

MINISTÈRE DE LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

ENSEIGNEMENT DE LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Administration Générale de l'Enseignement et de la Recherche Scientifique

Service général de l'Enseignement organisé par la Fédération Wallonie-Bruxelles

ENSEIGNEMENT SECONDAIRE ORDINAIRE DE PLEIN EXERCICE

Premier degré de l'enseignement secondaire

Programme d'études du cours d'éducation physique

**HUMANITÉS GÉNÉRALES ET TECHNOLOGIQUES
ENSEIGNEMENT GÉNÉRAL ET TECHNIQUE DE TRANSITION**

Deuxième et troisième degrés

Programme d'études du cours d'éducation physique

**HUMANITÉS PROFESSIONNELLES ET TECHNIQUES
ENSEIGNEMENT TECHNIQUE DE QUALIFICATION
ENSEIGNEMENT PROFESSIONNEL**

**Deuxième et troisième degrés
Septièmes années**

Programme d'études du cours d'éducation physique

435/2014/240

AVERTISSEMENT

Le présent programme est d'application à partir de l'année scolaire 2014-2015.

Il abroge et remplace le programme provisoire 435P/2012/240 et lui est identique.

Le programme 435P/2012/240 avait été approuvé à titre provisoire dans l'attente de l'avis favorable des différentes Commissions des programmes.

Cet avis favorable étant intervenu le 21 janvier 2014, le programme repris ci-après (435/2014/240) a reçu l'approbation ministérielle à titre définitif.

Ce programme figure sur le serveur <http://www.wallonie-bruxelles-enseignement.be>; il peut être téléchargé et imprimé au format PDF.

PRÉSENTATION



WALLONIE-BRUXELLES
FÉDÉRATION



Ce programme fixe les modalités de l'enseignement de l'éducation physique au sein de l'enseignement secondaire ordinaire du Réseau de l'enseignement organisé par la Fédération Wallonie-Bruxelles.

L'objectif de ce programme n'est certes pas d'imposer les contenus d'enseignement aux professeurs.

De fait, les infrastructures, le public et l'organisation propres de chaque établissement scolaire ainsi que les conditions de travail au sein de ceux-ci sont autant de variables qui ne permettent d'uniformiser les contenus enseignés de manière unilatérale.

L'objectif sera plutôt de donner aux enseignants le cadre légal et les informations nécessaires qui vont leur permettre d'élaborer et d'organiser leur cours.

L'objectif est de suggérer une optique de travail, un cheminement à suivre afin de travailler et de certifier le plus adéquatement les compétences reprises dans les référentiels.

Le souhait des concepteurs est de fournir aux enseignants un manuel pratique qui leur permettra de visualiser au mieux ce qu'on attend d'eux, de compléter éventuellement leurs approches méthodologiques, de comprendre et d'appliquer au mieux les intentions du législateur.

Cette démarche offre une réelle liberté pédagogique aux professeurs tout en essayant d'assurer une continuité favorable au sein du cursus scolaire de l'élève.

Les situations d'apprentissage reprises dans le document répondent à une volonté du législateur. En aucun cas, celles-ci ne sont imposées à l'enseignant ! Elles ne servent qu'à illustrer les propos traités et à aiguiser éventuellement la curiosité et l'esprit critique de l'enseignant.

Nous invitons donc vivement tous nos collègues à des recherches complémentaires, innovantes, créatives et originales afin de parfaire leur enseignement et lui donner du sens.

En effet, la dimension relationnelle et humaine de notre métier nous invite à actualiser, créer et à évoluer avec notre large public.

Ce programme a été conçu pour le cours d'éducation physique de la formation commune des 1^{er}, 2^e et 3^e degrés de l'enseignement secondaire ordinaire de plein exercice (2 ou 3 périodes par semaine).

Il est constitué:

- d'une large partie commune s'adressant aux enseignants des 3 degrés ;
- d'une partie plus spécifique pour le 1^{er} degré;
- d'une partie plus spécifique pour les 2^e et 3^e degrés.

Dans un esprit de continuité au sein de la scolarité, il nous a semblé plus logique de regrouper les degrés au sein d'un seul document ; les référentiels de compétences comportant une partie commune.

