

SOMMAIRE

SOMMAIRE

numéro 5

Informations de l'inspection pédagogique régionale p 4

- Résultats commentés du baccalauréat 2003
.....

Articles des groupes ressources académiques

- Mise en œuvre de l'activité « Arts du cirque » en EPS au collège (1^{ère} partie)
David Verger, Jean-Luc Hervé p 5
..... p 14
- Traitement didactique de l'activité Acrosport au collège..... p 26
- Echauffement en athlétisme (collège) p 36
.....
- Echauffement en activité gymnique (collège)
.....

Articles

- Connaître et organiser les relations entre élèves dans les activités individuelles
Claire Durand, IUFM Tours-Fondettes..... p 42
- La lutte contre le dopage p 51
Docteur Anne Marie Lecoq, AMLD Orléans
.....

Contacts E.P.S

La revue EPS de l'Académie d'Orléans-Tours

Vous souhaitez diffuser un article
dans la revue « Contacts EPS » ?

Adressez votre proposition à :

Inspection pédagogique régionale d'EPS

Rectorat d'Orléans Tours

21, rue Saint Etienne

45043 Orléans Cedex

ou

Jean-Michel MOUSSET

Lycée Camille Claudel

10, rue Albert Camus

41018 Blois cedex



Vous pouvez consulter les rubriques
et informations de l'EPS dans
l'académie et retrouver la revue
« contacts E.P.S » sur le site
académique

www.ac-orleans-tours.fr/eps



Avant - propos

La revue «Contacts E.P.S.» reste, pour chaque année scolaire, un rendez-vous entre les acteurs de l'EPS du second degré dans l'académie, pour lesquels elle permet l'information et la communication.

Ce numéro 5 ouvre l'année 2003-2004. Il fait état de productions, issues de la réflexion et de l'expérience d'enseignants engagés pour le devenir de l'éducation physique.

La revue se veut aussi proche du terrain et des préoccupations des professeurs novices comme des professeurs chevronnés, confrontés à la nécessité de l'évolution, voire au renouvellement de leurs pratiques professionnelles.

Ainsi, après un très bref bilan concernant la session 2003 du baccalauréat, qui a mobilisé beaucoup d'énergie, tant de la part des enseignants que des services rectoraux, une place importante est laissée pour rendre compte du travail effectué dans différentes A.P.S.A.

Pour répondre à l'intégration de nouvelles pratiques physiques en support d'apprentissage, et dont l'aspect culturel n'est pas nié, deux collègues font part de leur approche et proposent des pistes de travail en « arts du cirque ».

L'« acrosport », qui répond aussi à l'accroissement de l'offre de formation destinée aux élèves du second degré, n'échappe pas à la nécessaire clarification de ses intentions éducatives. Le groupe ressource académique propose ici une analyse didactique de l'activité qui présente, par sa dimension esthétique, une démarche visant le développement de l'élève.

Plus traditionnel, mais exigeant cependant une continuelle attention car visant chez les élèves des compétences méthodologiques, indispensables pour une éducation physique complète, des modalités d'échauffement préparatoires à la pratique de l'activité athlétisme et aux activités gymniques sont présentées par les groupes athlétisme et gymnastique.

Fruit d'une réflexion individuelle pour organiser les relations des élèves au travers de situations d'apprentissages signifiantes, assorti d'exemple, l'article de Claire Durand ouvre des pistes pour une mise en œuvre de modalités de pratiques confrontant l'élève à des situations de co-motricité.

Face au dopage, une prévention efficace relève toujours d'une bonne information. C'est le sens du message que souhaite diffuser, au travers de la revue, le docteur

Anne Marie Lecoq.

Il appartient à chacun de faire maintenant une bonne lecture de ces articles, en espérant que tous en feront un bon usage pédagogique.

L'inspection pédagogique régionale

Les résultats commentés du baccalauréat 2003 dans l'académie d'Orléans -Tours

Les nouvelles modalités d'évaluation ont été mises en place pour le baccalauréat 2003. Comme pour toutes nouveautés, les inquiétudes et les difficultés n'ont pas manqué en début d'année scolaire. Un rapide bilan est donc nécessaire, mais surtout pour bien préparer la session 2004.

Sur le plan qualitatif, suite aux différentes commissions d'harmonisation académiques, la commission nationale puis la DESCO ont procédé à quelques changements dans les épreuves et à l'introduction de la poutre en gymnastique (Note de service n°2003-154 du 2-10-2003 ; BO n° 37 du 9 octobre 2003).

Dans l'académie, la remontée des notes par la voie informatique a permis de réduire la charge d'écriture, de limiter les erreurs de transcription et de procéder à des analyses statistiques des notes, fiables. La moyenne académique a été de **12,62**. L'ensemble des statistiques a été présenté lors des sous-commissions départementales.

Pour la session 2004, l'ensemble des procédures sera reconduit pratiquement à l'identique (remontée des notes, sous-commissions départementales, etc.).

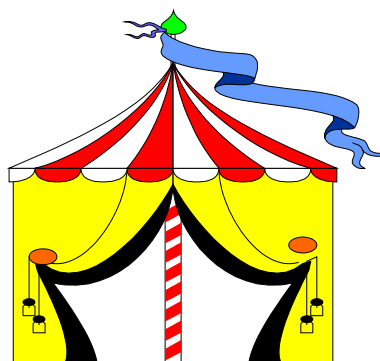
Nous vous demandons, au regard des points négatifs de 2003, de veiller dès le début de l'année scolaire au contrôle des inaptitudes partielles, temporaires ou définitives ; d'assurer une gestion sûre des certificats médicaux ; de ne pas employer le terme de dispense en lieu et place de celui d'inaptitude.



Mise en œuvre de l'activité « arts du cirque » en EPS au collège

David VERGER
Collège Max Jacob
Saint Jean de la Ruelle

Jean-Luc HERVE
Collège Léonard de Vinci
Romorantin



Cet article est la synthèse de recherches, d'expériences et de mises en œuvre réalisées dans nos collèges respectifs ainsi que lors des stages de formation continue. Il a pour objectif, d'une part, de faire le point sur les pratiques « arts du cirque » en milieu scolaire et d'autre part d'illustrer ces dernières à travers un cycle.

INTRODUCTION

Les arts du cirque font partie de notre culture. L'émergence d'un « nouveau cirque » a relancé l'attrait d'une pratique ancestrale en modifiant son approche. Ce nouveau cirque intègre davantage les techniques du théâtre, de la danse et du mime. Alors que le cirque traditionnel privilégiait la virtuosité et l'exploit, le cirque moderne, quant à lui, met en avant la sensibilité artistique au service d'un propos poétique. Cette nouvelle approche permet ainsi d'intégrer ces pratiques dans le cadre scolaire. La recherche de performance se voit ainsi sublimée par la pratique artistique.

Il ne s'agit pas d'un effet de mode, le cirque apparaît de façon explicite dans les programmes du lycée et au Baccalauréat. Cette APSA est véritablement porteuse d'apprentissages : développement du sens artistique, de la communication, de l'écoute et d'une motricité spécifique. Au collège, le traitement didactique permet d'inscrire les arts du cirque dans le groupement des activités physiques artistiques. La pratique des arts du cirque en EPS concourt, sous certaines conditions, au développement d'une EPS harmonieuse.

MODE D'ENTREE DANS L'APSA « ARTS DU CIRQUE »

En EPS, les arts du cirque sont forcément limités par le manque de matériel, le risque et les installations spécifiques. Notre choix s'est donc porté sur la jonglerie et les techniques d'équilibre :

- jonglerie : balles, foulards, anneaux, massues, bâton du diable, diabolo, boîtes à cigares.
- Equilibre : rolla bolla, monocycle, fil tendu, boule.

Le cirque est au carrefour de différentes disciplines (gymnastique, acrosport, gymnastique rythmique, sports de combat...) et de différents arts (danse, mime, théâtre, musique...).

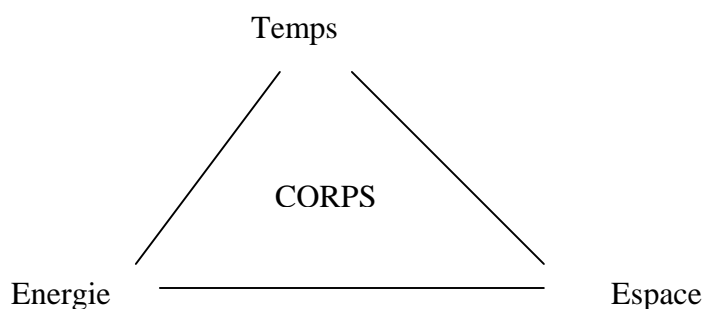
Par conséquent, il existe deux principaux modes d'entrée dans l'activité :

- De l'art vers la technique.
- De la technique vers l'art.

Les représentations des élèves seront déterminantes dans notre mode d'entrée. La grande majorité des élèves associe le cirque et l'exploit. Nous allons nous appuyer sur ces représentations afin de les dépasser. La technique sur les engins est donc indispensable mais pas suffisante dans le cadre d'une activité artistique. Le projet de création deviendra dès lors l'interface entre les activités techniques et artistiques.

PRINCIPES DIDACTIQUES:

- Balles : système central sur lequel il faut s'appuyer de façon à pouvoir aborder les autres éléments de jonglerie. (peu coûteux en matériel, en volume, en mise en place). Facilement ré-investissable dans les anneaux, foulards, massues, même boîtes à cigares.
- 2 tendances : pratiquer tous les éléments sous forme d'atelier ou choix d'un support pour produire des éléments enchaînés immédiatement.
- Amener les élèves à un niveau d'efficacité (gestion du couple risque-sécurité).
- L'élève doit faire des choix guidés par l'enseignant dans une démarche de création.



- Le groupement des élèves est fondamental pour respecter les textes officiels. Dans un premier niveau, le groupement par affinité nous semble la meilleure solution (2 à 4 élèves par groupe au maximum) : une certaine tolérance est accordée en fonction du projet de création des élèves. La recherche collective sera alors plus riche sur le plan éducatif et la charge émotionnelle sera moins importante car partagée. En particulier si celle-ci est anticipée lors de confrontations à un public ou à des spectateurs pendant le cycle.

COMPETENCES SPECIFIQUES : « CE QU'IL Y A À FAIRE EN ARTS DU CIRQUE »

Jonglerie

- maintenir les objets en l'air.
- Se déplacer et/ou se rétablir avec les objets.
- Imprimer des rythmes aux objets.
- Procéder à des échanges, des relations entre partenaires au service d'un propos poétique.

Equilibre

- S'équilibrer sur des engins instables avec parade.
- Maîtriser des déplacements intentionnels.
- Assurer sa sécurité en enchaînant des éléments.

Composition

- Organiser des relations, des échanges, des contacts entre partenaires.
- Créer un univers.
- Organiser sa composition.
- Construire collectivement un projet artistique au service d'un propos.
- Prendre en compte le spectateur.

Ces compétences spécifiques peuvent être travaillées isolément, mais en ayant toujours le souci de les articuler entre elles afin de conserver le sens des apprentissages artistiques (le thème, la composition, le propos poétique).

Par conséquent, les techniques de cirque ne peuvent se suffire à elles-mêmes, elles doivent être au service du projet esthétique de l'élève ou du groupe.

CONTENUS

Exemples de contenus pour un niveau 1 :

- ❑ Apprendre la cascade à 3 balles
- ❑ Monter en toute sécurité sur la boule pour pouvoir se déplacer.

