Éducation physique et sportive

Lucie Mougenot Marie-Josèphe Guerville



REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier les enseignantes qui ont accepté de travailler avec nous, Isabelle Billier et les enfants de l'école des Poulies à Abbeville, ainsi que Sandrine Godin et les enfants de l'école Les P'tits Druides à Drucat. Nous remercions aussi Emmanuel Fernandes pour ses précieux conseils.



Cet ouvrage suit l'orthographe recommandée par les rectifications de 1990 et les programmes scolaires. Voir le site: www.orthographe-recommandee.info et son miniquide d'information.

Dépôt légal : avril 2022 © Éditions Retz, 2022 ISBN : 978-2-7256-4215-4

Sommaire I

Présentation et organisation de l'ouvrage	
Quelques mots à propos de la spécificité de l'EPS	
Introduction	
Le socle commun et le programme d'EPS	
Comment favoriser la continuité entre les cycles ?	
La continuité école-collège	
Comment choisir les situations motrices ?	20
Organisation des modules proposés dans cet ouvrag	e 26
Comment construire un module d'EPS au cycle 3 ?	29
Quelles traces écrites ?	36
Comment évaluer les progrès des élèves ?	38
Comment prendre en compte l'hétérogénéité des élèu)es ? 40
Quelle interdisciplinarité développée en lien avec l'El	PS ? 42
Comment enseigner l'EPS en cas de pandémie ?	46
Glossaire	
Modules	
Combiné athlétique : demi-fond et multibonds	
Natation	
Course d'orientation	
. Roller	
Danse	
Acrosport	
. Ultimate	
Balle aux prisonniers	
s dance and phodefinero	240
Présentation des ressources numériques	276

Présentation et organisation de l'ouvrage

Cet ouvrage a pour vocation de vous aider à concevoir, puis à mettre en œuvre des modules en éducation physique et sportive au cycle 3.

Nos préconisations sont en cohérence avec les attentes institutionnelles et mettent en exergue la contribution de l'EPS à la construction du socle commun de connaissances, de compétences et de culture.

Il s'agit de vous proposer 8 modules d'EPS progressifs et de vous accompagner dans la construction de modules d'enseignement, de vous apporter des ressources pour aider les enfants à progresser, et non de présenter un répertoire de situations d'apprentissage ou de jeux adaptés aux enfants de cycle 3.

Pour chaque champ d'apprentissage à travailler (voir tableau p. 9), des exemples d'activités sont proposés et doivent vous permettre de transférer la démarche envisagée à d'autres situations du même champ non décrites. Nous rappelons que ces quatre champs d'apprentissage sont complémentaires et indispensables à explorer pour assurer une formation équilibrée en EPS.

L'ensemble des propositions peut être contextualisé dans la réalité de votre classe, selon les habiletés motrices de vos élèves. Ainsi, il convient à chaque équipe de cycle de concevoir une organisation de l'EPS sur les trois années du cycle 3.

Chaque module a été expérimenté en classe et construit en collaboration avec les enseignants concernés et ce, à partir de **l'observation** des enfants qui **a une place privilégiée dans la démarche.** Ce sont les fruits de ces expériences en classe qui sont ici présentés et dont vous pouvez visionner quelques traces dans les ressources numériques.

Les propositions que nous faisons sont accessibles à tous, même aux débutants dont nos fonctions de formatrices nous permettent d'identifier les besoins dans ce domaine disciplinaire. Ces propositions nécessitent un matériel généralement présent dans les écoles. Selon les besoins que vous observerez dans vos écoles, selon les réussites, les *ressources¹ des élèves à développer, vous pourrez construire pas à pas votre module en utilisant les exemples et les outils transversaux indiqués dans ce livre.

^{1.} Tous les mots signalés en bleu sont explicités dans le glossaire p. 48.

