter un 'ōrero, chant ou cri d'appartenance avant l'entrée dans le cercle, dès qu'un point est marqué ou en fin d'affrontement ; • Respecter les décisions des arbitres et du juge.	



Dispositif	Espace et matériel : • Cercle matérialisé au sol (corde, plots, ruban, craie) sur une surface sécurisée (tapis de gymnastique, herbe, sable, salle de sport) ; • Accessoires pour le maro (foulard, ceinture, bandeau, tissu) ; • Matériel spécifique à chaque jeu (pinces à linge, coco ou bouteilles vides, chasubles, objets symboliques selon les situations) ; • Chronomètre ou sablier pour la gestion du temps. Organisation des groupes : • Groupes/clans identifiés (ex : Teva, Vaiari, Mahina, Marama, etc.) ; • Alternance des rôles: attaquant, défenseur, juge, chef de clan, observateur (changer systématiquement de partenaire et de rôle au cours d'une même situation).
Consignes	RÈGLES D'OR à faire découvrir, construire, afficher et respecter strictement : Ne pas faire mal - Ne pas se faire mal - Ne pas se laisser faire mal Règles à respecter : Pas de saisies au cou / Pas de coups frappés (pieds, poings) / Pas de pincements, morsures, tirages de cheveux, chatouilles / Ne pas s'agripper aux vêtements, mais saisir une partie du corps / Ne pas porter de bijoux, ni de vêtements fragiles / Avoir les ongles courts / Saluer l'adversaire avant le signal de l'arbitre, à chaque reprise et à la fin du combat / Donner un signal clair d'arrêt immédiat de la prise
Contenu ou questionnement inductif	- Comment faire perdre l'équilibre à mon adversaire ? - Que puis-je faire pour ne pas me faire immobiliser ? - Quelles stratégies sont les plus efficaces pour réussir ? - Que puis-je améliorer dans ma façon d'attaquer ou de me défendre ?



Critères de réussite

- Immobiliser l'adversaire au sol pendant un temps défini ou le sortir du cercle ;
- Respecter et faire respecter les règles, les consignes de sécurité, les codes et rituels du taupirimā'ona ;
- Coopérer au sein du clan, s'encourager et accepter le verdict des arbitres et du juge ;
- S'engager dans l'action et améliorer ses stratégies au fil des séances ;
- Critère de réussite du juge : Relever et annoncer clairement les points de chaque lutteur, gérer la durée du combat.

Variables / Outils à disposition

Variables pour adapter la difficulté et diversifier les situations d'apprentissage :

- Taille du cercle (diamètre, surface) : agrandir ou réduire l'espace pour augmenter ou diminuer la difficulté ;
- Durée des duels ou des situations : moduler le temps pour intensifier ou alléger l'effort ;
- Position de départ : debout, à genoux, à quatre pattes ;
- Nombre de points à atteindre : fixer un nombre d'immobilisations ou de sorties du cercle pour valider la réussite ;
- Objets à défendre ou à conquérir : maro, pinces à linge, objets symboliques ;
- Nombre d'élèves par clan ou par équipe :
 - Varier la composition des groupes pour favoriser la coopération ou la compétition, ou
 - Forme de relais : 1 contre le plus d'adversaires, dès que l'élève se juge fatigué ou juge l'autre supérieur il donne le relais à l'autre (un camarade de son équipe).
- Rôles à alterner : attaquant, défenseur, juge, clan, arbitre.

Outils à disposition pour l'enseignant et les élèves (modèles disponibles en annexe) :

- Fiches d'observation (pour noter les progrès, les réussites, les stratégies).
- Tableaux de résultats (pour visualiser les scores, les points, les performances).
- Grilles de rencontre (pour organiser les duels ou les jeux collectifs).





Éléments remarquables	
Culturels	EPS
❑ Affrontement réalisé dans un cercle matérialisé sur sable (≈ 5 m de diamètre). ❑ Port d'un signe distinctif : ceinture ou accessoire symbolique (maro) pour chaque lutteur. ❑ Rituel d'entrée et de sortie : appel des lutteurs, salut, éventuellement court 'ōrero ou formule en tahitien. ❑ Organisation collective en clans identifiés par un nom, un cri ou un chant d'appartenance. ❑ Possibilité d'offrande symbolique (fruits ou mets locaux) partagée entre les clans à l'issue de la rencontre. ❑ Utilisation de la langue polynésienne dans les annonces et consignes (appel, début/fin de l'affrontement, annonce des points – sortie de zone ou tombé –, proclamation du vainqueur ou du clan, félicitations et salutations).	❑ Appuis sur sable : adapter ses appuis sur un sol instable pour maintenir son équilibre, résister et déséquilibrer l'adversaire. ❑ Position de garde : appuis écartés, genoux fléchis, buste orienté vers l'adversaire. ❑ Saisies autorisées : prises au corps ou aux bras uniquement (sans coups, sans prise au cou). ❑ But du combat : amener l'adversaire au sol (dos au sol) ou le faire sortir du cercle. Affrontement court (≈ 1 minute) avec attribution de points selon le règlement (tombé, sortie de zone).
Liens avec les autres savoirs : – Français : mettre en mots l'action vécue en situation d'opposition pour expliciter les règles de l'affrontement, les relations entre actions et effets (déséquilibre, chute, sortie) et justifier les décisions arbitrales dans un cadre de débat réglé. – Mathématiques : organiser et traiter les résultats des affrontements (comptage des points, tableaux de scores, comparaison des résultats) afin de déterminer un vainqueur individuel ou collectif. – LCP / Education artistique : utiliser la langue polynésienne dans des situations sociales et culturelles authentiques liées au taupirimā'ona : rituels d'entrée et de sortie, annonces des arbitres, encouragements des clans, production ou écoute de courts 'ōrero, apprentissage de chants ou formules de clans, confection de maro. – EMC : travailler les valeurs de l'EMC en développant, dans des situations d'opposition codifiées, le respect d'autrui (agir avec et contre l'autre dans le respect de sa dignité), l'acceptation des règles communes (accepter un cadre commun pour vivre ensemble), la maîtrise de soi (devenir un élève capable de se maîtriser dans les situations de tension) et l'engagement responsable (s'engager et prendre des responsabilités).	