De plus, de nombreux enseignants travaillent au sein de plusieurs degrés.

Ce programme tente de tenir compte de la diversité des installations sportives scolaires et fait appel aux capacités d'adaptabilités du professeur d'éducation physique.

Le présent programme a été rédigé, sous la coordination de la conseillère pédagogique, par une équipe d'enseignants en éducation physique.

Ces professeurs font preuve d'une expérience professionnelle significative dans leur métier. Ils enseignent tous au sein d'un établissement de l'enseignement secondaire ordinaire organisé par la fédération Wallonie-Bruxelles.

Ce document est certes perfectible. Toute critique argumentée et/ou proposition constructive applicable dans le cadre de l'enseignement d'éducation physique au sein du Réseau et intervenant dans le cadre de ce programme est (sont) vivement attendue(s) à l'adresse mail :

dominique.schotte@restode.cfwb.be

Remerciements pour leur dévouement et leurs enseignements précieux à :

Jean-Marie BASTIN

Ariane BELLY

Véronique DAWANCE

Marc DENAMUR

Laurence FLAMME

Christian GRAIDE

Véronique KETTELSLEGERS

Soufian OULAD

Nicole SCHAUS

Dominique SCHOTTE

Didier VAN LANCKER

Les collègues tiennent également à remercier Etienne DUBUISSON et Thomas HENREAUX pour leurs conseils avisés et leurs informations techniques.

Nos remerciements les plus vifs à Messieurs Jean-Marie Charles et Jean Naessens pour tout le travail informatique et la mise en page.

TABLE DES MATIÈRES



WALLONIE-BRUXELLES
FÉDÉRATION



PRÉSENTATION	3
TABLE DES MATIÈRES	7
INTRODUCTION	10
CADRE GENERAL DE L'ENSEIGNEMENT	11
Le Décret "Missions"	11
Les compétences	11
La place des savoirs, savoir-faire et attitudes dans l'enseignement par compétences	12
SPÉCIFICITÉS DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT ORGANISÉ PAR LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES	13
Les objectifs du cours	13
La non mixité	17
Référentiels de compétences pour le cours d'éducation physique	17
Plan de didactique général	19
Les champs	20
Les modules	22
L'orientation	23
Le Coordinateur	25
Les activités autorisées	25
Les documents de travail	26
L'évaluation	28
LE CHAMP DE LA CONDITION PHYSIQUE (Partie commune aux 3 degrés)	31
SPÉCIFICITÉS	32
Les socles et compétences terminales en condition physique	33
L'ENDURANCE	34
Principes de travail	35
Tableau récapitulatif des méthodes de travail en endurance	37
Exemples de séquences d'apprentissage	38
LA FORCE	41
Principes de travail	42
Relation charge-répétitions	42
Situations d'apprentissage	43
LA SOUPLESSE	45
Principes de travail	45
Situations d'apprentissage	46
LA VÉLOCITÉ	49
LA PUISSANCE ALACTIQUE	49
Exemples de situations d'apprentissage de vélocité et puissance alactique	50
IMPLICATION DU TRAVAIL DE LA CONDITION PHYSIQUE	54
PARTIE SPÉCIFIQUE AU 1ER DEGRÉ	56
LE CHAMP DES HABILITÉS GESTUELLES ET MOTRICES	57
La motricité générale :	57
La motricité spécifique :	58
Tableau des socles de compétences	59