L'ouvrage est composé de deux parties :

- Dans une première partie introductive, nous proposons des éléments théoriques et des outils transversaux qui vous aideront à mieux identifier, comprendre notre démarche et les modules proposés afin de les transposer à votre classe.
- Dans la seconde partie, nous développons 8 propositions de modules d'EPS construits pas à pas ; chacun de ces modules peut être conduit tel quel, les durées étant modulables selon votre contexte de classe.

Chaque module est construit de la même manière et comporte les éléments suivants :

- l'objectif et les attendus du programme ;
- les savoirs professionnels à mobiliser avant de mettre en œuvre le module ;
- 8 à 14 séances de 40 à 60 minutes autour d'une situation de référence et de plusieurs situations d'apprentissage (voir p. 29 « Comment construire un module d'EPS au cycle 3 ? »);
- des précisions sur le déroulement des séances avec des exemples de conduites observables typiques et des repères donnés aux élèves pour les aider à progresser, des critères de réussite et de réalisation, ainsi que des exemples de questions à poser lors des mises en commun;
- des exemples de formulation des savoirs par l'enseignant dans un libellé accessible aux élèves;
- des possibilités de différenciation ;
- des exemples de traces envisageables à construire avec les élèves à la fin de chaque module pour renseigner avec eux le cahier d'EPS (voir p. 36) et leur permettre de se rendre compte de leurs progrès;
- des éléments d'évaluation des compétences et des ressources (aide pour le LSU).

Quelques mots à propos de la spécificité de l'EPS

La dénomination « Éducation physique et sportive » peut être percue comme redondante. En effet, cette appellation date de plus de cinquante ans, quand le sport a été associé à l'éducation physique. Or les activités sportives font partie des moyens utilisables en éducation physique, mais au même titre que d'autres activités reconnues socialement, comme les jeux traditionnels, les activités artistiques (la danse, le cirque) ou encore d'autres pratiques non codifiées telles que le roller, la randonnée, les parcours à vélo. De ce fait, nous pouvons parler d'éducation physique (EP). Les confusions régulières qui sont faites entre EP et sport par les parents, les enseignants, les élèves ne sont pas anodines. Le sport est une pratique normée, en compétition, qui se déroule au sein d'une fédération. La finalité du sport n'est pas la même que celle de l'EP. L'EP en tant que discipline scolaire « a pour finalité de former un citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué, dans le souci du vivre ensemble² ». La recherche de la victoire (au détriment des autres), du dépassement de soi que l'on retrouve dans le sport ne peut pas être surreprésentée en EP, au risque d'un manque de cohérence avec les fins poursuivies. De la même facon, depuis mars 2021, le ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports promeut « 30 minutes d'activité physique par jour ». Cette pratique est distincte de l'enseignement de l'éducation physique (elle ne s'y substitue pas) et vise un objectif « au service du bien-être des élèves et de leur santé³ ». De fait, les moyens utilisés en EP, en termes de situations (ou activités) motrices, doivent être murement réfléchis : l'accent mis sur les compétences sociales, sur le vivre ensemble nécessite de proposer des pratiques collectives dans lesquelles la coopération sera privilégiée sinon indispensable, et il faudra veiller à ne pas survaloriser les situations compétitives, de performance individuelle ou d'opposition aux autres.

Cette discipline scolaire a pour spécificité de solliciter l'individu dans sa globalité, notamment par la mise en jeu corporelle. Même si le corps est au centre de l'intervention, les ressources affectives, cognitives et sociales sont sans cesse mobilisées et interfèrent entre elles. La mise en jeu corporelle est source d'émotions fortes, que les enfants ne maitrisent d'ailleurs pas toujours.

^{2.} BO spécial n° 11 du 26 novembre 2015.

