

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Pour démarrer : concevoir et mettre en œuvre un enseignement de l'EPS au cycle 2

Concevoir un module d'apprentissage en EPS

Exemples de modules

Exemple 1 : les grandes lignes d'un module de course longue

Objectif : courir sans s'arrêter durant 6 ou 10 minutes ; arriver à couvrir la plus grande distance possible sur cette durée

Ce module de 6 séances contribue au champ d'apprentissage 1 : Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée.

L'objectif poursuivi s'inscrit dans les attendus de fin de cycle de ce champ :

- courir, sauter, lancer à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés ;
- savoir différencier : courir vite et courir longtemps / lancer loin et lancer précis / sauter haut et sauter loin ;
- accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres ;
- remplir quelques rôles spécifiques¹.

Ce que les élèves vont apprendre au cours des 6 séances d'un point de vue moteur

1. Construire et identifier des allures de course pour courir longtemps, les différencier du courir vite.
2. Prendre des repères extérieurs à son corps pour percevoir la notion d'espace (distance parcourue) et la durée (temps de course).
3. Construire progressivement des repères internes simples : essoufflement, respiration rapide.

Ce module doit aussi être l'occasion de renforcer des compétences transversales :

- des apprentissages sociaux, particulièrement si on choisit de valoriser le travail de groupe ou de prévoir que les élèves soient tour à tour amenés à jouer des rôles spécifiques, par exemple tenir une feuille de route pour ses camarades ;
- la capacité à se mettre en projet, en l'occurrence le projet de tenir un effort sur une durée ou une distance déterminée à l'avance par le professeur.

Les conditions matérielles

Les situations se déroulent sur des circuits, des parcours d'une distance comprise entre 100 m et 200 m que les élèves retrouveront tout au long du module. Ces parcours sont équipés de repères visuels, « imagés » comme des bases, « des maisons », ou plus classiques comme les plots, les fanions, qui aident les élèves à se situer et à mesurer facilement leur performance. Ils peuvent par exemple être placés tous les 25 m.

L'objectif du module étant avant tout la réalisation d'une durée de course, des indications sonores (coups de sifflet...) sont aussi prévues : un coup de sifflet toutes les 1'30 permet de fournir un repère clair aux élèves, le nombre de plots passés en 1'30 devenant facilement un indicateur de vitesse car les élèves comprennent de façon naturelle que « plus on franchit de plots entre deux coups de sifflet, plus on court vite »². Chaque élève peut alors apprendre à repérer le nombre de plots à passer sur 1'30 qui lui permettra de courir longtemps sans s'arrêter ; de son côté le professeur peut aussi indiquer le nombre de plots à passer en 1'30 s'il souhaite réguler la course des élèves.

L'organisation des 6 séances

Les 6 séances s'organisent en trois phases : découverte - entraînement - évaluation, qui permettent aux élèves de se poser et de répondre à trois questions essentielles :

- Qu'est-ce que c'est que courir longtemps ?
- À quelle allure dois-je aller pour courir longtemps sans marcher, sans m'arrêter ou en m'arrêtant de moins en moins ? Comment faire pour courir de plus en plus longtemps ?

Phase de découverte : qu'est-ce que c'est que courir longtemps ?

Cette phase peut nécessiter une ou deux séances. Il s'agit de mettre les élèves en mouvement et de leur permettre de donner du sens aux apprentissages visés en se confrontant au problème.

À travers plusieurs essais et plusieurs situations, les élèves éprouvent les contraintes d'une course longue (ici, 6 à 10 minutes), et perçoivent leurs limites (Pourquoi est-ce que je dois m'arrêter parfois ?(essoufflements, respiration accélérée...)).

Situations collectives de course longue proposées :

- jeux divers (par exemple : les déménageurs) ;
- situation classique : un circuit (de 100 mètres au CP, jusqu'à 200 mètres au CE2).