Relation compétences-contenus _____	60
Exemples de contenus techniques fondamentaux (non limités) qui peuvent s'envisager dans le champ des habiletés gestuelles et motrices et qui sont à exploiter au sein de différentes disciplines _____	61
Élaboration de situations d'apprentissage : _____	62
Suggestion de structure de séance _____	63
Exemple de situation d'apprentissage... _____	64
LA CHAMP DE LA COOPÉRATION SOCIO-MOTRICE _____	65
Tableau des socles de compétences en coopération sociomotrice _____	65
Spécificités _____	66
Exemples de situations d'apprentissage sous forme simplifiée (diverses et non exhaustives) _____	66
<i>PARTIE SPÉCIFIQUE AUX 2E ET 3E DEGRÉS _____</i>	68
LES ORIENTATIONS _____	69
Multisports : _____	69
Renforcement : _____	71
Projet alternatif : _____	72
2 périodes/semaine : _____	73
LE CHAMP DES HABILITÉS GESTUELLES _____	74
Tableau des compétences terminales en habiletés gestuelles _____	74
Relation compétences-contenus _____	75
Élaboration de situations d'apprentissage _____	76
La structure de séance _____	77
LE CHAMP DE LA COOPÉRATION SOCIO-MOTRICE _____	78
Tableau des compétences terminales en coopération socio-motrice _____	78
Relation compétences-contenus : exemples non limités _____	79
Spécificités _____	80
Exemples de situations d'apprentissage simplifiées _____	81
<i>BIBLIOGRAPHIE _____</i>	82
TEXTES LÉGAUX _____	83
REVUES – ARTICLES - DOCUMENTS DIVERS _____	83
COURS/ FORMATIONS PRATIQUES _____	84
SITES INTERNET _____	84

INTRODUCTION



WALLONIE-BRUXELLES
FÉDÉRATION



CADRE GENERAL DE L'ENSEIGNEMENT

Le Décret "Missions"

Le texte de base de l'enseignement de la fédération Wallonie-Bruxelles (tous réseaux confondus) est le DÉCRET "MISSIONS".

Il s'agit d'un

*"Décret définissant les missions prioritaires de l'enseignement fondamental et de l'enseignement secondaire et organisant les structures propres à les atteindre".
(D. « Missions » 24-07-1997 ; M.B. 23-09-1997).*

Un des objectifs à atteindre dans le cadre de ce décret est notamment :

"Amener tous les élèves à s'approprier des savoirs et à acquérir des compétences qui les rendent aptes à apprendre toute leur vie et à prendre une place active dans la vie économique, sociale et culturelle"(Art. 6 §2°)

L'objectif actuel de l'enseignant vise donc essentiellement l'acquisition de compétences.

Les compétences

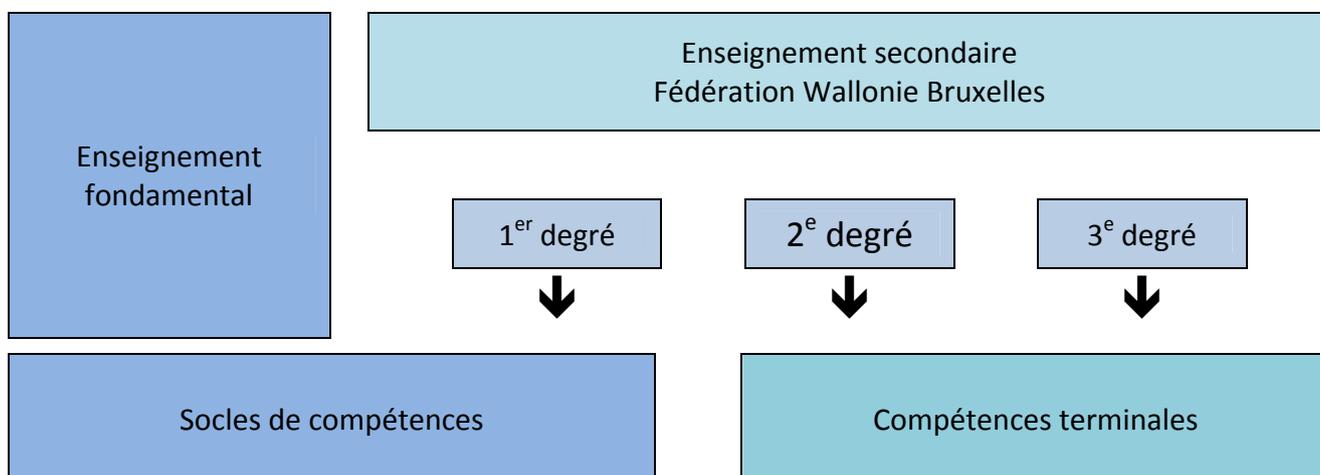
La compétence est *"l'aptitude à mettre en œuvre un ensemble organisé de savoirs, savoirs faire et d'attitudes permettant d'accomplir un certain nombre de tâches". (Chap. 1er- art. 5- §1°)*

Ces compétences à acquérir sont rassemblées dans des référentiels: *"socles de compétences" et "compétences terminales"*.