Rôle	Ce que l'on évalue	Organisation de l'espace pour l'évaluation
Lutteur	Respect du rituel - Se saluer en début et en fin de combat.	
	Attaque - L'ajustement de sa distance par rapport à l'adversaire pour une saisie efficace et règlementaire ; - L'immobilisation de l'adversaire ; - La capacité à priver l'adversaire de ses appuis solides.	
	Défense - L'adaptation des actions du lutteur par rapport à l'attaque de l'adversaire (pousser - tirer - esquiver) ; - L'ajustement postural et stabilité des appuis pour rester en équilibre ; - Les déplacements et les remplacements par rapport à l'adversaire.	
Arbitre	Connaissance et application des règles et rituels Capacité à : - Appliquer le respect du rituel, les règles sécuritaires ; - Arrêter l'affrontement en cas de danger. Posture Évaluation des déplacements et de la posture pour s'informer sur les actions des lutteurs pour intervenir.	
Juge	Respect du cadre - Relevés des résultats (nombre de points, nature des actions, annonce du vainqueur) ; - Gestion du temps d'affrontement ; - Fairplay du juge (objectivité).	
Clan	Respect du cadre posé Silence, rituel, orero, chant, fairplay, encouragement	



PĀUMA - Cerf-volant



*source: BUCK Peter (Te Rangi Hiroa) Les migrations des Polynésiens . Payot 1952
Tableau de Bobby Holcomb, Enfants jouant au cerf-volant
© collection Bambridge*



Origine géographique	On pense que celui-ci a vu le jour en Chine bien avant le 4ème siècle. À l'origine, les Chinois en ont fait une utilisation essentiellement militaire ; le cerf-volant servait de signal, à porter des messages, à effrayer les ennemis ou évaluer des distances. Le cerf-volant, ha'ape'e 'uo, était un jeu extrêmement prisé autrefois à Huahine (Mata'ire'a), à la fois par les hommes et les jeunes garçons.
Toponymie	<u>Plate-forme des cerfs-volants de Mataiva</u> - Située à l'est de l'île, au lieudit Mania, cette plateforme naturelle est un site légendaire que les habitants ont nommé la plate-forme du cerf-volant car c'était l'un des lieux de lancement des cerfs-volants. - Ce site correspond à une grande étendue de corail très érodé et coupant, recouvert par une végétation basse. La légende raconte que les personnes se rendant sur ce lieu secret, doivent marquer leur nom avec des pierres. <u>Matairea</u> - Auparavant, l'île de Huahine portait le nom de Matairea qui signifie « brise joyeuse ». A son époque, le capitaine Cook la baptisa sous une autre appellation encore : « Hermosa », qui signifie « belle ».
Légendes associées	Légende de Pipiri-ma, Huahine - Tahiti Heritage Plate-forme des cerfs-volants de Mataiva - Tahiti Heritage



Rituels	Ce jeu avait à l'origine une importance religieuse. Il existait des cerfs-volants de toutes formes à Huahine, certains représentant des tortues ou des oiseaux, d'autres pouvaient même avoir une forme humaine. Les personnes donnaient des noms à leurs cerfs-volants. Il fallait lancer le cerf-volant à une très grande hauteur, car le but du jeu était de voir quel cerf-volant pouvait voler le plus haut. Pour avoir plus de chance de succès on chantait des incantations et on composait des chants. A la fin de la compétition, il y avait une grande fête pour tous les concurrents et la plus grande part de nourriture revenait au vainqueur. <u>TRADITION DU CERF-VOLANT (Pāuma, 'Uo)</u> L'art du cerf-volant fait partie intégrante des us et coutumes des Polynésiens anciens. Cette pratique était très répandue à Huahine, où la légende de Pīpiri-mā relate, dans certaines de ses variantes, l'envoi des enfants vers le ciel au moyen d'un cerf-volant. Dans l'île voisine de Taha'a, le dieu légendaire Hiro, alors qu'il était encore jeune, est dit avoir été défié par ses frères à un concours de cerf-volant. Sur les conseils de sa mère Fa'imana, il utilisa des feuilles de 'atae, (grand arbre à feuilles rouges Erythrina indica) pour la voile ; et des pellicules sèches de troncs de bananiers (dites 'uo, terme qui par extension, désigne aussi le cerf-volant) pour la ficelle et la queue. Le cerf-volant de Hiro monta très haut dans le ciel, s'y figeant bientôt pour former la constellation du Scorpion, dite selon certains Te matau ā Maui, (l'hameçon à Maui) et selon d'autres Te 'uo ā Hiro, (le 'uo à Hiro). A Huahine et dans l'ensemble des îles de la société, des concours étaient autrefois organisés, dans lesquels il s'agissait de faire preuve de force et d'habileté en guidant un cerf-volant pouvant atteindre cinq mètres d'envergure. Le vainqueur était celui dont le cerf-volant s'élevait le plus vite, le plus droit et le plus haut dans le ciel.
Règlement	Le but du jeu est de faire voler le cerf-volant le plus haut et le plus vertical possible.