2. Avec un plot tous les 25 m, franchir un plot en 1'30 c'est se déplacer à une vitesse moyenne de 1 km/h (25 m en 1'30 correspondant à 100 m en 6', soit 1000 m en 60'). Donc le nombre de plots franchis en 1'30 indique directement la vitesse en km/h : par exemple un élève qui franchit 6 plots en 1'30 court à 6 km/h. Mais ces calculs, qui ne sont pas à la portée des élèves au moins au début du cycle 2, sont surtout destinés au cycle 3.

Remarque : Quelles que soient les formes ou modalités des situations, elles doivent permettre à l'élève de connaître la performance réalisée en termes de durée d'effort courue sans s'arrêter : temps de course sans s'arrêter, nombre d'arrêts sur la durée d'effort, etc. Ces repères quantifient la performance (essence du champ d'apprentissage 1), donnent du sens à l'engagement de l'élève et jalonnent ses apprentissages par les progrès constatés sur sa capacité à courir de plus en plus longtemps sans s'arrêter.

Phase d'apprentissage-entraînement

Cette phase, de trois ou quatre séances, doit permettre d'accéder progressivement au maintien de l'allure. Les élèves s'y posent et résolvent, deux questions :

- **Quelle doit être mon allure pour parvenir à courir longtemps, sans marcher, sans m'arrêter, en m'arrêtant de moins en moins ?**
- **Comment faire pour courir de plus en plus longtemps ?**

Les élèves doivent apprendre à gérer leur effort sur un temps long pour passer d'alternance marche / course à une course en continu : les situations proposées qui peuvent aller, comme dans la phase de découverte, de petits jeux (au CP) aux circuits plus classiques (au CE2), vont donc confronter prioritairement les élèves à des durées d'effort plutôt qu'à des distances. Elles doivent les amener à interioriser leur allure de course pour augmenter progressivement leur temps de course sans s'arrêter³. Différentes configurations sont possibles, la course en binôme ou en équipe de 3 à 5 élèves étant à privilégier, le caractère attrayant, voire ludique, de l'activité étant essentiel.

La connaissance de la performance réalisée par les élèves (temps de course sans s'arrêter, nombre d'arrêts, nombre de plots ou de balises franchis...) doit être systématique afin de donner du sens à leur engagement. Par exemple, ils peuvent apprendre à repérer les distances parcourues en 1'30, 3 minutes ou 4'30 sans s'arrêter. Ces distances peuvent être mesurées en nombre de plots puis traduites en mètres (16 plots font 25 m X 16 = 200 m), ou bien en nombre de tours et en nombre de plots (3 tours de 100 m et 3 plots distants de 25 m font 375 m...), ou bien directement en mètre pour les plus grands ou les plus agiles en calcul mental. Si l'élève s'est arrêté trop souvent, à l'essai suivant on peut par exemple lui demander de franchir 1 plot en moins entre deux coups de sifflet. On peut aussi mettre en évidence les repères internes : je suis moins essoufflé, moins rouge, je respire mieux etc.

Durant le module, les élèves doivent être régulièrement remis dans la situation initiale pour constater qu'ils courent plus longtemps, grâce à une allure plus régulière. Cette évaluation par chacun des élèves des progrès qu'il a réalisés, en termes de performance quantifiable, représente un levier important d'apprentissage et de motivation.

La phase d'évaluation des acquis

Il y a différentes façons d'évaluer la course longue au cycle 2. Les trois propositions qui suivent permettent toutes d'évaluer l'aspect moteur (la capacité à courir sur un temps long sans s'arrêter) ; la seconde évalue aussi une capacité à se projeter ; la troisième la capacité d'un collectif à s'organiser.

Proposition 1 : courir sur le temps demandé. La performance se mesure ici d'abord sur la durée de course réalisée par l'élève sans s'arrêter ; l'évaluation portera sur la durée effective de course, avec un optimum fixé à l'avance, par exemple, 8 minutes en CE1.

