

LA BOÎTE À OUTILS
DU PROFESSEUR

ENSEIGNER

L'EPS

À L'ÉCOLE PRIMAIRE

2^e édition

- Créer un module, une séance
- S'adapter aux capacités des enfants
- Organiser des groupes
- Éduquer par l'EPS



Claire Durand
et Daniel Richard

DUNOD

LA BOÎTE À OUTILS
DU PROFESSEUR

ENSEIGNER

L'EPS

À L'ÉCOLE PRIMAIRE

Claire Durand

Professeur agrégée honoraire d'EPS à l'ESPE d'Orléans-Tours. Docteur en sociologie, de l'université Paris V - René Descartes.

Daniel Richard

Ancien Professeur de Neurophysiologie à l'université Toulouse III - Paul Sabatier. Ancien responsable du site de l'IUFM de l'Ariège.

DUNOD

Conception de couverture : Hokus Pokus Créations

Mise en page : Belle Page

© Dunod, 2020 11, rue Paul Bert, 92240 Malakoff

<http://www.dunod.com>

ISBN : 978-2-10081594-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2^o et 3^o a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Avant-propos

« Les acquisitions durables passent d'abord par l'action motrice. »

MERLEAU PONTY (1945)

Enseigner les Activités Physiques, Sportives et Artistiques (APSA) à des enfants âgés de six à onze ans nécessite un ensemble de connaissances, de savoir-faire, de compétences précises, etc.

Qui est concerné ?

Cet ouvrage s'adresse à un large public de lecteurs : professeurs des écoles, candidats au Concours de Recrutement des Professeurs des Écoles (CRPE), animateurs sportifs agissant dans le cadre des activités périscolaires, animateurs dans les classes de découverte : à la montagne, à la mer ou à la campagne.

Quels contenus ?

L'ouvrage présente des outils qui aident les intervenants à enseigner, animer et organiser les activités motrices. Il propose des méthodes de travail. Il donne des conseils. Il est enrichi par des illustrations concrètes avec de réelles situations de terrain pour répondre aux questions qui se posent nécessairement au cours de la pratique.

Quel usage ?

L'ouvrage peut être lu de deux façons :

dans l'ordre des dossiers, par exemple dans le cas de la formation initiale au métier d'enseignant ou à celui d'animateur auprès des enfants en âge de fréquenter l'école élémentaire ;

dans un ordre dicté par la nécessité, voire l'urgence, de trouver des solutions aux problèmes rencontrés au cours de la pratique professionnelle.

C'est un manuel pratique dans lequel on peut puiser des informations, au fur et à mesure de ses besoins.

Questions pratiques

De nombreuses questions se posent à l'enseignant ou à l'éducateur qui a en charge l'enseignement et l'organisation des activités physiques, sportives et artistiques. Citons en quelques exemples :

comment proposer des situations d'apprentissage pertinentes et efficaces ? comment s'adapter à tous les niveaux observés ? quelles sont les potentialités des enfants à tel ou tel âge, dans telle ou telle activité ? comment mesurer les progrès effectués ? comment organiser les groupes d'enfants ? comment sécuriser au maximum une séance de gymnastique ?

L'expérience des auteurs

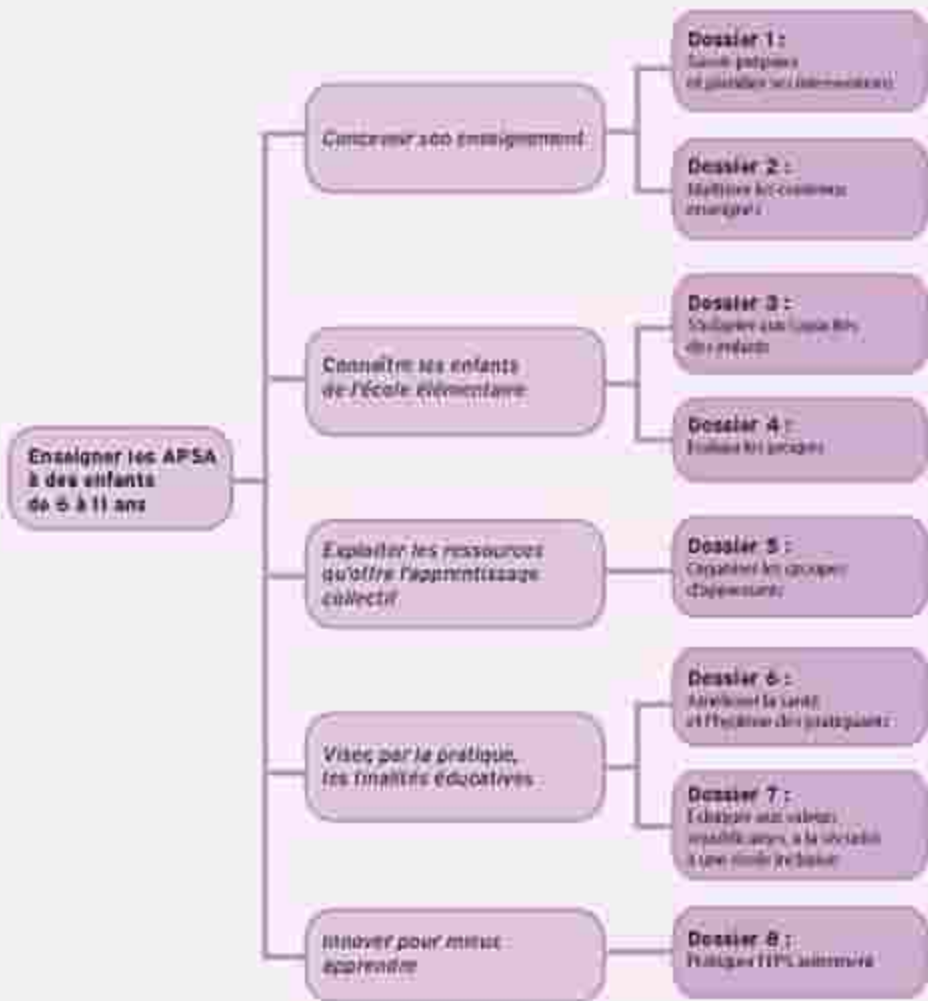
Les réponses apportées dans cet ouvrage s'appuient sur une large expérience d'enseignants, de formateurs et de chercheurs que possèdent les auteurs de cet ouvrage.

Quelle organisation ?

Cet ouvrage s'organise en cinq chapitres complémentaires pour :

- apprendre à concevoir son enseignement ;
- mieux connaître les enfants de l'école élémentaire ;
- exploiter les ressources qu'offre l'apprentissage collectif ;
- viser par la pratique, des finalités éducatives ;
- innover pour mieux apprendre.

L'on peut observer, comme dans le schéma ci-après, les huit dossiers traités. Chaque dossier présente des outils, qui sont, le plus fréquemment, illustrés d'un exemple concret.



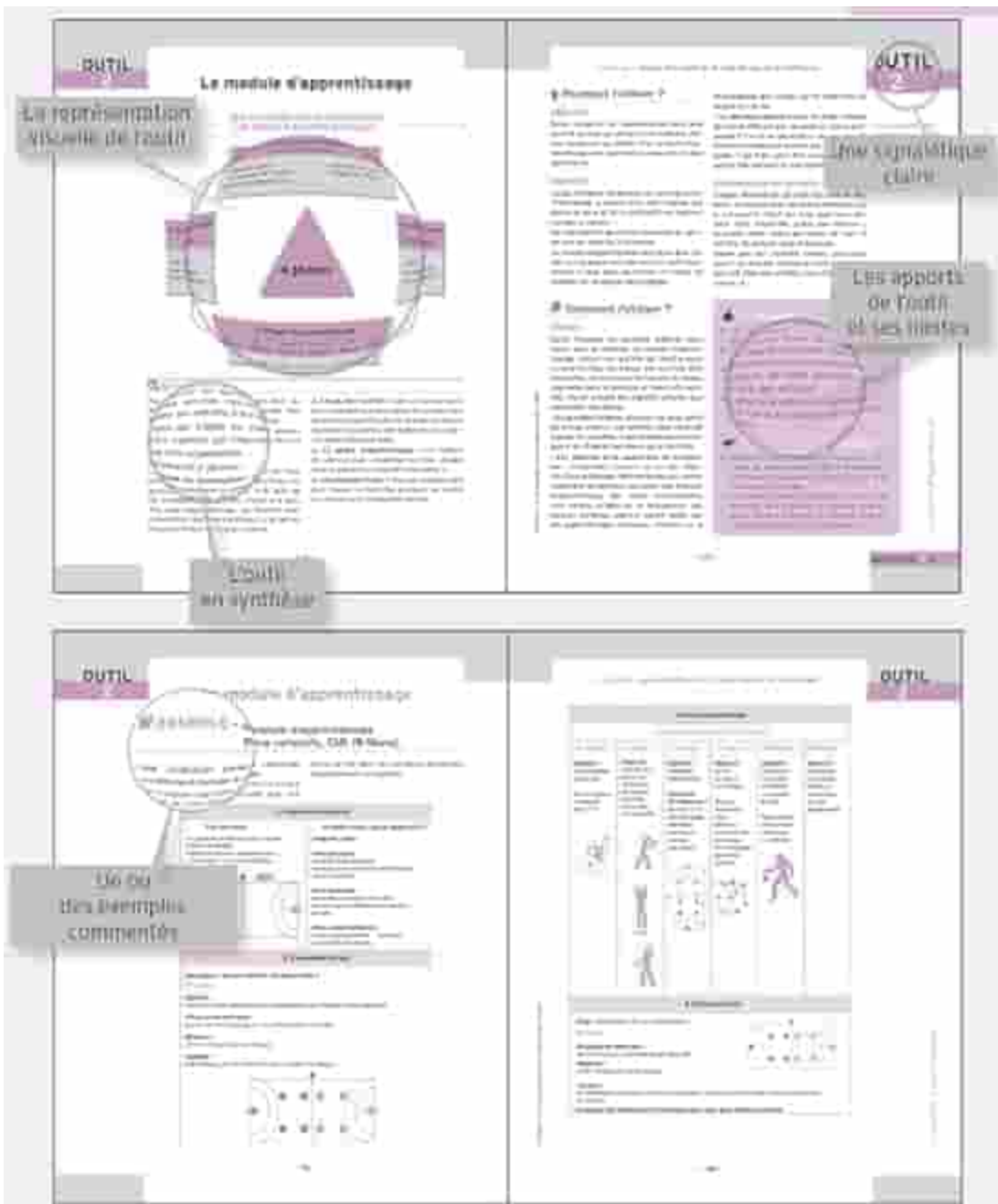
La Boîte à outils, mode d'emploi



Comment utiliser les QR codes de ce livre ?

1. Téléchargez un lecteur de QR code gratuit et ouvrez l'application de votre smartphone.
2. Photographiez le QR code avec votre mobile.
3. Découvrez les contenus interactifs sur votre smartphone.



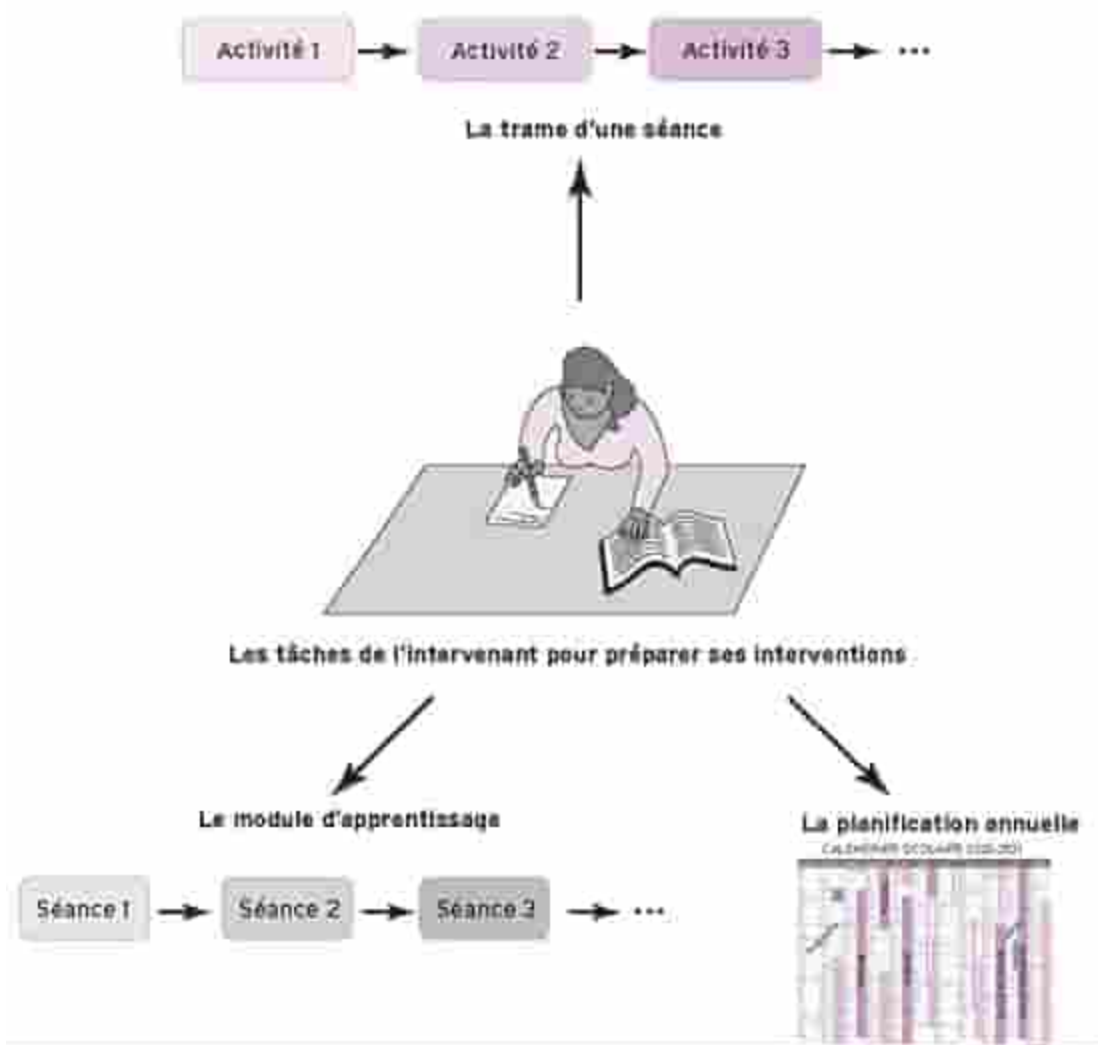


DOSSIER

1

SAVOIR PRÉPARER ET PLANIFIER SES INTERVENTIONS

En amont des phases où l'intervenant est en contact avec les enfants, tout un travail de préparation est indispensable.



La trame de la séance

Lorsque l'enseignant ou l'animateur se présente face au groupe d'enfants, il a préparé les activités qu'il va proposer. Si chaque séance est élaborée selon une trame commune, elle donne des repères à l'intervenant quant aux contenus qu'il va proposer et à leur organisation spatiale et temporelle. Chaque séance fait partie d'un ensemble plus large qui permet de proposer un continuum dans les apprentissages.

Le module d'apprentissage

Le module d'apprentissage est généralement centré sur une des nombreuses activités physiques, sportives et artistiques possibles chez des enfants âgés de 6 à 11 ans. Il est composé, dans la plupart des cas, de 6 à 12 séances. Mais, sa durée peut varier en fonction de l'âge des enfants concernés ou de la nature des activités. Ainsi, chez des enfants de 6 ans, dont l'attention et la motivation peuvent être fluctuantes, le module dépassera rarement quelques séances afin de leur proposer un large panel d'activités. Au contraire, certains modules pourront s'étendre sur une importante période de l'année : un trimestre, par exemple, lorsque les activités proposées s'intègrent dans un projet d'ampleur nécessitant la participation de nombreux partenaires et l'appropriation par les enfants de savoir-faire complexes. Un module d'activités artistiques, avec spectacle donné à l'issue du travail effectué ou un travail en piscine visant des acquis durables comme le « savoir nager » en sont des illustrations.

Chaque module doit s'harmoniser avec les autres afin que, sur une année scolaire, ou une période de loisirs donnée dans le cadre de l'animation extrascolaire, les charges liées à l'apprentissage soient réparties de façon équilibrée.

La planification annuelle

Dans l'année scolaire, une planification des activités proposées aux élèves est nécessaire. Elle relève de nombreux facteurs : les contraintes et ressources locales, les programmes d'enseignement, les rythmes scolaires, les activités pratiquées traditionnellement dans le périmètre scolaire et périscolaire, les acquis antérieurs des apprenants, leur âge, etc.

Aboutissement de tout un travail d'anticipation, l'intervention a toutes les chances d'être adaptée et fructueuse en termes d'apprentissage et de progrès des enfants.

Dans ce dossier, l'intervenant trouvera les trois outils évoqués précédemment.



LES OUTILS

[1 La trame d'une séance](#)

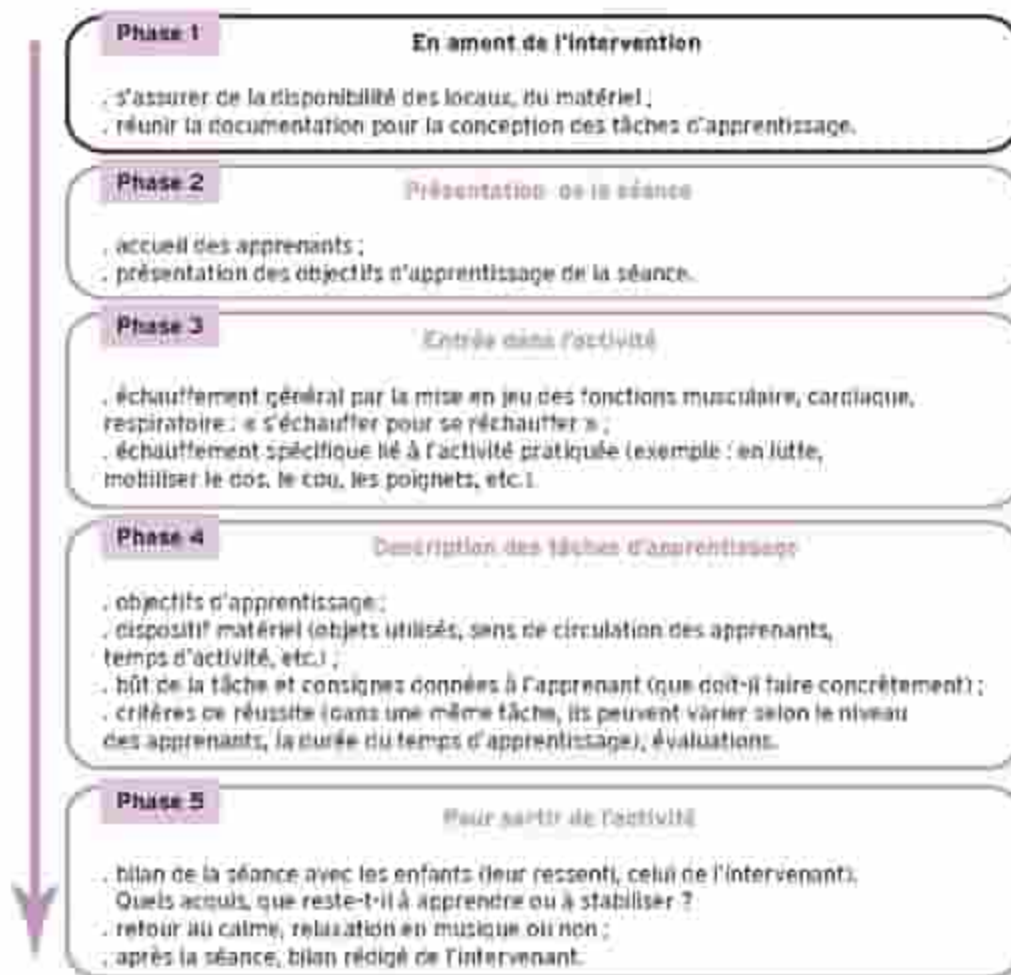
[2 Le module d'apprentissage](#)

[3 La planification annuelle des APSA](#)

OUTIL 1

La trame d'une séance

ETABLIR LA TRAME D'UNE SÉANCE



🔍 En résumé

Une intervention sur le terrain a toutes les chances d'être réussie si elle a été bien préparée.

Elle comporte 5 phases distinctes (schéma ci-dessus) qui se succèdent dans le temps.

Cet outil « la trame de séance » permet de répertorier les éléments à prendre en compte pour réussir son intervention. En même temps qu'il guide l'intervenant, il assure une cohérence aux nombreuses séquences qui se succèdent avant, pendant et après l'intervention.

Enfin, il assure la formalisation des contenus enseignés, permettant ainsi de les rendre lisibles pour soi-même avant l'intervention et pour autrui (un collègue, un conseiller pédagogique, un inspecteur, etc.).

Pourquoi l'utiliser ?

Objectif

Anticiper ses interventions auprès des apprenants tant sur le plan matériel que sur celui de la clarification des objectifs d'apprentissage.

Contexte

Cet outil est une trame qui permet de construire des séances en étant, autant que faire se peut, exhaustif. Elle est reconnue dans les milieux de l'enseignement et de l'éducation, y compris dans les attendus du concours de recrutement des professeurs des écoles ou d'autres formations pour intervenir en milieu scolaire ou périscolaire.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Répertorier les contraintes et les ressources** qui impactent l'intervention (matériels et locaux à disposition, autorisations d'intervention le cas échéant, documentation pédagogique consultable soit dans les ouvrages didactiques, soit en ligne).

- **Se rendre sur le lieu de l'intervention** pour déterminer, in situ, l'espace d'accueil des enfants, l'espace de travail, pour vérifier le bon fonctionnement du matériel, son état réel, pour voir les médias à disposition : tableau, systèmes d'accrochage de fiches de travail, etc.
- **Rédiger la fiche de préparation** en précisant, par écrit, au moins les phases 3 à 5, toutes les phases, si nécessaire.
- **Après la séance**, reprendre par écrit le bilan des acquis, les éventuelles évaluations. Il sert de lien avec les prochaines interventions. Garder en mémoire, classer dans un dossier, le travail effectué. Les modes actuels de stockage des informations permettent une réutilisation et facilitent la réactualisation des documents.

Méthodologie et conseils

La trame de la séance est suffisamment large pour constituer un guide utilisable en toute situation d'intervention. Toutefois, elle est modulable en fonction de l'activité et du public auquel elle s'adresse et certains de ses constituants vont prendre une importance variable. Par exemple, selon l'activité et l'âge des apprenants, l'évaluation ou l'échauffement prendront des formes et des importances différentes :

- une phase d'échauffement spécifique moindre dans une activité comme la course de durée ;
- moins de temps d'échauffement global chez des enfants de 6 ans ayant naturellement tendance à être en mouvement en toutes circonstances.

Les phases d'échauffement et de retour au calme revenant à chaque séance, la mise en place de « routines de travail » est possible et souhaitable.

La perspective de l'adaptation aux niveaux hétérogènes des apprenants, ne doit jamais être perdue de vue.

La phase de bilan de l'intervention garde son utilité en toutes circonstances. ■

Toute leçon doit être une réponse.

Dewey



Avantages

- Cet outil permet de structurer ses interventions. Il est le fil rouge de l'intervenant.
- Il permet de se recentrer sur les objectifs d'apprentissage.



Précautions à prendre

- Cette trame doit sans cesse être réactualisée pour être opérationnelle.
- Attention, cadrer son intervention n'est pas s'enfermer dans un carcan rigide !

📄 Exemple - Une première séance en gymnastique, CE1 (7-8 ans)



https://bit.ly/dossier_gym

Phase 1

En amont de l'intervention

- une salle des filles avec tapis et matériel adaptable à la taille des enfants.
- réunir la documentation nécessaire à la conception des tâches d'apprentissage (ex : site CRDP de l'académie de Strasbourg <http://www.rps68.vite.ac-strasbourg.fr/dossier-gymnastique/>).

Phase 2

Présentation de la séance

- aujourd'hui, on va travailler avec des tapis, des barres et des trampolins.



- présentation des objectifs d'apprentissage de cette première séance gymnique : on va apprendre à faire des roulades, à tourner, en avant, en arrière, à sauter, à s'élaner...

Phase 3

Entrée dans l'activité

- échauffement général avec activité de course sous une forme ludique : course avec arrêts comme une statue au signal de l'enseignant, suivre son camarade comme son ombre, s'accroupir et se relever très vite, etc.



- échauffement spécifique avec imitation d'animaux, puis mobilisation du dos, du cou, des poignets, des chevilles, des épaules, etc.



Phase 4

Description des tâches d'apprentissage

- objectifs d'apprentissage : tourner en avant, tourner en arrière, s'élaner, sauter.



- dispositif matériel : 1 atelier par action, passage de tous à chaque atelier.
- bût de la tâche et consignes données à l'apprenant.
Ex. : roulade avant sur un plan incliné.



- critères de réussite, évaluations : dos rond, pas d'accoup en roulant, se relever sur ses pieds.
- variante proposée : rouler sur un plan horizontal, au dessus d'un obstacle.



Phase 5

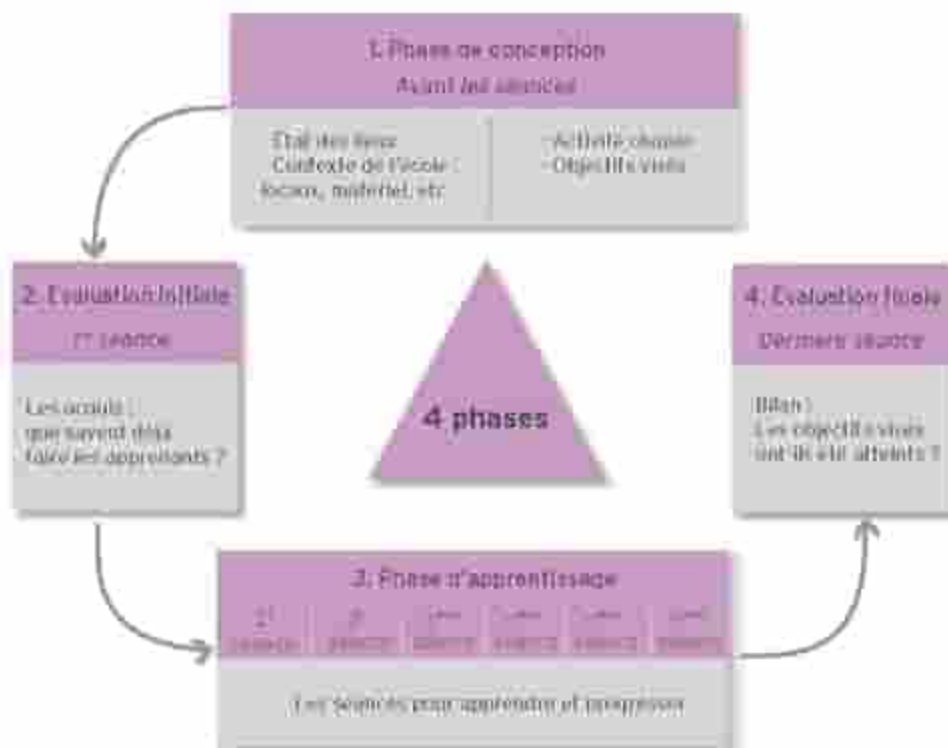
Pour sortir de l'activité

- bilan de la séance avec les enfants : cela vous a paru facile, difficile ?
Qu'est-ce qui est le plus difficile ?
- retour au calme, relaxation en musique, concentration sur les articulations qui ont été sollicitées.
- après la séance, bilan de l'intervenant : d'un point de vue organisationnel, de la sécurité des pratiquants, enfants en difficulté, etc.

OUTIL 2

Le module d'apprentissage

LES 4 PHASES POUR CONSTRUIRE UN MODULE D'APPRENTISSAGE



🔍 En résumé

Pour conforter les apprentissages dans les différentes activités motrices pouvant être proposées aux enfants, il faut du temps.

Ce temps qui s'étale sur plusieurs séances doit être organisé par l'intervenant. Cet outil permet cette organisation.

L'outil présente 4 phases :

1. La phase de conception : un état des lieux permet de connaître le contexte de l'école, ses locaux, le matériel disponible. À la suite de cet inventaire, l'intervenant choisit une activité, objet d'apprentissage. Les objectifs visés doivent être clairement précisés, ils guideront l'enseignant tout au long du module.

2. L'évaluation initiale : elle est indispensable pour connaître le niveau global du groupe d'enfants face à l'activité choisie et pour construire les séances suivantes afin d'atteindre les objectifs d'apprentissage fixés.

3. La phase d'apprentissage : un nombre de séances pour progresser est fixé, chaque séance possède un objectif intermédiaire.

4. L'évaluation finale : elle est indispensable pour dresser un bilan des acquis et les mettre en relation avec l'évaluation initiale.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

Savoir organiser un apprentissage dans une activité donnée en utilisant une méthode efficace basée sur les réalités d'un contexte d'apprentissage ainsi que sur le niveau effectif des apprenants.

Contexte

Lorsqu'il élabore les séances sur un long terme, l'intervenant a besoin d'un outil logique qui donne du sens et de la continuité aux apprentissages proposés.

Cet outil permet de mettre clairement en perspective les objectifs à atteindre.

Le module d'apprentissage peut donc être utilisé pour préparer ses interventions individuellement, il peut aussi permettre un travail de préparation en équipe pédagogique.

Comment l'utiliser ?

Étapes

Après l'examen du contexte matériel dans lequel peut se dérouler un module d'apprentissage, choisir une activité qui tiendra aussi compte de l'âge des élèves, des activités déjà pratiquées, de la période de l'année, du temps disponible pour la pratique. Dans cette activité, choisir ensuite des objectifs adaptés aux possibilités des élèves.

- **La première séance** propose une évaluation du niveau moteur des enfants dans l'activité prévue. En parallèle, il est intéressant de s'enquérir de l'intérêt des élèves pour l'activité.
- **Les séances pour apprendre et progresser** : comportent chacune un ou des objectifs d'apprentissage intermédiaires qui seront clairement mentionnés. Au cours des séances d'apprentissage, des bilans intermédiaires vont rendre compte de la progression des enfants. Certaines séances seront axées sur des apprentissages nouveaux, d'autres sur la consolidation des acquis par la répétition ou encore sur le jeu.
- **La dernière séance** dresse un bilan complet du travail effectué par les enfants. Ont-ils progressé ? Y a-t-il eu des échecs, des réussites ? Sont-ils durablement motivés par l'activité proposée ? Ce bilan peut être communiqué aux autres intervenants et aux parents.

Méthodologie et conseils

Chaque élément de cet outil doit être en lien étroit et logique avec les autres éléments qui le composent : l'état des lieux autorisera certains choix d'activités plutôt que d'autres ; le niveau initial relevé permettra de fixer le nombre de séances pour progresser.

Quelle que soit l'activité choisie, quels que soient les niveaux initiaux et ceux visés, quel que soit l'âge des enfants, cet outil est opérationnel. ■

Il n'y a pas de vent favorable pour celui qui ne sait pas où il va.

Delavallée



Avantages

- Cet outil permet d'anticiper avec cohérence ses interventions.
- Il autorise une réelle comparaison entre un niveau initial et un niveau final.
- Il nécessite une représentation claire des outils d'évaluation qui vont permettre d'objectiver les progrès des enfants.
- Il constitue une référence commune pour réaliser un travail en équipe (de cycle, de niveau, de classe).



Précautions à prendre

- Cet outil ne doit pas être une « prison », mais plutôt, un guide. Ne pas hésiter à le compléter en fonction des besoins émergeant au fur et à mesure de la pratique.
- Le nombre de séances prévu peut être revu, à la hausse ou à la baisse, en fonction de nombreux facteurs (adhésion à l'activité, progrès constatés, difficultés non anticipées, etc.).

Exemple - Un module d'apprentissage en jeux collectifs, CM1 (9-10 ans)

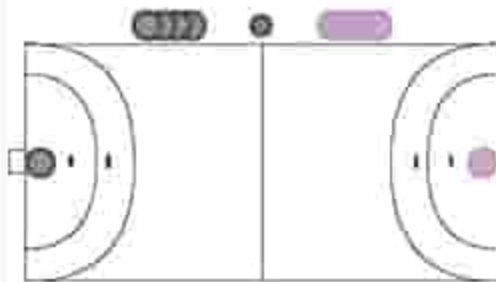
Cette illustration permet de comprendre concrètement l'emploi de cet outil.

Les 4 phases sont observées pour un module de jeu de hand-ball se déroulant dans une classe de CM1 dans des conditions matérielles habituellement rencontrées.

1. Phase de conception

État des lieux

Un gymnase 20 m/40 m avec 1 terrain tracé de hand-ball.
Possibilité de tracer 4 petits terrains,
1 ballon pour 2, 4 jeux de maillots.



Activité choisie : jeu de hand-ball à 5

Objectifs visés :

Plan tactique :

se reconnaître attaquant,
savoir se placer en défense entre l'équipe adverse et le but.

Plan technique :

savoir lancer, attraper une balle,
savoir courir en dribblant sans perdre la balle.

Plan comportemental :

respect du règlement, *fair-play*,
jouer le rôle de l'arbitre.

2. Évaluation initiale

Les acquis : que savent faire les apprenants ?

1^{re} séance

Objectif :

évaluer le niveau des joueurs aux plans tactique, technique et comportemental.

Situation de référence :

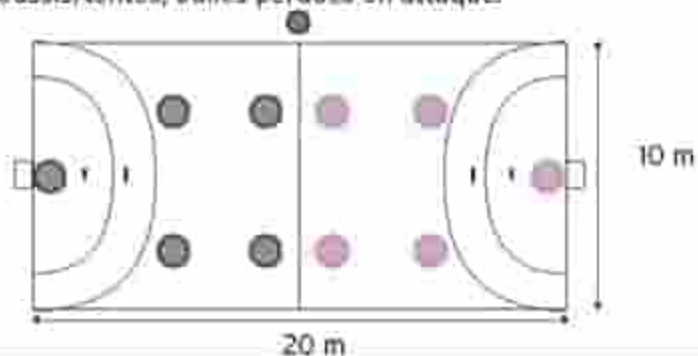
jeu de 5 joueurs/5 joueurs sur un petit terrain de hand-ball,
soit 4 petits terrains de 20/10 m et 2 buts chacun.

Observer :

2 fois 7 minutes de jeu par équipe.





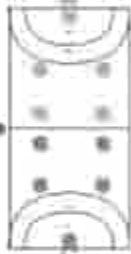


Compter :

buts marqués, tirs réussis/tentés, balles perdues en attaque.



3. Phase d'apprentissage

4 séances pour apprendre et progresser

2 ^e séance	3 ^e séance	4 ^e séance	5 ^e séance	6 ^e séance	7 ^e séance
<p>Objectif : se reconnaître attaquant.</p> <p>Jeu en équipes restreintes de 3 j / 3 j</p> 	<p>Objectif : maîtrise des passes et réceptions de balle en situation de jeu avec un opposant.</p>   	<p>Objectif : évaluation intermédiaire.</p> <p>Situation de référence : Jeu de 5 j / 5 j avec comptage des balles perdues en attaque, par équipe.</p> 	<p>Objectif : Savoir se placer en défense.</p> <p>Jeu sur les terrains avec 5 attaques consécutives par équipe et une équipe placée en défense.</p> 	<p>Objectif : Progresser vers le but en dribble sans perdre la balle.</p> <p>Savoir choisir entre passer vers l'avant ou dribbler.</p> 	<p>Objectif : Évaluation des progrès tactiques dans un jeu à 5 j sur grand terrain</p>

4. Évaluation finale

Bilan : les objectifs visés ont-ils été atteints ?

5^e séance

Situation de référence :

Jeu de 5 j / 5 j sur un petit terrain de hand-ball

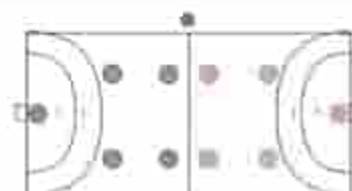
Observer :

2 fois 7 minutes de jeu par équipe.

Compter :

Nombre de buts marqués, nombre de tirs réussis / tentés, nombre de balles perdues par équipe en attaque.

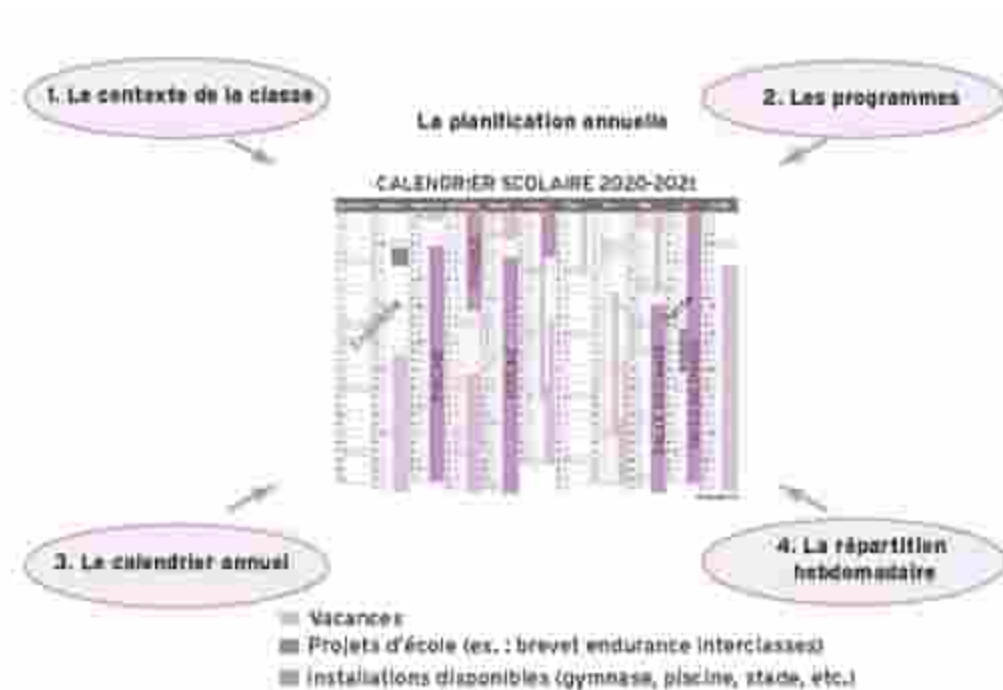
Comparer les résultats de l'évaluation avec ceux de la première séance.



OUTIL 3

La planification des APSA (Activités Physiques Sportives et Artistiques)

LES ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE POUR PLANIFIER LES ACTIVITÉS



🔍 En résumé

Cet outil permet d'avoir une vision globale des possibilités pour répartir les différents modules d'apprentissage sur l'année scolaire. Il permet une programmation des apprentissages sur le long terme.

Il existe 4 éléments essentiels pour construire une programmation annuelle :

■ Le contexte de la classe

Les conditions tant matérielles qu'humaines (installations, matériels à disposition, compétences des intervenants, etc.).

■ Les programmes

Toute planification s'appuie sur les programmes en vigueur qui évoluent plus ou moins. Toutefois, l'essentiel des différentes compétences à faire travailler reste valide. Les activités permettant de les développer demeurent également constantes quels que soient l'époque et le pays européen considérés.

■ Le calendrier annuel

L'année scolaire, ponctuée par les coupures des divers congés peut être découpée en 5 ou 6 périodes.

■ La répartition hebdomadaire

Dans une semaine, 2 ou 3 modules d'apprentissage peuvent être programmés.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Savoir projeter les compétences à acquérir à un âge donné ainsi que les activités qui les développent sur une année scolaire.
- Savoir mettre en lien ses interventions avec la programmation de la classe.
- Adapter ses propositions au contexte spécifique de la classe et de l'école.
- Répartir les modules d'apprentissage pour qu'ils soient équilibrés, complémentaires et adaptés à l'âge, aux capacités et aux motivations des enfants.

Contexte

Cet outil peut être conçu par un seul intervenant ou par une équipe pédagogique.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Baliser** son travail à la fois avec les contraintes qu'il doit intégrer et les ressources sur lesquelles il va s'appuyer : les matériels à disposition, les installations dans l'école et à l'extérieur (ex : piscine, stade, etc.), les créneaux horaires disponibles, les compétences des intervenants, les possibilités de décloisonnement des enseignements et/ou d'échange de services entre enseignants, les projets spécifiques à l'école.
- **Consulter** les programmes et les projets élaborés pour le groupe d'enfants (projet de classe, d'animation, etc.) afin de choisir les activités correspondant aux objectifs visés et aux compétences à développer.
- **Répartir** les modules **sur un long laps de temps** : une année scolaire, ou la durée d'un séjour en centre de loisirs.
- **Établir la répartition hebdomadaire**. Il est pertinent de répartir les modules sur la semaine et de proposer des activités complémentaires (ex : une activité collective ou individuelle et une activité artistique).
- **Afficher** la planification des APSA pour les différents intervenants en EPS et les animateurs d'un groupe d'enfants.

Méthodologie et conseils

Plusieurs intervenants peuvent être impliqués dans la planification des APSA. Organiser une réunion de travail pour élaborer cet outil est donc conseillé.

La planification permet à l'intervenant de préparer ses interventions et travailler les compétences en transversalité. ■

Ne pas prévoir, c'est déjà gémir.

L. De Vinci



Avantages

- Cet outil permet de proposer aux enfants un programme varié où les activités se répartissent de façon équilibrée.
- Cet outil est articulé sur une connaissance précise de la réalité du terrain et sur des objectifs plus larges concernant le développement de l'enfant.
- C'est un document écrit qui engage l'intervenant par rapport aux enfants, aux membres de l'équipe pédagogique, aux conseillers pédagogiques et aux Inspecteurs de L'Éducation Nationale (IEN-CCPD, chargés d'une circonscription du premier degré), aux parents d'élèves.



Précautions à prendre

- Basée sur le principe de réalité, la planification des APSA ne doit pas se réduire à un acte automatique d'enregistrement interdisant à l'enseignant toute initiative pour promouvoir de nouvelles activités et poursuivre des objectifs ambitieux pour les élèves.
- Dans un même ordre d'idées, la prise en compte du contexte de la classe n'exclut pas le fait de se mobiliser pour obtenir une amélioration de ses possibilités matérielles.

🏠 Exemple - Une planification annuelle pour une classe de CE2 (8-9 ans) dans une école en milieu urbain

Cette illustration permet de comprendre comment organiser l'enseignement de l'EPS sur une année scolaire à partir des données concrètes caractérisant une classe ou un groupe d'enfants.

Avant de planifier

1 Le contexte de la classe

Installations disponibles :

- gymnase équipé en agrès,

- 2 terrains de basket,
- 1 de hand-ball tracé sous le préau,
- piste de course de 50 m tracée dans la cour,
- un jardin public avec possibilité de courir,
- piscine à 15 min à pied de l'école,
- salle de danse avec miroirs et équipements audio dans une ancienne salle de classe désaffectée.

Activités organisées dans l'école :

Rencontres interclasses (délivrance de brevets) en course longue fin octobre.

Festival de danse scolaire avec les écoles de la ville (du CE2 au CM2) en juin.

3 Le calendrier annuel

Il prend en compte :

- le calendrier scolaire
- les projets de l'école

2 Les programmes

Volume horaire en EPS au CE2 : 108 heures annuelles, soit 3 heures hebdomadaires en moyenne sur l'année scolaire.

5 compétences générales :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.
- S'approprier une culture physique sportive et artistique.

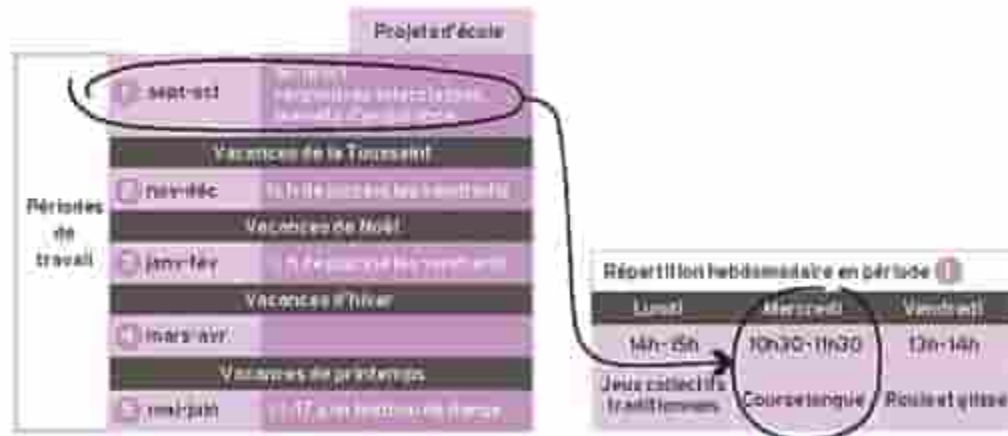
4 champs d'apprentissage :

- produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée,
- adapter ses déplacements à des environnements variés,
- s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique,
- conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.










4 La répartition hebdomadaire

Elle obéit à différents impératifs :

- la complémentarité des activités
- la disponibilité des installations
- le respect des horaires



La planification annuelle

4 champs d'apprentissage	Périodes de travail				
	1. Sept-Oct	2. Nov-Déc	3. Janv-Fév	4. Mars-Avr.	5. Mai-Juin
Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.	Module « court longtemps » 			Module « court vite en relais » 	Module « sauter haut, sauter loin, lancer » 
Adapter ses déplacements à des environnements variés.	Module « rinder en roller » 	Module « se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui »  		Module « s'orienter en milieu semi connu, parc proche de l'école »	
S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.		Module « réaliser des acrobaties gymniques »	Module « pratiquer une activité cirque en groupe »	Module « s'exprimer corporellement dans une chorégraphie de groupe »	
Maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.	Module « jouer à des jeux traditionnels simples »	Module « lutter dans le respect de l'autre » 	Module « jouer avec une raquette, en coopérant, puis en s'opposant » 	Module « jouer de la balle au capitaine, au handball » 	

MAÎTRISER LES CONTENUS ENSEIGNÉS

« Qui ne continue pas à apprendre est indigne d'enseigner ».¹

« Faire l'analyse d'une activité du point de vue de ce qu'elle offre comme possibilité éducative est le préalable nécessaire à toute utilisation des activités ».²



Pour présenter l'essentiel des activités à enseigner

Chaque outil présente : la carte d'identité du groupe des différentes pratiques physiques, les activités physiques possibles pour des enfants de 6 à 11 ans, les ressources mobilisées, les enjeux éducatifs et, selon les APSA (activités physiques sportives et artistiques), des connaissances spécifiques.

Pour illustrer chaque outil : des mises en pratique

Par exemple, dans le groupe des pratiques artistiques, sont présentés : un module en danses du patrimoine en Cycle 2 et un module d'acro-sport en cycle 3.

Les différentes activités physiques sportives et artistiques exposées

Elles correspondent aux activités habituellement pratiquées en milieu scolaire, elles sont regroupées en 6 différentes familles.

On distingue :

les activités athlétiques, avec les courses, les sauts, les lancers

la natation

les jeux collectifs, avec les jeux traditionnels, les jeux sportifs collectifs

les jeux de combat, avec la lutte, parfois des sports plus codifiés (judo)

les jeux de raquette, avec le badminton, le tennis et des jeux simplifiés en cycle 2

les activités physiques artistiques, avec les différents types de danse, les activités gymniques, la gymnastique rythmique avec engins, les arts du cirque, etc.

les activités d'adaptation à des environnements variés, avec les activités de glisse et de roule, l'escalade, la course d'orientation, etc.

L'essentiel des programmes

Afin de synthétiser les programmes en vigueur actuellement et d'en comprendre les points importants, un dernier outil est présenté. Ces programmes concernent aussi bien les enseignants que les stagiaires ou

les intervenants des activités périscolaires. Cet ouvrage sera donc utile à tous.



LES OUTILS

[4 L'essentiel pour enseigner les activités athlétiques](#)

[5 L'essentiel pour enseigner la natation](#)

[6 L'essentiel pour enseigner les jeux et sports collectifs](#)

[7 L'essentiel pour enseigner les jeux de combat](#)

[8 L'essentiel pour enseigner les jeux de raquette](#)

[9 L'essentiel pour enseigner les activités physiques artistiques](#)

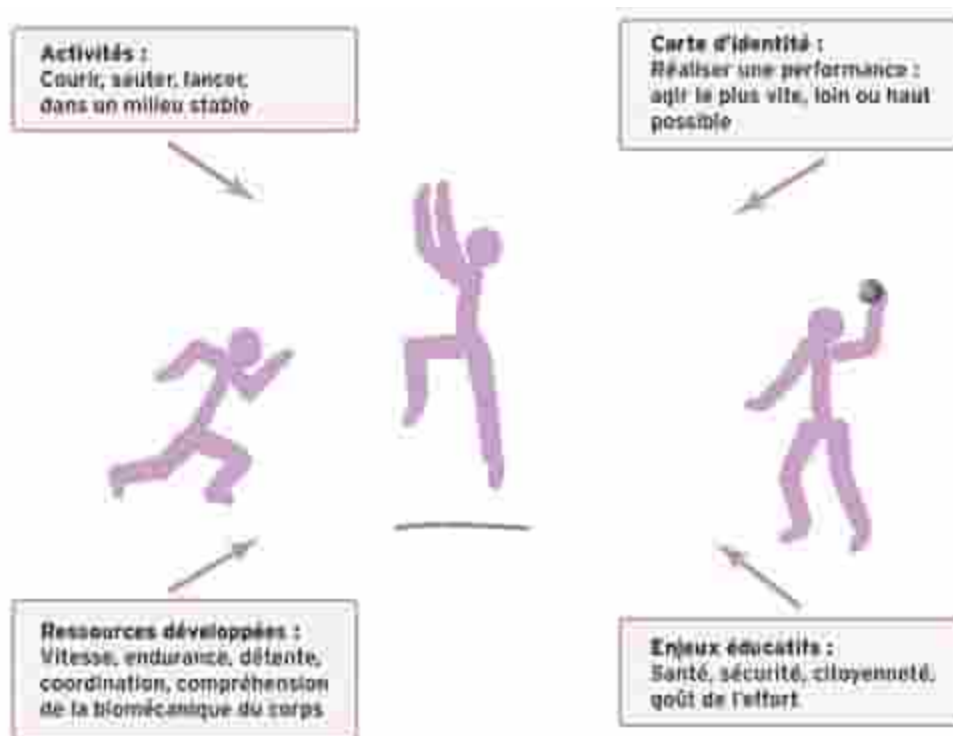
[10 L'essentiel pour enseigner les activités d'adaptation à des environnements variés](#)

[11 L'essentiel des programmes d'EPS](#)

OUTIL 4

L'essentiel pour enseigner les activités athlétiques

4 PROPOSITIONS



🔍 En résumé

L'outil présente l'essentiel pour enseigner les activités athlétiques aux enfants de 6 à 11 ans.

■ La carte d'identité

Des activités individuelles (sauf relais), qui se pratiquent en cherchant à toujours faire mieux, à être performant quel que soit son niveau.

■ Les activités

- les courses de vitesse (plat, obstacles, relais), ou de durée,
- les sauts en hauteur, en longueur, le triple bond,
- les lancers légers (balles) et lourds (poids).

■ Les ressources développées

Capacités physiques, coordination, compréhension des leviers du corps et compréhension des organisations motrices efficaces.

■ Les enjeux éducatifs

Éducation à la santé, la sécurité et goût de l'effort.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les activités athlétiques dans leur logique fondamentale, pour les enseigner.
- Proposer des activités adaptées à l'âge des enfants.
- Savoir développer les ressources mobilisées dans ces activités.
- Comprendre les principaux enjeux éducatifs liés aux activités athlétiques.

Contexte

Dans sa motricité spontanée, l'enfant court, saute, lance. L'intervenant va le conduire à réaliser ces 3 actions avec de plus en plus d'efficacité et de précision.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Répertorier** les activités en fonction de l'âge des enfants, des programmes.
- **Programmer** le ou les modules selon les possibilités, les projets, les objectifs éducatifs. (ex. : si le projet d'école est axé sur la santé, un module de course longue convient).

- **Construire** le module, les séances, les situations d'apprentissage en respectant la carte d'identité des activités. (ex. : relevé des performances individuelles).
- **Adapter** les situations d'apprentissage aux capacités des élèves (ex. : pas de triple saut en C2 car coordination des 3 sauts trop complexe et même en C3 car trop grande surcharge sur un même pied d'appel, préférer le triple bond)³.

Méthodologie et conseils

Les 3 actions fondamentales course, sauts et lancers peuvent être organisées simultanément dans un même module, sous la forme d'ateliers.

Proposer un travail autonome par ateliers est possible sauf en lancer. Pour des raisons évidentes de sécurité, l'enseignant doit contrôler cet atelier avec un espace délimité, une organisation stricte.

De nombreuses activités athlétiques sont praticables sans matériel spécifique.

Exemple d'activités en fonction des niveaux

	Courir		Sauter		Lancer
	Vite	Long-temps	Loin	haut	
C2	30/40 mètres, avec ou sans obstacles, Relais à 2	5/12 minutes	Longueur	Atteindre un objet haut	Balles, objets légers
C3	40/50 mètres, Avec ou sans obstacles Relais à 4	8/15-20 minutes	Triple bond	Fosbury avec tapis, réception	Vortex, javelot, poids

Citius, altius, fortius...L'essentiel n'est pas de gagner, mais de participer.

P. De Coubertin



Avantages

- Cet outil permet une meilleure connaissance des activités athlétiques et leur adaptation au public scolaire.
- Il apporte une réflexion autour des effets des activités sur les capacités des élèves et sur les enjeux éducatifs.



Précautions à prendre

- Pour donner le goût de l'effort, il ne suffit pas de demander des efforts ; il faut veiller à la progressivité dans le travail, et à l'évaluation régulière des résultats.

Exemple 1 - Une situation d'apprentissage en course de vitesse CE1 (7-8 ans) : le jeu « chameaux-chamois »

Cette situation d'apprentissage dans l'activité course de vitesse en CE1 s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les activités athlétiques ».

Activité

Course de vitesse présentée sous une forme ludique pour des élèves de CE1 : le jeu de « chameaux-chamois ».

Carte d'identité

Le jeu se déroule dans un environnement stable reproduit à chaque séance, le résultat obtenu est individuel, il s'agit d'être le plus rapide possible.

Ressources développées

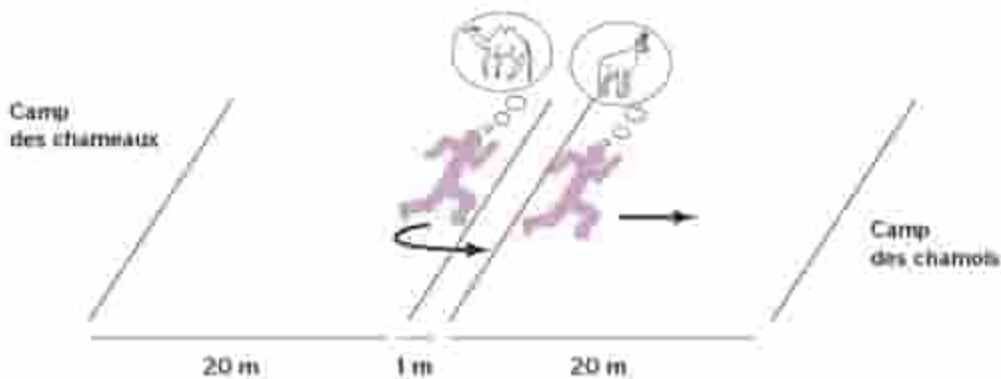
La vitesse, la réactivité à un signal, la concentration.

Enjeux éducatifs

Le respect des règles du jeu, la persévérance, l'attention portée à ses pairs.

Objectifs

Réagir vite à un signal, rester concentré sur des consignes, respecter un espace de jeu.



Organisation

Tous les élèves du groupe sont répartis en binômes (si possible de même niveau), un pied sur la ligne délimitant la zone de 1 mètre. Leur camp est situé à 20 mètres du départ.

L'enseignant raconte une histoire avec des chameaux et des chamois.

Les enfants (chameaux ou chamois) doivent réagir le plus vite possible pour rejoindre leur camp lorsqu'ils entendent l'enseignant prononcer « leur » nom.

Ceux qui n'ont pas été appelés doivent faire un demi-tour pour tenter d'attraper leur binôme avant qu'il ne rejoigne son camp.



Règles

Ne pas sortir de son couloir.

Quand on est touché, on s'arrête de courir.

Consignes

Partir le plus vite possible dans son camp lorsque l'on entend le nom de son animal : chameau ou chamois, sans se faire rattrapper par son binôme.

Rester attentif tout au long de l'histoire racontée par le maître (la maîtresse).

But

L'élève marque 1 point s'il rattrape son camarade ou s'il atteint son camp sans se faire rattraper.

Évaluation

Dans un binôme c'est celui qui a le plus de points qui a gagné.

Remarque

Comme mentionné, précédemment, il est préférable d'apparier les binômes en fonction de leurs capacités à courir plus ou moins rapidement. En effet, de trop grandes différences de niveaux

entraîneraient une démotivation certaine pour le jeu qui n'est intéressant que si les résultats sont incertains.

Pour ce faire, et éviter un fastidieux chronométrage de chaque élève : **la première séance** propose une évaluation du niveau moteur des enfants dans l'activité prévue. En parallèle, il est intéressant de :

- proposer, pour une classe de 24 élèves, une course de 20/30 m avec 6 partants par groupe ;
- demander ensuite à tous les premiers de se choisir par deux, tous les seconds... tous les 6^e.

Exemple 2 - Une situation d'apprentissage en triple bond CE2 (8-9 ans)

Cette situation d'apprentissage dans l'activité triple bond en CE2 s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les activités athlétiques »

Activité

Sauter loin, en triple bond à partir d'une zone d'appel de 50 cm (ou planche) et se réceptionner sur une surface meuble (sable ou tapis).

Carte d'identité

La situation d'apprentissage qui est aussi une situation de référence (outil 16) est reproduite à l'identique chaque fois que les enfants devront mesurer leurs progrès.

La distance franchie en 3 bonds est mesurée dans des conditions réglementaires précises :

- ne pas dépasser l'avant de la zone d'appel ;
- mesurer le saut à partir de l'avant de la « planche » jusqu'à la partie la plus proche de l'appel dans la zone de réception (pieds, mains, partie postérieure du bassin).

Ressources développées

La vitesse et la force pour l'impulsion en longueur et la réactivité sur les 3 appels, la coordination de la course avec l'impulsion, l'équilibration

pendant les 3 impulsions, la compréhension du choix de la longueur et de la vitesse optimales de la course d'élan.

Enjeux éducatifs

Le respect des règlements de l'activité, le goût de l'effort intense et répété.

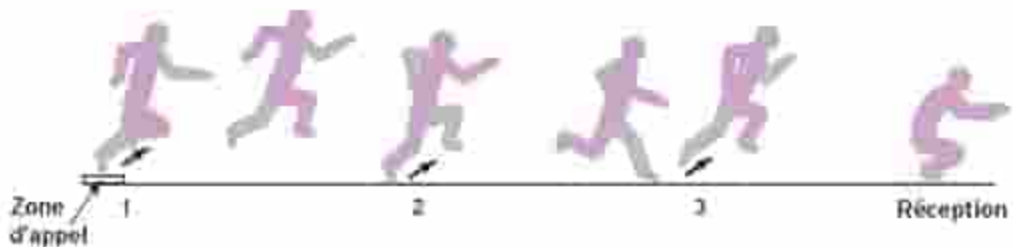
Objectifs

Coordonner une course d'élan avec une impulsion, puis réaliser une deuxième puis une troisième impulsion et une réception.

Augmenter ses possibilités musculaires par un travail intense et répété.

Comprendre la succession des actions à enchaîner, se les représenter mentalement.

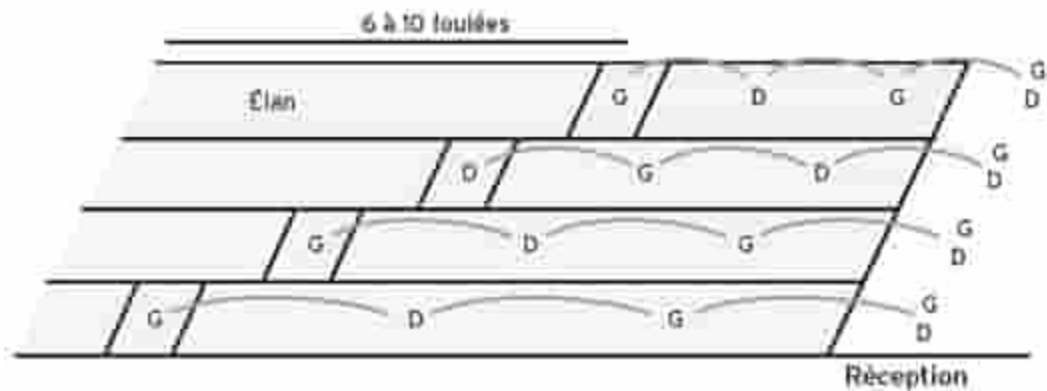
Respecter un règlement.



Organisation

Un sautoir avec 4 couloirs et des zones d'appel éloignées progressivement de la zone de réception. La zone d'élan se situe entre 6 et 10 foulées de longueur au choix des élèves qui placent un plot à « leur » distance d'élan.

Cette organisation perdure au long des séances, permettant ainsi aux élèves de mesurer leurs résultats ainsi que la distance d'élan et celle entre la planche d'appel et la zone de réception.



Règles

Le pied d'appel ne doit pas dépasser la ligne avant de la zone d'appel (saut non valide).

Consignes

Choisir la planche la mieux adaptée à son niveau, pour cela faire plusieurs essais dans une séance, dans plusieurs séances.

Choisir son meilleur pied d'appel en premier.

Chercher à rebondir très fort à chacune des 3 foulées, à ne pas « s'écrouler » sur un pied.

Trouver à l'aide de son plot, la meilleure distance d'élan, ni trop longue pour ne pas trop se fatiguer, ni trop courte pour ne pas manquer d'élan pour sauter.

But

Réaliser le triple bond le plus long possible.

Progresser tout au long du module.

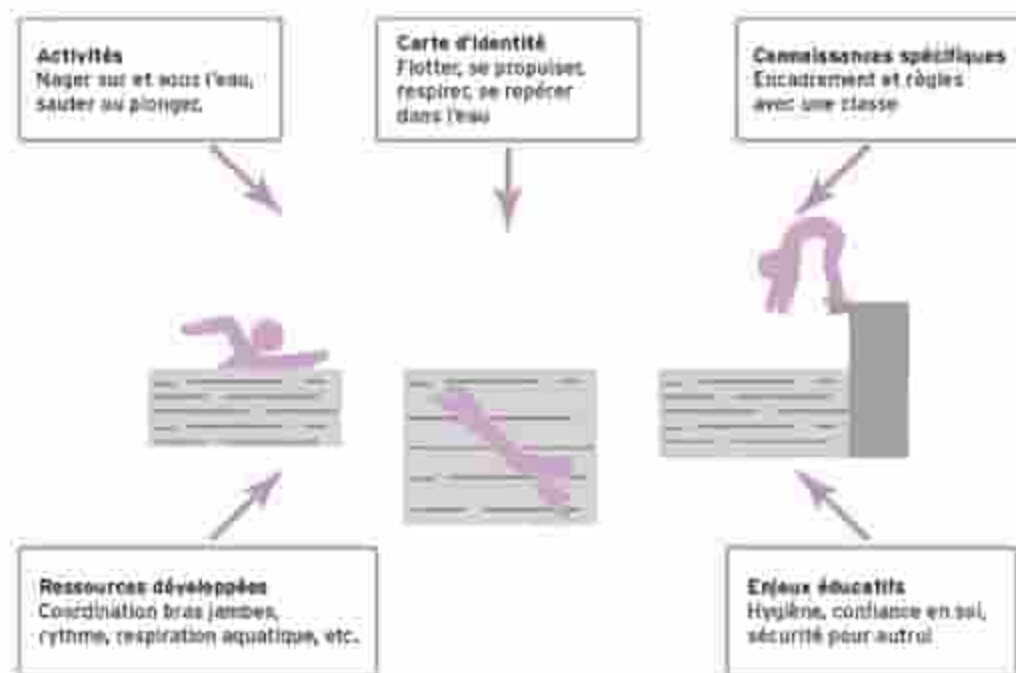
Évaluation

Mesure du saut et de sa progression selon un tableau à double échelle (cf. outil 19 : « Le tableau à double échelle »).