Vocabulaire

1. Lexique

- te pāuma / uo : le cerf-volant
- ha'ape'e'uo : le cerf-volant - terme de Huahine
- te rā'au : l'armature / les baguettes
- te mānihi : les tiges fines / baguettes
- te tira : l'axe central
- te taura : la ficelle / le fil / la ligne de vol
- te 'aero : la queue (traîne stabilisatrice)
- te 'ie o te pāuma : la voilure / la toile
- te tāpe'a : le point d'attache
- te fa'aohura'a taura : le bobinage / dévidoir
- te tata'ura'a pāuma : le concours de cerfs-volants
- te rē : le prix / la récompense / la victoire
- upo'oti'a / noa'a te rē : gagner
- pau : perdre
- ti'ara'a 'aito : le champion

2. Commandes et expressions codifiées (forme moderne)

- 'A fa'aineine : préparez-vous !
- 'A ha'amata : commencez !
- 'A haere atu : partez !
- 'Āere / Haere : allez !
- 'A hi'o : regardez !
- 'Āpiti : ensemble !
- 'A fa'arotahi : synchronisez-vous !
- Haere nā ni'a / raro : plus haut ! / plus bas !
- Haere i mua / muri : avancez ! / reculez !
- 'A huti : tirez !
- 'A vaiiho / Tu'u : lâchez ! / relâchez !
- 'A tāpe'a maitai : tenez bien !
- 'A ha'amaui : bloquez ! / fixez !
- 'A tiroa : déroulez !
- 'A horo : courez !
- 'A parahi : stop ! / arrêtez !
- Hape : faute !

3. Verbes d'action caractéristiques

- Ha'amahuta / pa'uma : faire voler / faire monter
- Huti : tirer
- Vaiiho / tu'u : lâcher / relâcher
- tāora : lancer
- horo : courir
- fa'atere : piloter / diriger
- tipu'u : changer de direction
- tāpe'a : tenir / maintenir
- tiroa : dérouler
- ha'amaui : bloquer / immobiliser
- he'e : descendre / glisser
- 'āpa'apa : battre des ailes / osciller
- tāhiri : agiter / faire voltiger
- ne'e : progresser doucement
- ha'ahoro : faire filer rapidement
- fa'atiara : remonter face au vent
- 'apo : attraper / rattraper
- tere : avancer / se mouvoir
- fa'ahou : recommencer
- pa'i'uma : grimper / faire grimper
- ta'aviri : tourner / pivoter
- topa : tomber / descendre

4. Notions techniques du pāuma

- Te ha'amahutara'a : la portance - force verticale ascendante générée par le vent sur la voilure - fait monter le pāuma
- Te here noa : la traînée - résistance de l'air à l'avancement ; contrebalancée par la portance
- Te fa'atitua'a : la stabilité - équilibre du vol assuré par la queue et l'ajustement du point d'attache
- Te hāpira'a taura : la tension de ligne - force exercée dans la ficelle entre le pāuma et le pratiquant
- Te 'aite o te reva : l'angle de vol - inclinaison de la ligne par rapport au sol - plus l'angle est élevée, plus le pāuma est haut
- Te hau marū : brise idéale (10-40 km/h) - vent léger et régulier - condition optimale pour un beau vol stable
- Te mata'i ha'apuai : vent fort (>40 km/h) - vent trop fort - risque de casse, vol difficile à contrôler
- Te mata'i ore : absence de vent - pas de vent, le pāuma ne peut pas voler sans courir

- Te ua / te ra'i pō'ia : temps couvert / pluie - conditions défavorables,
- Te māhora tū'ao : terrain dégagé - espace ouvert sans obstacle

- Te fa'arevara'a : le lancement / décollage
- Te tere mau : le vol stable - maintien du pāuma à une altitude stable, ligne tendue
- Te tere noa : le planer - se maintenir dans les airs avec peu d'action sur la ligne
- Te topa marū : la descente contrôlée - ramener progressivement le pāuma en enroulant la ficelle
- Te mā'iti raro : le piqué - descente brusque, perte de portance due à un vent insuffisant
- Te ta'aviri : la vrille - rotation incontrôlée, instabilité du vol souvent causée par la queue
- Te topa : l'atterrissage

- Fa'atiara i te mata'i : face au vent - le pratiquant se place dos au vent, pāuma devant lui, pour lancer
- Raro i te mata'i : sous le vent - direction où souffle le vent (là où le pāuma s'envole)
- Ārahira'a mata'i : direction du vent - orientation essentielle à déterminer avant toute pratique
- Te vitiviti o te mata'i : vitesse du vent - détermine la hauteur et la facilité du vol
- Haere i muri i te mata'i : reculer dans le vent - se déplacer en arrière tout en tenant la ligne pour faire monter le pāuma