Proposition 2 : annoncer le temps durant lequel on va courir sans s'arrêter à partir de trois propositions au choix (par exemple 8 minutes, 9 minutes, 10 minutes, en CE2) et se rapprocher de ce temps autant que possible. La performance réalisée correspond à la durée d'effort que l'élève est capable d'effectuer sans s'arrêter mais inclut aussi une autre dimension liée à la connaissance de soi.

3. Une autre étape de l'apprentissage pourra les amener à s'intéresser à la distance parcourue si le module se poursuit au delà de six séances. En effet, lorsque les élèves ont acquis la maîtrise d'une première allure leur permettant de courir sans s'arrêter sur une durée d'effort donnée (entre 6 et 10 minutes), l'objectif suivant est de les amener à construire une allure leur permettant de progresser dans la distance parcourue.

Proposition 3 : à partir d'une durée d'effort fixée (10 à 12 minutes par exemple), s'organiser à trois pour réaliser la meilleure performance possible en termes de distance parcourue. Il est possible d'imposer une durée d'effort à trois, puis à deux, afin de laisser la possibilité à un élève de se reposer en marchant ou en courant moins vite. Par exemple, sur une durée de 12 minutes, les 4 premières minutes sont obligatoirement courues à trois (course en peloton), les 5 minutes suivantes à deux avec possibilité de permuter les élèves coureurs à la fin de chaque tour, et les 3 dernières minutes à nouveau à trois. La performance réalisée est alors la durée totale courue par les trois élèves (obtenue par addition des durées de course de chacun). Dans cette configuration de course, la constitution des groupes doit être contrôlée par le professeur.

Pour aller plus loin : en fin de cycle, ou lors d'un second module, la même proposition que la proposition 3 peut être reprise, la performance mesurée étant la **distance** totale courue par les trois élèves.

Quelques repères pour l'enseignant :

Un élève de CP peut courir au moins 6 minutes, il réalisera 800 mètres environ.

En CE1, en moyenne en 8 minutes, un enfant réalisera entre 1000 et 1200 mètres.

En CE2, en 10 minutes, 1500 mètres environ.

Exemple 2 : un module d'activités gymniques - Niveaux CP-CE1

Maitriser et enchaîner des actions gymniques dans un environnement aménagé et attrayant

Ce module de 12 séances d'une heure contribue au **champ d'apprentissage 3 : S'exprimer devant les autres, par une prestation artistique et/ou acrobatique**. L'objectif poursuivi s'inscrit dans les attendus de fin de cycle de ce champ :

- mobiliser le pouvoir expressif du corps, en reproduisant une séquence simple d'actions apprises, ou en présentant une action que l'élève a inventée ;
- s'adapter au rythme, mémoriser des pas, des figures, des éléments et des enchaînements, pour réaliser des actions individuelles et collectives.

Sa mise en œuvre nécessite de disposer :

- d'un lieu type grande salle, préau ou petit gymnase ;
- de matériel : tapis, plinths de mousse, plans inclinés, cerceaux, plots, bancs.

Remarque : la mise en œuvre d'un module d'activités gymniques n'impose pas un matériel spécifique considérable. Avec 1 ou 2 plans inclinés, deux plinths, deux gros tapis complétés par quelques petits tapis, des bancs, des plots, des cerceaux, il est possible d'aménager de nombreux ateliers en simultané permettant d'offrir aux élèves un environnement attrayant, motivant, vecteur d'acquisitions motrices et de progrès.

L'espace doit être aménagé de façon aérée et sécurisée, permettant la mise en activité et la circulation des élèves en évitant tout sur encombrement générateur d'accident.