Les compétences à atteindre à la fin du 1^{er} degré commun sont appelées "Socles de compétences".

Les compétences à atteindre à la fin des études secondaires sont appelées "Compétences terminales".

Les compétences doivent être sollicitées durant la scolarité.



La place des savoirs, savoir-faire et attitudes dans l'enseignement par compétences

Les savoirs

"Les savoirs concernent les connaissances que les diverses disciplines visent à développer progressivement, pour acquérir les compétences disciplinaires" (circulaire "évaluation" 00497).

Les savoirs sont donc l'ensemble des connaissances propres à la discipline.

L'enseignement par compétences ne peut se concevoir sans faire appel à des savoirs.

Le professeur enseigne les savoirs quand il le juge nécessaire et bien sûr en fonction de l'approche des activités abordées.

Ces savoirs feront l'objet d'une évaluation.

Les savoir-faire

"Les savoir-faire recouvrent l'utilisation des connaissances dans un simple contexte d'exécution ainsi que l'exploitation des acquis dans des situations de problèmes propres aux disciplines" (circulaire "évaluation" 00497)

Les savoir-faire sont les procédures permettant de réaliser, de manière pratique, les tâches et les savoirs.

Ils renvoient à la mise en œuvre des connaissances, à l'activité de l'élève et à la mobilisation des ressources pour agir.

L'enseignement par compétences ne peut se concevoir sans faire appel à des savoir-faire.

Ils doivent être développés au cours de l'année et font l'objet d'une évaluation.

Les attitudes (les savoir-être)

Les attitudes représentent les savoir-être et organisent les comportements que l'élève doit avoir dans ses relations à avec lui-même, aux autres ou aux événements qu'il vit.

Elles sont révélatrices de qualités (curiosité, persévérance...) qu'il faut développer et sont sous-tendues par des valeurs (goût de l'effort, respect des autres, plaisir...) qu'il convient d'acquérir et d'installer.

SPÉCIFICITÉS DE L'ÉDUCATION PHYSIQUE DANS L'ENSEIGNEMENT ORGANISÉ PAR LA FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES

Les objectifs du cours

Une finalité

Former des citoyens cultivés, autonomes, physiquement et socialement éduqués.

La démarche suivie par l'éducation physique scolaire, dans l'enseignement organisé par la FWB, s'inscrit dans une logique progressiste et humaniste.

Notre programme s'insère dans une pédagogie visant le développement harmonieux du jeune et a pour conception l'éducation par le mouvement et par l'esprit.

Il contribue dans cet esprit, avec d'autres disciplines, à l'élaboration d'une vision transversale de l'enseignement qui, de manière progressive organise les facultés motrices et intellectuelles du jeune, enrichit ses domaines de connaissances (de soi, des autres et de son environnement), favorise son insertion sociale et son développement de la citoyenneté responsable.

Le cours d'éducation physique (EP) assure ainsi l'expansion de savoir-faire sensori-moteurs, cognitifs et sociaux mais aussi de savoir-être et de savoir-devenir.

Enfin, il offre également une complémentarité aux autres enseignements et assure l'indispensable équilibre du temps scolaire.

Par la pratique scolaire d'activités physiques et sportives, deux objectifs seront visés pour le cours d'éducation physique.

Deux objectifs

Promouvoir le bien-être physique et mental du jeune: Motricité – Santé

Cette dimension individuelle a pour ambition une meilleure connaissance de soi tant physique que mentale, l'un et l'autre étant étroitement liés.

Par une pratique régulière, réfléchie, diversifiée et adaptée, le cours d'EP permet en effet une prise de conscience de ses grandes fonctions organiques et vitales, de ses grands groupes musculaires et articulaires, de ses capacités psychomotrices, in fine, d'une meilleure intériorisation de son schéma corporel.

Cette appréciation du fonctionnement physique de soi débouche inévitablement sur la compréhension des diverses possibilités du corps humain, de soi, du rapport à soi.