Champ d'apprentissage	CA2 : Adapter ses déplacements à des environnements variés
Fondamentaux Moteurs	- Prendre des informations - Coordonner/synchroniser : ajuster ses actions motrices, ex : courir vite au début du vol de l'objet - Se déplacer : appréhender l'espace
Fondamentaux Réflexion	- Observer, raisonner : analyser l'environnement - S'adapter : modifier le cerf-volant ou la stratégie selon l'environnement, la météo - Se mettre en projet : se fixer des objectifs de progression
Fondamentaux Engagement	- Contrôler : s'engager tout en maîtrisant ses émotions et réactions - Expérimenter
Fondamentaux Relation aux autres	- Respecter, coopérer : respecter l'adversaire, les règles, l'environnement - Les risques et les dangers de la pratique



- Performance = hauteur atteinte par le cerf-volant et verticalité avec une variable temps possible (arriver le plus vite, le plus haut)
- Concours
- Dimension spirituelle
- Pratique communautaire, familiale, de quartier...

- ⇒ Piloter son cerf-volant en s'informant sur les éléments (vent, obstacles) pour l'amener le plus haut possible (sens)
- ⇒ Coordonner / dissocier les actions pour ajuster rapidement son geste à une variation des éléments
- ⇒ Identifier vite les indices signifiants (sens du vent, intensité, angles du cerf-volant...)
- ⇒ Observer : diriger son attention sur des points précis :
 - pour mettre en relation une façon de faire et l'effet sur le décollage ou maintien du cerf-volant en l'air
 - pour aider son camarade à réguler son geste
- ⇒ Faire pratiquer à deux

CA n°2 = planifier et réguler un déplacement en milieu incertain

MOTRICITÉ

- **Prendre des informations** sur les éléments extérieurs pour faire des choix de direction, de déplacement, d'actions
- **Coordonner** ses actions pour ajuster le guidage de son cerf-volant

RÉFLEXION

- **Se mettre en projet** : élaborer sa propre stratégie pour faire voler l'objet
- **Mettre en relation** un élément du contexte avec l'effet produit sur l'engin

Objectif pour l'enseignant	• Développer une motricité adaptée à l'environnement aérien en faisant voler le cerf-volant ; • Repérer le sens du vent et lui donner une direction ; • Appréhender l'espace d'évolution d'un cerf-volant.		
Démarche d'enseignement	1) Recueil des représentations (ce que je sais sur les cerfs-volants) • Les caractéristiques ; • Les matériaux ; • Les étapes de la réalisation. 2) Rechercher des informations (comment construire un cerf-volant ?) • Le cahier des charges ; • Les différentes parties du cerf-volant ; • Les différentes caractéristiques ; • Les différents matériaux.		
		CARACTÉRISTIQUES	MATÉRIAUX
	Armature	Résistante, légère	bambou, branches de purau
	Voilure	Résistante au vent, à la pluie, aux chocs	feuilles de 'atae
	Fil ou ligne	Résistant, long de plusieurs mètres	fibres sèches de tronc de bananiers
	Décoration	Léger et souple	feuilles de bananiers séchées
	Dérouleur	Résistant et bonne prise en main	bâton de bois, corde



Démarche d'enseignement	3) Expérimentation (comment faire voler un cerf-volant ?) • Atelier technique sur le vent relatif ; • Questionner les élèves sur des solutions pour mettre en mouvement un moulin à vent et un drapeau ; • Les élèves proposent des solutions et les expérimentent (marche en avant ou en arrière, course, souffle...) ; • Avec un anémomètre, l'animateur mesure la vitesse de vent relatif créé par son déplacement : c'est le vent relatif ; • Observation de la météo du moment : apprendre à décrire les nuages et la force du vent. 4) Mise en vol • Les consignes de sécurité ; • Le choix du moment ; • Le choix du terrain ; • Sous forme d'olympiade ◦ Former 5 groupes de 5 élèves et 5 couloirs ; ◦ Dans chaque couloir, les élèves courent pour maintenir leur cerf-volant en vol. Dès que le cerf-volant tombe, l'élève peut recommencer la mise en vol jusqu'à la fin du couloir, mais sera envoyé dans l'aire de perfectionnement ; ◦ Si le lancer n'est pas réussi, les élèves passent dans l'aire de perfectionnement, avec un animateur pour les aider à améliorer leur technique de mise en vol.
Ce qu'il y a à apprendre	• Monter, démonter, ranger un cerf-volant ; • Préparer et positionner un cerf-volant pour le décollage ; • Décoller et positionner un cerf-volant pendant son envol. Les incontournables : • Appréhension du milieu et de ses contraintes (le vent) ; • Développement des capacités d'adaptation et de régulation ; • Acquisition d'habiletés motrices spécifiques et de précision gestuelle ; • Compréhension des principes aérodynamiques simples ; • Développement de la persévérance et de l'autonomie ; • Sensibilisation à la sécurité.



1) Le lancer initial et le décollage

- Placement du corps : Se positionner face au vent, avec le cerf-volant à plat sur le sol (ou tenu par un assistant) à une distance suffisante pour dérouler les fils.
- Action des bras : Un mouvement franc et rapide des bras vers l'avant, comme si on projetait le cerf-volant, est essentiel pour lui donner l'impulsion initiale et l'orienter vers le haut.