^{3.} À ce propos, nous vous invitons à consulter les pistes de mise en œuvre sur le site Éduscol : https://Éduscol.education.fr/2569/30-minutes-d-activite-physique-quotidienne

Introduction

•	Le socle commun et le programme d'EPS	8
•	Comment favoriser la continuité entre les cycles ?	.19
•	La continuité école-collège	.19
•	Comment choisir les situations motrices ?	20
•	Organisation des modules proposés dans cet ouvrage	26
•	Comment construire un module d'EPS au cycle 3 ?	29
•	Quelles traces écrites ?	36
•	Comment évaluer les progrès des élèves ?	38
•	Comment prendre en compte l'hétérogénéité des élèves ?	40
•	Quelle interdisciplinarité développée en lien avec l'EPS ?	42
•	Comment enseigner l'EPS en cas de pandémie ?	46

Introduction

Le socle commun et le programme d'EPS

Le programme d'EPS s'inscrit dans le socle commun de connaissances, de compétences et de culture. Cinq grandes compétences générales sont ainsi visées durant ce cycle mais lors des cycles 2 et 4 ; ces cinq compétences contribuent aux cinq domaines du socle commun :

5 DOMAINES DU SOCLE	5 COMPÉTENCES GÉNÉRALES D'EPS
Des langages pour penser et communiquer.	Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps.
Les méthodes et les outils pour apprendre.	S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils.
La formation de la personne et du citoyen.	Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités.
Les systèmes naturels et les systèmes techniques.	Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière.
Les représentations du monde et de l'activité humaine.	S'approprier une culture physique sportive et artistique.

Au cours du cycle et d'après le programme, les enseignants choisissent des activités physiques issues de quatre champs d'apprentissage (cf. tableau ci-après). Le programme propose un choix d'activités à titre indicatif pour chaque champ¹, il faut en effet savoir que le nombre de ces propositions est très déséquilibré selon les champs. Les enseignants doivent y penser lors de la conception des modules ; ils doivent veiller, par exemple, à ne pas survaloriser les activités athlétiques sous prétexte qu'elles sont seules citées dans le champ 1. Le programme comporte aussi des attendus qui donnent le cap à atteindre et permettent aux enseignants d'organiser leur pratique.

^{1.} Les ressources Éduscol recommandent de programmer des activités variées, et au minimum trois champs par année pour éviter que les élèves se lassent et assurer une continuité : https://cache.media.Éduscol.education.fr/file/Concevoir_et_mettre_en_oeuvre/90/8/RA16_C2_EPS_doc_2_organisation_N.D_583908.pdf

CHAMPS D'APPRENTISSAGE	EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DU PROGRAMME	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 3
1. Produire une performance optimale à une échéance donnée.	Activités athlétiques aménagées.	 Réaliser des efforts et enchainer plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin. Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée. Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.
2. Adapter ses déplacements à des environnements variés.	Natation, activités de roule et de glisse, activités nautiques, équitation, parcours d'orientation, parcours d'escalade.	 Réaliser, seul ou à plusieurs, un parcours dans plusieurs environnements inhabituels, en milieu naturel aménagé ou artificiel. Connaitre et respecter les règles de sécurité qui s'appliquent à chaque environnement. Identifier la personne responsable à alerter ou la procédure à suivre en cas de problème. Valider l'attestation scolaire du « savoirnager » (ASSN), conformément à l'arrêté du 9 juillet 2015.
3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique.	Danses collectives, danses de création, activités gymniques, arts du cirque.	 Réaliser en petits groupes deux séquences : une à visée acrobatique destinée à être jugée, une autre à visée artistique destinée à être appréciée et à émouvoir. Savoir filmer une prestation pour la revoir et la faire évoluer. Respecter les prestations des autres et accepter de se produire devant les autres.

CHAMPS D'APPRENTISSAGE	EXEMPLES D'ACTIVITÉS PHYSIQUES DU PROGRAMME	ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 3
4. Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel.	Jeux traditionnels simples (gagneterrain, béret, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux présportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes.	 S'organiser tactiquement pour gagner le duel ou le match en identifiant les situations favorables de marque. Maintenir un engagement moteur efficace sur tout le temps de jeu prévu. Respecter les partenaires, les adversaires et l'arbitre. Assurer différents rôles sociaux (joueur, arbitre, observateur) inhérents à l'activité et à l'organisation de la classe. Accepter le résultat de la rencontre et être capable de le commenter.