OUTIL 5

L'essentiel pour enseigner la natation

5 PROPOSITIONS



🔍 En résumé

L'outil présente l'essentiel pour enseigner la natation à des enfants de 6 à 11 ans.

La carte d'identité :

Savoir nager et être à l'aise dans l'eau se résume à l'acquisition de 4 fondamentaux : flotter, se propulser, respirer, se repérer dans l'eau.

Les activités :

- nager sur l'eau ;
- nager sous l'eau (espace subaquatique) ;
- sauter ou plonger (espace sus-aquatique).

Les ressources développées :

Coordination, relâchement corporel, accélération des mouvements, acquisition de l'automatisme de la respiration aquatique.

Les enjeux éducatifs :

- éducation à l'hygiène, confiance en soi ;
- éducation à la sécurité pour autrui (citoyenneté).

Les connaissances spécifiques :

Voir circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

Connaître la natation scolaire pour l'enseigner.

Proposer des activités adaptées aux capacités des enfants.

Savoir développer les ressources mobilisées en milieu aquatique.

Comprendre les principaux enjeux éducatifs liés à la natation.

Connaître les normes d'encadrement et de surveillance à respecter, les conditions d'accueil en piscine.

Contexte

Les activités aquatiques et la natation se déroulent nécessairement en partenariat avec d'autres intervenants qualifiés ou agréés, ou bénévoles.

Apprendre à nager à tous les élèves est une priorité nationale inscrite dans les programmes d'éducation physique et sportive.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Participer à l'élaboration** des projets natation concernant la classe, en partenariat avec les divers intervenants : objectifs visés,

aménagement de parcours, etc.

- **Vérifier** les possibilités d'encadrement du groupe en charge, s'assurer du respect des normes pour la surveillance au niveau de l'établissement piscine.
- **Repérer, en équipe**, les niveaux initiaux des élèves : nageurs, ou non, etc. et former des groupes de travail
- **Prévoir la répartition des groupes entre les intervenants.**

L'enseignant peut soit garder le même groupe tout le module, soit « tourner » sur les groupes.

À l'école élémentaire, 2 groupes au minimum, par classe, sont constitués.

L'enseignant reste responsable de la totalité de sa classe.

- **Construire** ses interventions en fonction des niveaux et des conditions d'intervention (petit ou grand bain, nombre de lignes d'eau, matériel mis à disposition).
- **Proposer** des situations d'apprentissage :
 - différenciées en fonction des difficultés spécifiques rencontrées : appréhension ou inconscience du danger, respiration mal maîtrisée, difficultés à s'orienter...
 - diversifiées : parcours, activités ludiques, entrées dans l'eau, déplacements divers, progressions sous l'eau.

Méthodologie et conseils

« L'enseignement de la natation est assuré sous la responsabilité de l'enseignant de la classe » Tant pédagogique que juridique, cette responsabilité sera d'autant mieux assumée que le travail en équipe aura été effectif et régulier.

L'enseignant s'enrichit des connaissances techniques du spécialiste, le spécialiste de celles de l'enseignant à propos de ses élèves. ■

Ne disait-on pas déjà dans la Rome antique d'un homme manquant de culture qu'il « ne savait ni lire ni nager » ?



Avantages

- Cet outil permet une meilleure connaissance de la natation scolaire et de ses spécificités (activité se déroulant hors de l'école et encadrée selon des normes précises).
- Il aide l'enseignant à mieux comprendre les apports de la natation pour développer les ressources des élèves et le rôle éducatif de cette activité.



Inconvénients

- Il arrive, dans la pratique, qu'un projet natation « clés en mains » soit proposé à l'enseignant ; dans ce cas, toutes les dimensions de l'outil seraient plus difficiles à percevoir.

Exemple 1 - Des situations d'apprentissage pour la respiration en CP (6-7 ans)

Carte d'identité

Les situations d'apprentissage visent l'acquisition d'un des 4 fondamentaux de la natation : la respiration. Elles se déroulent à la piscine dans des espaces présentés régulièrement à chaque séance : le petit bain, le grand bain, le bord de la piscine.

Elles sont présentées dans un ordre de complexité croissant, adapté aux différents niveaux des enfants.

Activité

Acquisition de la respiration présentée de façon différenciée, ludique et à travers la maîtrise de la propulsion à la surface de l'eau, des évolutions dans l'espace subaquatique, ou encore des entrées dans l'eau.

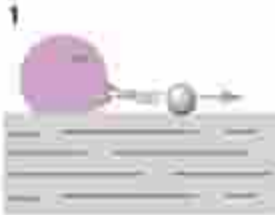
Ressources développées

Travail d'un automatisme acquis (la respiration) en milieu aquatique, maîtrise de ses appréhensions (ex : peur de mettre la tête sous l'eau, de couler, de remplir ses poumons d'eau).

Enjeux éducatifs

Bien respirer pour ne pas se fatiguer et se mettre en danger ; pouvoir plus tard, aider ses pairs.

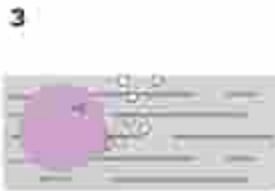
La respiration : 8 exercices



But : faire avancer la balle en soufflant dessus.



But : mettre sa tête sous l'eau et se tenir au bord.



Buts :

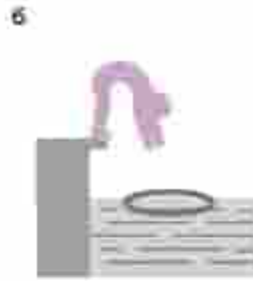
- faire des bulles en expirant tout l'air des poumons ;
- enchaîner l'apnée le plus longtemps possible, puis se lever la tête pour reprendre vite de l'air ;
- inspirer ;
- expirer sous l'eau, longtemps ;
- puis inspirer hors de l'eau, rapidement plusieurs fois de suite ;
- expirer-inspirer 10 fois de suite sans se fatiguer.



But : descendre en tenant la perche jusqu'au fond de la piscine.
Consigne : aider ses poumons en descendant, et faire des bulles.



5
But : sauter dans le grand bain en tenant la perche.
Consigne : une fois sous l'eau, souffler.



6
But : entrer dans l'eau la tête la première en passant dans le cerceau.
Consigne : pour ne pas avoir d'eau dans le nez, souffler en entrant dans l'eau.



7
But : à deux, ramasser le plus d'anneaux possible.



8
But : ramasser l'anneau plus vite que l'autre camarade.

Remarque

Les deux dernières situations sont présentées sous une forme ludique. L'une met en jeu la coopération (7), l'autre l'émulation (8).

Exemple 2 - Un aménagement de la piscine pour des CE2 (8-9 ans)

Cette proposition d'aménagement d'un espace dans la piscine s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner la natation ».

Carte d'identité

La natation est, ici, représentée par un parcours qui fait appel aux 4 fondamentaux de la natation : la flottaison, (ex. : pour se maintenir à la surface de l'eau), la propulsion (ex. : pour avancer sur ou sous l'eau), la respiration (pour se déplacer sur l'eau sans se fatiguer), le repérage dans l'espace piscine (ex. : pour entrer dans l'eau).

Ces situations se déroulent à la piscine dans des espaces fréquentés régulièrement par les élèves à chaque séance : le petit bain, le grand bain, le bord de la piscine.

Activités

Les 3 ateliers proposent :

- A. la maîtrise de l'espace sus-aquatique : entrer dans l'eau ;
- B. la maîtrise de la propulsion : se déplacer sur l'eau ;
- C. la maîtrise de l'espace subaquatique : aller sous l'eau.

En raison de l'hétérogénéité très probable des acquis en natation, en CE2, chaque activité est déclinée en 3 niveaux :

1. peu à l'aise dans l'eau
2. moyennement à l'aise dans l'eau
3. nageur autonome

Ressources développées

À son propre niveau, chacun va développer sa coordination bras jambes, la maîtrise de sa respiration et va vaincre sa peur de l'eau (ou sa trop grande confiance, parfois)

Enjeux éducatifs

Travailler en toute sécurité en évaluant son niveau, respecter des consignes précises pour pouvoir être autonome, maîtriser les situations apprises pour pouvoir, ultérieurement, porter secours à autrui¹.

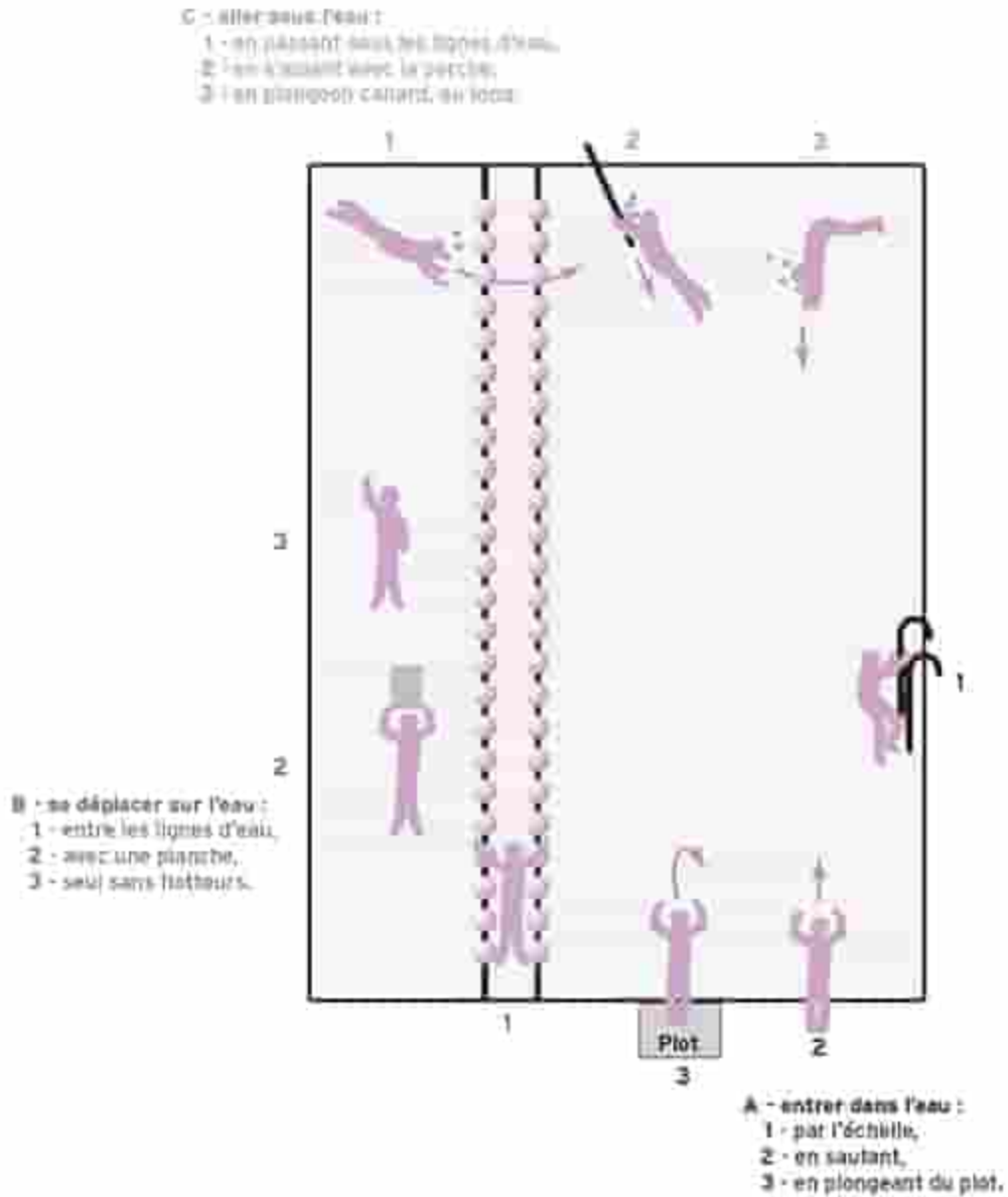
Normes d'encadrement à respecter

Dans le premier degré, l'encadrement des élèves est assuré par l'enseignant de la classe et des intervenants agréés, professionnels ou bénévoles. Le taux d'encadrement **ne peut être inférieur** aux valeurs définies dans le tableau ci-dessous. Ce dernier doit être déterminé en

fonction du niveau de scolarisation des élèves et de leurs besoins, mais aussi de la nature de l'activité.

Effectif de la classe	Groupe-classe constitué d'élèves d'école maternelle	Groupe-classe constitué d'élèves d'école élémentaire	Groupe-classe comprenant des élèves d'école maternelle et des élèves d'école élémentaire
moins de 20 élèves	2 encadrants	2 encadrants	2 encadrants
de 20 à 30 élèves	3 encadrants	2 encadrants	3 encadrants
plus de 30 élèves	4 encadrants	3 encadrants	4 encadrants

Un exemple d'aménagement de la piscine pour un groupe de CE2



Remarque

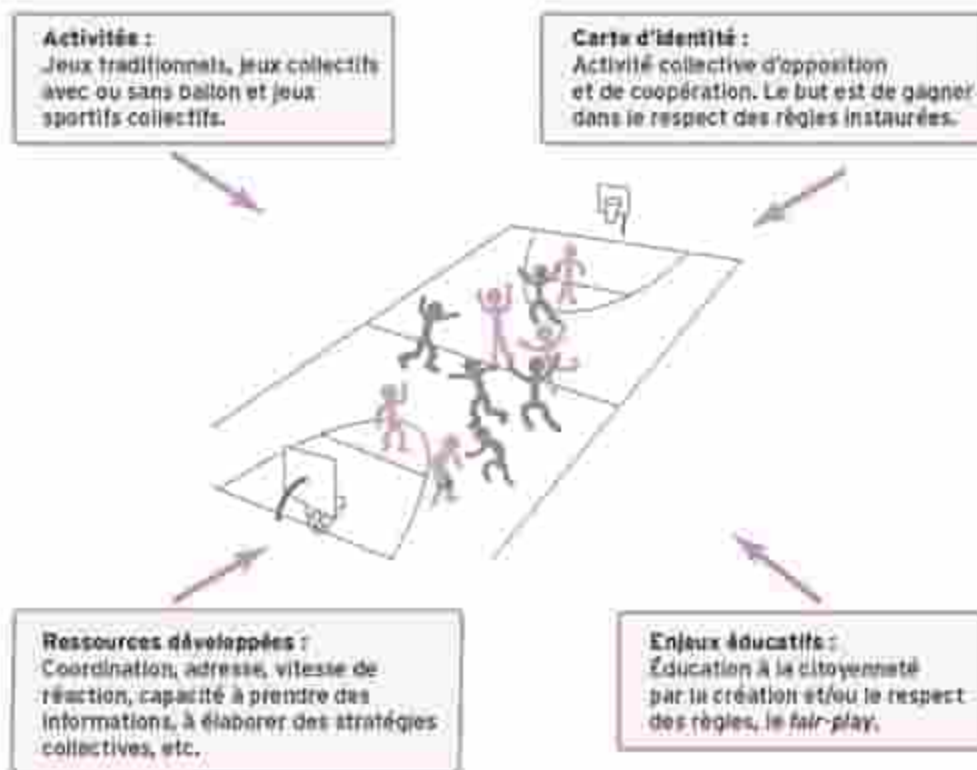
Cet aménagement permet 2 types d'organisation :

- 3 ateliers (ex. : 3 sous-groupes hétérogènes consacrent 15 minutes à chaque atelier) ;
- 1 circuit (ex. : enchaînement, chacun à son niveau (1, 2 ou 3) des ateliers A, B et C.

OUTIL 6

L'essentiel pour enseigner les jeux collectifs

4 PROPOSITIONS



🔍 En résumé

L'outil présente l'essentiel pour enseigner les jeux collectifs pour des enfants de 6 à 11 ans.

La carte d'identité :

Activités collectives d'opposition et de coopération, où il s'agit de chercher à gagner dans le respect des règles.

Les activités :

- les jeux traditionnels ;
- les jeux collectifs avec ou sans ballon (ce sont des jeux dont les règles ne sont pas institutionnalisées) ;
- les jeux sportifs collectifs.

Les ressources développées :

Coordination, adresse, vitesse de réaction, capacité à intégrer des informations, à élaborer des stratégies collectives, etc.

Les enjeux éducatifs :

Éducation à la citoyenneté par la création et/ou le respect des règles, le *fair-play*.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les jeux collectifs et leurs caractéristiques essentielles pour les enseigner.
- Proposer des jeux adaptés à l'âge des enfants.
- Connaître les ressources mobilisées par ces jeux et leurs enjeux éducatifs.

Contexte

Jouer collectivement présente un intérêt éducatif indéniable pour l'enfant. Tous les programmes, de 1996 à aujourd'hui, soulignent l'intérêt éducatif de la pratique des jeux collectifs, notamment en rendant obligatoire leur programmation à chaque année scolaire.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Répertorier** les catégories de jeux disponibles et leurs caractéristiques pour choisir les jeux en fonction de leurs apports éducatifs et de l'âge des enfants.

- **Programmer** au minimum un module sur l'année scolaire, comme préconisé par les programmes. Quand 2 modules sont prévus, mettre les 2 en continuité :
 - avec des activités complémentaires (ex. : jeux traditionnels, jeux sportifs collectifs) ;
 - avec des jeux de difficulté progressive.
- **Construire** les situations d'apprentissage en respectant la carte d'identité des activités. (ex : afficher les scores).
- **Organiser** le module en alternant situations d'apprentissage et situations ludiques, réserver un temps important au jeu, surtout en Cycle 2.

Méthodologie et conseils

Mettre en valeur les enjeux éducatifs des jeux collectifs (ex. : systématiser des temps d'échanges au sein d'une même équipe, intégrer la fonction d'arbitre à l'apprentissage, valoriser le *fair-play*, l'esprit d'équipe).

L'intégration des règles peut passer par la rédaction, voire l'élaboration du règlement d'un jeu en classe, l'échange de différents règlements écrits entre écoles avant une rencontre interclasse, etc.

Tableau récapitulatif des jeux collectifs

	Jeux du patrimoine	Jeux collectifs avec ou sans ballon		Jeux sportifs collectifs	
D e s c r i p t i f	Règles fluctuantes selon les époques les régions	Règles connues ou inventées dans des jeux variés		Règles + ou - institutionnalisées préparant à la pratique des sports collectifs.	
		Jeux éducatifs (règle créée à des fins éducatives)	Jeux d'animation	Jeux pré-sportifs collectifs	Jeux sportifs collectifs
C2	Balle au chasseur, épervier-chasseur		Ballon-couloir, les mailles du filet	Démê-nageurs	Jeux ci-dessous avec règles simplifiées
C3	Poule-renard-vipère, la thèque	Ultimate, Kin-ball	Jeux de piste, gendarmes et voleurs	Ballon-capitaine	Hand-ball 5/5 Volley-ball 2/2 Football 5/5 Basket-ball 3/3



<http://bit.ly/jeuxdupatrimoine>

Coopérer, s'opposer simultanément, dans un même jeu : une méthode éducative pour grandir



Avantages

- Cet outil permet une meilleure connaissance des jeux collectifs pour que l'enseignant puisse réaliser un enseignement adapté.
- Il apporte une réflexion sur les effets de ces activités, notamment leurs enjeux éducatifs.



Précautions à prendre

- Même si la finalité des jeux collectifs est de gagner la partie, veiller à intercaler des phases d'apprentissage entre les matchs.

Exemple 1 - Le jeu de l'horloge en CP-CE1 (6-8 ans)

Ce jeu proposé en cycle 2 s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les jeux collectifs ».

Carte d'identité

C'est une activité d'opposition entre 2 équipes qui ne sont pas en contact direct. Les coéquipiers coopèrent au sein de leur équipe. Le but est de gagner la partie qui se déroule en 2 manches.

Activités

Ce jeu fait partie des jeux collectifs avec ballon. Il met en compétition 2 équipes : une qui court, une qui se passe le ballon, puis les rôles sont inversés.

Ressources développées

La rapidité malgré une course complexifiée, l'adresse pour envoyer et recevoir un ballon, la compréhension des conditions de gain de la partie.

Enjeux éducatifs

Le respect des règles du jeu, l'acceptation du gain ou de la perte de la partie.

Objectifs d'apprentissage

- Savoir envoyer et recevoir une balle.
- Courir vite et rester équilibré en ligne courbe.
- Rester calme malgré la pression temporelle pour coopérer efficacement.
- Comprendre les règles de gain de la partie qui se joue en 2 manches.

Règles

2 équipes : les coureurs et les passeurs.

Les coureurs partent en course autour de l'horloge et viennent taper dans la main du coureur suivant de l'équipe.

Les passeurs se font des passes en cercle pour que le ballon effectue le plus de tours « d'horloge » possible. Si le ballon tombe, le ramasser et le faire repartir à partir de l'enfant qui l'a fait tomber.

Une heure est comptée à chaque fois que le ballon fait un tour, à la fin du jeu, quand tous les coureurs ont couru, on compte les joueurs (ex : 10 tours et 3 joueurs donnent 10 h 03).

La partie se termine lorsque chaque équipe a joué les 2 rôles, coureurs et passeurs.

Le nombre de joueurs est égal dans chaque équipe. (ex : 1/2 classe).

Consignes

Coureurs : ils doivent rester attentifs lorsque le coureur précédent arrive, pour partir vite.

Passeurs :

- bien tendre les bras pour recevoir le ballon ;
- passer le ballon en regardant le réceptionneur ;
- compter à voix haute le nombre de tours du ballon.

Tous : vous avez gagné si votre équipe a fait faire plus de tours au ballon que l'équipe adverse.

« **Bien tendre les bras pour recevoir le ballon** »



But

Coureurs : courir en relais le plus vite possible.

Passeurs : faire faire, en passes, le plus grand nombre possible de tours au ballon.

Évaluation

Gagner plus de parties que l'équipe adverse.

Variantes

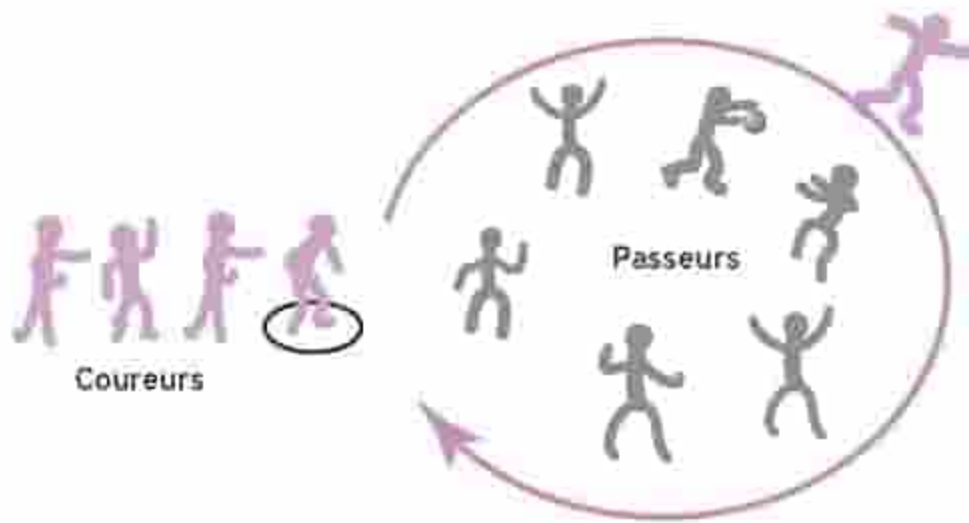
Allonger les distances de course, de passe.

Changer de ballon : plus petit, ballon de rugby, etc.

Se déplacer autrement : à cloche pied, pieds joints, en duos, etc.

Faire des passes avec rebond

Le jeu de l'horloge : organisation



Remarque

Ce jeu qui se déroule sans interaction directe entre les membres des 2 équipes amène très progressivement la notion d'opposition et met davantage en valeur la coopération entre les équipiers.

Par ailleurs, il développe la capacité à courir vite et les habiletés nécessaires pour passer et recevoir un ballon ; ces 2 éléments sont essentiels dans tous les jeux et sports collectifs.

🏆 Exemple 2 - Le jeu de « Poule-renard-vipère » en CM1-CM2 (9-11 ans)

Ce jeu du patrimoine s'adresse, ici, à des élèves de cycle 3. Différent des jeux sportifs collectifs aux règles proches des règles institutionnelles (établies par les fédérations sportives et valides au niveau national et même mondial), son originalité et sa complexité en font un jeu riche d'enseignements qui s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les jeux collectifs ».

Carte d'identité

Ce jeu collectif comporte l'équipe des poules, celle des renards et celle des vipères et 3 camps. Les relations d'opposition et de coopération sont

complexes. Chaque équipe doit attraper une équipe (ex. : les poules attrapent les vipères) mais se fait attraper par une autre équipe (ex. : les renards attrapent les poules). La coopération est effective au sein de l'équipe, mais il y a parfois des alliances qui peuvent se faire (ex. : pour la poule, laisser la vipère piquer le renard pour ne pas se faire attraper). Le but final est de gagner, c'est-à-dire de rester en jeu et d'éliminer les autres joueurs.

Activité

Ce jeu est issu de notre patrimoine culturel français, il se transmet d'une génération à une autre ; comme pour tout jeu traditionnel, ses règles évoluent.

Ressources développées

La rapidité de réaction, mais aussi l'endurance (pour « tenir » toute la partie), la capacité à analyser une situation en cours de jeu, à créer des alliances dans des situations ponctuelles.

Enjeux éducatifs

Éducation à la citoyenneté par le respect des règles, le *fair-play*.

Apprentissage du « vivre ensemble » par le fait d'assumer des relations complexes.

Le jeu « Poule-renard-vipère : les réseaux de relations

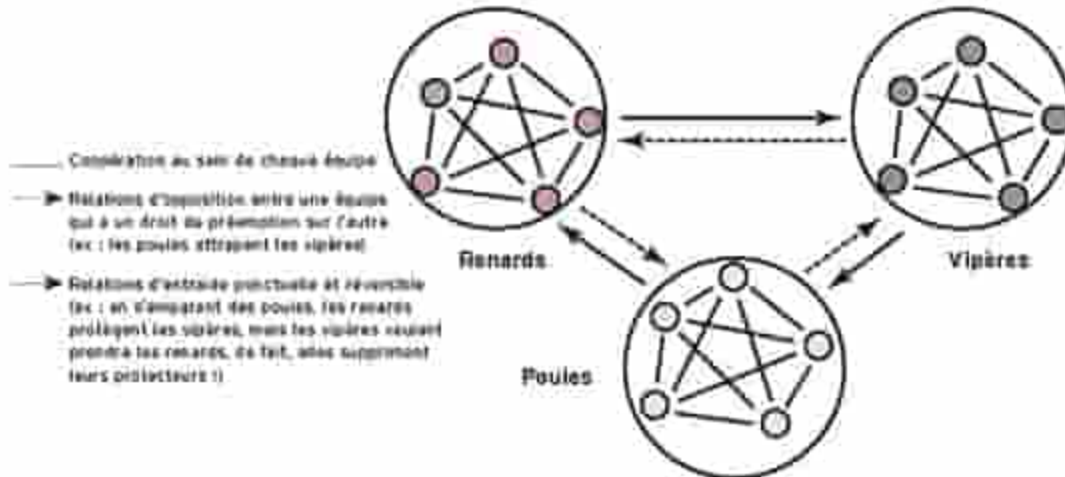


Schéma d'après www3.ac-poitiers.fr/eps/apsa/prespco/qjjeuxc.htm

Remarque

La complexité des prises de décision des joueurs doit être mise en évidence progressivement dans ce jeu ; c'est pour cette raison que ce jeu est proposé plutôt au cycle 3.

Contrairement à certaines idées reçues, les jeux traditionnels ne sont pas « des jeux mineurs simplement préparatoires aux sports » (Parlebas, 2000).

Présentation du jeu « Poule-renard-vipère »

Objectifs d'apprentissage

Respecter un règlement et en exploiter toutes les ressources (jeu paradoxal qui permet de nombreuses prises de décision).

Élaborer des stratégies individuelles (feintes de course, accélérations, etc.) et collectives (entraides, alliances, etc.).

Gérer une course rapide avec des temps de repos et des efforts qui durent.

Organisation

3 camps situés à égale distance les uns des autres, sur un terrain extérieur si possible (mais le jeu peut aussi se dérouler en salle).

3 équipes de 8 à 10 joueurs : les poules (dossards blancs), les renards (dossards violets), les vipères (dossards foncés). Prévoir des dossards en quantité suffisante, il est impératif que les joueurs puissent distinguer les membres de chaque équipe.

Règles

Pour attraper son « ennemi » il faut le toucher et il doit s'arrêter.

Un joueur pris est conduit dans le camp de son prédateur, il est prisonnier, il forme une chaîne avec les autres prisonniers ; au moins un joueur pris a un pied dans le camp adverse. Les prisonniers sont délivrés si un joueur de leur équipe touche le bout de la chaîne. Les délivrés doivent retourner dans leur camp avant de pouvoir rejouer.

Le jeu se termine lorsqu'une équipe est entièrement prisonnière. La partie peut être jouée au temps (10/15 minutes) ; dans ce cas l'équipe gagnante est celle qui a le plus grand nombre de joueurs encore en jeu.

But

Poules : attraper les vipères ;

Renards : manger les poules ;

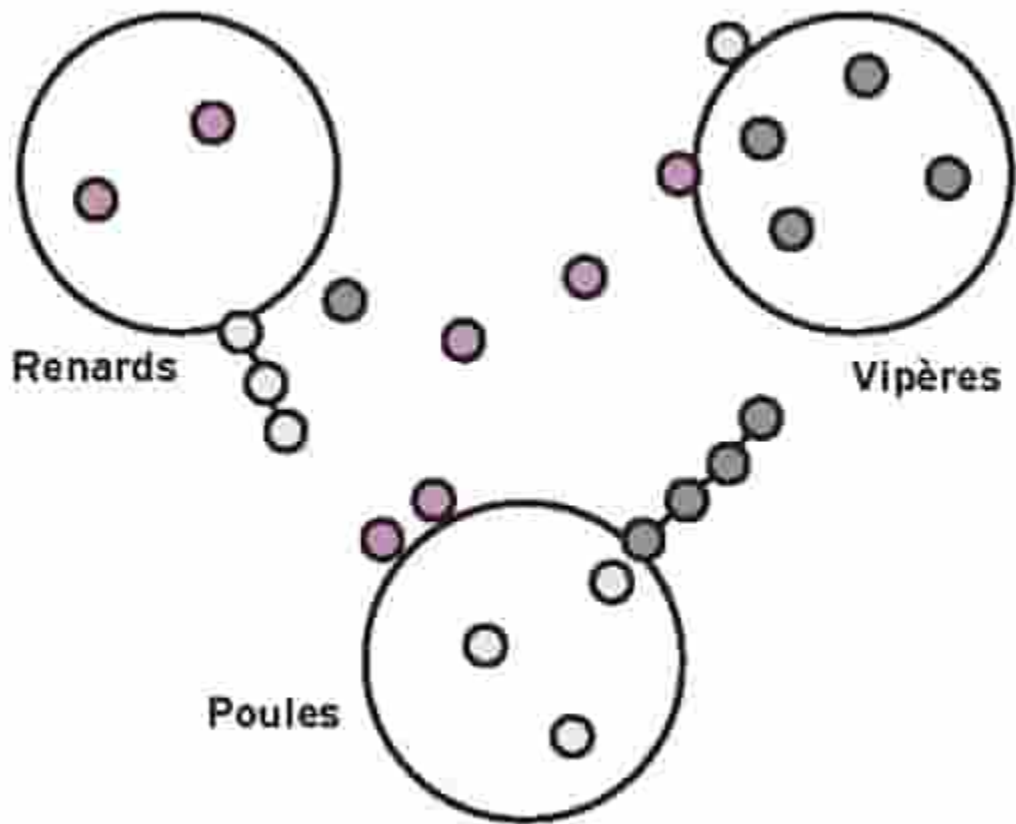
Vipères : piquer les renards.

Chaque équipe doit attraper tous ses « ennemis » et ne pas se faire attraper.

Consignes

Chacun peut sortir de son camp et y rentrer pour se reposer quand il le souhaite.

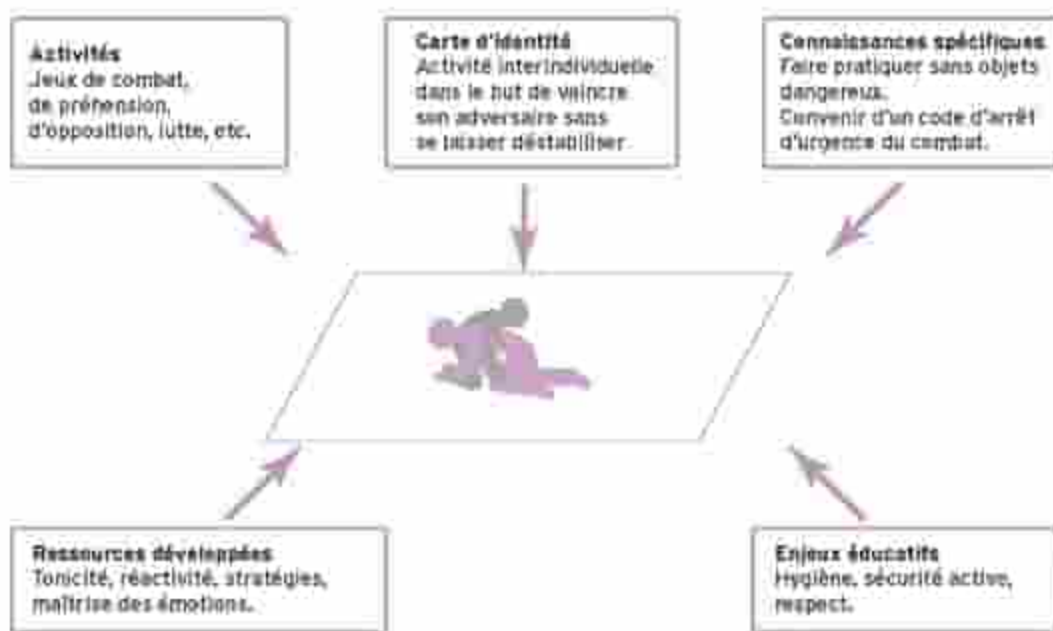
Il faut bien distinguer, avec les couleurs des dossards, ceux que l'on peut attraper et ceux qui peuvent vous attraper.



OUTIL 7

L'essentiel pour enseigner les jeux de combat

5 PROPOSITIONS



🔍 En résumé

L'outil présente l'essentiel pour enseigner les jeux de combat à des enfants de 6 à 11 ans.

Les activités :

En milieu scolaire, le matériel spécifique est rare (ex. : kimonos), proposer comme jeux de préhension : divers jeux d'opposition, la lutte libre.

La carte d'identité :

Ces activités interindividuelles, se pratiquent en corps à corps direct, pour amener l'autre au sol et l'y maintenir 3 secondes dans un espace limité, sans se laisser déstabiliser. Les joueurs sont simultanément attaquants et défenseurs.

Les ressources développées :

Tonicité, réactivité, stratégies : « ruse », maîtrise des émotions : peur, agressivité, etc.

Les enjeux éducatifs :

Acquérir les notions d'hygiène, de sécurité active, d'engagement dans le respect de l'adversaire et des règles.

Connaissances spécifiques :

Interdire le port de bijoux, barrettes, chaussures ; convenir d'un geste pour arrêter (ex. : taper au sol) à l'attention de l'arbitre.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les activités de combat, leurs caractéristiques essentielles, pour les enseigner.
- Proposer des activités adaptées aux conditions scolaires.
- Savoir développer les ressources : tonicité, réactivité, « ruse », maîtrise de sa peur ou de son agressivité.
- Maîtriser les enjeux éducatifs : sensibilisation à l'hygiène, apprentissage de la sécurité active pour soi et autrui.
- Connaître les règles à respecter pour combattre en toute sécurité.

Contexte

Présentes dans différents médias, jeux électroniques, télévision, etc., les activités de combat influencent les représentations initiales des enfants ; l'enseignant ou l'intervenant va devoir en tenir compte.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Se documenter** sur les jeux d'opposition.¹ La note renvoie à un document complet sur ces activités en milieu scolaire.
- **Programmer** le ou les modules de jeux de combat dans une salle comportant soit un tatami soit un grand nombre de tapis pour pouvoir créer les conditions de combat en toute sécurité.
- **Construire** le module, les séances, les situations d'apprentissage en respectant la carte d'identité des activités et l'âge des élèves. Par exemple, la relation d'opposition 1 contre 1 est fondamentale, elle ne sera proposée que très progressivement jusqu'en CE1 ; en cycle 3 des affrontements interindividuels seront mis en place.
- **Mettre en valeur**, l'intérêt éducatif de ces activités, notamment, à travers la place accordée à l'arbitrage des élèves, véritable objet d'apprentissage.
- **Organiser** les regroupements d'élèves pour préserver l'égalité des chances dans les rencontres : appairer les élèves en fonction des poids, des corpulences et des capacités de réactivité.

Méthodologie et conseils

En cycle 2, ces activités peuvent être abordées avec des jeux collectifs et en proposant un contact progressivement plus rapproché.

Pour responsabiliser les élèves de cycle 3, leur proposer une éducation active à la sécurité : vigilance sur les dispositifs matériels (tapis), investissement dans les rôles d'observateurs et d'arbitres.

L'enseignant doit accorder une importance particulière à l'échauffement spécifique : articulations, cou, dos, épaules.

Il régule les séances : contrôle des temps de combat à respecter strictement (risque de dérives conflictuelles, de fatigue).

Il met en place des rituels :

- de préparation (échauffements avec routines prises en charge par les élèves en cycle 3),
- de salutations avant et après le combat (afin de concrétiser le respect d'autrui).

Les jeux issus de la nature enfantine spontanément permettent aux enfants de

découvrir le monde.
Kant



<https://bit.ly/jeuxdopposition>



Avantages

- Cet outil permet une meilleure connaissance des activités de combat afin de parfaire leur enseignement et d'en retenir les éléments essentiels.
- Il apporte une réflexion autour des effets, notamment éducatifs, de ces activités.



Précautions à prendre

- L'enseignement de ces activités requiert une organisation de base pour asseoir un enseignement de qualité et assurer une sécurité optimale.

Exemple 1 - Le jeu des chasseurs et des ours en CP (6-7 ans)

Ce jeu d'initiation aux activités de combat présentée en CP s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les activités de combat » ; toutefois, en raison de l'âge des enfants, la situation de combat est aménagée pour les conduire progressivement vers l'activité telle qu'elle est définie dans l'outil.

Carte d'identité

Le jeu est présenté de façon collective pour aller, plus tard, vers des activités interindividuelles (un contre un).

Les joueurs sont successivement attaquants : chasseurs, défenseurs : ours. Des jeux où les joueurs sont simultanément attaquants et défenseurs, comme dans toute activité de combat telle que définie dans l'outil, seront introduits ultérieurement.

Le jeu se déroule dans un environnement délimité avec des espaces réservés selon les rôles endossés par les enfants.

Il s'agit de gagner collectivement en étant plus rapide que les membres de l'autre équipe pour déplacer les ours.

Activité

C'est un jeu de combat de préhension par équipe.

C'est un jeu pour saisir, soulever, déplacer.

Ressources développées

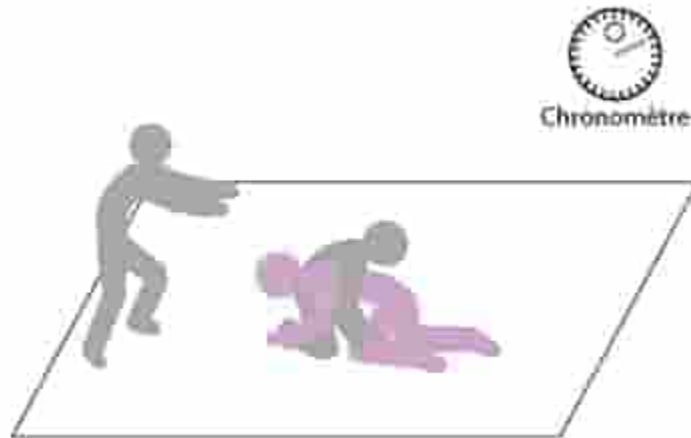
- la tonicité ;
- la force ;
- la compréhension de ce qu'il y a à faire pour transporter efficacement les ours, pour ne pas se faire sortir de sa tanière si l'on est un ours ;
- le contrôle de sa peur, de son enthousiasme, voire de son agressivité.

Enjeux éducatifs

Apprentissage de l'hygiène : ex. : une tenue propre réservée à l'activité.

Respect des règles de sécurité : pieds nus, pas de barrette, ne pas sortir des tapis.

Sécurité active : vérifier régulièrement le bon agencement des tapis, prendre soin des camarades à déplacer, ne pas les lâcher brutalement une fois transportés.



Le jeu « les chasseurs et les ours »

Objectifs

- Attaquant (chasseur) : saisir, soulever son adversaire pour le transporter.
- Défenseur (ours) : s'organiser corporellement pour ne pas être transporté rapidement. (proche du sol, coudes et genoux écartés, corps tonique).

Organisation

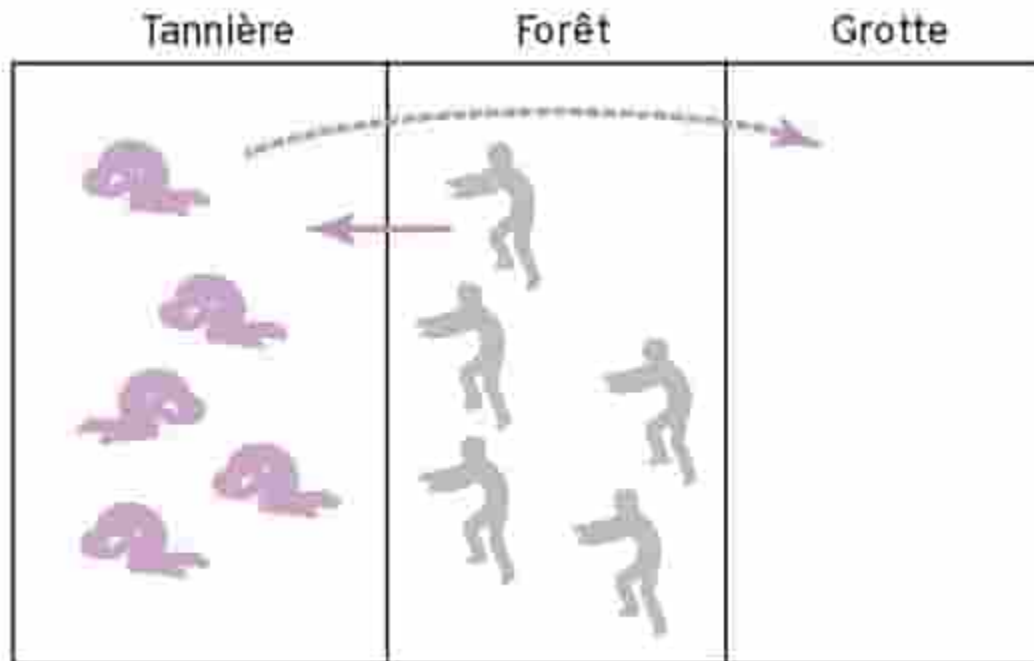
2 équipes homogènes :

- les chasseurs, dans la forêt ;
- les ours dans leur tanière.

Au signal de l'enseignant, les chasseurs sortent les ours de leur tanière (individuellement ou à plusieurs) et les transportent dans la grotte.

Lorsque tous les ours ont été transportés dans la grotte, le chronomètre, déclenché au départ s'arrête.

On inverse les rôles à chaque partie.



Règles

Ne pas sortir des espaces délimités.

Ours : départ en boule dans leur tanière, résistance passive : ne pas se débattre.

Chasseurs : ne pas lâcher brutalement les ours, ne pas leur faire mal.

But

Chasseurs : sortir le plus vite possible tous les ours de la tanière pour les transporter (seul ou à plusieurs) dans la grotte.

Ours : résister passivement pour ne pas se faire sortir vite.

Consignes

Chasseurs :

- penser à l'organisation collective, parfois plus efficace ;
- ne pas hésiter à se conseiller en cours d'action ;
- repérer les parties du corps à soulever : le buste plutôt que les extrémités.

Ours :

- rester bien tonique, « raide » ;

- écarter les coudes et les genoux pour être stables et ne pas se faire rouler au sol.

Évaluation

L'équipe gagnante est celle qui a transporté les ours plus rapidement que l'autre.

Remarque

Ce jeu peut se pratiquer avec une classe entière (ex. : 12 ours et 12 chasseurs). L'enseignant peut être arbitre, observer les élèves pour éventuellement rectifier l'équilibre des équipes.

Exemple 2 - Le jeu du sumo assis en CM1 (9-10 ans)

Cette situation de jeu proposée en CM1 s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les activités de combat ».

Carte d'identité

La situation d'apprentissage propose une activité de combat au sol (pour éliminer les risques liés aux chutes).

Dans ce jeu, de un contre un, il s'agit de vaincre son adversaire sans se laisser déséquilibrer. Les 2 joueurs sont attaquants et défenseurs simultanément.

Activité

Le sumo assis est un jeu de combat de préhension : il s'agit d'immobiliser son adversaire dos au sol pendant 3 secondes, dans un espace (ex. : 2 m/2 m) et un temps (ex. : 30 secondes) limités.

Ressources développées

Tonicité, résistance à la fatigue : un combat dure 30 secondes, c'est très sollicitant pour un enfant de cet âge.

Réactivité, capacités d'analyse et « ruse » : réagir très vite aux attaques de son adversaire, utilisation des leviers sur le corps de l'autre, utilisation de la force et de la vitesse de l'autre à son propre avantage, feintes, etc.

Maîtrise des émotions : se contrôler, ne pas agir avec agressivité, ne pas refuser le contact, etc.

Enjeux éducatifs

L'implication des enfants dans l'arbitrage permet une responsabilisation et une prise de conscience de la nécessité de règles communes appliquées par chacun.



Le sumo assis

Objectifs

Comprendre quelques règles d'action ou principes pour déséquilibrer l'autre sans se laisser déséquilibrer :

- **Attaquant :**

- rapprocher les appuis de son adversaire, mains ou genoux, pour le déséquilibrer au sol,
- saisir son adversaire et ne pas lâcher prise,
- rester en contact avec le corps de l'autre (les prises d'informations sont visuelles mais aussi kinesthésiques, tactiles),
- pour immobiliser, peser de tout son poids sur l'autre.

- **Défenseur :**

- conserver de larges appuis au sol,
- faire face à l'adversaire,
- chercher à saisir un bras ou une jambe pour contre attaquer.

- **Arbitre et observateur :**

- faire respecter les limites de l'espace de jeu, les « règles d'or », observer le signal donné par un lutteur en difficulté (ex. : taper fort au sol) et arrêter le jeu, veiller au bon maintien des tapis.

Organisation

Une surface de lutte de 2 m/2 m minimum entourée de 1 m de tapis à l'extérieur du carré

Enfants regroupés par 4 : 2 « sumos » et un arbitre + un observateur.

Apparier les enfants par poids et corpulence (pas plus de 5 kg de différence).

Combats de 30 secondes, signaux de départ et de fin donnés pour tous par l'enseignant.

Règles

Respecter les limites de temps et d'espace.

« Règles d'or » : ne pas saisir au cou, ne pas griffer ou tirer les cheveux, garder le menton collé à la poitrine au moment du retournement au sol.

But

Après un départ face à face au milieu du tapis à 4 pattes, en 30 secondes, mettre son adversaire épaules au sol et l'y maintenir pendant 3 secondes.

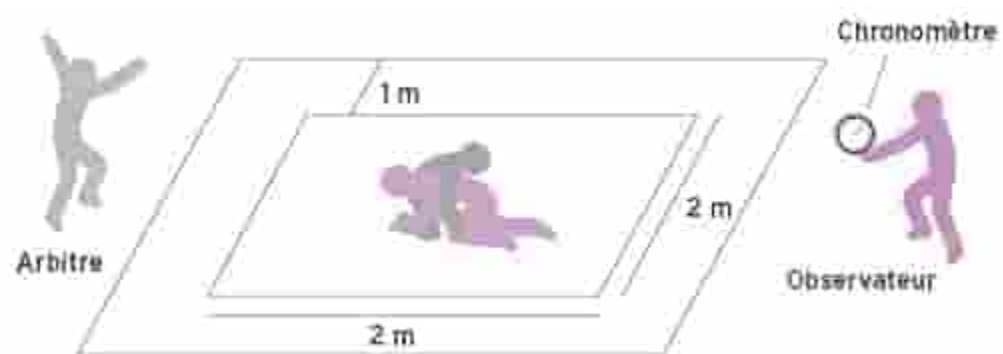
Consignes

Respecter les règlements et les règles d'or. Oser s'engager dans le combat, mais savoir s'arrêter.

Évaluation

gagné	Nul	Perdu
2 pts	1 pt	0 pt

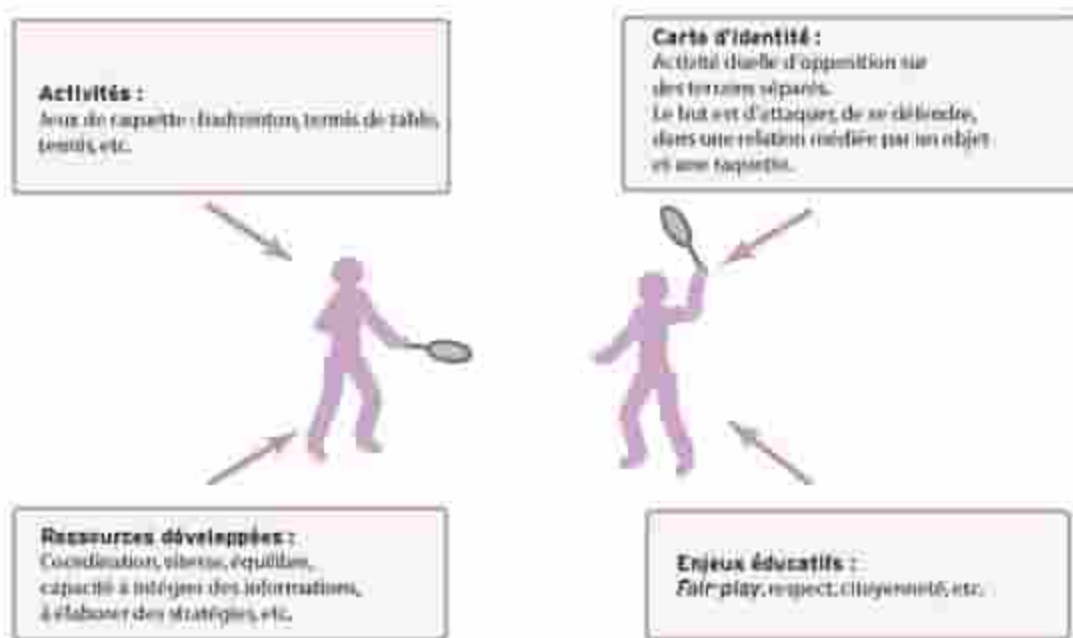
Par 4, chaque combattant rencontre les 3 autres



OUTIL 8

L'essentiel pour enseigner les jeux de raquette

4 PROPOSITIONS



🔍 En résumé

L'outil présente l'essentiel pour enseigner les jeux de raquette à des enfants de 6 à 11 ans.

La carte d'identité :

Ces activités duelles ont pour but le gain de la rencontre dans une situation d'affrontement dans lequel le contact est médié par des objets : la raquette et la balle ou le volant

Les activités :

Le badminton, le tennis de table, le tennis, (avec aménagements du règlement, des espaces).

Les ressources développées :

Coordination, vitesse, équilibre, capacité à prendre des informations, à élaborer des stratégies, etc.

Les enjeux éducatifs :

Fair-play, respect, citoyenneté, etc.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les jeux de raquette, leurs caractéristiques essentielles pour les enseigner.
- Proposer des jeux adaptés à l'âge des enfants.
- Savoir développer les ressources telles que :
 - la coordination,
 - la vitesse de réaction,
 - l'équilibre,
 - la capacité à prendre des informations et à élaborer des stratégies pour gagner.
- Comprendre les enjeux éducatifs tels que :
 - le fair-play,
 - le respect de règles liées à ces jeux.

Contexte

Le développement moteur de l'enfant évolue tout au long de la scolarité primaire ; les activités duelles d'opposition requièrent l'acquisition d'habiletés ouvertes complexes qui se mettent en place progressivement en conséquence. Les jeux de raquette doivent donc être aménagés.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Choisir** les activités adaptées à l'âge des enfants et prévoir les aménagements de terrain, de règlement, nécessaires.
- **Programmer** le ou les modules de jeux de raquette dans un espace chauffé (selon la saison) et suffisamment spacieux pour mettre en activité l'ensemble des pratiquants.
- **Construire** le module, les séances, les situations d'apprentissage en respectant la carte d'identité des activités. Le but final est l'opposition un contre un.

Il faut toujours garder, quels que soient les jeux proposés, la notion de gain ou perte d'une partie.

- **Différencier** les situations d'apprentissage en fonction des ressources des élèves. (ex. : en cycle 2, jouer collectivement dans des situations peu exigeantes techniquement).
- Organiser le module en alternant situations d'apprentissage et de jeu.

Méthodologie et conseils

En cycle 2, il y a nécessité de développer les habiletés requises pour jouer ; pour ce faire, aménager les situations pour augmenter le temps d'engagement moteur.

Voici quelques exemples :

Jeu en coopération : 1 avec 1, raquette plus grande et volant remplacé par balle en mousse, rebonds supplémentaires du volant autorisés, etc.

En cycle 3, lors des rencontres, équilibrer les niveaux est indispensable ; le système des « montantes-descendantes » permet de répartir de manière fiable les élèves en fonction de leurs niveaux.

Valoriser l'apprentissage du rôle d'arbitre (ex : en l'évaluant) mettre en avant le *fair-play*, la responsabilité ; toutes ces dispositions procèdent d'une éducation à la citoyenneté. ■

Quand on joue à la paume, c'est une même balle dont on joue l'un et l'autre ; mais l'un la place mieux.

Pascal



Avantages

- Cet outil permet une meilleure connaissance des jeux de raquette, il permet à l'enseignant d'aborder ces activités dès le cycle 2.
- Il apporte une réflexion autour des effets des activités sur les ressources des élèves et sur les enjeux éducatifs.



Précautions à prendre

- Quelques élèves peuvent être en grande difficulté, ne pas hésiter à aménager les situations d'apprentissage en proposant de la coopération, pour, ensuite, arriver à de la confrontation.

Exemple 1 - Un jeu de raquette aménagé CE1 (7-8 ans)

Ce jeu aménagé pour des élèves de CE1, s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les jeux de raquette »

Carte d'identité

Jeu duel d'opposition entre 2 équipes, se déroulant sur deux terrains séparés par un filet situé à 1 m de hauteur

Activité

Jeu de badminton aménagé sous une forme simplifiée pour ces élèves de CE1.

Ressources développées

Coordination entre les 2 membres supérieurs, rapidité d'action, équilibre.

Enjeux éducatifs

Le respect des règles du jeu, l'acceptation de la perte du match, l'attention portée aux autres.



Exemple de matériel de badminton adapté au cycle 2

Le jeu des « volants brûlants »

Objectifs

Être capable de renvoyer un volant ou une balle à l'aide d'une raquette par-dessus un filet, dans le camp adverse.

Organisation

2 terrains de badminton séparés par un filet, une équipe de 5/6 élèves dans chaque camp. Autant de volants et de raquettes que de joueurs.

Avec un effectif de 20/25 élèves, 2 fois 2 terrains sont nécessaires.

Des cercles de craie (1 m de diamètre) sont tracés au sol et répartis sur chaque terrain, chaque enfant est dans 1 cercle.

Règles

2 coups de sifflet donnent successivement : le signal du début du jeu, de son arrêt.

Respecter les signaux donnés : pas d'envoi après le 2^e coup de sifflet (sinon, un volant supplémentaire est compté dans son camp).

Pour renvoyer le volant, il faut être dans son cercle (il est possible de ramasser un volant à l'extérieur de son cercle, mais revenir dans son cercle pour le renvoyer).

Remarque

Cette situation permet, le cas échéant, le renvoi direct des volants, mais elle ne l'impose pas, facilitant ainsi l'acquisition progressive et sans pression temporelle d'une tâche d'anticipation-coïncidence complexe.

Une adaptation du matériel telle que celle présentée ci-dessus favorise les progrès.

Consignes

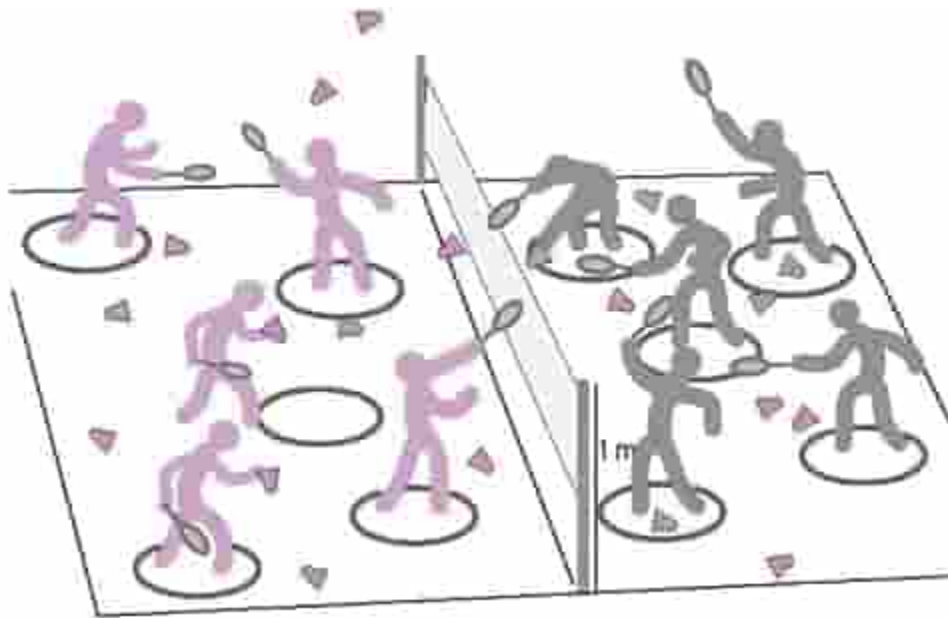
Pour réussir son envoi dans le camp adverse : accélère ton geste de frapper de volant ou de balle, garde tes pieds au sol au moment de la frappe, regarde le camp adverse et vise les espaces entre les cercles.

But

Envoyer le plus de volants possible dans le camp adverse entre les 2 signaux donnés par l'enseignant.

Évaluation

À la fin de la partie (5 minutes), on comptabilise les volants au sol ; l'équipe gagnante est celle qui a le moins de volants dans son camp.



🏸 Exemple 2 - Une situation de rencontre en badminton

en CM2 (10-11 ans)

Cette situation de rencontre dans l'activité badminton en CM2 s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les jeux de raquette ».

Activité

Jeu de badminton sur $\frac{1}{2}$ terrains avec les lignes réglementaires : ligne de 2 m, ligne de fond et règlement aménagé.

Carte d'identité

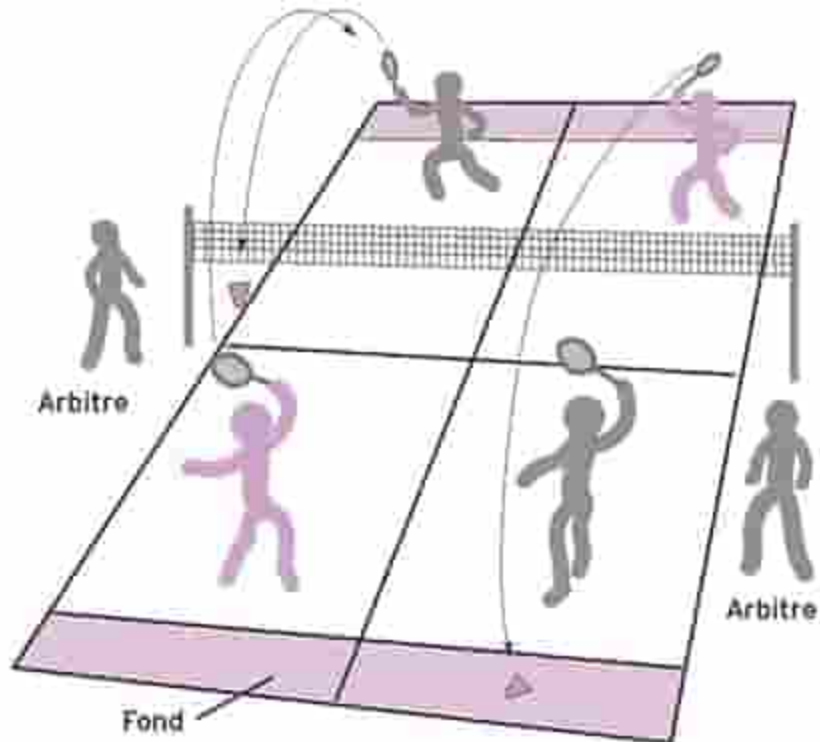
La situation de rencontre met face à face 2 joueurs qui s'opposent de part et d'autre d'un filet (1 m de hauteur) pour gagner la partie.

Ressources développées

La vitesse de réaction, la prise d'informations sur le camp adverse, la capacité à élaborer une stratégie (ex : jouer loin si l'adversaire est près du filet, jouer à gauche s'il est à droite).

Enjeux éducatifs

- Le respect des règles du jeu, conforté par le rôle d'arbitre joué par chaque enfant à tour de rôle.
- Le *fair-play*, lors de la victoire ou de la perte du match.



L'organisation par terrain

Dans un gymnase, 4 terrains de badminton tracés, séparer en deux chaque terrain : 2 joueurs un arbitre par $\frac{1}{2}$ terrain.

Les joueurs sont répartis au hasard et puis classés par niveaux à l'aide d'une montante descendante (voir schéma ci-dessous).

Les joueurs appariés selon leur niveau restent ensuite par groupe de 6 : 4 joueurs et 2 arbitres sur les 2 mêmes 12 terrains. Cette organisation perdure au long des séances. Entre les séances de matchs, des situations d'apprentissage sont proposées.

Règles

Elles sont aménagées pour permettre un jeu plus fluide lors des rencontres :

- possibilité d'engager le volant de n'importe quel point du terrain,
- alternance des services quel que soit le score,
- 1 point si le volant tombe dans le camp adverse que le joueur soit serveur ou non,
- jeu au temps : 7 minutes par match.

Consignes

Joueurs : observer le camp adverse pour renvoyer le volant dans l'espace libéré par l'adversaire ;

Arbitre : appliquer strictement le règlement, si doute, demander à l'enseignant.