2) Le pilotage pour la vitesse et l'altitude

- Traction et relâchement des fils : Contrairement à une idée reçue, tirer constamment sur les fils ne fait pas toujours monter le cerf-volant. Pour prendre de la vitesse, il faut souvent des tractions brèves et énergiques suivies d'un relâchement quasi immédiat (une "poussée-relâchement" ou "pompage"). Cela permet au cerf-volant de prendre de l'élan dans la "fenêtre de vent".
- Recherche de la zone de puissance : La "fenêtre de vol" du cerf-volant est une demi-sphère devant le pilote. Le cerf-volant gagne le plus de puissance au centre de cette fenêtre. Pour la vitesse et la hauteur, il faut le faire évoluer dans cette zone et éviter les bords où la puissance est moindre.
- Gestion de l'angle d'attaque : Pour monter le plus haut possible, le cerf-volant doit être orienté de manière à présenter une surface maximale au vent, créant ainsi une portance optimale. Un angle trop faible ou trop fort peut le faire chuter ou stagner. Le pilote ajuste cela en tirant ou relâchant légèrement sur les fils.
- Mouvements du corps : Le pilote ne doit pas être statique. Des mouvements du corps (avancer, reculer, se déporter latéralement) peuvent aider à optimiser la prise de vent et à accompagner les mouvements du cerf-volant, notamment lors des changements de direction rapides pour gagner de la vitesse.

3) La gestion et la tension des fils

- Fil tendu mais pas rigide : Il est crucial de maintenir une tension suffisante dans les fils pour avoir un contrôle réactif, mais sans les rendre rigides, ce qui empêcherait le cerf-volant de "respirer" avec le vent et de prendre de la vitesse. Un fil trop mou entraînerait une perte de contrôle.
- Sensibilité proprioceptive : Développer la capacité à "sentir" le vent et la réaction du

4) L'adaptation aux conditions de vent

- Vent faible : Demande des mouvements plus amples et plus de "pompage" pour générer de la vitesse.
- Vent fort : Nécessite des mouvements plus subtils et un contrôle précis pour éviter que le cerf-volant ne devienne incontrôlable ou ne subisse des décrochages. Pour la hauteur, un vent fort peut aider, mais il faut s'assurer que le cerf-volant reste stable.



SÉQUENCE



But de la séquence pour l'élève	Faire voler les cerfs-volants fabriqués en classe, le plus haut et le plus longtemps possible.
Dispositif	La zone de lancement et de récupération est importante : • De grandes dimensions pour que les obstacles aériens (autres cerfs-volants) ne gênent pas les évolutions ; • Éloignée des lignes électriques et téléphoniques, des routes à grande circulation ; • Ne pas être amené à franchir des obstacles (cultures ou autres végétations) ou des zones non autorisées (clôtures ou aménagements) lors de l'opération de lancement ; • Abords dégagés, le vent ne devant pas être perturbé par des obstacles naturels : arbres, reliefs, etc ; • Les zones de trafic aérien font l'objet d'une restriction spécifique.
Consignes	Entrées dans la séquence par : • faire voler son cerf-volant le plus haut possible dans le temps imparti (3 minutes) ; • ou faire voler son cerf-volant et le stabiliser dans une zone choisie le plus longtemps possible dans le temps imparti (8 minutes) ; • ou faire voler son cerf-volant le plus précisément possible (en évitant les obstacles).
Contenu ou questionnaire inductif	• Fabriquer un cerf-volant assez résistant pour être utilisé plusieurs fois → Elaboration d'un cahier des charges en tenant compte du milieu humain, physique, économique, sécuritaire, environnemental et industriel ; • Repérer la force du vent, sa direction à partir des éléments de l'environnement ; • Repérer l'angle de vol optimal.
Critères de réussite	• Réussir son déplacement et celui de son cerf-volant en fonction de son projet.
Variables / Outils à disposition	Contrainte d'une durée ou d'une hauteur déterminée. Course relais : • Former 2 équipes et matérialiser 2 couloirs de circulation dans lesquels les élèves de chaque équipe vont courir pour faire voler leur cerf-volant personnel. Découverte de divers modèles de cerfs-volants : • Mise en vol de cerfs-volants originaux et spectaculaires, pour illustrer l'esthétique d'autres cerfs-volants, et différentes pratiques du cerf-volant.



Éléments remarquables	
Culturels	EPS
❑ Hymnes ou chants pendant le lancer du pāuma et la clôture du jeu par un chant commun (ex. Pipirima, de Bobby HOLCOMB) ❑ Pratique communautaire : transmission intergénérationnelle (famille, quartier...) ❑ Faire voler son cerf-volant le plus haut dans le ciel	❑ Coordonner de façon fine et précise les mouvements des bras, des mains et du corps pour piloter son pāuma ; ❑ Prendre des informations sur son environnement pour garantir le pilotage et le maintien du pāuma dans une zone visée ; ❑ Coopérer à deux ou à plusieurs pour faire voler le pāuma (décollage / maintien / retour) ; ❑ Acquérir la notion de sécurité (gestion de l'espace et vigilance optimale).