Elle permet d'élaborer des mécanismes à mettre en place pour :

- développer et mobiliser ses ressources afin d'enrichir la Motricité et la rendre efficace de manière à :
 - ✓ parfaire sa coordination psychomotrice;
 - ✓ améliorer ses acquisitions techniques et tactiques;
- améliorer ses capacités d'adaptation motrice pour développer au mieux de nouveaux repères de soi avec leurs limites et leurs potentialités;
- améliorer l'expression motrice et artistique, source de créativité, de plaisir, de sensibilité et d'émotion voire de réalisation de soi ;
- intérioriser les notions de rythme et de spatio-temporalité, de manière à anticiper, réguler et gérer ses capacités.
- sensibiliser le jeune au concept de Santé de manière à :
 - ✓ acquérir des habitudes de vie liées à l'entretien de son corps en essayant de s'approprier des normes voire des principes de santé et d'hygiène;
 - ✓ comprendre l'effet bénéfique de pratiquer une activité physique régulière de plus en plus autonome tout au long de la vie;
 - ✓ se préparer à l'effort et connaître ses limites;
 - ✓ améliorer sa condition physique, entretenir et exploiter son capital santé;
 - ✓ utiliser de manière efficace et ergonomique la motricité de son corps;
 - ✓ contribuer à la lutte contre la sédentarité et le surpoids;
 - ✓ agir de manière sécuritaire envers soi.

L'éducation physique permet de s'éveiller, d'expérimenter, de s'approprier de nouvelles compétences et des qualités telles que la rigueur, la précision, la justesse.

Elle participe à l'acquisition nouvelles aptitudes, celles du dépassement de soi, du plaisir, de la persévérance et du goût de l'effort, dans le respect de soi.

L'investissement du cours d'EP, va donc bien au-delà de l'aspect moteur.

Il s'étend dans le domaine de la construction identitaire et donne toute son extension à la réalisation de soi, dès l'instant où émergent du cœur de ces apprentissages la dimension du

respect de soi, de l'acquisition d'une image positive de soi, de la perception de ses possibilités et de ses limites, de la responsabilisation et de l'affirmation de soi.

Elle contribue à l'épanouissement et au bien être de chacun par une meilleure connaissance de son corps et de son mental, aidant ainsi chaque élève à devenir un être autonome, responsable et libre.

L'édification d'une construction harmonieuse de soi, de son identité permettra inévitablement une meilleure ouverture à l'autre et au monde environnemental.

Promouvoir l'intégration du jeune dans la société et promouvoir le bien-être de la société: Citoyenneté
--

Cette dimension sociale et sociétale a pour ambition d'améliorer d'une part sa relation à l'autre et au monde, d'autre part de développer un esprit citoyen et démocrate, permettant au jeune de s'intégrer dans l'acceptation d'un environnement voire d'un monde différent et multiple.

Il s'agit dans ce contexte de développer au mieux de nouveaux repères sur les autres et sur l'environnement.

C'est essentiellement au travers du champ disciplinaire de la coopération socio-motrice qu'est mise en œuvre cette dimension du rapport à l'autre et au monde.

Il implique l'éveil, l'expérimentation et l'acquisition de plusieurs paramètres favorisant cet aspect relationnel à savoir :

- la compréhension, l'intégration et le respect des règles, l'appropriation du sens et de la nécessité de celles-ci;
- la prise de conscience de ses droits mais aussi de ses devoirs;
- le respect de l'autre dans la différence et le respect de l'environnement;
- la prise de conscience de la portée de l'entraide, au travers du soutien apporté par les "garants" et les "aides";
- la responsabilisation d'agir de manière sécuritaire envers l'autre et l'environnement;
- la gestion de ses émotions face à des partenaires, des adversaires, des situations simples ou complexes.

Par le travail en équipe, ce champ disciplinaire conduit à définir le rôle de chacun dans l'espace, dans le temps et à acquérir le sens de la responsabilité, à prendre des décisions adaptées et entreprendre des actions efficaces.

Il permet également de gagner en autonomie par la prise d'initiatives efficaces, d'identifier les problèmes qui se posent, d'en évaluer les solutions.

L'activité physique guide, in fine, à s'éveiller et s'ouvrir à une culture motrice et sportive et en examiner, avec discernement, ses richesses et ses excès.