BALLES

- Lancer une balle d'une main et la rattraper. (D et G)
- Lancer une balle d'une main et la rattraper de l'autre main. (D et G)
- Rattraper la balle en gardant les coudes au corps.
- Avec 2 balles, attendre pour lancer la 2^o que la 1^o soit en haut de sa trajectoire. (D et G)
- Regarder devant soi, ne pas regarder ses mains.
- Garder les pieds fixes.
- Garder les épaules basses.
- A 3 balles, démarrer avec la main qui tient les 2 balles.
- Avec 3 balles, jongler jusqu'à 10 lancers

BOULES

Monter en toute sécurité

- Mesurer le danger que représente la chute.
- Mettre les tapis de réception au bon endroit (savoir où l'on tombe).
- Retirer les intrus de la zone de sécurité (zone latérale).
- Savoir se placer en tant que parade en fonction du nombre de parades possibles.
- Monter sur la boule en s'aidant du mur ou d'un poteau.
- Placer son regard sur un point fixe et lointain.
- Déplacer les pieds en faisant de tous petits appuis (pieds à largeur de bassin).

Se déplacer

- **Faire avancer la boule sur quelques mètres.**
- **Faire avancer la boule sur quelques mètres et changer de direction.**
- **Faire reculer la boule sur quelques mètres.**
- **Faire avancer et reculer la boule à volonté sans descendre de celle-ci.**

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE EN JONGLERIE : LES BALLEES

Seul avec à une balle

Il existe quatre types de jonglage : aérien, rebond, contact, escamotage (illusion).

Toujours veiller à faire travailler les deux mains

Dans le champ de vision

- ✓ Lancer d'une main dans la même main
- ✓ Lancer d'une main dans l'autre
- ✓ Jouer sur les différentes hauteurs
- ✓ Lancer horizontal
- ✓ Lancer horizontal en tournant la tête du même côté
- ✓ Lancer horizontal en tournant la tête à l'opposé

La balle sort du champ de vision

- ✓ Lancer horizontal en cercle autour de la taille
- ✓ Lancer dans le dos : rattraper dans l'autre main
- ✓ Lancer dans le dos : rattraper dans la même main
- ✓ Lancer sous l'épaule opposée : rattraper avec la même main
- ✓ Lancer sous l'épaule opposée : rattraper avec l'autre main
- ✓ Lancer en pingouin

Le corps en équilibre instable

- ✓ Faire passer la balle sous la jambe proche, rattraper avec l'autre main
- ✓ Faire passer la balle sous la jambe proche, rattraper avec la même main
- ✓ Faire passer la balle sous la jambe éloignée, rattraper avec l'autre main
- ✓ Faire passer la balle sous la jambe éloignée, rattraper avec la même main

Jouer avec le corps

- ✓ Rattraper sous le menton
- ✓ Rattraper sur la nuque
- ✓ Faire rebondir sur le biceps
- ✓ Faire rebondir sur le coude
- ✓ Faire rebondir sur le genou
- ✓ Bloquer sur le coude
- ✓ Travail sur la main
- ✓ Travail autour du bras tendu devant

Ces situations d'apprentissage peuvent (ou doivent selon le niveau des élèves) être utilisées en échauffement ou faire l'objet du coeur d'une leçon. Mais il est important de pouvoir très rapidement les dépasser en faisant du « passing » : échange entre deux ou trois élèves d'un ou plusieurs objets.

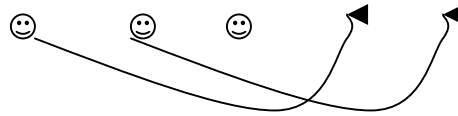
Jonglage à plusieurs

Du plus simple :

- 2 élèves face à face : se faire des passes avec 1 balle.
- 2 élèves face à face en équilibre sur 1 appui : se faire des passes avec 1 balle.
- 2 élèves assis face à face : se faire des passes avec 1 balle.
- 2 élèves assis face à face : se faire des passes avec 2 balles.
- ...
- ...

...vers le plus difficile :

- 3 élèves côte à côte, le premier se replace à côté du troisième, le deuxième à côté du premier...



- Choix de la main :
 - Toujours la main droite,
 - Toujours la main gauche,
 - Main gauche, main droite, main gauche, main droite...
- Jouer sur le nombre de balles quand c'est possible.
- Jouer sur les positions de départ .
 - En triangle,
 - Dos à dos
- Jouer autour du corps
 - Contact
 - Dans le dos
 - Sous la jambe
- Jouer sur les trajectoires
 - Tendues,
 - Courbes,
 - Aériennes

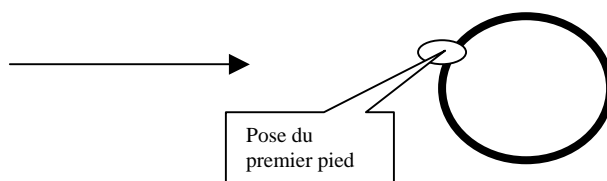
TRAVAIL SUR LA BOULE D'EQUILIBRE

Comment monter sur la boule ?

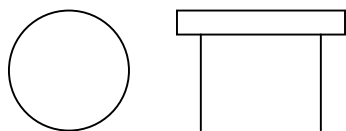
Poser la boule sur une surface molle (tapis de gymnastique au sol) afin de ralentir ses mouvements et de la rendre moins « nerveuse ».

S'assurer que les parades sont bien placées et vigilantes. En prévoir plutôt plus que moins !

- **Saut pieds joints.** L'élève est situé derrière la boule ; il saute à deux pieds après une flexion de jambes. Les pieds se retrouvent sur la boule écartés d'à peu près une largeur de bassin. Cette montée est réservée aux élèves possédant une détente suffisante.
- **Saut mains-pieds.** L'élève est situé derrière la boule , les mains sont posées serrées sur le sommet de la boule. Il saute pieds joints pour prendre appui avec les pieds sur la boule. Une fois stabilisé, il se redresse et se met debout. Chez les élèves les plus jeunes, nombreux sont ceux qui posent un pied et un genou.
- **Montée en courant.** Après quelques foulées, l'élève saute sur la boule, un pied après l'autre. Il est important de poser le premier appui sur la partie haute, mais pas sur le sommet de la boule car celle-ci va se déplacer. Le deuxième pied rattrape très vite le premier sur la boule.



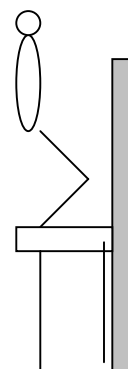
Pour pouvoir monter sans risque, il est possible d'apprendre avec une table contre un mur.



La table est à la même hauteur que la boule.

Sauter sur la table et prendre appui dessus en appuis décalés, jambes fléchies.

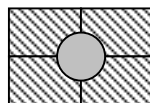
1. Ne pas faire de bruit en retombant sur la table.
2. Ne pas toucher le mur.



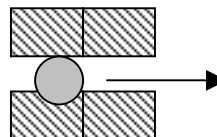
Comment se déplacer avec la boule ?

En premier lieu, il convient de réduire l'incertitude :

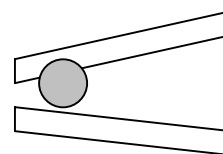
1. ralentir la boule en la posant sur des tapis



2. Créer un couloir pour guider la boule latéralement.



3. Permettre à la boule de prendre de plus en plus de liberté.



Lorsque les appréhensions disparaissent (le danger, lui, subsiste !), l'élève peut se déplacer dans le gymnase accompagné de parades vigilantes.

- Garder toujours les pieds en mouvements afin de récupérer constamment les déséquilibres dus à la boule.
- Garder les pieds écartés afin de garantir une meilleure stabilité.
- Monter pieds nus ou en chaussures mais pas en chaussettes afin de ne pas glisser.

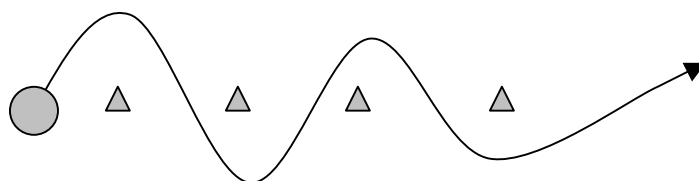
Pour **avancer** : il faut faire avancer la boule, donc la pousser devant soi avec les pieds. La démarche est donc inversée.

Pour **reculer**, il faut faire reculer la boule, donc la pousser derrière soi avec les pieds. La démarche est donc inversée.

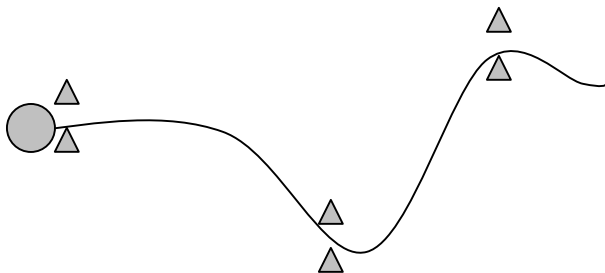
Pour **tourner**, l'acrobate doit se réorienter sur la boule de façon à ce que son bassin se retrouve face à la direction choisie.

La progression possible passe par des contraintes de plus en plus grandes.

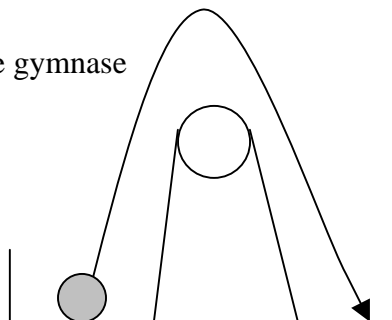
1/ slalom



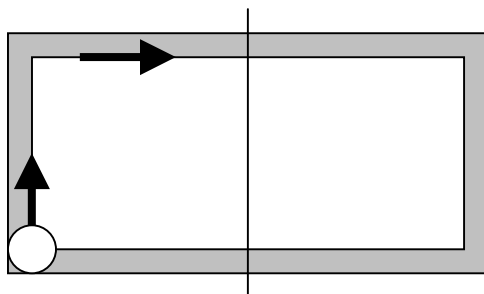
2/ slalom avec des portes



3/ lignes de marquage dans le gymnase



4/ lignes plus contraignantes (couloirs de badminton).



CONCLUSION

La deuxième partie de cet article paraîtra dans la prochaine revue « Contacts EPS ». Nous aborderons un autre exemple de mise en œuvre des « arts du cirque » en EPS ; nous développerons la partie plus artistique des arts du cirque car dans ce numéro , nous n'avons traité que l'approche sécuritaire et technique, qui est, rappelons le indispensable à la pratique mais pas suffisante pour faire de la jonglerie une pratique artistique. Nous réfléchissons, enfin, sur des pistes d'évaluation afin de pouvoir mener le cycle à son terme.

Acrosport



Séverine Diméglio
Marie Fleury
Anne Laure Kott
Cathy Pol

Groupes ressources activités artistiques

L'article suivant fait état de propositions concernant un traitement de l'activité acrosport à visée esthétique.