Ce que les élèves vont apprendre au cours des 12 séances de ce module d'un point de vue moteur

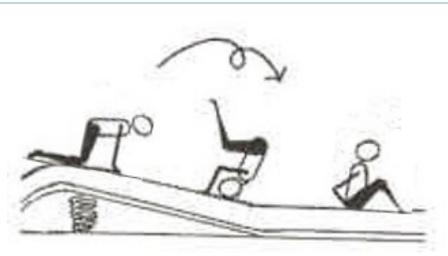
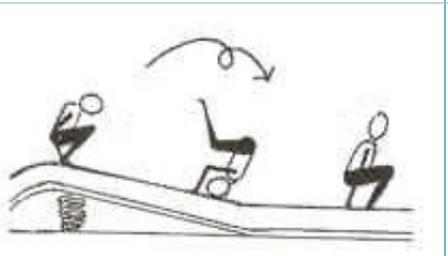
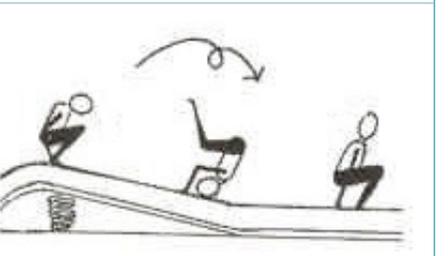
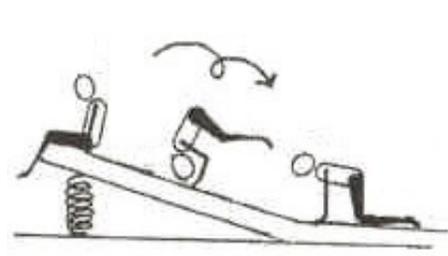
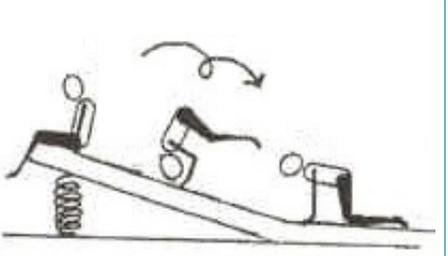
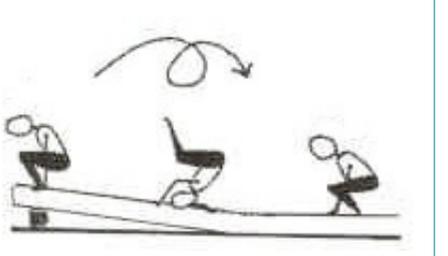
1. Rouler en avant **et** en arrière, tourner, sauter, franchir, se renverser. Dans toutes ces actions, les élèves perdent leurs « repères habituels de terrien » : debout, les deux pieds au sol, la tête en haut, regard horizontal devant soi.
2. Enchaîner, **sur un parcours aménagé**, plusieurs actions – au moins deux – quel que soit le niveau de réalisation, parmi : rouler, sauter, franchir, tourner, et **présenter sa prestation à des camarades**.
3. S'engager en sécurité : faire le plus difficile possible pour soi mais en toute sécurité (sans se faire mal).

Les situations proposées leur permettent aussi d'apprendre à travailler ensemble, à coopérer au sein d'un groupe. La construction d'un code commun facilite à cet égard la prise d'informations, la compréhension des critères d'évaluation et la communication entre élèves.