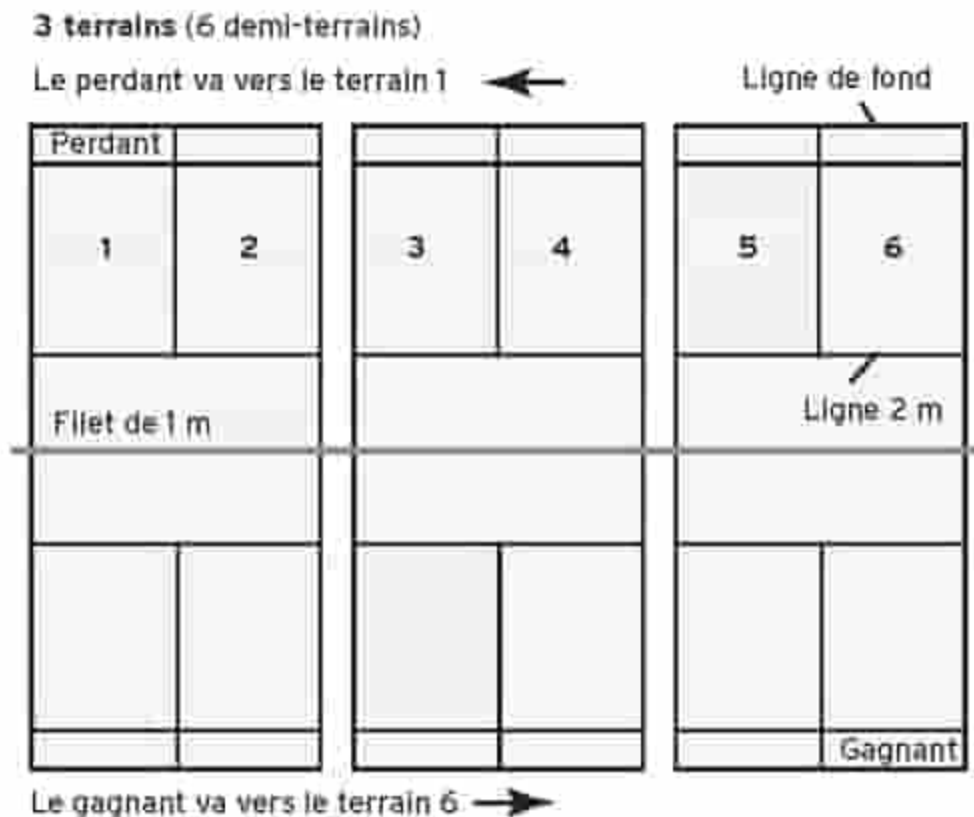
But

Faire tomber son volant dans le camp adverse et renvoyer tous les volants de l'adversaire.

Évaluation

gagné	Nul	Perdu
2 pts	1 pt	0 pt

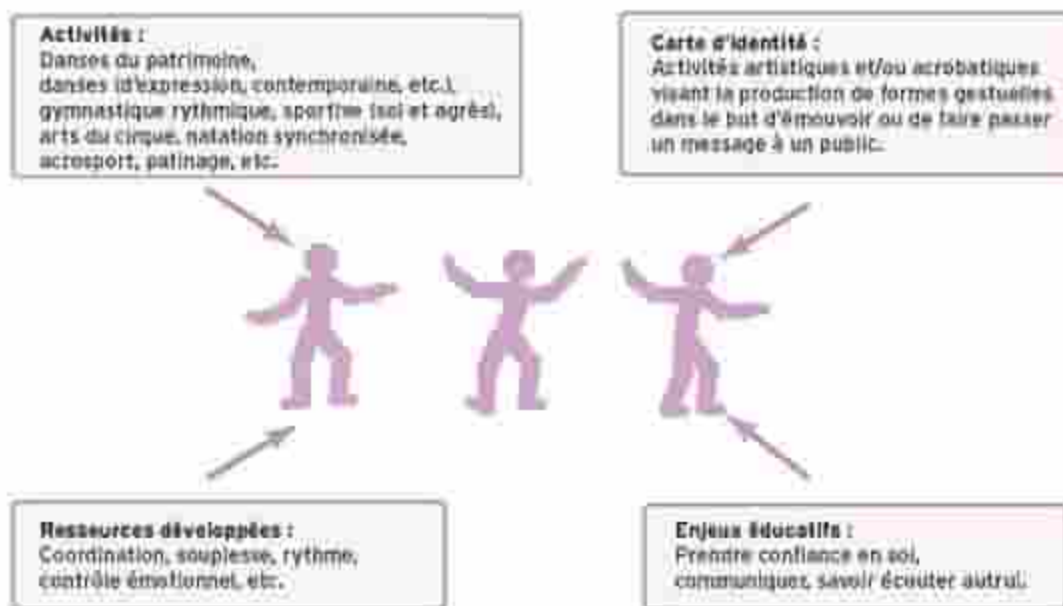
La montante descendante



OUTIL 9

L'essentiel pour enseigner les activités physiques artistiques

4 PROPOSITIONS



🔍 En résumé

L'outil présente l'essentiel pour enseigner les activités artistiques à des enfants de 6 à 11 ans.

Les activités physiques artistiques sont nombreuses et variées ; l'enseignant les choisira en fonction des conditions matérielles qu'il a à sa disposition et des caractéristiques des élèves.

Toutefois, l'outil proposé ici, aide à comprendre ce que ces différentes activités ont en commun.

- **La carte d'identité.**
- **Les activités** (nombreuses) pouvant être pratiquées.
- **Les ressources** développées par ces activités artistiques.
- **Les enjeux éducatifs** principaux liés à ces pratiques artistiques à l'école.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les activités artistiques, leurs caractéristiques essentielles, pour les enseigner.
- Proposer des activités adaptées aux conditions scolaires.
- Connaître les ressources développées : coordination, souplesse, rythme, expression, maîtrise émotionnelle, intelligence créative, etc.
- Maîtriser les enjeux éducatifs : prendre confiance en soi, communiquer et savoir coopérer, écouter autrui.

Contexte

Parmi les activités artistiques pouvant être organisées à l'école certaines, comme la danse, restent présentes dans la vie des adultes soit en tant que spectacle, soit en tant que pratique. Leur apprentissage à l'école sera donc transférable à la vie ultérieure de l'enfant, il lui donnera le goût pour ces activités artistiques.

Comment l'utiliser ?

Étapes

Choisir parmi les différentes activités celles qui sont adaptées aux possibilités des élèves.

Programmer le ou les modules d'activités artistiques. Souvent finalisé par une représentation devant des spectateurs (élèves, classes, écoles, festival de danse, fête de fin d'année), ce type de module doit être d'une durée suffisamment longue (6 à 12 séances) et être placé juste avant la prestation prévue.

Construire le module, les séances, les situations d'apprentissage en respectant la carte d'identité des activités. Un travail en partenariat avec des professionnels (ex : chorégraphes) est possible ; saisir les opportunités de travail avec des centres chorégraphiques, des conseillers pédagogiques permet un enrichissement des contenus enseignés.

Développer, par le biais de ces activités, l'intelligence créative des élèves. À côté d'une intelligence déductive, logico-mathématique, souvent nécessaire dans les exercices scolaires habituels, il existe une intelligence créative, divergente, qui autorise à explorer, inventer, imaginer, être original ; ces activités la développent.

Organiser les regroupements d'élèves : préférer des groupes hétérogènes et complémentaires (avec des élèves plus ou moins assurés, experts, des garçons et des filles).

Respecter au maximum les affinités entre élèves.

Méthodologie et conseils

En cycle 2 l'enfant apprend encore beaucoup par imitation, mais il a des difficultés à se coordonner avec autrui. Danser ou se produire individuellement, mais en même temps que d'autres camarades dans un groupe convient à ses possibilités. (ex. : en groupes classe entière, chacun se déplace selon le rythme de la musique).

En cycle 3, le travail chorégraphique peut et doit se faire en groupe. Ces derniers ne doivent pas excéder quelques élèves afin que l'échange puisse se faire facilement.

La prestation en public n'est pas toujours aisée pour un enfant, l'enseignant doit manier avec tact ces phases de production face aux autres. ■

*La phrase la plus sotte de la langue française,
c'est bête comme ses pieds.*

M. Béjart



Avantages

- Cet outil permet une meilleure connaissance des nombreuses activités artistiques possibles à l'école élémentaire.
- Il apporte une réflexion sur l'intérêt de pratiquer jeune ces activités qui pourront ultérieurement être réinvesties à l'âge adulte.



Précautions à prendre

- L'enseignement doit veiller particulièrement à la composition des groupes d'apprenants.

Exemple 1 - Un module en danses du patrimoine en CP (6 ans)

Ce module présenté en cycle 2 s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les activités artistiques » ; en raison du jeune âge des enfants, les situations s'appuient plus souvent sur l'expression, l'appropriation de rondes et de danses déjà existantes que sur la créativité des enfants. Toutefois, il n'est pas exclu de demander aux enfants de participer en inventant, par exemple la fin d'une phase dansée.

Carte d'identité

Sont présentées, au cours du module, 4 à 6 danses collectives que les enfants doivent apprendre en vue d'une présentation à un public (ex. : autres classes, parents d'élèves, fête de fin d'année).

Activité

Danses du patrimoine qui peuvent être des rondes et jeux dansés, des danses folkloriques.

Ressources développées

La coordination de ses mouvements, la coordination avec les autres, l'écoute du rythme musical, l'observation des pas et des formations (ex. : ronde, moulinet, farandole, etc.) et la concentration sur les consignes.

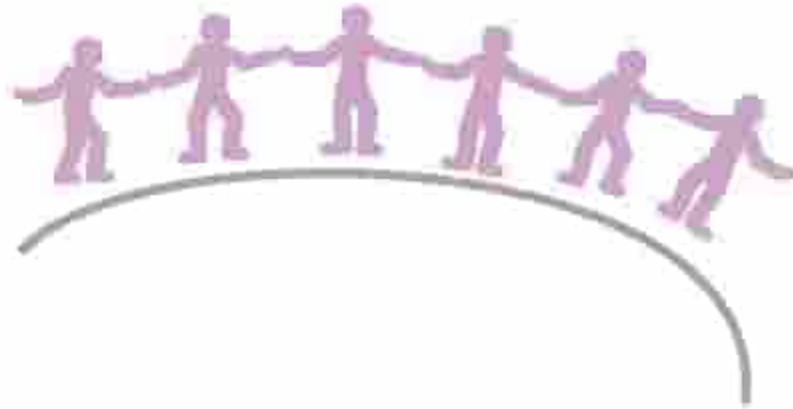
Enjeux éducatifs

Approche tout à la fois ludique et culturelle de danses permettant une appropriation d'un patrimoine commun à tout le groupe de danseurs (fonction d'intégration). Pratique socialisante car basée sur un rapport différent à autrui.

Le module en danses du patrimoine

Objectifs d'apprentissage

- connaître 5 danses présentées dans un ordre de difficultés croissant ;
- être à l'écoute de l'enseignant (meneur de la danse) ;
- coordonner ses pas, se coordonner avec les autres, avec la musique ;
- oser se produire devant des spectateurs.



Organisation

Les 6 séances du module (45 minutes à une heure - 1 à 2 fois par semaine)					
S1	S2	S3	S4	S5	S6
Entrée dans l'activité, Présentation du module et de son objectif, Apprentissage de D1	Apprentissage de D2 et rappel de D1	Apprentissage de D3 et rappel de D2	Rappel de D1, D2, D3 et apprentissage de D4	Apprentissage de D5 et rappel de D4	Préparation de la représentation avec toutes les danses

Les danses du module
D1 : Jean Petit qui danse D2 : la ronde des musiciens D3 : Le saut du lapin D4 : La polka de Pompage D5 : le cercle cirassien Remarque : présentées, ici, dans un ordre croissant de difficultés, ces danses sont détaillées dans le document très complet réalisé par une équipe composée d'une professionnelle de la danse et de conseillers pédagogiques et d'enseignants de l'académie de la ville de Paris

Plan de chaque séance.

En amont de la séance, présenter en classe le contenu de la séance : la musique, les formations (ronde, couples...) pour optimiser le temps de pratique.

L'entrée dans la danse¹

Elle prépare l'apprentissage proprement dit avec : un échauffement en musique, des frappés en rythme, un travail en vague avec les pas à apprendre.

La séance proprement dite

C'est l'apprentissage de la ou des danses prévues : 1 à 2 danses nouvelles en cycle 2 est un maximum. L'enseignant ne doit pas hésiter à démontrer les danses, à avoir recours à la répétition, à corriger les erreurs dès le début de l'apprentissage.

La fin de la séance

C'est un moment qui permet :

- de montrer ce que l'on a appris (ex. : une ½ classe danse devant l'autre ½ classe) ;
- de mettre en place quelques phases de recherche (ex. : dans la ronde des musiciens, improviser la suite de la danse) ;

- de faire un retour au calme (ex. : en découvrant la musique de la prochaine danse).

Évaluation finale

La représentation est réussie, tous les élèves se sont investis dans l'apprentissage et la représentation, les spectateurs ont apprécié la prestation.



<https://bit.ly/dansetraditionelle>

Exemple 2 - Un module d'acro-sport en CM1-CM2 (9-11 ans)

Ce module de 6 séances proposé en Cycle 3 s'appuie sur « l'essentiel pour enseigner les activités artistiques ».

Carte d'identité

Le module vise à la production collective d'une chorégraphie présentée au reste de la classe.

Activité

L'acro-sport est une activité gymnique, acrobatique, dans laquelle les sujets recherchent l'esthétique, l'expression et créent des figures (ou pyramides). Il s'agit, à ce niveau de classe, de créer une chorégraphie pour mettre en scène une figure puis la démonter. Il y a différentes phases à inventer : l'entrée sur la scène (le tapis), le montage de la figure (par 2 ou 3 au maximum), le démontage de la figure et la sortie de scène.

Ressources développées

Équilibre, tonicité, gestion de ses peurs, compréhension des points d'appui sur le porteur, de l'ordre des opérations pour monter, démonter la figure.

Enjeux éducatifs

Éducation à la sécurité par l'apprentissage de la prise de risques mesurés, confiance en ses partenaires et en soi-même.



Une figure en acrosport

Remarques

L'acrosport permet aux pratiquants, au cours d'un tel module de développer des compétences de :

- gymnaste et pareur, pour réaliser les figures et assurer la sécurité de chacun ;
- chorégraphe, pour concevoir la « mise en scène » de la figure avec ses différentes phases ;
- spectateur, pour apprendre à apprécier et juger une prestation, à l'évaluer en fonction de critères précis.

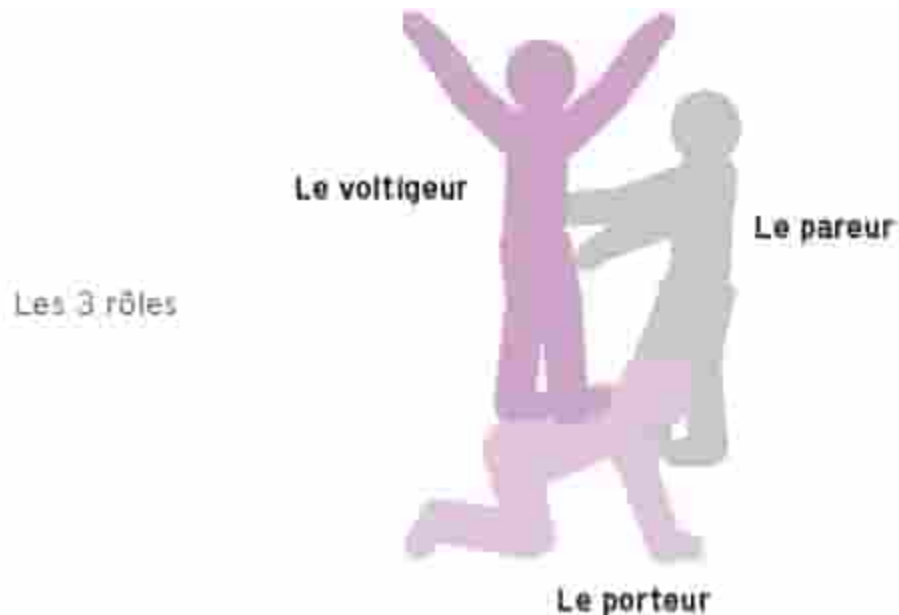
Le module en acrosport

Objectifs d'apprentissage

Être capable, à 3, de créer une chorégraphie comportant les différentes phases évoquées ci-dessus.

S'investir successivement dans 3 rôles :

- le porteur, celui qui porte et est en contact avec le sol ;
- le voltigeur, celui qui s'équilibre sur son camarade et n'a pas ou peu d'appui au sol ;
- le pareur, celui qui empêche le voltigeur de chuter et veille à sa sécurité.



Organisation

Les 6 séances du module (une heure/semaine)					
S1	S2	S3	S4	S5	S6
Entrée dans l'activité. Présentation du module et de son objectif. Apprentissage des 3 rôles	Découverte des figures possibles. Travail avec des fiches illustratives	Recherche en groupe de sa figure	Entraînement à la réalisation de la figure choisie et début du travail chorégraphique	Répétition de l'ensemble de la chorégraphie	Après un ultime entraînement, présentation de sa chorégraphie à la classe

Quelques conseils pour l'enseignant ou l'animateur

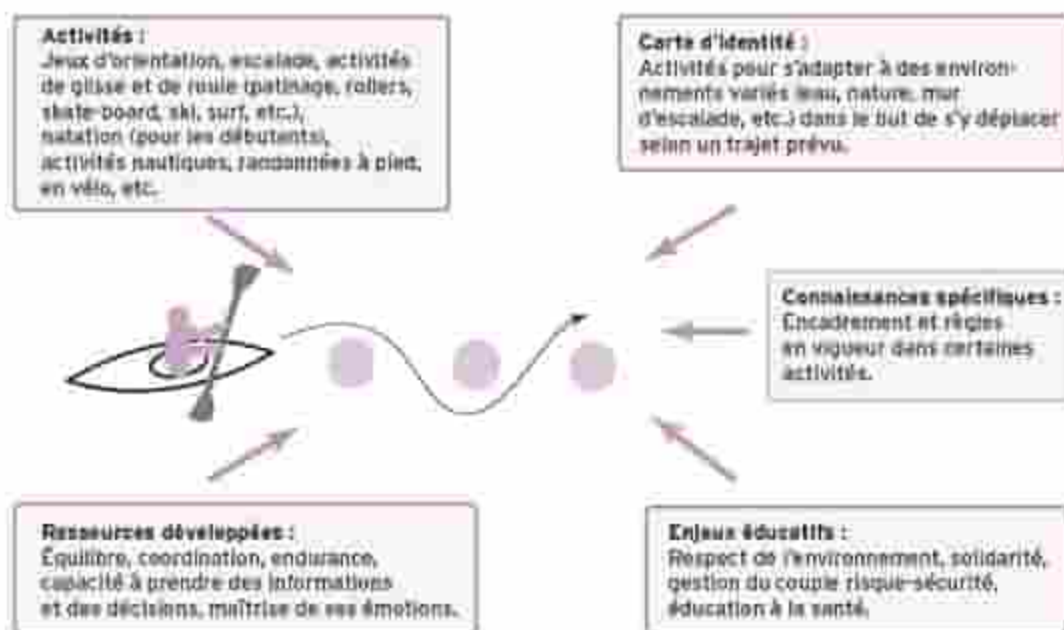
- Regrouper les élèves en appariant leurs poids et corpulences afin que tous puissent jouer les 3 rôles de porteur, voltigeur, pareur.

- Exiger une tenue adaptée : vêtements réservés à l'activité, pas de chaussures, pas de bijoux, lunettes (si possible).
- Proposer une surface d'évolution sécurisée (tapis) et limitée (ex : 2 m/2 m).
- Apprendre (et évaluer) le rôle du pareur : situé plutôt en arrière du voltigeur et accompagnant de près ses évolutions.
- Apprendre les points d'appui (non dangereux et douloureux) à utiliser sur le porteur : les épaules, genoux, bassin.
- À partir d'un certain niveau de maîtrise, proposer un travail en musique.

OUTIL 10

L'essentiel pour enseigner les activités d'adaptation à différents environnements

5 PROPOSITIONS



🔍 En résumé

L'outil présente l'essentiel pour enseigner les activités d'adaptation à des environnements variés.

Il comporte :

- **La carte d'identité** qui définit ce que ces activités ont en commun.

- Les activités (diversifiées) pouvant être pratiquées.
- **Les ressources** développées par ces activités.
- **Les enjeux éducatifs** principaux liés à ces pratiques proposées en milieu scolaire.
- **Les connaissances spécifiques** pour organiser certaines de ces activités.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître pour les enseigner, les activités d'adaptation à des environnements variés, leurs caractéristiques essentielles.
- Proposer des activités adaptées aux élèves à l'école élémentaire.
- Connaître les ressources mobilisées et les développer : équilibre, coordination, endurance, etc.
- Maîtriser les principaux enjeux éducatifs : respect de l'environnement, solidarité, gestion du couple risque-sécurité.

Contexte

Certaines de ces activités sont très pratiquées et appréciées en loisir à l'adolescence et à l'âge adulte. C'est le cas des activités de pleine nature : vélo, randonnée, escalade, sports nautiques, etc.

Ces activités sont donc intéressantes à plusieurs niveaux : elles motivent, elles seront réinvesties plus tard, et, ne pas l'oublier, elles font partie des programmes.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Se renseigner** sur les possibilités d'organisation de ces activités : installations, transports, dispositions réglementaires.¹
- **Programmer** le ou les modules sur l'année scolaire. Certains modules peuvent être placés en continuité (ex : un module roller avant un départ en classe découverte à la montagne avec pratique du ski).

- **Construire** le module, les séances, les situations d'apprentissage en fonction de la carte d'identité des activités et de l'âge des élèves. Par exemple, la natation en cycle 2 est une activité d'adaptation à un environnement nouveau pour l'élève, en cycle 3, cette activité, ne demande plus autant d'adaptation, elle devient une activité de réalisation d'une performance mesurée ; choisir, en conséquence une autre activité en cycle 3 (ex : voile, kayak, VTT, etc.).
- **Mettre en valeur**, par des actes, l'intérêt éducatif de ces activités, notamment, le respect de la nature (collectes de déchets si l'environnement le nécessite), la solidarité entre pratiquants (travail en petits groupes avec un but commun, tâches en coopération).

Méthodologie et conseils

En cycle 2, les activités proposées remettent souvent en question les équilibres habituels et peuvent créer de l'appréhension (ex. : découvrir la piscine, patiner sur de la glace, etc.) ; il importe donc de sécuriser l'enfant en le laissant gérer très progressivement le couple risque-sécurité (ex. : lors du premier contact avec la patinoire, pouvoir se tenir sur la rambarde et se lâcher seulement quand on le veut). Ces premiers contacts avec un nouvel environnement influencent les apprentissages ultérieurs. En cycle 3, responsabiliser les élèves (ex. : les impliquer dans l'entretien du matériel). ■

L'escalade, c'est un mode de vie.

P. Edlinger



Avantages

- Cet outil permet une meilleure connaissance des activités d'adaptation à des environnements variés et de leur réglementation.
- Il permet de mettre en place des apprentissages utiles sur un long terme.



Précautions à prendre

- Il n'est pas toujours aisé de rassembler les conditions pour mettre en place ces activités.

Exemple 1 - Une situation de référence en escalade en CP-CE1 (6-8 ans)

Carte d'identité

L'escalade à ces niveaux de classe vise l'appropriation d'un mode de déplacement sur une surface verticale. Le départ du déplacement est le sol et le but le haut du mur (2 m conseillés en cycle 2). **Activité** : Escalade en bloc, sans matériel spécifique, sur une surface verticale équipée de prises plus ou moins saillantes et plus ou moins rapprochées. La situation de référence propose 3 niveaux d'escalade, l'enfant, après plusieurs essais pendant le module choisit un niveau pour monter en haut du mur.

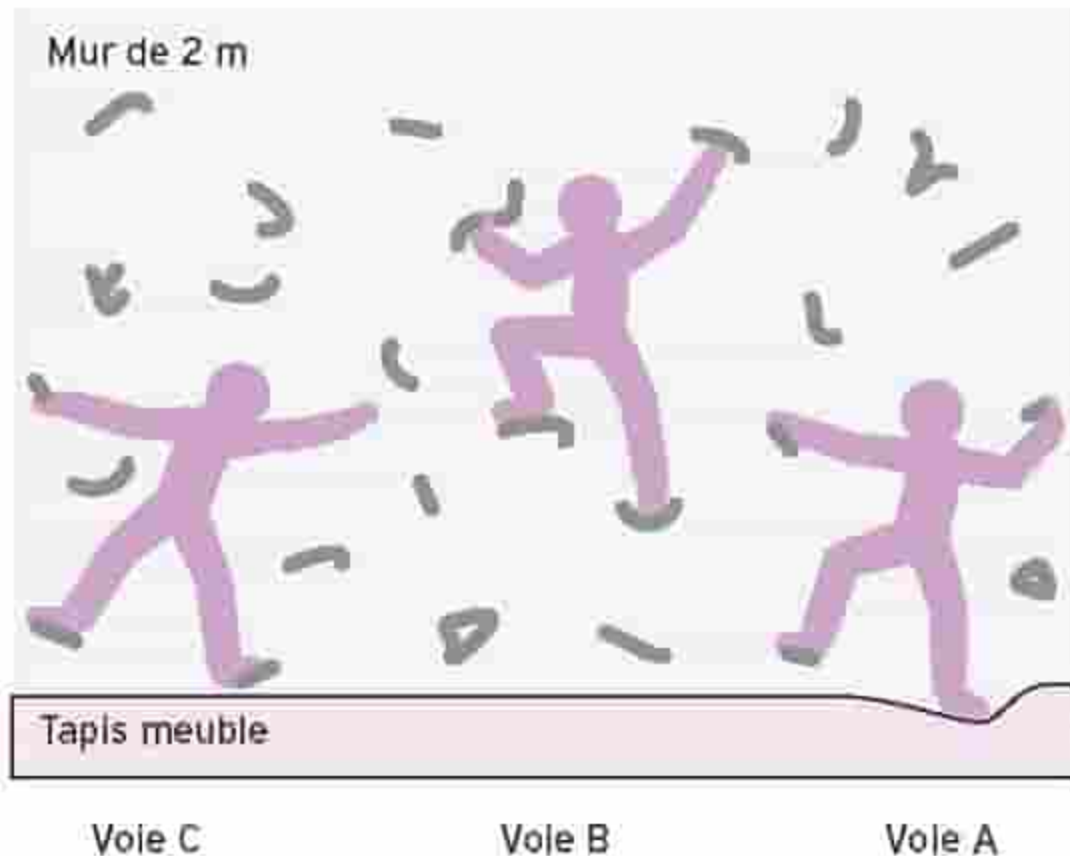
Ressources développées

Acquisition d'un nouvel équilibre, coordination de ses bras et de ses jambes pour escalader, prise d'informations visuelles, tactiles, kinesthésiques, émission d'hypothèses d'action et choix de celle qui semble la plus efficace, maîtrise de sa peur.

Enjeux éducatifs

Bien gérer le couple prise de risque-recherche de sécurité (ex : oser lâcher une prise pour en prendre une autre plus haute) ; être solidaires (ex : placés en duos avec un grimpeur, un pareur, les élèves vivent une situation de coopération et de solidarité active ; plus tard, en cycle 3, ils s'encorderont par 2).

La situation de référence



Objectifs

- Évaluer son niveau et ses progrès à la fin d'un module de 6 séances.
- Être capable de se déplacer verticalement sur un mur et d'atteindre son sommet en trouvant un nouvel équilibre.
- Savoir « lire » la voie pour rechercher les bonnes prises.
- Contrôler ses émotions pour oser se lancer vers le haut.

Organisation

Un mur d'escalade de 2 m de haut maximum (2,50 m en cycle 3) et la possibilité de faire 3 voies à 3 niveaux différents : voie A Facile, Voie B moyenne, Voie C : voie plus difficile (entre cotations 2 et 3).

Une zone de réception meuble : tapis en au moins 2 épaisseurs ou gros tapis de saut.

Les élèves sont répartis en duos (appairer les poids et tailles) : le grimpeur et le pareur.

Pour l'enseignant, se munir de craie, de rubans adhésifs pour marquer des zones de départ, des prises autorisées ou interdites, etc.

Pour les élèves, prévoir une tenue adaptée : près du corps (pour bien voir les prises) et élastique (pour l'aisance des mouvements), attacher les cheveux et supprimer les bijoux, grimper en tennis.

Règles

Choisir son niveau de voie en fonction des essais réalisés pendant le module ; 2 essais sont possibles, pas plus.

On peut changer de niveau après un premier essai infructueux.

Le grimpeur prévient le pareur avant de partir : « prêt », le pareur répond : « prêt, go »

Valeur des voies : A = 3 pts, B = 4 pts, C = 5 pts.

Un seul essai : 5 pts, 2 essais 4 pts, pas de réussite : 0 pts.

Un grimpeur qui réussit au 1er essai la voie C obtient : $5 + 5 = 10$ pts

Un grimpeur qui réussit au 2e essai la voie B obtient : $4 + 4 = 8$ pts

But

Grimpeur : atteindre le sommet de la voie choisie pour grimper.

Pareur : protéger son binôme de la chute.

Consignes

Grimpeur :

- se décoller du mur pour rester mieux équilibré et voir ses prises de pied ;
- avoir des positions économiques en énergie, comme les bras plutôt tendus et décontractés.

Pareur :

- se positionner derrière le grimpeur avec ses bras au niveau du dos et du bassin suivant la hauteur atteinte ;
- accompagner le grimpeur jusqu'au tapis en cas de chute.

Évaluation

À la fin du module, j'ai réussi à atteindre 2 mètres par la voie A, B, C.

J'ai réussi du premier coup : je me suis bien évalué tout au long des séances précédentes.

J'ai réussi après 2 essais : j'ai eu des difficultés à m'évaluer.

Je n'ai pas réussi.

Variantes

- Grimper sur des plans + ou - inclinés, un espalier, différents modules.
- Ajouter des prises (+ facile), supprimer des prises ou imposer des prises (+ difficile).
- Se déplacer en traversée.
- N'utiliser qu'une main ou un pied (très difficile).
- Grimper en parallèle et arriver plus vite que l'autre au sommet.



🚧 Exemple 2 - Des situations d'apprentissage en roller en CM1-CM2 (9-11 ans)

Carte d'identité

Les situations d'apprentissage visent l'adaptation à un mode de déplacement nouveau avec des engins nouveaux les rollers. Ce qui crée de l'incertitude dans l'environnement de l'enfant, c'est la présence d'engins instables qui vont modifier l'équilibre pedestre habituel.

Activité

La pratique du roller, dans une salle de sport, ou un terrain au revêtement lisse.

Chaque situation d'apprentissage aura pour but la maîtrise de différents savoir-faire dans cette activité : se déplacer, glisser, s'arrêter, sauter.

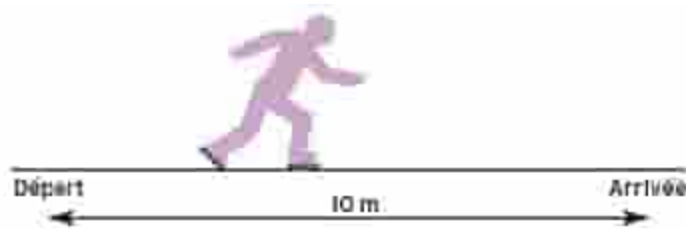
Ressources développées

Acquisition d'un nouvel équilibre, coordination de ses bras et de ses jambes pour se déplacer, passage d'une prise d'information orientée vers ses pieds à une prise d'information alternée (près de soi, loin), maîtrise de ses appréhensions.

Enjeux éducatifs

Bien gérer le couple prise de risque-recherche de sécurité (ex. : oser porter le poids de son corps sur une seule jambe ; bien se pencher latéralement dans les déplacements en arc de cercle, mais, ne pas chuter) ; se conseiller, aider ses pairs (ex. : pour s'équiper avec le casque, les genouillères, les coudières, les protèges poignets).

Se déplacer



But

Parcourir la distance de 10 m en comptant ses pas, en faire le moins possible.

Consignes

S'aider avec ses bras, porter franchement le poids du corps sur un pied, puis sur l'autre, trouver la bonne position pour être équilibré (penché en avant).

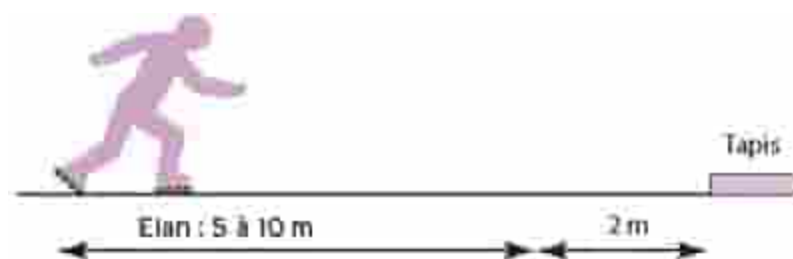
Glisser



But

Parcourir le plus de plots possible sans décoller les pieds du sol en « citron ».

Consignes



Appuyer sur les rollers, leur transmettre l'énergie au moment de resserrer les jambes, chercher à regarder près puis loin de soi, en alternance.

S'arrêter

But

S'élancer sur 5 à 10 m, puis, choisir son mode d'arrêt pour ne pas toucher le tapis.

Consignes

Pour s'arrêter, tu as le choix entre le chasse-neige ($>$), le braquage (2 pieds parallèles et perpendiculaires au sens du déplacement //), l'utilisation d'un frein, le tour sur soi, la jambe arrière qui traîne et le pied perpendiculaire).

Se déplacer sur des lignes courbes



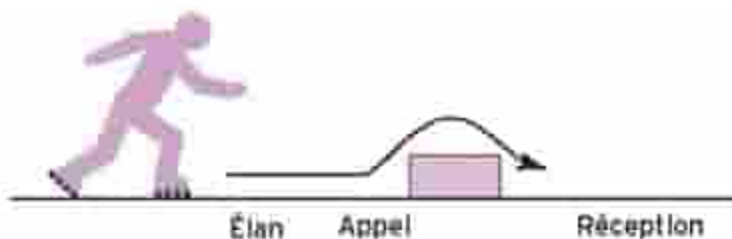
But

Réaliser plusieurs 8 en utilisant le « pas croisé ».

Consignes

- En croisant les pas, s'appuyer nettement sur l'intérieur ou l'extérieur des rollers (ex. : virage à gauche, d'abord appui extérieur sur roller gauche, puis intérieur sur roller droit) ;
- Ne pas hésiter à se pencher vers l'intérieur du virage, laisser les bras nous rééquilibrer.

Sauter



But

Après un élan, de quelques pas, prendre un appel pour franchir l'obstacle et se réceptionner équilibré.

Consignes

Prendre un élan suffisant pour acquérir une vitesse minimum, pas de temps d'arrêt entre les différentes phases du saut : élan, appel, réception.

OUTIL 11

L'essentiel des programmes d'EPS

UNE APPROCHE SYNTHÉTIQUE DU TEXTE

Des finalités éducatives	Communes à tous les cycles
Un objectif : 5 compétences générales	S'inscrivant dans le socle commun
4 champs d'apprentissage	Pour chaque cycle de l'école élémentaire
Compétences attendues	À la fin de chaque cycle
Des exemples d'activités	Pour chaque cycle

En résumé

L'outil présente l'essentiel des programmes en vigueur en EPS¹, à l'école élémentaire.

Il permet d'avoir des repères sur ce qui est attendu des enseignants aux différents niveaux des classes qui leurs sont confiées.

On identifie :

Les finalités de l'EPS,

L'objectif de développer 5 compétences générales,

Les champs d'apprentissage,

Les compétences attendues en EPS,

Des exemples d'activités.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître l'essentiel des programmes de l'école élémentaire pour enseigner l'EPS.
- Répondre aux enjeux de formation du socle commun avec les 5 compétences générales.
- Répartir les modules, sur une année scolaire dans les 4 champs d'apprentissage.
- Choisir les activités adaptées à l'âge des élèves et connaître les attendus de la fin de cycle.

Contexte

La connaissance des programmes concerne chaque intervenant : stagiaires, professeurs des écoles, intervenants dans le cadre des classes de découverte et des activités périscolaires de loisirs.

Comment l'utiliser ?

Étapes

Le programme se structure en partant d'indications générales (les finalités) et en terminant sur des propositions plus précises (exemples d'activités).

Finalités éducatives :

« Former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre-ensemble » ; « recherche du bien-être et souci de sa santé », intégration de tous les élèves (à besoin éducatif particulier et en situation de handicap) ; initiation « au plaisir de la pratique sportive ».

Objectifs : 5 compétences générales ancrées dans les 5 domaines du socle commun :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps : Domaine 1².
- S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils : Domaine 2.
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités : Domaine 3.
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière : Domaine 4.
- S'approprier une culture physique sportive et artistique : Domaine 5.

4 Champs d'apprentissage :

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.
- Adapter ses déplacements à des environnements variés.
- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.
- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel.

Compétences attendues en fin de cycle :

2 exemples pour « adapter ses déplacements à des environnements variés ».

Cycle 2 « Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion ».

Cycle 3 « Valider l'attestation scolaire du savoir nager (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015 ».

Exemples d'activités

Pour « produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée ».

Cycle 2 « Activités athlétiques aménagées ».

Cycle 3 « Activités athlétiques (courses, sauts, lancers) et natation »³.

Méthodologie et conseils

La présentation, nécessairement synthétique des programmes ne doit pas dissuader d'examiner plus en détail l'ensemble du texte. ■

Les savoirs enseignés à l'école doivent aider les élèves à se repérer dans la complexité du monde.

Charte des programmes



Avantages

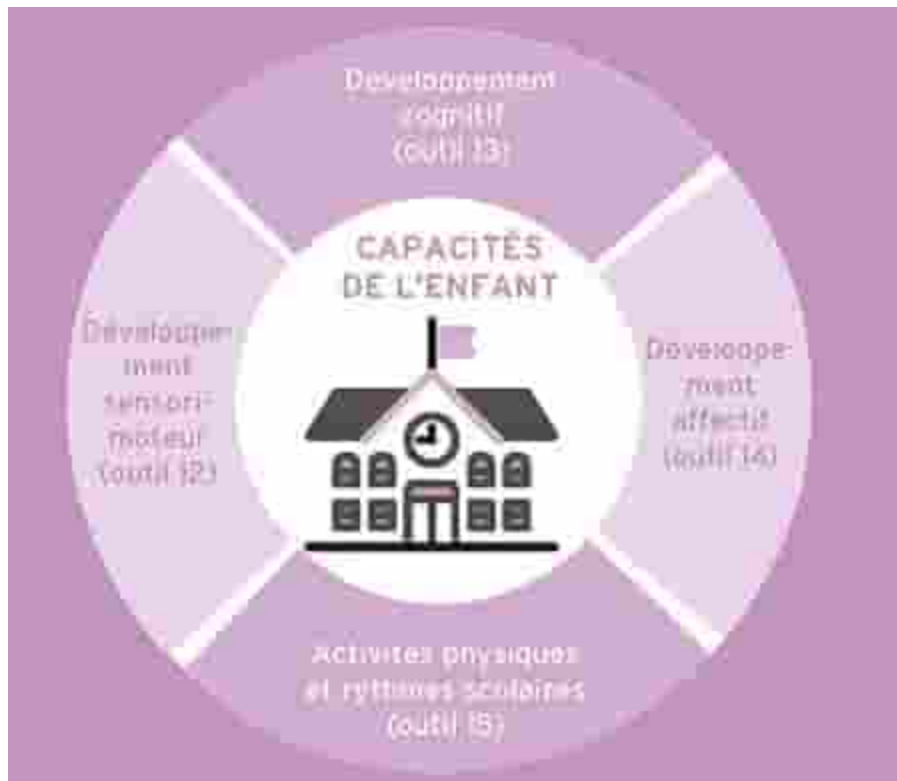
- Cet outil est une base de travail incontournable.



Précautions à prendre

- Les compétences précises travaillées par cycle (non mentionnées ici) sont à lire également.

S'ADAPTER AUX CAPACITÉS DES ENFANTS



La pratique d'une activité physique avec des enfants nécessite qu'elle soit adaptée à leur développement et à leur mode de vie. L'attitude du formateur doit également être adaptée à l'âge de l'enfant aussi bien en termes d'exigence que de compréhension des besoins.

Ce dossier propose des outils centrés sur 4 de ces éléments : développements sensori-moteurs, cognitif et affectif, et les rythmes scolaires.

Le développement sensori-moteur de l'enfant

L'enfant est, de lui-même, à la recherche d'activités physiques variées et nombreuses, qui lui permettent de se construire. C'est dans ce contexte que l'enseignant, comme les parents, doivent être conscients que ce développement n'est pas limité à l'aspect moteur, mais implique également la sensibilité, la psychologie, la cognition, etc.

La maturation proprement dite du système neuromusculaire se produit avant l'âge de 6-7 ans.

À l'âge d'entrée au CP (6 ans) l'enfant devient progressivement capable de conceptualiser, mémoriser et contrôler ses mouvements. Les systèmes neuronaux impliqués sont alors les systèmes sensoriels et moteurs permettant de générer le « programme moteur de base ».

Par la suite, les apprentissages multiples doivent conduire à un développement harmonieux de l'ensemble de l'organisme permettant alors trois grands types de mouvements : le maintien postural et l'équilibre, la marche et la course, et les mouvements fins de préhension.

Le développement cognitif de l'enfant

Lorsqu'il agit, sur un plan moteur, l'enfant mobilise toutes ses ressources. Parmi celles-ci, celles qui relèvent de la cognition occupent une place importante.

Connaître le développement cognitif de l'enfant permet d'en repérer, lors d'activités, les éléments importants de ce développement.

Cela permet également de comprendre la relation de l'enfant avec la motricité et de tirer parti de cette connaissance en EPS.

Le développement affectif de l'enfant

Les ressources mobilisées par l'enfant lors d'un exercice physique, sont parfois dynamisantes dans l'action, parfois frénatrices.

Les ressources qui relèvent du domaine psychoaffectif occupent une place importante, et connaître le développement psychoaffectif de l'enfant permet d'en repérer les éléments importants.

Comme pour les aspects cognitifs, cela permet également de comprendre la relation de l'enfant avec la motricité et de tirer parti de cette connaissance en EPS.

Activités physiques et rythmes scolaires

Par ailleurs, au fil des réformes, les rythmes scolaires se modifient en fonction de l'évolution des connaissances et des politiques éducatives.

Il s'agit ici d'en repérer non seulement les aspects institutionnels (le découpage scolaire et périscolaire), mais également les éléments scientifiques : chronobiologie et chronopsychologie.

Il permet en particulier de savoir quels enseignements en tirer pour organiser les activités physiques en respectant les rythmes de l'enfant.



LES OUTILS

[12 Le développement sensori-moteur de l'enfant](#)

[13 Le développement cognitif de l'enfant](#)

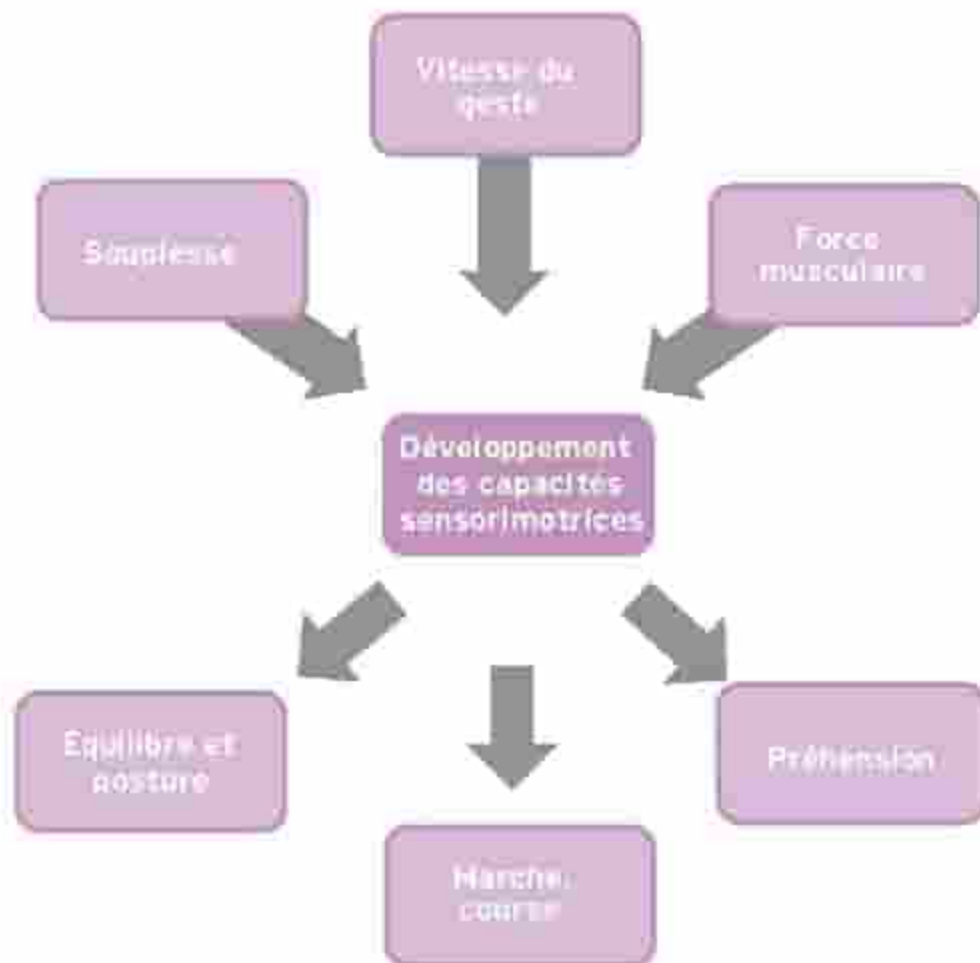
[14 Le développement affectif de l'enfant](#)

[15 Activités physiques et rythmes scolaires](#)

**OUTIL
12**

**Le développement sensori-
moteur de l'enfant**

**LE SYSTÈME MUSCULAIRE
ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE
EN FONCTION DE L'ÂGE**



En résumé

Chez l'enfant, le développement harmonieux de l'ensemble de l'organisme est lié à la pratique d'activités physiques diverses.

Néanmoins, l'enseignant, comme les parents, doivent être conscient que le développement n'est pas limité à l'aspect moteur, mais implique également la sensibilité, la psychologie, la cognition, etc.

À l'âge d'entrée au CP (6 ans) l'enfant devient progressivement capable de conceptualiser, mémoriser et contrôler ses mouvements. Les systèmes neuronaux impliqués sont alors les systèmes sensoriels et moteurs permettant de générer le « programme moteur de base ».

Ils permettent alors trois grands types de mouvements :

- le maintien postural et l'équilibre ;
- la marche et la course ;
- les mouvements fins de préhension.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

Connaître le développement sensori-moteur de l'enfant de manière à adapter ses enseignements, en particulier, en fonction de l'âge des enfants.

Contexte

Dès l'âge de 6 ans, la pratique d'activités physiques variées et adaptées contribue au bon développement des muscles, du squelette et des articulations.

Cependant, des charges excessives sur un système non encore totalement développé, peuvent avoir les effets inverses, et être à l'origine d'un blocage de la croissance ou de dysfonctionnements hormonaux.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Système musculaire et activité physique :**

La masse musculaire qui représente 25 % du poids total à la naissance augmente progressivement pour atteindre environ 40 % à l'âge adulte.

Cette augmentation est accélérée par la pratique régulière d'activités physiques.

- **Développement des capacités sensori-motrices**

Chez l'enfant, plus actif que l'adulte, la vitesse et la force n'apparaissent que progressivement.

- **La souplesse**

Dès le plus jeune âge, l'enfant possède une souplesse élevée. Celle-ci est due à une masse et un tonus musculaire faibles, et à une élasticité ligamentaire et musculaire importante.

- **La vitesse du geste**

La vitesse gestuelle dépend à la fois du système nerveux central, de la jonction entre système nerveux et muscle (jonction neuro-musculaire), et des muscles sollicités eux-mêmes.

Tous ces facteurs peuvent être développés dès l'âge de 6 ans par des pratiques adaptées à l'enfant.

- **La force musculaire**

La force musculaire augmente au cours de la croissance, en fonction de la masse corporelle.

Chez l'enfant, l'activité musculaire favorise à la fois les performances motrices, et la prévention des blessures pendant ces activités.

Ainsi, à la condition de **respecter certaines précautions** (les mouvements avec charge additionnelle doivent être proscrits), certains programmes de musculation peuvent être conduits chez l'enfant.

- **Les trois grands types de mouvements**

Ces capacités sensori-motrices permettent trois grands types de mouvements :

- le maintien postural et l'équilibre (se tenir debout sur un pied, etc.) ;
- la marche et la course ;
- la préhension (prendre un objet, tenir une raquette, etc.).

Méthodologie et conseils

Globalement, il est certain que les activités physiques doivent être encouragés chez l'enfant.

Cependant, leur moins bonne économie gestuelle fait qu'un enfant de 6 ans, par exemple, consomme 30 % d'énergie de plus qu'un adulte pour la même activité physique.

Il est donc important de savoir calculer ces dépenses énergétiques en fonction des activités physiques demandée. ■

C'est à partir du développement concret de l'enfant, de ses besoins, de ses élans, de ses sentiments, de ses pensées que doit se former ce qu'il sera, grâce à l'aide intelligente du maître.

J. Locke



Avantages

- Permet de connaître les capacités sensori-motrices en fonction de l'âge de l'enfant.
- Permet d'adapter les pratiques en fonction de l'âge des enfants.
- Comprendre la nécessité de multiplier les activités physiques et ne pas se cantonner à un seul sport.



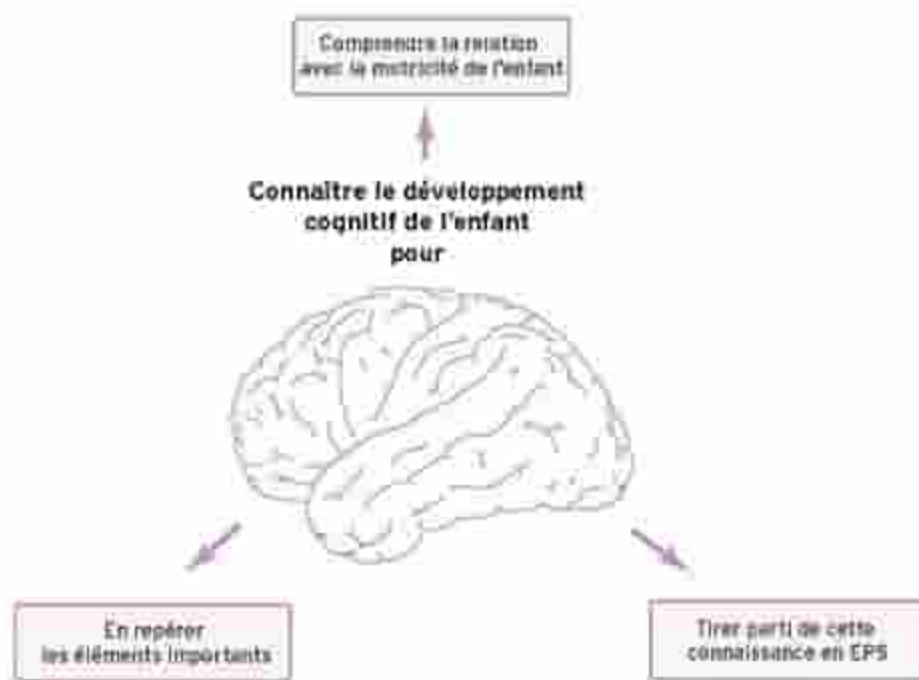
Précautions à prendre

- Savoir analyser les particularités de chacun de façon à adapter ses activités en fonction.

OUTIL 13

Le développement cognitif de l'enfant

UNE CONNAISSANCE UTILE EN EPS



🔍 En résumé

Lorsqu'il agit, sur un plan moteur, l'enfant mobilise toutes ses ressources. Parmi celles-ci, celles qui relèvent de la cognition occupent une place importante.

Connaître le développement cognitif de l'enfant permet de :

- **repérer les éléments importants** de ce développement ;
- **comprendre la relation** avec la motricité de l'enfant ;

- tirer parti de cette connaissance en EPS.

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les éléments importants du développement cognitif de l'enfant.
- Comprendre la relation entre le domaine cognitif et celui de la motricité chez l'enfant.
- Tirer parti de cette connaissance en EPS.

Contexte

Selon leur âge, les enfants peuvent être plus ou moins concentrés sur une tâche, mémoriser plus ou moins un enchaînement de mouvements en gymnastique, comprendre ou non un schéma tactique en jeux collectif. L'ensemble dépendant de leurs capacités cognitives.

⚙️ Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Repérer les étapes du développement cognitif de l'enfant**
 - **6-7 ans** : l'apprentissage par imitation

L'enfant apprend surtout en regardant l'enseignant ou ses pairs.

L'attention, après avoir été, jusqu'à 6 ans « sur-exclusive » (ne portant que sur un détail), devient progressivement « sur-inclusive » : elle porte sur un trop grand nombre d'aspects d'une tâche.

La mémoire à court terme (stockant les informations sur quelques dizaines de secondes) est très limitée.

- **8-9 ans** : l'apprentissage par comparaison

Les premières hypothèses sur les effets de ses actions sont émises (ex. : immobile, je ne réceptionne pas à coup sûr une balle, si je me déplace je réussis mieux).

L'attention reste « sur-inclusive ».

- **10-11 ans** : le début de la pensée abstraite

L'enfant est capable d'une démarche « hypothético-déductive », il comprend des consignes orales ou écrites sur une fiche sans recours à un support concret.

Son attention devient progressivement sélective, il discrimine les informations utiles pour réussir.

La mémoire à long terme (par exemple pour mémoriser un enchaînement en gymnastique) devient très bonne vers 10 ans.

- **Savoir que les actions suivantes relèvent de la cognition**

- s'informer (ex. : pour renvoyer un volant en badminton là où l'adversaire n'est pas) ;
- élaborer des stratégies (ex. : pour attaquer le panier adverse en équipe, en basket-ball) ;
- gérer ses efforts (ex. : ne pas partir trop vite si on veut courir loin) ;
- inventer (ex. : créer, à plusieurs une chorégraphie) ;
- calculer des distances, des temps et vitesses (ex. : en course et en mathématiques) ;
- s'orienter dans un environnement sauvage (ex. : en jeu d'orientation et en géographie).

- **Savoir tirer parti de cette connaissance du développement cognitif, en EPS**

6-7 ans :

- avoir recours à la démonstration ;
- mémoriser de très courtes séquences (ex. : 2 éléments gymniques).

8-9 ans :

- expérimenter, comparer résultats et façon d'agir ;
- baliser clairement des espaces.

10-11 ans :

- proposer le calcul des temps, distances ;
- travailler les stratégies ;
- mémoriser des enchaînements plus longs.

Méthodologie et conseils

Diagnostiquer les comportements moteurs à partir des connaissances ci-dessus □

Il n'y a pas d'intelligence sans recherche.

Claparède



Avantages

- Cet outil permet de doser la difficulté et la complexité des apprentissages.



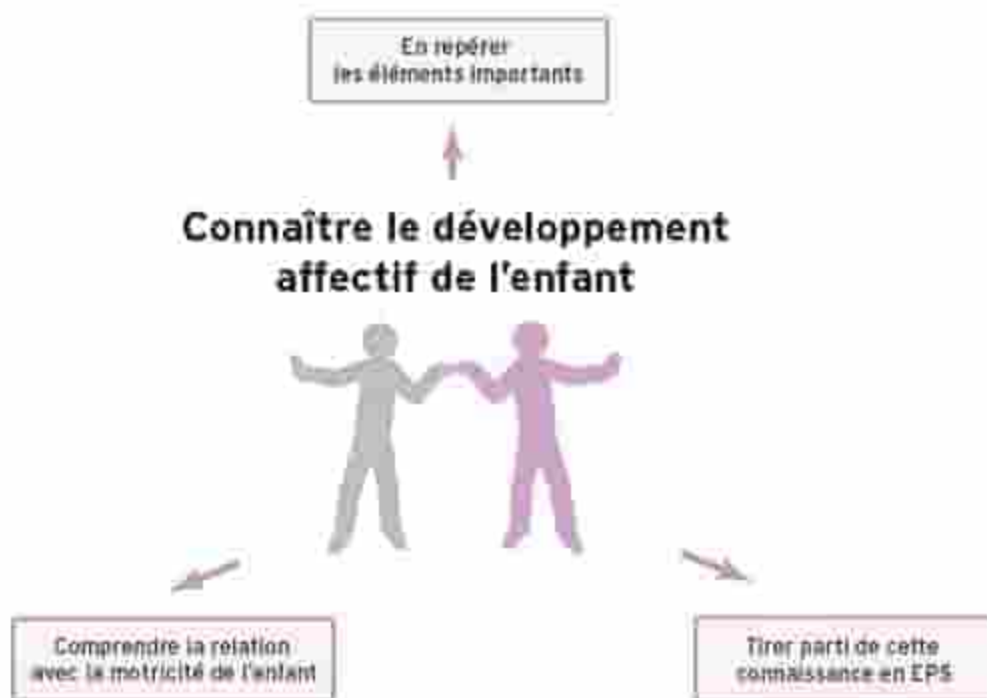
Précautions à prendre

- Bien mettre en interaction les domaines moteur, cognitif et affectif.

OUTIL 14

Le développement affectif de l'enfant

POUR UNE APPROCHE COMPLÈTE DE L'ENFANT EN EPS



🔍 En résumé

Lorsque l'enfant agit sur un plan moteur, il mobilise toutes ses ressources.

Parfois dynamisantes dans l'action, parfois frénatrices, les ressources qui relèvent du domaine psychoaffectif occupent une

place importante.

Connaître le développement psychoaffectif de l'enfant permet de :

- repérer les éléments importants de ce développement ;
- comprendre la relation avec la motricité de l'enfant ;
- tirer parti de cette connaissance en EPS.

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les éléments importants du développement affectif de l'enfant.
- Comprendre la relation entre le domaine affectif et celui de la motricité chez l'enfant.
- Tirer parti de cette connaissance en EPS (pour comprendre les réactions des enfants, construire des situations d'apprentissage adaptées).

Contexte

Selon leur âge, les enfants ne réagissent pas de la même façon en EPS. Ils peuvent être plus ou moins confiants, peureux, aptes à travailler en groupe, etc.

Ces diverses attitudes, relèvent de leurs capacités psychoaffectives.

⚙️ Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Repérer les étapes du développement affectif de l'enfant**
 - **6/7 ans** : un égoïsme dominant. L'enfant se croit souvent « seul au monde », il ne tient pas compte de la présence et des actes d'autrui. (ex. : sur un terrain en jeux collectifs, il joue « personnel », voire s'empare du ballon pour lui tout seul). Toutefois, à cet âge, il aime communiquer avec autrui et recherche les activités cohésives (Vayer et Roncin, 1988).
 - **8/9 ans** : l'acceptation de règles. Accepter des règles appliquées à tous c'est reconnaître les autres ; l'enfant

comprend la nécessité d'un règlement (ex. : en jeux de lutte, respecter des règles pour ne pas se faire mal ou, faire mal).

- **10/11 ans** : le besoin d'affiliation (se retrouver entre amis, partager des valeurs communes). L'enfant apprécie les randonnées en vélo, les rencontres sportives interclasses. Parallèlement, son individualité émerge, il affirme ses opinions, ses goûts (ex. : un projet de spectacle en cirque entraîne l'adhésion de chacun, fait émerger les idées personnelles).

- **Savoir que les attitudes suivantes relèvent de l'affectivité**

- avoir confiance, ou non (ex. : en gymnastique, faire confiance à une parade ou vouloir agir seul) ;
- accepter des règles ou non (ex. : arbitrer une rencontre en jeux de raquette ou, refuser l'arbitrage, voire tricher) ;
- avoir peur (ex. : dans un bassin, refuser de mettre la tête sous l'eau, plonger) ;
- s'investir dans un projet (ex. : préparer une sortie en VTT).

- **Savoir tirer parti de cette connaissance du développement affectif en EPS**

- **6/7 ans** :

Favoriser la coopération (ex. : avec des jeux simples),

Travailler individuellement au sein d'un groupe (ex. : en danse à partir d'une consigne, chercher seul, mais en même temps que les autres).

- **8/9 ans** :

Proposer des jeux à règles (ex. : jeux traditionnels dont les règles évoluent).

- **10/11 ans** :

Mettre en place des projets (ex. : classe de découverte à la mer).

Prendre en compte les affinités.

Méthodologie et conseils

Interpréter les adhésions, refus, et divers comportements moteurs à partir des connaissances ci-dessus. ■

Absolument tout dans le comportement de l'enfant est fondu, enraciné dans le social.

Vygotski



Avantages

- Cet outil permet d'adapter les apprentissages en prenant en compte le développement psychoaffectif de l'enfant.



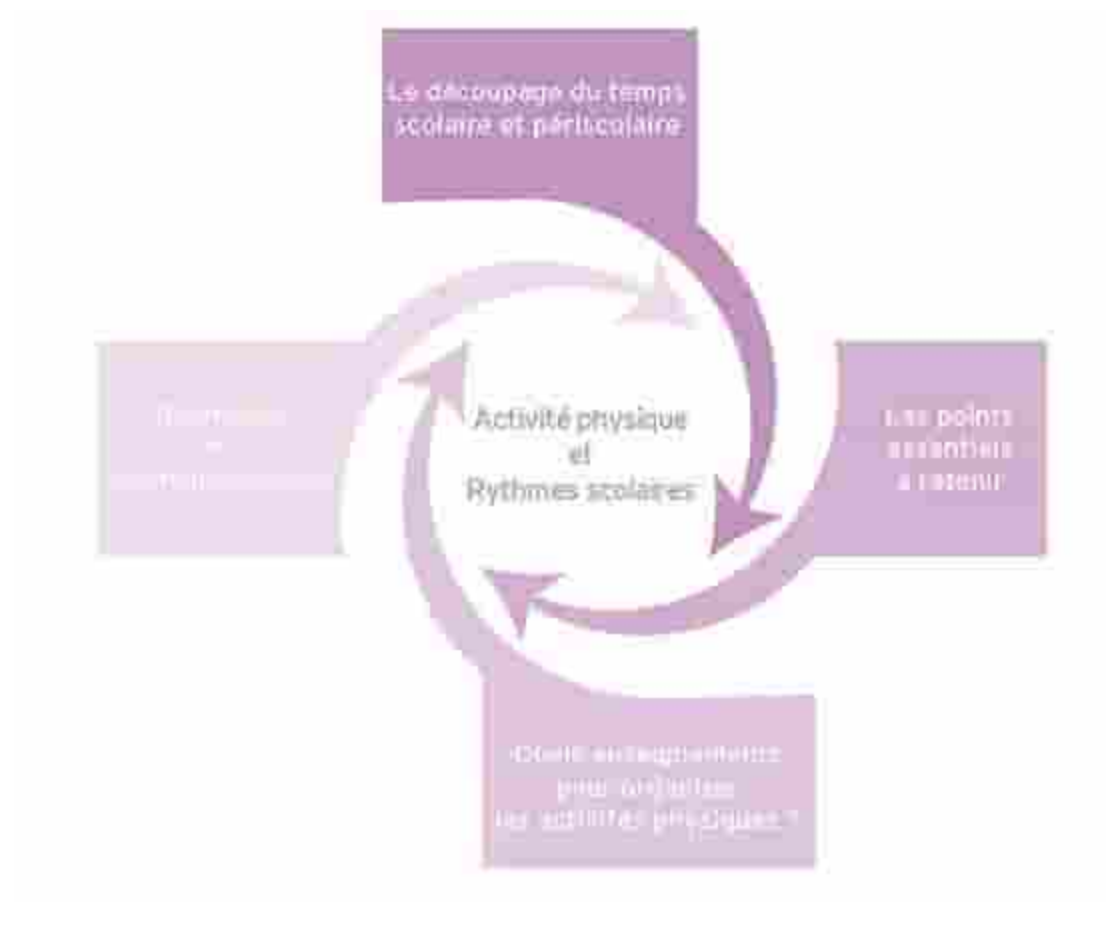
Précautions à prendre

- Bien mettre en relation les domaines moteur, affectif et cognitif.

OUTIL 15

Activités physiques et rythmes scolaires

QUELQUES DONNÉES POUR SAVOIR



🔍 En résumé

Au fil des réformes, les rythmes scolaires se modifient en fonction de l'évolution des connaissances et des politiques éducatives.

Cet outil donne un minimum de repères :

- institutionnels : le découpage scolaire et périscolaire ;
- scientifiques : chronobiologie et chronopsychologie ;

Il permet de :

- retenir les points essentiels ;
- savoir quels enseignements tirer pour organiser les activités physiques en respectant les rythmes de l'enfant.

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître l'organisation actuelle du temps scolaire et périscolaire.
- Comprendre des données de la chronobiologie et de la chronopsychologie.
- Retenir ce qui fait consensus dans ces 2 disciplines scientifiques.
- Tirer des enseignements pour organiser les activités de l'enfant.