ACROSPORT

Traitement gymnique

Activité de production de figures posturales collectives, statiques ou dynamiques, destinées à être vues et jugées selon un code

Traitement artistique

Activité de production collective de formes esthétiques en rapport à un thème, destinée à être vues et appréciées

Définitions

sens de l'activité :

	Traitement gymnique	Traitement artistique
Finalité du mouvement	Production de formes corporelles	Production de formes signifiantes
Fonction du corps	Corps fonctionnel	Corps poétique
Conditions de création	Création organisée par rapport à un code de pointage	Création expressive, intentionnelle, émotionnelle

Problèmes fondamentaux

Emotionnel : avoir peur → prendre plaisir
Mécanique : subir l'apesanteur → exploiter l'apesanteur
Informationnel : se perdre → se retrouver
Cognitif : prendre des risques → maîtriser les risques
Social : vouloir faire à son idée → coopérer pour un projet commun

Emotionnel : se cacher → se montrer aux autres
Mécanique : Isoler ses actions → combiner ses actions
Informationnel : se centrer sur soi → écoute collective
Cognitif : compiler → organiser pour donner du sens
Social : agir pour soi → agir pour et avec les autres

Les enjeux éducatifs

1. Au niveau MOTEUR

- **Favoriser l'accès à une éducation posturale** (alignement segmentaire, placement du bassin)
- **Utiliser des principes biomécaniques**
 - Faire prévaloir l'équilibre sur la force
 - Notions de position du centre de gravité et de base de sustentation
 - Jeu de bras de leviers
- **Construire des figures de plus en plus complexes en allant vers :**
 - des surfaces d'appuis de plus en plus restreintes, élevées et instables
 - des positions renversées et éloignées entre partenaires
 - un enchaînement incluant davantage de dynamique

2. Au niveau EMOTIONNEL

- **Devenir l'interprète de sa production**
 - Concentration, mémorisation
 - Absences de gestes parasites
 - Regard placé
 - Etre soi dans le « Jeu » se rendre disponible dans sa tête et son corps pour jouer l'enchaînement tout en préservant une vigilance optimale.
- **Accepter le contact physique**
- **Assumer sa silhouette**

3. Au niveau RELATIONNEL

- **Dans le rôle acrobate-metteur en scène :**
 - Etre à l'écoute des autres membres du groupe dans la construction d'un projet commun
 - Accepter de montrer sa production au public. Mettre en forme sa production afin d'être vue et appréciée par un public.
- **Dans le rôle de spectateur :**

- Accepter de s'impliquer dans le rôle de spectateur : regarder en silence ;

4. Au niveau INFORMATIONNEL

- **Prendre des repères sur l'espace scénique** : orienter les figures par rapport au public ; utilisation optimale de l'espace scénique ;
- **Utiliser des repères spatiaux et temporels pour s'organiser collectivement** : être à l'écoute les uns des autres ;

5. Au niveau COGNITIF

- **Connaître et appliquer les règles de sécurité (Avant/ Pendant/ Après)**
- **Se connaître pour exploiter au mieux ses ressources au service d'un projet commun.**
- **Comprendre et s'approprier une démarche de création** : (exploration, enrichissement des solutions, mise en commun des réponses, sélection des réponses, composition ; mémorisation, présentation).
- **Dans le rôle de spectateur** : devenir un spectateur averti (utiliser des indices simples pour apprécier le plus objectivement possible la qualité des prestations présentées.)

Axes de travail pour les différents types de compétences développées en APA			
<i>Engagement émotionnel</i> (rôle de Gymnaste – artiste – danseur)	Engagement moteur (rôle de Gymnaste – artiste – danseur)	Composition chorégraphique (rôle de chorégraphe)	<i>Spectateur critique</i> (rôle de spectateur)
<ul style="list-style-type: none"> • Ecoute corporelle du groupe • Regard (choisi, placé) • Concentration et mémorisation • Précision (début – fin du mouvement) • Intention lisible • Absence de gestes, paroles, rires, regard parasites 	<p>Mise en jeu du corps (équilibre, axe, appuis poids)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dans des espaces divers concrets (niveaux, plans, directions, volumes) , intimes, imaginaires • Dans des temps, des structures rythmiques (lignes ou variations mélodiques, pulsations, accents, silences, vitesses, dynamiques, durées, respiration) • Dans des énergies (mise en jeu du poids et de la vitesse, nuances de densité et d'intensité, qualité des éléments terre, eau, feu, air) • Dans des relations spontanées ou construites intentionnellement 	<p>Recherche et organisation (au regard du thème) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Des formes gestuelles • De l'espace • Des relations entre danseurs • De l'utilisation d'accessoires, costumes et décors éventuels • De l'utilisation du monde sonore à différents niveaux de lecture : mélodie, pulsations, accents... et sur lequel on s'appuie <p>En utilisant différents principes tels que :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dissymétrie ou symétrie • Inversion • Juxtaposition ou superposition ou canon • Polyphonie ou unisson • Collage ou analogie • Aléatoire • Répétition • Accumulation ou solo, duo, groupe • Question – réponse • Contrepoint • Contraste • transposition 	<ul style="list-style-type: none"> • relevé d'indices sur l'engagement moteur, l'engagement émotionnel, la composition chorégraphique en relation avec un thème • verbalisation (de ce que je vois à ce que je pense à ce que je dis) • acceptation des différences (passer de la lecture subjective à priori à l'objectivité de l'analyse qualitative et l'argumentation du ressenti) • proposition de pistes de travail

La recherche d'effets

La mise en scène , c'est aussi la mise au point de sa prestation :

1. Se soumettre régulièrement au regard et à la critique des autres par des prestations intermédiaires avant la présentation de la production finale.
2. Se réguler et s'adapter en fonction de ses propres ressources et de celles de ses partenaires
3. Répéter et affiner sa production pour être prêt le « Jour J »
4. Mémoriser et automatiser son enchaînement

Le public assistant à la prestation de l'enchaînement perçoit un ensemble de sensations visuelles et auditives qui peuvent provoquer des réactions affectives de nature différentes comme la surprise, l'étonnement, l'admiration, l'émotion....

Appliquer le principe de la recherche des effets, c'est personnaliser sa prestation par des jeux divers.

Prestation originale	Prestation périlleuse	Prestation expressive et esthétique
<p>En faisant du « jamais vu » par rapport aux autres groupes, en cherchant à surprendre.</p> <p><u>Innovations portant sur :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les figures créées • Les éléments de liaison • Les montages et démontages de figures • Le style adopté en relation avec la musique • Les variations de rythme (vitesse d'exécution des actions motrices, utilisation des temps forts de la musique) 	<p>En prenant des risques calculés, liés à l'incertitude du résultat qu'ils évoquent chez le spectateur.</p> <p>Ces risques doivent cependant être maîtrisés par les élèves sinon ils provoquent un effet brouillon voire catastrophique (sécurité).</p> <p><u>Ils peuvent se manifester par :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • la mise en jeu des notions de hauteur • type et degré de renversement, • précarité de l'équilibre • la création d'illusions de chute, de collision 	<p>En sollicitant l'imaginaire par le choix du thème à exploiter, par la mouvance de l'enchaînement.</p> <p><u>Ceci se réalise au moyen :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • de différentes formes architecturales des figures (volume, hauteur, complexité, symétrie...) • des lignes des corps des acrobates • des modulations d'énergie • des effets de groupe (jeux de poursuite, d'attraction-répulsion, de niveaux, jeux rythmiques, effets de surprise, effets de suspens, effets cumulatifs autour de l'exploit, effets d'harmonie, effets de représentation de tableaux expressifs...)

ACROSPORT 6^{ème}

	COMPETENCES PROPRES (textes officiels)	COMPETENCES SPECIFIQUES	SAVOIR-FAIRE A CONSTRUIRE
Gymnaste - danseur	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser des éléments d'une technique spécifique et nouvelle pour construire des formes, des mouvements des enchaînements variés au service d'une expression ou d'un thème en relation éventuelle avec un monde sonore (variations et combinaisons inhabituelles des rapports corps-espace, corps-temps et corps-énergie) Maîtriser des modes de développement des formes corporelles expressives Transformer sa motricité quotidienne pour caractériser des mvts de façon expressive Jouer un rôle face à autrui : entrer dans une interprétation 	<p>Acquérir et maîtriser des figures statiques imposées ou créées à partir de positions, réalisées à 2, 3, ou 4 (le voltigeur étant au sol) en toute sécurité</p> <p>Maîtriser une interprétation des figures et des liaisons au regard d'un thème</p>	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître et maîtriser les positions (ventrales, dorsales, horizontales, verticales, obliques, renversées) et les postures (tendu, groupé, carpé, écart, extension dorsale) S'équilibrer et maintenir une posture sur bases fixes, larges et basses Etre placé, dynamique, utiliser les règles de tenue et de fonctionnement, respecter les espaces de travail, communiquer Maîtriser des déplacements simples et variés Etre à l'écoute du groupe, concentré, impliqué
Chorégraphe	<ul style="list-style-type: none"> Face à des choix réduits, se donner et conduire un projet expressif selon une démarche de création Créer corporellement un univers symbolique, selon des choix esthétiques proposés Selon des modes de composition connus, articuler un début, un développement, une fin dans l'organisation des formes, des trajets, des relations entre partenaires Renforcer l'effet spectaculaire et la symbolique du projet par l'orientation de la composition dans l'espace de représentation ainsi que par le choix guidé d'éléments scéniques (objets, costumes, décors,...) 	<p>Réaliser un enchaînement de figures destiné à être apprécié</p>	<ul style="list-style-type: none"> Elaborer un scénario de chorégraphie au regard du thème imposé Varié les rythmes de l'enchaînement (du très lent, du rapide) Varié l'espace du groupe (large, serré) et ses orientations par rapport à un public placé en 1 point
spectateur	<ul style="list-style-type: none"> Apprécier les productions artistiques dont la sienne 	<p>Apprécier la chorégraphie de son propre groupe ou des autres au regard d'indices précis</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser des fiches d'observation identifiant un critère: <ul style="list-style-type: none"> - le respect des consignes - le jeu d'acteur - la mise en jeu du corps - la composition chorégraphique

ACROSPORT 3^{ème}

	COMPETENCES PROPRES (textes officiels)	COMPETENCES SPECIFIQUES	SAVOIR-FAIRE A CONSTRUIRE
Gymnaste - danseur	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser des éléments d'une technique spécifique et nouvelle pour construire des formes, des mouvements des enchaînements variés au service d'une expression ou d'un thème en relation éventuelle avec un monde sonore (variations et combinaisons inhabituelles des rapports corps-espace, corps-temps et corps-énergie) Maîtriser des modes de développement des formes corporelles expressives Transformer sa motricité quotidienne pour caractériser des mvts de façon expressive Jouer un rôle face à autrui : entrer dans une interprétation 	<p>Acquérir et maîtriser des figures statiques et dynamiques, imposées ou créées à partir de positions, réalisées à 2, 3, ou 4 (le voltigeur étant au sol ou porté) en toute sécurité</p> <p>Maîtriser une interprétation des figures et des liaisons au regard d'un thème</p>	<ul style="list-style-type: none"> Maîtriser les positions, et les postures en tant que porteur et voltigeur porté S'équilibrer et maintenir une posture sur une base élevée, instable ou étroite Etre placé, dynamique, anticiper les montages et démontages, parer, communiquer, utiliser les règles de tenue et de fonctionnement Maîtriser des déplacements variés riches en mobilisation corporelle Etre à l'écoute du groupe, concentré, impliqué
Chorégraphe	<ul style="list-style-type: none"> Face à des choix réduits, se donner et conduire un projet expressif selon une démarche de création Créer corporellement un univers symbolique, selon des choix esthétiques proposés Selon des modes de composition connus, articuler un début, un développement, une fin dans l'organisation des formes, des trajets, des relations entre partenaires Renforcer l'effet spectaculaire et la symbolique du projet par l'orientation de la composition dans l'espace de représentation ainsi que par le choix guidé d'éléments scéniques (objets, costumes, décors,...) 	<p>Réaliser un enchaînement de figures en musique destiné à être apprécié</p>	<ul style="list-style-type: none"> Elaborer un scénario de chorégraphie au regard d'un thème choisi Utiliser un monde sonore en identifiant les différentes composantes à utiliser (tempo, mélodie, accents, silences) Varié l'espace du groupe (formations) et orientations par rapport en un public placé de façon circulaire(vient du cirque)
spectateur	<ul style="list-style-type: none"> Apprécier les productions artistiques dont la sienne 	<p>Apprécier la chorégraphie de son propre groupe ou des autres au regard d'indices précis</p>	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser des fiches d'observation identifiant les critères suivants : <ul style="list-style-type: none"> le respect des consignes le jeu d'acteur la mise en jeu du corps la composition chorégraphique