Liens avec les autres savoirs :

- **Sciences et technologies :**
 - Appréhension du milieu et de ses contraintes (le vent) : comprendre que le vent n'est pas qu'une force, mais un élément à analyser (direction, force, variations)
 - Démarches expérimentales sur la construction du cerf-volant le plus efficace en termes de portabilité, de manoeuvre, de solidité et de sécurité. "Je choisis la meilleure forme, je vais varier l'axe horizontal, je vais trouver les bons fils et la bonne matière etc."
- **Culture :** Légende de Pipirima / Ouverture vers l'Océanie et la Chine (activité ancestrale, Festival de Weifang des cerfs-volants)



EVALUATION

Rôle	Ce que l'on évalue	Organisation de l'espace pour l'évaluation
Pilote	• Décollage — création de vitesse pour un décollage précis en coordination avec le copilote ; • Maintien en vol — ajustement de la tension de la ligne pour maintenir le pāuma en vol ; • Pilotage — contrôle des montées, descentes, virages et stabilisations ; • Communication active — utilisation du vocabulaire spécifique du pāuma pour échanger avec le copilote en cours d'action ; • Sécurité — respect de la zone délimitée, des autres élèves et des consignes.	Consignes Pilote : Maintenir le pāuma en l'air le plus longtemps possible dans le temps imparti (3 minutes). Le décompte démarre au signal du copilote. En cas de chute, le pilote reprend le vol le plus vite possible. Copilote : Ne pas toucher à la ligne de vol pendant l'évaluation. Il communique uniquement à voix haute avec le pilote. Il déclenche le signal de départ et guide le pilote tout le long si nécessaire.
Copilote	• Communication : ◦ Utilisation des mots-clés lors des échanges (zones, vent, manœuvres) ; ◦ Guidage dans la prise d'information et la prise de décision. • Ajustement aux mouvements et intentions du pilote.	Marquage des points (cf. grille d'évaluation en annexe) • Zone atteinte* • Durée du décollage • Temps de vol Nombre d'essais 3 essais. La meilleure performance est retenue. Les rôles pilote / copilote s'inversent à chaque nouvelle séquence.
Observateur Juge	• Précision dans le relevé des informations (temps, zone, décompte des points) ; • Manipulation des outils : chronomètre, tableau de marquage...	*la zone atteinte est déterminée par la longueur du fil déployé 



TĪTĪRĀINA - Jeu de navigation



source : Tetiaroa Society





Origine géographique	Austronésie, depuis la Papouasie Nouvelle Guinée, jusqu'à nos îles polynésiennes
Toponymie	Lexique : Tahatai – Pae one – Taioto – Pāpa'u 'ie, Tahuri, Ta'ahuri, 'Apu, Ta'ere, Pāinu, Panu, Tahuri, Ta'ahuri, Tarepa, Fe'ao, 'Ua 'opu, te 'ie Hoefa'atere
Légendes associées	Tafa'i le navigateur / Te tere o te tupuna / la légende de Tafa'i / Taraipo / La légende de Mapu Teretere, l'habile navigateur paumotu / L'île de Huahine, coupée en deux par la pirogue de Hiro
Rituels	- Confection de petits engins à voile, avec des matériaux végétaux rudimentaires (bord de mer) - Apprendre aux enfants les rudiments de la construction du Tītīrāina - Utilisation du vent dans une voile (allures en vocabulaire moderne)
Règlement	• Définir une zone de recherche pour la confection du Tītīrāina • Définir le temps de fabrication (en fonction des cycles) • Définir les limites technologiques
Vocabulaire	Nomenclature du va'a tā'ie, les Vents en tahitien



Champ d'apprentissage	Connaître les phases de la construction et de la stabilité – Travaux manuels et manipulation – Observation
Fondamentaux Moteurs	Pas de fondamentaux moteurs : construction d'un Tītīrāina
Fondamentaux Réflexion	Concentration – Décision sur le choix des matériaux – Décision sur le choix des formes
Fondamentaux Engagement	Aller jusqu'au bout de la confection – Faire le test/course avec ou contre les autres
Fondamentaux Relation aux autres	- Définir un règlement ensemble : temps de confection, limite des matériaux, plan d'eau et parcours - Sur le parcours (plan d'eau ou sol) : trouver une distance pour faire une course

5 RESSOURCES & ANNEXES

HEIVA TE'A

PĀTIA FĀ

PĀUMA



TAUPIRIMĀ'ONA

TĪMAU RA'AU

TĪTĪRĀINA



Sommaire



6 BIBLIOGRAPHIE / SITOGRAPHIE



HEIVA TE'A



Te'a, le tir à l'arc polynésien

<https://www.museetahiti.pf/evenements/tea-le-tir-a-larc-polynesien/>

Reportage sur une compétition hongroise de tir à l'arc, en position agenouillé

<https://www.youtube.com/watch?v=yAA1oHsnFmo>

Article de Daily News Hungary - 14/07/2017 : succès hongrois au 2ème championnat international de tir à l'arc

<https://dailynewshungary.com/fr/hungarian-success-2nd-international-archery-championship/>

PĀTIA FĀ



<https://eduscol.education.fr/document/16618/download>

Les jeux, les sports et la guerre :

https://horizon.documentation.ird.fr/exl-doc/pleins_textes/pleins_textes_5/b_fdi_23-25/30304.pdf?utm_source=chatgpt.com

Jeux et sports traditionnels en Polynésie :

https://www.ebooks.education.pf/wp-content/ebooks/outils/tuaro-maohi-ecole-primaire.pdf?utm_source=chatgpt.com

https://polynesie.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/74/2021/02/Jeux-et-sports-traditionnels-en-Polynésie-Extrait.pdf?utm_source=chatgpt.com