Elle permet, par une pratique équilibrée, régulière et adaptée à chaque élève, de faire émerger, au-delà du microcosme qu'est l'école, des valeurs sociétales, citoyennes, démocratiques et éthiques et participe à la construction harmonieuse de la société de demain.

L'accomplissement de ces ambitieux objectifs, rejoignant, dans leur état d'esprit, les compétences du cours d'éducation physique*, se fera au travers des 3 champs disciplinaires proposés, à savoir ceux de la condition physique, des habiletés gestuelles, et de la coopération socio-motrice, ceci tout au long de la scolarité.

Il serait cependant illusoire d'essayer d'atteindre ces objectifs sans :

- l'enthousiasme, le rayonnement et l'implication positive de l'enseignant en éducation physique, tant du point de ses facultés motrices qu'intellectuelles;
- le respect des besoins, des aptitudes physiques, morphologiques, physiologiques et psychologiques de chacun;
- le respect des différences liées à l'âge;
- le respect de la particularité des genres masculin et féminin mise en pratique par la non-mixité du cours d'éducation physique.

** Décret "Socles de compétences" M.H./FC/JD/99/75*

La non mixité

Le cours d'éducation physique doit viser à l'amélioration de la condition physique des jeunes dans le respect des principes physiologiques et des capacités morphologiques.

Les différences liées au sexe et à l'âge des élèves obligent le professeur à définir des contenus appropriés répondant à leurs besoins, intérêts, aptitudes physiques, physiologiques, morphologiques et psychologiques. Les performances seront donc aussi différentes.

Dans le champ de la coopération socio-motrice (matches en sports collectifs par exemple), la mise en place de situations spécifiques permettra l'engagement et la participation effective des élèves et leur permettra ainsi d'atteindre les niveaux requis pour la poursuite efficace de l'activité.

Les différences entre filles et garçons se marquent et se justifient dans les 3 champs.

Notamment, dans le cadre de la sécurité et de l'hygiène, le travail en mixité n'est pas acceptable car il impliquerait des difficultés d'organisation.

Référentiels de compétences pour le cours d'éducation physique

Pour le cours d'éducation physique, les compétences sont répertoriées dans les documents suivants :

1 ^{er} degré :	"Socles de compétences"	D/2010/9208/21
2 ^e et 3 ^e degrés :	"Compétences terminales et savoirs requis en éducation physique"	D/0937/2000/12

C'est afin d'illustrer les compétences disciplinaires et d'aider le professeur que le présent programme est élaboré.

Il aidera le professeur à mettre en œuvre les compétences au sein de sa discipline.

Celles-ci sont reprises également dans le présent document.

Les savoirs

Dans le cadre du cours d'éducation physique, ces savoirs seront essentiellement théoriques mais feront partie intégrante du cours.

Les savoirs relèvent de plusieurs ordres : réglementaire, scientifique, tactique, technique, technologique...

Il s'agit essentiellement de techniques, de règles, de principes, de connaissances physiologiques...

Les savoirs renvoient aux informations que l'élève doit s'approprier sur les activités physiques, la connaissance du corps, la santé et la bonne gestion de celles-ci.

Exemples de savoirs :

Restituer le règlement d'un sport;

Restituer des critères de réussite de réalisation d'une tâche;

Restituer les paramètres nécessaires à la réalisation d'un travail en endurance;

Pouvoir délimiter un terrain;

Notions d'anatomie, de physiologie dans la réalisation d'une tâche précise;

Notions d'ergonomie et de sécurité;

.....

Les savoir-faire

Il s'agit principalement d'habiletés, de techniques et de tactiques que l'élève met en œuvre (être capable de...).

Exemples de savoir-faire:

Réaliser de gestes techniques;

Maîtriser et coordonner ses mouvements;

Pouvoir scander un rythme;

Pouvoir nager;

Savoir arbitrer;

Adopter un rythme et un mode respiratoires adaptés à son allure du moment;

Pouvoir se placer sur le terrain ; appliquer une tactique ;

Prendre les pulsations cardiaques...

Les attitudes

Elles représentent les "savoir être".

Celles-ci renvoient à l'engagement de l'élève et aux comportements que l'élève doit avoir dans ses relations à lui-même, aux autres et à l'environnement.