Les situations de référence

Réaliser une production collective :

	Niveau 1	Vers un niveau 2 / 3
Nombre d'élèves / groupe	3 ou 4	4 ou 5
Structure et nombre de figures	P = porteur , V= voltigeur 5 figures : P en quadrupédie et V au sol P couché et V au sol P à genoux et V au sol Figure libre V porté P en quadrupédie ou à genoux , V porté	6 figures : 1 figure dynamique 2 figures avec V porté renversé 1 figure imposée à interpréter / thème 2 figures libres
Thème	Imposé : les Jeux Olympiques	Libre ou au choix (la rue, la fête foraine, la mer, ange ou démon)
Exigences dans les figures	Statique avec dominante V au sol, Tenue 2 secondes avant mobilisation (travail des bras par exemple) Obligation de passer une fois dans les rôles de porteur et voltigeur.	Statique et dynamique V porté, Tenue 2 secondes avant mobilisation (travail des bras par exemple) Obligation de passer une fois dans les rôles de porteur et voltigeur.
Exigences des liaisons	Liaisons variées et précises en rapport avec le thème de la figure qui suit Pas de planton, pas de marche 1 début et une fin explicite différentes des figures Pas de gestes parasites, pas de parole	Liaisons surprenantes en rapport avec le thème qui suit Pas de planton, pas de marche 1 début et une fin explicite différentes des figures Pas de gestes parasites, pas de parole Symboliser la création dans les liaisons (distanciation / réel)
Rapport au temps	Variation du rythme de l'enchaînement d'une liaison à l'autre sur lent/ rapide Production d'une liaison à l'unisson	Variation du rythme à l'intérieur de la liaison Production d'une liaison en décalé (canon / cascade)
Rapport à l'énergie	Avoir un tonus postural adapté.	Utilisation intentionnelle d'énergies variées pour servir le thème.
Rapport à l'espace	<u>Scénique</u> : public placé devant (espace studio) Sortir du centre de la scène Notion large / serré Evolutions (trajets) et orientations clairement identifiées	Utilisations variées des orientations, des niveaux, des formations (possibilité de varier l'espace scénique : U, couloir...).
Rapport au monde sonore	Musique comme ambiance de travail Prendre un repère musical commun pour démarrer et finir l'enchaînement	Utiliser les accents, le tempo, la mélodie et les silences

Pour l'évaluation sommative, 2 passages sont accordés . Seul, le meilleur compte.

Proposition d'évaluation sommative

La réussite en acrosport résultant d'une préparation et d'un travail collectif, nous faisons le choix d'une évaluation à dominante collective, pondérée en fonction de l'implication et de la prestation individuelles de l'élève.

L'acrosport étant traitée ici comme une activité physique artistique, nous ne retenons pas comme critère d'évaluation, la difficulté des figures.

Evaluation ACROSPORT La note porte sur 3 items collectifs et 2 items individuels (pondération) :

- ❖ L'exécution (collectif)
- ❖ La composition chorégraphique (collectif)
- ❖ Le respect des exigences (collectif)
- ❖ Le jeu d'acteur (individuel)
- ❖ Le regard du spectateur (individuel)

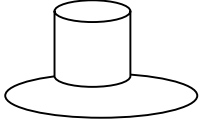
Exécution	Composition chorégraphique	Respect des exigences	Jeu d'acteur	Spectateur
Items notés en positif		Item noté en négatif (prévoir une pénalité pour chaque exigence manquante)	Items notés en positif	
<p><u>Réalisation des figures :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintien 2 secondes avant mobilisation du corps • Tenue du corps • Maîtrise technique du montage et du démontage <p><u>Réalisation des liaisons :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenue du corps 	<p><u>Figures :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Originalité montage/démontage • Expression du thème <p><u>Liaisons :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Variété et originalité • Expression du thème <p>Relation musique/mouvement ; <u>Orientation par rapport au public ;</u> <u>Utilisation de l'espace par rapport au thème ;</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Structure et nombre de figures • Liaison (unisson ou décalé) • 1 fois P et V • Pas de marche • Pas de planton • Début et fin précis ≠ figures 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement émotionnel : mémorisation , concentration , écoute dans le groupe ; • Qualité de la prestation le jour de l'évaluation ; • Présence et placement du regard ; 	

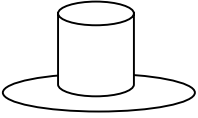
Evaluation ACROSPORT

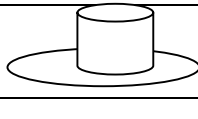
Attribuez un coup de chapeau (en le cochant) au critère qui vous semble le plus fort dans la chorégraphie

♥	♥ ♥	♥ ♥ ♥	♥ ♥ ♥ ♥
---	-----	-------	---------

Respect des contraintes	O/N
Durée : 1mn30 à 2mn	
6 figures au minimum	
Tout le monde passe porteur et voltigeur	
Unisson sur la routine	
Pas de marche	
Pas de planton	
Début et fin précis	

Mise en jeu du corps					
Les porters sont :					
variés	-	=	+	+	+
précis (alignement, segmentaire, postures)					
stables					
difficiles					
Les liaisons sont :					
variées	-	=	+	+	+
précises	-	=	+	+	+

Composition chorégraphique					
On est surpris agréablement par la façon d'utiliser le thème:					
Dans les porters	-	=	+	++	
Dans les liaisons	-	=	+	++	
L'espace (orientation, trajets, formations) est :					
bien dessiné (on le reconnaît)	-	=	+	++	
varié	-	=	+	++	

Jeu d'acteur					
Concentration :					
absence de gestes parasites, chewing-gum, paroles et rires imprévus					
	-	=	+	++	
Le regard est placé	-	=	+	+	+
Ils sont à l'écoute du groupe	-	=	+	+	+
Ils connaissent leur rôle	-	=	+	+	+
Interprétation :					
Ils sont en présence, ont des intentions visibles					
	-	=	+	++	

Proposition d'évaluation sommative

La réussite en acrosport résultant d'une préparation et d'un travail collectif, nous faisons le choix d'une évaluation à dominante collective, pondérée en fonction de l'implication et de la prestation individuelles de l'élève.

L'acrosport étant traitée ici comme une activité physique artistique, nous ne retenons pas comme critère d'évaluation, la difficulté des figures.

La note porte sur 3 items collectifs et 2 items individuels (pondération) :

- ❖ L'exécution (collectif)
- ❖ La composition chorégraphique (collectif)
- ❖ Le respect des exigences (collectif)
- ❖ Le jeu d'acteur (individuel)
- ❖ Le regard du spectateur (individuel)

Exécution	Composition chorégraphique	Respect des exigences	Jeu d'acteur	Spectateur
Items notés en positif		Item noté en négatif (prévoir une pénalité pour chaque exigence manquante)	Items notés en positif	
<p><u>Réalisation des figures :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Maintien 2 secondes avant mobilisation du corps • Tenue du corps • Maîtrise technique du montage et du démontage <p><u>Réalisation des liaisons :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tenue du corps 	<p><u>Figures :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Originalité montage/démontage • Expression du thème <p><u>Liaisons :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Variété et originalité • Expression du thème <p>Relation musique/mouvement ;</p> <p><u>Orientation par rapport au public ;</u></p> <p><u>Utilisation de l'espace par rapport au thème ;</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Structure et nombre de figures • Liaison (unisson ou décalé) • 1 fois P et V • Pas de marche • Pas de planton • Début et fin précis ≠ figures 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagement émotionnel : mémorisation , concentration , écoute dans le groupe ; • Qualité de la prestation le jour de l'évaluation ; • Présence et placement du regard ; 	

L'ÉCHAUFFEMENT EN ATHLETISME

Groupes ressources « ATHLETISME »
de l'Académie d'Orléans-Tours

Pourquoi ?

Pour arriver dans un état optimal de préparation tant motrice que psychologique avant une activité physique tout en diminuant notablement le risque de lésions musculaires ou articulaires.



PLAN

- I Les principes et le découpage de l'échauffement
- II Influences des facteurs externes sur l'efficacité de l'échauffement
- III La question du temps de l'échauffement et son importance pédagogique
- IV Les étirements
- V De la nécessité d'inclure le renforcement des « ceintures » dans les échauffements

L'ECHAUFFEMENT en E.P.S.

L'échauffement est aussi un moment d'apprentissage technique

I Les principes et le découpage de l'échauffement

1. Augmenter progressivement l'intensité des exercices,
2. Alternier des exercices dynamiques et des étirements,
3. Privilégier la qualité (respect des consignes techniques) à la quantité,
4. Structurer et organiser l'échauffement de la manière suivante :
 - mobilisation générale,
 - étirements généraux,
 - mobilisation spécifique,
 - étirements spécifiques.

Il est nécessaire de débiter par un échauffement général pour agir sur les grands groupes musculaires et sur le système cardio-vasculaire.

En élevant la température des différentes structures on permet :

- l'activation des processus énergétiques,
- l'augmentation de la vitesse de réaction et de contraction musculaire,
- l'amélioration de la coordination motrice : précision des mouvements,
- de diminuer le risque de lésions par une réduction des résistances élastiques et visqueuses,
- l'amélioration de la mobilité et de l'amortissement articulaire par l'augmentation du liquide synovial (lubrifiant),
- l'accélération des processus d'apprentissage par une amélioration de la vigilance.

L'utilité de l'échauffement spécifique :

- Préparer les muscles directement impliqués dans l'activité pratiquée et notamment les coordinations intra et inter-musculaires,
- Redistribuer le volume sanguin et donc l'oxygène et les substrats énergétiques vers les muscles directement sollicités,
- Entrer progressivement dans l'activité par une transition menant vers le corps de la leçon.

Les exercices ressemblent dans leur structure dynamique et cinétique aux tâches auxquelles ils préparent pour réveiller les automatismes moteurs propres à l'activité,

II Influence de certains facteurs externes sur l'efficacité de l'échauffement

1. l'âge de la population : plus l'élève est âgé plus l'échauffement doit être prudent et progressif,
2. niveau de motivation : l'échauffement sera d'autant plus efficace que l'on lui donnera du sens au regard de l'élève et de son activité : à quoi ça sert de s'échauffer : ne pas hésiter à expliquer de façon scientifique les raisons de l'échauffement et ceci dès la 6^{ème}.
3. le moment de la journée : le matin à 8h00, l'organisme aura besoin d'un échauffement plus long et complet qu'à 16h00.
4. la température extérieure : un temps froid ou pluvieux demandera une augmentation du temps d'échauffement.