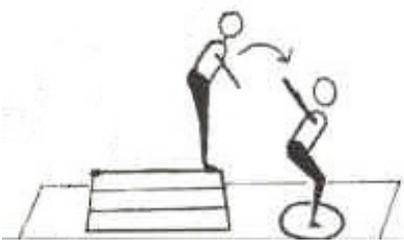
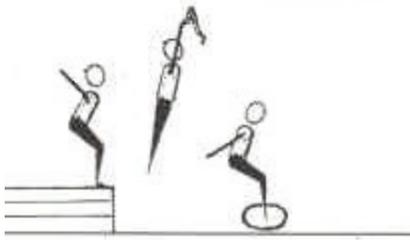
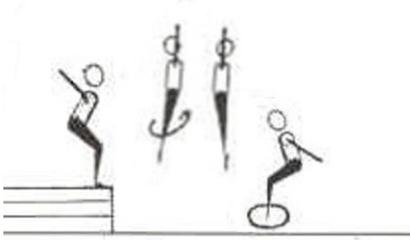
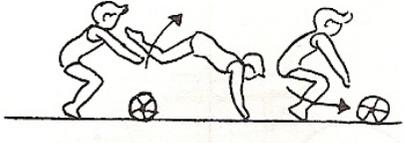
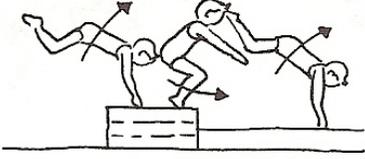
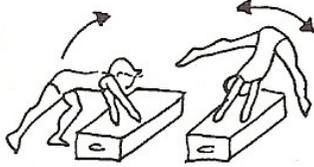
DÉROULEMENT ET OBJECTIFS	ORGANISATION	ATELIERS / SAVOIRS
<p>Découverte</p> <p>Séances 1 à 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Faire entrer tous les élèves dans l'activité Installer les règles de sécurité et de fonctionnement de chacun des ateliers Repérer avec les élèves les quatre familles d'actions gymniques Les amener à enchaîner deux actions gymniques simples 	<p>Séance 1 :</p> <p>4 ateliers : rouler en avant / rouler en arrière / sauter et tourner / franchir.</p> <p>Niveau 1 de difficulté en référence au code commun (voir la fiche ateliers ci-après).</p> <p>4 groupes d'élèves, chacun passe sur 2 ateliers, 15 minutes par atelier.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rouler en avant (avec l'enseignant)
	<p>Séance 2 : idem séance 1</p> <p>À l'issue de cette séance, les 4 groupes d'élèves sont passés sur les 4 ateliers.</p> <p><i>Remarque pour l'enseignant : prévoir de se trouver chaque fois à l'atelier où l'aide sera la plus nécessaire (roulade notamment, pour vérifier par exemple auprès des débutants, qu'ils posent bien sur le tapis l'arrière de leur tête et non leur front).</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Rouler en arrière (avec l'enseignant)
	<p>Séance 3 :</p> <p>Enchaîner deux actions gymniques.</p> <p>4 ateliers qui combinent deux actions en référence au niveau 1 de difficulté (code commun / fiche ateliers) :</p> <ul style="list-style-type: none"> Atelier 1 : rouler en avant + sauter Atelier 2 : rouler en arrière + franchir Atelier 3 : rouler en avant + franchir Atelier 4 : sauter + franchir <p>2 ateliers par groupe, 15 minutes par atelier.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Sauter / tourner (en autonomie)
	<p>Séance 4 : idem séance 3</p> <p>À l'issue de cette séance, les 4 groupes d'élèves sont passés sur les 4 ateliers.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Franchir (en autonomie)
<p>Apprentissage-entraînement</p> <p>Séances 5 à 8</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser des actions de plus en plus complexes dans chacune des familles Rechercher la solution motrice à chacun des problèmes rencontrés Formuler sa façon de faire Identifier les critères de réussite de chaque élément gymnique (évaluation formative) 	<p><i>Avant la séance 5, en classe, distribution à chaque élève d'une fiche ateliers répertoriant les 3 niveaux de réussite par atelier et d'une fiche d'auto-évaluation. Expliquer ce qui est attendu.</i></p> <p>Organisation identique aux séances 1 à 4, en passant progressivement aux niveaux 2 et 3 selon ses possibilités, avec trace des progrès sur la fiche d'auto évaluation.</p>	<p>Idem + prendre conscience de ses réussites</p>