Module d'apprentissage du lancer (Académie de bordeaux)

Cycle 2 : <http://webetab.ac-bordeaux.fr/primaire/64/EPS64/pedagogie/proposition/ATHLETISME%202017/module%20lancers%20cycle%202.pdf>

Cycle 3 : <http://webetab.ac-bordeaux.fr/primaire/64/EPS64/pedagogie/proposition/ATHLETISME%202017/module%20lancers%20cycle%203.pdf>

Les lancers au cycle 3 : <https://www.ugsel44.fr/wp-content/uploads/2021/05/Lancer-C3.pdf>

TĪMAU RĀ'AU



VOLET CULTUREL

- Origine du concours

“Quand le geste quotidien devient sport”, magazine Hiro’a n°82

<https://www.hiroa.pf/2014/06/n-82-quand-le-geste-quotidien-devient-sport/>

- Tu’aro ma’ohi 2013 : vidéos de courses de porteur de fruits

<https://www.youtube.com/watch?v=BjASEIPzP9A>

<https://www.youtube.com/watch?v=xJaONxENbO4>

- La cueillette des orangers, article

<https://www.tahitiheritage.pf/cueillette-oranges-tamanu/>

VIVRE A PUNAAUIA N°2 Septembre 1987

- Tuatau, le gardien Tamanu

TEISSIER Teraitua dit Fortuné, gardien des traditions de PUNAAUIA. Chant rythmé, récitation rythmée en l'honneur de TUATAU. Collecté par Madame TEISSIER Vairea, documentaliste au Musée de Tahiti et des Îles

<https://www.punaauia.pf/pages-detail/tuatau-le-gardien-du-tamanu/>

- Les porteurs d'oranges

<https://plumedesmers.canalblog.com/archives/2017/06/28/35428424.html>

- Matarii, les Pléiades vues par les Polynésiens

<https://www.tahitiheritage.pf/matarii-pleiades/>

William Ellis, A la recherche de la Polynésie d'autrefois, vol 1, Paris, S.O. N°25, 1972

Teuira Henry, Tahiti aux temps anciens, Paris, S.O. N°1, 1993, p.234.

Sabrina Levy Birk , Notes sur Matari'i – Louis Cruchet,

ciel.polynésien.free.fr

Illustration Sarahina : sarahina.over-blog.com/

- Street-Art, le porteur d'oranges de Case Maclaim, à Punaauia

<https://www.tahitiheritage.pf/street-art-porteur-oranges-case-maclaimi-paea/>

- Porteur de fruits, Donatien Jumel

<https://www.donatienjumel.art/product-page/course-de-porteurs-de-fruits-tahiti-tableau-a-vendre-huile-sur-toile>

VOLET PÉDAGOGIQUE

- Ministère de l'Éducation nationale (2015).

Programmes d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux (cycle 2) et du cycle de consolidation (cycle 3). Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015.

- Ministère de l'Éducation nationale (2016). Ressources

d'accompagnement des programmes en EPS, cycles 2 et 3. Éduscol.

<http://eduscol.education.fr/eps>

- RA16 C3 EPS – Démarche d'enseignement (2016).

Document académique sur la mise en œuvre de l'EPS au cycle 3 – Académie de Nantes.

- La fédération des sports et jeux traditionnels (Tu'aro ma'ohi)

- USEP de la Polynésie française

- “E te mau tamari'i... lexique pour l'éducation physique et sportive ... te tahi ta'o no te ha'api'ira'a tu'aro” - CRDP, DAPE et Fiche d'accompagnement en EPS

- Apprendre le tahitien à l'école maternelle - ha'api'ira'a reo tahiti no te tamahou - CRDP



TAUPIRIMĀ'ONA



VOLET CULTUREL

- **Société des Océanies**, À la recherche de la Polynésie d'autrefois, Volume 1 – Chapitre VIII, paragraphes 16 à 26 (contribution de William Ellis)
- La vie quotidienne dans la Polynésie d'autrefois, **Encyclopédie de la Polynésie, Volume 5, Éditions Haere Po**.
- Tu'aro mā'ohi à l'école primaire – Dossier pédagogique du Pôle plurilingue, **DGEE** (Direction Générale de l'Éducation et des Enseignements).
- La légende de Munanui, retranscrite d'après le témoignage du capitaine Victor Brisson – **Société des Études Océaniques**.
- **Le Petit Matelot** – Voyage en Océanie, paragraphes 272 à 274 (extrait).
- **William Bligh**, Voyage à la mer du Sud, 1792 (extrait).
- **Société des Études Océaniques**, Les jeux, les sports et la guerre en Polynésie ancienne.

VOLET PÉDAGOGIQUE

- **Ministère de l'Éducation nationale (2015)**. *Programmes d'enseignement du cycle des apprentissages fondamentaux (cycle 2) et du cycle de consolidation (cycle 3)*. Bulletin officiel spécial n°11 du 26 novembre 2015.
- **Ministère de l'Éducation nationale (2016)**. *Ressources d'accompagnement des programmes en EPS, cycles 2 et 3*. Éduscol.
- <http://eduscol.education.fr/eps>
- **Inspection académique de Moselle, CPC EPS & USEP 57 (2016)**. *La lutte à l'école élémentaire*. Document pédagogique élaboré en partenariat avec le comité régional de lutte Grand Est.
- **RA16 C3 EPS – Démarche d'enseignement (2016)**. *Document académique sur la mise en œuvre de l'EPS au cycle 3 – Académie de Nantes*.
- **Larrieu A. & Etcheverry J.-M.** *Jeux de lutte cycle 2 - 3*. Extrait du site EPS 64 de l'académie de Bordeaux.