III La question du temps de l'échauffement et son importance pédagogique

1. Objectif de sécurité : prévention des blessures
2. Objectif d'amélioration de la motricité : l'échauffement n'est pas du temps de perdu dans la mesure où vous conférez à cet instant le moyen de commencer l'apprentissage des principes d'efficacité de l'activité athlétique pratiquée par la suite : résistance à l'écrasement, utilisation des segments libres, balayage du secteur d'impulsion, étirement-renvoi, rapprochement des masses, etc....
3. Objectif en terme de connaissance : comment fonctionne mon organisme ?
4. Objectif « Gestion de sa vie physique future » : apprendre à se préparer à la pratique d'une activité physique dans le respect de son intégrité physique.

IV Les étirements

Grands principes

- Un étirement ne doit pas faire mal : aller progressivement et lentement vers le point critique
- La position du dos est essentiel : dos droit
- Il est préférable d'exécuter des mouvements sans temps de ressort
- Plusieurs séries de 6 à 10 secondes d'étirement
- Alternier les groupes musculaires
- Il est préférable d'utiliser les différentes méthodes (voir « comment ? ») qui sont véritablement complémentaires
- Importance de la respiration : longue et calme

Pourquoi ?

Entraînement de la mobilité :

- Capacité et propriété qu'à un individu d'exécuter, par lui-même ou avec l'aide de forces extérieures, des mouvements de grandes amplitudes faisant jouer une ou plusieurs articulations.

Cette mobilité est une condition indispensable de l'exécution qualitativement et quantitativement correcte des exercices, avec plus d'amplitude, de force et de vitesse. Les étirements participent à une meilleure disponibilité de nos élèves face aux apprentissages moteurs et en accélère le processus.

Comment ?

Étirement actif : le sujet provoque lui-même l'étirement



Étirement passif : c'est l'aide qui provoque l'étirement par son interven

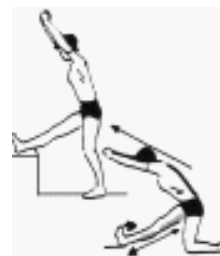


Étirement dynamique : C'est le mouvement qui provoque l'étirement



Étirement de type « contraction – relâchement » :

Exemple : debout ou à genou, dans un premier temps, enfouissement du talon de sol pour provoquer la contraction suivi par un étirement muscle relâché

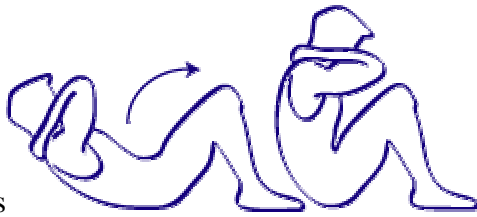


V De la nécessité d'inclure le renforcement des « ceintures » dans les échauffements

1. Ceinture pelvienne

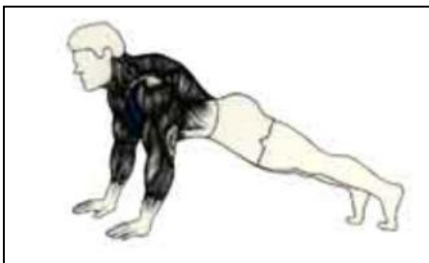
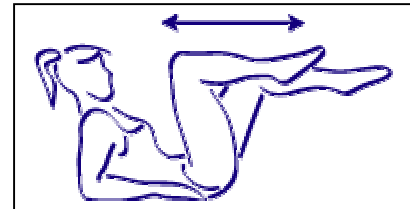
Pour la plupart des activités, le gainage est indispensable à la transmission des forces et à la prévention des blessures rachidiennes. Il est indispensable d'associer des exercices de renforcement abdo-lombaires dans les échauffements généraux.

Exemples



Consignes : expirer en groupant
Garder le dos arrondi
Variante : rotation des épaules à droite et à gauche

Consignes : effectuer de petits ciseaux de jambes en maintenant les cuisses proches de l'horizontale

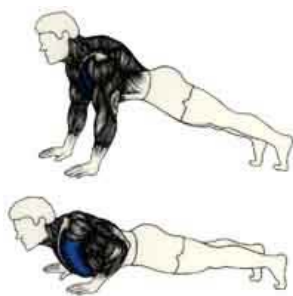


Consignes : rester 30 secondes ...
ventre et fesses dures
Variante : sur les avant bras, de côté à droite et à gauche, de dos sur les coudes.

2. Ceinture scapulaire

Un renforcement de la ceinture scapulaire plus spécifique pour les activités « lancer », participe aussi à la construction équilibrée de l'individu.

Exemples :



Consignes : Corps gainé

Variantes : du plus facile au plus difficile
1. Pose des mains sur un banc, pieds au sol
2. Mains et pieds au sol (voir figure),
3. Pieds sur un banc et mains au sol.

Exemple spécifique aux lancers :

1. Lancer de médecine-ball par 2 face à face (variantes : départ poitrine ou au-dessus de la tête ou avec rotation du buste)
2. Lancer de balle lestée (Maximum 100 grammes) à bras cassé.

Exemple pour l'élève d'un échauffement à une leçon pluri – activités athlétiques en 6^{ème}

Pourquoi doit on s'échauffer ?

L'activité sportive implique un investissement important. Elle sollicite le corps de manière intensive et inhabituelle. Il est donc nécessaire de préparer votre système cardio-vasculaire (en activant le cœur et donc la circulation sanguine), vos muscles et vos tendons à l'effort.

Quelles doivent être les grandes lignes d'un échauffement préparatoire à une leçon d'athlétisme ?

Il faut tout d'abord rappeler que l'on peut avoir à y accomplir des courses, des sauts et des lancers. L'ensemble de votre corps sera donc sollicité.

On s'efforcera, dans l'échauffement, d'aller du général (le footing) au particulier (exemple: les accélérations) et à veiller à avoir une progressivité dans l'intensité des exercices.

1. Vous commencerez par de la course à allure modérée (2 à 3'). Cette course ne doit pas amener d'essoufflement. Elle va permettre, au niveau musculaire, de commencer l'échauffement de l'avant de vos cuisses et de vos mollets.
2. Vous poursuivrez par 2 à 3 ' de footing entrecoupé par des déplacements variés. Des pas chassés vers la droite et vers la gauche pour échauffer les muscles de l'intérieur des cuisses (les adducteurs) et des talons – fesses pour l'arrière des cuisses (les ischios jambiers)

Votre rythme cardiaque sera alors plus élevé, vos muscles des jambes et des cuisses seront échauffés. Il faudra alors les étirer.

2 à 3 fois 6 secondes par exercice et par côté.

3. Pour les ischios jambiers (arrière de la cuisse): par une bascule du buste vers la jambe avant



avec le pied en extension



ou avec le pied en flexion pour y ajouter un étirement du mollet

4. Pour les quadriceps (avant de la cuisse) il vous faut attraper votre pied et, en le tirant, l'amener vers l'arrière.



la jambe d'appui et le buste sont alignés



vous éviterez de vous pencher en avant

5. Pour les adducteurs (intérieur de la cuisse)



vous passerez d'un côté à l'autre en conservant un membre inférieur en extension et le pied en contact avec le sol

6. Pour les mollets



Le poids du corps est sur la jambe avant. Votre intention sera d'enfoncer dans le sol le talon de la jambe arrière qui devra être tendue.

7. Pour vous préparer à courir vite. Vous effectuerez des courses avec les jambes tendues (3 x 20m) et des courses en montées de genoux (2 x 20m)



8. Pour échauffer le haut du corps, vous commencerez par effectuer des cercles de plus en plus grands avec les bras dans un sens puis dans l'autre.



9. Vous terminerez, si possible, avec un medicine-ball que vous enverrez à un de vos camarades en utilisant seulement la force de vos bras.



10. Il ne vous restera plus qu'à faire quelques courses en accélération (3 x 20m).

Vous serez alors prêt à suivre la leçon d'athlétisme de votre professeur d'EPS.



Exemple pour l'élève d'un échauffement à une leçon type triathlon athlétique en 3^{ème} Sprint - hauteur - javelot

Vous commencerez par un échauffement général.

Nous vous proposons un échauffement spécifique permettant de vous préparer pour les trois épreuves. Dans les exercices il est important de solliciter les muscles directement impliqués ainsi que de préparer les gestes techniques de l'activité. Vous vous organiserez en réalisant un exercice dynamique suivi de l'étirement correspondant.

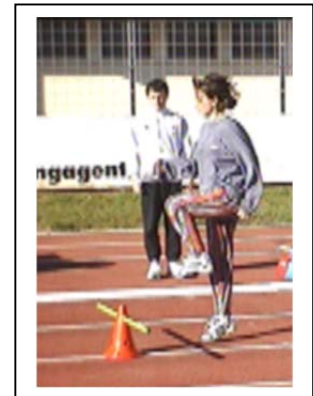
1. En ce qui concerne le sprint :

Vous exécuterez un 40 mètres construit de la façon suivante :

- 20 mètres en foulées bondissantes départ en position de pompe



- 20 mètres en course progressivement accélérée



2. Pour le saut en hauteur :

Description : Effectuer des sauts à cloche-pieds par-dessus des obstacles bas. Pour un appel pied droit, poser les appuis suivants : droit – gauche - droit après chaque obstacle.

Intentions :

- sauter vers le haut,
- monter la tête le plus haut possible

3. Pour le lancer du javelot :

Lancer de médecine-ball

Pieds décalés, départ médecine-ball au-dessus de la tête, bras tendus.

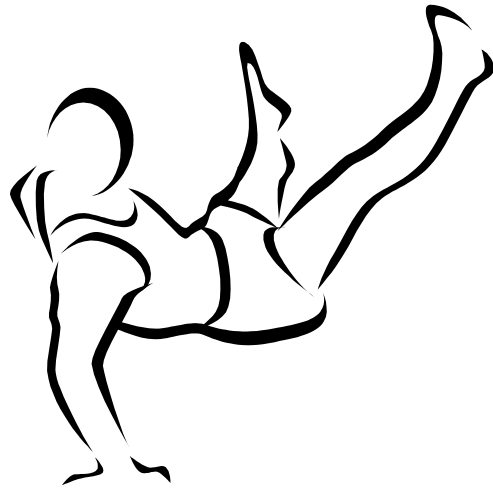
Action rapide des bras vers l'avant

Transférer le poids du corps de l'arrière vers l'avant



ECHAUFFEMENT EN GYMNASTIQUE

INTRODUCTION



Notre démarche est de proposer des situations d'échauffement référencées dans les programmes officiels et opérationnels pour tous niveaux de classes.

Nous partons ici des postures et actions gymniques fondamentales et transversales à tous les âges pour construire les compétences spécifiques de nos programmes d'enseignement.

Ces échauffements se situent au sol car c'est une organisation largement répandue qui ne nécessite pas l'utilisation de gros matériel et permet un temps d'engagement moteur maximal pour les élèves.

Enfin, ce document n'est pas exhaustif et demande même à être abondé.