Contexte

L'organisation du temps scolaire et périscolaire est à l'origine de nombreux débats. Dans le cadre de cet ouvrage, il s'agit de donner des informations afin d'agir dans l'intérêt de l'enfant.

⚙️ Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Connaître l'organisation actuelle du temps scolaire et périscolaire** (Balay et al., 2016)

L'année scolaire :

- 38 semaines réparties en 5 périodes de travail ;
- 4 périodes de vacances (Toussaint, Noël, hiver, printemps) qui varient par zone, + les vacances d'été.

La semaine scolaire :

- 4,5 jours de classe dont le mercredi matin ;
- 24 heures d'enseignement ;
- pas plus de 5 h 30 d'enseignement obligatoire par jour ;
- pause méridienne d'au moins 1 h 30 ;

- les APC (Activités Pédagogiques Complémentaires) : soutien, aide, assurées par les enseignants ;
- les activités périscolaires assurées par les collectivités territoriales.

Selon les villes, la durée, le contenu et l'encadrement consacrés aux NAP varient.

La répartition de l'enseignement en 5 matinées de classe est obligatoire dans toutes les écoles publiques (Décret du 8 mai 2014) ; elle vise une répartition des enseignements prenant en compte les résultats de la recherche.

- **Comprendre quelques données scientifiques**

- **La chronobiologie** ou étude des rythmes biologiques s'intéresse aux fluctuations physiologiques : rythme cardiaque, veille-sommeil, etc. (Montagner, 1984).
- **La chronopsychologie** ou étude des rythmes psychologiques montre des fluctuations dans les activités intellectuelles : attention, vigilance, etc.

- **Retenir quelques résultats**

Dans ces 2 sciences, des résultats convergent :

- dans la journée, les performances scolaires s'améliorent au long de la matinée, elles chutent après le déjeuner, puis progressent à nouveau dans l'après-midi (surtout en CM1-CM2) ;
- dans la semaine (avec le mercredi après-midi de congé), « l'efficacité est la plus faible le lundi, et la plus élevée les jeudis après-midi et vendredi matin » (Testu, 1994).

Méthodologie et conseils

Placer les activités demandant réflexion, plutôt le matin et en fin d'après-midi. Proposer les activités de jeu, de détente en début d'après-midi, au retour du week-end.

Attention cependant, toutes les disciplines enseignées comportent une part de réflexion et une part de détente ! En EPS, élaborer une stratégie, prendre des informations, gérer un effort demande réflexion. En mathématiques, on peut organiser des exercices de détente. ■

...placer au bon moment les activités sollicitantes intellectuellement, physiquement,

biologiquement.

François Testu



Avantages

- Cet outil aide à mieux comprendre les rythmes de l'enfant.



Précautions à prendre

- Ne pas caricaturer les données scientifiques (ex. : en plaçant, exclusivement, le français et les mathématiques le matin).

Exemple 1 - L'importance des rythmes biologiques

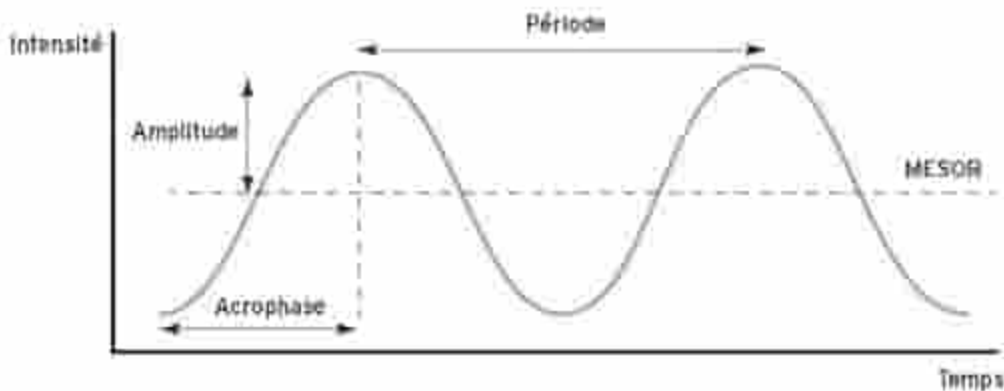
Tout organisme vivant est soumis à un rythme biologique qui dépend à la fois de son code génétique (rythme endogène) et de facteurs extérieurs (rythme exogène). La qualité de vie de l'organisme considéré est la meilleure lorsque ces deux rythmes concordent. La connaissance de ces rythmes permet donc d'améliorer les résultats des élèves en tenant compte de leurs besoins.

Rythme et chronobiologie

Chez l'Homme, environ 170 rythmes sont décrits : cardiaque, respiratoire, etc.

Un rythme biologique est caractérisé par 4 paramètres :

- la période est la durée d'un cycle complet de variations ;
- l'acrophase est le temps nécessaire pour atteindre le maximum de la variation à partir du début du cycle ;
- l'amplitude est la moitié de la variation totale pour une période ;
- le niveau moyen (MESOR pour *Midline Estimating Statistic Of Rythme*) est la moyenne pour une période donnée.



La chronopsychologie chez l'enfant

L'activité intellectuelle de l'enfant varie au cours de la journée et au cours de la semaine.

Le rythme journalier est essentiellement lié au rythme biologique endogène de l'enfant, tandis que les variations hebdomadaires sont dues à l'influence de l'emploi du temps et des rythmes scolaires.

Les variations journalières

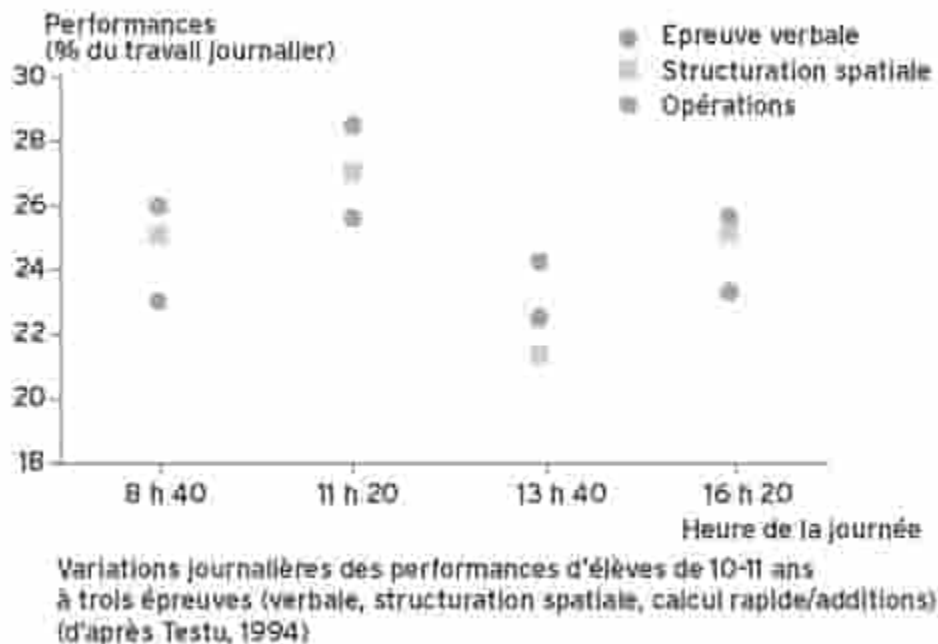
Il existe deux alternances de temps forts et de temps faibles dans l'attention et de traitement de l'information chez l'enfant.

La transition entre le sommeil et l'éveil complet passe par une phase dite « inertie du sommeil » au cours de laquelle l'enfant présente une hypovigilance, des troubles de l'humeur et une baisse des performances physiques et mentales.

Après 9 heures, la vigilance augmente progressivement pour atteindre un maximum en fin de matinée.

Vers 13 heures-15 heures, les élèves sont peu attentifs. Cette hypovigilance est qualifiée « d'effet postprandial », mais n'est pas corrélée à la nourriture ; c'est un rythme endogène.

Après 15 heures, le niveau de vigilance des enfants augmente à nouveau.



Remarques :

- Comme pour les rythmes biologiques, une rythmicité ultradienne domine les variations de la vigilance les premières années de la scolarité (moyenne section de maternelle), puis laisse progressivement apparaître une rythmicité circadienne.
- Ces rythmes peuvent être perturbés par des conduites familiales difficiles.

Les variations hebdomadaires

Lors d'une semaine de 4,5 j, le rythme circadien est observé, sauf le lundi où l'on observe une baisse du niveau de vigilance.

Cet effet s'observe chez tous les élèves, quel que soit leur âge ou la coupure du WE. Ceci est expliqué par une désynchronisation du rythme le WE avec des couchés et des réveils plus tardifs.

Dans une semaine de ce type, les performances des élèves sont meilleures le jeudi et le vendredi. Cependant, l'aménagement du temps de travail reste le principal facteur de ces variations.

Chronobiologie et performances physiques chez l'enfant

Les performances physiques des enfants (comme des adultes) suivent les variations endocrines et de température corporelle au cours des

24 heures.

Les variations journalières de la force et de la puissance musculaire

Hormis la phase postprandiale, la puissance musculaire croît au cours de la journée, jusque vers 20 heures. La puissance et les performances sont les meilleures en milieu d'après-midi, entre 17 heures et 19 heures (moment des records sportifs).

Remarque :

Néanmoins, pour les exercices d'endurance (plus de 40 minutes), la plage horaire la plus efficace est le matin. En effet, en fin d'après midi, l'augmentation de température corporelle physiologique s'additionne à celle provoquée par l'effort.

Les variations journalières des performances psychomotrices

L'habileté motrice, la coordination, les réflexes varient également au cours de la journée. Ces variations suivent celles des capacités cognitives de l'enfant. Leurs pics sont les meilleurs moments pour l'apprentissage technique des activités motrices.

☞ Exemple 2 - Créer son emploi du temps en tenant compte des rythmes biologiques des enfants

Nous l'avons vu, les performances cognitives et physiques des enfants varient au cours de la journée et de la semaine. Il est donc nécessaire de tenir compte de ces paramètres lors de la mise en place de l'emploi du temps.

Planification journalière des emplois du temps

En tenant compte des variations journalières des performances, il est conseillé de réserver les créneaux horaires les plus performants aux apprentissages nouveaux nécessitant de l'attention.

À l'opposé, les moments les moins favorables pourront être consacrés à des activités d'entretien des connaissances, ou à caractère plus ludique.

Concernant les activités physiques et sportives, la plupart des plages horaires sont utilisables à condition de les utiliser en fonction de leurs

charges techniques ou au contraire à forte capacité musculaire.

Remarques :

- Il faut rappeler ici qu'une nuit de 9 à 10 heures de sommeil est nécessaire chez l'enfant. Par ailleurs, un petit-déjeuner est indispensable, et un trajet à pied à l'école conseillé.
- Ne pas se faire piéger par la cour de récréation qui n'est pas un lieu de détente mais d'hyperexcitation.

Moment de la journée	Activités conseillées	Activités déconseillées
Début de matinée et début d'après-midi	Activités d'éveil Expression corporelle et artistique.	Activités sollicitant fortement les systèmes cardio-vasculaire, musculaire et articulaire.
Milieu de matinée	Activités énergétiquement intenses. Activités techniques et stratégiques. (escalade, sports de raquette, etc.)	
Milieu et fin d'après-midi	Activités techniques et à forte dépense énergétique	

Planification hebdomadaire des emplois du temps

Le lundi est un jour de moindre performance cognitive et physique, tandis que les jeudis et vendredis sont les jours les meilleurs pour apprendre.

Remarque :

Concernant la semaine de 4 j (lundi, mardi, jeudi, vendredi), la coupure du mercredi semble perturber le rythme intellectuel journalier classique, en particulier en ZEP. La rythmicité journalière classique est alors inversée et atténuée, avec perte significative du niveau de performance et conflits professeur/élève.

Le rythme hebdomadaire étant lié aux conditions extérieures et non à un rythme endogène, il convient donc de réfléchir son emploi du temps en tenant compte de toutes les disciplines ainsi que du contenu de chaque discipline.

Le début de la semaine est plus favorable à des activités dirigées et/ou d'entretien d'apprentissages antérieurs. Il convient de ne pas y placer des

apprentissages de notions nouvelles, que ce soit en APSA ou dans d'autres disciplines.

Bien que la priorité reste au niveau de la journée, les planifications journalière et hebdomadaire pourraient être ainsi programmées :

- la journée en fonction de la nature principale des disciplines (matières scientifiques, littéraires, physiques, artistiques, etc.) et de leurs charges physique et cognitive ;
- la semaine en fonction du contenu même des cours (apprentissages nouveaux, rappels, mémoire, travaux pratiques, etc.).

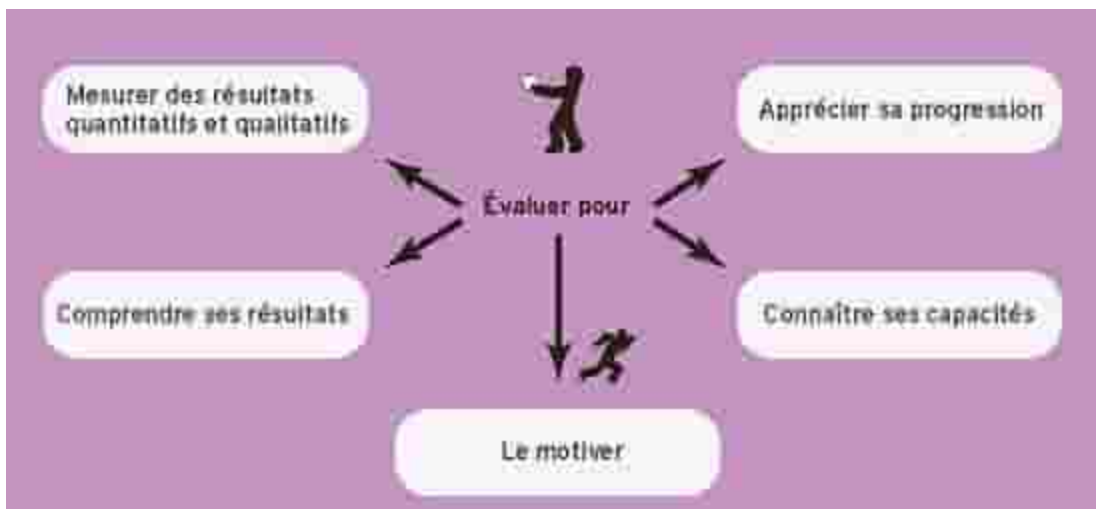
ÉVALUER LES PROGRÈS

« L'évaluation, c'est permettre aux élèves de savoir où ils en sont pour mieux savoir où ils peuvent aller »

(Delorme, 1987)

« La connaissance des résultats est la condition *sine qua non* de l'apprentissage moteur et l'outil le plus puissant dont dispose le formateur. »

(Simonnet, 1985)



La situation de référence

C'est un outil pour évaluer objectivement sa progression dans une activité. La situation de référence est présentée au début et à la fin du module, *a minima*. En cours d'apprentissage, elle est un outil d'évaluation formative.

La performance

Spontanément les enfants cherchent à mesurer leurs performances. Celles-ci peuvent être chiffrées, comme dans les activités athlétiques, ou se présenter sous la forme de difficultés hiérarchisées comme dans les activités d'escalade. L'intervenant organise ce recueil de données et y associe les élèves si leur âge le permet. Le barème de performances et le référentiel aident à situer les capacités des élèves à un âge donné.

La qualité de la réalisation motrice

Évaluer des résultats, d'un point de vue qualitatif, c'est, par exemple, réussir un appui tendu renversé, mais sans la correction de ses mouvements, le placement de son dos, etc. La qualité relève du « bien faire, bien réaliser ». Elle est évaluée à travers des observables précis.

Le tableau à double échelle

Il permet d'évaluer une prestation, en choisissant non pas un seul critère d'évaluation (ex. : un temps en vitesse), mais deux (ex. : la vitesse et le nombre de ses foulées). Cette évaluation détaillée apporte une meilleure compréhension des résultats.

Le cahier d'EPS

Cet outil permet de revenir sur des activités nécessairement éphémères, il propose une réflexion sur les APSA pratiquées. Outil d'autoévaluation, il renforce la motivation.

La Vitesse Maximale Aérobie

La VMA, indice qui renvoie à la capacité d'endurance des élèves, est mesurée avec un outil adapté aux âges et aux conditions scolaires. L'enseignant peut connaître les capacités physiologiques des élèves et donc mieux doser les efforts demandés.

 **LES OUTILS**

16 La situation de référence

17 L'évaluation quantitative : la performance

18 L'évaluation qualitative : qualité de la réalisation motrice

19 Le tableau à double échelle

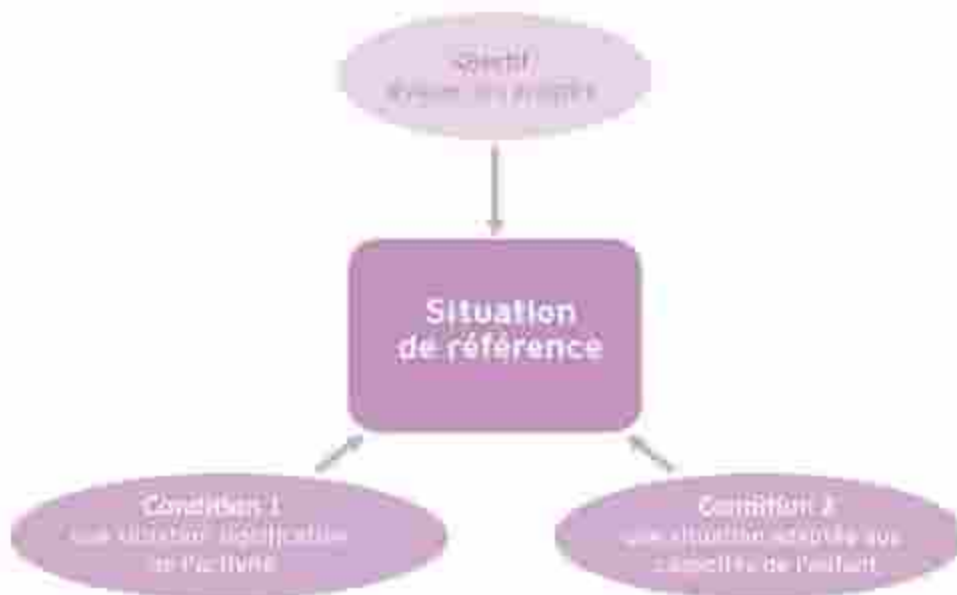
20 Le cahier d'EPS

21 La Vitesse Maximale Aérobie (VMA)

OUTIL 16

La situation de référence

UN OBJECTIF, DEUX CONDITIONS D'ÉLABORATION



🔍 En résumé

La situation de référence est un outil qui permet de comparer les résultats des apprenants à différents moments de leur apprentissage.

Afin d'atteindre son objectif, cet outil doit remplir deux conditions.

La première condition consiste à construire une situation d'évaluation qui soit significative de la pratique motrice évaluée, qui en comporte les traits caractéristiques essentiels.

La seconde condition consiste à construire une situation qui soit adaptée aux capacités motrices, cognitives, affectives de l'enfant afin que des résultats puissent être enregistrés. Si la situation proposée est trop facile, engendrant 100 % de réussite, le progrès n'est plus possible. Si la situation est trop difficile, les tentatives pour réussir dans la tâche proposée se solderont par des échecs. Dans les deux cas, il s'ensuivra désintérêt et désinvestissement.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Mesurer de manière fiable les progrès des élèves.
- Pouvoir comparer les résultats obtenus au début, en cours et à la fin d'un apprentissage.

Contexte

Cet outil est nécessaire pour tout intervenant en éducation physique ayant besoin d'un moyen fiable pour évaluer les progrès des élèves.

Conçu en relation avec l'essentiel des caractéristiques des activités abordées, il a du sens pour les élèves.

Les situations sont généralement présentées sous une forme globale et ludique.

S'appuyant aussi sur les niveaux réels obtenus en phase initiale d'apprentissage, il permet de modifier, voire de réorienter les contenus d'enseignement prévus.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Définir les objectifs d'apprentissage :**

Ils peuvent être de 3 ordres :

- moteur (ex. : jouer à un jeu collectif en limitant les pertes de balle) ;

- socio-affectif (ex. : ne pas jouer « personnel ») ;
- cognitif (comprendre les différentes tactiques pour marquer le but).

Ces objectifs peuvent être individuels ou collectifs (équipe).

- **Remplir la condition 1**

La situation de référence est significative de l'activité apprise à condition qu'elle l'évalue dans ses aspects essentiels.

Avant l'élaboration de la situation de référence, l'intervenant analyse l'activité : est-ce une activité individuelle (athlétisme) ou collective (jeux du patrimoine), implique-t-elle une coopération (chorégraphie de groupe en danse), une opposition (jeux de lutte) ou les deux (jeux sportifs collectifs) ?

- **Remplir la condition 2**

La situation de référence est adaptée aux capacités et aux niveaux des enfants.

Elle est présentée en début d'apprentissage, en cours d'apprentissage et en fin d'apprentissage.

Méthodologie et conseils

Pour construire la situation de référence il faut :

Se renseigner sur les acquis antérieurs des élèves : modules suivis, activités similaires déjà pratiquées.

Noter les caractéristiques de l'activité, n'en oublier aucune. Ex. : évaluer un jeu sportif collectif en proposant un circuit technique comme un parcours en dribble n'est pas valide car les dimensions échange et affrontement collectif ne sont pas prises en compte.

Présenter cette situation aux élèves dès le début du module et expliquer que l'on y reviendra plusieurs fois pour mesurer leurs progrès.

Décrire cette situation par écrit (objectifs, but, organisation...). ■

... je crois absolument indispensable d'élaborer et de mettre en œuvre une évaluation rigoureuse et exigeante.

P. Meirieu



Avantages

- Cet outil permet d'objectiver les progrès réalisés au cours d'un module d'apprentissage.
- Véritable repère dans l'apprentissage, il a du sens pour l'enfant.
- Il fournit à l'enseignant, un retour sur l'efficacité des situations qu'il propose.



Précautions à prendre

- La situation de référence ne peut être présentée en début d'apprentissage dans toutes les activités, notamment si des prérequis sont nécessaires pour débiter (ex : rollers où il faut d'abord s'équilibrer sur les rollers avant de pratiquer et d'être évalué).

🏊 Exemple - Une situation de référence en saut en longueur CM1-CM2 (9-11 ans)



Objectifs d'apprentissage

- Aspect moteur : évaluer les progrès de l'élève en saut en longueur, dans une situation identique en début de module, pendant l'apprentissage, en fin d'apprentissage.
- Aspect cognitif : comprendre la relation entre sa manière de faire, sa propre organisation corporelle et ses progrès.
- Aspect socio-affectif : consentir des efforts pour progresser, ne pas se décourager, tenir les rôles d'athlète, juge, observateur-conseiller.

La situation de référence dans le module d'apprentissage

Première séance	Six séances pour apprendre						Dernière séance
SR	SA	SA	SR	SA	SR	SA	SR

Légende : SR = situation de référence ; SA = situation d'apprentissage. Ce tableau présente 8 séances de la 1^{re} à la dernière et montre les moments de présentation de l'outil

Condition d'élaboration 1

On établit les Caractéristiques du saut en longueur :

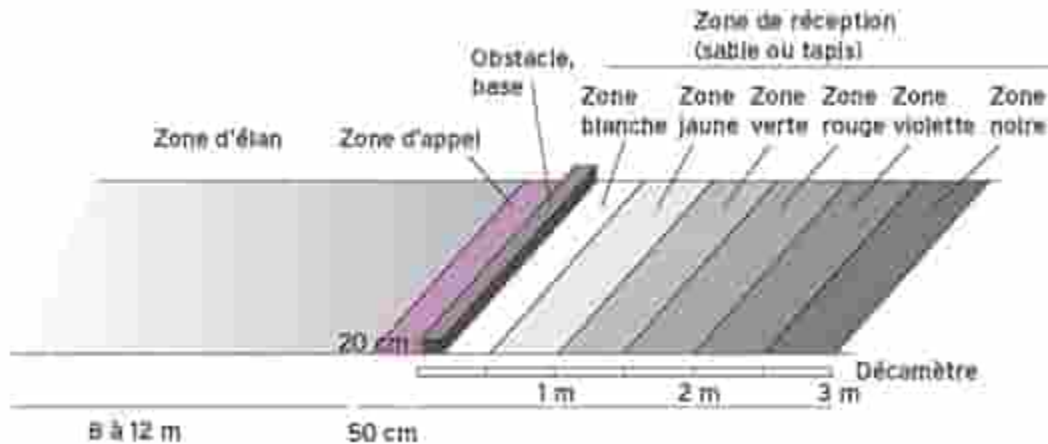
- Comme toute activité athlétique, c'est une activité finalisée par la mesure de sa performance, la recherche du dépassement de soi.
- C'est une activité individuelle. En situation de travail en groupe, on constate de l'émulation et de l'entraide.
- C'est une activité de défi, d'abord vis-à-vis de soi-même.
- C'est une activité se déroulant dans un environnement stable, prédictible. Pour progresser, des repères fixes sont nécessaires.

Condition d'élaboration 2

Connaître les capacités des élèves de CM1-CM2 :

- savent accélérer dans une course d'élan et connaissent leur pied d'appel ;
- ont encore besoin de repères (comme un élément haut à franchir à l'impulsion et des zones de réception de couleur) ;
- peuvent s'emparer des rôles d'athlètes, d'observateur-conseiller, de juge.

Descriptif de la situation de référence



Organisation

- Travail par groupes de 3 : un athlète, un observateur-conseiller, un juge.
- Un plot par sauteur pour repérer son lieu de départ.
- Un cahier pour noter les performances.
- 10 essais par élève par séance.

But de la tâche

Pour l'athlète :

Sauter le plus loin possible après une course d'élan de 8 à 12 m, prendre un appel sur un pied, dans une zone de 50 cm pour se réceptionner sur les 2 pieds dans une fosse meuble. La performance est mesurée entre l'avant de la zone d'appel et la partie du corps la plus proche du dernier appel du sauteur.

Pour l'observateur-conseiller :

Vérifier l'accélération de la course d'élan, le grandissement à l'appel, la projection des bras en avant à la réception.

Pour le juge :

Noter la zone de performance des sauts réussis de son camarade. Un saut n'est pas réussi lorsque le pied d'appel sort de la zone d'appel de 50 cm.

Évaluation

Sur 10 essais dans une même séance, retenir la meilleure performance et la noter dans son cahier d'EPS.

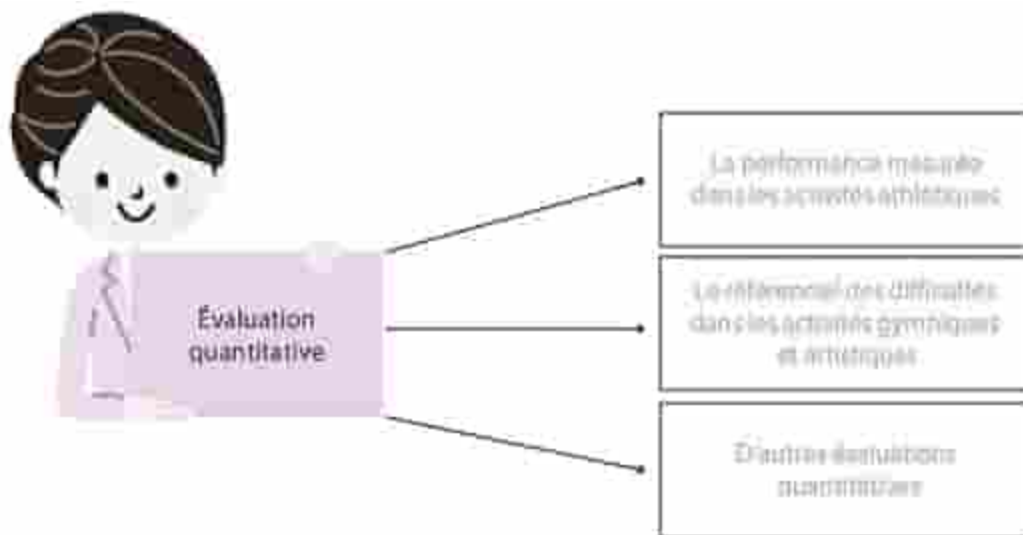
Critère de réussite

Améliorer sa performance initiale, la répéter au moins 2 fois pendant le module.

OUTIL 17

L'évaluation quantitative : la performance

3 PISTES D'ÉVALUATIONS QUANTITATIVES



🔍 En résumé

Pour appréhender quantitativement les résultats qu'obtiennent les élèves, leurs progrès, il y a nécessité d'appréhender leurs performances dans les multiples activités qu'ils pratiquent.

La performance c'est, d'une manière large, « le comportement observable d'un individu donné dans une situation donnée et à un moment donné » (FLEISHMAN 1964).

L'outil ci-dessus propose 3 pistes d'évaluation :

- **La performance mesurée** : elle s'appréhende aisément dans les activités athlétiques.
- **Le référentiel des difficultés** : il permet de hiérarchiser les niveaux de difficulté, par exemple dans les activités gymniques et artistiques.
- **D'autres évaluations quantitatives** : elles peuvent être réalisées dans d'autres activités ; quelques pistes seront évoquées.

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Savoir évaluer quantitativement des résultats dans des pratiques motrices.
- Rendre compte des progrès réalisés.

Contexte

L'évaluation quantitative donne les repères indispensables à l'élève pour qu'il progresse.

Elle fait partie de l'enseignement au même titre que les périodes d'apprentissage, d'exercice, d'essais et erreurs, de remédiation.

⚙️ Comment l'utiliser ?

Les 3 pistes d'évaluation

La performance mesurée

« Réaliser une performance, une performance mesurée, la meilleure performance, une performance mesurée en distance ou en temps etc. », est une compétence visée dans tous les programmes du 1^{er} degré et même du second degré (Conseil supérieur des programmes 9 avril 2015 Projet de programme pour les cycles 2 et 3).

Les activités athlétiques s'évaluent en mesurant la performance chiffrée, soit avec le décamètre et le chronomètre, soit avec des repères plus globaux comme des zones matérialisées par des couleurs ou numérotées

sans que l'on utilise systématiquement une mesure très détaillée., des fourchettes de temps (ex : en course longue, courir 10 à 12' en cycle 2). La performance chiffrée s'appréhende aussi en natation, une fois le savoir nager maîtrisé.

D'autres activités peuvent donner lieu à la mesure de la performance chiffrée : un circuit en roller ou en vélo balisé dans la cour de l'école, etc.

- **Le référentiel des difficultés**

En gymnastique au sol et aux agrès, en gymnastique rythmique (avec cerceaux, ballons, rubans, massues, cordes), en activité de cirque, la difficulté des habiletés est quantifiable aussi.

Les éléments appris sont classés en fonction de leur difficulté, l'évaluation porte sur la réalisation (ou non) de ces éléments.

- **D'autres évaluations quantitatives**

D'autres activités, comme celles de déplacement en pleine nature, comportent un volet quantifiable, (même si elles n'y sont pas entièrement réductibles).

En orientation par exemple, on compte le temps réalisé sur un parcours, le nombre de balises trouvées en un temps donné.

En escalade, on utilise une codification des difficultés allant de 1 à 6 (ou celle adoptée par l'enseignant).

En classe de découverte, en ski, on chronomètre un slalom, on note des éléments techniques (arrêt, virage...).

Méthodologie et conseils

L'évaluation quantitative doit pouvoir être consultée par chacun (affichage, cahier d'EPS, etc.).

Si la performance est un repère, elle n'est pas le repère unique, elle est à compléter par d'autres évaluations. ■

Une bonne résolution : « évaluer sans dévaluer ».

G De Vecchi



Avantages

- Cet outil permet d'objectiver les résultats obtenus en éducation physique et ainsi de les quantifier de manière explicite pour les enfants.
- La connaissance des résultats est indispensable pour tout apprentissage, elle balise le parcours de l'élève et lui donne les repères nécessaires à sa progression.



Précautions à prendre

- L'enseignement ne se réduit pas à l'évaluation
- Les résultats quantitatifs obtenus peuvent parfois décourager, notamment lorsque les aptitudes et les capacités sont moindres. Il s'avère donc nécessaire de compléter cet outil pour appréhender d'autres éléments tels que la qualité de la réalisation motrice, l'investissement dans les tâches proposées...

🏆 Exemple 1 - Un barème d'athlétisme pour l'école primaire

Ce barème permet de situer les performances réalisées en athlétisme aux différents niveaux de classe de la scolarité à l'école élémentaire.

Barème pour le cycle 2

	Course	Saut longueur	Lancer balle	Distance entre 600 m et 1 200 m
Évaluation CP-CE1	30 m	Élan 5/6 m	Balle tennis	Temps d'activité
5/5	6"5 et +	240 et +	16 et +	+ de 10'
4/5	7" - 6"4	210	14	7' à 10'
3/5	7"5 - 6"9	180	11 m	+ de 5'
2/5	8" - 7"4	150	8	4' à 5' en course
1	8"5 et +	120 et -	5 m et -	4' à 5' en course et marche
Évaluation CE2	40 m	Élan 6/10 m	Objet 200 g	Temps de course
5/5	8" et -	2,60	20 m et +	+ de 15'
4/5	8"5	2,30	17 m	+ de 12' à 15'
3/5	9"	2,00	14 m	+ de 10' à 12'
2/5	9"5	1,70	11 m	+ de 8' à 10' en course
1/5	10" et +	1,40 et -	8 m et -	8' et - en course et marche

Barème pour le cycle 3

Évaluation/CM1	Vitesse	Longueur	Hauteur	Lancer 200 g	Course longue
	50 m	Élan de 8 à 12 m			
20	9"1	2 m 80	105 cm	22 m	16' et 2 500 m minimum
18	9"2	2 m 60	100 cm	20 m	16'/2 000 m
16	9"4	2 m 40	95 cm	18 m	16'
14	9"6	2 m 20	90 cm	16 m	15'
12	9"8	2 m	85 cm	15 m	14'
10	10"	1 m 80	80 cm	13 m	12'
8	10"2	1 m 70	75 cm	11 m	12'
6	10"4	1 m 60	70 cm	10 m	11'
4	10"7	1 m 50	65 cm	9 m	10' course
2	11"1	1 m 40 et -	60 cm	8 m	10' course et marche
Évaluation/CM2	50 m				
20	8"3	3 m	110 cm	26 m	20' et 3 300 m minimum
18	8"5	2 m 80	105 cm	24 m	20'/3 000 m
16	8"7	2 m 60	100 cm	22 m	20' course
14	8"9	2 m 40	95 cm	20 m	17' course
12	9"2	2 m 20	90 cm	18 m	16' course
10	9"4	2 m	85 cm	16 m	15' course
8	9"8	1 m 80	80 cm	14 m	14' course
6	10"	1 m 70	75 cm	12 m	13' course
4	10"2	1 m 60	70 cm	11 m	12' course
2	10"5	1 m 50 et -	65 cm	10 m	12' avec marche



Commentaires




Selon le niveau de classe considérée, l'évaluation se différencie. En CP, CE1, CE2, ce sont 5 niveaux d'évaluation qui sont appréhendés ; en CM1, CM2, la performance est notée de façon plus différenciée avec 10 niveaux de performances.

Pour valoriser les progrès aux niveaux des plus faibles performances, les écarts sont moindres dans le « bas » des barèmes.

Exemple 2 - Un référentiel de compétences en gymnastique au sol

Ce référentiel permet de situer le niveau des éléments acrobatiques réalisés en CE2 en gymnastique au sol.

Actions gymniques	Éléments acrobatiques	Niveaux de difficulté	Évaluation	Réussites
Rouler en avant		Sur un plan incliné	1	
		Au sol	2	
		Après impulsion par dessus un obstacle	3	x
		Arrivée jambes tendues et écartées	4	
Rouler en arrière		Sur un plan incliné, arrivée accroupi	1	x
		Au sol, départ accroupi, arrivée accroupi	2	
		Arrivée jambes tendues et écartées	3	
		En se repoussant sur ses bras, jambes tendues serrées	4	

Sauter		Saut droit ou groupé sans élan, appel deux pieds, réception équilibrée bras latéraux	1	
		Saut droit ou groupé avec trois pas d'élan, appel deux pieds, réception maîtrisée	2	X
		Saut écart (jambes tendues écartées) avec trois pas d'élan, appel deux pieds	3	
		Saut enjambé (appel sur un pied, réception sur l'autre), avec trois pas d'élan	4	
S'équilibrer (positions tenues 3 sec)		En planche, jambe avant fléchie	1	
		En chandelle	2	
		En trépied	3	X
		En demi ATN (appui tendu renversé) appuyé sur un mur	4	
Se déplacer		En pas marchés ou courus	1	
		En pas chassés	2	
		En pas sautillés	3	X
		En pas enjambés	4	

Commentaires

Fondamentalement, il y a 3 grandes familles d'éléments acrobatiques :

tourner (en avant en arrière, latéralement) ;
sauter ou voler ;
se déplacer.

Selon le niveau de classe, l'activité (sol ou agrès) et les acquis des élèves, on peut décliner ces actions en de multiples sous-familles.

Commentaires

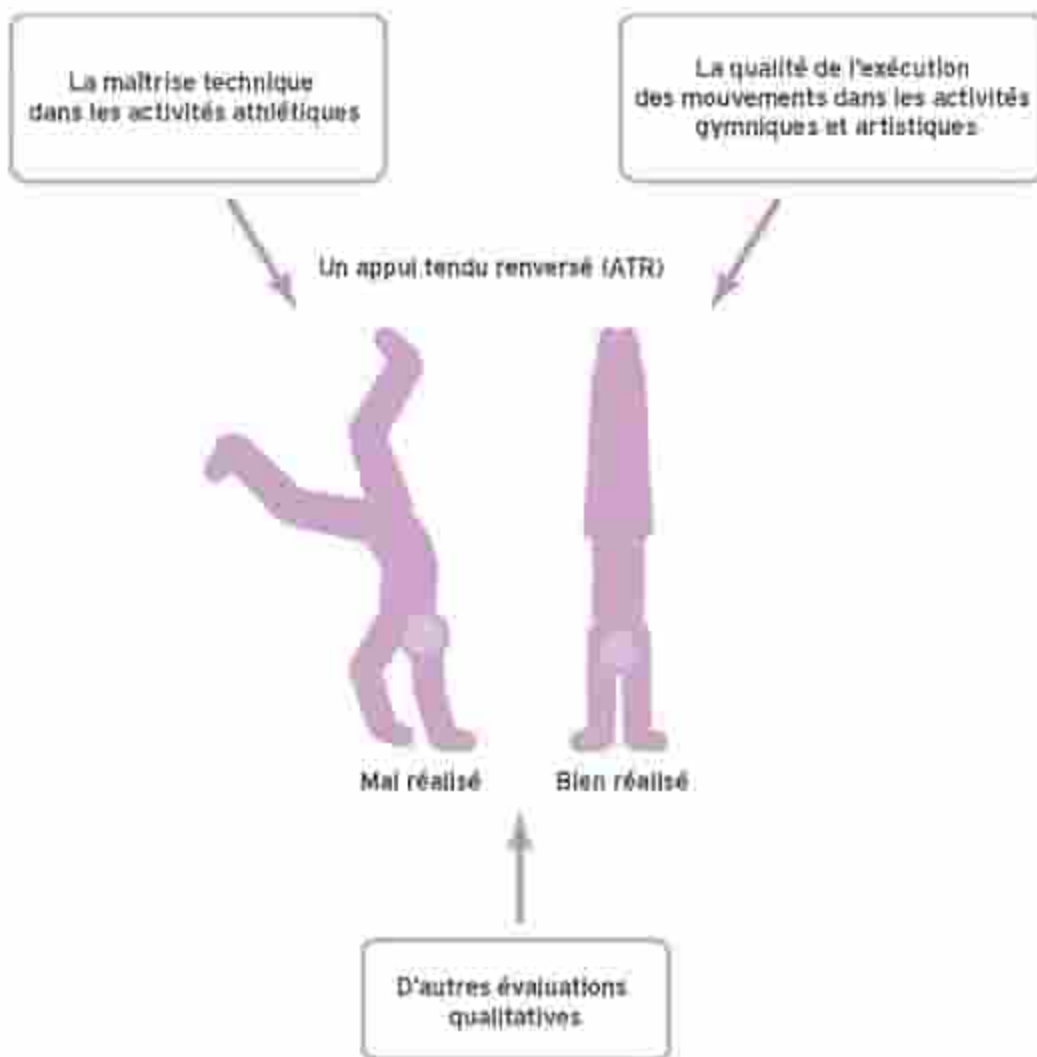
En tant qu'évaluation de la performance, cette évaluation est binaire : l'élément gymnique est « acquis » ou « non acquis » car il faut rendre compte d'un niveau d'exécution.

Cet outil peut également servir d'évaluation formative. On peut, dans ce cas, ajouter la case « en cours d'acquisition » : l'élément précédent est acquis, l'élément travaillé n'est pas réussi dans toutes ses composantes, il est partiellement réussi.

OUTIL
18

**L'évaluation qualitative :
qualité de la réalisation
motrice**

**3 PISTES D'ÉVALUATIONS
QUALITATIVES**



🔍 En résumé

L'évaluation de la qualité de la réalisation motrice vient compléter l'évaluation de la performance, que celle-ci soit mesurée ou référencée à des degrés de difficulté.

Évaluer une qualité de gestes, une façon de faire permet de valoriser les prestations des élèves qui « s'appliquent », indépendamment de leurs aptitudes physiques.

Cet outil, peut être utilisé pour rendre compte de l'organisation motrice dans divers domaines :

- celui de **la maîtrise technique** dans les activités athlétiques ;
- celui de **la qualité de l'exécution des mouvements** dans les activités gymniques et artistiques ;
- celui d'autres évaluations qualitatives.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Compléter, en l'affinant, l'évaluation quantitative de la performance.
- Valoriser la qualité de l'exécution motrice, la production de techniques dans les activités athlétiques, celle de formes gestuelles dans les activités gymniques et artistiques, et en général, les aspects qualitatifs de l'organisation motrice adoptée dans diverses activités.

Contexte

Cet outil permet à l'enseignant une autre approche de l'évaluation en EPS.

À partir de l'observation des comportements moteurs de l'élève, ce sont l'attention et la concentration, le « savoir-bien-faire » qui sont valorisés.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Étudier**, dans les trois domaines où cet outil s'applique, après une collecte de la documentation pédagogique, chaque activité à évaluer pour fixer les éléments observables, et donc évaluables sur le plan de la qualité de leur réalisation.
- **Construire** une grille d'observation qui mentionne les comportements attendus à 3 niveaux d'analyse différents :
 - le rapport au temps : comment agit l'élève (lentement, rapidement, de façon rythmée...);

- le rapport à l'espace : comment se situe l'élève (dans les limites spatiales réglementaires de l'activité, en exploitant l'espace d'évolution, etc.) ;
- le rapport au corps et/ou à l'objet utilisé : comment s'organise la coordination motrice pour l'action avec ou sans objet.
- **Établir ensuite** des niveaux de comportements (3 à 5). Donner des observables précis pour conduire une évaluation objective de la prestation motrice.

Au moment de la séance l'enseignant, muni de ce travail préparatoire : la grille d'observation, note les comportements observés.

Méthodologie et conseils

L'outil permet à l'enseignant de situer les niveaux de chacun des élèves du point de vue qualitatif.

S'il est présenté aux élèves, puis affiché, il devient outil d'apprentissage fixant des étapes à atteindre et indiquant des repères précis.

Sous forme de fiches données aux élèves, il devient un support pour la co-évaluation.

Chacun peut aussi, muni de sa propre grille, « cocher » son niveau tout au long du module pour visualiser ses progrès, dans ce cas, il permet l'autoévaluation.

Cette évaluation peut aussi être réalisée en différé après numérisation. Ce moyen permet une observation précise, cependant, il est chronophage !

Utilisé en complément de la mesure de la performance chiffrée (activités athlétiques) ou appréciée (gymnastique, activités de cirque, etc.), cet outil est aussi opérationnel dans d'autres activités (patinage sur glace, activités de glisse et de roue, escalade sur bloc ou mur, bicyclette).■

L'habileté motrice est la capacité à élaborer et à réaliser une réponse efficace et économique pour atteindre un objet précis.

M. Durand



Avantages

- Cet outil propose une autre façon d'évaluer les prestations motrices des enfants qui est complémentaire de l'évaluation de la performance.
- Dans certaines conditions, cet outil peut être utilisé à la fois par l'enseignant et par l'apprenant.



Précautions à prendre

- L'évaluation de la qualité de la réalisation motrice est parfois délicate à conduire, la grille d'observation doit être précise.

Exemple 1 - Une grille d'observation en course de vitesse, CM1 (9-10 ans)

Dans cette activité course qui se déroule en quelques secondes, les observables sont simples et peu nombreux, afin de :





- garantir une évaluation aisée qui sera réalisée rapidement par l'enseignant ;
- permettre une utilisation de la grille par des élèves observateurs qui se situent sur les différents lieux d'observation indiqués.

Comme dans toutes les activités pouvant être évaluées qualitativement, les comportements observés sont répartis en 3 classes : le rapport à l'espace, le rapport au temps, le rapport au corps (ou aux objets).

Consignes

Partir au signal, courir le plus vite possible.

	Technique à maîtriser	Comportements observables : 3 niveaux	
Rapport à l'espace	Trajectoire de la course dans le couloir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sort du couloir (ou touche avec ses pieds les lignes délimitant celui-ci) 2. Course non rectiligne, mais dans le couloir 3. Course rectiligne. 	<p>Départ 40 m Arrivée</p>
Rapport au temps	Accélération (Accélérer, c'est aller de plus en plus vite)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ralentit après 20m 2. Maintient sa vitesse après 20m 3. Accélère jusqu'à l'arrivée 	<p>Vitesse</p>

	Technique à maîtriser	Comportements observables 3 niveaux	
Rapport au corps	Organisation segmentaire pour courir	1. Mauvais rapport amplitude fréquence des foulées (trop véloces, de faible amplitude ou trop amples et lentes). (Pas d'utilisation des bras, épaules bloquées).	 Foulée trop ample, pas d'utilisation des bras
		2. Rapport amplitude fréquence des foulées encore mal contrôlé. (Utilisation peu efficace des bras, épaules encore crispées).	 Foulée trop faible, pas d'utilisation des bras
3. Foulées amples et rapides (Utilisation des bras, relâchement des épaules).		 Bonne foulée, utilisation correcte des bras	
	Équilibre au départ tripédique	1. Se redresse tout de suite (réaction lente au départ) 2. Se déséquilibre en avant (réaction explosive désordonnée) 3. Se redresse progressivement (réaction rapide, orientée vers l'avant)	Le départ tripédique (derrière la ligne) 




Remarques



Parmi les observables, il a été fait le choix d'une observation du départ tripédique car ce dernier est en relation avec les possibilités musculaires d'enfants de cet âge.

Entre parenthèses se trouvent des observations complémentaires.

Exemple 2 - Un code d'exécution en gymnastique, CM2 (10-11 ans)

Dans l'activité gymnastique il est aisé de distinguer les difficultés ou acrobaties (la performance) et la qualité de leur réalisation. Notons que cette qualité des prestations motrices contribue à leur aspect esthétique.

	Qualité de l'exécution	Comportements observables 3 niveaux	
Rapport à l'espace	Occupation de l'espace d'évolution	<p>1. Occupation de l'espace peu variée, évolution dans une seule direction</p> <p>2. Occupation de l'espace avec 1 changement de direction minimum</p> <p>3. Occupation optimum de l'espace avec plusieurs changements de direction et de sens</p>	  
Rapport au temps	Rythme d'exécution des éléments enchaînés	<p>1. Excessive lenteur dans l'exécution avec des temps d'arrêt non maîtrisés</p> <p>2. Exécution plus rapide, mais sans rythme</p> <p>3. Des accélérations, des ralentissements, des arrêts maîtrisés ; tenue des équilibres 3s</p>	

		Qualité de l'exécution	Comportements observables 3 niveaux
Rapport au corps	Tonicité, gainage, contraction des mouvements	<p>1. Membres inférieurs fléchis, bassin en antéversion (cambé), buste non tenu (dos rond, épaules relevées, bras relâchés)</p> <p>2. Membres inférieurs toniques, mais pointes de pieds encore fléchies, bassin gainé occasionnellement, buste plus ou moins placé</p> <p>3. Membres toniques (jambes et pointes de pieds tendues), bassin gainé, buste placé (épaules basses omoplates serrées, tête haute).</p>	
	Coordination, dissociation segmentaire	<p>1. Juxtapose bout à bout 2 ou 3 éléments sans coordination, pas de dissociation entre membres supérieurs et inférieurs, entre membres supérieurs ou inférieurs entre eux (tout se meut d'un bloc)</p> <p>2. Encore des difficultés ponctuelles pour coordonner 2 ou 3 éléments, un début de dissociation segmentaire</p> <p>3. Coordonne avec fluidité au moins 3 éléments, dissociation segmentaire acquise. (ex : les bras et le dos sont fixés pendant qu'une impulsion est donnée au niveau des jambes).</p>	

Remarques

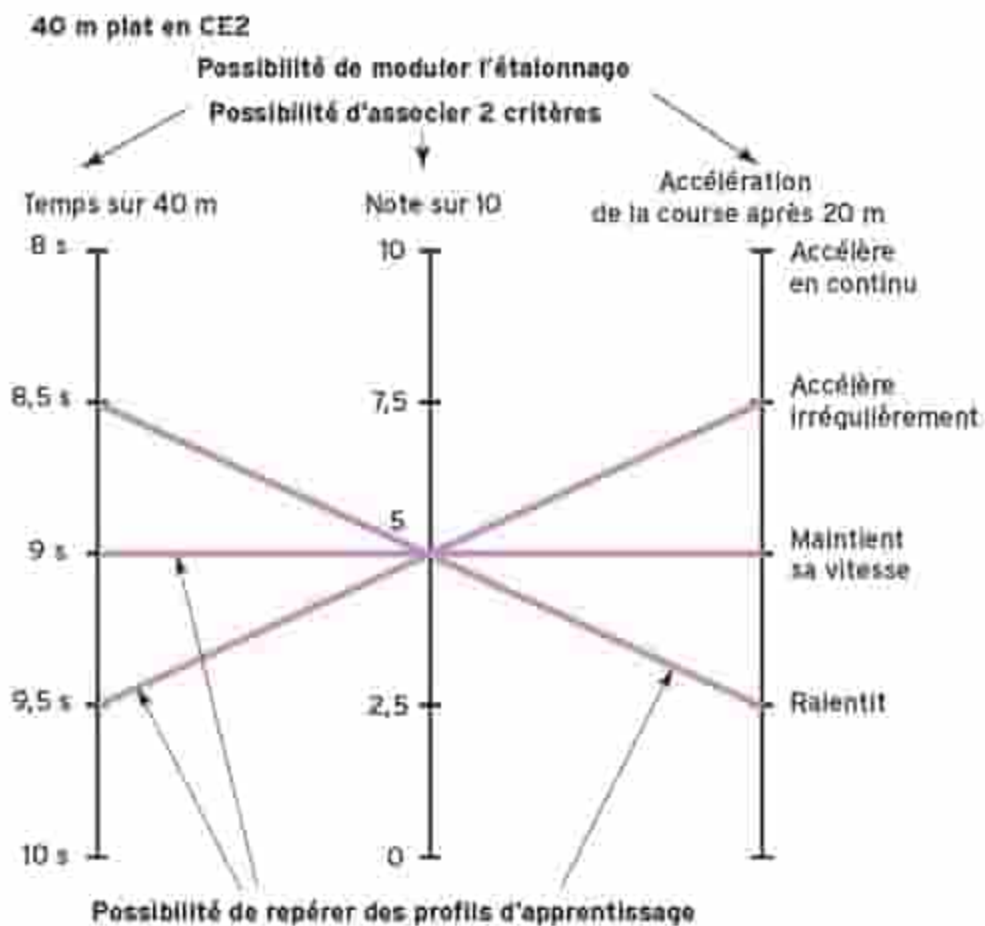
En gymnastique, la qualité de la réalisation motrice peut être évaluée dès le CP à partir d'observables simplifiés. Au niveau du cycle 3 (CM1-CM2-6^e), elle est perçue aisément par les élèves et peut donc être objet d'auto ou de co-évaluation.

Entre parenthèses, se trouvent des observations complémentaires.

OUTIL 19

Le tableau à double échelle

COMMENT EXPLOITER CE TABLEAU ?



🔍 En résumé

Cet outil est une application d'un outil mathématique, le nomogramme : « tableau ou représentation graphique utilisés en

nomographie et constitués par un système de points et de lignes cotés entre eux » (Dictionnaire de français Larousse <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/nomogramme>) ; il permet une lecture directe de résultats. En EPS, on utilise principalement un tableau à double échelle. Chaque échelle mesure un aspect de la prestation motrice de l'élève ; au centre, se trouve l'évaluation finale.

Sur le schéma ci-dessus, l'évaluation porte sur l'activité athlétisme, course de vitesse en CE2.

Il s'agit de réaliser un 40 m le plus vite possible. Sur l'échelle de gauche, est inscrit le temps mis pour réaliser la course ; sur celle de droite, différents niveaux d'accélération observés à partir de 20 m de course.

La ligne qui relie les points obtenus sur chaque échelle indique, au centre, l'évaluation finale.

On constate qu'un même résultat peut être obtenu de différentes façons.

Cet outil permet :

- d'associer 2 critères d'évaluation ;
- de moduler son étalonnage ;
- de repérer des profils d'apprentissage.

Il s'utilise dans différents champs d'application.

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Évaluer en fonction de 2 critères, comme, par exemple, la performance mesurée et la qualité de la réalisation motrice.
- Offrir à l'apprenant une visualisation directe de la note obtenue et de ses 2 composantes.
- Proposer à l'enseignant ou à l'intervenant, des exploitations de cet outil dans des champs variés. (ex. : gymnastique, jeux collectifs, course d'orientation...).

Contexte

En fin de module, cet outil permet de réaliser une évaluation sommative en fin de module. Il peut également aider les élèves à progresser, puisqu'il distingue visuellement les 2 composantes évaluées.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Choisir** les deux critères à évaluer. Fréquemment, on évalue la performance chiffrée **et** un aspect plus qualitatif de la motricité. Par exemple le temps mis pour parcourir un 50 m haies sur l'échelle de gauche **et** la différence de temps entre le 50 m plat et le 50 m haies sur l'échelle de droite. L'échelle de droite indique l'habileté à franchir les haies ; plus ce temps est court, mieux l'habileté est acquise. On peut ainsi mettre en relation :
 - en gymnastique, le niveau des acrobaties **et** la correction des mouvements ;
 - en jeux collectifs, une performance individuelle **et** une performance d'équipe. (ex. : faire le rapport entre tirs tentés et réussis, pour un joueur **et**, une équipe ;
 - en course d'orientation, le temps mis pour réaliser un parcours **et** le nombre de balises trouvées.
- **Étalonner** les deux échelles en se basant sur les résultats obtenus par les enfants de la classe d'âge concernée. Pour ce faire, il faut consulter des barèmes, des grilles d'évaluation et, surtout, les adapter au profil de ses propres élèves (ex. : à partir d'un recueil initial de données).
- **Moduler** ensuite la distance entre les échelles
 - si les 2 échelles sont équidistantes de l'échelle centrale, chaque critère évalué a la même importance ;
 - si une échelle se rapproche de l'échelle centrale, son impact sur la note finale sera plus important.

Méthodologie et conseils

Une évaluation unique avec le choix de 2 critères pour rendre compte d'un niveau d'acquisition dans une activité motrice. Elle doit refléter les

compétences essentielles à acquérir dans une activité donnée (ex. : ne pas choisir 2 critères individuels dans un jeu collectif).

La construction d'observables fiables guide le choix des critères : quelques observables plutôt que de nombreux comportements moteurs peu objectivables. ■

L'explicitation des critères (d'évaluation) est essentielle...

Maccario



Avantages

- Cet outil permet à l'intervenant d'associer dans une même évaluation, deux critères.
- Il permet à l'élève la compréhension de ses résultats, mais aussi de ses progrès, grâce à la décomposition et à la visualisation de cet outil.
- Il autorise la modulation de l'importance de chacun des critères pris en compte ; en ce sens, il dépasse les possibilités offertes par le simple calcul de la moyenne.



Précautions à prendre

- Veiller à proposer un étalonnage juste des données prises en compte. Par exemple en s'appuyant sur des évaluations antérieures ou sur des barèmes adaptés à l'âge des élèves.

🏠 Exemple - L'évaluation d'un jeu d'orientation pratiqué en CP avec un tableau à double échelle

Cette mise en pratique illustre l'intérêt du tableau à double échelle dans une activité telle qu'un jeu d'orientation pratiqué en Cours Préparatoire.

Ici, il se déroule dans la cour de l'école.

Présentation du jeu

But de ce jeu : réaliser un parcours précis, à partir d'un plan de la cour de l'école, le plus vite possible, en rapportant le maximum d'objets (ou balises), par équipes de 2.

Consignes

Il faut ramasser, dans l'ordre indiqué, le maximum d'objets déposés aux lieux indiqués sur le plan.

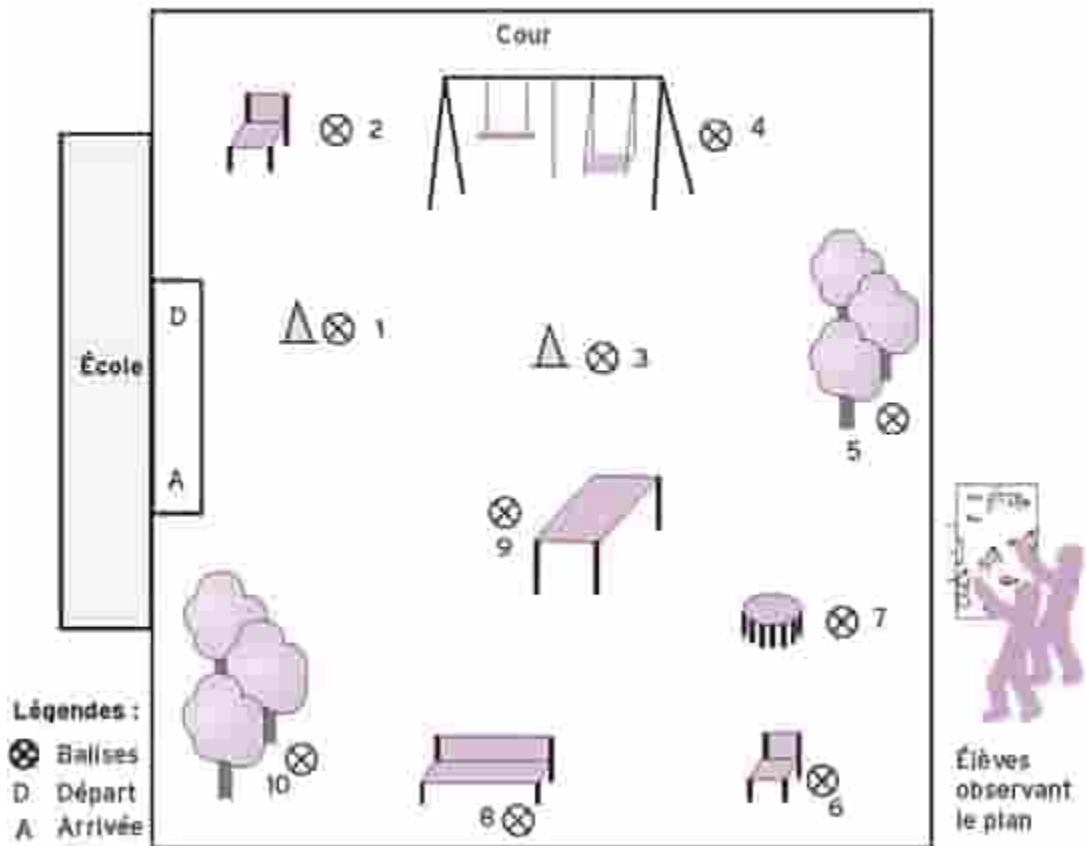
Les lieux de dépose des objets sont situés près de points remarquables visibles dans la cour, comme un tabouret, des arbres, des cônes, etc.

Je peux arrêter : lorsque j'ai trouvé toutes les balises (cubes d'une même couleur par équipe) ou lorsque j'ai fini le parcours, et que je ne trouve plus de balises.

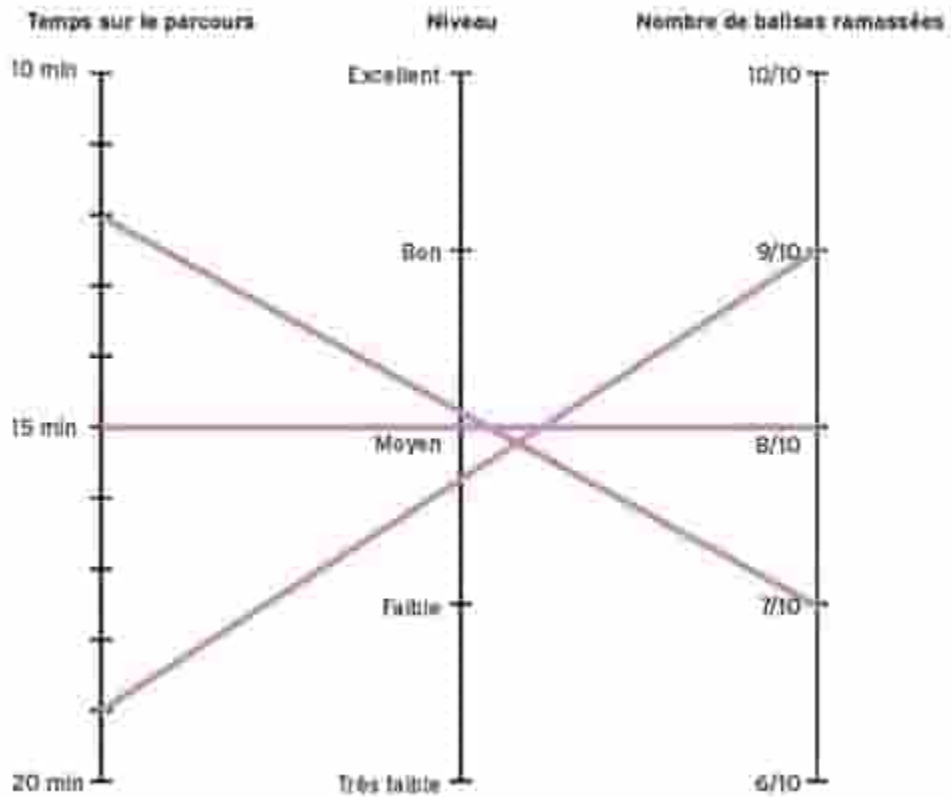
Si mon équipe n'a pas terminé de ramasser les dix objets au bout de 20 minutes (indiquées par un coup de sifflet annonçant la fin du jeu), il faut rejoindre l'arrivée avec les objets collectés.

À la fin, on compte : d'une part le temps mis pour faire le parcours (20 minutes au maximum), et le nombre de balises rapportées : 6/10, 7/10, etc.

Plan donné aux élèves



Le tableau à double échelle



Remarque

On peut observer qu'une même note, ici la moyenne, peut être obtenue de 3 façons différentes.

De cela, on peut déduire des profils d'élèves différents :

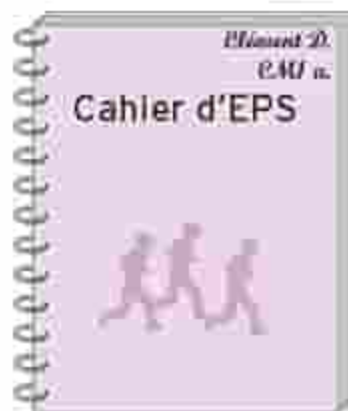
- prestation moyenne sur les 2 échelles ;
- élève lent qui ramasse beaucoup de balises ;
- élève rapide qui ne prend pas le temps d'observer.

OUTIL 20

Le cahier d'EPS

UN OUTIL D'AUTO-ÉVALUATION POUR RENFORCER L'ENVIE D'APPRENDRE

Avant : Je m'informe



Pendant :
je décris ce que j'apprends

Après : Qu'ai-je appris ?