En fonction des attendus visés, relatifs à tel ou tel champ, les enseignants définissent les activités envisageables en lien avec les intérêts et le *déjà-là des élèves. Des activités différentes peuvent viser un même attendu. Une programmation est, de ce fait, indispensable : cette programmation sera spécifique à chaque école, elle s'élabore sur trois ans. Une seule activité est obligatoire, la natation, afin de préparer les élèves au « savoirnager² ». Selon les cas, les possibilités, cette activité sera proposée au cycle 2³ et/ou au cycle 3.

Les modules sont conçus dans le but de **structurer les apprentissages sur un temps long de plusieurs semaines** afin que les élèves parviennent aux attendus de fin de cycle tels qu'ils sont définis. Sur l'année scolaire, l'enseignant devra envisager des pauses méthodologiques pour inviter les élèves à identifier leurs progrès. Des étapes et des repères réguliers sont nécessaires pour permettre à l'enseignant et aux élèves de repérer et capitaliser les progrès (voir p. 38).

Lien explicite entre le socle commun et les contenus

Voici ci-dessous quelques indications pour créer des liens entre les domaines du socle commun et les contenus enseignés. Il nous semble que le fait de cibler un domaine précis – même si les cinq domaines du socle (voir tableau p. 8) sont convoqués lors de chaque module – et de proposer des contenus explicites pour y répondre permet d'optimiser les apprentissages et de visualiser les progrès, plus que le fait de définir une succession d'objectifs, sans lien très précis avec les contenus proposés.

^{2.} B0 n° 30 du 23 juillet 2015.

^{3.} Voir un exemple de module dans l'ouvrage : de Lucie Mougenot et Marie-Josèphe Guerville, *Éducation physique et sportive au cycle 2*, Retz, 2021.

Compétence du domaine 1 : Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps

Au cycle 3, le programme définit trois items propres à cette compétence du domaine 1 en EPS :

- Adapter sa motricité à des situations variées.
- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.
- Mobiliser différentes ressources (physiologique, biomécanique, psychologique, émotionnelle) pour agir de manière efficiente.

Le corps est sollicité lors de la pratique de toutes les activités physiques.

Cependant, chaque activité implique le développement d'un code corporel particulier: un geste d'évitement de côté au jeu de la balle aux prisonniers (module 8) n'a rien à voir avec un mouvement latéral du corps en danse (module 5) car la signification de chaque geste est spécifique à l'individu dans un certain contexte qui est défini en grande partie par les règles de la pratique.

Pierre Parlebas explique que toutes les actions sont signifiantes – d'où l'appellation de *conduites motrices –, elles traduisent une intention (consciente ou non) et se construisent peu à peu, en fonction des expériences vécues.

Pour répondre à cette compétence du domaine 1, il ne suffit pas de « pratiquer », mais il est impératif de proposer aux élèves des expériences variées, notamment collectives, afin qu'ils puissent faire progresser leur langage corporel. C'est aussi le moyen de favoriser *l'adaptabilité motrice et non la spécialisation dans une pratique normée.

Nous vous proposerons dans cet ouvrage quelques éléments pour vous aider à opérer des choix de façon éclairée :

- Le développement de la motricité des élèves est toujours en lien avec une pratique sociale qui fait sens pour eux : par exemple, les jeux traditionnels devront être présentés comme des jeux du patrimoine (et non inventés par l'enseignant), la préparation de l'ASSN devra être mise en lien avec des activités sportives et de loisir (natation sportive, baignade, activités nautiques, etc.) et leur logique sécuritaire.
- Les progrès des élèves concernant leurs conduites motrices devront être visibles pour favoriser leur motivation, leur engagement et une certaine mise à distance de l'activité. Pour cela, évaluer les compétences des élèves de façon positive et régulière, tout au long du module, s'avère indispensable. Si l'évaluation n'est proposée qu'à la fin d'un module, nul ne pourra savoir en quoi l'élève a progressé.
- La prise de conscience de ses ressources et de ses progrès renvoie aussi à la nécessaire verbalisation avant et/ou après l'action. **Une pédagogie explicite** permet

Modules

1. Combiné athlétique : demi-fond et multibonds	52
2. Natation	79
3. Course d'orientation	108
4. Roller	136
5. Danse	160
6. Acrosport	190
7. Ultimate	221
8. Balle aux prisonniers	248

Combiné athlétique

Les épreuves combinées en athlétisme regroupent plusieurs disciplines dans lesquelles il s'agit de performer. Le décathlon, qui comporte dix épreuves en tout en est un exemple : les athlètes cumulent leurs résultats lors de différentes épreuves de course, saut et lancer.