Groupe ressource « Activités gymniques »

Références aux programmes et compétences à acquérir « ce qu'il y a à faire »	Contenus « ce qu'il y a à faire pour faire »	Organisation et situation	Consignes Indicateurs de réussite	Variables
<p>Accompagnement des programmes de 6^{ème}</p> <p>Se renverser corps tendu</p>	<p>Construire les repères de l'alignement mains-épaules-bassin-jambes.</p> <p><i>Musculaires : action de répulsion pour lutter contre la charge et tonicité de l'ensemble du corps.</i></p> <p><i>Construire les repères de l'alignement en position renversée.</i></p> <p><i>Informations proprioceptives</i></p>	<p>Par deux :</p> <p>Un gym position debout bras levés, corps tonique et bassin en rétroversion. Regard entre les mains. Un camarade, placé derrière, appuie sur les mains pour contrôler la solidité de l'ensemble.</p> <p>Seul, chandelle.</p>	<p>Le gym supporte la charge sans déformation du corps.</p> <p><i>Ouverture des angles.</i> <i>Alignement.</i> <i>Tonicité.</i></p> <p>Le gym regarde et corrige le résultat de son action. <i>Alignement dos, bassin, jambes.</i></p>	<p>a-Même organisation mais gym à genoux (surtout pour la rétroversion du bassin).</p> <p>b-Gym seul contre le mur pieds de plus en plus éloignés «(action de répulsion).</p> <p>c-Gym seul couché sur le dos au sol (placement du bassin lombaires au sol, pieds et épaules décollés).</p> <p>d-Gym seul en appui sur les coudes et pieds ventre face au sol.</p> <p>Coudes en appui et mains au bassin. Bras tendus et mains en appui au sol.</p>
<p>Aider un camarade à réaliser un élément non périlleux.</p>	<p>Explorer l'espace pour se repérer. Accepter le contact corporel.</p> <p>Informationnelles (système vestibulaire).</p>	<p>La « bouteille folle Par quatre, un gym et trois aides.</p>	<p>Se laisser déséquilibrer dans les bras de plusieurs camarades placés autour du gym.</p> <p><i>Rester aligné et tonique.</i></p>	<p>Amplitude du déséquilibre. Yeux ouverts et fermés.</p>

Références aux programmes et compétences à acquérir « ce qu'il y a à faire »	Contenus « ce qu'il y a à faire pour faire » <i>Ressources à solliciter prioritairement</i>	Organisation et situation	Consignes <i>Indicateurs de réussite</i>	Variables
<p>Accompagnement des programmes de 6^{ème}.</p> <p>Tourner en avant, corps groupé avec appui des mains.</p> <p>Tourner en arrière, corps groupé avec appui des mains.</p>	<p>Construire des postures d'enroulement.</p> <p><i>Informationnelles proprioceptives.</i></p> <p>Construire des repères visuels sur soi. S'organiser corporellement pour créer et contrôler la rotation.</p> <p><i>Musculaires pour le maintien de la position.</i></p> <p><i>Informationnelles pour les repères visuels et proprioceptifs (sensation de déroulement sur le tapis).</i></p>	<p>Seul, en position à genoux mains au sol se positionner dos rond bassin en rétroversion puis dos creux bassin en antéversion.</p> <p>Seul, de la position accroupie, effectuer des culbutes de l'avant vers l'arrière et retour en position initiale.</p>	<p>Passer d'une position à l'autre.</p> <p><i>Marquer les deux postures bras tendus. Tête en flexion dos rond. Tête en extension dos creux.</i></p> <p>Ancrage visuel à l'horizontal (sur un point fixe dans la salle) au départ puis sur le ventre pendant la rotation et horizontal au retour (même point fixe).</p> <p><i>Culbute dans l'axe. Continuité de l'action. Atteinte des positions extrêmes (sur nuque en arrière, sur les pieds en avant).</i></p>	<p>Même situation en position sur le dos jambes groupées mains fixées aux genoux. Mains écartées sur les côtés bras tendus.</p> <p>Mains fixées aux genoux. Bras et mains libres sur les côtés.</p>

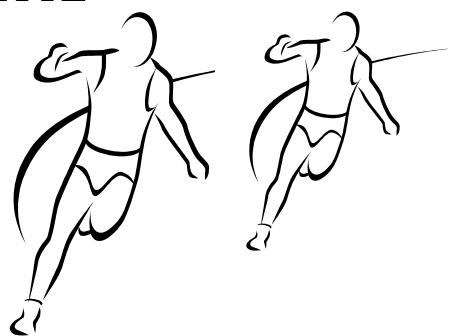
Références aux programmes et compétences à acquérir « ce qu'il y a à faire »	Contenus « ce qu'il y a à faire pour faire » <i>Ressources à solliciter prioritairement</i>	Organisation et situation	Consignes <i>Indicateurs de réussite</i>	Variables
Créer et contrôler une rotation longitudinale	Solidariser les chaînes musculaires. Enclencher la rotation par les parties extrêmes du corps. <i>Musculaires et kinesthésiques</i> Enclencher et arrêter la rotation par les bras. Contrôler la rotation par les encrages visuels. <i>Kinesthésiques.</i> <i>Informationnelles système vestibulo-oculaires)</i>	Seul, la position allongée sur le dos, bassin en rétroversion, tête et pieds décollés du sol. Effectuer des rotations à droite et à gauche sans déformation. Seul, de la position debout, effectuer des sauts extensions avec projection des bras vers le haut à la verticale. Effectuer ¼ de rotation longitudinale.	Commencer la rotation par les pieds, bassin gainé. Repères visuels externes au début et à la fin de la rotation puis sur le ventre (internes) pendant. <i>La rotation se fait d'un « bloc » sans déformation.</i> Pour enclencher la rotation, décaler vers l'arrière l'épaule côté rotation (créer le couple). Avant la rotation, choisir deux repères visuels externes de début et de fin de rotation.. <i>Rotation d'un « bloc ».</i> <i>Réception équilibrée.</i>	Commencer la rotation par les épaules. Partir de 1 position allongée manuelle et pédestre (activité des bras l'un en appui, l'autre libre qui enclenche la rotation). Effectuer ½, ¾ puis une rotation longitudinale.
Franchir un obstacle avec appui dynamique des mains	Solliciter la ceinture scapulaire porteuse. <i>Musculaires.</i>	En quadrupédie, effectuer une succession de « bonds de lapin ».	Poussée sur les jambes vers l'avant et se réceptionner sur les mains puis sur les pieds serrés. <i>Les mains arrivent au sol avant les pieds .</i>	Hauteur et longueur des bonds.

Références aux programmes et compétences à acquérir « ce qu'il y a à faire »	Contenus « ce qu'il y a à faire pour faire » <i>Ressources à solliciter prioritairement</i>	Organisation et situation	Consignes <i>Indicateurs de réussite</i>	Variables
Franchir un obstacle avec appui dynamique des mains.	Prendre appui sur un obstacle. Assurer la réception par une prise de repères visuels devant soi. <i>Kinesthésiques. Musculaires.</i>	A deux, saute mouton.	Poser les mains sur l'obstacle puis le franchir jambes écartées. Se réceptionner équilibré. <i>L'obstacle n'est pas touché. Plus l'obstacle est haut, plus les mains se posent tard par rapport à l'impulsion jambes.</i>	Sans élan puis avec. Le nombre de moutons à franchir successivement. La hauteur des moutons.
Etablir une continuité d'action entre plusieurs éléments simples.	Mémoriser les formes à produire. Assumer sa silhouette pour présenter des difficultés simples avec des intentions esthétiques. <i>Cognitives dans un premier temps puis informationnelles. Emotionnelles.</i>	A plusieurs simultanément. Reproduire un enchaînement d'action d'alignement et d'enroulement.	Exemple : Deux appuis d'élan saut extension avec demi-tour ; position d'enroulement accroupie puis culbute arrière groupée jusqu'à chandelle ; fermeture complète des jambes tendues jusque pointes de pieds au sol ; ouverture des jambes tendues par l chandelle puis enroulement et avant jusqu'à la position accroupie puis debout. <i>Continuité de l'enchaînement. Qualité de l'exécution.</i>	Nombre d'éléments. Difficulté des éléments. Rythme.

<p>Accompagnement des programmes de 5^{ème}.</p> <p>Construire les appuis manuels.</p>	<p>Solliciter la ceinture scapulaire porteuse. Construire les repères proprioceptifs de l'angle bras/tronc.</p> <p><i>Musculaires.</i> <i>Proprioceptifs.</i></p>	<p>A plusieurs simultanément. Quadrupédie : Se déplacer en avant en marchant à quatre »pattes » ventre face au sol. Dos face au sol ventre à l'horizontal.</p>	<p>Poids du corps prioritairement sur les bras (75%). Se déplacer bras tendus, mains orientées vers l'avant index parallèles. En position dorsale, maintenir l'angle bras/tronc ouvert (bassin à l'horizontal).</p> <p><i>Pas de chute vers l'avant.</i></p>	<p>Vitesse de déplacement. Amplitude des « pas ».</p>
<p>Construire les principes mécaniques des impulsions jambes.</p>	<p>Utiliser ses bras pour renforcer les impulsions jambes et pour s'équilibrer à la réception. Prendre des repères visuels pour appréhender l'espace.</p>	<p>A plusieurs simultanément, en cercle par exemple, alterner trottinements et sauts.</p>	<p>Projeter les bras tendus de l'arrière vers la verticale haute (à adapter selon le type d'impulsion).</p> <p>Ecarter les bras tendus sur le côté à l'horizontal pour stabiliser la réception.</p> <p>Fléchir les jambes à 90° à la réception pour la stabiliser.</p> <p>Avant et tout au long de l'impulsion prendre un repère visuel extérieur à l'horizontal pour fixer la tête.</p> <p><i>Amplitude des sauts.</i> <i>Stabilité des réceptions.</i> <i>Réalité du travail des bras.</i></p>	<p>Sauts avec les bras puis sans, pour comparer.</p> <p>Sauts yeux ouvert puis fermés, pour comparer.</p> <p>Sauts extension puis groupés pour comparer le rôle des bras.</p> <p>Varié le type d'impulsion (sèche type tremplin au cheval et longue type saut extension).</p> <p>A partir de déplacements en pas chassées, impulsions latérales d'une jambe (adaptation du mouvement des bras et des réceptions).</p>

Connaître et organiser les relations entre élèves dans les activités individuelles

Illustration en course de vitesse en 6ème



L'objet de cet article est de proposer, à travers l'exemple de la course de vitesse en classe de sixième, des modalités de pratiques variées qui prennent en compte la spécificité des situations d'apprentissage scolaires et la considère comme une ressource, un moteur pour apprendre. (3)

Claire Durand
IUFM de Tours Fondettes

Introduction

On peut définir les pratiques individuelles comme des «... activités motrices qui s'effectuent en isolé, en l'absence de tout échange opératoire avec autrui... » (1)

Un nombre non négligeable des activités proposées dans les programmes d'EPS se situe dans cette catégorie des activités individuelles. Pour confirmer cette observation, citons les activités athlétiques, les activités gymniques, les activités aquatiques, ainsi qu'une grande partie des activités physiques artistiques et des activités physiques de pleine nature.(2)

Si nous n'ignorons pas que chacun de ces groupes d'activités possède une modalité de pratique collective (relais en athlétisme, water-polo en activités aquatiques, acrosport en activités gymniques, chorégraphie de groupe en activités artistiques, cordée en escalade) on s'intéressera dans cet article aux activités dans lesquelles l'élève apprend seul, sa réussite ou son échec ne pouvant être imputée qu'à sa propre action.

