

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

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

Concevoir une séance d'apprentissage en EPS

# Une séance d'EPS : Enjeux et principes de conception

## Réflexions préalables sur la séance d'EPS

La séance d'EPS est un temps d'activité physique encadré, organisé pour permettre à tous les élèves de développer leur motricité et d'apprendre à mobiliser leurs ressources. Même si elle constitue une « respiration » dans la journée scolaire, elle est très différente d'un temps de récréation.

L'ensemble des séances, tout au long de l'année, doit assurer le respect de l'**horaire réglementaire**<sup>1</sup>, et un **temps effectif d'activité physique pour les élèves** ; de 60 à 80 % de cet horaire doit être prévu.

La mise en œuvre de l'enseignement de l'EPS à la hauteur indiquée dans les instructions officielles et l'effectivité de l'engagement moteur des élèves méritent en effet toute notre attention :

- parce que, pour enrichir leur motricité et atteindre les objectifs fixés par le programme, les élèves doivent pouvoir agir, s'exercer, s'adapter, se confronter physiquement dans différents milieux ;
- parce que, pour se développer harmonieusement, tous les enfants ont besoin de pratiquer des activités physiques et sportives à un niveau important : or, pour certains de ces enfants et bien souvent pour ceux issus des milieux sociaux les moins favorisés, la séance d'EPS est la principale, voir la seule occasion de pratiquer ces activités. Il y a donc un enjeu d'équité et de lutte contre les déterminismes sociaux qui doit absolument être pris en compte par tous les enseignants à tous les niveaux.

## Quelques principes pour la préparation d'une séance d'EPS

### Inscrire la séance dans un projet de formation

La séance a sa place dans un module d'apprentissage qui lui-même fait partie d'un projet sous-tendu par le programme. Qu'est-ce que les élèves vont apprendre de nouveau, ou vont entraîner, durant cette séance ? À quel(s) objectif(s) d'apprentissage contribue-t-elle ?

## Une organisation raisonnable qui assure la faisabilité et inclut les différents temps

La séance préserve la quantité de pratique physique, intègre les règles de fonctionnement du groupe et prévoit des consignes de travail concises ainsi que l'aménagement du milieu et les règles de sécurité. Elle tient aussi compte des ressources telles que l'expertise de l'enseignant, des contraintes locales telles que les installations ou le matériel disponibles, ainsi que des caractéristiques des élèves et de la classe.

La même séance peut être faite deux ou plusieurs fois si nécessaire durant le module d'apprentissage ; faire évoluer des variables pour une même situation est souvent préférable à un changement de situation.

La séance inclut différents temps : avant, pendant et après la séance. Le temps d'activité motrice est essentiel mais la séance ne peut se limiter au seul temps moteur.

## Anticiper le déroulement et les régulations

Pour éviter les pertes de temps liées à des questions d'organisation et mieux accompagner les apprentissages de tous les élèves, la situation pédagogique doit être construite avec précision :

- quelle organisation mettre en place et comment va-t-on l'expliquer aux élèves ?
- quelles consignes va-t-on donner en début de séance ? En cours de séance ? Prévoir les formulations exactes est souvent très utile ;
- au cours de la séance, pour tous les élèves ou pour certains d'entre eux afin de gérer l'hétérogénéité, il est souvent pertinent de jouer sur certaines variables didactiques pour mieux accompagner les apprentissages. Des régulations en cours de séance sont donc à prévoir : l'enseignant connaît ses élèves et est en capacité d'anticiper ces inflexions, ce qui lui permettra de gagner en efficacité lors de la séance. Pour cela, il faut avoir identifié *a priori* les principales variables didactiques (consignes, aménagement du milieu, règles du jeu, modalités de groupement, critères de réussite...).

## Prévoir les modalités du bilan

Une séance d'EPS se conclut par un bilan. Le plus souvent oral, ce bilan doit être conduit avec précision. Bien sûr, il s'appuie sur les constats lors de la séance mais son organisation et une partie des éléments langagiers peuvent être réfléchis à l'avance : là aussi, l'anticipation est gage d'efficacité.