À l'école, les épreuves combinées peuvent aussi être envisagées de façon différente en étant davantage liées, à l'image du biathlon (sport hivernal) qui combine le ski de fond et le tir à la carabine dans la même épreuve. De ce fait, les stratégies d'actions sont multiples car les athlètes sont confrontés à des situations plus complexes leur demandant de réaliser de nombreux choix tactiques.

Dans ce module, le choix des deux activités s'est porté sur la course et le saut : les élèves devront effectuer dans un temps donné plusieurs séries de courses et de sauts afin d'établir puis de tenter de battre le record de leur classe.

Attendus de fin de cycle

visées¹ Niveaux Organisation

Matérie

- Combiner une course, un saut et un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.

- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

Gérer son effort en prenant des repères sur soi pour réaliser une performance, en combinant plusieurs séquences de courses et de sauts.

CM1-CM2

En classe entière.

8 séances de 40 à 60 min.

- Plots et craies pour délimiter l'espace.
- Chronomètre et décamètre.
- Chasubles.
- Tapis de sol et tapis de réception.
- Caisse en bois (ou step).

1. Situation de référence - Fiche d'observation

1. Situation d'apprentissage 1 - Fiche d'observation

1. Situation d'apprentissage 2 - Fiche d'observation

1. Synthèse des apprentissages

1. Vidéo - Le biathlon

🚺 1. Vidéo - Les ressorts

🗘 1. Vidéo - Chacun sa route

1. Vidéo - À bout de souffle

^{1.} En référence aux domaines 1 et 4 du socle commun de compétences, de connaissances et de culture.

Présentation du module

Les activités athlétiques développent essentiellement les *ressources énergétiques et motrices des élèves (coordination, dissociation segmentaire, motricité fine, adresse), et les ressources proprioceptives liées à la perception du placement des différentes parties du corps et de leur mouvement dans l'espace.

Dans ce module, les élèves doivent s'organiser individuellement et collectivement pour assurer une certaine continuité de leurs actions dans un temps limité, afin de réaliser une performance. La combinaison de la course et du triple bond nécessite de gérer son effort, notamment par la capacité à identifier une allure de course permettant de rester en aisance respiratoire afin de pouvoir enchainer des séquences courtes mais répétées de courses (actions continues) et de sauts (actions explosives). La course et le saut sollicitent de façon importante les ressources énergétiques.

Organisation proposée pour ce module

SÉANCES DE 40 À 60 MIN	OBJECTIF POUR L'ENSEIGNANT	SITUATIONS PROPOSÉES ET RESSOURCES SOLLICITÉES
SÉANCE 1	Présentation et découverte de l'activité	Situation de référence : Le biathlon
SÉANCE 2	Développement des ressources Prise de performance	Situation de référence : Le biathlon Situation d'apprentissage 1 : Les ressorts (phase 1) Utiliser un élan pour sauter loin Enchainer des bonds Prendre des repères extérieurs et sur soi pour adapter son effort
SÉANCE 3	Développement des ressources	Situation d'apprentissage 2 : Chacun sa route Percevoir et gérer les réactions de son corps à l'effort Gérer son allure de course Situation d'apprentissage 1 : Les ressorts (phase 1) Utiliser un élan pour sauter loin Enchainer des bonds Prendre des repères extérieurs et sur soi pour adapter son effort