On constatera également que, même lorsqu'il pratique une activité individuelle, un élève qui apprend en EPS est toujours en présence du groupe classe. Il se trouve de fait en situation de « co-motricité », terme utilisé et explicité par P.Parlebas ainsi : « La particularité des situations de co-motricité est de mettre ensemble, dans un même espace, plusieurs intervenants, sans que l'action de chacun d'eux soit directement influencée, dans son accomplissement fonctionnel, par le comportement des autres »(1). La prestation d'un élève en gymnastique par exemple ne peut s'effectuer, en EPS, que sous le regard de ses compagnons. Il ne peut ignorer cet environnement constitué par la classe et qui influence sa motricité. L'activité gymnastique, activité incontestablement individuelle, dans le sens où on l'a précisé précédemment, se définit fondamentalement comme une activité dont un des enjeux éducatifs essentiels est d'accepter le regard des autres. Les activités physiques de pleine nature qui demandent aux élèves de s'adapter à des environnements nouveaux comme : les activités d'orientation, les randonnées à pied, en bicyclette, le patinage sur glace, l'escalade, le roller, le ski peuvent aisément se concevoir comme des activités nécessitant entraide, solidarité, co-observation, travail en équipe...

Les activités athlétiques telles que les sauts en longueur, en hauteur, la course de durée, les lancers de balle, de javelot, la vitesse fournissent souvent des occasions pour les élèves de se mesurer entre eux, d'entrer dans des situations de défi, d'émulation, parfois aussi d'inhibition

...

Pour ce faire, on explorera dans un premier temps les différentes modalités de pratiques que l'enseignant peut proposer à ses élèves; dans un second temps, on réfléchira aux variables qui peuvent influencer et parfois profondément modifier les réactions des élèves dans les situations qui leur sont proposées.

1. Les différentes modalités de pratiques:

Répertorier les différentes modalités de regroupement possibles va permettre de proposer une diversité de situations aux élèves.

Chaque modalité de pratique sera décrite dans ce qu'elle a d'essentiel et ensuite exprimée en termes de consignes à l'attention des élèves. Des exploitations possibles, c'est à dire des déclinaisons variées de ces modalités seront ensuite proposées et illustrées dans l'activité course de vitesse(50M) avec une classe de sixième. Des remarques que nous souhaitons

utiles pour les enseignants seront parfois formulées quand aux intérêts et difficultés qu'ils pourraient rencontrer dans la mise en place de ces situations.

1.1 La simultanéité

1.1.1 Description :

Agir à plusieurs en simultanéité, c'est agir en même temps, de façon concomitante, commencer une action au même instant.

Au moins deux élèves débutent une action ensemble, à partir d'un signal de départ commun. Cette action peut se réaliser sur des parcours ou circuits parallèles, elle peut consister aussi en une recherche de coïncidence spatiale ou temporelle avec un ou plusieurs camarades.

1.1.2 Consignes données aux élèves :

« Au signal de départ, vous allez courir jusqu'à la ligne d'arrivée le plus vite possible » ou :
« Vous allez imiter le mouvement de votre partenaire au moment où il le produit » ou « Vous allez, ensemble, suivre le même rythme »

1.1.3 Exploitations possibles :

A : Deux ou plusieurs partants se placent sur une même ligne de départ pour réaliser des parcours parallèles, identiques et chronométrés.

« Le défi » Deux parcours chronométrés comprenant une course en slalom, des foulées bondissantes avec des repères comme des lattes, des passages d'obstacles bas...sont installés en parallèle et réalisés par 2 élèves qui prennent un même départ.

Remarque : Ces situations « en parallèle » génèrent beaucoup d'émulation, et la comparaison entre élèves s'instaure quasi automatiquement même si l'enseignant ne l'induit pas. Lorsque l'enseignant propose aux élèves d'aller le plus vite possible, ceux-ci comprennent qu'il faut battre son concurrent. Dans ces situations il est conseillé d'apparier des élèves de même niveau. On observe dans le cas inverse que les participants, qu'ils soient les plus forts ou les plus faibles se démotivent ou se découragent.

B : Un élève est placé avec un avantage spatial devant un poursuivant, placé en arrière et légèrement décalé latéralement pour des raisons évidentes de sécurité. (les deux partent au même signal de départ, ils effectuent un déplacement de longueur identique, et chacun doit atteindre avant l'autre sa propre ligne d'arrivée, qu'il soit poursuivant ou lièvre.

« Le lièvre » Il s'agit d'effectuer suivant le descriptif ci-dessus, une série de courses de 10, 20 ou 30 mètres en alternant les rôles de lièvre et de poursuivant.

C : Un producteur de mouvement et son reproducteur instantané ou son miroir ou son ombre (le producteur montre un geste distinctement et le reproducteur, tel un miroir s'il est placé en face ou tel une ombre s'il est placé en arrière ajuste son geste pour suivre les mêmes trajectoires que son camarade)

« **L'ombre** » Dans un travail technique de la foulée : travail sur l'amplitude ou la coordination des bras et des jambes, les élèves sont placés les uns derrière les autres et légèrement décalés pour que « l'ombre » puisse voir son camarade. Les élèves débrouillés réalisent très distinctement des foulées bondissantes ou une course avec coordination bras-jambes, les autres élèves reproduisent, comme une ombre, ce qu'ils voient. Lorsque l'on change les rôles, l'élève débrouillé peut corriger la prestation de son camarade si besoin est.

Remarque :

Ce dispositif évite de passer par de longues explications orales.

On peut varier le nombre des reproducteurs ou ombres qui peuvent être tout un groupe. Il est fréquent d'avoir recours à ce procédé lors que le maître ou un élève démontrent un mouvement à toute la classe.

Ce qui est davantage original ici, c'est que la reproduction tend à être simultanée permettant ainsi aux élèves de prendre des repères spatiaux sur le mouvement. L'enseignant devra veiller à ce que le démonstrateur réalise sa prestation en décomposant son geste, en le réalisant lentement.

D : Un producteur de rythme (qui peut être le maître ou un élève qui frappent un rythme) et un élève ou un groupe d'élèves qui s'efforcent de se maintenir dans le tempo groupal.

« **Le chef d'orchestre** » Le travail de la vélocité peut se faire ainsi, sur place ou en déplacement. L'effet groupe permet à la fois une imprégnation et une mémorisation d'un rythme de course, d'une accélération.

Remarque : Il peut en aller de même pour l'apprentissage de gestes techniques nécessitant l'intégration d'un rythme : course de haies, course d'élan en saut en longueur, gymnastique...

1.2 L'alternance

1.2.1 Description :

Alternance c'est agir successivement. Un élève agit, puis c'est l'autre ou une moitié de classe puis l'autre, ou un groupe d'élèves puis l'autre.

1.2.2 Consignes données aux élèves :

Cette modalité peut être présentée aux élèves à travers des consignes telles que : « Vous allez agir l'un après l'autre ou les uns après les autres », « le premier va passer, puis ce sera le tour de l'autre », « chacun votre tour vous allez réaliser telle ou telle tâche »

1.2.3 Exploitations possibles :

A : un ou des acteurs, un ou des spectateurs(1),(l'un agit, l'autre regarde, il agira ensuite)

« **La course navette** » Trois élèves A,B,C situés de part et d'autre d'un parcours de 20M, A effectue une course de 20M, il est regardé par B qui partira à son tour et sera ensuite regardé par C qui sera regardé par A. Observés, les élèves deviennent ensuite observateurs.

Remarque : cette situation permet d'alterner action et observation suivant un rythme suffisamment rapide pour maintenir les membres du petit groupe actifs dans un espace restreint donc facilement contrôlable par l'enseignant..

B : un démonstrateur (il montre à son partenaire), un imitateur(il reproduit)ou un conseiller(il conseille son partenaire)

« Le modèle » Les élèves sont regroupés par deux pour travailler les départs debout. Un « expert » démontre à un « débutant » ce qu'il réalise aisément. Le débutant cherche à imiter ce geste qui réussit : la mise en action rapide, le redressement du buste qui doit être progressif. Il est souhaitable, ensuite de faire démontrer l'élève en difficulté qui va peut-être se dépasser pour réussir, dans ce cas, l'expert devient aussi un conseiller.

Remarque : Dans ces situations, le regroupement hétérogène, par dissymétrie de compétence(3) est recherché et exploité comme une ressource.

C :un producteur de performance(dans la situation qui lui est proposée, il se déplace le plus vite possible), un chronométreur (il chronomètre son camarade ou il mesure sa performance) et un organisateur (Il donne le départ, ou il juge le respect du règlement)

« Le test » Pour une évaluation de 50M chronométrés, les élèves travaillent par groupes de trois, le « coureur » réalise la meilleure performance possible à partir d'un départ debout derrière une ligne de départ située à 50M d'une ligne d'arrivée. Le chronométreur situé à l'arrivée chronomètre, le starter donne un départ avec un claquoir

Remarque : Lorsque des élèves prennent en charge des rôles d'organisation des tâches motrices, on observe qu'ils s'investissent davantage d'une part et qu'ils assimilent mieux les aspects réglementaires liés à l'activité d'autre part.

Les départs peuvent aussi être donnés par l'enseignant, dans ce cas, les starters peuvent devenir des juges et signaler les faux départs.

Pour une évaluation sommative, il est prudent de s'assurer de la fiabilité du chronométreur.

D : un chercheur-acteur,(il décrypte la consigne, il réalise ce qu'il a compris), un observateur conseiller(à partir de la compréhension qu'il a de la consigne, il conseille son camarade pour l'aider à mieux comprendre et appliquer la consigne).

« Le lecteur public » Les élèves regroupés par quatre ou cinq sont munis d'une fiche de travail expliquant une situation d'apprentissage, par exemple, un circuit athlétique avec foulées bondissantes, sauts à cloche-pied et passage de haies basses.(sont données des consignes pour décrire la tâche, pour la réaliser, pour la réussir). Un élève, après lecture de la fiche, réalise le circuit, ses camarades lui donnent un retour sur sa réalisation par rapport à la compréhension de la lecture de la fiche et par rapport à sa réussite.

Remarque : Selon ce même principe, l'installation matérielle d'un atelier d'apprentissage ou un travail d'échauffement peuvent être réalisés

1.3 L'équipe

1.3.1 Description :

Une équipe, selon le petit Larousse(31) « Le petit Larousse illustré 1981 » c'est un « groupe de personnes travaillant à une même tâche ou unissant leurs efforts dans le même dessein »

Description de cette modalité de pratique :

Cette modalité de pratique motrice, au sens où nous la définissons ici, reste une motricité individuelle dans laquelle les élèves, indépendants sur le plan moteur, sont regroupés par équipes de 2, 3 ou plusieurs. Dans ce cadre que nous fixons, seuls sont pris en compte les résultats obtenus par addition des résultats individuels. D'une manière plus générale, un but n'est atteint que si tous les membres de l'équipe y parviennent. Il semble nécessaire d'insister sur le fait qu'il n'y a pas d'interaction motrice entre les élèves, sinon, cette modalité de pratique ne serait pas classée dans les activités individuelles et comotrices, mais dans les activités collectives.

1.3.2 Consignes données aux élèves :

« Dans votre équipe, vous devez tous réaliser telle ou telle tâche motrice qui vous est proposée » (ex : se déplacer d'un point de départ vers un point d'arrivée le plus vite possible avec la totalité du groupe).