Parfois, en lien avec les autres domaines et notamment le français, une trace écrite peut être prévue. En classe et dans de bonnes conditions matérielles pour écrire, cet exercice aide les élèves à réfléchir à leurs progrès et à leurs acquis, le cas échéant par rapport à un plus vaste projet de formation. En verbalisant ou en transcrivant l'expérience corporelle, les élèves se dotent ainsi d'un support de mémoire et de communication qui confortent leur prise de conscience du sens de leur parcours de formation.

## Illustrations d'éléments clés dans la mise en œuvre : extraits vidéo

Pour illustrer ces principes, les documents préparatoires de deux séances d'EPS, en danse et en activités athlétiques, sont proposés. De courtes vidéos viennent à l'appui, ciblant quelques moments clés des séances commentées par les enseignants.

Les activités et les approches des enseignants sont différentes ; cependant, dans ces deux exemples, on trouvera un temps de contextualisation de l'extrait présenté, une référence explicite au champ d'apprentissage et une présentation des compétences visées par la situation.

L'objectif est principalement d'illustrer la mise en place et le fonctionnement de situations d'apprentissage en EPS ; néanmoins les références aux différents domaines constitutifs du socle commun sont présentes, soulignées sans être développées.

## ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

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

Concevoir une séance d'apprentissage en EPS

# Fiche de préparation d'une séance d'activités athlétiques aménagées

## Exemple de fiche de préparation d'une séance : une séance d'« activités athlétiques aménagées » en cycle 2

La mise en œuvre de cette séance a fait l'objet de prises de vue et les séquences filmées correspondantes sont disponibles au chapitre « mettre en œuvre une situation d'apprentissage et la faire évoluer ». Il s'agit de la cinquième séance du module.

### Organisation

Séance de 50 minutes.

Travail autour de quatre ateliers (6 à 8 élèves par atelier).

Chaque atelier dure 10 minutes + 2 minutes pour les rotations.

### Matériel

**Pour chaque atelier, une fiche individuelle permet de comptabiliser les points.**

**Atelier 1 :** plots pour délimiter les zones (départ, course, arrivée), foulards (queues des gazelles), sifflet.

**Atelier 2 :** plots pour délimiter les zones (départ, course, arrivée), matériels pour différents signaux (sifflet, ballon, claves...).

**Atelier 3 :** 12 balles, cibles de deux tailles différentes, plots pour délimiter la zone de lancer.

**Atelier 4 :** balles, buts mobiles, plots pour délimiter la zone de lancer et apprécier la zone de réception.

## Déroulement

### Échauffement, entrée dans l'activité : 5 / 10 minutes

Échauffement cardio-vasculaire : course longue / déplacements divers avec exercices gainage (échelle motricité entre autre).

Échauffement articulaire et musculaire : chevilles / épaules.

### Présentation globale des ateliers : 5 minutes

**Atelier 1 :** les lions et les gazelles : au signal, courir le plus vite possible dans le but de rattraper la gazelle.

**Atelier 2 :** les lions : réagir vite à un signal de départ pour se mettre rapidement en action sur une distance courte (atelier avec fiche en autonomie).