En résumé

En EPS, ce qui se déroule dans la cour de l'école, le gymnase, sur le stade ou sous le préau, est nécessairement éphémère. Le cahier d'EPS permet de mémoriser ce qui a duré le temps d'un mouvement, d'une séance.

« Évaluer c'est donner de la valeur » (De Vecchi, 2014), pas seulement mettre une note.

Le cahier d'EPS permet de prendre du recul sur les activités pratiquées ; il notifie et valorise les résultats qu'obtiennent les élèves.

À ce double titre, on peut le considérer comme un outil d'autoévaluation renforçant la motivation pour apprendre.

Cet outil est proposé en classe ou sur le terrain pour chaque module d'apprentissage abordé.

Il est structuré en 3 temps :

- **avant** : je m'informe sur l'activité abordée ;
- **pendant** : je décris ce que j'apprends, je m'évalue ;
- **après** : qu'ai-je appris et retenu ?

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Acquérir des connaissances sur les diverses APSA abordées, les mettre en relation entre elles et avec les connaissances d'autres champs disciplinaires.
- Donner une valeur à ses apprentissages en prenant du recul sur ses actions.
- S'auto-évaluer, prendre connaissance des résultats obtenus, comprendre ses réussites, ses difficultés.

Contexte

Le cahier d'EPS n'est pas un outil très usuel, cependant il concerne tout à la fois :

- les enseignants qui donnent des informations sur les activités, les règles à respecter, qui suivent les résultats au fur et à mesure des apprentissages ;
- les parents qui suivent les pratiques et les résultats de leur enfant (peu informés dans les cadres habituels comme les bulletins scolaires) ;
- les élèves qui apprennent autrement l'EPS, se représentent les éléments clés de leurs progrès et prennent conscience des résultats

qu'ils obtiennent.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Avant** l'entrée dans le module d'apprentissage, l'enseignant fournit : les schémas ou textes divers sur l'activité, les règlements, les objectifs du module, etc.
- **Pendant** le déroulement du module, l'enfant rend compte :
 - de ses activités et de son ressenti par des dessins, textes narratifs, images collectées ;
 - de ses résultats intermédiaires.
- **Après** le module, l'enfant peut :
 - répondre à un questionnaire de l'enseignant ;
 - consigner ses résultats finaux, ses progrès, rédiger un bilan, etc.

Méthodologie et conseils

- **Reprendre**, dans le cahier, chacune des 3 étapes, ci-dessus, avec une présentation identique quel que soit le module.
- **Faire usage** du cahier en classe ou sur les lieux de pratique des activités.
- **Contrôler** le cahier d'EPS régulièrement en fin de module, puis le proposer à la lecture des parents.
- **Utiliser** le cahier d'EPS comme un lien :
 - pour mettre en relation les acquis d'une activité à l'autre (ex : gérer sa respiration pour s'échauffer, pour courir loin, pour nager, pour jouer à des jeux collectifs) ;
 - pour travailler en interdisciplinarité (ex : gérer et comprendre le rôle de la respiration en EPS, sciences de la vie, chant, relaxation).
- **Consulter** des documents qui illustrent ce qui peut être proposé dans un cahier d'EPS. □

Pour réussir, tu dois utiliser ton corps, mais aussi ta réflexion.

C. Frin, JP Piednoir extrait du « Cahier d'activités »



https://bit.ly/Exemple_cahier_EPS



Avantages

- Cet outil d'autoévaluation permet de prendre du recul par rapport aux activités qui se déroulent dans un temps nécessairement éphémère.
- Il apporte une meilleure connaissance de soi et des activités pratiquées.
- Il valorise aux yeux des enfants et de leurs parents, de l'institution scolaire (école, conseillers pédagogiques, etc.) les contenus de l'EPS.



Précautions à prendre

- Cet outil n'étant pas très répandu, le mettre en place progressivement et régulièrement.

Exemple - Un cahier pour un module d'apprentissage en jeux collectifs en CP (6-7 ans)

Cette illustration propose deux pages du cahier tel qu'il se présente à l'occasion d'un module en jeux collectifs dans une classe de CP.

Le module du jeu du déménageur

Avant : le terrain



Le but du jeu :

Déménager, avec tes équipiers, le plus de ballons possible, de la réserve vers ta caisse, à partir du signal.

Les règles :

Déménager un seul ballon à la fois.

Ne pas sortir du terrain.

S'arrêter au coup de sifflet.

Attention, les règles vont évoluer, (changer) au cours du module.

Tes rôles :

Tu es : partenaire (dans ton équipe);

adversaire (de l'autre équipe);

attaquant quand toi ou tes partenaires ont la balle ;

défenseur quand ce sont les autres qui ont la balle ;

Juge de touche.

Pendant : tes notes personnelles

Lundi, on a joué contre les bleus et on a perdu.

On court moins vite.

On va s'entraîner.

Le module du jeu du déménageur

Après : les résultats de mon équipe rouge

	Contre	Gagné-perdu-nul	Ton analyse
Rencontre 1	Bleus	☹	On va pas assez vite
Rencontre 2	Jaunes	☺	On a couru mieux
Rencontre 3	Bleus	☹	On s'est bien aidés
Rencontre 4	Jaunes	☺	On a bien joué ensemble

Qu'as tu retenu ? :

Voici deux jeux pour savoir ce que tu as retenu :

1 - Cherche l'intrus et entoure-le :

Partenaire - Adversaire - Ennemi - Attaquant - Défenseur

2 - Mots croisés

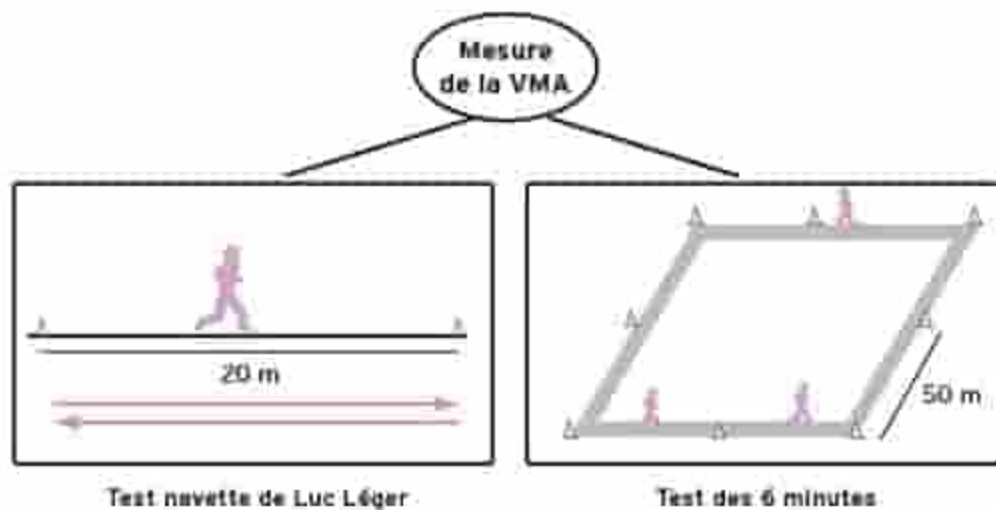


1. Avec tes partenaires, tu formes une ...
2. Quand tu as moins de balles dans ta caisse que l'autre équipe, tu as ...
3. Qui te signale que tu sors de ton camp ? L'élève qui joue le rôle du ...

OUTIL 21

La Vitesse Maximale Aérobie (VMA)

TESTS ADAPTÉS POUR MESURER LA VMA DES ENFANTS DE CYCLE 3



🔍 En résumé

Dans les activités dites « d'endurance » (courir, nager, se déplacer dans divers environnements), l'enseignant demande à ses élèves de fournir des efforts « qui durent » ; il se doit de connaître leurs capacités initiales et de surveiller leur évolution. **L'outil peut prendre 2 formes :**

1. Le test navette de Luc léger.
2. Le test des 6 minutes.

Ces deux tests sont adaptés à l'âge des élèves de cycle 3, et aux conditions rencontrées habituellement en milieu scolaire et/ou de loisir.

La Vitesse Maximale Aérobie est la vitesse, en km/h, que peut atteindre un coureur lorsque sa consommation d'oxygène atteint son maximum. Cette VMA est un indice reconnu de la consommation maximale d'oxygène, la $VO_2\text{max}$, indice physiologique exprimé en ml d' O_2 /mn/kg, ne pouvant pas être recueillie sur le terrain. La VMA est donc un indicateur de la capacité d'un élève à endurer un effort.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les capacités d'endurance des élèves de cycle 3 (de 8 à 11 ans) par la mesure de leur VMA (Vitesse Maximale Aérobie).
- Suivre leur évolution d'un point de vue physiologique.
- Pouvoir, ensuite, former des binômes, des groupes de travail.

Contexte

Selon les conditions matérielles dont dispose l'intervenant, choisir un des 2 tests ou les 2, car ils peuvent se compléter.

Si l'enseignant dispose de peu d'espace (une cour petite, une salle, etc.), il choisira le test navette qui ne demande que des parcours en aller et retour de 20 m.

S'il dispose d'un stade ou d'un espace plus grand qu'il peut étalonner, tous les 50 m, par exemple, il choisira le test des 6 minutes.

Dans le cas de conditions optimales, il peut d'abord proposer le test navette, puis dans une seconde séance, le test des 6 minutes. Il retient alors comme résultat le meilleur obtenu.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **S'assurer** que tous les élèves peuvent pratiquer ces tests, qui demandent un effort maximal. Consulter le dossier médical en cas de doute : antécédents cardiaques, asthme (qui ne contre-indique pas la course d'endurance, mais exige un niveau d'intensité d'effort contrôlé), etc.
- **Choisir** le ou les tests adaptés aux installations à disposition.
- **Mettre en place** la situation de recueil de la VMA.
- **Test navette :**

Entre 2 lignes espacées de 20 m, courir en aller et retour à une allure croissante de 0,5 km/h toutes les minutes. L'allure est fixée par une bande sonore qui donne des bips à chaque passage de 20 m. Lorsque le coureur « décroche » et ne suit plus le rythme donné, il s'arrête, il a atteint sa VMA ou « son palier ».

- **Test des 6 minutes :**

Sur un parcours d'au moins 200 m balisé tous les 50 mètres, courir, la plus grande distance possible sur 6 minutes. Le nombre de mètres parcourus indique directement la VMA : 800 m = 8 km/h, 1 150 m = 11,5 km/h.

Méthodologie et conseils

Ces 2 tests, pour être fiables, doivent mettre en œuvre le protocole avec précision.

On peut aisément se procurer la bande magnétique et les tableaux d'allure (sur les sites EPS à l'école primaire des académies de Poitiers, de la Réunion, par exemple).

Pour le test navette, choisir une surface non glissante, pour des raisons évidentes de sécurité.

L'enseignant peut ajouter des paliers en fonction du niveau des élèves de sa classe ex : pour des élèves jeunes ou en difficulté, ajouter des paliers. □

Évaluer, par des tests précis, les capacités d'adaptation des enfants à l'effort est un gage de réussite en matière de différenciation et donc de motivation durable.



Avantages

- **La navette de L. Léger** : Possible dans peu d'espace, beaucoup de repères visuels pour l'élève, VMA précisément mesurée (tableau d'allures et Bips).
- **Le test des 6 minutes** : Course en continu plus aisée, comptage des tours en binômes facilité, VMA aisément lisible.



Précautions à prendre

- La navette de Léger : Les élèves en surpoids ont plus de difficultés à courir en aller-retour (inertie plus forte).
- Le test des 6 minutes : Nécessité de posséder un stade ou un long parcours, difficultés possibles pour gérer un effort long de 6 minutes.

🏠 Exemple - Le test navette associé au test des 6 minutes pour une classe de CM1 (9-10 ans)

Cette illustration est basée sur une situation réelle ; elle permet de voir comment mettre en place ces 2 tests, pour une classe de CM1 de 24 élèves située dans une ville de province de moyenne importance.

Objectifs

Connaître les capacités des élèves avant la mise en place d'un module de course longue.

Recueillir les données permettant la formation de groupes de travail.

Contexte matériel

L'école dispose d'une cour où sont tracées 2 lignes distantes de 20 m et d'un parcours de 300 m directement accessible dans le parc voisin de l'école.

Le groupe classe

14 filles et 10 garçons ;

4 élèves sont en surpoids, 3 garçons, 1 fille ;
1 élève asthmatique ne pratique pas le test, mais il court 6 minutes à allure modérée.

Le déroulement

Après 2 séances d'entrée dans l'activité course d'endurance pratiquée sous forme ludique et peu intensive (jeux de relais longs par équipes, visite du parcours dans le parc à petite vitesse, jeux pour distinguer course de vitesse et course pour durer), proposer :

- à la 3^e séance le test navette ;
- à la 4^e séance, le test de 6 minutes.

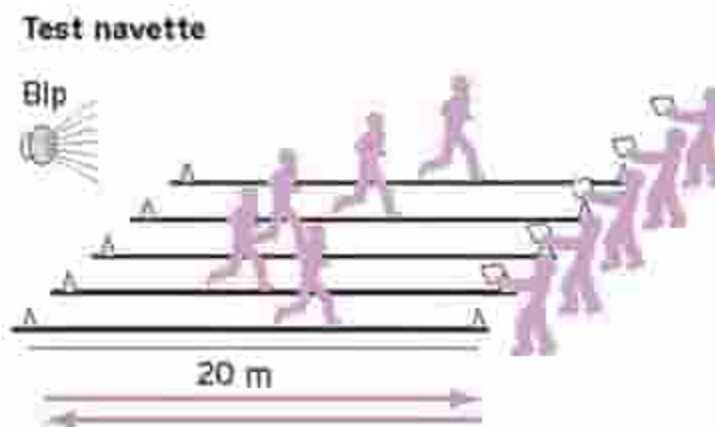
Travail en binômes, en cas de nombre impair, l'enseignant est observateur de l'élève seul.

Consignes

Pour le test navette

Se placer sur la ligne de départ et courir en navette, le plus d'allers-retours possible, en respectant les bips donnés par le magnétophone à chaque plot. Arrêter lorsque l'on ne peut plus se trouver à un plot à temps deux fois de suite.

L'observateur note le dernier palier franchi et la vitesse correspondante sur la fiche de son binôme.

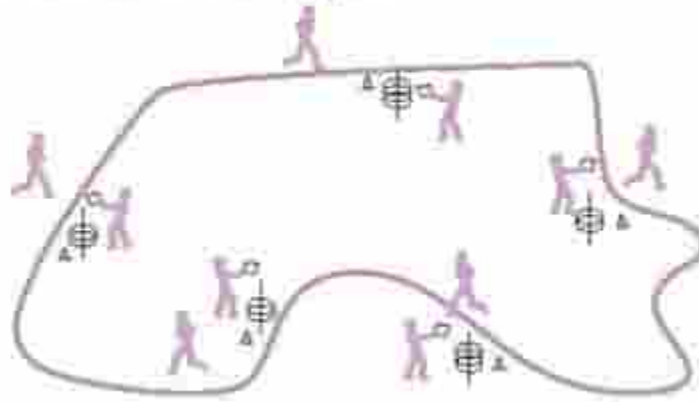


Pour le test de 6 minutes

Chaque coureur se place à un plot différent sur le parcours avec son observateur.

L'observateur compte les tours à chaque passage de son coureur et enfile un anneau sur un piquet.

Circuit de 300 m en parc



Au coup de sifflet final, le coureur compte les plots franchis après son dernier passage devant l'observateur.

L'observateur note la distance totale parcourue sur la fiche de son binôme.

Exploitation des résultats obtenus

À l'issue des 2 séances tests, chaque élève a obtenu sa VMA pour chaque test. Il y a deux possibilités :

- La VMA est identique : l'élève court régulièrement, cette VMA lui servira de base de travail.
- La VMA est différente : l'élève est plus performant dans un des 2 tests, la VMA la plus forte servira de base de travail.

Lors de prochains tests il cherchera à obtenir les mêmes résultats dans les 2 tests.

Perspectives

Constituer des groupes en fonction des VMA recueillies (ex. : un groupe dont la VMA varie entre 8 et 9).

Courir, en groupe, à son niveau dans la perspective d'allonger sa distance de course, son temps de course, de participer à une rencontre interclasse avec remise de brevets d'endurance, etc.

Moyens pour progresser et entretenir sa motivation



Conditions d'obtention des foulées (D'après l'équipe pédagogique EPS du département d'Indre et Loire sur www.ac-orleans-tours.fr/).

Temps de course : de 12 min à 15 min	
Distances de course en mètres	1 600, foulées vertes
	1 800, foulées bleues
	2 000, foulées rouges

Le tableau suivant permet d'interpréter les 2 tests en termes de VMA

Paliers test navette	Paliers fixés par l'enseignant pour cette classe	VMA (Km/h)	Distance parcourue en 6 min
10	13	13	1 300 m
9	12	12,5	1 250 m
8	11	12	1 200 m
7	10	11,5	1 150 m
6	9	11	1 100 m
5	8	10,5	1 050 m
4	7	10	1 000 m
3	6	9,5	950 m
2	5	9	900 m
1	4	8,5	850 m
0	3	8	800 m
	2	7,5	750 m
	1	7	700 m
	0	6,5	650 m

Remarque

Chaque intervenant en EPS peut utiliser les outils existants pour mesurer la VMA des enfants.

Il est souvent conduit à réadapter ces outils en fonction du profil des enfants dont il a la charge ; le tableau ci-dessus le montre.

ORGANISER LES GROUPES D'APPRENANTS



Face à un groupe d'enfants en EPS, l'enseignant ou l'animateur, confronté à des changements d'activités, de lieux, sort nécessairement du cadre de la classe. L'enseignant peut alors éprouver des difficultés pour gérer un groupe. Ce dossier propose des outils qui sont centrés sur l'organisation spatio-temporelle, les élèves et l'interaction dans les tâches motrices.

L'organisation spatio-temporelle

L'organisation dans l'espace et le temps est le critère retenu pour les 3 premiers outils de ce dossier.

« **L'enseignant face au groupe** » est un outil qui permet, lorsque l'enseignant est face à l'ensemble du groupe d'enfants, de se doter de stratégies pour s'adapter à cette situation scolaire ou d'animation en milieu périscolaire.

« **Le travail en ateliers** » est une forme utilisée dans de nombreuses activités ; il permet un apprentissage en petits groupes, en autonomie, ciblé sur des acquisitions précises.

« **Le parcours** », autre dispositif utilisé pour un groupe, crée une dynamique de travail intéressante à la fois pour l'élève et pour

l'enseignant.

Les élèves

Selon les activités et les apprentissages visés, il est intéressant, voire incontournable, de former des groupes d'élèves en fonction de leurs différentes caractéristiques.

« **Les groupes de niveau, de besoins, de motivation, ou hétérogènes** » est un outil qui propose une méthode et une réflexion autour de divers critères de regroupement possibles.

« **Le questionnaire sociométrique** », autre outil centré sur les élèves, permet de constituer des groupes affinitaires ou équilibrés du point de vue socio-affectif. Il aide à connaître, objectivement, scientifiquement, les affinités entre élèves.

L'interaction dans les tâches motrices

Une même tâche proposée par l'enseignant peut être individuelle, en coopération, en simultanéité, etc.

Ces différentes modalités provoquent des effets spécifiques sur l'apprentissage. On distingue :

« **Les tâches individuelles** ». Cet outil analyse les tâches pratiquées individuellement, sans échange avec autrui sur un plan opératoire ou moteur.

« **Les tâches en simultanéité (Parlebas, 1999) et/ou compétition** ». Cet outil analyse les tâches pratiquées ensemble, en même temps, et parfois, dans un but de compétition. Deux coureurs qui prennent un départ en même temps, dans 2 couloirs parallèles pour parcourir le plus vite possible, 40 m, par exemple, sont « en simultanéité ».

« **Les tâches en alternance (Parlebas, 1999)** ». Cet outil analyse les effets des tâches pratiquées avec une alternance des rôles d'acteur ou de pratiquant et d'observateur-conseiller. Dans une course de vitesse de 40 m, un élève court et l'autre l'observe (généralement muni d'une grille d'observation) ; ensuite, on alterne les rôles.

« **Les tâches en coopération** ». Cet outil analyse les tâches pratiquées avec le concours d'autrui, sur un plan opératoire. Quatre coureurs, qui

se transmettent un témoin pour franchir 4 fois 40 m le plus vite possible
sont en coopération.



LES OUTILS

[22 L'enseignant face au groupe](#)

[23 Le travail en ateliers](#)

[24 Le parcours](#)

[25 Les groupes de niveau, de besoins, de motivation, ou hétérogènes.](#)

[26 Le questionnaire sociométrique](#)

[27 Les tâches individuelles](#)

[28 Les tâches en simultanéité](#)

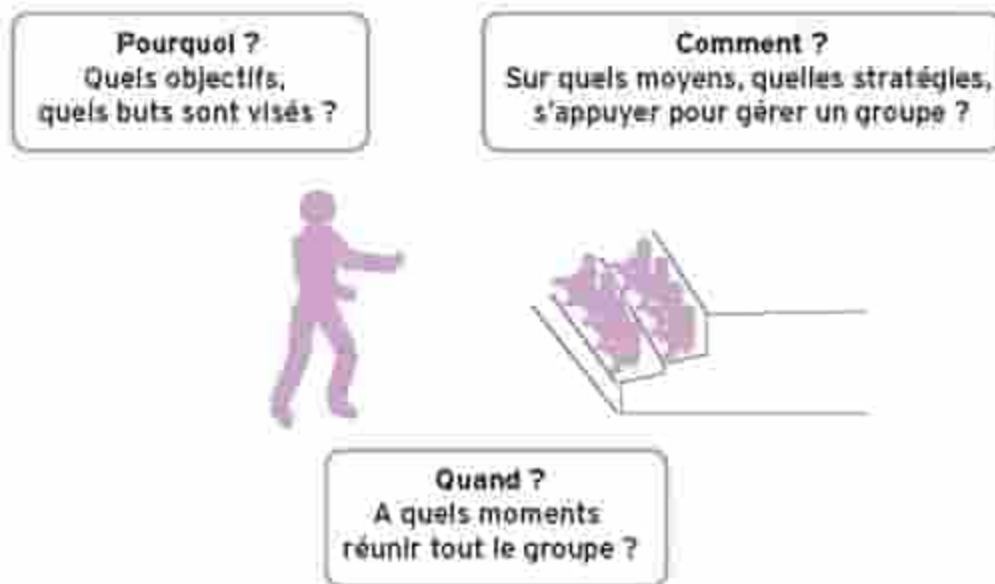
[29 Les tâches en alternance](#)

[30 Les tâches en coopération](#)

OUTIL 22

L'enseignant face au groupe

3 QUESTIONS-RÉPONSES POUR AIDER L'ENSEIGNANT



🔍 En résumé

Enseigner face à un groupe, peut, parfois s'avérer compliqué. Or, cet acte pédagogique est au cœur du métier de pédagogue.

Cet outil donne des pistes, suggère des stratégies pour l'enseignant qui souhaite réussir dans cette tâche.

Il permet de répondre aux 3 questions suivantes :

- **Pourquoi**, dans quels buts, réunir le groupe ?

- **Comment** gérer un groupe ?
- **Quand** réunir tout le groupe ?

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Utiliser cette forme de regroupement de façon adaptée.
- Éclaircir les objectifs de ce type d'intervention.
- Connaître quelques moyens et stratégies pour être efficace face au groupe.
- Savoir à quels moments réunir tout le groupe.

Contexte

Enseigner à l'école ou en milieu périscolaire, c'est nécessairement s'adresser à un groupe, qui de surcroît, est souvent important.

Cet outil aide à mieux gérer les interventions devant la classe ou le groupe complet.

Il permet aussi de mettre en action le groupe complet dans certaines circonstances.

Comment l'utiliser ?

Cet outil donne des réponses aux 3 questions qu'il pose.

• Pourquoi ?

Le regroupement de tous permet :

- de mettre en perspective les apprentissages visés ;
- de faire passer des consignes de travail (ex. : pour bien défendre, toujours se placer entre le porteur de balle et son but) ;
- de donner des retours globaux aux élèves ;
- d'interrompre une phase de travail qui n'est plus efficace (ex. : trop de bruit) ;
- de laisser un temps d'échange (ex. : y a-t-il des questions, des points que vous n'avez pas compris ?) ;
- de faire (l'enseignant) ou faire faire (les élèves), la démonstration d'un geste (ex. : Timéo et Mona vont vous montrer une « passe au rebond ») ;

- de mettre en action le groupe entier (ex. : échauffement, retour au calme).

- **Comment ?**

Voici quelques moyens pour s'adresser au groupe :

- ritualiser les regroupements en utilisant un même lieu (ex. : face au tableau du gymnase ou sur un tapis), des moments réguliers (ex. : début et fin de cours), des conditions d'intervention identiques (ex. : l'enseignant ne s'exprime qu'une fois le silence établi) ;
- ne pas parler trop fort pour capter l'attention ;
- regarder chacun tour à tour ;
- s'appuyer sur des médias variés : tableau noir, tableau magnétique, affiche, etc.

- **Quand ?**

Les moments propices sont :

- en début de séance, pour présenter le déroulement du travail à venir ;
- en fin de séance, pour établir un bilan des apprentissages et du déroulement de la séance ;
- en cours de séance, pour recadrer le cours (ex. : incompréhension des consignes ou investissement insuffisant dans les tâches).

Méthodologie et conseils

En cas de difficultés, dans la gestion du groupe, tester à plusieurs reprises les pistes proposées ici.

La « ritualisation » des regroupements permet un cadrage des interventions et sécurise les enfants.

Enseigner l'EPS, c'est d'abord être face à un groupe d'enfants.



Avantages

- Cet outil regroupe quelques moyens utiles pour gérer ses interventions face au groupe. Cet aspect de la fonction d'enseignant s'apprend.



Précautions à prendre

- Les conseils prodigués ne sont pas toujours, d'emblée efficaces ; l'expérience joue un rôle non négligeable.

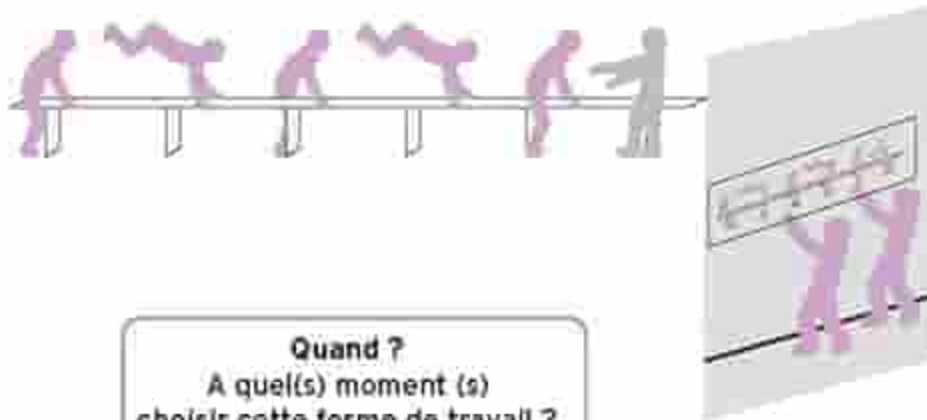
OUTIL 23

Le travail en ateliers

3 QUESTIONS-RÉPONSES POUR AIDER L'ENSEIGNANT

Pourquoi ?
Quels objectifs,
quels buts sont visés ?

Comment ?
Quelle organisation adopter
pour travailler en ateliers ?



Quand ?
A quel(s) moment (s)
choisir cette forme de travail ?

🔍 En résumé

En EPS, on a souvent recours au travail par ateliers en gymnastique, athlétisme, mais aussi jeux collectifs, jeux de lutte, etc.

Cette forme de travail, pour être menée à bien, nécessite un minimum de connaissances.

Se déroulant par principe et par obligation en autonomie (il n'y a qu'un seul professeur et plusieurs ateliers), le travail en ateliers doit être organisé avec rigueur.

L'outil « le travail en ateliers » apporte des conseils et répond aux 3 questions suivantes :

- **Pourquoi** organiser des ateliers ?
- **Comment** s'y prendre pour réussir un travail en ateliers ?
- **Quand**, en quelles circonstances, proposer un tel type de travail ?

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Comprendre les différents buts du travail en atelier.
- Savoir quelle organisation adopter.
- Savoir à quels moments proposer ce travail en ateliers.

Contexte

Le recours au travail en ateliers est très fréquent en EPS, dans des activités comme la gymnastique au sol et aux agrès, l'athlétisme avec des ateliers de course, de saut, de lancer, les activités artistiques comme le cirque et sa diversité de disciplines : jonglages, équilibre, acrobaties, clowneries, etc. Savoir organiser un travail en ateliers s'avère donc utile.

Comment l'utiliser ?

Cet outil donne des réponses aux 3 questions qu'il pose.

• Pourquoi ?

Le travail en ateliers permet :

- de travailler en petits groupes : entre 3 et 6 élèves par groupe est une fourchette raisonnable ; prévoir au moins un élève par rôle attribué (ex. : 3 gymnastes, un pareur et un organisateur qui vérifie et maintient la disposition des tapis) ;
- de travailler en autonomie : prévoir par atelier les divers rôles tenus par les élèves (ex. : athlète, juge ou mesureur, observateur en activités athlétiques) ;

- de cibler des apprentissages précis (ex. : en jeux collectifs, on va travailler le rôle de l'attaquant, la progression en dribble vers le but, la précision des passes, etc. lors du jeu, tous ces éléments sont présents de façon synchrétique et donc moins accessibles) ;
- d'acquérir et de répéter des habiletés et de les intégrer, les automatiser, par la possibilité donnée d'avoir un temps de travail optimal (pas de file d'attente comme en grand groupe).

• **Comment ?**

Voici quelques moyens utiles pour travailler en ateliers :

- répartir les ateliers dans l'espace disponible : adopter une disposition (en cercle) qui permet à l'enseignant d'embrasser du regard tous les ateliers ;
- prévoir le temps d'installation des ateliers : il est parfois plus long que dans d'autres formes de travail ;
- associer les élèves à l'installation matérielle tout en la contrôlant, in fine, rigoureusement.

• **Quand ?**

Le travail en ateliers est proposé après des phases collectives comme la présentation de la séance et l'échauffement.

Il convient lors de la programmation de tout module d'une activité dont les apprentissages peuvent être décomposés en unités distinctes.

Méthodologie et conseils

L'outil permet à l'enseignant de conseiller les élèves de façon plus individuelle. Selon une étude de Marc Durand sur le travail en ateliers, 27 % des conseils de l'enseignant s'adressent à toute la classe alors que 48 % sont adressés aux membres d'un atelier et 25 % aux élèves individuellement (Durand, 2001). □

En le promenant d'atelier en atelier, ne souffrez jamais qu'il voie aucun travail sans mettre lui-même la main à l'œuvre.

Rousseau



Avantages

- Cet outil met en évidence la complémentarité des objectifs poursuivis lors du travail en ateliers. Ces derniers sont de l'ordre de la motricité, mais aussi de celui de la socialisation et de la responsabilisation des élèves.



Précautions à prendre

- L'enseignant doit s'assurer du bon fonctionnement des ateliers et rester vigilant quant à la sécurité des élèves.

Exemple - Un travail en ateliers en basket-ball, CM2 (10-11 ans)

Dans les jeux sportifs collectifs, comme dans cet exemple du basket-ball en classe de CM2, l'utilisation du travail en ateliers est un peu moins fréquente. L'organisation d'ateliers permet de travailler de façon ciblée des acquisitions distinctes comme la présentation des ateliers le montre.

Présentation des 4 ateliers organisés



Atelier 1 : dribble

Tâche : dribbler en suivant la flèche, pour aller tirer.
 Variante : ajouter un défenseur sous le panier.
 Rôles : dribbleur ou attaquant, défenseur, récupérateur de balles.



Atelier 2 : tir de différents plots

Tâche : s'exercer au tir à partir de différents plots.
 Variante : reculer les plots, tir en course, ajouter un défenseur sous le panier.
 Rôles : tireur, défenseur.



Atelier 3 : passes avec défenseur

Tâche : se faire des passes à 3 sans se faire attraper le ballon par le défenseur.
 Variante : passes au rebond.
 Rôles : passeurs, défenseur.



Atelier 4 : attaque à 3 contre 2

Tâche : attaque à 3 contre 2, 5 fois de suite.
 Variante : 2 contre 2, 3 fois de suite.
 Rôles : attaquants, défenseurs, arbitre.

Remarque

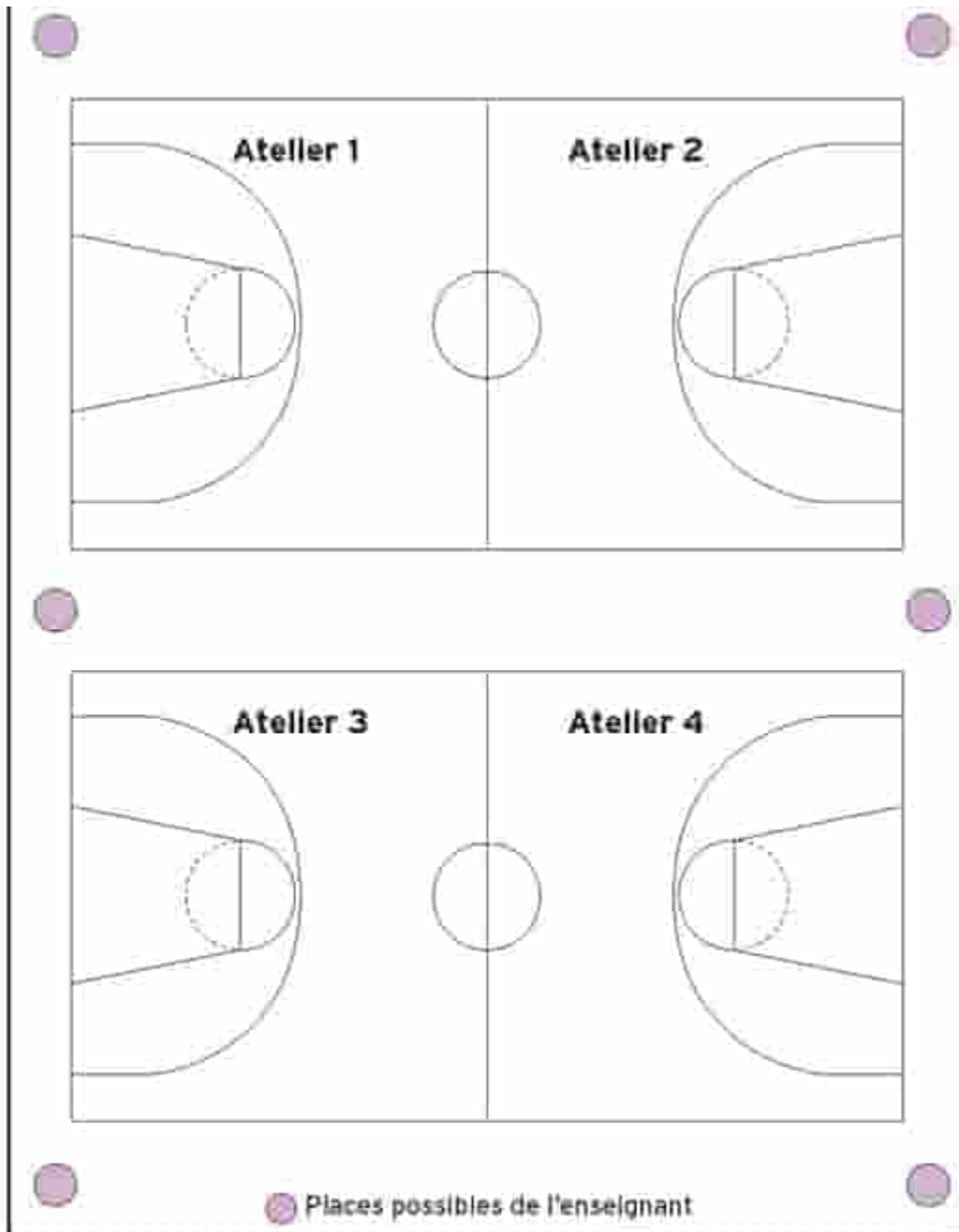
Ces différents ateliers visent l'acquisition d'habiletés (dribble, passe, tir) et de stratégies (attaques à 3 contre 2) ; les situations d'apprentissage sont dans la logique des jeux collectifs avec des situations proches du jeu global, des situations d'opposition entre attaquants et défenseurs.

Organisation

- Les ateliers comportent un même nombre d'élèves (répartir la classe en 4 groupes si 4 ateliers).
- Laisser une fiche à chaque atelier pour rappeler les consignes, l'organisation.
- Tracer aussi les terrains avec des bandes au sol s'il n'y a pas de terrains disponibles et utiliser des paniers amovibles ; travailler aussi sur des ¼ de terrain.
- Chaque groupe passe à chaque atelier en une séance de une heure (ou sur 2 ateliers sur 2 séances).

- L'enseignant a les 4 ateliers dans son champ visuel (sauf interventions ponctuelles).

Répartition des ateliers dans le gymnase



Quelques situations pour commencer le basket (vidéo) :



<https://bit.ly/commencerlebasket>

OUTIL 24

Le parcours

3 QUESTIONS-RÉPONSES POUR AIDER L'ENSEIGNANT

Pourquoi ?
Quels objectifs,
quels buts sont visés ?

Comment ?
Quelle organisation adopter
pour travailler en parcours ?



Quand ?
A quel(s) moment (s)
choisir cette forme de travail ?

🔍 En résumé

Le travail en parcours consiste en un enchaînement de différentes activités réparties sur un trajet suivi par les élèves. Le parcours, conçu par l'enseignant, tient compte des objectifs visés, de l'âge des élèves, de leur sécurité, de l'espace et des matériels disponibles.

L'outil « le parcours » apporte des conseils et répond aux 3 questions suivantes :

- **Pourquoi** organiser un parcours ?
- **Comment** s'y prendre pour réussir un parcours ?
- **Quand**, en quelles circonstances, proposer un tel type de travail ?

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Comprendre les différents buts du travail en parcours.
- Savoir s'organiser pour concevoir et construire un parcours.
- Savoir quand proposer un parcours.

Contexte

Les parcours présentent un intérêt certain, notamment pour augmenter l'intensité du travail proposé.

Le parcours peut être général (ex. : un parcours de débrouillardise), ou spécialisé dans une activité (ex. : en gymnastique un parcours avec les 3 actions : se déplacer, tourner et sauter), ou dans une même action au sein d'une activité (ex. : en gymnastique, un parcours pour « tourner », en avant, arrière, etc.).

⚙️ Comment l'utiliser ?

Étapes

Cet outil répond aux 3 questions qu'il pose.

• Pourquoi ?

Le parcours permet :

- de travailler intensément car il y a un enchaînement d'actions ;
- de maîtriser les habiletés travaillées car elles se déroulent dans un temps restreint ;
- d'instaurer un climat d'émulation car ce travail rythmé est réalisé en compagnie « Il n'y a pas d'expérience plus puissante pour un élève

que de réussir, sous le regard des autres, quelque chose dont il ne se croyait pas capable » ;

- de mettre tous les élèves en activité (pas de temps morts) ;
- d'avoir une vue globale du groupe et de pouvoir vérifier le bon fonctionnement du dispositif (pour l'enseignant) ;
- de mesurer aisément la quantité de travail et les progrès sur un même parcours.

• **Comment ?**

Voici des moyens utiles pour travailler en parcours :

- disposer les éléments successifs du circuit dans l'espace de façon à voir tous les élèves en activité ;
- sécuriser le circuit avec des tapis (pas de parades a priori) ;
- prévoir un temps d'installation assez long.

• **Quand ?**

Le travail en parcours est d'abord conçu par l'enseignant.

Le parcours est installé avant le début du cours.

Le parcours est proposé après la présentation de la séance et l'échauffement.

Un même parcours est répété sur plusieurs séances (pour éviter des explications qui réduisent le temps d'activité).

Méthodologie et conseils

- Adapter longueur et intensité du parcours à l'âge et au niveau des élèves.
- Aider les élèves à s'espacer régulièrement, en fixant un repère (ex. : tu pars quand le précédent est sur tel tapis).
- Éviter la file d'attente au départ en répartissant les élèves sur le parcours (on a dans ce cas, un circuit fermé avec départ et arrivée communs).
- Mutualiser les efforts pour concevoir et installer le parcours (ex. : toute la matinée, le circuit conçu par 3 intervenants est installé pour 3 groupes).■

Un bon parcours crée une émulation au sein du groupe tout en garantissant une qualité de

travail.



Avantages

- Le parcours permet une augmentation du temps consacré à la pratique, il a des effets positifs sur la motivation des élèves et sur le développement musculaire.



Précautions à prendre

- L'enseignant doit vérifier que le parcours convienne à tous les niveaux du groupe.

🏃 Exemple - Un parcours en athlétisme, CE2 (8-9 ans)

Le parcours proposé est un parcours spécifique aux activités athlétiques. Il permet de travailler les 3 actions de courir, sauter, lancer en classe de CE2.

Le travail en parcours est particulièrement adapté aux activités athlétiques : il permet la consolidation (par la répétition) des habiletés nécessaires, mais aussi le développement musculaire (par sa durée).

Présentation du parcours



Remarque

Des variantes de ce parcours sont possibles : installer des parcours en parallèles, des parcours différenciés (+ ou - difficiles), des parcours spécialisés dans une action (ex. : sauter haut, loin, en 3 bonds, etc.).

Organisation

- Le parcours est réalisé, si possible, à l'extérieur, dans une cour ou sur un stade ou autre lieu en plein air.
- Installer le parcours en répartissant les tâches entre élèves, puis contrôler la bonne disposition du matériel.
- Présenter successivement les tâches du parcours à tout le groupe.
- Après un échauffement, commencer la découverte du parcours. Les élèves espacés régulièrement sur le parcours s'essayent dans les différentes tâches, ils ne partent qu'après un signal sonore ou visuel.
- Répéter le parcours 2 ou 3 fois après le parcours de découverte.
- L'aire de repos permet de récupérer et d'échanger avec l'enseignant ou les camarades à la fin de chaque parcours.
- La phase de bilan permet d'évoquer les difficultés, les réussites. Une fiche bilan peut permettre de consigner ses résultats.
- la phase de retour au calme permet de faire des étirements (importants dans les activités athlétiques pour assurer une bonne récupération), de désinstaller calmement le matériel.

Plan d'une séance type

Avant le parcours

Présentation des éléments du parcours
Échauffement

Le parcours

Découverte du parcours
Répétition du parcours

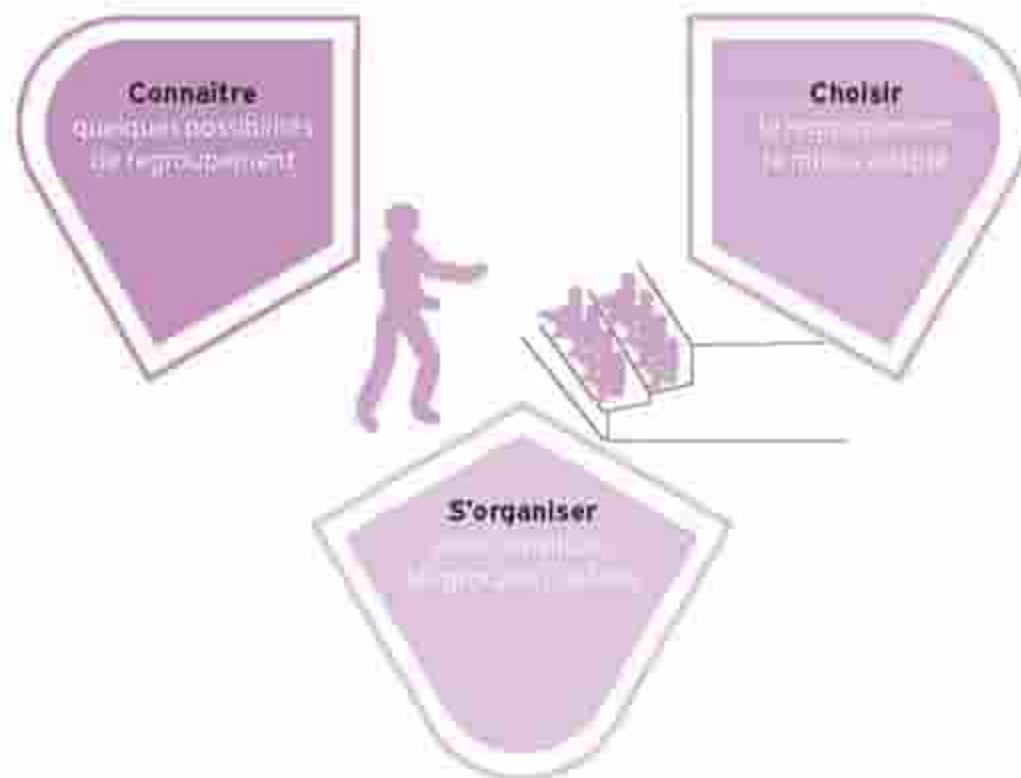
Après le parcours

Bilan par échanges en grand groupe
(fiches éventuellement)
Retour au calme (étirements,
rangement du matériel)

**OUTIL
25**

**Les groupes de niveau,
de besoin, de motivation,
ou hétérogènes**

**COMMENT CHOISIR
DES REGROUPEMENTS ADAPTÉS
EN EPS ?**



🔍 En résumé

Pour optimiser le travail en EPS, il est fréquemment nécessaire de constituer des groupes.

Mais, quels critères retenir ? Quels regroupements adopter ?

L'outil « Les groupes de niveau, de besoin, de motivation, ou hétérogènes » initie une réflexion pour répondre à cette question.

Afin de mener à bien cette difficile tâche qui consiste à constituer des regroupements d'élèves en EPS, il propose de :

- **connaître** quelques possibilités de regroupement ;
- **choisir** le regroupement le mieux adapté ;
- **s'organiser** pour constituer les groupes d'élèves.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître divers critères de regroupement des élèves.
- Choisir le regroupement le mieux adapté en fonction des objectifs fixés, des activités.
- Savoir s'organiser pour constituer ces groupes.

Contexte

Parfois, la constitution de groupes en EPS se fait en urgence (ex. : former des équipes pour jouer en début de cours) et parfois, un peu par hasard, avec pour critère unique, l'équilibre des effectifs.

Or, cette répartition des élèves n'est pas anodine, elle influence fortement l'organisation du cours et le travail.

Comment l'utiliser ?

L'outil permet de :

- **Répertorier** les principaux critères de regroupement des élèves (voir le titre de cet outil) ;
- **Définir** ces critères :
 - le niveau : degré de compétence (ex. : en football, les experts, les moyens et les débutants) ;

- les besoins : ce qui est nécessaire pour progresser (ex. : en badminton, regroupement des enfants ne maîtrisant pas le service) ;
- la motivation : ce qui conditionne l'engagement dans une pratique, ce qui conduit l'élève à aimer (ou rejeter) une activité (ex. : en natation, un enfant apeuré, va avoir tendance à ne pas vouloir s'engager dans le travail) ;
- l'hétérogénéité : c'est « ce qui est formé d'éléments de nature différente »¹. Une classe constitue, presque toujours un groupe hétérogène avec des niveaux, des besoins, des motivations différents, mais aussi des genres, des CSP² parentales, des origines, etc. différents.
- **Choisir** le regroupement adapté aux objectifs visés, à l'activité choisie (ex. : pour l'objectif : si une progression technique dans une activité est visée, l'enseignant choisit le groupe de niveau ou de besoins ; si c'est une meilleure intégration de chacun, il choisit un groupe hétérogène) (ex. : pour l'activité, constituer des groupes de niveau en course de durée pour que chacun progresse à son niveau est préférable).
- **S'organiser** pour constituer les groupes d'élèves :
 - groupe de niveau : prise de performance, (ex. : athlétisme), référentiel de difficultés (ex. : gymnastique et activités artistiques), montante-descendante (badminton), matches (jeux collectifs), rencontres (combat) ;
 - groupe de besoin : évaluation qualitative (voir l'outil 18 « L'évaluation qualitative ») ;
 - groupe de motivation : questionnaire écrit, oral, observation ;
 - groupe hétérogène : répartir les élèves selon leurs caractéristiques, équilibrer les groupes, ne pas s'en remettre au hasard.

Méthodologie et conseils

Déterminer en quoi la constitution du groupe va influencer l'apprentissage.

Choisir les critères pertinents pour les objectifs visés.

Réfléchir à l'impact de la constitution du groupe pour une activité donnée.

À chacun selon ses besoins. Hervé, Maranges et al.



Avantages

- L'outil permet une répartition raisonnée des élèves dans les groupes à des fins d'apprentissage et/ou de répartition harmonieuse des élèves.



Précautions à prendre

- Un groupe hétérogène doit aussi être constitué avec vigilance et avoir pour but de répartir équitablement les élèves.

Exemple - Constitution de groupes de niveaux en course de vitesse, cycle 2 (6-9 ans)

Il est souvent nécessaire de constituer des groupes de niveau en course de vitesse car l'hétérogénéité, dans cette activité a des effets négatifs :

- elle décourage les plus lents ;
- elle ne stimule pas les plus rapides.

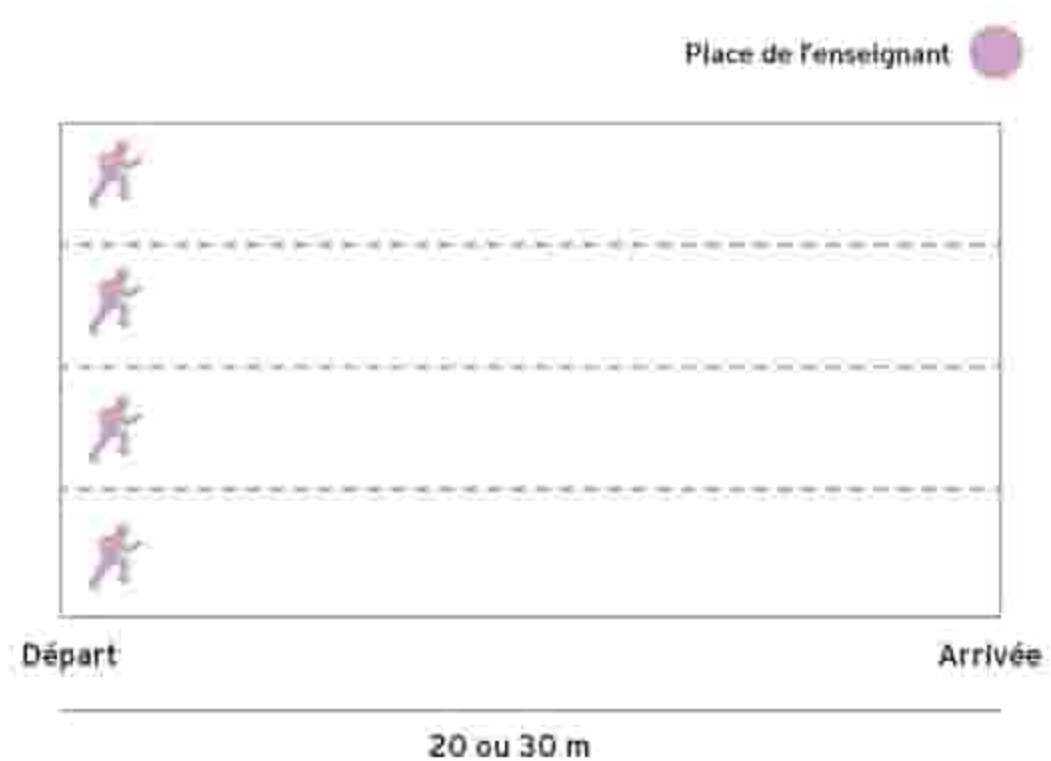
Au niveau des classes de CP, CE1, CE2, la prise de performance peut s'avérer longue et fastidieuse lorsque seul l'enseignant chronomètre. Si les élèves sont associés à cette tâche, le chronométrage risque d'être imprécis.

Cette mise en pratique montre **comment s'organiser** pour répartir les élèves par niveau :

- sans que la quantité de travail sur l'heure de cours n'en soit affectée ;
- sans avoir recours au chronométrage ;
- avec un procédé ludique et motivant.

Dispositif

Par groupe de 4, dans des couloirs parallèles, les élèves parcourent le plus vite possible 30 m (CP-CE1) ou 40 m (CE2).



Tâche

Courir le plus vite possible jusqu'à l'arrivée et retenir sa position à l'arrivée, donnée par l'enseignant : 1^{er}, 2^e, 3^e, 4^e. (1^{re} course).

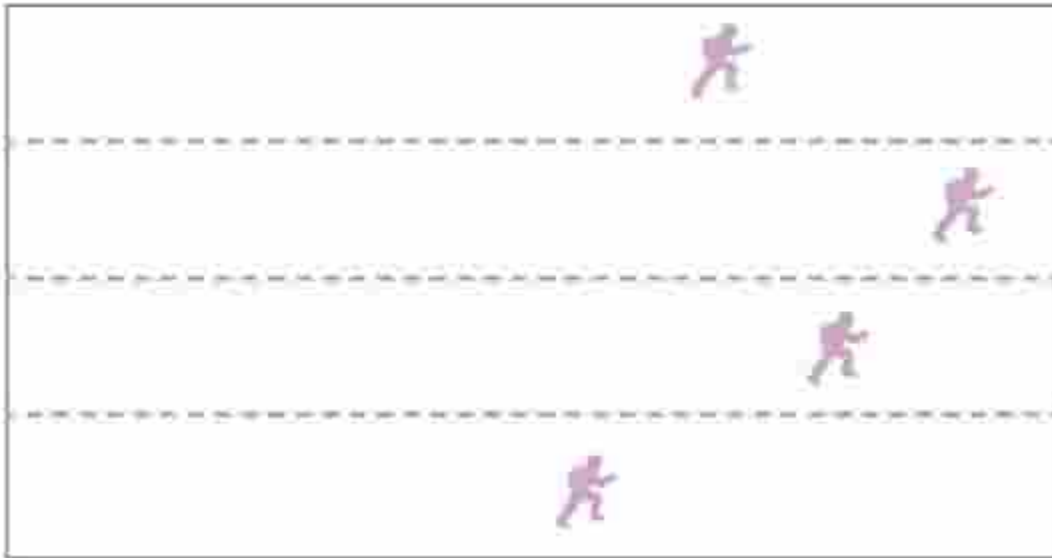
Organisation

L'exemple porte sur une classe de 24 élèves.

1^{re} course : les élèves au choix ou au hasard se mettent par 4.

Il y a 6 rencontres de 4 élèves : $6 \times 4 = 24$ élèves.

À l'issue de la première rencontre, il y a 6 premiers, 6 seconds, etc., 6 sixièmes.



2^e course : les élèves vont cette fois-ci se rencontrer par 3 par exemple, il y a 6 premiers et donc 2 courses avec les 3 premiers, 2 courses avec les 3 seconds, etc., 2 courses avec les 6 sixièmes.



3^e course : dite « finale », les 2 premiers courent ensemble, les 2 seconds, etc., les 2 sixièmes.



Remarques

- En 3 courses, tout le groupe est réparti par niveau.
- À l'issue de la dernière course, il est possible de classer les élèves en fonction de leur place d'arrivée : le 1^{er}, le 2^e, le premier des 2^{es}, soit le 3^e, le 2^e des 2^{es}, soit le quatrième, etc. ; selon les groupes, ce classement sera plus ou moins opportun.
- Le plus important demeure que l'enseignant, en peu de temps, permet à chacun de trouver des pairs de son propre niveau afin de pratiquer une activité de défi entre élèves qui reste motivante, même lorsque les élèves sont peu rapides.
- Dans une activité intense, comme l'est la course de vitesse, il est important de commencer par un échauffement progressif ; le risque de blessures est effectif, même chez des élèves jeunes si cette phase préparatoire est négligée.

OUTIL 26

Le questionnaire sociométrique

PRENDRE EN COMPTE LES AFFINITÉS ENTRE ÉLÈVES

L'utilité
du questionnaire
sociométrique

Le questionnaire
Son contenu,
les conditions de passation



Le tableau sociométrique
proprement dit
Les résultats et leur exploitation

En résumé

Pouvoir travailler avec des groupes affinitaires, ou du moins, non conflictuels, prendre en compte les amitiés (ou inimitiés) entre élèves s'avère souvent utile en EPS.

« Le sociogramme » est un outil qui permet de mieux connaître un groupe du point de vue socio-affectif, et de recueillir des données objectives sur l'état des relations entre élèves.

L'outil propose de mettre en évidence l'utilité du « **questionnaire sociométrique** ».

Il détaille ce que contient le **questionnaire** et présente les conditions pour remplir le questionnaire (conditions de passation). Il présente le **tableau sociométrique**.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître une technique pour recueillir des données claires et objectives sur les relations socio-affectives entre élèves.
- Pouvoir constituer des groupes affinitaires ou équilibrés en classe.
- Savoir construire un questionnaire sociométrique et les conditions de sa passation.

Contexte

Les relations qu'entretiennent les élèves entre eux conditionnent leur apprentissage. Mais, comment connaître réellement les affinités et les rejets dans un groupe ? Cet outil se propose d'aider l'enseignant dans cette tâche.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Construire le questionnaire** présenté aux élèves :

4 questions, adaptées au contexte du groupe sont posées par écrit (en CP, elles peuvent être posées à l'oral, des photos de chaque enfant remplaçant la lecture des noms). Exemple :

1. « Avec qui aimerais-tu jouer dans la cour de l'école ? »
2. « Avec qui n'aimerais-tu pas jouer ? »
3. « Qui (selon toi) aimerait jouer avec toi ? »
4. « Qui n'aimerait pas jouer avec toi ? »

Chaque question exprime selon une codification (voir exemple page suivante) :

1^{re} un choix positif :

2^e un choix négatif :

3^e une attente de choix positif :

4^e une attente de choix négatif :

- **Faire répondre au questionnaire** dans des conditions précises :

- Donner à chaque élève une feuille avec les questions et la liste des élèves de la classe.

- Lire le texte suivant :

« Depuis la rentrée scolaire, tu connais tes camarades de classe. Réponds le plus sincèrement possible aux 4 questions, tes réponses permettront de constituer des groupes, elles sont confidentielles. Les absents peuvent être choisis, ils répondront à ce questionnaire à leur retour ».

- Lire les 4 questions. Les réponses sont données assez rapidement (à peu près 5 minutes par question). On peut citer le nombre de noms que l'on veut (ex. : 10) ; les classer par ordre de préférence. La passation peut se dérouler en présence de l'enseignant ; ou, mieux, en présence d'une personne plus neutre affectivement pour les élèves : le directeur de l'école, un collègue, etc.

- **Recueillir les réponses données** : comptabiliser pour chaque élève, dans un tableau la somme des choix et des rejets, émis et reçus ; plus le chiffre obtenu par somme algébrique est élevé, mieux l'élève est intégré au groupe.

Méthodologie et conseils

Suivre avec rigueur les consignes liées à la passation.

Un peu long à exploiter, cet outil donne une photographie fiable des interrelations au sein d'un groupe.

La sociométrie se définit comme : « la science de la mesure des relations inter-humaines ».

Moreno



Avantages

- Cet outil est utile en EPS, mais aussi dans toute situation de classe (C. Durand, 2005).

- Il permet de dépasser les impressions subjectives de l'enseignant.



Précautions à prendre

- Le questionnaire sociométrique recueille les choix socio-affectifs des élèves à un moment donné, or ces données évoluent vite à cet âge ; les réactualiser si possible.

🔑 Exemple - Un questionnaire sociométrique en CM2 (10-11 ans)

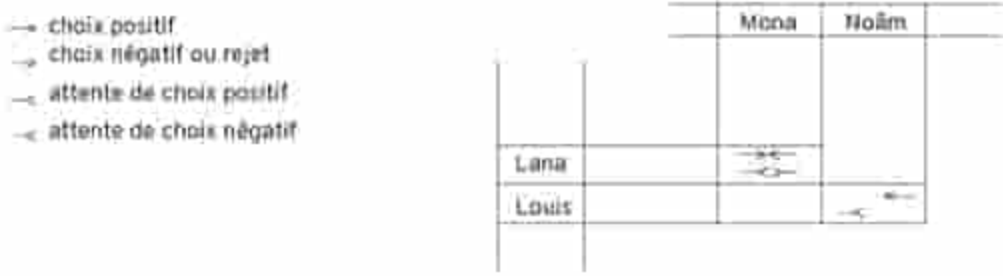
Cet exemple permet de constater, de façon pratique, comment est utilisé cet outil avec une classe de CM2 de 19 élèves : 9 filles et 10 garçons. Le questionnaire sociométrique, puis un focus sur le recueil des préférences de 4 élèves et enfin le tableau sociométrique sont ici présentés.

Quelques constats sont mis en évidence, ainsi que l'intérêt de l'usage de cet outil.

Nom :	Questionnaire sociométrique
Prénom :	
Classe :	

Liste des élèves de la classe	Questions
Aïcha (f)	1. Avec quels camarades de classe aurais-tu envie de jouer dans la cour de récréation ? (Note leurs noms dans l'ordre de tes préférences)
Inès (f)	
Gabriel (g)	
Nelya (f)	
Léo (g)	
Louis (g)	
Alice (f)	
Mona (f)	
Noâm (g)	
Lana (f)	
Eléa (f)	2. Quels sont ceux avec qui tu ne souhaiterais pas jouer ?
Lina (f)	
Hugo (g)	
Arthur (g)	
Lucas (g)	
Jian (g)	
Chan (f)	
Adam (g)	
François (g)	
	3. Selon toi, quels camarades auraient envie de jouer avec toi ?
	4. Selon toi, quels camarades n'auraient pas envie de jouer avec toi ?

Focus sur les relations entre 4 élèves



En lisant le schéma ci-dessus on comprend que :

- Noâm choisit positivement Louis, celui-ci s'attend à être choisi par Noâm.
- Mona choisit Lana et s'attend à être choisie par elle.
- Lana choisit Mona, mais elle n'attend pas un choix positif d'elle et pense être rejetée par elle.

Le tableau sociométrique

Toutes les réponses des enfants sont regroupées dans un tableau sociométrique.

L'enseignant comptabilise ensuite les choix et attentes de choix positifs et négatifs.

Pour simplifier les calculs, voici un extrait pour 5 élèves de la classe.

	Mona	Noâm	Lana	Louis	Chan	Scores Individuels
Mona		→←	→← ←→	←	→←	+7 - 2 = 5
Noâm			→→	→→	→→	+6 - 2 = 4
Lana				→ ← ←		+5 - 4 = 1
Louis						+2 - 4 = -2
Chan						+2 - 2 = 0

Exploitation du tableau

Les scores individuels montrent des élèves populaires : Mona (+5), Noâm (+4) ; un élève rejeté : Louis (-2), un élève neutre : Chan (0).

À l'échelle de toute la classe, l'enseignant peut faire figurer les résultats sur un sociogramme qui schématise les différents réseaux de relations dans le groupe.

Il peut, à partir du tableau : repérer les groupes d'élèves cohésifs (pour les faire travailler en binômes), les élèves rejetés (pour aider à leur intégration), les inimitiés (pour éviter des situations peu productives), s'appuyer sur des « leaders positifs » (pour dynamiser un groupe) ; il peut

aussi équilibrer les groupes de travail en s'appuyant sur les résultats du questionnaire sociométrique lui ont procuré.

OUTIL 27

Les tâches individuelles

LES APPORTS DES TÂCHES INDIVIDUELLES



En résumé

Actuellement, les apprentissages sont encore fréquemment proposés aux élèves sous la forme de tâches individuelles.

Pour connaître, proposer à bon escient ces tâches individuelles, les organiser et en maîtriser les effets, cet outil se propose de répondre

aux 4 questions suivantes :

- Comment définir ces tâches ?
- Dans quelles occasions les proposer ?
- Comment les organiser ?
- Quels sont leurs intérêts pédagogiques ?

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Définir les tâches individuelles.
- Repérer les activités et les tâches ainsi définies pour les proposer aux enfants de façon adaptée.
- S'organiser pour les mettre en place.
- Connaître les effets spécifiques de ces tâches sur un plan pédagogique.