DÉROULEMENT ET OBJECTIFS	ORGANISATION	ATELIERS / SAVOIRS
<p>Évaluation Séance 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Évaluer la connaissance de soi par rapport à la difficulté de la tâche et son critère de réussite 	<p>Chaque élève passe à chacun des ateliers puis remplit la fiche d'auto-évaluation dans laquelle il note le niveau de réussite qu'il pense avoir atteint à chaque atelier à ce stade du module.</p>	<ul style="list-style-type: none"> S'évaluer Réaliser des activités motrices
<p>Apprentissage-entraînement Séances 10 - 11</p> <ul style="list-style-type: none"> Enchaîner des actions gymniques sur un parcours aménagé correspondant à ses capacités 	<p>Enchaîner les actions motrices À partir des éléments travaillés durant les 9 séances, proposer aux élèves 3 parcours gymniques de niveaux de difficulté différents enchaînant les actions de rouler en avant, en arrière, franchir, sauter / tourner. Chacun des parcours correspond à un niveau de difficulté (de 1 à 3) en référence aux fiches ateliers (voir ci-après). L'élève choisit et réalise le parcours gymnique qui correspond à ses capacités.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Enchaîner des actions motrices sur un parcours gymnique adapté à ses ressources. Choisir le parcours le plus adapté à ses capacités. Prévoir une prestation
<p>Évaluation Séance 12</p> <ul style="list-style-type: none"> Réaliser sa prestation gymnique devant ses camarades et être capable de juger celle des autres 	<p>Présentation et évaluation des élèves sur le parcours gymnique de leur choix (enchaînements).</p>	<ul style="list-style-type: none"> Être acteur / Être spectateur

Exemple de fiche ateliers pour les élèves (à distribuer et à commenter en classe entre la séance 4 et la séance 5) (recto)

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Atelier A Rouler en avant	Rouler en boule, départ à genoux, arrivée assis	Rouler en boule, départ accroupi, arrivée accroupi	Rouler, arrivée accroupi, avec ou sans l'aide des mains
			
Critères de réussite	<i>Rouler - réception assis</i>	<i>Rouler - réception accroupi</i>	<i>Rouler dans l'axe - réception sur les pieds</i>
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Atelier B Rouler en arrière	Rouler en boule, départ assis.	Rouler en ligne droite, départ assis ou accroupi.	Rouler en boule, départ accroupi, arrivée accroupi.
			
Critères de réussite	<i>Rouler - réception sur les genoux</i>	<i>Rouler dans l'axe - réception sur les genoux</i>	<i>Rouler - réception sans poser les genoux</i>

Exemple de fiche ateliers pour les élèves (à distribuer et à commenter en classe entre la séance 4 et la séance 5) (verso)

	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Atelier C Sauter / tourner	Sauter (depuis le banc) et atterrir dans le cerceau	Sauter et toucher le foulard. Atterrir dans le cerceau.	Sauter en faisant un demi-tour.
			
Critères de réussite	Réception dans le cerceau	Toucher le foulard – réception pieds joints dans le cerceau	Demi-tour effectif – réception équilibrée dans le cerceau
	NIVEAU 1	NIVEAU 2	NIVEAU 3
Atelier D Franchir	Faire un saut de lapin par-dessus le tapis roulé.	Faire un saut de lapin sur le banc puis sur le tapis.	Franchir l'obstacle en passant les jambes par-dessus.
			
Critères de réussite	Jambes serrées – franchissement du tapis	Jambes serrées – déplacements effectifs sur le banc et en léger contre bas	bras tendus – élévation du bassin et des jambes

Fiche d'auto évaluation

SÉANCE 5	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes prévisions				
Mes réussites				

SÉANCE 6	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes prévisions				
Mes réussites				

SÉANCE 7	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes prévisions				
Mes réussites				

SÉANCE 8	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes prévisions				
Mes réussites				

SÉANCE 9	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes réussites				

Fiche d'auto évaluation

SÉANCE 5	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes prévisions				
Mes réussites				

SÉANCE 6	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes prévisions				
Mes réussites				