« Vous devez vous aider, en vous conseillant, en vous encourageant, mais sans vous aider physiquement (pas de contacts). Réussir, c'est réussir à plusieurs. Si vous êtes chronométrés sur un parcours, on additionnera systématiquement les temps de tous les membres de l'équipe pour aboutir à une performance de groupe »...

1.3.3 Exploitations possibles :

A : Une équipe est chronométrée (performance au niveau du temps) sur un parcours sans interaction motrice. Toutes les prestations individuelles se succèdent.

*« **L'addition** » Sur 50M, chaque membre d'une équipe d'au moins 4 élèves, sauf le premier, part quand son camarade a franchi une ligne tracée au sol. Le chronomètre est déclenché au départ du premier et arrêté à l'arrivée du quatrième.*

Remarque : Avec des élèves ayant peu de contrôle moteur et de capacités d'attention, cette formule peut constituer une introduction à l'activité relais en toute sécurité.

B : Une équipe est évaluée au niveau de l'espace ou du temps par addition des scores individuels.

*« **Les pas de géants** » Franchir un espace donné horizontal (ex :20m) en effectuant le moins possible de foulées. X membres d'une équipe, en additionnant chaque score, l'équipe doit totaliser le moins grand nombre de foulées sur X fois cette distance.*

Autre formule : Chaque membre d'une équipe a droit à 10 foulées qui sont effectuées par chacun (sauf pour le premier) en prenant son départ au point d'arrivée du précédent. On effectue son record d'équipe.

C : A partir d'une équipe constituée, réaliser une performance ou une prestation motrice en s'organisant pour faire participer tous les membres du groupe et réussir.

« Le menu à la carte » En course de vitesse, trois épreuves sont évaluées : un parcours de 10M à cloche pied(un changement de pied autorisé), une course de 20m par dessus des lattes, une course de vitesse pure de 40m. Des équipes de trois élèves doivent se répartir ces trois épreuves afin d'obtenir la meilleure évaluation possible.

Remarque : Les élèves responsabilisés sont amenés à se répartir les tâches ou les efforts et en conséquence à s'auto-évaluer et se co-évaluer.

2. Les variables à prendre en compte: le niveau des élèves, les affinités

La connaissance de différentes modalités de travail possibles en situation d'enseignement en EPS permet de varier de façon notable les situations d'apprentissage proposées aux élèves, nous venons d'en découvrir de nombreuses possibilités. Il apparaît toutefois important de réfléchir aux variables à prendre en compte pour être efficace en termes d'apprentissage moteur, optimiser les effets bénéfiques de ces propositions.

2.1 Le niveau des élèves

2.1.1 Ses effets:

Il doit être connu de l'enseignant afin de pouvoir composer soit des groupes homogènes avec symétrie de compétence, soit des groupes hétérogènes avec dissymétrie de compétence(termes empruntés à Pascal Bordes)(4)

Il semble de bon sens d'assembler dans la comotricité de simultanéité en parallèle des élèves de niveau équivalent et dans le travail en comotricité d'équipe des élèves de niveaux variés. La modalité alternance semble supporter toutes sortes de regroupements d'élèves. Cependant, il peut parfois être utile de travailler en groupe hétérogène dans certaines formes de simultanéité.

Ainsi, « le lièvre » en comotricité de simultanéité avec avantage spatial sera stimulé pour ne pas se faire rattraper même dans le cas où il est plus lent. Il en ira de même dans les situations de simultanéité où il s'agit pour un élève n'ayant pas acquis une habileté de reproduire tel une ombre ou un miroir la prestation d'un démonstrateur.

2.1.2 Son évaluation :

Concernant le niveau des élèves, celui-ci peut être recueilli par l'enseignant à travers une performance mesurée, mais aussi par une évaluation plus qualitative de la motricité (équilibre, coordination, habiletés mises en jeu...) et enfin, par une évaluation de capacités davantage transversales(se concentrer, écouter et comprendre une consigne...)

2.2 Les relations d'affinité entre élèves

2.2.1 Leur importance :

Cette dimension affective ne peut être ignorée par l'enseignant.

Il n'est pas équivalent de placer deux élèves en situation de comotricité de simultanéité en parallèle qui entretiennent de bonnes relations et deux autres qui se rejettent.

De même, en comotricité d'alternance avec un démonstrateur et un imitateur conseiller (« Le modèle »), il sera très difficile de faire travailler des élèves se rejetant.

Il semble important quelque soit le type de modalité de rassembler dans un même groupe, un même duo, des élèves s'entendant bien.

Mais, tout propos est à nuancer et un des enjeux éducatifs des situations proposées peut consister à l'inverse à faire travailler ensemble des élèves se rejetant.

222 Leur recueil :

Pour appréhender les relations des élèves dans une classe, un outil simple et ayant fait ses preuves peut être utilisé : le sociogramme. Mis en place dans les années 50 par J.L. Moreno (5), il est expliqué de façon concrète et toujours actuelle, dans l'ouvrage intitulé « Introduction aux méthodes de la sociométrie »(6)

A travers quatre questions posées à chaque élève, il s'agit de mettre en évidence les élèves qui se choisissent, ceux qui se rejettent, et ceux qui ont des relations que l'on pourrait qualifier de neutres.

Complémentairement, le sociogramme permet de signaler les élèves recherchés par un grand nombre de camarades, ceux qui sont rejetés et ceux qui laissent indifférents.

Comme l'état relationnel des élèves évolue, il peut-être utile de présenter le questionnaire sociométrique deux ou trois fois au cours de l'année scolaire.

Pour conclure

A la suite de la présentation de ces ressources qui s'offrent au professeur d'EPS pour enseigner à un groupe classe, il convient de formuler un certain nombre de remarques.

Ces possibilités liées à l'enseignement de l'EPS avec sa classe sont immenses. Ce qui précède est loin d'être exhaustif et au sein des principales modalités de pratiques exposées, de nouvelles exploitations sont possibles, dans d'autres activités.

Il est agréable de renouveler ses manières de faire, cela crée de nouveaux motifs pour enseigner chez les enseignants et pour apprendre chez les élèves.

Il faut toutefois se garder de commettre des erreurs, nous l'avons vu, et bien prendre en compte les caractéristiques des élèves auxquels on s'adresse.

S'interroger sur les modalités des pratiques que l'on propose aux élèves ne peut en aucun cas dispenser de s'interroger sur les acquisitions que l'on vise et qui n'ont pas été évoquées volontairement dans cet article. Ces deux aspects sont même en interaction constante.

Les programmes déterminent les compétences que les élèves doivent acquérir, des compétences spécifiques, aux compétences générales en passant par les compétences propres au collège. Les contenus d'enseignement élaborés au sein du projet EPS sont une adaptation des programmes aux particularités locales. Les propositions qui sont exposées dans cet article doivent être situées à leur place, elles sont un outil, une aide pour apprendre dans le contexte particulier d'une classe en EPS.

Bibliographie

(1) (Parlebas (Pierre) Jeux, sports et sociétés. Lexique de praxéologie motrice Collection recherche INSEP 1999)

(2) (programme d'EPS de la classe de 6^{ème} de collège Arrêté de 18/06/96)

(3)(Durand (Claire)Les ressources du groupe, un moteur pour apprendre
sous-titre : L'escalade, le roller, le ski aux cycles 2 et 3, en 6e.
A paraître Collection corpus 1 CRDP Pays de Loire)

(4)(Bordes(p), « La classe en EPS » Thèse de 3^{ème} cycle Directeur de thèse P.Parlebas Paris V La Sorbonne 2000)

(5)(Moreno(J.L.), La méthode sociométrique en sociologie, Cahier international de sociologie, 1947)
»

(6)(Bastin(G),Introduction aux méthodes de sociologie ; chapitres 2 et 3 collection QSJ PUF 1961)



La lutte contre le dopage

*Docteur Anne Marie Lecoq
Responsable de l'AMLD Orléans*

En 1998, l'affaire Festina du Tour de France a permis de dévoiler l'existence d'un dopage scientifiquement organisé. Ce n'est pas le dopage en lui-même que l'on découvrait alors mais son institutionnalisation.

Ces actes sont évidemment interdits et réprimés. Il suffit d'avoir utilisé ou essayé d'utiliser une substance dite dopante pour qu'il y ait infraction.

Les produits interdits sont fixés par arrêté ministériel et figurent sur une liste régulièrement mise à jour et conforme à celle publiée par le comité international Olympique. Ils sont classés en cinq groupes

Substances et méthodes interdites Le dopage consiste à utiliser ou à 'prescrire, céder, offrir, administrer ou appliquer aux sportifs des substances ou procédés de nature à modifier artificiellement leurs capacités '.

1. Les stimulants qui agissent sur le système nerveux central favorisent la vigilance : caféine, cocaïne, éphédrine, amphétamines...

Ils sont utilisés pour réduire la fatigue, et pour augmenter la concentration et l'attention.

2. Les stéroïdes anabolisants

Leurs effets recherchés sont une augmentation de la masse musculaire et une augmentation de la VO₂ max.

3. Les diurétiques sont utilisés dans sports à catégorie de poids pour perdre du poids mais leur effet masquant est aussi recherché

4. Les anesthésiques locaux permettent de réduire la douleur.

5. Les corticoïdes sont utilisés pour lutter contre la fatigue, la douleur ; leur effet stimulant du psychisme est recherché.

Dans certaines pathologie et sous certaines forme, les corticoïdes peuvent être autorisés chez les sportifs sous contrôle médical bien sûr.

6. Les bêta bloquants sont utilisés dans les sports d'adresse car ils réduisent les tremblements et ils ont un effet anti stress.

7. L'EPO permet d'augmenter la VO₂

8. L'hormone de croissance augmente la masse musculaire

- introduit un certain nombre d'obligations notamment pour les fédérations sportives en matière de surveillance médicale de leur licenciés; elles vont du certificat médical d'absence de contre-indication à la compétition sportive à une surveillance très Lutte antidopage

La loi du 23 mars 1999 relative à la santé des sportifs et à la lutte contre le dopage

complète de la santé des sportifs de haut niveau.

- introduit un certain nombre d'obligations notamment pour les fédérations sportives en matière de surveillance médicale de leur licenciés; elles vont du certificat médical d'absence de contre-indication à la compétition sportive à une surveillance très
- Elle renforce la lutte contre le dopage par notamment la création de nouvelles structures de soin et de prise en charge des sportifs ayant eu recours aux pratiques dopantes.

Dans la région Centre, l'antenne médicale de lutte contre le dopage (AMLD) est implantée à l'Hôpital Porte Madeleine d'Orléans. le numéro de téléphone est le **02.3874.42.71**

Les AMLD ont 4 missions essentielles :

- prise en charge médicale des sportifs ayant eu recours à des pratiques dopantes ;
- conseils aux sportifs, à leur entourage ;
- recherche
- et veille sanitaire.

Le dopage n'est pas uniquement une tricherie, c'est une pratique dangereuse.

Le rôle des professeurs d'EPS est primordial dans cette lutte contre le dopage en informant les jeunes des risques qu'ils encourraient à utiliser certaines substances interdites. Il faut le dire, le dopage présente un réel danger de mort et de blessures, le risque de détérioration physique et morale.

Il ne faut pas avoir peur de le répéter aux jeunes.

Docteur Anne Marie Lecoq



Au sommaire du numéro 6

Athlétisme

L'échauffement au lycée

Combat

Dossier boxe française

Arts du cirque

2^{ème} partie