Contexte

Historiquement, les activités individuelles, avec l'athlétisme, la gymnastique puis, la natation, ont constitué, les activités les plus pratiquées et évaluées en EPS. Elles étaient présentées essentiellement à travers des tâches individuelles. Aujourd'hui, ces tâches sont encore très nombreuses. Il importe donc de bien les connaître, bien les gérer, maîtriser leurs effets éducatifs pour les proposer à bon escient.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Définir les tâches individuelles** : ces tâches sont pratiquées individuellement, sans échange avec autrui sur un plan opératoire ou moteur.

On peut remarquer qu'en milieu scolaire ou de loisir on est toujours à plusieurs, dans une classe, une équipe. Il faut bien distinguer l'indépendance opératoire d'un sujet qui agit seul (ex. : il saute en hauteur sans l'aide d'autrui) et la dépendance psychologique liée au fait d'agir sous le regard des autres (ex. : il est fier d'avoir franchi 1 m).

Les tâches motrices sont donc des tâches individuelles, pratiquées parmi des pairs.

- **Proposer ces tâches, les activités où elles sont possibles**

Les tâches individuelles sont présentes :

- dans toutes les activités permettant de réaliser une performance (ex : athlétisme, natation) ;
- dans certaines activités artistiques (ex : activités circassiennes comme le jonglage, gymnastique) ;
- dans certains jeux collectifs, lorsque des habiletés sont travaillées individuellement (tir, dribble).

- **Les organiser**

Dans une tâche individuelle, les consignes peuvent être données :

- oralement à l'ensemble du groupe ;
- par fiches lues individuellement ;
- par conseils personnalisés de l'enseignant qui « passe » voir les élèves.

L'organisation dans l'espace peut varier :

- soit chaque élève dispose d'un lieu pour s'exercer, dans ce cas les enfants agissent en même temps, mais séparément (ex. : dispositif souvent adopté en danse pour le cycle 2 seul parmi les autres ce qui évite de se produire face au groupe) ;
- soit les élèves agissent chacun leur tour (ex. : sauter en hauteur).

- **Connaître leurs effets**

Dans les tâches individuelles :

- l'individu est concerné et responsable (je ne dois mon résultat qu'à mon travail) ;
- la concentration est meilleure, surtout dans les habiletés fines (ex. : s'exercer seul dans un tir au basket) ;
- la quantité de travail est souvent plus importante que dans des tâches collectives.

Méthodologie et conseils

Sélectionner les tâches qui gagnent à être apprises individuellement, même au sein des activités dites collectives. ■

Toute tâche que l'enfant effectue seul, sans interaction motrice avec ses pairs est qualifiée d'individuelle.



Avantages

- Cet outil permet de mettre en place des activités individuelles et d'en connaître les effets positifs.



Précautions à prendre

- Les tâches individuelles, dans le jeu collectif, doivent être recontextualisées (ex. : s'entraîner seul au dribble, mais ensuite, face à ses adversaires).

🎭 Exemple - Une situation d'apprentissage en danse d'expression en cycle 2 (6-9 ans)

La situation d'apprentissage proposée, ici, en danse d'expression, en cycle 2 est une tâche individuelle qui se déroule dans un espace réservé à chaque enfant.

Elle répond à la définition d'une activité individuelle : il n'y a pas d'interaction motrice entre les élèves, ils ne se touchent pas.

Elle se déroule en présence des autres élèves de la classe : il peut y avoir des interactions de type psychoaffectif (je vois les autres, je me sens moins ridicule, je peux éventuellement m'inspirer de ce que je vois, etc.).

Descriptif de la situation

Objectifs :

- S'exprimer avec son corps, rechercher, inventer une gestuelle.
- Entrer dans une activité de symbolisation d'une situation suggérée (et non réelle).
- Oser s'exprimer individuellement en présence de pairs.

**Tâche :**

Je suis dans une grotte fermée, il fait noir, je l'explore avec mon corps pour chercher à en sortir.

Consignes données par l'enseignant à tout le groupe :

- le travail va durer 30 secondes, il commencera quand la lumière s'éteint (symbolisée, ici par la musique lorsqu'elle se met en route) ; il se terminera à l'arrêt de la musique ;
- plusieurs essais sont faits pour chercher les gestes les plus vrais ;
- retenir ceux qui paraissent représenter le mieux l'exploration pour sortir de la grotte.

Organisation de la situation

Organisation matérielle :

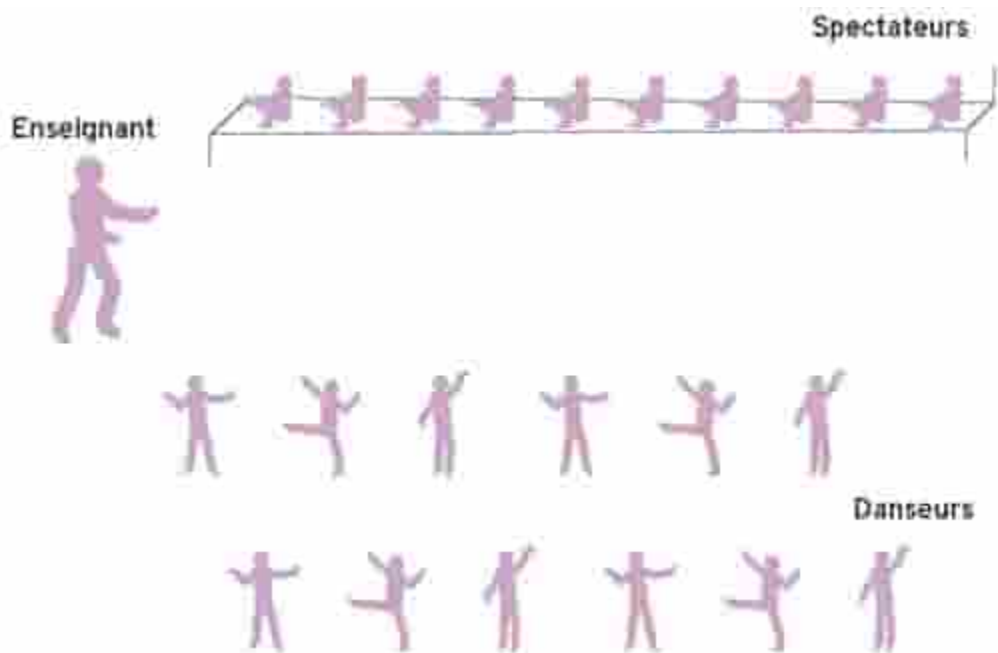
- une salle pouvant contenir un groupe de 20 à 30 élèves (20 m x 20 m est une bonne dimension) avec, si cela est possible, un mur en miroir (type salle de danse) ; cela n'est pas indispensable ;
- des cercles tracés à la craie au sol ;
- un appareil audio avec des CD de musique (type relaxation) ;
- chaque enfant est pieds nus et dans des vêtements amples.

Dispositifs successifs adoptés :

Tous les élèves en activité individuelle dans la salle, un seul spectateur : l'enseignant.

Une demi-classe en activité, l'autre moitié est spectatrice puis inversion des rôles.

Dispositif 2 :



Remarque

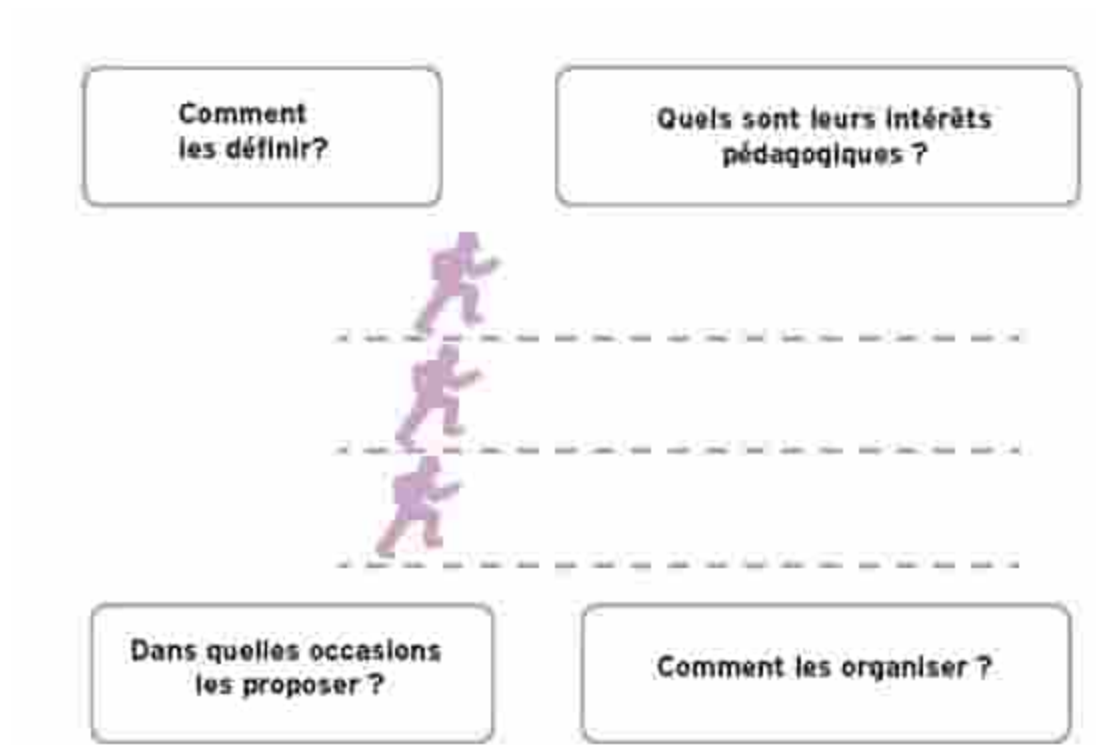
Le dispositif 1 permet aux enfants de se concentrer individuellement sur la consigne donnée ; il aide à oser une gestuelle inhabituelle et permet une recherche expressive authentique.

Le dispositif 2 propose des tâches individuelles, mais elles se déroulent face à une demi-classe, ce dispositif permet une évolution vers l'activité danse dans ce qu'elle a d'essentiel, à savoir se produire face à un public.

OUTIL 28

Les tâches en simultanéité

LES APPORTS DES TÂCHES EN SIMULTANÉITÉ



🔍 En résumé

Presque toutes les activités individuelles peuvent être proposées aussi en simultanéité. Cette forme de travail met sciemment les pratiquants en situation de coprésence active, que celle-ci soit compétitive ou non. Pour pratiquer cette forme de travail, il faut

savoir l'organiser et en maîtriser les effets. Cet outil se propose de répondre aux 4 questions suivantes :

- Comment définir ces tâches ?
- Dans quelles occasions les proposer ?
- Comment les organiser ?
- Quels sont leurs intérêts pédagogiques ?

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Définir les tâches en simultanéité.
- Repérer dans les différentes activités, les tâches en simultanéité pour les proposer aux enfants de façon adaptée.
- S'organiser pour les mettre en place.
- Connaître les effets spécifiques de ces tâches sur un plan pédagogique.

Contexte

Les activités pratiquées en simultanéité abondent dans le milieu sportif : course de 100 m, parcours de ski, plongeurs parallèles, etc.

Ces activités, spectaculaires en sport, sont plutôt vécues comme des activités de défi pour les enfants.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Définir les tâches en simultanéité :**
 - ce sont des tâches pratiquées à plusieurs, en même temps, parfois, dans un but de compétition (ex. : 4 coureurs de vitesse prennent un départ en même temps, dans 4 couloirs) ;
 - bien que pratiquées ensemble, il n'y a pas d'échange opératoire ou moteur avec autrui.
- **Proposer ces tâches, les activités où elles sont possibles**

Ces tâches simultanées peuvent se pratiquer :

- dans des activités permettant de réaliser une performance (ex. : courses, sauts, lancers, plongeon, natation, etc.) ;
- dans certaines activités artistiques (ex : en danse ; en natation synchronisée) ;
- en jeux collectifs avec des parcours parallèles (ex. : dribble) ;
- en échauffement.

- **Les organiser**

Dans une tâche en simultanéité, le dispositif proposé par l'enseignant va induire l'action simultanée des élèves avec :

- un départ donné aux participants (signal sonore, visuel) ;
- une organisation spatiale particulière (couloirs parallèles, départ de part et d'autre d'un axe de symétrie, etc.).

- **Connaître leurs effets**

Dans les tâches en simultanéité :

- l'enfant a un regain d'énergie qui le pousse à progresser ;
- il peut comparer ses résultats visuellement par rapport à autrui ;
- le temps d'engagement moteur est accru ;
- par contre, la concentration peut être moindre, perturbée par l'envie de gagner ;
- la simultanéité peut être choisie aussi dans des activités qui relèvent de l'observation (ex. : face à face en danse, produire des gestes symétriques précis, etc.) ;
- lorsqu'on interroge les enfants sur leur goût pour le travail en simultanéité, leurs réponses sont très contrastées (Durand, 2006).

Méthodologie et conseils

L'esprit de compétition s'instaure parfois spontanément dans ces situations ; l'enseignant doit assurer un contrôle pour éviter une dévalorisation des plus faibles.

Apparier les niveaux pour préserver l'égalité des chances.

Préférer des activités ne posant pas de problèmes moteurs complexes. ■

Un exemple spectaculaire en est fourni par les compétitions de ski en parallèle, proposant deux slalomeurs qui s'élancent au même

instant sur deux parcours identiques, placés côte à côte pour favoriser la comparaison.

Parlebas



Avantages

- Cet outil permet d'organiser des activités motivantes et souvent dynamisantes.



Précautions à prendre

- Pour éviter le rejet pour certains élèves, associer complémentirement d'autres modalités de travail aux tâches en simultanéité.

🏋️ Exemple - 3 dispositifs en simultanéité en athlétisme en cycle 3 (9-11 ans)

Les 3 dispositifs proposés à des élèves de cycle 3 montrent comment ce travail en simultanéité peut se décliner de 3 façons différentes, à des moments différents d'une séance.

Ces dispositifs adoptent les caractéristiques d'activités en simultanéité ; c'est-à-dire que plusieurs élèves agissent en même temps dans un espace commun, mais qu'ils n'interagissent pas sur un plan moteur.

Il est, par contre, très plausible que ces actions vécues en même temps agissent sur un plan psychoaffectif, notamment en créant de l'émulation entre pairs.

Descriptif du dispositif 1

Organisation

La classe est séparée en ½ groupes.

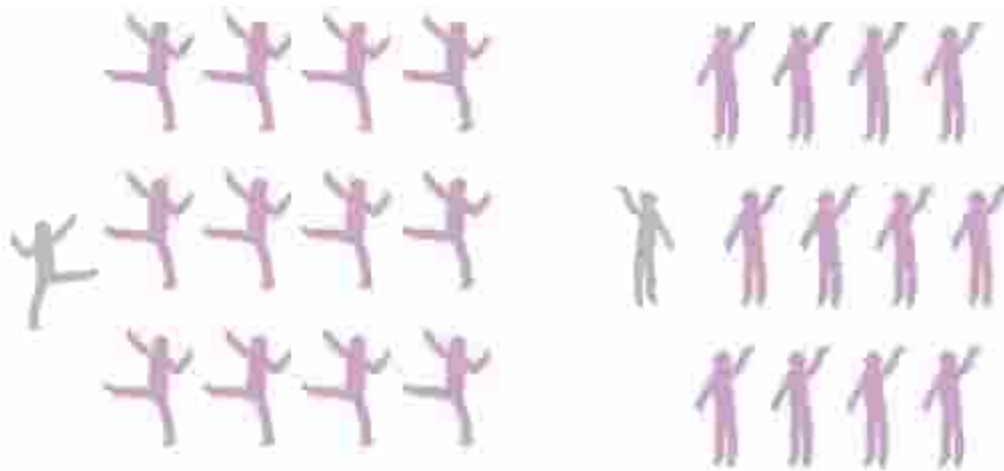
Un élève volontaire montre au reste du ½ groupe des mouvements d'échauffement.

Ce rôle est pris en charge, par un volontaire différent à chaque séance.

Dans les séances précédentes, l'enseignant aura montré les divers mouvements utiles, et expliqué les groupes musculaires à échauffer en athlétisme.

Objectifs

- Se préparer musculairement à une activité athlétique
- Acquérir des routines d'échauffement en étant dirigé par un élève du groupe



Descriptif du dispositif 2

Organisation

Les enfants sont regroupés par 2, leur niveau est homogène.

Le niveau des élèves aura été repéré au préalable avec des courses successives en couloir. (pour constituer les duos d'élèves, se reporter à l'outil 25 : « les groupes de niveau, besoin, etc. Mise en pratique : constitution de groupes de niveau en course de vitesse, etc. »).

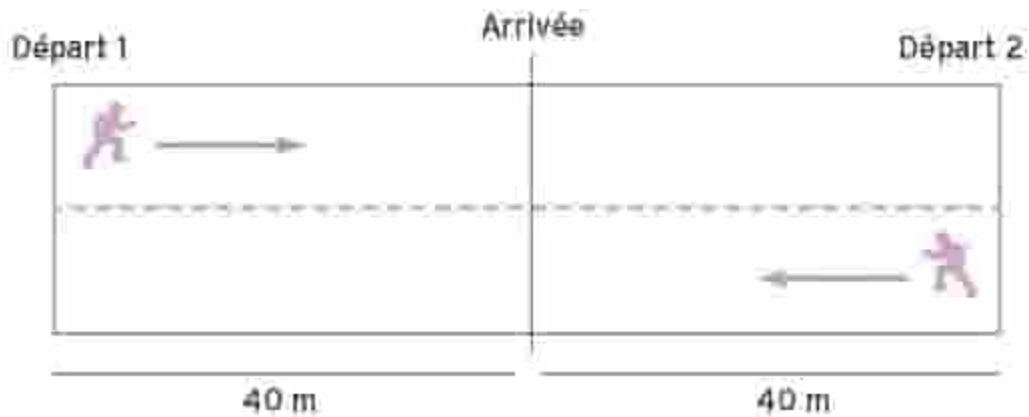
Les élèves sont face à face derrière la ligne de départ, le signal de départ est donné par l'enseignant.

L'enseignant peut donner la consigne de 2 façons :

- franchir la ligne d'arrivée le plus vite possible (but de performance) ;
- la franchir plus vite que son camarade (but de compétition).

Objectifs

- Réagir vite à un signal de départ.
- Courir vite sur 40 mètres (CM1), 50 mètres (CM2)



Descriptif du dispositif 3

Organisation

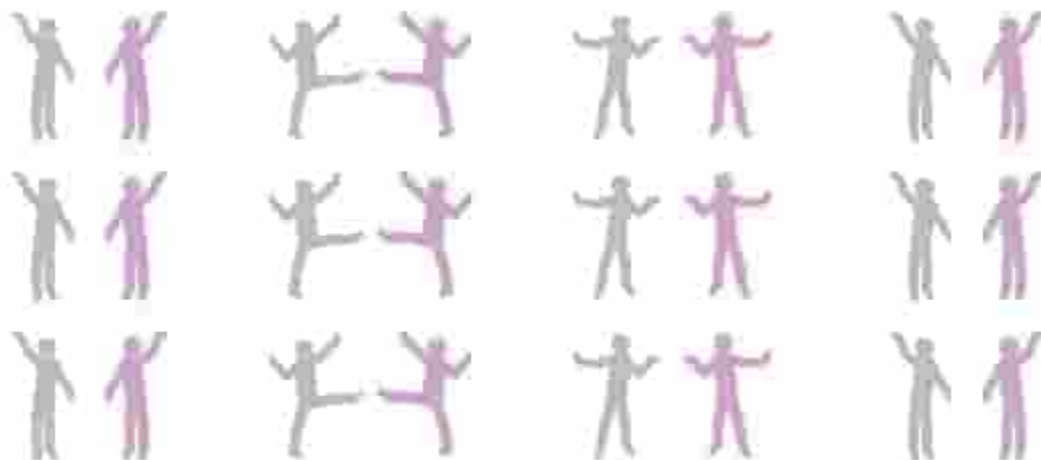
Les enfants sont répartis en duos.

Ils jouent, chacun leur tour, le rôle de meneur, l'autre est le suiveur : il répète simultanément le mouvement d'étirement du meneur.

Les élèves sont disposés face à face, en miroir.

Objectifs

- S'étirer après une activité athlétique pour récupérer de la fatigue musculaire et faire un retour au calme en fin de séance.
- Connaître les groupes musculaires à étirer (quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs, pectoraux, etc.).
- Connaître les principes des étirements (8 à 10 secondes d'étirement, pour chaque muscle, recherche du relâchement, etc.).



Remarques

Chaque dispositif en simultanéité produit des effets différents.

Le dispositif 1 crée un effet d'entraînement entre les membres du groupe, de plus, il responsabilise le volontaire qui démontre.

Le dispositif 2 crée de l'émulation dans une forme spatiale originale par rapport à la course en couloirs parallèles.

Le dispositif 3 permet un travail précis et motive par le fait de travailler en miroir.

OUTIL 29

Les tâches en alternance

LES APPORTS DES TÂCHES EN ALTERNANCE (OU CO- OBSERVATION)

Comment
les définir?

Quels sont leurs intérêts
pédagogiques ?



Dans quelles occasions
les proposer ?

Comment les organiser ?

🔍 En résumé

Dans les tâches en alternance les rôles d'acteur et d'observateur se succèdent. Dans cette forme de travail, les élèves agissent, puis échangent sur leur prestation ; ils sont en situation de coprésence

active. Pour faire pratiquer cette forme de travail, savoir l'organiser, et en maîtriser les effets, cet outil répond aux 4 questions suivantes :

- Comment définir ces tâches ?
- Dans quelles occasions les proposer ?
- Comment les organiser ?
- Quels sont leurs intérêts pédagogiques ?

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Définir les tâches en alternance.
- Repérer dans les différentes activités, les tâches en alternance pour les proposer aux enfants de façon adaptée.
- S'organiser pour les mettre en place.
- Connaître les effets spécifiques de ces tâches sur un plan pédagogique.

Contexte

Les activités en alternance peuvent s'observer dans les activités athlétiques : saut en hauteur, longueur, mais aussi en ski, plongeon, chaque fois que les sportifs agissent à tour de rôle.

L'alternance en milieu scolaire et de loisir permet d'exploiter les temps d'attente à des fins d'observation.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Définir les tâches en alternance :**
 - ce sont des tâches pratiquées à plusieurs, l'un après l'autre ou un groupe après l'autre (ex. : un élève réalise un équilibre gymnique, l'autre l'observe) ;
 - ces activités se déroulent dans un temps et un espace partagés sans échange opératoire entre l'acteur et l'observateur.
- **Proposer ces tâches, les activités où elles sont possibles**

Ces tâches alternées peuvent se pratiquer :

- dans toutes les activités permettant de réaliser une performance, en agissant à tour de rôle (ex. : sauts, lancers, etc.) ;
- dans certaines activités artistiques (ex. : en gymnastique rythmique avec ballons, cerceaux, cordes, etc.) ;
- en activités d'adaptation à des environnements variés (ex. : ski, activités de roule, etc.).

- **Les organiser**

Dans une tâche en alternance, l'enseignant prévoit :

- une consigne de travail donnée oralement ou par fiche, préciser le travail de l'acteur et de l'observateur ;
- une organisation de l'observation et de l'échange : fiches, échange oral avec l'observé.

- **Connaître leurs effets**

Dans les tâches en alternance :

- l'enfant va à la fois apprendre et comprendre ses actions à partir de 2 sources d'information : les consignes de l'enseignant, l'observation de la pratique d'autrui ;
- l'observation d'un individu similaire à lui-même lui permet d'intégrer un modèle de façon plus rapide, plus efficace que dans le cadre d'un enseignement plus frontal ; différentes recherches sur la co-observation, l'apprentissage par imitation mettent en évidence les effets positifs de la co-observation (Bandura 1986 , Lafont et Martin 2014, Winnikamen 1990).

Méthodologie et conseils

Malgré un temps de pratique réduit, dû à l'alternance des rôles, cette modalité de travail est recommandée, dès que cela est possible car son efficacité est prouvée.

L'organisation de l'alternance doit être conçue avec précision, à l'avance ; une fois en place, elle fonctionne car elle motive les élèves. ■

Sauter, lancer, mais aussi : plonger, tirer dans une cible,... à tour de rôle sont des activités dites « en alternance ».



Avantages

- L'alternance est une modalité à recommander pour son efficacité.



Précautions à prendre

- Les « bons résultats » de cette modalité, ne doivent pas conduire l'enseignant à se départir de son rôle de régulation de l'activité des élèves.

🏠 Exemple - Dispositifs en alternance dans 3 activités d'adaptation à un environnement nouveau en cycle 3 (9-11 ans)

Les 3 dispositifs proposés à des élèves de cycle 3 illustrent la modalité du travail en alternance dans 3 activités d'adaptation à des environnements différents. Chaque dispositif s'applique à un moment donné du travail conduit dans ce type d'activité physique : 1) s'équiper, 2) apprendre un geste technique, 3) réaliser un circuit.

Ces dispositifs adoptent les caractéristiques des activités en alternance ; c'est-à-dire que les tâches sont pratiquées les unes après les autres et que les élèves jouent successivement le rôle d'acteur, puis d'observateur sans qu'il y ait d'interaction motrice entre eux. Par contre, l'interaction de type verbal est favorisée avec la mise en place d'un temps d'échange et de conseils.

Descriptif du dispositif 1

Organisation

En roller les enfants sont répartis en duos et s'équipent chacun leur tour sous le regard de l'autre.

Lorsque les enfants sauront s'équiper, la situation pourrait évoluer selon la modalité simultanée : les 2 s'équipent en même temps, ce nouveau dispositif permettant un gain de temps.

Objectifs

Savoir s'équiper en roller sous le contrôle d'un pair, c'est-à-dire : connaître les équipements nécessaires (casque coudières, genouillères, protège poignets) et les mettre dans le bon ordre (casque d'abord, protèges poignets en dernier).

Apprendre en observant et étant observé par un pair.

S'équiper en roller



Descriptif du dispositif 2

Organisation

Les enfants sont répartis en duos et embarquent, puis débarquent sous le regard de l'autre. Entre chaque action, et après observation par son camarade de l'embarquement-débarquement, un échange a lieu pour permettre une amélioration de la technique à acquérir.

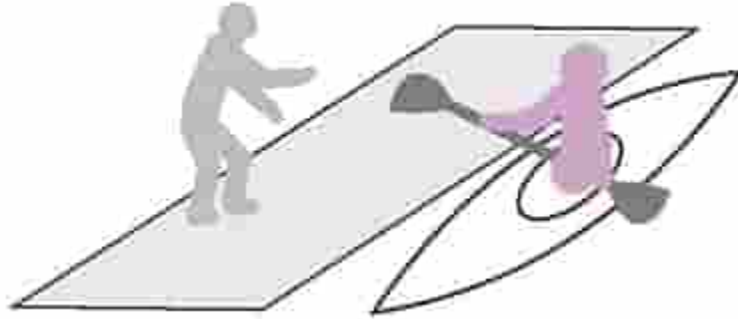
Une fois cette technique acquise, il sera possible de proposer une tâche individuelle : chacun avec son kayak, reste concentré pour réussir. La modalité simultanée, par contre, ne semble pas adaptée à l'acquisition de cette technique complexe qui demande attention et vigilance.

Objectifs

Savoir embarquer-débarquer (sans se déséquilibrer et risquer de tomber à l'eau) sous le regard d'autrui : placer la pagaie en appui sur la berge et la maintenir solidaire avec le kayak, s'appuyer sur la pagaie située en arrière de soi, pour venir s'asseoir dans le kayak. Pour débarquer, réaliser l'opération inverse en utilisant la pagaie toujours comme point d'appui.

Apprendre en observant et en étant observé par un pair.

Embarquer-débarquer en kayak



Descriptif du dispositif 3

Organisation

Les enfants réalisent alternativement un parcours en vélo, l'observateur est situé au milieu du parcours.

Pour un groupe d'une vingtaine d'élèves, 5 ou 6 parcours sont installés, chaque duo effectue chaque parcours, en alternant le rôle d'observateur et de « cycliste ».

Objectifs

S'équilibrer sur le vélo, savoir ralentir, changer de position sur le vélo pour s'adapter à un parcours.

Apprendre en observant et étant observé par un pair.

Parcours en vélo



**OUTIL
30**

Les tâches en coopération

LES APPORTS DES TÂCHES EN COOPÉRATION

Comment
les définir?

Quels sont leurs intérêts
pédagogiques ?



Dans quelles occasions
les proposer ?

Comment les organiser ?

🔍 **En résumé**

Les tâches en coopération sont des tâches collectives avec un but commun à atteindre. Ces tâches ne peuvent pas être pratiquées seul, pour réussir, il faut s'entraider.

Dans cette forme de travail, les élèves interagissent pour coopérer.

Pour faire pratiquer cette forme de travail, savoir l'organiser, et en maîtriser les effets, cet outil répond aux 4 questions suivantes :

- Comment définir ces tâches ?
- Dans quelles occasions les proposer ?
- Comment les organiser ?
- Quels sont leurs intérêts pédagogiques ?

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Définir les tâches en coopération.
- Repérer dans les différentes activités, les tâches en coopération pour les proposer aux enfants.
- S'organiser pour les mettre en place.
- Connaître les effets spécifiques de ces tâches sur un plan pédagogique.

Contexte

Dans peu d'activités sportives les sujets sont exclusivement en coopération ! Seules les activités artistiques (ex : une chorégraphie en groupe), et les activités d'adaptation à un milieu nouveau (ex : une randonnée à vélo) proposent cette modalité coopérative.

En milieu scolaire, par contre, de nombreuses tâches peuvent être pratiquées en coopération : activités individuelles, jeux de raquette, etc.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Définir les tâches en coopération**

Ce sont des tâches pratiquées à plusieurs, en coopérant pour réussir (ex. : 4 élèves doivent déplacer un ballon de kin-ball¹, sans qu'il ne tombe au sol). Dans un temps et un espace partagés, l'interaction motrice (et non pas seulement psychoaffective) entre plusieurs élèves leur permet d'atteindre un but commun.

- **Proposer ces tâches, les activités où elles sont possibles**

Ces tâches en coopération peuvent se pratiquer :

- en gymnastique (ex. : un élève et son pareur) ;
- dans les activités artistiques (ex. : un projet de spectacle en cirque) ;
- en activités de pleine nature (ex. : l'escalade en cordée) ;
- dans certaines activités pour réaliser une performance (ex. : relais en natation) ;
- en jeux collectifs et de raquette (ex. : échanges à l'échauffement).

- **Les organiser**

Dans une tâche en coopération, l'enseignant prévoit :

- une consigne de travail pour le groupe d'élèves (ex. : duos en roller) ; donnée oralement ou par fiche, en précisant la tâche à réussir, le détail concret de ce travail en coopération ;
- une organisation du travail : installation du circuit, description des tâches, règlement à propos des modes de coopération.

- **Connaître leurs effets**

Dans les tâches en coopération :

- la préférence des élèves pour ce travail est nette (Zakhartchouk, 2004) ;
- quand ils sont regroupés par affinités, leur « amitié » est plus durable que dans d'autres modalités (Bordes, 2002) ;
- à la suite d'un travail coopératif dans une activité, l'opinion favorable pour cette activité est accrue, et le sentiment d'estime de soi est amélioré (Exline, 1971).

Méthodologie et conseils

Favoriser ce travail lorsque des difficultés d'ordre relationnel font obstacle aux apprentissages.

Le proposer dans les cas où l'adhésion pour une activité n'est pas d'emblée optimale.

Nous devons réapprendre à nous rencontrer et à nous saluer les uns les autres, à communiquer et à coopérer.

Hopkins



Avantages

- La coopération est à recommander pour améliorer les relations entre élèves et l'adhésion aux activités proposées.



Précautions à prendre

- En proposant des tâches en coopération en jeux collectifs, ne pas perdre de vue leur but final, à savoir : le gain de la partie.

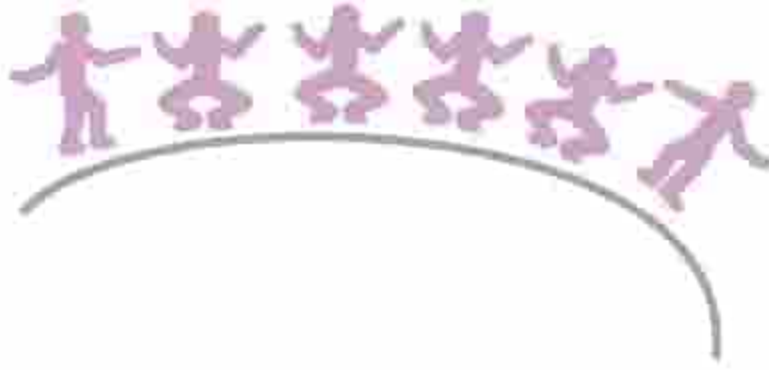
🏠 Exemple 1 - Des jeux en coopération en cycle 2 (6-9 ans)

Voici 3 exemples de jeux en coopération proposés pour des enfants de cycle 2.

Ces 3 jeux, adaptés à l'âge des élèves ont un même type de but : réussir une tâche ensemble, en s'entraidant sur un plan moteur et également sur les autres plans, cognitif (échanges d'informations), affectif (encouragements).

La coopération est inscrite dans les règles des jeux organisés.

Jeu 1 : « Grand-petit »



Objectifs

- Être solidaires pour atteindre le but fixé ;
- Respecter les consignes et aider ses camarades à les respecter ;
- Rester concentré.

But du jeu

À tous, respecter le nombre de grands ou de petits préconisés par l'enseignant.

Consignes

- Bien écouter l'enseignant ;
- Se lâcher les mains en position « petit » ;
- Bien observer les autres avant d'agir.

Organisation

Par cercle d'approximativement 10 élèves (soit 2 ou 3 cercles dans une classe).

Au début du jeu les élèves sont en cercle debout.

L'organisateur du jeu crie un nombre suivi de « grand » ou « petit ». (ex : « 4 petits »),

4 enfants doivent s'accroupir).

Puis la nouvelle consigne est donnée (ex : « 2 grands »), dans ce cas 4 élèves supplémentaires doivent s'accroupir.

Et ainsi de suite.

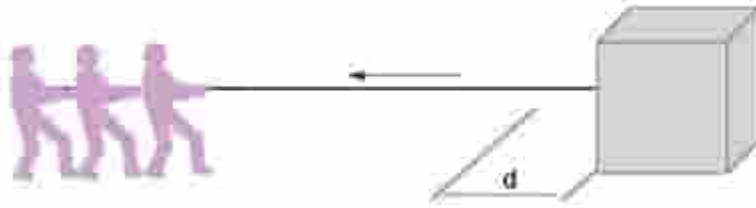
Les enfants ont un temps pour respecter la consigne (entre 10 et 5 secondes).

Il est possible (et même souhaitable) de se parler.

Variante

- Proposer ce jeu à la piscine.
- Remplacer « grand-petit » par « dedans-dehors » par rapport à un cercle tracé au sol.

Jeu 2 : « Ensemble pour tirer la corde »



Objectifs

- Unir ses forces pour tirer fort sur la corde.
- S'entraider en actes et en conseils pour être efficace.
- Consentir, ensemble un effort bref et intense.

But du jeu

À tous, déplacer l'objet lourd, le tracter sur une distance donnée avec un délai de temps à respecter.

Consignes

- Accepter de fournir un effort intense.
- Maintenir son effort, tout le temps prévu.
- Entre les temps d'effort, échanger sur les positions les plus efficaces (pour que les mains ne glissent pas, pour rester équilibré).
- S'encourager plutôt que de se disputer.

Organisation

Par équipe de 3 à 5, les élèves doivent tirer une corde pour déplacer un objet lourd.

Le poids est adapté à l'âge et au nombre d'élèves dans l'équipe.

Un signal de départ est donné par l'enseignant et un temps entre 5 et 10 secondes est accordé à l'équipe (entre 5 et 7 secondes correspond aux capacités des enfants de cet âge à travailler en anaérobie).

Variantes

- Changer le poids de l'objet à tirer, le nombre de membres de l'équipe.
- Opposer 2 équipes à chaque extrémité de la corde (sachant dans ce cas que l'on introduit de l'opposition à cette activité de coopération).

Jeu 3 : « Sauter ensemble à la corde »



Objectifs

- S'organiser ensemble pour sauter à la corde.
- Coopérer pour la réussite de chacun dans son rôle.
- Pour l'enseignant : utiliser un lieu traditionnel de cour d'école pour améliorer la cohésion de groupe.

But du jeu

À trois, réussir à sauter (l'enfant qui est au milieu du groupe) et faire sauter (les 2 enfants qui font tourner la corde). Il y aura un changement de rôle.

Consignes

- Pour le sauteur : coordonner ses sauts avec la cadence de la corde.
- Pour les « tourneurs de corde » : se coordonner à 2, être régulier pour aider le sauteur.

Organisation

Par équipe de 3 à 4 élèves, avec 1 sauteur et 2 tourneurs de corde.

Se relayer au signal de l'enseignant pour que chacun puisse s'investir dans les 2 rôles.

Variantes

- 2 élèves peuvent sauter ensemble.
- La vitesse de rotation de la corde s'accélère.
- 2 cordes peuvent se croiser.

Exemple 2 - Un jeu coopératif, le *kin-ball*, en cycle 3 (9-11 ans)

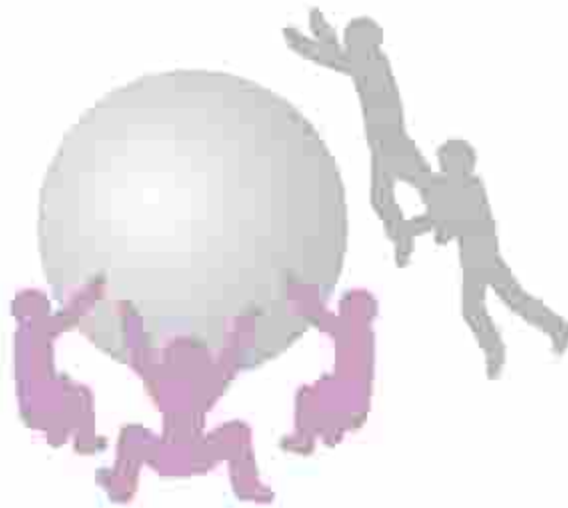
Le *kin-ball* est un jeu collectif coopératif qui a été inventé par un pédagogue canadien en 1986 ; depuis quelques années, il est pratiqué par les élèves des écoles françaises et européennes.

Ce jeu, créé pour conduire les joueurs à s'entraider et coopérer, s'est développé grâce à l'Union Sportive de l'École Primaire (USEP) qui l'a

diffusé en France.

Le *kin-ball* se pratique dès le cycle 2 sous la forme de jeux qui préparent au jeu réel sur le terrain. Il est particulièrement pertinent en cycle 3, en tant que jeu collectif comportant des règles, pour développer le sens de l'autre, la solidarité au sein d'une équipe.

Comme dans tout jeu sportif collectif, le *kin-ball* revient à un affrontement entre des équipes (ici 3 équipes), toutefois, ses règles ont été créées à des fins éducatives, et, s'il s'agit de gagner, ça n'est pas à tout prix, mais dans le respect de règles favorisant la coopération comme cela peut être perçu à travers le règlement.



Objectifs

- Jouer en coopérant avec tous les membres de l'équipe (comme le règlement l'impose).
- Apprendre à arbitrer, dès que possible.
- Pratiquer un jeu éducatif nouveau permettant à chacun de découvrir ensemble de nouvelles règles.

But du jeu

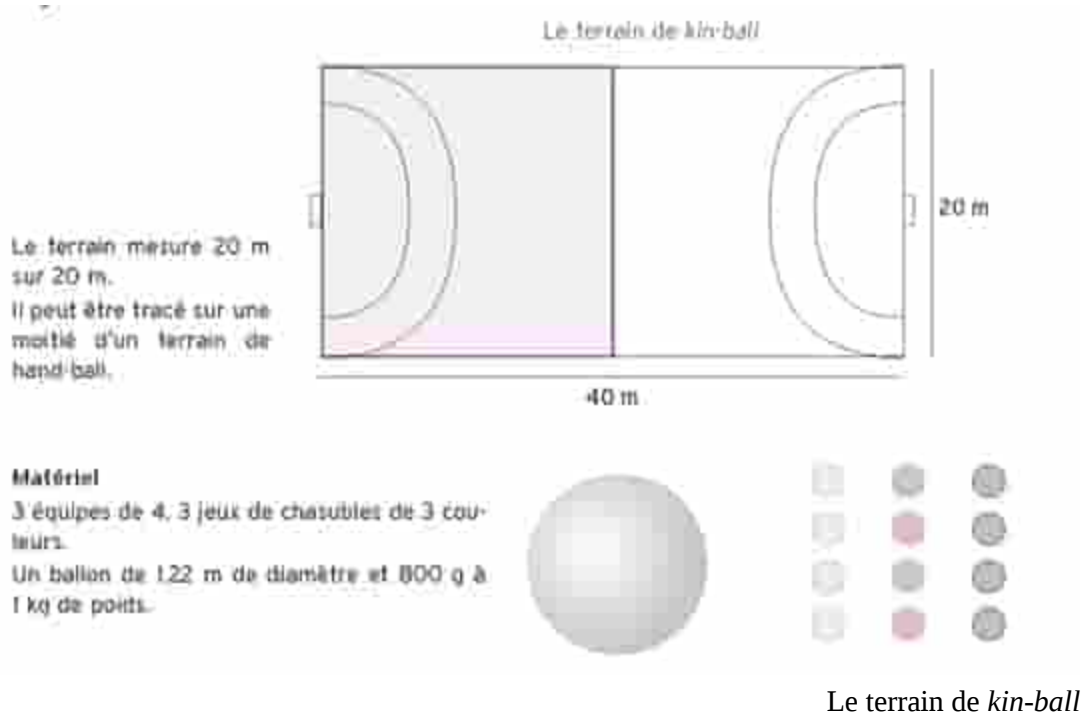
- Pour l'équipe qui attaque, envoyer le ballon pour qu'il touche le sol.
- Pour l'équipe en défense, empêcher le ballon de toucher le sol.

Consignes

- Être attentif au règlement nouveau pour chacun.
- Prendre en compte chaque membre de l'équipe.

- Pour les arbitres, accepter l'arbitrage par un pair, accepter une erreur de l'arbitre, accepter d'arbitrer.

Organisation



Le terrain mesure 20 m sur 20 m.

Il peut être tracé sur une moitié d'un terrain de hand-ball.

Matériel

3 équipes de 4, 3 jeux de chasubles de 3 couleurs.

Un ballon de 1,22 m de diamètre et 800 g à 1 kg de poids.



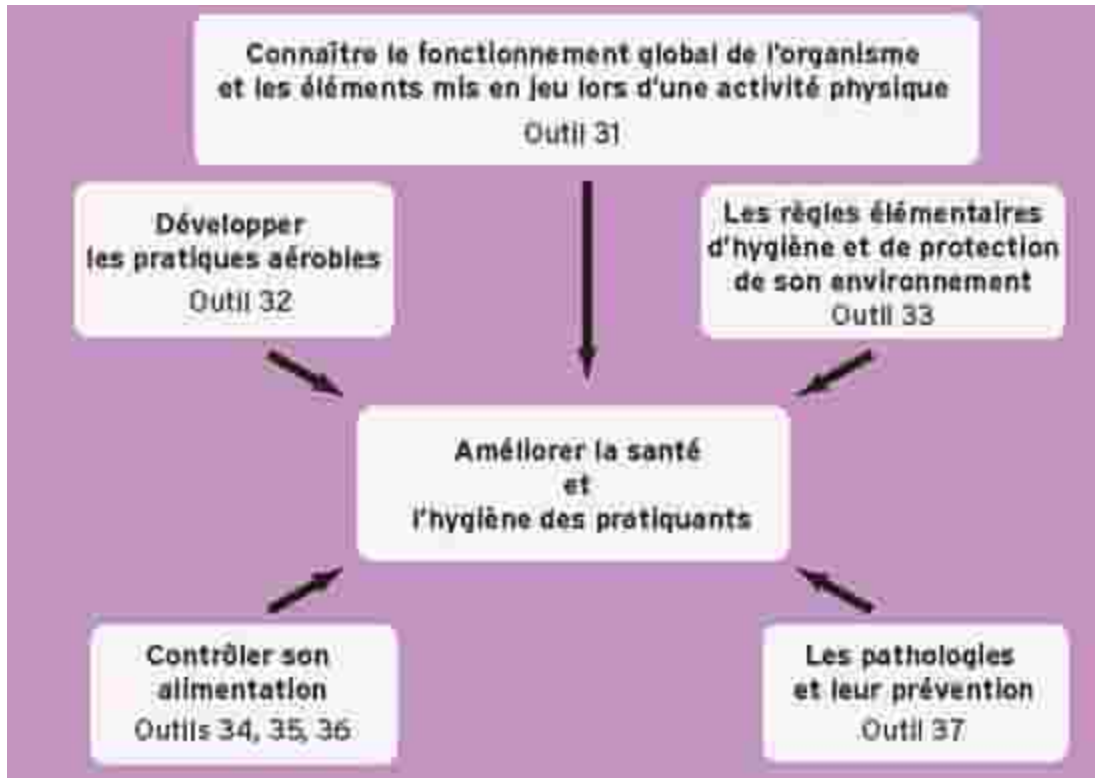
[https://bit.ly/Apprendre le kinball](https://bit.ly/Apprendre_le_kinball)

Règles simplifiées

- Pour les attaquants, appeler une des 2 équipes restantes selon un rituel « omnikin rouges » et envoyer le ballon à une distance minimale de 2,30 m.
- Le ballon doit être touché par toute l'équipe pour être lancé.
- Pour les défenseurs, le ballon ne doit pas toucher le sol, il ne peut plus se déplacer lorsque 3 joueurs le touchent avec un genou au sol.
- Après le gel du ballon, un lanceur doit envoyer à nouveau le ballon, 5 secondes après le gel du ballon.
- Tout contact physique est interdit.
- Décompte des points : lorsqu'une faute est commise, ce sont les 2 autres équipes qui marquent un point.
- Passes : toute partie du corps peut entrer en contact avec le ballon.
- Temps de jeu : le jeu se déroule en 3 manches de 7 minutes maximum.

Pour plus de détails, se reporter au document « Apprendre le kinball, règles et démonstrations ».

AMÉLIORER LA SANTÉ ET L'HYGIÈNE DES PRATIQUANTS



Le formateur doit connaître le fonctionnement global de l'organisme, ainsi que les éléments mis en jeu lors d'un exercice physique, et y sensibiliser l'enfant.

Par ailleurs, la pratique d'une activité physique nécessite un minimum d'hygiène (au sens large) et les enfants doivent également être sensibilisés à ces notions.

Ce dossier propose des outils centrés sur ces différents éléments, ainsi que sur les principales pathologies qui peuvent être associées à une activité physique et à leur prévention.

Activité physique et organisme

L'organisme est un tout et l'activité physique met en jeu cet ensemble. Les muscles ont besoin de dioxygène et produisent des déchets tels que le dioxyde de carbone et l'acide lactique. L'entrée du dioxygène dans l'organisme et le rejet du dioxyde de carbone sont assurés par le système respiratoire.

Par ailleurs, le **système circulatoire** assure la distribution des aliments vers les muscles et le rejet des déchets vers le système excréteur.

De plus, ces fonctions sont contrôlées par le **système nerveux**.

Il convient donc de s'assurer que l'ensemble de ces organes fonctionnent au mieux chez l'enfant, et que les tâches demandées sont adaptées à son développement physique. L'outil 31 développe cet aspect.

Développer les pratiques aérobies

Travailler en aérobie, c'est pratiquer des activités peu intenses et qui durent, en inhalant autant de dioxygène qu'on en dépense. L'enfant qui progresse en endurance devient moins fatigable et se prémunit de nombreuses maladies (obésité, diabète secondaire, certains cancers, maladies cardiovasculaires, etc.). Les activités pouvant se pratiquer en aérobie sont nombreuses à l'école : course de durée, vélo, natation, etc. L'outil 32 développe cet aspect.

Connaître les règles élémentaires d'hygiène

Si l'éducation des enfants à l'hygiène relève d'abord de l'éducation familiale, elle est complétée et parfois remplacée (si la famille est défaillante) par les éducateurs.

L'EPS, la pratique d'activités physiques dans le cadre des activités périscolaires ou de loisirs contribuent concrètement à l'apprentissage de l'hygiène ainsi qu'au respect de son environnement.

L'outil 33 développe ces aspects.

Savoir contrôler son alimentation

Il convient de savoir moduler les apports alimentaires en fonction de la durée des pratiques physiques. Dans ce cadre, si les activités physiques scolaires peuvent être de très courte durée ou endurantes, les accompagnateurs, lors de vacances scolaires, peuvent être amenés à faire des randonnées de très longue durée.

Il convient également de lutter contre le surpoids infantile et contre les tendances des enfants à consommer trop de sucreries et à grignoter.

Les outils 34, 35, et 36 développent ces différents aspects.

Les principales pathologies et leur prévention

Diverses pathologies, directes ou indirectes, doivent également être reconnues pour adapter son enseignement et si possible les prévenir.

L'outil 41 développe ces aspects.



LES OUTILS

[31 Activité physique et organisme](#)

[32 Pour développer la pratique des activités aérobies](#)

[33 Sensibiliser à l'hygiène et au respect de son environnement](#)

[34 Choix du substrat et de la filière énergétique](#)

[35 Pour combattre le surpoids et l'obésité infantiles](#)

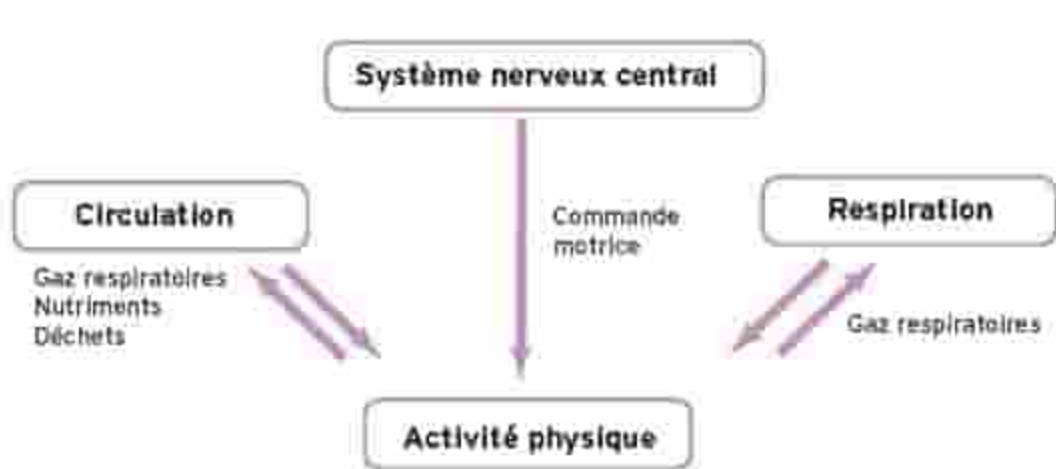
[36 Alimentation et activité physique chez l'enfant](#)

[37 Les pathologies et leur prévention](#)

OUTIL 31

Activité physique et organisme

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'ENSEMBLE DE L'ORGANISME



🔍 En résumé

L'activité physique ne met pas en jeu uniquement les muscles et le squelette, mais l'ensemble de l'organisme.

L'activité des muscles est commandée par le **système nerveux**.

Lors de leur fonctionnement, les muscles ont besoin de dioxygène et produisent des déchets tels que le dioxyde de carbone et l'acide lactique.

Le **système respiratoire** assure l'entrée du dioxygène dans l'organisme, et le rejet du dioxyde de carbone,

Le **système circulatoire** assure la distribution des aliments vers les muscles et le rejet des déchets vers le système excréteur (rein,

glandes sudoripares) et détoxifiant (foie).

Il convient donc de s'assurer que l'ensemble de ces organes fonctionnent au mieux chez l'enfant, et que les tâches demandées sont adaptées à son développement physique.

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

Connaître le fonctionnement global de l'organisme de manière à prendre en considération l'ensemble des paramètres impliqués lors de la pratique d'une activité physique des enfants.

Contexte

Si les enfants ressentent facilement qu'ils sont essoufflés après un exercice musculaire, ou que leur cœur bat plus vite et plus « fort », ils ne sont généralement pas conscients qu'une activité physique implique l'ensemble de l'organisme.

Il peut être utile de les y sensibiliser, surtout chez les plus grands ou chez ceux présentant un déficit cardiaque ou respiratoire.

⚙️ Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Connaître le système musculaire**

Le système musculaire (os, muscles, et articulation) est un ensemble fonctionnel permettant les mouvements.

- **Connaître le système nerveux central**

Le cerveau et la moelle épinière sont les organes de commande du geste. C'est au niveau du cerveau qu'un geste volontaire est « programmé », puis transmis par la moelle épinière, puis les nerfs jusqu'aux muscles.

- **Connaître la respiration**

La respiration permet l'apport de dioxygène à l'organisme et le rejet du dioxyde de carbone.

Lors d'un exercice musculaire, ces échanges sont augmentés à la fois par une augmentation du rythme respiratoire et par une amplification des

mouvements respiratoires.

- **Connaître la circulation**

L'ensemble du système cardio-vasculaire permet de faciliter les échanges des gaz respiratoires entre les poumons et les muscles. Il assure également l'apport des nutriments depuis les organes de réserve (foie, tissu adipeux) vers les muscles, et le rejet des déchets vers les organes excréteurs (rein, peau).

Méthodologie et conseils

La mise en jeu du cerveau et de la moelle épinière peut permettre d'expliquer à l'enfant qu'il doit être conscient du geste qu'il tente de réaliser (ski, vélo, etc.). Un geste peut s'apprendre tout comme une règle d'orthographe !

Dans le cas d'enfant ayant un handicap moteur, l'abord de ce sujet peut faciliter son intégration dans le groupe.

L'enfant associe aisément activité physique et respiration. L'apport de l'enseignant peut être de lui montrer, par exemple, que pour un exercice rapide (course rapide et courte), le fait de faire des mouvements respiratoires forcés avant la course lui permet d'augmenter ses performances. À l'opposé, lors d'une course longue, l'enfant doit apprendre à adapter son rythme respiratoire à la durée de l'exercice, puis à forcer sa respiration en augmentant son amplitude après la course de manière à « récupérer » plus facilement. ■

Toute réflexion me conduit à penser que ce qui aide à vivre, aide en fait la puissance de vie inhérente à tout organisme vivant.

D. Servan-Schreiber



Avantages

- Cet outil permet de :
- Sensibiliser l'enfant au fait qu'un exercice physique implique l'ensemble de l'organisme.
- Adapter les pratiques en fonction des capacités des enfants.

- Comprendre que les exercices de courte et de longue durée impliquent un fonctionnement différent de l'organisme.



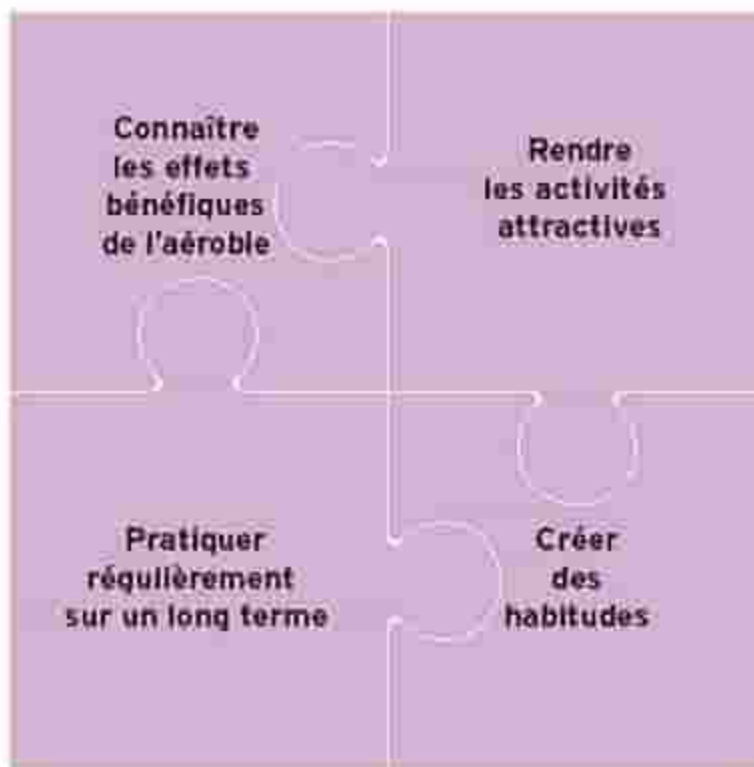
Précautions à prendre

- Il faut savoir analyser le particularisme de chacun de façon à adapter ses activités en fonction.

OUTIL 32

Développer la pratique des activités aérobies

4 MOYENS



En résumé

Les activités pouvant se pratiquer en aérobie sont nombreuses à l'école : course de durée, vélo, natation, etc. L'outil présente 4 moyens pour développer la pratique des activités aérobies (appelées aussi activités d'endurance) chez l'enfant :

- connaître les effets bénéfiques de l'aérobie ;

- rendre les activités attractives ;
- pratiquer régulièrement sur un long terme (ex. : une année scolaire ou mieux, un cycle) ;
- créer des habitudes.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les effets bénéfiques des activités aérobies.
- Trouver des moyens efficaces pour développer leur pratique en milieu scolaire et périscolaire.

Contexte

De nombreuses activités peuvent être pratiquées en aérobic à l'école : la course de durée, d'orientation, la randonnée à pied, en vélo, roller, la natation (si le savoir nager est maîtrisé), le triathlon. Parfois ces activités sont délaissées, par manque de temps ou d'organisation, ou de connaissances sur la durée des efforts. Cet outil doit faciliter ces pratiques.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Connaître l'aérobic** et ses bienfaits en termes de santé.

Travailler en aérobic, c'est pratiquer des activités à une faible intensité et sur une durée prolongée (voir l'**outil 34** « Choix du substrat et de la filière énergétique »), en absorbant autant de dioxygène qu'on en dépense. Particulièrement apte à ce type d'effort, l'enfant qui progresse en endurance devient moins fatigable et se prémunit de nombreuses maladies (obésité, diabète secondaire, certains cancers).

- **Rendre les activités attractives avec :**

- une variété d'activités (ex. : randonnées diverses, triathlon) ;
- une variété de situations dans une même activité (ex. : en course, des équipes, des lieux variés, des efforts continus, discontinus, etc.) ;

- une présentation ludique (ex. : jeux de relais en natation) ;
- une progressivité dans les durées de travail (ex. : fixer des repères, identifier les progrès) ;
- un projet personnel (ex. : un programme formulé par chacun avec durée, vitesse, sensations visées) ;
- une participation à des manifestations organisées (ex. : brevets d'endurance) ;
- des explications données en classe ou un affichage sur les bienfaits de l'aérobic pour sa santé.
- **Pratiquer régulièrement sur un long terme :**
 - en programmant, sur une année au moins un module d'aérobic à chaque période (ex. : en CM2 : course en durée sept-décembre ; natation janvier-avril ; vélo mai-juin) ;
 - en intégrant, à chaque échauffement 5 à 10 minutes de trottinements lents.
- **Créer des habitudes** en expliquant la nécessité de :
 - posséder une tenue adaptée pour être à l'aise dans son effort ;
 - s'hydrater (ex. : chacun apporte sa bouteille d'eau sur le stade) ;
 - s'échauffer 5 à 10 minutes en course quelle que soit l'activité pratiquée ;
 - se créer des occasions de maintenir son endurance dans la vie courante (marcher pour aller prendre le bus, se promener le dimanche, prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur...).

Méthodologie et conseils

Certaines activités aérobies peuvent paraître difficiles à organiser car coûteuses en temps ou nécessitant un déplacement, ne pas hésiter à s'appuyer sur le réseau des conseillers pédagogiques de la circonscription de l'école.

Le pas est la mesure de l'homme ; le souffle donne de l'amplitude à la pensée ; le cerveau court avec les orteils ; l'entendement se fait rythme et l'effort structure l'espace.

V. Borel



Avantages

- Cet outil apporte une réflexion autour des pratiques en aérobic.
- Il propose des mesures concrètes pour avoir un impact réel sur la santé des enfants.



Précautions à prendre

- L'efficacité sera réelle à condition de s'appuyer sur une convergence de mesures.

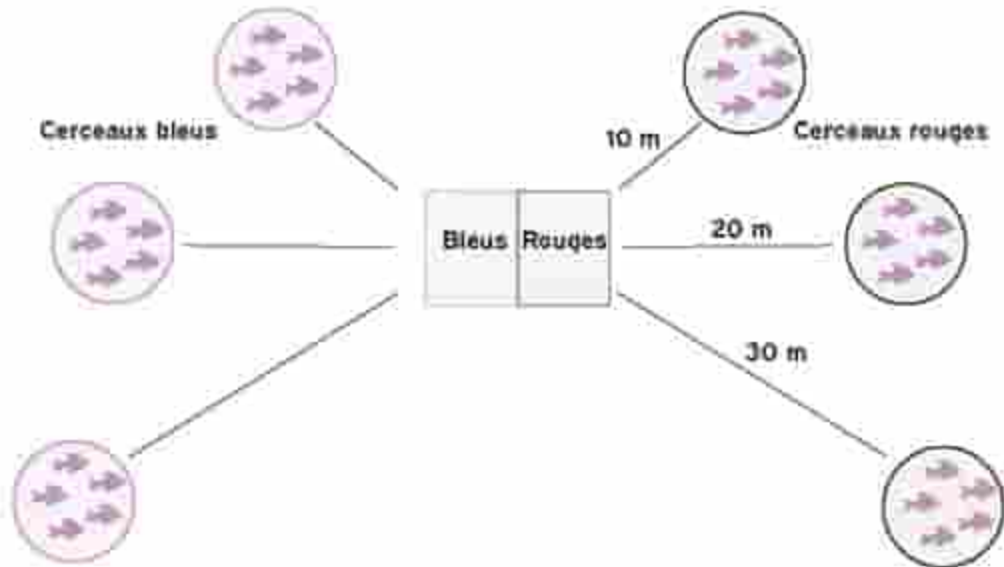
🚧 Exemple - Des situations pour initier aux « activités qui durent » en cycle 2 (6-9 ans)

Entre 6 et 9 ans, l'enfant ne gère pas spontanément son rythme lorsqu'il doit fournir un effort qui dure.

Si on l'observe, on constate qu'il ne se ménage pas, qu'ensuite, il s'arrête, puis qu'il repart.

Ces différentes situations, concrètes et ludiques vont lui imposer de devoir se réserver pour participer.

Situation 1 : les marins et les poissons



Objectifs

- Entrer dans une activité qui dure et gérer son effort sur quelques minutes.
- Travailler en équipe pour un but commun.

Organisation

2 équipes de pêcheurs : rouges et bleus vont pêcher, respectivement sur les côtes rouge et bleue (cercles de la couleur de son équipe).

Les poissons sont des objets déposés en nombre égal dans chaque cercle. Chaque cercle est tracé au sol avec une craie de couleur.

Chaque maison de pêcheur est située à la même distance des 3 cerceaux : 10 m, 20 m, 30 m.

Le temps pour pêcher est limité (5 minutes).

Dans une classe de 24 élèves, soit 2 équipes de 12, soit 4 équipes de 6 (sur 2 terrains identiques à celui du schéma).

But de la tâche

Rapporter dans sa maison de pêcheurs le plus de poissons possible en allant les pêcher sur « sa » côte (bleue ou rouge).