**Atelier 3 :** lancer précis (atelier avec fiche en autonomie).

**Atelier 4 :** lancer loin et dans l'axe.

### Activité des élèves : 45 minutes

### Retour sur activité : 5 minutes

ATELIERS	COURIR VITE (ATELIER FILMÉ)	COURIR VITE	LANCER PRÉCIS	LANCER LOIN (ATELIER FILMÉ)
<b>OBJECTIFS</b>	Être capable de réagir vite à un signal sonore ou visuel pour rattraper la gazelle sur une distance de 20 m.	Être capable de réagir vite à un signal visuel, sonore pour gagner sa course et être le roi de la jungle.	Être capable de lancer précis à bras cassé dans une cible.	Être capable de lancer loin à bras cassé : lancer une balle au-dessus d'un fil pour atteindre des zones de performance.
<b>SITUATION</b>	2 élèves (1 lion et une gazelle), chacun dans un couloir différent dont ils ne doivent pas sortir. Les lions sont derrière les gazelles à environ 3 m. Binômes mixtes. <b>Consignes :</b> Les gazelles vont traverser la savane sans se faire manger la queue par le lion qui les poursuit. Quand la course est finie, on échange les rôles. 3 départs sous cette forme et comptabiliser le nombre de victoires (fiche récapitulative). Le retour se fait par l'extérieur.	Chaque coureur est dans un couloir différent. <b>Consignes :</b> Vous êtes tous des lions et, au signal, vous devez vite rejoindre la clairière (arrivée située à 20 m). Le vainqueur devient le roi des lions. Un élève donne le départ. Signaux sonores (ballon frappé au sol / mains frappées, claves...) puis visuel (lancer balle, à vos marques...) Positions de départ : debout, assis, couché, retourné, à genoux.	Élèves par 2 : un lanceur et un «juge». Une cible horizontale (caisse, cerceau) placée à 1 m 50 du mur. Une ligne tracée entre 2 et 3 m de la cible. <b>Consignes :</b> A partir de la ligne tracée au sol, lancer une balle de tennis sur le mur afin que celle-ci rebondisse dans la caisse (5 lancers successifs). Le juge annonce le nombre de lancers réussis. 2 types de caisse (grande, moyenne).	Le lanceur a trois balles lestées. 4 lanceurs. <b>Consignes :</b> Lancer la balle le plus loin possible en passant au-dessus de la cible. Les autres lanceurs précisent la performance (zone atteinte : 1, 2, 3 ou 4 points) et ramassent les balles. <b>Rappel de sécurité : les lanceurs récupèrent leurs balles lorsque tout le monde a effectué son lancer.</b>

## Concevoir une séance d'apprentissage en EPS

ATELIERS	COURIR VITE (ATELIER FILMÉ)	COURIR VITE	LANCER PRÉCIS	LANCER LOIN (ATELIER FILMÉ)
<b>RÔLE DE L'ENSEIGNANT</b>	Prépare la situation matérielle et donne les consignes, notamment en ce qui concerne le rôle des lions et des gazelles. Respect des couloirs.	Installation du matériel et présentation de l'affiche pour les différents types de signaux et positions de départ. Respect des couloirs.	Installe le matériel et présente la fiche de points. Rappelle l'alternance obligatoire entre petite et grande cible.	Installation du matériel et présentation de la fiche équipe. <b>Vigilance sur la sécurité.</b>
<b>RÔLE DES ÉLÈVES</b>	Assume les rôles de lion et de gazelle.	Assume le rôle de coureur et de starter suivant l'ordre indiqué sur l'affiche.	Travail à deux en changeant de cibles suite au premier lancer.	Assume les rôles de lanceur et d'observateur (renseigner les résultats sur la fiche).
<b>ÉVOLUTIONS</b>	Variation des binômes et des distances entre lions et gazelles, des signaux et de la distance de course.	Variation des positions de départ (assis, couché, retourné...) et des signaux (frappé mains, lancer ballon, geste...).	Varier la grosseur de la cible et éventuellement la distance de lancer.	Variation de la distance par rapport à la cible.
<b>DURÉE</b>	5 min : première série de 3 courses en alternant lion et gazelle. 5 min : seconde série de 3 courses en ayant modifié les binômes et les distances (après intervention enseignant et nouvelles consignes).	10 minutes en alternant signaux et positions de départ.	10 minutes : grosse cible (5 minutes). petite cible (5 minutes).	10 minutes.
<b>COMPORTEMENTS À VALORISER</b>	Concentration sur le signal. Fléchir légèrement les jambes (ressort) et avancer les épaules. Courir vite en restant dans son couloir.	Concentration sur le signal. Fléchir légèrement les jambes (ressort) et avancer les épaules. Courir vite en restant dans son couloir.	Lancer à bras cassé. Ma balle passe au-dessus de l'épaule. J'accompagne ma balle et je montre l'endroit visé.	Ma balle passe au-dessus de l'épaule. Main lanceuse part loin de l'épaule et finit loin devant.