53

SÉANCE 4	Développement des ressources	Situation d'apprentissage 2 : Chacun sa route Percevoir et gérer les réactions de son corps à l'effort Gérer son allure de course Situation d'apprentissage 1 : Les ressorts (phase 1) Utiliser un élan pour sauter loin Enchainer des bonds Prendre des repères extérieurs et sur soi pour adapter son effort
SÉANCE 5	Observation des progrès	Situation de référence : Le biathlon
SÉANCE 6	Développement des ressources	Situation d'apprentissage 3 : À bout de souffle! Percevoir et gérer les réactions de son corps à l'effort Prendre des repères extérieurs et sur soi pour adapter son effort Situation d'apprentissage 1 : Les ressorts (phase 2) Utiliser un élan pour sauter loin Enchainer des bonds Prendre des repères extérieurs et sur soi pour adapter son effort
SÉANCE 7	Développement des ressources	Situation d'apprentissage 3 : À bout de souffle! Percevoir et gérer les réactions de son corps à l'effort Prendre des repères extérieurs et sur soi pour adapter son effort Situation d'apprentissage 1 : Les ressorts (phase 2) Utiliser un élan pour sauter loin Enchainer des bonds Prendre des repères extérieurs et sur soi pour adapter son effort
SÉANCE 8	Observation des progrès	Situation de référence : Le biathlon

Les situations d'apprentissage mises en œuvre conduisent les élèves à progresser s'ils peuvent répéter (explorer, s'entrainer, s'évaluer) suffisamment. Une même situation comporte différentes phases, ce qui permet de la proposer pendant une ou plusieurs séances.

Ce qu'il faut savoir

L'épreuve proposée ici comporte une alternance entre une course sur une distance plutôt courte mais répétée et des sauts. La durée de cette épreuve de biathlon est de 10 minutes environ. Ce temps est assez long et induit de savoir gérer son effort. Les élèves doivent courir en aisance respiratoire pour réussir à tout enchainer : s'ils partent trop vite pour réaliser leur première course, ils sont moins efficaces au saut et ont beaucoup de difficultés à reprendre la course ensuite et finir l'épreuve. Ainsi, les élèves doivent performer en course de demi-fond, en saut, mais aussi être capables de s'organiser dans la durée en repérant leurs signes de fatigue et en adaptant leur allure.

Le triple bond ne doit pas être confondu avec le triple saut qui est bien plus complexe techniquement et plus sollicitant physiquement. Lors du triple bond, l'athlète doit projeter son corps le plus loin possible en trois bonds, en alternant les pieds d'appui (par exemple, après l'élan, le pied d'appel est le pied gauche pour réaliser le premier bond, puis le droit, puis le gauche). Lors d'un triple saut, si le pied d'appel est le pied gauche pour effectuer le premier bond, le second pied d'appui sera aussi le gauche puis enfin le droit (il y a donc un cloche-pied).

Le triple bond, comme toute autre activité de saut, exige de transformer une énergie horizontale acquise pendant l'élan, en énergie verticale adaptée à la forme de saut demandée. La vitesse acquise lors de la course d'élan doit être optimale et non maximale, afin de pouvoir enchainer les actions : 6 à 8 foulées suffisent pour les élèves alors qu'ils ont tendance à vouloir prendre beaucoup plus d'élan. Le triple bond est un saut à dominante horizontale qui privilégie la recherche de conservation de vitesse horizontale et l'enchainement de trois bonds.

La difficulté, mais aussi toute la richesse, du triple bond par rapport au saut en longueur, par exemple, est le fait que l'athlète doit rebondir et ne pas s'écraser au sol. L'enchainement des actions est fondamental et sera, pour des élèves de cycle 3, au centre des apprentissages. De fait, contrairement au saut en longueur, le premier bond demande à être contrôlé pour parvenir ensuite à enchainer les deux autres.