Consignes

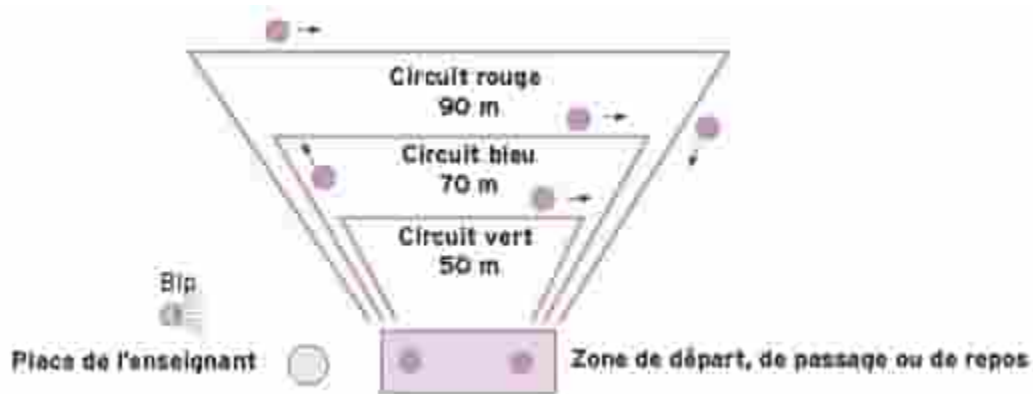
- Être capable de durer dans le temps pour pouvoir pêcher jusqu'au bout.
- Réfléchir à une stratégie pour ne pas s'épuiser trop vite (ex. : commencer par les maisons éloignées).

Variantes

- Éloigner les maisons.

- Augmenter le temps du jeu.
- Augmenter le nombre d'objets.

Situation 2 : les 3 circuits



Objectifs

- Commencer à gérer son rythme de course.
- Auto évaluer ses capacités d'endurance.
- Soutenir un effort modéré pendant 5 à 7 minutes.

Organisation

Chaque coureur est au départ (zone de départ). Il va essayer, puis choisir le parcours qui lui permet d'arriver dans la zone de passage en 30 secondes.

Il s'agit ensuite de réussir un même parcours sans s'arrêter en 5, puis 7 minutes.

En cas de difficulté, entre chaque tour on peut se reposer 30 secondes.

Si on arrive trop tôt, on attend en trottinant sur place, si on arrive en retard, on choisit un parcours plus court.

L'enseignant est placé près de la zone de départ, il donne un signal toutes les 30 secondes.

But de la tâche

Pour chaque coureur, choisir son parcours pour arriver à terminer le tour au signal sonore (30''), pendant une durée déterminée : 5 minutes, puis 7.

Consignes

- Ne pas perdre de vue que la course dure un certain temps.
- Respirer régulièrement en soufflant fort lorsque l'on est essoufflé.
- Rythmer son souffle sur ses pas (chacun son rythme).

- En cas de point de côté, souffler encore plus fort pour vider tout l'air contenu dans les poumons.

Tableau de correspondance entre distance parcourue en 30 secondes et vitesse horaire (en km/h)

Circuit de 50 m	6 km/h
Circuit de 70 m	8,4 km/h
Circuit de 90 m	10,8 km/h

Variantes

- Augmenter le nombre de parcours en fonction du niveau des élèves.
- Travailler en binôme : un observateur, un coureur.
- Mesurer la distance totale parcourue : à chaque passage du coureur, l'observateur place un anneau dans une boîte pour comptabiliser les tours de son binôme.
- Travailler en équipe :
 - en additionnant les tours faits par chaque membre du binôme ;
 - en partageant la classe en deux grandes équipes (celle des coureurs, puis celle des observateurs) ; cette formule est assurément motivante.

OUTIL 33

Sensibiliser à l'hygiène et au respect de l'environnement

3 MOYENS



Définir l'hygiène et ses bienfaits

Repérer les situations propices pour sensibiliser à l'hygiène et au respect de l'environnement.

Créer des habitudes d'hygiène

🔍 En résumé

Si l'éducation des enfants à l'hygiène relève d'abord de l'éducation familiale, elle est complétée et parfois remplacée

(lorsque la famille est défaillante) par les éducateurs qui prennent en charge les élèves à l'école.

L'EPS, la pratique d'activités physiques dans le cadre des activités périscolaires ou de loisirs contribuent concrètement à l'apprentissage de l'hygiène ainsi qu'au respect de son environnement.

L'outil présenté ici propose 3 moyens pour aider les enseignants à réaliser une sensibilisation à l'hygiène :

- définir l'hygiène et ses bienfaits ;
- repérer les situations propices pour sensibiliser à l'hygiène et au respect de son environnement ;
- créer des habitudes d'hygiène.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Savoir définir l'hygiène et ses bienfaits.
- Repérer les activités, les lieux, pour sensibiliser à l'hygiène.
- Éduquer à l'hygiène par la pratique.

Contexte

« L'hygiène peut se définir comme l'ensemble des pratiques individuelles ou collectives qui visent à conserver les personnes en bonne santé » (CNDP, 2008). D'autres outils de cet ouvrage traitent de l'hygiène de vie (ex. Outil 36 : « Alimentation et activité physique chez l'enfant. »), cet outil s'attache à l'hygiène corporelle et environnementale, c'est-à-dire à l'ensemble des soins apportés au corps et à l'environnement pour les maintenir propres.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Connaître les bienfaits de l'hygiène**
 - L'hygiène prévient les maladies infectieuses. Se laver les mains, tousser en protégeant sa bouche etc., évite la contamination.

- Lors d'un effort, la sueur se combine avec la poussière ; le savoir aide à comprendre l'intérêt de la douche.
- L'hygiène corporelle renvoie au respect de soi et d'autrui. Se laver régulièrement le corps, la tête, les mains, les pieds, etc. procure une sensation de bien-être et une image valorisée de soi. Dans les pratiques où les contacts sont fréquents (lutte, etc.), être propre, c'est se respecter mutuellement.
- Le besoin d'évoluer dans un environnement non souillé permet d'associer l'enfant à l'entretien des lieux de pratique et de le responsabiliser.
- **Repérer les situations propices pour sensibiliser à l'hygiène**
- Toutes les APSA se prêtent à une sensibilisation à l'hygiène car le mouvement crée la sudation, mais aussi un contact non aseptisé avec le sol, des objets, différentes parties de son corps ou de celui d'autrui.
- Certaines activités se révèlent particulièrement adaptées pour cette sensibilisation. En rugby, on se salit, on l'accepte, on se change.
- Certains lieux incitent à l'hygiène. À la piscine, on passe à la douche et dans les pédiluves, on met un bonnet de bain, on utilise des claquettes, une serviette personnelle, etc.
- **Créer des habitudes d'hygiène**
- Avoir une tenue réservée pour l'EPS : t-shirt, short, chaussures de sport (l'enseignant montrant l'exemple a davantage d'impact sur les élèves).
- Se laver les mains avant et après l'activité.
- Avoir des mouchoirs sur soi et les utiliser pour se moucher, tousser.
- Ne pas laisser de papiers au sol et les ramasser s'il y en a.
- Maîtriser sa respiration pour courir, mais aussi, pour se concentrer, se calmer.
- S'hydrater pendant l'effort.
- En général, avoir du soin pour soi, les autres, le matériel, l'environnement.

Méthodologie et conseils

L'enseignant facilite ces habitudes en mettant à disposition des poubelles, voire des mouchoirs, de l'eau pour initier des conduites « propres ».

Des informations données en classe ou avec des partenaires (ex. : l'INPES : Institut National Pour l'Éducation à la Santé) complètent les actions pratiques. ■

Un esprit sain dans un corps sain.

Juvénal



Avantages

- Cet outil donne des pistes concrètes pour sensibiliser à l'hygiène.



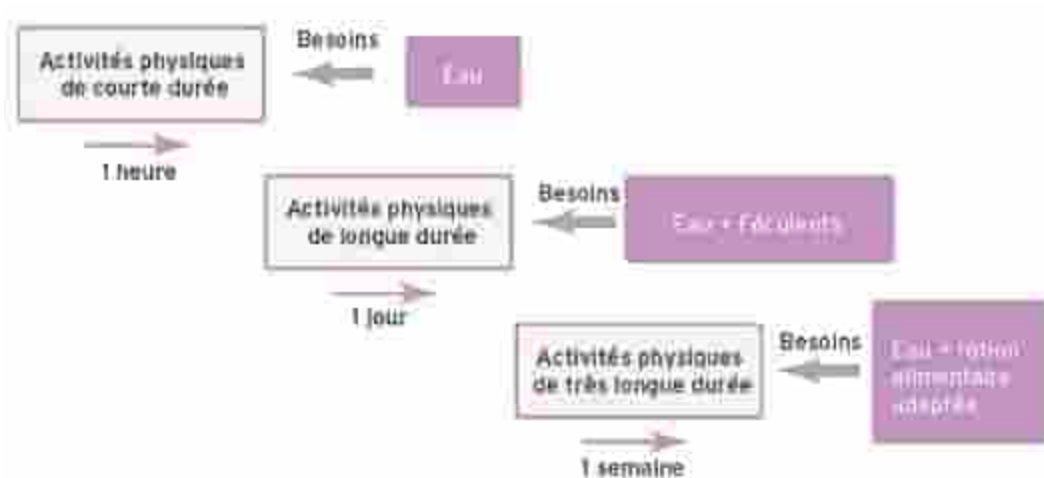
Précautions à prendre

- C'est associé à des actions cohérentes menées par les éducateurs, les médecins, les parents que cet outil sera efficace.

OUTIL 34

Choix du substrat et de la filière énergétique

ADAPTER LES APPORTS ÉNERGÉTIQUES EN FONCTION DE L'EFFORT À FOURNIR



3 types principaux d'activité physique :
Sans oublier la récupération.

🔍 En résumé

Toute activité physique nécessite une alimentation équilibrée. Néanmoins, celle-ci doit être modulée en fonction, en particulier, de la durée de l'effort à fournir.

On peut ainsi caractériser 3 types d'activité :

- **les efforts de courte durée** pour lesquels l'alimentation habituelle suffit, un apport en eau avant l'exercice étant suffisant ;

- **les efforts de longue durée** pour lesquels une mise en réserve énergétique à partir de féculents, la veille de l'activité prévue, est conseillée ;
- **les efforts de très longue durée** pour lesquels l'alimentation doit être adaptée pendant toute la durée de l'effort.

Par ailleurs, il convient de ne pas oublier la phase de récupération au cours de laquelle une alimentation adaptée permet d'éliminer plus rapidement les toxines de l'organisme.

Schématiquement, il s'agit de savoir adapter l'alimentation des enfants en fonction des activités physiques prévues.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectif

Savoir moduler les apports alimentaires en fonction de la durée des activités physiques pratiquées.

Contexte

L'enseignant en APSA est amené à proposer aux enfants différents types d'activité physique :

- des activités de courte durée n'excédant pas quelques heures (athlétisme, course rapide, etc.) ;
- des activités de longue durée se pratiquant sur une journée entière ou sur 2 jours (course d'endurance, randonnée, etc.) ;
- des activités de très longue durée se pratiquant sur une semaine ou plus (randonnée).

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Se souvenir des apports des aliments :**
 - Les **fruits** sont un apport en sucres rapides et en vitamines (en particulier en vitamine C).

- Les **céréales, pain et féculents** constituent un apport en sucres lents.
- Les **produits laitiers** représentent un apport en graisses, en protéines, et la principale source en calcium.
- Les **viandes poissons et œufs** constituent essentiellement un apport en protéines.
- L'**eau** compense la déshydratation naturelle qui se fait essentiellement par la respiration et la sudation.
- **Savoir adapter l'alimentation en fonction de la durée de l'effort à fournir :**
 - Une activité physique de courte durée ne nécessite pas de modification d'une alimentation équilibrée normale. La prise d'eau avant l'exercice est généralement suffisante.
 - Une activité de longue durée telle qu'une randonnée à pied ou en vélo, nécessite une préparation. Les enfants doivent avoir pris des sucres lents la veille de manière à créer une réserve énergétique. Ils doivent également consommer des sucres lents et non des sucres rapides et de l'eau tout au long de l'effort.
 - Une activité de très longue durée, telle qu'une randonnée de plusieurs jours, nécessite d'augmenter la valeur énergétique de la ration alimentaire normale des enfants, tous types d'aliments confondus.

- **Penser à la récupération :**

La phase de récupération, essentiellement pour les activités physiques de longue durée, permet l'élimination des toxines d'origine musculaire de l'organisme.

L'alimentation doit être quantitativement peu abondante, riche en eau, pauvre en protides et normale en glucides et lipides.

Méthodologie et conseils

- Expliquer aux enfants, en particulier avant une activité de longue durée, la nécessité de se préparer à cette activité en créant des réserves énergétiques au sein de l'organisme. Ces dernières sont créées à partir de la consommation de sucres lents, laquelle doit se faire schématiquement la veille de l'activité prévue.
- Rappeler que la prise d'eau doit avoir lieu avant tout exercice physique et être maintenue de façon régulière tout au long d'un

exercice de longue durée.

Connaître les mécanismes de l'énergétique musculaire chez les enfants permet d'éviter les erreurs et de conseiller les enfants en matière de nutrition.



Avantages

- **Permet de conseiller les enfants sur leur nutrition, en particulier avant une activité physique de longue durée.**
- Permet d'insister sur la nécessité d'un apport régulier en eau.
- Permet de sensibiliser à l'importance de l'alimentation lors de la phase de récupération.



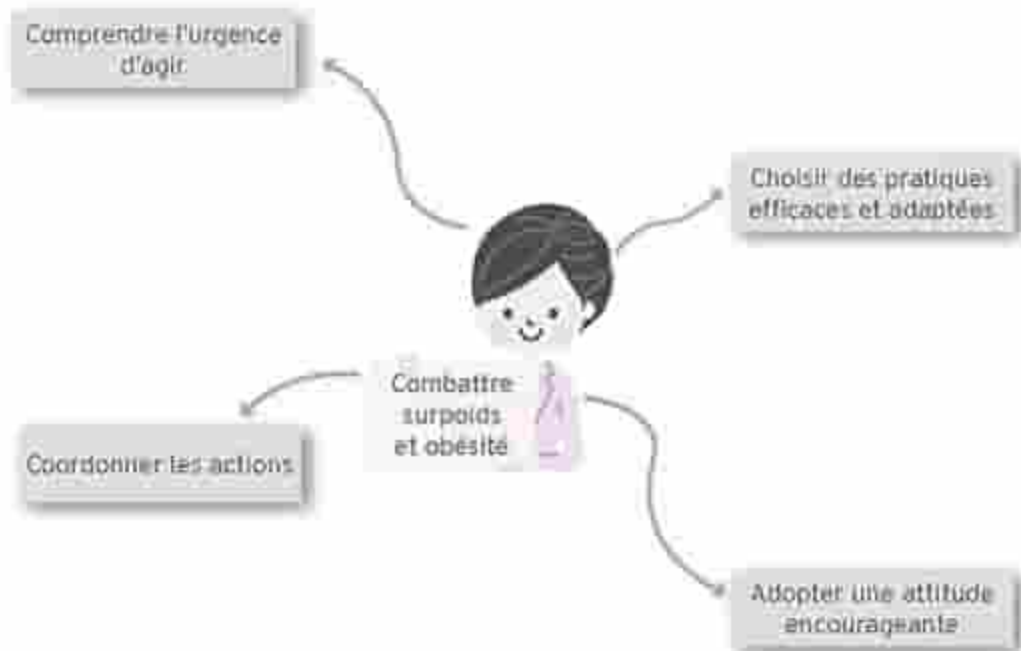
Précautions à prendre

- Ne pas se laisser influencer par la tendance des enfants à grignoter et par leur gourmandise pour les sucres rapides.

OUTIL 35

Pour combattre le surpoids et l'obésité infantiles

4 MOYENS



🔍 En résumé

Comme dans de nombreux autres pays, combattre le surpoids et l'obésité de l'enfant devient une urgence en France.

La pratique des activités physiques et sportives à l'école peut contribuer efficacement au contrôle de ce phénomène.

C'est par un ensemble de 4 moyens, déployés conjointement, qu'une efficacité sera garantie.

Il s'agit de :

- comprendre l'urgence d'agir contre le surpoids et l'obésité ;
- choisir des pratiques efficaces et adaptées ;
- adopter une attitude encourageante ;
- coordonner les actions en EPS avec d'autres actions.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Comprendre l'urgence de combattre le surpoids et l'obésité.
- Agir efficacement avec un ensemble de moyens.

Contexte

En France, 20 % des enfants sont en surpoids ou obèses¹, les garçons sont les plus nombreux. Chez l'adulte, le surpoids et l'obésité se définissent par rapport à l'indice de masse corporelle (IMC = poids divisé par le carré de la taille) : $IMC > 25$ = surpoids, $IMC > 30$ = obésité.

Chez l'enfant, ce calcul est pondéré par l'âge et les courbes de poids du carnet de santé. Le surpoids infantile entraîne : un risque de mortalité prématurée, un risque accru de fracture, des difficultés respiratoires, de l'hypertension artérielle, une résistance à l'insuline et le développement d'un diabète de type 2, l'apparition des premiers marqueurs de maladie cardiovasculaire, des problèmes psychologiques. Il y a urgence à agir.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Choisir des pratiques efficaces et adaptées**

Les activités d'endurance mettant en jeu les systèmes respiratoire et cardiaque de façon progressive et peu intense, sont préventives des maladies citées ci-dessus (ex : la course longue, le vélo, la natation pour les nageurs, les activités de pleine nature).

Les activités sollicitant les groupes musculaires de façon complète et équilibrée permettent un développement musculaire harmonieux (ex : activités athlétiques, gymnastique, escalade, etc.).

Les activités entraînantes (ex. : danse) ou ludiques (ex. : jeux de raquette, cirque, etc.) et les activités pratiquées en groupe (ex. : activités de pleine nature, jeux collectifs) peuvent motiver des enfants peu attirés par l'activité physique.

Une alternance des diverses activités possibles, dans le respect des programmes, permet des acquisitions équilibrées et une meilleure adhésion des enfants.

- **Adopter une attitude encourageante**

Un enfant obèse rencontre des difficultés pour se mouvoir : peu à peu, il se décourage. Face à ce constat, l'attitude de l'adulte prend de l'importance : ne pas stigmatiser, mais être incitatif, encourageant.

Lorsqu'un enfant ne peut pas pratiquer des activités trop intenses : proposer des pauses, des contrats de travail, adapter les barèmes. Si l'enfant est vraiment inapte : inviter aux tâches de juge, chronométreur, au rangement du matériel ; en cas de dispense, être présent en EPS.

- **Coordonner les actions en EPS avec d'autres actions**

Le surpoids vient d'un déséquilibre entre les calories consommées et dépensées.

On comprend aisément qu'à l'augmentation de l'activité physique (à 11 ans 1 h/j suffit), il faut ajouter le contrôle de l'alimentation.

Pour atteindre l'équilibre recherché, mobiliser tous les partenaires : médecin scolaire, responsables de la restauration, parents (+ d'1 h/j de télévision ou d'utilisation d'un ordinateur augmente de 30 % le risque de surpoids).

Méthodologie et conseils

L'enseignant peut mettre en place un projet sur une année et en coordonner les actions. ■

En France, 20 % des enfants sont en surpoids ou obèses.



Avantages

- Cet outil apporte une prise de conscience des problèmes liés au surpoids, et propose quelques solutions.



Précautions à prendre

- L'efficacité de l'outil ne peut être perçue que sur un long terme.

✎ Exemple - Un projet annuel de lutte contre le surpoids et l'obésité en cycle 3 (9-11 ans)

Ce projet, réellement mis en place, concerne 6 classes de cycle 3 (2 classes en CE2, 1 classe de CM1, 1 classe de CM2 et 2 classes en 6^e dans le collège voisin). En tout, 176 élèves sont concernés. L'école et le collège se situent dans le 20^e arrondissement de Paris, en réseau d'éducation prioritaire (REP).

Constat

À la suite d'une visite médicale réalisée par les médecins scolaires des 2 établissements, il est établi que 26 % des élèves sont en surpoids et obèses. Ce chiffre est supérieur à la moyenne nationale qui est de 20 %.

Remarque

Comme le constate l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) à la suite d'une enquête conduite en 2013 : « les enfants et adolescents de milieux défavorisés sont davantage touchés par les problèmes de surcharge pondérale » (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, enquête du 1^{er} février 2013).

Objectifs

Dans le cadre d'une éducation à la santé, donner des informations aux enfants sur les causes du surpoids.

Donner de bonnes habitudes pour « Bouger plus-Manger mieux » (une préconisation du programme national nutrition santé (PNNS) lancé depuis 2001 par l'institut national pour l'éducation à la santé (INPES).

Mobiliser tous les partenaires susceptibles de s'investir dans ce projet.

En 1 an faire baisser le pourcentage d'élèves en surpoids.

Partenaires concernés :

- Les enseignants des classes de l'école élémentaire qui sont à l'initiative du projet ;
- Le professeur d'EPS de la ville de Paris (PVP) ;
- Les animateurs des nouvelles activités périscolaires (NAP) ;
- Le professeur de Sciences de la Vie et de la Terre des 2 classes de 6^e et les 2 professeurs d'EPS ;
- Le directeur de l'école et le principal du collège ;
- Les médecins scolaires et l'infirmière du collège ;
- Les parents d'élèves ;
- La municipalité du 20^e arrondissement.

Aspects institutionnels

- Inscrire le projet dans le projet de cycle 3 à l'école, le présenter au conseil d'école.
- Inscrire le projet dans les projets de classe en 6^e, en informer le conseil d'administration et le proposer au vote (pour d'éventuelles subventions).

Actions entreprises

En début d'année

Le personnel médical intervient en début d'année pour une visite médicale.

Un questionnaire évalue les pratiques alimentaires, sportives, le niveau de sédentarité. Ce questionnaire est élaboré par les enseignants et envoyé aux parents (à remplir avec son enfant).

Pendant l'année scolaire

• En EPS

Une programmation annuelle des APSA est élaborée pour chaque niveau de classe à l'école élémentaire. Tout en s'appuyant sur les programmes, elle propose des activités d'endurance, des activités complètes faisant travailler tous les groupes musculaires, des activités motivantes pour les élèves en surpoids.

• En Sciences de la Vie et de la Terre

Selon les programmes des différents niveaux, des informations sur la nutrition, les grandes fonctions cardiaque, respiratoire, musculaire, les effets comparés de la sédentarité et de la mobilité, etc.

- **Le projet pédibus pour l'école**

Un groupe d'enfants accompagné par des parents volontaires se déplace à pied entre le domicile et l'école. Un trajet et des horaires sont définis clairement, comme en bus. Les parents se relayent pour assurer la surveillance, les matins et/ou soirs avant et après la classe.



- **Une intervention de l'INPES** en lien avec les médecins scolaires dans chaque établissement sur le thème : « bouger plus-manger mieux ».
- **Des activités à dominante sportive dans le cadre des NAP**

Fin d'année

Une exposition réalisée par les collégiens sur le thème de « Manger-bouger » et visitée par toutes les classes impliquées dans le projet.

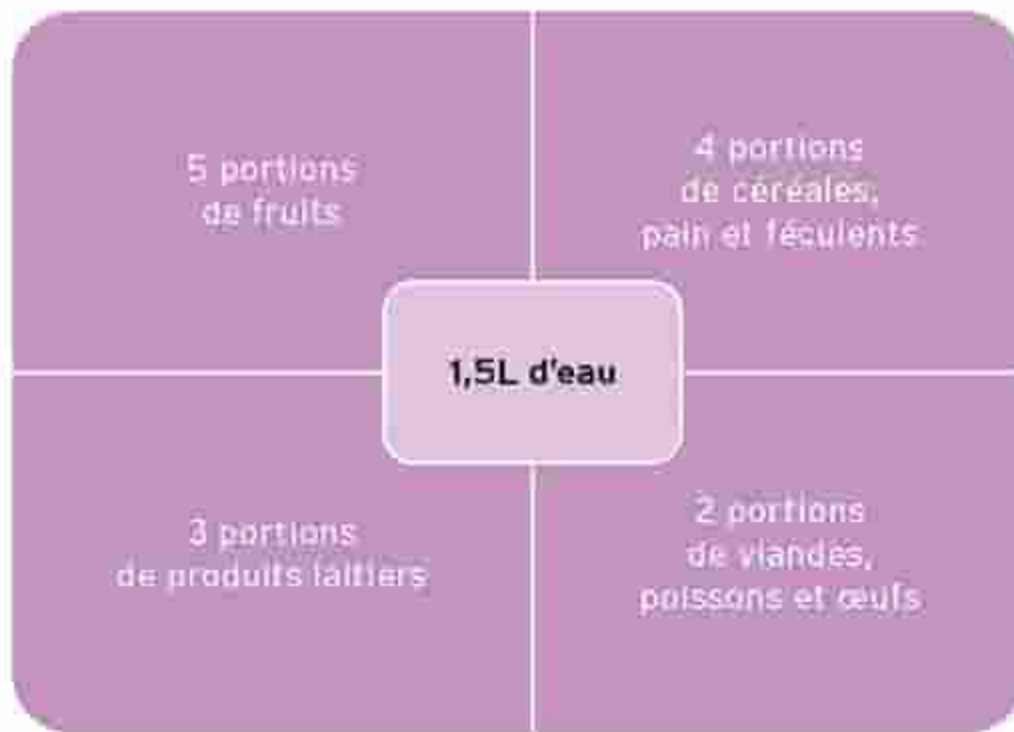
Évaluation

- Une seconde visite médicale (si cela est possible).
- Un questionnaire à destination des élèves pour évaluer le changement d'attitude face à la nutrition, l'évolution de la pratique sportive, le temps passé devant les écrans.

OUTIL
36

Alimentation et activité physique chez l'enfant

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE JOURNALIÈRE D'UN ENFANT



Cette consommation est à moduler en fonction des activités physiques pratiquées, de leur intensité et de leur durée.

En résumé

Tout individu doit avoir une alimentation équilibrée, éventuellement modulée s'il pratique une activité physique. Chez

l'enfant, cette nécessité est doublée du fait qu'il est en pleine croissance, et que le régime alimentaire adopté doit tenir compte des besoins liés à cette croissance.

Par ailleurs, l'enfant a tendance à être attiré par les sucreries et/ou par les effets de mode.

Il convient donc de bien connaître ces différents éléments, pour y sensibiliser les enfants, les préparer et les accompagner lors d'un exercice physique.

Cet outil se propose de décrire les apports nutritionnels indispensables à un jeune, en particulier lorsqu'il pratique une activité physique.

Schématiquement, il s'agit de connaître les aliments à consommer, quand les prendre et en quelle quantité. Il convient également de sensibiliser les enfants aux produits à éviter.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître les besoins alimentaires nécessaires à un enfant pratiquant une activité physique.
- Savoir les moduler en fonction de l'intensité et de la durée des activités pratiquées.

Contexte

D'une façon générale, l'enfant doit être sensibilisé à la nécessité d'une alimentation équilibrée, en particulier lors d'une activité physique.

Il doit également connaître les variations de ses besoins alimentaires en fonction de l'intensité et de la durée des activités pratiquées.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- Connaître les apports des principaux types d'aliments :

Fruits, céréales, produits laitiers, viande, eau, etc. apportent des éléments complémentaires (cf. Outil 34).

- **Savoir quand s'alimenter :**

Il convient de respecter un rythme de repas régulier et d'y consacrer un temps suffisant. Ne pas remplacer, par exemple, un repas par un simple *sandwich*.

Prendre de l'eau avant toute activité physique ; ne pas attendre d'avoir soif.

- **Savoir quelle quantité prendre**

Les apports journaliers recommandés sont :

- 4 à 10 g/kg/j de glucides ;
- 2 g/j en acides gras oméga-3 ;
- 10 g/j en acides gras oméga-6 ;
- 0,85 g/kg/j en protides ;
- 1 200 mg/j de calcium.

- **Savoir quoi éviter**

Un déficit d'apport énergétique peut avoir des répercussions sur le développement de l'enfant, provoquant amaigrissement, retard de croissance, retard pubertaire, aménorrhées et autres troubles hormonaux, etc.

À l'inverse, les excès d'apport énergétique conduisent au surpoids.

Éviter le « grignotage » qui apporte en général un excès de sucres rapides et de graisses.

Éviter de boire une boisson sucrée après l'exercice, laquelle provoque une baisse secondaire de la glycémie.

Méthodologie et conseils

- Expliquer aux enfants, en début d'année, la nécessité d'une alimentation équilibrée, et éventuellement adaptée à une activité physique.
- Mais aussi rappeler certains principes au début d'une activité physique particulière.
- La prise d'eau, en particulier, est trop souvent négligée. Celle-ci doit avoir lieu avant la sensation de soif, elle-même due à un début de déshydratation.
- Sensibiliser les enfants à la nécessité de maîtriser, eux-mêmes, leur nutrition, le milieu scolaire ne pouvant permettre, seul, d'assurer

une alimentation adaptée aux activités physiques des enfants.

Manger peu chasse beaucoup de maladies. Proverbe algérien



Avantages

- La connaissance des apports alimentaires permet de conseiller les enfants sur leur nutrition, en particulier lors d'une pratique sportive régulière.
- Cet outil permet d'apprendre à « lire une étiquette » et à analyser le réel apport d'un aliment conditionné.



Précautions à prendre

- Ne pas se laisser influencer par la tendance des enfants à grignoter et par leur gourmandise.
- Ne pas se laisser influencer par la publicité, ni par les habitudes de certains sportifs de haut niveau.

📖 Exemple 1 - Connaître les principales substances nutritives et dans quels aliments les trouver

L'alimentation d'un sportif doit être équilibrée et adaptée au sport pratiqué. De plus, chez l'enfant il convient de tenir compte du fait que ce dernier est en pleine croissance, laquelle ne doit pas être perturbée par une activité physique.

Voici les contenus qu'un enseignant pourrait proposer à des enfants de cycle 3 dans le cadre des Sciences de la Vie et de la Terre, ou au cours d'activités physiques plus ponctuelles.

Les principales substances nutritives ?

Hormis l'eau, il est d'usage courant de dissocier les substances nutritives en 4 grandes catégories : les sucres (ou glucides), les viandes (ou protéines), les graisses (ou lipides) et les sels minéraux.

L'eau et les sels minéraux

Eau et sels minéraux sont indispensables à l'organisme (notre corps contient en moyenne 65 % d'eau). Parmi les sels minéraux, le calcium est plus particulièrement important chez l'enfant car il intervient dans la constitution du squelette, la contraction musculaire et l'activité cardiaque.

Les sucres

Il faut distinguer :

- les sucres courts (glucose, saccharose, etc.), rapidement assimilables et donc à action rapide (d'où leur nom également de sucres rapides) ;
- les féculents qui sont riches en sucres longs (essentiellement amidon), qui ne libèrent que progressivement le glucose au cours de la digestion, et ont donc une action retardée (d'où leur nom de sucres lents).

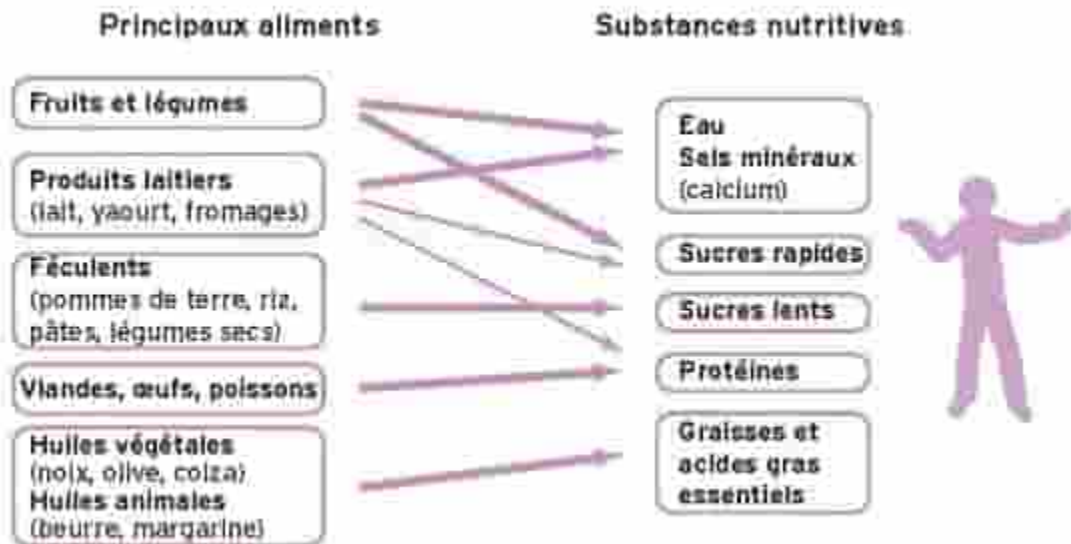
Les viandes

Viandes proprement dites, poissons et œufs sont les principaux apports protéiques de l'organisme. Ils sont indispensables à sa constitution et sont donc particulièrement importants chez l'enfant en croissance.

Les graisses

Les graisses sont également nécessaires à la constitution de l'organisme, mais doivent néanmoins être consommées avec modération.

Certains acides gras sont dits « essentiels », car l'organisme ne peut les synthétiser lui-même. Les besoins doivent donc être comblés par la consommation d'aliments riches en acides gras polyinsaturés (de type oméga-3 et oméga-6). Ces derniers participent à la fabrication de nombreuses substances primordiales au bon fonctionnement de l'organisme.



Dans quels aliments trouver ces substances nutritives ?

Les principaux aliments de notre vie courante contiennent une proportion plus ou moins importante de ces substances nutritives.

Les produits laitiers

Les produits laitiers correspondent au lait, yaourts et fromages. Ils constituent le principal apport en calcium de notre corps. Il est plus important pour un enfant en croissance que pour un adulte. Ce premier doit consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.

Non seulement ils fournissent du calcium, mais également des protéines, des glucides et de l'eau.

Remarque :

Un apport complémentaire en calcium peut également se faire par la consommation de fruits secs (noix, amandes, dattes, etc.), légumes secs (haricots secs, pois secs, lentilles, etc.), œufs, poissons, légumes verts (épinard, chou, etc.), etc.

Les féculents

Les féculents ont une digestion puis une absorption lente. Ils permettent donc à l'organisme de bénéficier d'un apport en sucres progressifs et sur le long terme.

On en trouve en particulier dans les pommes de terre, le riz, les pâtes et les légumes secs.

La libération lente des sucres permet par ailleurs d'éviter le grignotage fréquent chez les enfants.

Remarque :

Pour un sportif, la cuisson ou l'accompagnement de ces féculents ne doivent pas être trop gras car la digestion de ces graisses mobilise une forte énergie intestinale, ce qui se fait au détriment de l'activité musculaire.

Les viandes, poissons et œufs

Les protéines, indispensables à la constitution de l'ensemble de l'organisme, se trouvent en particulier dans les viandes, les poissons et les œufs.

Remarque :

Certaines viandes ou poissons peuvent fournir également un apport en graisse non négligeable (escalope, rosbif, blanc de volaille, lapin, saumon, maquereau, sardine, etc.)

Les matières grasses

Les matières grasses proprement dites sont fournies par les huiles végétales (noix, olive, colza, etc.) ou animales (saindoux), les margarines, le beurre, l'avocat, etc.

Elles peuvent également être présentes dans certains aliments (viandes, le lait, les fruits secs, etc.), ou intégrées à certaines préparations (gâteaux, plats préparés, etc.).

Les fruits et légumes

Les fruits et légumes ont une absorption rapide, ce qui assure un apport énergétique mobilisable immédiatement. Par ailleurs ils contiennent plus de 90 % d'eau, ce qui permet également un apport important en cet élément.

☞ Exemple 2 - L'alimentation chez l'enfant et l'activité physique

Il est certes important de connaître le rôle et l'apport des principaux éléments, mais il faut également savoir les adapter aux conditions de vie. Lors d'une activité physique, en particulier, l'enseignant peut être amené à rappeler à l'enfant certains principes, voire, par exemple lors

d'une activité de longue durée, vérifier avec lui qu'il a pris les éléments indispensables à cette activité de longue durée.

Quels aliments consommer, et en quelle quantité chaque jour

L'alimentation, de façon générale, doit être variée et équilibrée.

Il convient donc, pour un enfant de boire de l'eau, non seulement au travers des aliments, mais également en tant qu'élément naturel. Environ 1,5 L d'eau par jour est conseillé.

Le besoin en calcium de l'enfant fait qu'il doit consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.

L'apport en sucres lents est fourni par la consommation de pain et de féculents. Ces derniers assurant également un apport en sels minéraux. Il convient d'en varier la nature et de les préférer aux sucres rapides qui, eux, ne fournissent que des sucres. Ces derniers provoquent la libération d'insuline et favorisent le développement de diabète de type 2.

Des viandes doivent être consommées une à deux fois par jour.

Il est également nécessaire de consommer des graisses, mais en quantité modérée. Leur consommation est souvent excessive et déséquilibrés sur le plan qualitatif. Il convient de privilégier les poissons gras ou les fruits oléagineux, plutôt que les huiles d'assaisonnement.

D'une façon générale, il convient de diversifier l'alimentation.

Remarque :

Rappelons qu'il est important de boire avant que la soif ne se fasse sentir car celle-ci est en effet due à un début de déshydratation de l'organisme.

Quels aliments consommer en fonction de l'activité physique pratiquée

On peut distinguer deux types principaux d'activités sportives : les sports intenses de courte durée (gymnastique, natation, sport d'équipe, etc.), et les sports d'endurance de longue durée (course à pied, vélo, ski, etc.).

L'alimentation doit être adaptée à ces deux types d'activité, en particulier lors de la pratique d'un sport de longue durée.

• Lors d'un sport intense, mais de courte durée

Lors de la pratique de ce type d'activité physique, les apports énergétiques sont puisés dans les réserves de l'organisme. L'alimentation

journalière doit donc suffire à assurer ces besoins énergétiques.

Il est néanmoins indispensable de boire avant et pendant l'activité pratiquée de façon à éviter toute déshydratation de l'enfant. L'enseignant se doit donc de faire prendre à l'enfant l'habitude de se munir d'une bouteille d'eau, de boire avant l'activité physique, et éventuellement pendant celle-ci.

Remarque :

Il peut être intéressant de faire des pesées avant et après une séance d'entraînement pour mesurer la perte en eau et faire prendre conscience à l'enfant de son importance.

- **Lors d'un sport d'endurance, de longue durée**

Lors de ce type d'activité physique, l'organisme puise beaucoup dans ses réserves.

En plus de l'apport en eau, il convient donc de s'assurer que l'enfant a eu précédemment une alimentation suffisante permettant d'assurer tout au long de cette activité les apports énergétiques nécessaires (importance en particulier des féculents).

Dans le cas contraire, une collation, avant le début de l'activité, peut être nécessaire.

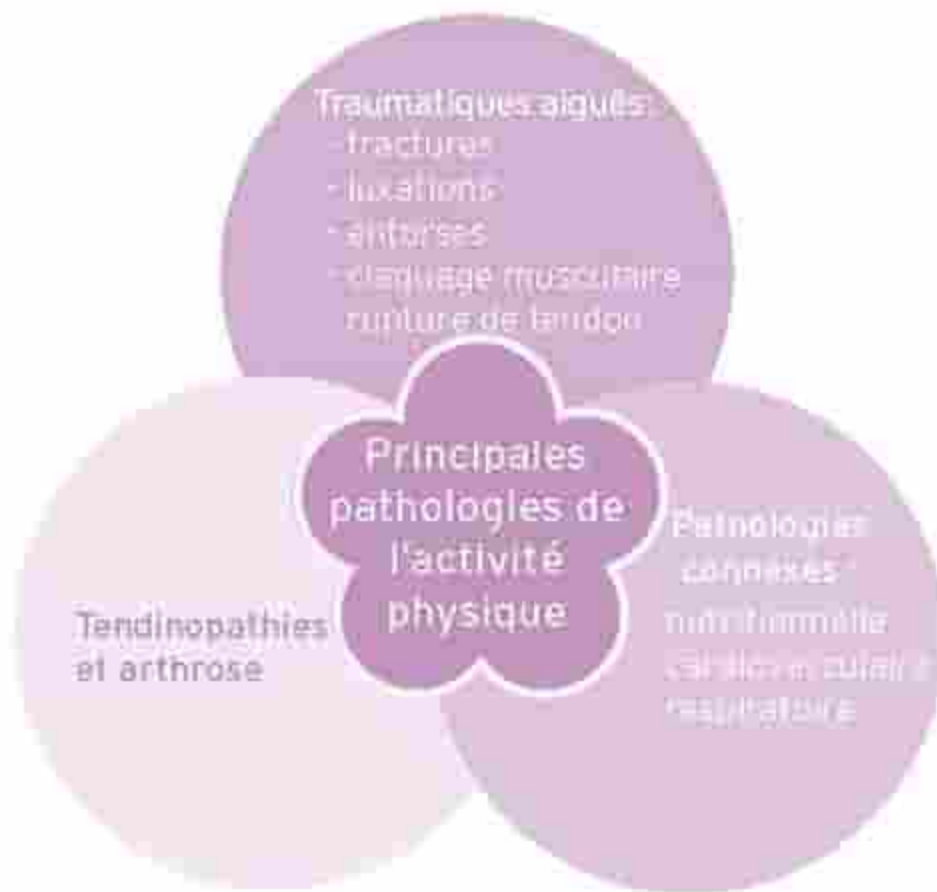
Quoi éviter

- Le grignotage de gâteaux ou de produits sucrés, fréquent chez l'enfant, produit un apport en graisses cachées souvent excessif. Il convient donc de les écarter des habitudes.
- Il peut être nécessaire d'être attentif à une perte excessive de sodium liée à la sudation (activité physique en ambiance chaude). Dans ce cas, l'adjonction d'une pincée de sel dans l'eau de boisson d'effort est alors recommandée.
- La vitamine C fait souvent défaut dans l'alimentation des enfants, vue leur faible appétence pour les fruits et légumes frais. Il peut ainsi être utile de fournir un apport sous la forme de 100 % purs jus de fruits afin de couvrir ces besoins.
- Éviter la désorganisation du rythme des repas (Horaires d'entraînement aux heures de repas).
- Éviter le conditionnement et les facteurs de mode (produits enrichis, suppléments, etc.).

OUTIL
37

Les pathologies et leur prévention

LES PRINCIPALES PATHOLOGIES ; COMMENT LES PRÉVENIR



🔍 **En résumé**

Les activités physiques peuvent être perturbées par différentes pathologies.

Dans ce cadre, d'une manière générale la pratique d'une activité physique est associée à l'idée de traumatisme.

Cependant, d'autres pathologies peuvent être identifiées, soit directement liées à la physiologie musculaire (tendinopathie, arthrose), soit indirectement (nutrition, cardio-vasculaire, respiratoire).

Il convient de savoir les connaître et/ou les repérer de façon à les prévenir dans la mesure du possible, ou à savoir adapter son enseignement en fonction des enfants.

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

Connaître les différentes pathologies liées au sport de manière à les prévenir et à adapter ses enseignements en fonction des enfants.

Contexte

Toute activité physique présente des risques de traumatisme aigu qu'il convient de prévenir au mieux.

Par ailleurs, une pratique mal contrôlée ou trop intense peut entraîner des risques de tendinopathies ou d'arthrose.

Enfin, certains enfants peuvent être atteints de pathologies nutritionnelles, cardio-vasculaires ou respiratoires qu'il convient de repérer de manière à adapter ses enseignements.

⚙️ Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Connaître les pathologies traumatiques aiguës les plus fréquentes**
- Les fractures osseuses peuvent apparaître en tout point du squelette et atteindre parfois plusieurs os. Elles sont généralement dues à des

chocs violents, mais peuvent aussi provenir d'une faiblesse du squelette due à une mauvaise alimentation, en particulier à un manque de calcium et/ou de vitamine D.

- Les luxations sont dues à un déboîtement articulaire. Elles sont fréquentes au niveau de l'épaule.
- Les entorses correspondent à des lésions des ligaments allant de la simple distension à la rupture d'un ou plusieurs ligaments.
- Les claquages musculaires sont des ruptures de fibres musculaires généralement dues à des efforts trop violents ou à un manque d'échauffement avant l'effort.
- Les ruptures de tendons sont également très fréquentes.

• **Connaître les tendinopathies et l'arthrose**

Les atteintes des tendons sont les pathologies non articulaires les plus fréquentes. Elles sont dues à des étirements trop violents. Le manque d'échauffement ou des erreurs techniques dans le geste en sont souvent la cause.

Une pratique intense et trop fréquente d'une activité physique peut entraîner une dégénérescence articulaire ou arthrose. Les articulations le plus souvent touchées sont le coude (tennis, gymnastique), le genou (football, cyclisme), la hanche (football, course à pied), la main (judo, escalade) ou le rachis (judo, rugby).

• **Connaître les pathologies connexes**

La pratique d'un sport chez un enfant diabétique, par exemple, peut l'aider à contrer la surcharge pondérale et à augmenter sa sensibilité à l'insuline. Il faut cependant l'orienter plutôt vers des sports collectifs et éviter l'escalade ou la plongée.

Méthodologie et conseils

Afin de prévenir au mieux les pathologies traumatiques, il est indispensable que l'enfant prenne le temps de s'échauffer avant toute pratique sportive. La prise d'eau est également nécessaire, favorisant la souplesse des structures tendineuses.

Il faut également s'assurer du bon état du matériel utilisé. ■

Les activités physiques sont, parfois, perturbées par différentes pathologies, les connaître peut

aider à les prévenir.



Avantages

- Cet outil permet :
- de connaître les principales pathologies liées au sport ;
- d'adapter les pratiques en fonction l'enfant.



Précautions à prendre

- Ne pas se laisser influencer par la tendance des enfants à pratiquer une activité trop vite, sans échauffement.

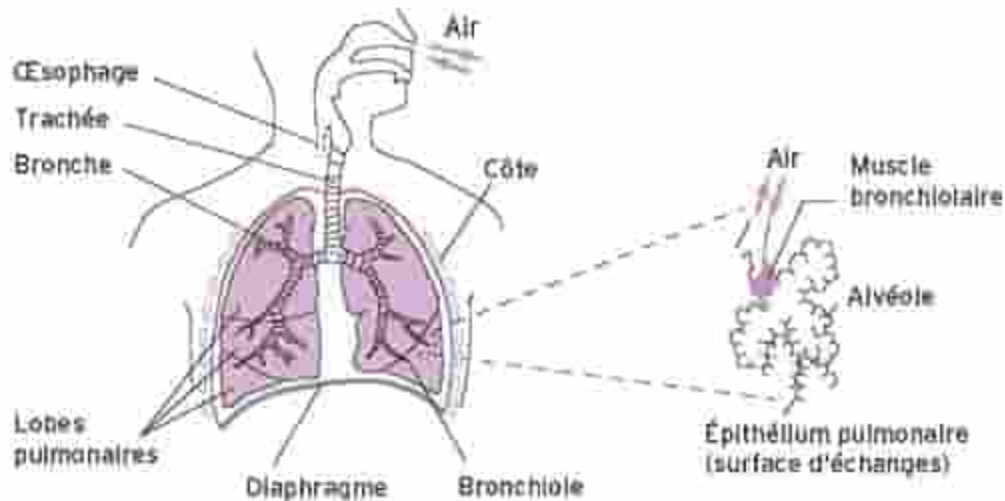
🚩 Exemple - L'enfant asthmatique et le sport

L'asthme est une gêne respiratoire qui apparaît chez 10 % des enfants, et est souvent due à la présence de substances allergènes. Il ne confère pas d'inaptitude à la pratique d'une activité physique, au contraire. Il convient néanmoins de choisir une activité adaptée et contrôlée.

L'asthme, une affection respiratoire

L'asthme est une gêne respiratoire constituée par une difficulté à expirer. Les échanges respiratoires (absorption de dioxygène et élimination de dioxyde de carbone) se font dans les poumons, au niveau des alvéoles, petits sacs dont la paroi très fine est accolée à des capillaires sanguins. L'air y est apporté par des conduits aériens, les bronches et les bronchioles.

Lors d'une crise d'asthme, il se produit une contraction des muscles entourant les bronchioles, bloquant l'air provenant des alvéoles. De plus, ce phénomène peut être aggravé par la formation d'un bouchon de mucus dans les bronchioles.



Asthme et allergènes

Chez de nombreux enfants asthmatiques, les crises sont liées à un contact avec des substances animales (poils de chat, acariens), végétales (pollen, moisissures) ou des poussières contenues dans l'air.

Ces substances allergènes produisent la synthèse d'anticorps par l'organisme, lesquels provoquent des inflammations au niveau de l'appareil respiratoire.

Il convient pour l'enfant et sa famille d'apprendre à reconnaître les facteurs déclenchant et de suivre les prescriptions d'un médecin. Une fois reconnue et caractérisée cette affection peut être maîtrisée et l'enfant peut mener une vie normale.

Activité physique et asthme

L'enfant asthmatique a longtemps été exclu des activités physiques. Cependant, il est désormais admis que l'activité physique est largement bénéfique à ces enfants et qu'elle doit donc leur être conseillée.

Il est néanmoins nécessaire que l'entraînement à l'effort soit individualisé. Un programme spécifique d'entraînement et d'adaptation à l'effort est nécessaire.

Il convient tout d'abord de choisir l'activité puis sa fréquence et son intensité.

Certains sports sont particulièrement conseillés :

- natation en piscine ;
- activités de mer sauf la plongée ;

- marche, randonnée, escalade, ski de fond ;
- sports de ballon, cyclisme, gymnastique ;
- sports de combat ;
- course à pied, lente, en salle ou par temps doux.

En revanche, d'autres sports sont à éviter :

- équitation, à cause de l'allergie aux poils d'animaux ;
- plongée avec bouteilles.

Remarques :

Beaucoup d'asthmatiques sont devenus des sportifs de très haut niveau.

Même si elle est rarement pratiquée chez les enfants, signalons ici que la plongée sous-marine avec bouteilles est formellement interdite aux personnes asthmatiques.

En faisant régulièrement du sport, l'enfant asthmatique apprendra à faire des efforts soutenus sans aucun problème. L'activité physique a de nombreux effets bénéfiques et l'enfant, contrôlant mieux sa respiration, respire plus efficacement.

Il est souvent nécessaire que l'enfant asthmatique s'échauffe plus longtemps que les autres.

Par ailleurs, il convient d'éviter de faire du sport en extérieur lorsqu'il fait froid et sec. Ces conditions climatiques sont en effet favorables à la survenue d'une crise. Il faut en ce cas préférer des activités en salle.

Remarque :

Les traitements médicamenteux prescrits pourront être poursuivis avant ou durant l'effort.

DOSSIER

7

ÉDUCER AUX VALEURS RÉPUBLICAINES, À LA SÉCURITÉ, À UNE ÉCOLE INCLUSIVE

LA DÉCLARATION DES DROITS DE L'HOMME ET DU CITOYEN

Article premier :

Les hommes naissent et demeurent libres et
égaux en droits.
Les distinctions sociales ne peuvent être fondées
que sur l'utilité commune.

Ce dossier présente un ensemble de 3 outils qui permettent une éducation citoyenne. À l'heure où une incontestable violence prend le pas sur le respect de la personne, sous toutes ses formes, il devient urgent que l'école puisse agir. Ces outils montrent aux intervenants de l'école que, dans le cadre de la pratique des Activités Physiques, Sportives et Artistiques, il est possible d'agir efficacement.

Sensibiliser aux valeurs de la République

Cet outil répond aux questions que peut se poser un enseignant ou un intervenant qui souhaite réaliser, à travers les activités physiques sportives ou artistiques, une sensibilisation aux valeurs républicaines.

Quelles sont les valeurs dites « républicaines » essentielles ?

Quelles attitudes concrètes rechercher pour les élèves ?

Quelles attitudes exclure, et même sanctionner par exemple, sur un terrain de sport ?

Enfin, comment faire vivre concrètement ces valeurs ? Quelles activités le permettent plus aisément ? Quelles organisations mettre en place ? Quel rôle l'enseignant ou l'intervenant peut-il tenir pour faciliter cette sensibilisation ?

Sécuriser l'environnement et éduquer à la sécurité

À travers cet outil, l'enseignant ou l'intervenant comprend qu'en matière de sécurité, deux voies distinctes sont à suivre.

Tout d'abord, il s'agit de mettre en place une sécurité dite « passive » : celle qui relève essentiellement de ce que l'adulte met en place lors des différentes pratiques proposées aux élèves pour que ces derniers soient protégés du danger.

Mais la sécurité passive ne se suffit pas à elle-même. Elle doit être accompagnée d'une sécurité dite « active ». Il s'agit d'un véritable apprentissage de la sécurité par l'élève pour qu'il puisse prendre des risques (subjectifs) et être en mesure de réinvestir ce qu'il aura acquis tout au long de sa vie.

Mettre en œuvre une EPS inclusive

Le troisième volet de ce dossier se penche sur le devoir d'inclusion qui incombe à tout éducateur en milieu scolaire.

Mais qu'est-ce qu'inclure ? Inclure est-ce différent d'intégrer ?

Quels publics scolaires, particulièrement fragiles, sont concernés par ce devoir d'inclusion ?

Enfin, que peut-on réellement mettre en place en EPS ? Quelles actions réaliser dans des conditions ordinaires d'enseignement ? Quelles mesures peut-on prendre ? Quels matériels utiliser ?



LES OUTILS

38 Sensibiliser aux valeurs de la République

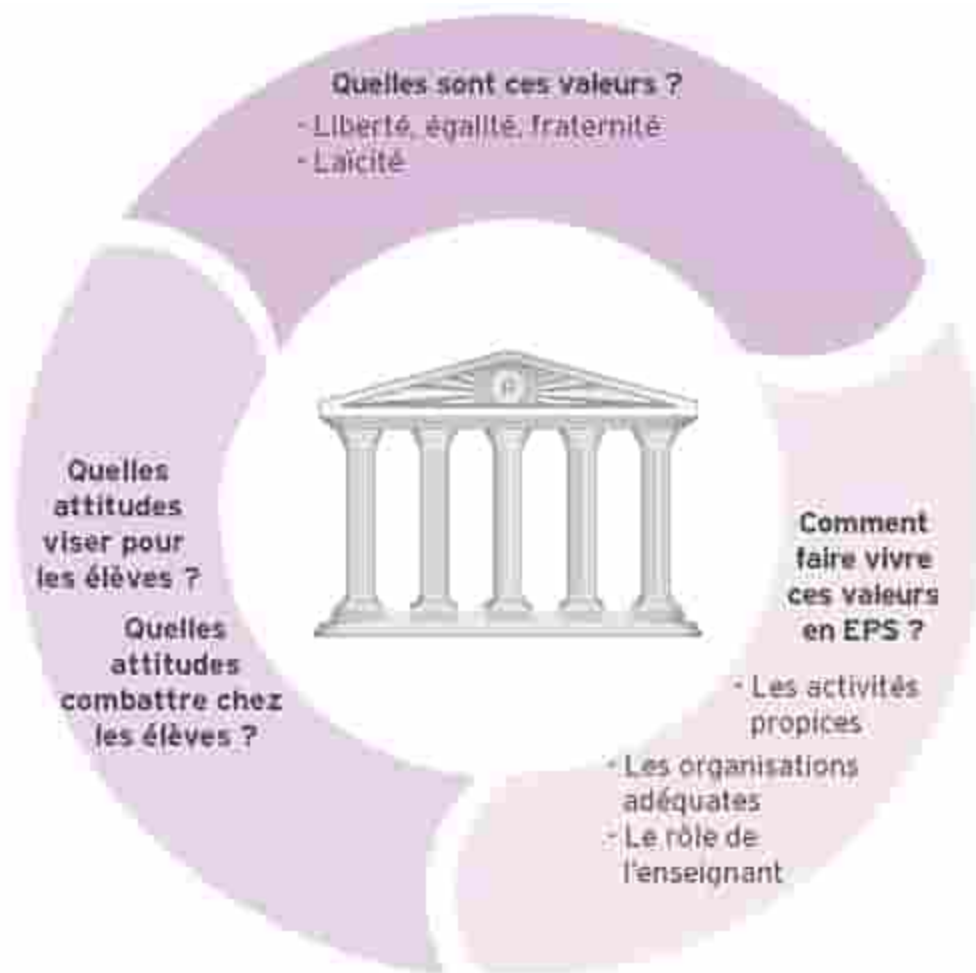
39 Sécuriser l'environnement et éduquer à la sécurité

40 Mettre en œuvre une EPS inclusive

OUTIL
38

Sensibiliser aux valeurs de la République

3 QUESTIONS À SE POSER



🔍 **En résumé**



https://bit.ly/Valeurs_republicaines

« Les valeurs de la République sous-tendent l'ensemble des disciplines, chacune leur donnant sens dans le champ du savoir qui est le sien. »

Dans les programmes de l'EPS, on lit à propos de cette discipline d'enseignement : « Elle éduque à la responsabilité et à l'autonomie, en faisant accéder les élèves à des valeurs morales et sociales, telles que le respect de règles, le respect de soi-même et d'autrui » (B.O. n° 11 du 26 novembre 2015).

Le présent outil répond aux questions que peuvent se poser les enseignants qui ont pour mission de sensibiliser aux valeurs de la république :

- Quelles sont ces valeurs ?
- Quelles attitudes viser pour les élèves ?
- Comment faire vivre les valeurs de la République en EPS ?

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

Faire connaître les valeurs de la République, les traduire en attitudes d'élèves, les faire vivre en EPS.

Contexte

Le conseil national d'évaluation du système scolaire (CNESCO) considère que notre système éducatif est le plus développé en Europe pour l'éducation citoyenne. Le socle commun, consacre un domaine à la « formation de la personne et du citoyen » (« Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture », Domaine 3 B.O. n° 17 du

23 avril 2015). Le CNESECO note que l'école en reste souvent aux intentions. Cet outil vise à résoudre cette contradiction.

Comment l'utiliser ?

Étapes

• Comprendre les valeurs de la République

« *Liberté, égalité, fraternité* »(Devise émanant de la déclaration des « droits de l'homme et du citoyen », rédigée le 26 août 1789), sont apprises à l'école.

- *La liberté*, droit fondamental pour tout individu, ne doit pas se confondre, pour l'enfant, avec le droit de tout faire.
- *L'égalité* des droits s'exprime souvent dans un document garantissant à chacun les mêmes possibilités (ex. : règles de vie en classe, règles d'un jeu en EPS).
- *La fraternité* permet de vivre ensemble, de s'accepter dans la différence, de mener à bien des projets collectifs (ex. : projet en EPS).
- *La laïcité*, c'est une neutralité face aux religions et à autrui différent de moi. Elle repose sur la liberté de conscience, implique la tolérance. L'interférence de la religion dans les enseignements obligatoires n'est pas tolérable (ex. : ne pas aller à la piscine pour raisons religieuses).

• Viser l'acquisition d'attitudes

- le respect garçons/filles (mixité) ;
- l'acceptation de règles de vie, de jeu en EPS ;
- le *fair-play* : jouer sans tricher ;
- la recherche d'une émulation, d'une rivalité fraternelle, plutôt que d'une compétition qui élimine ;
- la participation aux tâches collectives (installation du matériel) ;
- le refus de la discrimination (acceptation des plus faibles).

• Faire vivre ces valeurs en EPS

- Les activités propices ont : un règlement indispensable à leur fonctionnement (jeux collectifs), responsabilisent (activités en pleine nature), demandent de coopérer (gymnastique, projets chorégraphiques).

- Les organisations préconisées sont : des rencontres interclasses, des sorties préparées avec les élèves (sorties vélo), des séjours collectifs (Durand, 2016).
- Le rôle de l'enseignant est primordial : la pratique ne suffit pas à l'intégration des valeurs républicaines. Rassembler les élèves pour faire des bilans comportementaux (temps morts en jeux collectifs), repérer les dérives possibles (langagières, en actes), rappeler les règles, communiquer sur les notions d'éthique républicaine sont des actes qui complètent efficacement les situations vécues.

Méthodologie et conseils

Des habitus seront acquis en employant l'ensemble des mesures préconisées.

Les quatre valeurs et principes majeurs de la République française sont la liberté, l'égalité, la fraternité et la laïcité.

BOEN N° 30 du 26 juillet 2018



Avantages

- Cet outil concrétise la formation du citoyen en EPS.



Précautions à prendre

- Le rôle de l'enseignant est indispensable pour réussir à infléchir les attitudes des élèves.

🏠 Exemple - Quelques actions pour faire vivre des attitudes éthiques fondées sur les valeurs

de la République à l'occasion d'une sortie vélo (cycle 3)

Les valeurs de la République, énoncées lors de la présentation de l'outil « sensibiliser aux valeurs de la République » sont des valeurs fondamentales à faire intégrer aux élèves.

Ces valeurs dites « universelles » qui fondent toute vie dans notre société, peuvent se décliner, de façon concrète, en un certain nombre d'attitudes et de comportements. Il s'agit de passer de l'intention louable à l'opérationnalisation éducative qui vise à développer : le sens des responsabilités, l'autonomie, le respect (d'autrui, des règles collectives, du code de la route, etc.).

Dans cette mise en pratique, sont exposées les actions proposées avant la sortie, pendant la sortie, après la sortie et les attitudes et comportements recherchés dans ces différentes phases.

Avant la sortie



- **Réunion avec les accompagnateurs bénévoles et le groupe concerné par la sortie**

Description par l'enseignant du déroulement de la sortie (horaires, itinéraire, constitution des groupes).

Évocation des règles pour les élèves (rouler en file indienne bien à droite, rester concentré, notamment sur celui qui précède, obéir aux ordres de l'encadrement) : **respect des consignes, attention.**

- **Compréhension de l'itinéraire** revu en classe

À relier avec la géographie et la compétence « se situer dans l'espace » : concentration, prise en compte des informations données.

- Module de 6 séances en EPS pour mieux piloter son vélo.

Apprendre à s'équilibrer, freiner, se diriger, observer son environnement : **écoute, ténacité.**

- **Apprentissage des éléments essentiels du code pour circuler à vélo**

Alternance théorie (en classe) et pratique sur un circuit dans la cour de l'école : **respect du code de la route.**

- **Passation du permis de circuler**

Test réalisé et validé par l'Association prévention « routière » qui se déplace à l'école : **respect du code de la route.**

- **Préparation du vélo**

Vérifier son matériel : pneus, chaîne, freins, gonflage des chambres... avec l'aide de l'enseignant qui met à disposition le matériel de réparation : **autonomie.**

- **Préparation de son équipement**

Réunir son casque, ses chaussures, ses vêtements (de pluie, coupe-vent...) : **autonomie.**

Pendant la sortie

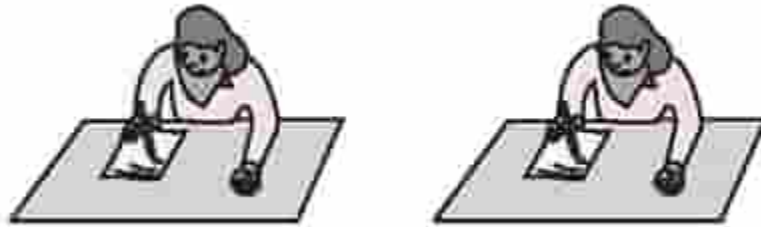


- **Observation des règles de circulation en groupe**

Garder sa place, ne pas doubler, signaler un incident, se conformer aux règles de conduite données avant la sortie ainsi qu'aux

- consignes données par les accompagnateurs de la sortie : **respect des règles de vie en groupe, prise en considération des autres.**
- **Observation du code de la route : respect, en actes, du code de la route.**

Après la sortie



- **Bilan de la sortie**
Exposé par l'enseignant d'un premier bilan : **écoute, respect de l'enseignant, attention.**
Débat argumenté autour du déroulement de la sortie : **tolérance, écoute, liberté de s'exprimer.**
 - **Rédaction d'un *vade-mecum* sur les sorties vélo** par groupe pour une autre classe préparant une même sortie.
- Évocation des règles nécessaires au bon fonctionnement d'une sortie vélo : **autonomie, écoute des autres, responsabilité.**

OUTIL 39

Sécuriser l'environnement et éduquer à la sécurité

2 FORMES DE SÉCURITÉ

Une sécurité passive

- mise en place par l'intervenant
- dans le but de protéger les enfants
- à l'école, pendant les pratiques physiques et sportives



Une sécurité active

- apprise par l'enfant
- pour gérer sa propre sécurité
- à l'école et lors de sa pratique sportive ou de loisirs ultérieurs



https://bit.ly/Sortie_scolaires



https://bit.ly/Cadre_règlementaire_départemental

En résumé

Pour organiser la pratique des activités physiques et sportives à l'école, l'intervenant doit connaître des textes, appliquer des règles et apprendre un certain nombre de gestes professionnels afin de ne pas exposer les élèves au danger. Mais, également, « parce que l'EPS développe l'efficacité, l'habileté, la disponibilité motrice dans les situations où le risque subjectif peut être grand et le risque objectif limité, elle contribue à l'apprentissage de la sécurité et de la confiance en soi » (Delignière, 1996).