SÉANCE 7	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes prévisions				
Mes réussites				

SÉANCE 8	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes prévisions				
Mes réussites				

SÉANCE 9	ATELIER A Rouler en avant	ATELIER B Rouler en arrière	ATELIER C Sauter / tourner	ATELIER D Franchir / se renverser
Mes réussites				

Remarques et commentaires au sujet de ce module

Les niveaux attendus

À ce niveau de cycle, il faut attacher une importance capitale à l'acquisition de fondamentaux moteurs – ou actions motrices fondamentales – qui permettront à l'élève de maîtriser différentes actions gymniques telles que rouler, tourner, sauter, franchir, se renverser, se déplacer en équilibre... Il s'agit principalement des notions de gainage, de verrouillage articulaire, de flexion / extension, d'ouverture / fermeture, d'élan, d'impulsion et de coordination motrice, qui représentent les pré-requis moteurs indispensables et essentiels dans l'éducation gymnique des élèves.

Un deuxième module, en période 5 ou l'année suivante, sur le même schéma, permettra de capitaliser ces acquis et d'aller plus loin : les mêmes actions motrices sont reprises, et les élèves ayant un contrôle moteur plus important, la progressivité des apprentissages portera sur le niveau plus élevé de réalisation motrice sur chaque atelier et l'enrichissement du répertoire moteur des élèves par l'introduction d'autres actions gymniques (se déplacer en équilibre, complexifier la capacité à se renverser en appui manuel...).

Le guidage

S'agissant d'un premier module d'activités gymniques, les élèves doivent d'abord être accompagnés sur les premiers niveaux, notamment pour les roulades. Ils prennent aussi, en autonomie ou avec l'aide de l'enseignant, connaissance des figurines – mais ce pourrait être aussi des images vidéo –, ainsi que des critères de réussite. Ils agissent par adaptations successives au fur et à mesure des répétitions. Cependant, ceci peut ne pas être suffisant pour permettre à tous de progresser et de réussir. L'enseignant doit pouvoir les guider si nécessaire et pour cela connaître pour chacun des niveaux ce qu'il est nécessaire de faire pour réussir.

Le deuxième ensemble de ressources (pour aller plus loin : s'informer, transformer, évaluer) a pour objectif d'apporter aux enseignants les approfondissements et connaissances nécessaires, le cas échéant, sur ce type de questions.

L'auto évaluation

Ce qui est important ici, avant tout, c'est que les élèves s'engagent dans des situations d'équilibre inhabituel. Selon leur âge, le moment de l'année, il peut être difficile pour eux de compléter les deux lignes de chacun des tableaux de la fiche : mes prévisions, mes réussites. Dans ce cas il est tout à fait possible de supprimer la ligne « mes prévisions » et de leur demander uniquement d'évaluer leurs niveaux de réussites.

La production attendue

Dans l'exemple ci-dessus, l'enseignant(e) a choisi de proposer aux élèves trois parcours gymniques aménagés de degrés de difficulté motrice différents, adaptés aux capacités des élèves, leur permettant d'enchaîner ou de lier 4 actions différentes (action travaillées au cours du cycle comme ici : tourner en avant, en arrière, franchir et sauter / tourner).

En effet, au stade du cycle des apprentissages fondamentaux, c'est la capacité à enchaîner des actions gymniques maîtrisées sur des parcours aménagés, adaptés, variés et attrayants (donc motivants) qui est visée. À ce niveau, la notion d'enchaînement, c'est-à-dire la capacité de l'élève à concevoir ou construire un enchaînement gymnique, n'est pas abordée. Elle relève d'une compétence à aborder plus tard.

La prestation réalisée par chaque élève peut être évaluée par l'enseignant lui-même mais il est aussi possible de prévoir que chaque élève montre sa prestation à un camarade chargé de l'évaluation à partir des critères de réussite précisés sur la fiche.