<https://webetab.ac-bordeaux.fr/primaire/64/EPS64/pedagogie/proposition/lutte/imprimlutte.pdf>

PĀUMA



Albums en lien avec le cerf-volant

- Te pāuma a Maui (*album en langue tahitienne*)
- Te pāuma a Taaroanui (*album en langue tahitienne*)
- Fai'ura (*BD déclinée en 5 langues polynésiennes*)
- La légende de Pipiri Ma (*album en langue française*)

Tahiti Heritage

- Légende de Pipiri-ma [Légende de Pipiri-ma](#), Huahine - Tahiti Heritage
- Plateforme des cerfs volants de Mataiva [Plate-forme des cerfs-volants de Mataiva](#) - Tahiti Heritage

Mémoires de la reine Marau p.195

- Le cerf-volant qui viola la loi du Taimara

Fabriquer un cerf-volant

- <https://www.hiroa.pf/2014/08/n-84-un-cerf-volant-fait-maison/>

24 fiches et un livret CEMEA

- [Livret 36p. + 4p. de couv](#)

Fiche de préparation

- [Réaliser un objet technique - Le cerf volant - Cm1 - Cm2 - Fiche de préparation - PDF à imprimer](#)

Infos techniques

- [Les infos techniques \(notice, noeuds, videos...\)](#)

TĪTĪRĀINA



Jeux et sports traditionnels en Polynésie :

https://www.ebooks.education.pf/wp-content/ebooks/outils/tuaro-maohi-ecole-primaire.pdf?utm_source=chatgpt.com

https://polynesie.comite.usep.org/wp-content/uploads/sites/74/2021/02/Jeux-et-sports-traditionnels-en-Polynésie-Extrait.pdf?utm_source=chatgpt.com

Cahier de vacances du CRDP

7 REMERCIEMENTS

Nous tenons à saluer et remercier chaleureusement l'ensemble des membres du Groupe Territorial Enseignement de l'Education Physique et Sportive pour leur engagement dans la mise en œuvre d'activités d'enseignement nouvelles.

Votre implication, votre curiosité professionnelle et votre capacité à innover témoignent d'un réel investissement au service de l'enseignement de l'EPS.

Ces expérimentations, parfois exigeantes, traduisent votre volonté de faire évoluer les pratiques pour mieux répondre aux besoins et aux enjeux de l'école d'aujourd'hui.

Auteur / Concepteur : GT EPS 2024 à 2026

- Pierre CHIN MEUN - Inspecteur de l'éducation nationale en charge de la mission EPS
- Nathalie VOLANT - Inspectrice académique, pédagogique régional EPS
- Stéphanie SANQUER, chargée de mission EPS et sport scolaire DGEE
- Hinarava MATOHI et Pierre MATUTAU, CPAIEN - Circonscription n°1
- Pina ONOHEA et David JORDAN, directeurs d'école déchargés - Circonscription n°2
- Delano FLOHR, directeur d'école déchargé - Circonscription n°3
- Elvina PAHOA, CPAIEN - Circonscription n°4
- Riorita TEVENINO, CPAIEN - Circonscription n°5
- Rauana SANNE-BROTHERSON, CPAIEN - Circonscription n°6
- Mickaëla DUHAZE, directrice d'école déchargée - Circonscription n°7
- Léna MARCHAL et Vaea GARBUTT, directrices d'école déchargées - Circonscription n°8
- Gilda FAATOA, CPAIEN - Circonscription n°9
- Reita ETAETA, CPAIEN et Tatiana MOROU, directrice d'école déchargée - Circonscription n°11
- Laura LACROSSE et Vaianui TERA, CPAIEN - Circonscription n°12

Remerciements à : Raiura VANAA, Steevens LEPRADO, Enoch LAUGHLIN.



Ce livret se veut un complément précieux aux ressources pédagogiques déjà existantes pour l'enseignement des Tū'aro Mā'ohi.

Il ne se substitue en aucun cas aux guides pédagogiques officiels, ni aux ressources développées par la Fédération des jeux et sports traditionnels.

Son contenu est conçu pour évoluer et s'adapter aux contextes spécifiques et aux attentes des programmes scolaires. C'est un outil de formation initiale et continue qui, nous l'espérons, apportera une aide efficace aux enseignants du cycle 3 de la Polynésie française.

Responsable de la publication : Stéphanie SANQUER

Maquette : Hiriata AMARU

Banque d'images : Canva + IA

Directeur de la publication : Rainui HUGON, Directeur général de l'éducation et des enseignements

Imprimé par FAST PRINT en 50 exemplaires

Disponible en e-book

<https://www.ebooks.education.pf/>

© DGEE - Edition 2026



MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION
DE L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR
ET DE LA CULTURE



VICE-RECTORAT
DE POLYNÉSIE FRANÇAISE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



DIRECTION GÉNÉRALE
DE L'ÉDUCATION ET
DES ENSEIGNEMENTS