En proposant de sécuriser l'environnement et d'éduquer à la sécurité, cet outil distingue :

- **une sécurité passive** mise en place par l'intervenant, dans le but de protéger les enfants à l'école, pendant les pratiques physiques et sportives ;
- **une sécurité active** apprise par l'enfant pour gérer sa propre sécurité à l'école, et lors de sa pratique sportive ou de loisirs ultérieurs.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Connaître et appliquer les normes de la sécurité passive.
- Savoir réaliser avec les enfants une véritable éducation à une sécurité active.

Contexte

On constate, actuellement, une valorisation de la sécurité passive (celle qui relève de l'enseignant) pour 2 raisons :

- les divers attentats survenus en milieu urbain sont susceptibles de créer une atmosphère de peur du danger dans les écoles ;
- la forte tendance à la judiciarisation des accidents en EPS, dans les pratiques périscolaires, rend les enseignants méfiants et frileux pour organiser certaines activités.

Il est évident que l'enseignant doit connaître les textes et les pratiques de sécurisation car il a la responsabilité des enfants qui lui sont confiés.

Il est tout aussi indispensable de réaliser une véritable éducation à la sécurité active.

Comment l'utiliser ?

Étapes

Pour la sécurité passive

- **Connaître les textes officiels sur :**
 - la réglementation en piscine (circulaire n° 2017-127 du 22-8-2017) ;
 - les sorties scolaires (<http://eduscol.education.fr/cid48570/sorties-scolaires.html>) ;
 - les normes d'encadrement des activités spécifiquement réglementées (ex : escalade, vélo, etc.).
- **Sécuriser le matériel :**
 - en le faisant vérifier par la municipalité (panneaux de basket, poutre, etc.) ;
 - en plaçant des tapis aux endroits dangereux.
- **Apprendre des gestes et attitudes professionnels :**
 - la parade en gymnastique (ex. : en saut de cheval, être face à l'élève, puis accompagner le mouvement jusqu'au sol) ;
 - le placement pour avoir toute la classe dans son champ visuel ;
 - la rapidité de réaction en cas de défaillance du matériel, de maladresse ou d'accident (connaître les gestes de premiers secours, les personnes à appeler).

Pour la sécurité active

- **Savoir que** tout apprentissage de la sécurité passe par le sentiment de risque ; cependant, l'enseignant ne peut pas faire prendre le

moindre risque à ses élèves, ce dernier est donc subjectif (nager dans le grand bain avec des flotteurs n'est pas risqué, mais peut le paraître).

- **Réaliser une parade**, véritable objet d'apprentissage (en acrosport, etc.).
- **Apprendre les gestes qui sauvent** (ex. : sauvetage à la piscine).
- **Être vigilant** sur l'environnement sécuritaire (ex. : maintenir les tapis en place).
- **Alerter** l'enseignant en cas d'incident ou d'accident.
- **S'échauffer** de façon de plus en plus autonome.
- **Oser réaliser** en sécurité des actions subjectivement risquées.

Méthodologie et conseils

L'EPS permet d'apprendre en actes la sécurité aux élèves. Tout au long de la vie du futur adulte, cet apprentissage est réinvestissable. ■

L'objectif central de l'éducation à la sécurité est d'amener l'enfant à se doter de conduites réinvestissables dans la vie quotidienne.

Houssaye



Avantages

- Cet outil alerte sur les 2 aspects complémentaires de la sécurité.



Précautions à prendre

- Les situations pratiques ne suffisent pas, elles doivent être accompagnées d'explications.

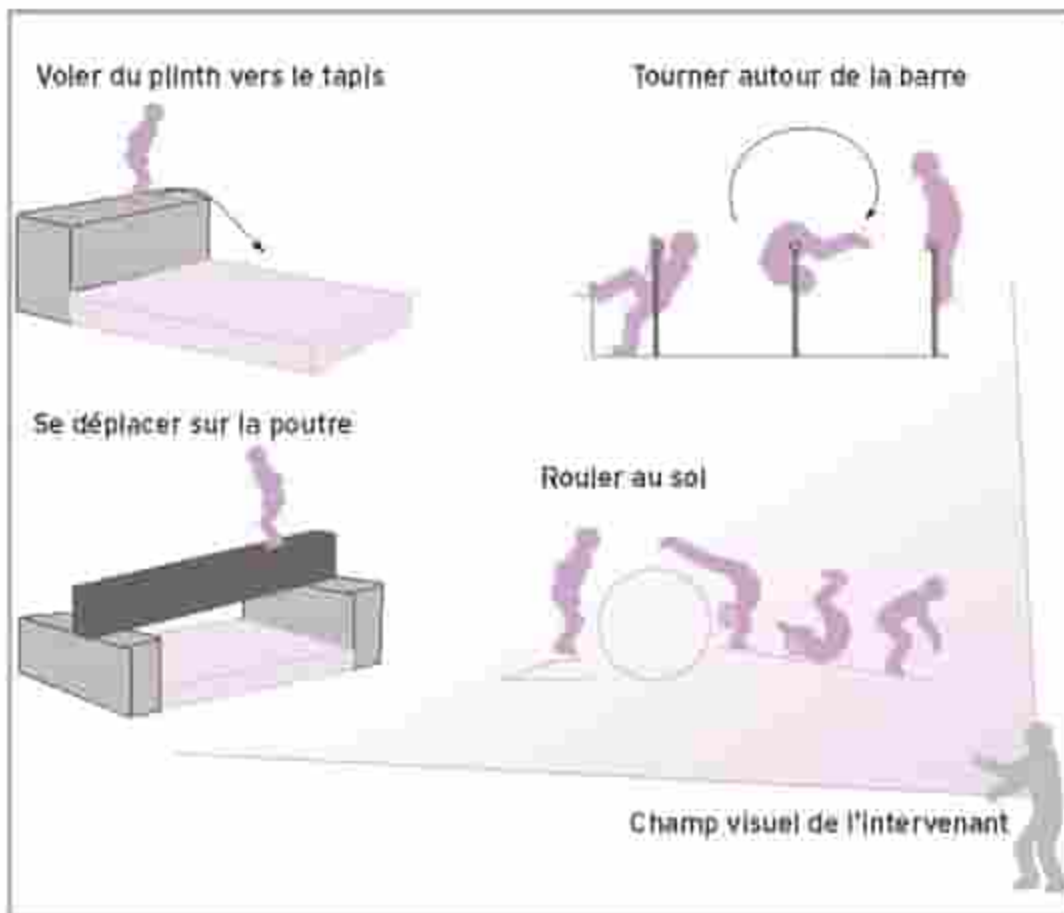
Exemple - Dispositions à prendre lors d'un module en gymnastique

au sol et aux agrès pour sécuriser l'environnement et éduquer à la sécurité

Les activités gymniques demandent à l'enseignant une certaine vigilance pour garantir la sécurité des élèves. Ce sont aussi des activités qui fournissent des occasions pour réaliser un réel apprentissage de la sécurité, gage d'une prévention durable des accidents.

Sécurité passive (celle qui relève des actes de l'enseignant)

- Disposer les ateliers de façon à pouvoir les surveiller facilement



- **Contrôler le matériel au moment de l'installation**

Vérifier l'emboîtement correct des éléments de plinth, le verrouillage de la poutre sur ses pieds une fois qu'elle est réglée à la bonne hauteur, la fixation de la barre à la bonne hauteur, etc.

En cas d'avarie d'un élément, ne pas l'installer et prévenir le directeur de l'école afin qu'il transmette une demande d'intervention à la municipalité.

- **Disposer des tapis à chaque atelier** pour amortir les chutes éventuelles.
- **Assurer une parade aux ateliers perçus comme les plus « dangereux »** : ici, les ateliers « voler » et se déplacer sur la poutre.
- **Conduire un échauffement** complet les premières séances, ensuite les élèves prendront le relais. Mobiliser les groupes musculaires et les articulations sollicités pendant l'activité : dorsaux, abdominaux, adducteurs, abducteurs, poignets, chevilles, coxo-fémorale (hanches), ceinture scapulaire (épaules), etc.
- **Organiser la circulation des élèves** dans les ateliers et pendant les changements d'ateliers.

Sécurité active (celle qui est objet d'apprentissage par les élèves)

- **Participer à l'installation, puis au rangement** du matériel et des tapis sous le contrôle de l'enseignant.
- **Vérifier les tapis et les replacer** tout au long de la séance en cas de besoin.
- **Prendre progressivement en charge l'échauffement**, connaître les principaux groupes musculaires et les articulations, à tour de rôle, conduire l'échauffement, en tout ou en partie, en proposant des routines (ex. : d'abord les poignets, puis le dos, les épaules, etc.). À terme chacun devrait être en mesure de s'échauffer seul (pour les CM1, CM2).
- **Apprendre les gestes de parade** ; ils sont particulièrement importants en gymnastique, pour éviter les chutes (et aussi pour faire sentir le bon placement). Parer un camarade, c'est rester concentré avant, pendant et en fin de réalisation. C'est aussi être dynamique sur ses appuis (ex. : les pieds) et suivre, en se

déplaçant, le travail d'autrui jusqu'en fin du mouvement. C'est saisir l'autre au bon endroit (ex. : en tournant autour d'une barre saisir les poignets et le bassin. C'est savoir se placer (ex. : en avant d'un sauteur en cheval, puis latéralement pour le laisser franchir l'obstacle). C'est se coordonner avec un autre pareur dans la parade à 2.

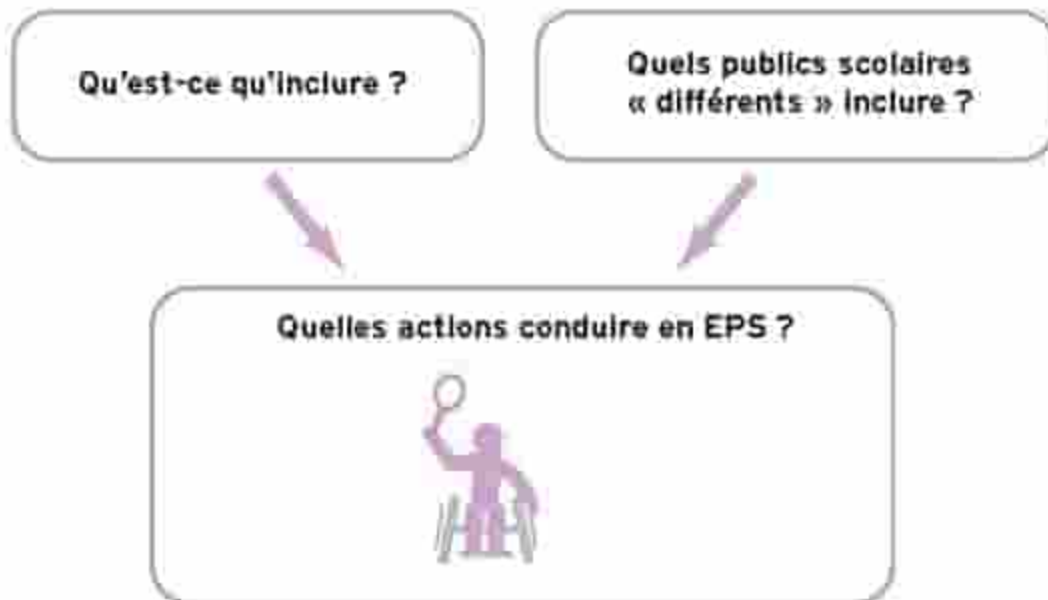


- **Savoir choisir le bon niveau**, pour travailler. À partir de fiches proposant 3 niveaux de réalisation, être capable de s'auto-évaluer pour réussir et progresser. Un niveau trop difficile peut entraîner un risque d'accident, un niveau trop faible démobilise et peut entraîner sur la pente de la distraction et de l'indiscipline génératrices aussi de risques d'accidents.
- **Accepter de se produire face aux autres** ; c'est une autre forme de risque. Une fois dépassées les appréhensions, accepter d'être regardé ; maîtriser son émotion renforce le sentiment de compétence.
- **Comprendre et accepter l'organisation** du travail en atelier : un point de départ et d'arrivée à chaque atelier, un ordre de passage, un sens de circulation pour se déplacer.
- **Apprendre à rester calme et concentré**, même en cas de difficulté, d'échec ou d'agitation d'un autre élève.
- **Alerter l'enseignant** en cas d'avarie de matériel d'incident et a fortiori d'accident.

**OUTIL
40**

**Mettre en œuvre
une EPS inclusive**

2 FORMES DE SÉCURITÉ



<https://bit.ly/Handimalette>

 **En résumé**

« Une école inclusive accueille tout le monde sans distinction. Cela signifie que la culture de l'école doit être telle que personne ne soit stigmatisé (...). Le curriculum et la pédagogie doivent prendre en compte la diversité » (Armstrong et Barton, 2003).

Le refus de la stigmatisation concerne l'enseignant dans ses rapports avec tout élève défavorisé ou vulnérable. En éducation physique, l'essentiel n'est pas de se situer à tel ou tel niveau, mais de développer le potentiel en partant des ressources de chacun et de construire les apprentissages, tant au plan moteur que social. Cet outil propose de répondre aux trois questions suivantes :

- Qu'est-ce qu'inclure ?
- Quels publics scolaires « différents » inclure ?
- Comment agir en EPS ?

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Être conscient de la nécessité de l'inclusion.
- Connaître les publics scolaires concernés.
- Mettre en œuvre des actions inclusives.

Contexte

La loi du 11 février 2005 (Loi n° 2005-102 pour « L'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées ») a fait progresser la scolarisation des enfants en situation de handicap ou à besoins éducatifs particuliers. La loi de programmation et d'orientation pour la refondation de l'école, du 8 juillet 2013, veut aller au-delà ; elle promeut « une école inclusive pour scolariser les enfants en situation de handicap et à besoins éducatifs particuliers en milieu ordinaire... cette scolarisation permet aussi aux autres élèves d'acquérir un regard positif sur la différence ».

Alors que l'intégration était centrée sur la compensation des déficits, l'inclusion se centre sur la valorisation des capacités. Un élève en difficulté est une personne singulière, avec, comme tout autre, des désirs, des projets. Le rapport de l'IGEN (Rapport n° 2014-008 « L'état du

handisport à l'école », février 2014) souligne que : « Comme les autres disciplines, l'EPS s'adresse à tous les élèves » ; il y a nécessité d'intégrer chacun aux séances proposées à la classe.

La création des PIAL (Pôles inclusifs d'accompagnement localisés 2019-2022) permet de mettre en réseau les écoles et les accompagnants.

Comment l'utiliser ?

Étapes

- **Connaître les publics scolaires** relevant d'une inclusion. On peut repérer : la difficulté scolaire, les différences culturelles (enfants du voyage, étrangers), linguistiques (allophones), les maladies chroniques, les situations de handicap (moteur, sensoriel, mental, cognitif ou psychique, polyhandicap).
- **Agir en EPS**

L'intervenant doit s'adapter aux ressources des élèves. Pour ce faire :

- *connaître avec précision* les difficultés de l'élève, consulter le dossier, le médecin, les parents ;
- *quelles que soient les difficultés, encourager* tout en restant exigeant, viser une amélioration de l'estime de soi, s'appuyer sur l'outil « Handi'Mallette » (jeux pédagogiques pour sensibiliser au handicap) ;
- *si difficultés d'ordre cognitif* : séquencer les consignes, augmenter les supports (tablette numérique tactile, vidéoprojecteur) ;
- *si difficultés d'ordre moteur* : adapter le matériel (raquettes à manche court pour jouer en fauteuil), les règlements, augmenter les temps de récupération ; faire jouer ensemble valides et non valides (basket avec et sans fauteuils sur le terrain) ;
- *si déficit sensoriel* : instaurer le tutorat (un voyant guide un non voyant par la voix), faire vivre une situation de handicap à un valide (ex. : lui bander les yeux, le faire jouer en fauteuil) ;
- *si difficultés importantes* (et seulement dans ce cas), proposer des rôles sociaux : juge, chronométreur, manager.

Méthodologie et conseils

- Accueillir, instaurer un climat de confiance.

- Valoriser les progrès plus que la performance.

Le service public reconnaît que tous les enfants partagent la capacité d'apprendre et de progresser. Il veille à l'inclusion scolaire de tous les enfants, sans distinction.

Extrait de la loi de refondation de l'école du 8 juillet 2013.



Avantages

- Cet outil aide l'enseignant à remplir son devoir d'inclusion.



Précautions à prendre

- Il faut considérer qu'un handicap est souvent ciblé (mobilité réduite, malvoyance, malentendance), non pas global.



https://bit.ly/les_PIAL

🏠 Exemple - Quelques propositions pour une EPS inclusive



https://bit.ly/nouveauPPS_2019

Les différentes propositions sont issues de diverses expériences conduites dans des écoles élémentaires.

Depuis la loi du 11 février 2005, il est à noter que le système éducatif encourage fortement toute initiative prise dans le domaine de l'inclusion (voir le rapport de l'IGEN, 2014). Les services académiques peuvent fournir, par le biais des inspecteurs chargés d'une circonscription du premier degré (IEN-CCPD) et des conseillers pédagogiques, un appui et des conseils. Selon le projet présenté, des subventions peuvent être accordées.

Le Projet Personnalisé de Scolarisation (PPS) qui accompagne chaque élève en situation de handicap est remanié depuis 2019, il augmente les possibilités d'inclusion des élèves, il informe mieux les parents concernés (voir nouveauPPS_2019).

Un module de 7 séances pour faire découvrir le handicap à des enfants valides dans le cadre d'un projet d'école

Contexte

Avec l'appui de la municipalité (ou de la communauté de communes dans un autre contexte), les enseignants aidés par les animateurs territoriaux, ont mis en place ce projet.

Objectifs

- la sensibilisation au handicap des élèves non handicapés ;
- l'évolution des représentations sur l'enfant en situation de handicap dans une classe.

Moyens

Autour de l'outil Handi'Mallette (c'est l'ADTP : Association pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées qui a conçu cette mallette) les enfants ont découvert différentes activités.

- jeux olfactifs ;
- parcours sensoriels avec yeux bandés ;
- devinettes en langue des signes dont quelques rudiments auront été appris.

Globalement, la mallette propose des activités ludiques permettant de faire découvrir les différents types de handicaps.

Une journée de « sport partagé » organisée par l'USEP

Contexte

Des enseignants volontaires participent à une journée de rencontres sportives où valides et porteurs de handicap se rencontrent. Des ateliers en athlétisme, jeux collectifs sont organisés à l'intention d'élèves relevant de classes ordinaires et d'une unité localisée pour l'inclusion scolaire (ULIS école).

Objectifs

- créer du lien social ;
- partager des jeux, des règles, une organisation commune.

Moyens

- des équipes « mixtes » valides et porteurs de handicap jouent au basket avec des règles aménagées ;
- des ateliers en athlétisme sont organisés : course en fauteuil entre enfants porteurs de handicap, lancer de balles pour tous.

Chaque catégorie d'enfant possède son propre barème, parfois un matériel adapté.

Un module de badminton avec l'utilisation d'une tablette tactile et d'une raquette « adaptée »



Contexte

Dans une classe de CM2, un module de badminton est organisé. Un élève en situation de polyhandicap est équipé par l'école d'une tablette tactile ; un autre élève, moins handicapé, participe aux activités avec une raquette « adaptée » (manche plus court).

Objectifs

- pleine participation des deux élèves porteurs de handicap (dont un très handicapé) aux activités d'éducation physique et sportive,
- communication entre valides et porteurs de handicap (l'élève ayant la tablette tactile sera successivement arbitre puis manager d'autres élèves).
- épanouissement de chacun en fonction de ses possibilités.

Moyens

- l'élève avec la tablette tactile : arbitre, écrit les scores sur sa tablette équipée d'un logiciel spécifique qui garde en mémoire le déroulement des rencontres ;
- l'élève « joueur » possède une raquette (fournie par l'école). Ceci génère « un mieux vivre ensemble » qui contribue à changer le regard porté par les uns sur les autres.

Remarque

La Fédération Française de Handisport possède de nombreuses possibilités de matériel adapté dans différentes disciplines sportives, y compris pour les enfants. Dans certaines conditions, du matériel peut être prêté.

PRATIQUER L'EPS AUTREMENT

« Introduire les technologies numériques à l'école, ce n'est pas simplement faire les mêmes choses autrement, c'est une manière de repenser tout l'enseignement. »

S. Tisseron, *L'enseignant, un guide pour introduire le numérique à l'école*, conférence pour Ludovia le 1^{er} février 2012.

« Nous voulons des activités scolaires vivantes, liées à l'intérêt et à devenir profond des enfants, beaucoup mieux qu'un jeu ou un passe-temps, mais du travail véritable, dont on sent le besoin, dont on voit l'utilité, auquel on se donne totalement et qui, par tous ces considérants, est puissamment générateur de dynamisme et de profit pédagogique. »

C. Freinet, *L'Éducation du Travail*, éditions Ophrys, Paris, 1949. Réédité chez Delachaux et Niestlé en 1960.

« En articulant le concret et l'abstrait, les activités physiques et sportives donnent du sens à des notions mathématiques (échelle, distance, etc.). Les élèves peuvent aussi utiliser différents modes de représentation (chiffres, graphiques, tableaux) pour rendre compte des performances réalisées, de leur évolution et les comparer (ex. : graphique pour rendre compte de l'évolution de ses performances au cours du cycle, tableau ou graphique pour comparer les performances de plusieurs élèves). »

Extrait du programme d'EPS en cycle 3, paragraphe :
« Croisement entre enseignements » B.O. spécial n° 11 du 26 novembre 2015.



Pratiquer l'EPS autrement, c'est utiliser divers moyens pour mieux apprendre, motiver davantage et comprendre toujours plus.

Pratiquer l'EPS autrement :

c'est s'appuyer sur les ressources de l'innovation ;

c'est sortir de la classe pour découvrir d'autres milieux ;

c'est croiser les regards sur un même objet d'étude.

Les 3 outils suivants ouvrent 3 perspectives de travail qui diffèrent.

Utiliser des outils numériques en EPS

Les outils numériques s'adressent tout à la fois à l'enseignant et aux élèves.

Pour l'enseignant, ces outils s'utilisent pour le travail à distance (préparation de ses interventions, stockage de documents, échange avec des partenaires, etc.). Ils s'utilisent également en « présentiel » pour manipuler ou aider les élèves à manipuler le matériel innovant (tableau numérique, caméra, vidéoprojecteur, etc.).

Pour les élèves, ces outils sont utiles pour l'amélioration de leurs pratiques (motrices et manipulatoires du matériel). Ils permettent parfois une meilleure intégration dans le cadre des activités de l'EPS pour des élèves en difficulté (enfants en situation de handicap, dispensés). Ils s'utilisent également à différents moments : pendant la pratique des APSA, mais aussi avant et après cette pratique.

Organiser une classe de découverte

Cet outil permet de savoir, quelles sont les différentes actions utiles pour mener à bien le projet de sortir de la classe dans le cadre d'une classe de découverte.

Que prévoir avant de partir ? Que choisir comme lieu, comme activité ? Comment rédiger le projet ? Comment se préparer à la pratique physique choisie ?

Que réaliser pendant le séjour ? Comment s'y prendre pour faire découvrir le nouvel environnement, l'activité physique ? Que prévoir pour organiser les apprentissages, le vivre ensemble ?

Et, après le temps de la classe de découvertes ? Comment exploiter les acquis et les réinvestir ? Comment rendre compte du travail réalisé auprès des parents ?

Travailler en interdisciplinarité en EPS

Cet outil ouvre la voie à une approche différente des apprentissages. Il montre qu'entre pluridisciplinarité, interdisciplinarité et transdisciplinarité, la connexion entre deux ou plusieurs disciplines revêt des formes différentes. Mais, l'interdisciplinarité ne se pratique pas par simple effet de mode ; elle présente une plus-value pédagogique qui permet de mieux apprendre, de se motiver davantage. Cet outil le met en évidence.



LES OUTILS

[41 Utiliser des outils numériques en EPS](#)

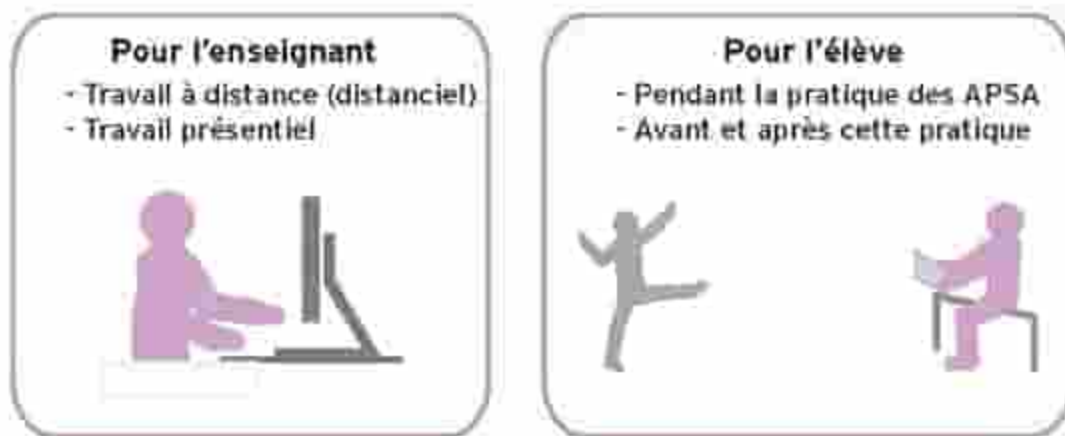
[42 Organiser une classe de découverte](#)

[43 Travailler en interdisciplinarité en EPS](#)

OUTIL 41

Utiliser des outils numériques en EPS

LEUR INTÉRÊT À L'ÉCOLE POUR 2 TYPES D'USAGERS



[https://bit.ly/Référentiel de formation](https://bit.ly/Référentiel_de_formation)

🔍 **En résumé**

L'article 16-4 de La loi d'orientation et de programmation pour la refondation de l'école (Loi n° 2013-595 du 8 juillet 2013) intitulé : « Contribuer au développement de projets innovants et à des expérimentations pédagogiques favorisant les usages du numérique à l'école et la coopération » explique la nécessité d'intégrer les outils numériques à l'école. Dans une discipline comme l'EPS où la trace écrite est rare, on conçoit aisément que les outils numériques, qui fixent des images et des mouvements, qui enregistrent des résultats et des données, qui calculent des vitesses, etc., présentent un réel intérêt :

- **pour l'enseignant**, en distanciel, comme en présentiel ;
- **pour l'élève**, pendant la pratique des APSA, mais également avant et après cette pratique.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

- Être sensibilisé à l'intérêt de l'utilisation des outils numériques en EPS.
- En connaître des usages tant pour l'enseignant que pour l'élève.

Contexte

Le référentiel de compétences des enseignants précise que tout enseignant doit « intégrer les éléments de la culture numérique nécessaire à l'exercice de son métier » (voir QRcode Référentiel_de_formation page précédente).

Côté élèves, le socle commun (Domaine 2, BOEN n° 17 du 23 avril 2015) dans le domaine : « Les méthodes et les outils pour apprendre » classe les outils numériques au rang des apprentissages indispensables. Cet outil décrit les principaux usages qui intéressent enseignants et élèves.

Comment l'utiliser ?

Étapes

Les ressources numériques sont diverses : internet, smartphone, tablette, vidéoprojecteur, webcam, appareil photo, courriels, logiciels, applications, tableau numérique, etc.

• **Usages et intérêt pour l'enseignant**

Travail à distance :

- préparer des cours, des ressources pédagogiques, les actualiser chaque année ;
- échanger des conseils entre intervenants ;
- élaborer des documents de travail pour les élèves (fiche descriptive, barème, consigne) ;
- présenter des évaluations lisibles et personnalisées (histogramme, icônes, etc.) pour faire visualiser les progrès, encourager ;
- évaluer en différé les prestations des élèves, (moyen pertinent mais chronophage).

Travail présentiel :

- placer une caméra et organiser les déplacements des élèves ;
- aider au maniement des applications ;
- communiquer en direct avec le groupe par vidéoprojecteur pour expliquer une situation (ex. : le placement sur le terrain en handball).

• **Usages et intérêt pour l'élève**

Pendant la pratique :

- visualisation rapide de sa prestation ;
- utilisation d'une tablette tactile pour arbitrer et mémoriser une rencontre (ex. : badminton, tennis de table ; voir un exemple avec des enfants en situation de handicap arbitrant et conseillant leurs pairs valides avec le QRcode Expérimentation_numérique) ;
- autoévaluation facilitée (ex. : avec tablette),
- apprentissage du maniement d'outils numériques variés.

Avant et après la pratique :

- lecture de documents envoyés par l'enseignant pour préparer à une pratique (ex. : règlement en rugby) ;
- lecture de fiches d'évaluation (ex. : un graphique de sa vitesse maximale aérobie).

Méthodologie et conseils

Pour filmer les élèves, une autorisation d'enregistrement doit être demandée avec signature des parents. La rédaction du projet, des diverses exploitations qui seront faites, le consentement de l'élève sont recommandés.

Il existe des applications élaborées pour l'EPS (Dartfish, Kinovea, etc.) pour filmer, en gymnastique, badminton, tennis de table, etc. ■

Introduire les technologies numériques à l'école, ce n'est pas simplement faire les mêmes choses autrement, c'est une manière de repenser tout l'enseignement.

S. Tisseron



[https://bit.ly/Expérimentation numérique](https://bit.ly/Expérimentation_numérique)



Avantages

- Cet outil permet d'introduire des pratiques innovantes en EPS.



Précautions à prendre

- Bien respecter les prescriptions en termes de droit à l'image.

🔗 Exemple - L'usage d'outils numériques en tennis de table en CM2 (10-11 ans)

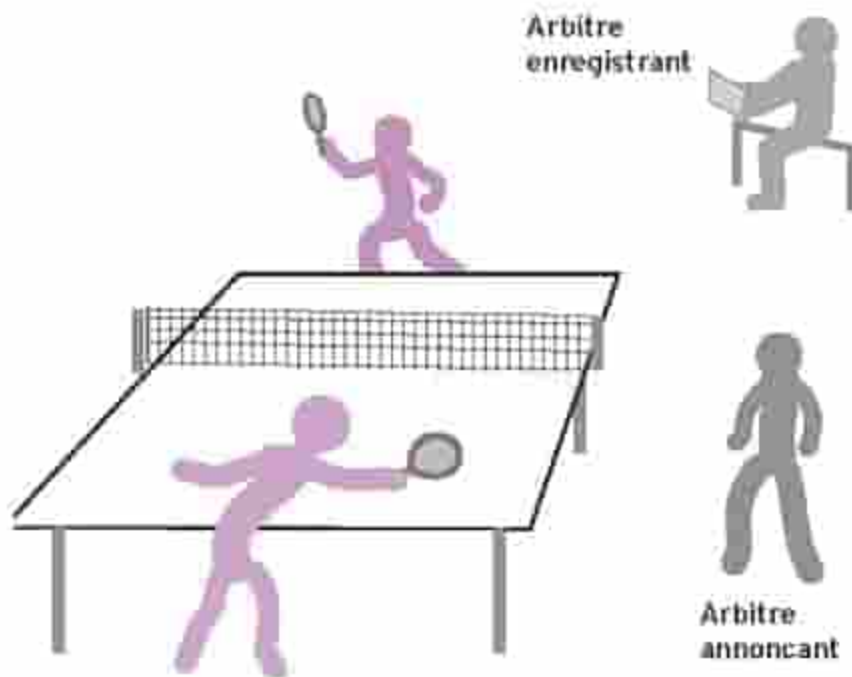
Voici une mise en pratique de l'usage de 2 dispositifs en tennis de table. Chaque dispositif s'appuie sur des expériences déjà réalisées.

Dans le cadre d'un module en tennis de table, chacun des 2 dispositifs peut être utilisé en alternance dans une même séance par les groupes d'élèves constitués de 4 à 6 enfants.

Dispositifs adoptés

Arbitrage et enregistrement du match avec une tablette tactile

2 joueurs par table de tennis de table + 2 arbitres : 1 debout qui arbitre en annonçant scores, fautes et engagements, et 1 qui enregistre les éléments constitutifs du match sur une tablette tactile (points, lieux d'impact des balles gagnantes, etc).



Utilisation dans le gymnase d'un logiciel (tableur) (S. Lacroix) qui fournit :

- des fiches de suivi (avec validation de son niveau) ;
- des exercices à choisir et à réaliser par groupe ;
- des fiches d'aide au travail pour remédier aux situations d'échec ;
- des matchs à thème.

Écran de présentation



Plus-value pédagogique

1^{er} Dispositif

- Analyse a posteriori des erreurs et des réussites ;
- Visualisation des actions qui font gagner ;
- Intégration des enfants en situation de handicap ou de dispense ponctuelle (à qui on donne le rôle d'arbitres) ;
- Possibilité de proposer aussi un rôle de manager-conseiller à partir des données enregistrées.

2^e Dispositif

- autoévaluation permettant la mise en projet ;
- développement du travail en autonomie car les élèves choisissent leurs fiches (avec toujours un contrôle du professeur) ;
- différenciation par niveaux ;
- meilleure focalisation de l'attention de l'enseignant sur les conseils individuels.

OUTIL 42

Organiser une classe de découverte

LES ACTIONS À CONDUIRE



En résumé

L'organisation d'une classe de découverte comporte de multiples aspects et apparaît souvent complexe à gérer pour l'enseignant. Pourtant, les bénéfices sont incontestables : « force est de constater que le départ de l'enfant et sa vie dans un séjour collectif permettent des constructions actives de connaissances, des apprentissages nouveaux qui s'élaborent dans le cadre éducatif de l'organisme d'accueil » (J. Durand, 2016).

Cet outil propose de lister les différentes actions à conduire :

- **Avant** le départ,

- **Pendant** la classe de découverte,
- **Après** le séjour, lors du retour en classe.

Sans oublier les aspects essentiels de l'organisation d'une classe de découverte, l'accent est mis sur la pratique de ou des activités physiques et sportives programmées pour le séjour.

💡 Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

Savoir organiser une classe de découverte, en comprendre les intérêts pédagogiques et éducatifs.

Contexte

Les apports d'un tel projet en termes d'apprentissage, de découverte, de savoir être sont incontestables, mais les enseignants hésitent parfois à s'engager. Cet outil est conçu pour aider l'enseignant et lui ouvrir quelques pistes de travail.

⚙️ Comment l'utiliser ?

Étapes

• Avant le départ

Prévoir :

- *la période* : au premier trimestre ou au début du second (ex. : le ski) pour mieux bénéficier des effets du séjour ; suivre sa classe pendant 2 ans donne plus de latitude ;
- *le lieu* : choisi avec soin au niveau des locaux (agrés par l'Éducation Nationale), car l'accueil des élèves est déterminant pour la réussite du séjour ;
- *le financement* : recherché tôt pour étaler les paiements, solliciter des aides au départ (CAF, CCAS, comité d'entreprise, dispositif JPA-ANCV), actions « payantes » (ex. : loterie).

Rédiger le projet :

- en lien avec le projet d'école, voire le PEDT (Projet éducatif territorial, BOEN n° 1 du 1^{er} janvier 2015) ;

- avec : les objectifs visés, l'emploi du temps (souvent une semaine en raison du coût) les activités physiques et sorties prévues, les apprentissages ciblés, les intervenants, leurs diplômes ;
- l'envoyer par voie hiérarchique au DASEN qui le valide ;

Informers les parents par une réunion

Préparer à la pratique :

Pour une découverte réussie, une préparation physique, technique est nécessaire.

- **Pendant la classe de découverte**

Faire découvrir une APSA, un environnement :

L'enseignant veille au bon déroulement des activités (passage dans les différents groupes), il est toujours joignable.

Vivre ensemble :

Les moments de vie collective revêtent une importance particulière pour la socialisation (ex. : veillée, repas, toilette, etc.).

Apprendre autrement :

- lire un paysage *in situ* ;
- connaître les différents états de l'eau (neige, glace, sur la piste de ski).
- **Après le séjour**, lors du retour en classe

Exploiter :

- les connaissances (ex. : continuer à travailler sur la mer, les animaux marins, etc.) ;
- les capacités physiques (ex. : après du ski de fond, un module en course longue).

Rendre compte :

Réunir parents et enfants pour un bilan (photos).

Méthodologie et conseils

Une activité physique réalisée ensemble, en coopération permet de renforcer les liens existant entre élèves (C. Durand, 2006).

L'enseignant reste responsable de sa classe, tout le séjour, même s'il délègue certaines tâches (animateurs, intervenants sportifs) ; il peut décider d'arrêter une activité peu bénéfique pour les enfants. ■

*Nous voulons des activités scolaires vivantes,
liées à l'intérêt et au devenir profond des
enfants...*

Freinet



Avantages

- Cet outil est un guide pour organiser une classe de découverte.



Précautions à prendre

- Anticiper au maximum les tâches d'organisation et de conception.

📌 Exemple - Quelques conseils donnés dans le cadre d'une classe de découverte du milieu montagnard.

L'outil proposé liste les actions principales à conduire pour organiser une classe de découverte.

Cette mise en pratique ne se veut pas exhaustive, elle souligne quelques aspects pouvant être utiles à l'enseignant qui aurait un tel projet.



https://bit.ly/Classe_découvertes



https://bit.ly/Rédaction_projet_pédagogique



https://bit.ly/Séjours_éducatifs

Avant le départ

Pour choisir un lieu d'accueil adéquat :

- De nombreuses ressources existent sur les sites académiques des régions montagneuses ; pour une classe de découverte en Savoie ou Haute-Savoie, par exemple, voir le site académique de Grenoble classe de découvertes en Haute Savoie cycles 2 et 3.
- Des adresses d'hébergeurs validés par l'inspection académique, particulièrement motivés par un travail en lien étroit avec les programmes des cycles 2 et 3, des activités y sont indiqués.

Pour constituer le dossier à remettre à l'Inspection Académique :



- l'académie de Nancy propose une trame pour rédiger le projet pédagogique ;
- des associations peuvent aussi renseigner sur le projet pédagogique : Léo Lagrange, l'Aroeven, les Francas, l'UCPA, les EEDF, les PEP, la Ligue de l'enseignement (brochures Séjours-éducatifs) ;
- Ces associations proposent des accueils et des séjours collectifs agréés par le Ministère de la Jeunesse et des Sports.

Pour préparer les activités dans différentes disciplines :

- en Géographie, préparer des fonds de cartes photocopiées à thème (population, activités économiques, géographie physique, etc.) ;
- en Histoire, se documenter sur la Savoie (libre, annexée, etc.), les coutumes, etc. ;
- en Sciences de la Vie et de la Terre, faire des recherches en classe (avec internet) sur la flore, la faune, la géologie ;
- constituer un cahier de classe de neige avec des exercices, des espaces personnalisés avec possibilité d'ajouter des brochures, de coller des photos.

Pour se préparer physiquement et techniquement au ski :



- mettre en place un module en roller où sont travaillées les capacités transférables au ski : s'équilibrer, transférer le poids du corps d'un pied sur l'autre, le répartir sur ses 2 pieds, patiner sans regarder ses pieds, freiner en « chasse neige », etc.,
- se muscler et s'assouplir pendant les échauffements en EPS.

Pendant la classe de découverte

La pratique du ski



Les apprentissages techniques en roller sont réinvestis en cours de ski aux différents niveaux des élèves (répartition par niveaux).

La pratique a lieu tous les jours en journée (soit 3 h/jour), la préparation musculaire et les assouplissements sont utiles pour skier, chuter (la chute fait partie de l'apprentissage).

L'enseignant peut prendre en charge un groupe s'il le souhaite et s'il possède les compétences (pratique néanmoins peu fréquente).

Les moniteurs de ski prennent en charge les groupes.

Si l'enseignant n'a pas de groupe, il lui est conseillé de passer dans les différents groupes d'élèves.

Quelques activités d'apprentissage

- en Sciences Physiques constater les divers états de la neige, regarder un soir les constellations, le ciel (il est beaucoup plus clair en montagne) ;
- en Mathématiques mesurer la longueur d'un ski, son épaisseur, calculer sa surface, son volume ;

- en expression écrite, écrire à l'école (affichage par le directeur à l'intention des parents, des autres enfants).

Le vivre ensemble

Les moments de vie commune : les repas, les veillées, la toilette, le coucher, le lever, etc., sont des occasions où l'enseignant rappelle les règles de vie.

Des idées de sortie

- visite d'une fromagerie, d'une scierie ;
- promenade dans un site géographique remarquable (ex. : le cirque du Fer à cheval en Haute-Savoie).

Après le séjour

L'exploitation des acquis

- se fait dans toutes les disciplines ;
- peut durer jusqu'à la fin de l'année.

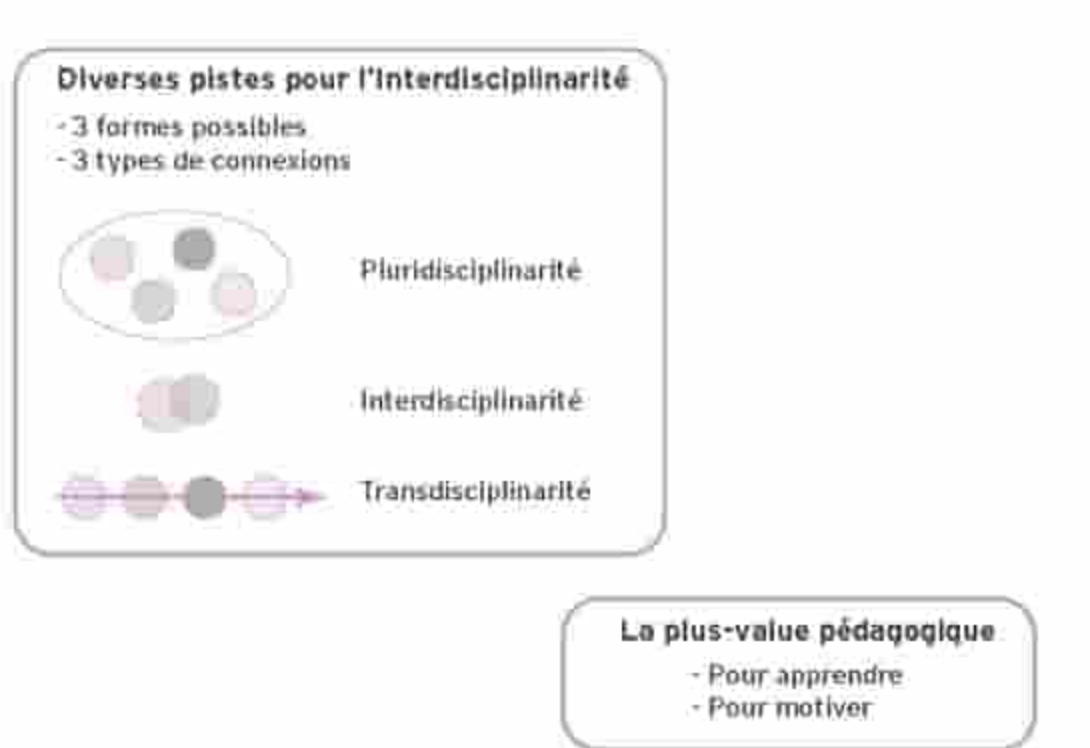
Un compte-rendu de la classe de découverte

- est organisé sous la forme d'une réunion avec les parents d'élèves ;
- un diaporama, une projection ou un affichage de photos peuvent être proposés ;
- un bilan est réalisé dans le projet pédagogique.

OUTIL 43

Travailler en interdisciplinarité en EPS

LES DIFFÉRENTES FORMES, LES INTÉRÊTS



🔍 En résumé

L'enseignant du premier degré est, par définition, polyvalent, il enseigne aussi bien le Français que les Mathématiques ou l'EPS, etc. Même lorsqu'il est assisté par un intervenant, par exemple en musique ou en EPS, il demeure responsable de l'enseignement et de

sa classe. Il a donc une position privilégiée pour travailler en interdisciplinarité. Cette mise en relation de plusieurs disciplines peut revêtir différentes formes et offrir diverses pistes de travail ; cet outil propose dans un premier temps :

■ Diverses pistes pour l'Interdisciplinarité

Mais, ce qui fonde le travail en interdisciplinarité, en plus du fait qu'il est préconisé dans les textes officiels, c'est l'intérêt qu'il présente pour les élèves.

■ Sa plus-value pédagogique

Cet aspect, dans un second temps, est mis en valeur par cet outil sous la forme de conseils.

Pourquoi l'utiliser ?

Objectifs

Comprendre le travail en interdisciplinarité, en connaître : des pistes utiles, sa plus-value pédagogique.

Contexte

« *La polyvalence des professeurs permet de privilégier des situations de transversalité, avec des retours réguliers sur les apprentissages fondamentaux* » peut-on lire dans les programmes de 2016 (BOEN n° 11 du 26 novembre 2015). Le travail en interdisciplinarité est au cœur des programmes de l'école élémentaire.

Comment l'utiliser ?

Etapas

Définir les 3 formes de travail interdisciplinaire :

La pluridisciplinarité est évoquée lorsque plusieurs disciplines traitent une thématique commune. Ces champs disciplinaires sont abordés successivement et sont rattachés au thème choisi (ex : thème l'Afrique sur 1 trimestre au cycle 3. EPS : danses d'expression avec initiation à la

danse africaine, Musique : percussions, Histoire : lecture de « Mandela »¹).

L'interdisciplinarité est en jeu lorsque plusieurs disciplines concourent à la compréhension d'un phénomène, d'une notion, à l'acquisition d'une compétence (ex : Se repérer dans l'espace en jeux d'orientation en EPS, sur la carte en Géographie).

Avec la *transdisciplinarité*, comme son étymologie le fait percevoir, les acquisitions sont des compétences transversales qui traversent toutes les disciplines, ou presque.

Ces compétences sont de 3 ordres :

- méthodologiques (savoir s'organiser dans son travail, classer des objets, conduire un travail jusqu'à son terme),
- cognitives (se concentrer, mémoriser, critiquer positivement, etc.),
- d'attitude (être respectueux, oser prendre la parole).

Utiliser 3 types de connexions :

- *réactives*, elles surgissent ponctuellement ; l'enseignant les signale au passage ;
- *rétroactives*, elles font appel à des connaissances acquises antérieurement, l'enseignant faisant appel à ce qui a été appris avant : « nous avons étudié les 4 points cardinaux en Géographie, indiquez-les, en EPS par 4 plots dans la cour de l'école » ;
- *des interactions programmées*, elles sont planifiées pour mettre en relation deux ou plusieurs disciplines. En éducation civique : étude des règles de la circulation en vélo, des droits et devoirs du piéton, puis pratique avec la sécurité civile dans la cour de l'école.

Méthodologie et conseils

La plus-value pédagogique de l'interdisciplinarité se repère sur plusieurs plans :

- apprentissages plus concrets, donc meilleure compréhension ;
- confortation des acquis par la répétition dans 2 disciplines (la mesure en saut et en mathématiques) ;
- apprentissages plus motivants car souvent ludiques et/ou proche des pratiques réelles (ex. : plus de motivation à parler en anglais en jouant au badminton).

En articulant l'abstrait et le concret, les activités physiques et sportives donnent du sens à des notions mathématiques (échelles, distances, etc...). Extrait du BO N° 11 du 26 Novembre 2015.



Avantages

- Cet outil permet l'introduction réfléchie de l'interdisciplinarité en EPS.



Précautions à prendre

- Dans les interactions programmées, repérer les programmes dans les disciplines sollicitées.

🗂 Exemple - Quelques jeux pour travailler en interdisciplinarité, en langue (espagnol) et en EPS en CE1.

Cette mise en pratique montre comment travailler dans 2 disciplines tout en visant des objectifs d'apprentissage dans chaque discipline sollicitée. Il s'agit ici de lier une langue vivante et l'EPS pour mieux apprendre dans chaque discipline.

En classe de CE1, les enfants commencent, en principe, à posséder quelques mots de vocabulaire.

Jeu de mime à partir du vocabulaire

Objectifs :

- comprendre du vocabulaire,
- s'exprimer corporellement pour être compris par des spectateurs,
- prononcer correctement les mots (correction par l'enseignant).

Organisation :

- un élève A lit un mot donné par l'enseignant, il mime le mot,
- un groupe d'élèves B devine ce qui est joué et l'énonce en espagnol.

Exemples de thèmes des mimes :



Remarque :

Cette situation mène bien des objectifs en EPS à côté de ceux visés en langue. C'est ce que l'on peut lire dans le BOEN n° 11 du 26 novembre 2015 qui corrobore les objectifs visés : « *L'éducation physique et sportive apprend aux élèves à s'exprimer en utilisant des codes non verbaux, gestuels et corporels originaux. Ils communiquent aux autres des sentiments ou des émotions par la réalisation d'actions gymniques ou acrobatiques, de représentations à visée expressive, artistique, esthétique* ».

Comptines françaises et espagnoles en parallèle

Objectifs :

- apprentissage par répétition, imprégnation ;
- compréhension du vocabulaire par comparaison avec les comptines françaises qui sont familières à l'enfant ;
- mise en jeu du corps car chaque comptine est mimée ou dansée.

Organisation :

A partir d'un support musical : ex coffret « Les petits cousins » Hatier, (1992)¹ apprentissage de 2 ou 3 comptines et des mouvements les

accompagnant.

L'apprentissage est progressif et doit se faire sur au moins 6 séances.

Si possible, l'enseignant chante pour aider les enfants.

Exemples de comptines :

« Como planta usted las flores » et « Savez-vous planter les choux ».

« Una casita muy redondita » et « Mon toit »

“Aserrin, aserran los maderos de San Juan” et « Scions, scions, scions du bois”.

Un jeu traditionnel « La semana » (la semaine) se joue dans toutes les régions d'Espagne

Objectifs :

- apprendre à être réactif pour monter et descendre des marches d'escalier rapidement,
- apprendre les jours de la semaine.

Organisation :

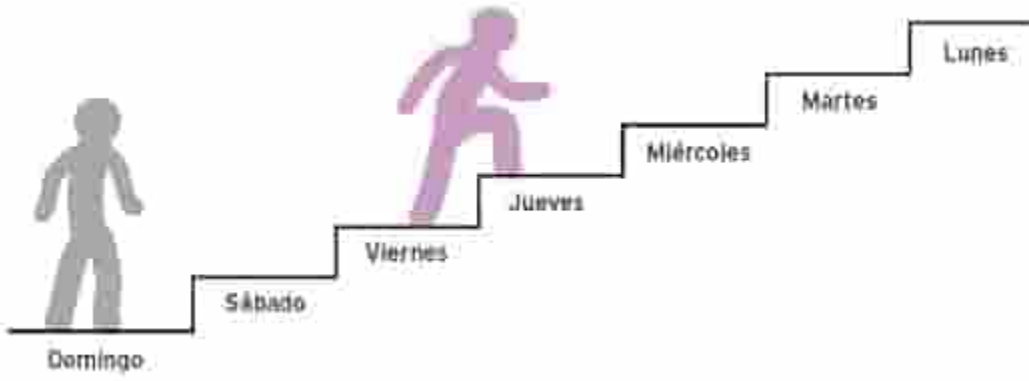
Un meneur A est au sol au pied d'un escalier de 6 marches (s'il n'y a pas d'escalier possible, tracer 6 bandes espacées de 50 cm à la craie) ; chaque marche correspond à 1 jour de la semaine.

Les autres joueurs B (5/6) sont en haut de l'escalier.

A dit, dans l'ordre de son choix, un jour de la semaine.

Les joueurs B doivent descendre sur la marche correspondant au jour de la semaine, sans se tromper.

Quand A dit dimanche, les joueurs doivent aller au sol, si A réussit à toucher le pied d'un joueur, alors ce joueur prend sa place et A va rejoindre les autres joueurs.



2

Bibliographie

Ouvrages et revues

- F. ARMSTRONG et L. BARTON (2003), « Besoins éducatifs particuliers et «inclusive éducation» » in B. BELMONT , A. VÉRILLON , *Diversité et handicap à l'école : quelles pratiques éducatives pour tous ?*, Paris INRP-CTNERHI.
- A. BALAY , K. BONNAL , A. MORCILLO , C. DURAND (2016), Entretien à partir d'un dossier-système éducatif-eps et santé, p. 302, éd. Dunod.
- A. BANDURA (1986), *L'apprentissage social*, Liège, éd. Mardaga.
- P. BORDES (2002), « Les regroupements d'élèves en classe d'éducation physique », *Revue EPS* n° 298.
- D. BOUDREAU , M-E CANTIN et al.(1999), *130 bonnes idées à partager*, Répertoire d'idées proposées par des éducateurs et éducatrices physiques- Kino-Québec- Ministère de l'éducation du gouvernement du Québec.
- C. DÈCLE -L ACOSTE et al. (2014), *La pratique du sport*, Paris, Nathan.
- D. DELIGNÈRE , Cours CNED, CAPEPS, 1996
- C. DELORME (1978), *L'évaluation en question*, Paris, éd. ESF.
- G. DE VECCHI (2014), *Évaluer sans dévaluer*, Paris, éd. Hachette Éducation.
- C. DURAND (2005), « Le questionnaire sociométrique, un outil pour la classe » in revue *Les cahiers pédagogiques* n° 433, pp.61-62.
- C. DURAND (2006), « Activités psychomotrices, apprentissages moteurs et dynamique socioaffective. Les effets différentiels de 4 modalités relationnelles d'apprentissage chez des élèves de cours moyen », Thèse, Université de Paris 5.
- J. DURAND , président de la JPA (2016), « Accueillir un enfant de façon collective », *Juris Tourisme*, n° 184, mars 2016, éd. Dalloz.
- M. DURAND (2001), « Chronomètre et survêtement. Reflets de l'expérience quotidienne d'enseignants en éducation physique », Paris, *Revue EPS*.
- B. DURING (2001), *Éducation physique, sciences et culture*, CRDP Amien.

- R.V. E XLINE (1971), « Visual interaction : the glances of power and preference » *Nebraska symposium on motivation*, University of Nebraska Press.
- Équipe EPS de l'Aude (2011), *100 h d'EPS pour le CP, CE1*, CRDP Languedoc-Roussillon.
- Équipe EPS de l'Aude (2013), *100 h d'EPS pour le CE2, CM1, CM2*, CRDP Languedoc-Roussillon.
- E. A. FL EISHMAN (1964), *The structure and measurement of physical fitness*, Englewood Cliffs N.J., éd. Prentice-Hall.
- C. F REINET (1949), « L'Éducation du Travail », Paris, éd. Ophrys. Réédité chez Delachaux et Niestlé en 1960.
- A. H ÉBRARD (1993), « L'analyse transactionnelle : outil de la relation d'accompagnement », *Revue EPS* n° 243.
- L. LAFONT (1994), « Modalités sociales d'acquisition d'habiletés motrices complexes », Thèse, Université de Paris 5.
- H. M ONTAGNER (1984), *L'enfant et la communication*, Paris, éd. Stock.
- P. PARLEBAS (1999), *Jeux sports et sociétés, Lexique de praxéologie motrice*, Coll. Recherche, éd. INSEP.
- P. SIMONNET (1985), *Apprentissages moteurs*, Paris, éd. Vigot.
- F. T ESTU (1994), « Quelques constantes dans les fluctuations journalières et hebdomadaires de l'activité intellectuelle des élèves en Europe ». in revue *Enfance*.
- S. TISSERON (1^{er} février 2012), « L'enseignant, un guide pour introduire le numérique à l'école », conférence pour Ludovia.
- A. V ARRAY , J. B ILARD et al. (2001), *Enseigner et animer les activités physiques adaptées*, Ed. revue EPS.
- P. V AYER et C. R ONCIN *Les activités corporelles chez le jeune enfant*, éd. PUF, 1988
- F. WINNIKAMEN (1990), *Apprendre en imitant* Paris, éd. PUF.
- J.-M. Z AKHARTCHOUK (2004), « Qu'en pensent les élèves ? », revue *Cahiers pédagogiques* n° 424.
- « L'hygiène et la santé dans les écoles primaires » brochure éditée par le CNDP collection *repères*, 2008.

Sites internet

<http://eduscol.education.fr/cid48570/sorties-scolaires.html>

[www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?pid bo...](http://www.education.gouv.fr/pid285/bulletin_officiel.html?pid_bo...)

[www.crdp-strasbourg.fr/.../cadre réglementaire](http://www.crdp-strasbourg.fr/.../cadre_réglementaire)

www.inpes.santé.fr

Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, enquête : « Disparités socioéconomiques et alimentation des enfants et adolescents », 01/02/2013: www.anses.fr/fr/content/

www.handisport.org

www.ladapt.net/autour-du-mot-cle-handimallette.html (C'est l'ADTP : Association pour l'insertion sociale et professionnelle des personnes handicapées qui a conçu cette mallette)

Un exemple avec des enfants en situation de handicap arbitrant et conseillant leurs pairs valides : <http://www.ac-grenoble.fr/eps/2015/videos-dusages-pedagogiques-du-numerique-en-eps>

Vidéo « Une tablette pour faire du sport » : <http://pedago.iut.univ-lille3.fr/~dorothee.caratini/wordpress/?p=319>

GREID EPS, site disciplinaire EPS Créteil, d'après le travail de S. LACROIX : <http://eps.ac-creteil.fr/IMG/pdf/ficheaccompagnement-tennistable-n1-lacroix.pdf>

« Savoie-Haute Savoie donne du sens à vos séjours juniors » : [http://www.ac-grenoble.fr/ien.st-](http://www.ac-grenoble.fr/ien.st-gervais/IMG/pdf/fiches_sejours_territoire_printemps_2015.pdf)

[gervais/IMG/pdf/fiches_sejours_territoire_printemps_2015.pdf](http://www2.ac-lyon.fr/etab/ien/rhone/mions/spip.php?article103)

www2.ac-lyon.fr/etab/ien/rhone/mions/spip.php?article103

www.sejours-educatifs.org/vv/edu/classes_decouvertes/theme.aspx

B.O., lois et rapports

Loi n° 2005-102 du 11 février 2005 pour « L'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées ».

Rapport n° 2014-008 de l'Inspection Générale de l'Éducation Nationale : « l'état du handisport à l'école », février 2014.

BOEN n° 30 du 25 juillet 2013 : « Référentiel des compétences professionnelles des métiers du professorat et de l'éducation ».

BOEN n° 17 du 23 avril 2015 : « Le socle commun de connaissances, de compétences et de culture », Domaine 2.

BO spécial n° 11 du 26 novembre 2015 : Extrait du programme d'EPS en cycle 3, paragraphe : « Croisement entre enseignements ».

Table des matières

Couverture

Page de titre

Page de Copyright

Avant-propos

La Boîte à outils, mode d'emploi

Dossier 1 - Savoir préparer et planifier ses interventions

Outil 1 - La trame d'une séance

Outil 2 - Le module d'apprentissage

Outil 3 - La planification des APSA (Activités Physiques Sportives et Artistiques)

Dossier 2 - Maîtriser les contenus enseignés

Outil 4 - L'essentiel pour enseigner les activités athlétiques

Outil 5 - L'essentiel pour enseigner la natation

Outil 6 - L'essentiel pour enseigner les jeux collectifs

Outil 7 - L'essentiel pour enseigner les jeux de combat

Outil 8 - L'essentiel pour enseigner les jeux de raquette

Outil 9 - L'essentiel pour enseigner les activités physiques artistiques

Outil 10 - L'essentiel pour enseigner les activités d'adaptation à différents environnements

Outil 11 - L'essentiel des programmes d'EPS

Dossier 3 - S'adapter aux capacités des enfants

Outil 12 - Le développement sensori-moteur de l'enfant

Outil 13 - Le développement cognitif de l'enfant

Outil 14 - Le développement affectif de l'enfant

Outil 15 - Activités physiques et rythmes scolaires

Dossier 4 - Évaluer les progrès

Outil 16 - La situation de référence

Outil 17 - L'évaluation quantitative : la performance

Outil 18 - L'évaluation qualitative : qualité de la réalisation motrice

Outil 19 - Le tableau à double échelle

Outil 20 - Le cahier d'EPS

Outil 21 - La Vitesse Maximale Aérobie (VMA)

Dossier 5 - Organiser les groupes d'apprenants

Outil 22 - L'enseignant face au groupe

Outil 23 - Le travail en ateliers

Outil 24 - Le parcours

Outil 25 - Les groupes de niveau, de besoin, de motivation, ou hétérogènes

Outil 26 - Le questionnaire sociométrique

Outil 27 - Les tâches individuelles

Outil 28 - Les tâches en simultanéité

Outil 29 - Les tâches en alternance

Outil 30 - Les tâches en coopération

Dossier 6 - Améliorer la santé et l'hygiène des pratiquants

Outil 31 - Activité physique et organisme

Outil 32 - Développer la pratique des activités aérobies

Outil 33 - Sensibiliser à l'hygiène et au respect de l'environnement

Outil 34 - Choix du substrat et de la filière énergétique

Outil 35 - Pour combattre le surpoids et l'obésité infantiles

Outil 36 - Alimentation et activité physique chez l'enfant

Outil 37 - Les pathologies et leur prévention

Dossier 7 - Éduquer aux valeurs républicaines, à la sécurité, à une école inclusive

Outil 38 - Sensibiliser aux valeurs de la République

Outil 39 - Sécuriser l'environnement et éduquer à la sécurité

Outil 40 - Mettre en œuvre une EPS inclusive

Dossier 8 - Pratiquer l'EPS autrement

Outil 41 - Utiliser des outils numériques en EPS

Outil 42 - Organiser une classe de découverte

Outil 43 - Travailler en interdisciplinarité en EPS

Bibliographie

-
1. G. Bachelard, *La formation de l'esprit scientifique*, Paris, Vrin, 5^e édition, 1967.
 2. A. Hébrard « L'EPS, réflexions et perspectives ». Coédition revue *STAPS* & revue *EPS*, 1986.
 3. Triple bond : enchaînement de 3 enjambées : G-D-G réception ; triple saut : enchaînement d'un cloche pied, puis enjambée, réception : G-G-D réception (D = pied droit ; G = pied gauche).

[1.](#) Extrait de la circulaire n°2017-127 du 22/08/2017, BOEN n°34 du 12 octobre 2017.

[1.](#) M. Dostes C.P.C. d'EPS Auch jeux d'opposition, de lutte de combat.

[1.](#) Voir le répertoire proposé par l'équipe EPS de la ville de Paris dans l'article : « Danse traditionnelle à l'école ».

1. Voir le très complet document élaboré par le Groupe départemental EPS 1er degré de l'Aveyron « Les activités physiques de pleine nature à l'école réglementation et recommandations » www.ac-toulouse.fr/ia12

[1.](#) Ils sont publiés dans le BO spécial n°30 du 26 juillet 2018. (Pour ce qui concerne l'EPS, ils n'ont pas été modifiés depuis le BO spécial n°11 du 26 novembre 2016.)

[2.](#) Domaine du socle commun

[3.](#) Notons que la natation, selon son degré de maîtrise, matérialisé ici par le cycle ne fait pas partie du même champ d'apprentissage

[1.](#) Les jeux pour savoir ce que l'enfant a retenu sont d'après C. Frin, J-P. Piednoir « Cahier d'activités » Éducation physique et polyvalence au cycle 2 Corpus 1 Nantes, CRDP Pays de Loire, 2002.

[1. Petit Larousse, 2006](#)

[2. Catégories Socioprofessionnelles](#)

[1.](#) Jeu collectif favorisant la coopération, créé au Québec en 1988, introduit dans le sport scolaire par l'Union Sportive des Ecoles primaires en France.

[1.](#) Rapport de la Haute Autorité de Santé « Surpoids et obésité de l'enfant et de l'adolescent », 2011

1. Nelson Mandela, édition Quelle Histoire, pour enfants de 6 à 10 ans nov 2013

2. Il existe les mêmes coffrets en anglais, allemand, italien .Voir le site : www.didier-jeunesse.com/collection/06-les-petits-cousins/