Concernant la course, le fait de courir à allure lente pendant longtemps ne permet pas de progresser au niveau énergétique. Le développement des ressources énergétiques nécessite une confrontation à des situations de course sur des temps courts, mais répétés, et à une allure soutenue. Le biathlon est donc à cet effet intéressant puisque la course est fractionnée. Lors des situations d'apprentissage, le travail par *intermittence doit être valorisé. Par exemple, mieux vaut courir trois fois 3 minutes à allure soutenue et se donner des temps de récupération assez courts (3 minutes aussi, par exemple), plutôt que courir 9 minutes à allure lente, sans s'arrêter. Pour autant, le repérage de différentes allures (lente, modérée et rapide) sera abordé selon le vécu des élèves. Les débutants en course ont tendance à partir trop vite. Ils ne savent pas à quelle allure courir pour être en aisance

respiratoire et se repèrent encore difficilement au niveau temporel. L'intériorisation² de différentes allures est recherchée pour que les élèves puissent accélérer, ralentir, selon leur état de fatigue.

*Les progrès des élèves sont dépendants des situations conduites qui doivent être complexes et variées pour que chacun agisse selon ses propres ressources. La répétition est primordiale afin de pouvoir changer de stratégie, s'organiser différemment et donc progresser. La notion de performance, inhérente aux activités athlétiques, comporte une dimension de compétition, mais cette performance est surtout mise en avant pour que les élèves visualisent leurs progrès. La comparaison sociale est ainsi limitée par l'enseignant au profit d'une comparaison individuelle, sur ses propres performances, et d'une centration sur le record de la classe auquel tous participent.

Comme pour les autres modules, une *phase d'échauffement est nécessaire afin d'entrer de façon progressive et globale en activité mais aussi d'en prendre l'habitude dans une optique d'éducation à la santé. Cette phase d'une durée de 10 minutes peut être identique à chaque séance.

Exemple de jeu d'échauffement :

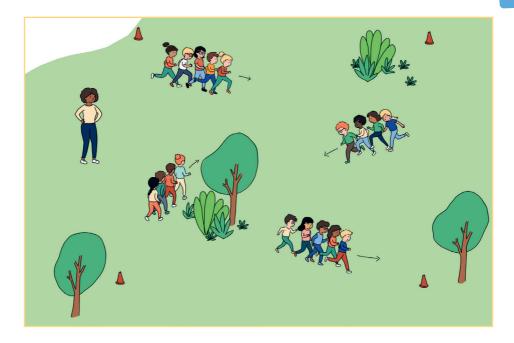
Les élèves sont par 4 ou 5, disposés en petit train. Ils se déplacent en suivant leur locomotive (l'élève en tête), dans l'espace délimité par les plots et dans tous les sens, en veillant à ne pas percuter un autre train. Quatre vitesses sont définies :

- 0. arrêt :
- 1. marche:
- 2. course lente:
- 3. course modérée.

L'enseignant donne des directives aux locomotives en faisant varier leur allure régulièrement « 1 ! 3 ! 0 ! ... ». D'autres consignes peuvent être ajoutées pendant le jeu, comme :

- « demi-tour ! » : tous les élèves du train font demi-tour (le dernier wagon devient la locomotive et la locomotive devient le dernier wagon);
- « barrière! » : à la vitesse demandée, il faut se déplacer en effectuant des bonds d'un pied sur l'autre (foulées bondissantes).

^{2.} J'intériorise une allure de course quand je suis capable de la reproduire à plusieurs reprises, et qu'elle correspond à mon intention : par exemple, une allure pour s'échauffer, une autre pour courir 3 minutes rapidement, etc.



Situation de référence | Biathlon _

But pour l'élève Organisation Durée Réaliser l'épreuve le plus vite possible.

En classe entière.

60 min dont 10 min d'échauffement.

- Plots.
- Tapis de sol.
- Chronomètre.
- Tapis de réception (type gym).
- Lattes.

1. Situation de référence - Fiche d'observation

1. Synthèse des apprentissages

1. Vidéo - Le biathlon

Cette situation sera proposée régulièrement afin de visualiser les progrès et de définir les objectifs à atteindre. Le dispositif est ouvert, c'est-à-dire qu'il permet à chacun d'agir et de réussir selon les ressources dont il dispose.

57