

# Directions des services départementaux DE NANTES de l'éducation nationale Liberté Vie pédagogique premier degré

## Une progression en course d'endurance

Au cours du cycle 2, les élèves s'engagent spontanément et avec plaisir dans l'activité physique. Ils développent leur motricité (...). Par des pratiques physiques individuelles et collectives, ils accèdent à des valeurs morales et sociales (respect de règles, respect de soi-même et d'autrui). À l'issue du cycle 2, les élèves ont acquis des habiletés motrices essentielles à la suite de leur parcours en EPS. (...).

#### Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurée à une échéance donnée

#### Attendus de fin de cycle 2

Courir, (...) à des intensités et des durées variables dans des contextes adaptés. Savoir différencier : courir vite et courir longtemps (...). Accepter de viser une performance mesurée et de se confronter aux autres. Remplir quelques rôles spécifiques.

#### Repères de progressivité

Quelle que soit l'activité athlétique, l'enjeu est de confronter les élèves à une performance qu'ils peuvent évaluer. Ils doivent, tout au long du cycle, en mobilisant toutes leurs ressources, agir sur des éléments de leur motricité spontanée pour en améliorer la performance.

Au cours du cycle 3, les élèves mobilisent leurs ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants. Ils identifient les effets immédiats de leurs actions, en insistant sur la nécessaire médiation du langage oral et écrit. Ils poursuivent leur initiation à des rôles divers (arbitre, observateur...) et comprennent la nécessité de la règle. Grâce à un temps de pratique conséquent, les élèves éprouvent et développent des méthodes de travail propres à la discipline (par l'action, l'imitation, l'observation, la coopération, etc.). La continuité et la consolidation des apprentissages nécessitent une coopération entre les professeurs du premier et du second degré. (...).

#### Champ d'apprentissage 1 : Produire une performance maximale, mesurable à une échéance donnée

#### Attendus de fin de cycle 3

Réaliser des efforts et enchainer plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, (...). Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques. Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

#### Repères de progressivité

Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d'exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir. Privilégier la variété des situations qui permettent d'exploiter différents types de ressources dans un temps d'engagement moteur conséquent. Les retours sur leurs actions permettent aux élèves de progresser.

#### Un exemple de progression

#### **Objectif**

Permettre à l'enfant de gérer ses capacités dans un type d'effort de longue durée.

Cet exemple de progression s'organise sur plusieurs semaines, à raison de 2 ou 3 séances hebdomadaires.

Sur un parcours bien étalonné, afin que, dès qu'ils en sont capables, les enfants puissent mesurer assez précisément les distances qu'ils réalisent.

La course longue n'est pas d'emblée associée chez l'enfant à la notion de plaisir, notion qui néanmoins doit présider à tous nos choix pédagogiques. Pour mener à bien cette activité, recherchons donc des solutions pour motiver les enfants, les responsabiliser, soutenir leur intérêt par l'introduction dans chaque séance de situations ludiques : situations avec enjeu (courir dans un temps choisi...); projets collectifs (le pendule : courir d'un point A à un point B en réalisant chaque fois le même temps), courses à thèmes (courir en écrivant son nom...), courses à allures variables ( courses à obstacles naturels ou artificiels...), courses avec matériel ( chasse au trésor : courir et ramener des objets dans son camp...), courses sur parcours (slalom...).

Voir la revue EPS1 N° 79, par exemple.

En outre, de bonnes habitudes peuvent être données aux enfants en respectant une phase d'échauffement au début de chaque séance.







M.A.J. le 17/09/2019

### Dans cette rubrique

- Savoir nager
- Savoir rouler à vélo
- Textes officiels
- Génération 2024
- 30 minutes Activités physiques quotidiennes
- Danses
- Outils et ressources
- Informations EPS
- Partenariats
- USEP
- Contacts