Les attitudes sont sous-tendues par des valeurs qu'il convient d'acquérir et d'installer.

Exemples d'attitudes:

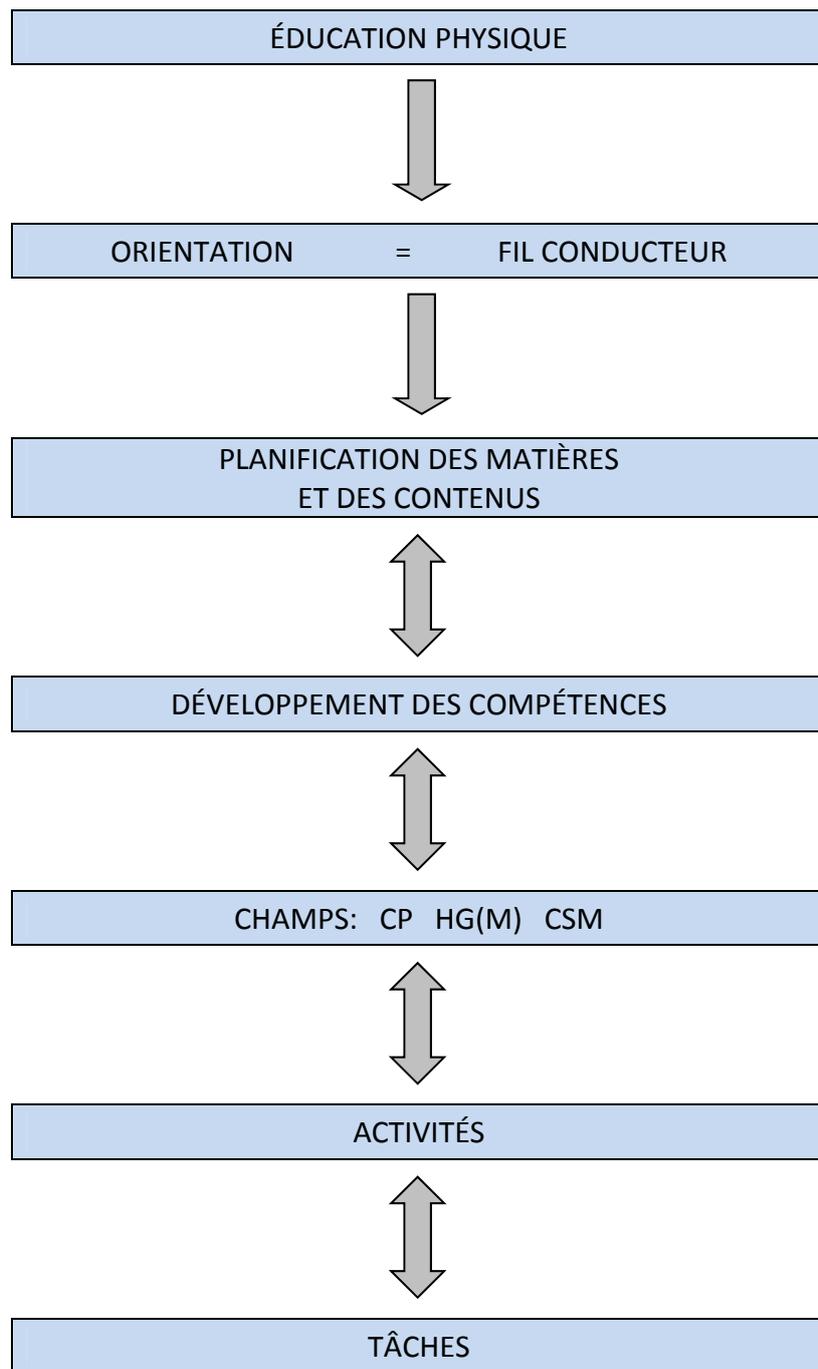
Faire preuve de fair-play: respecter des règles, de son partenaire/adversaire, de l'arbitre...;

Maîtriser ses émotions;

Persévérer dans l'effort; le gérer ;

Aider, communiquer, se concentrer...

Plan de didactique général



En éducation physique les compétences seront travaillées par l'intermédiaire d'activités qui appartiennent à 3 "champs" :

- Le champ de la condition physique (CP);
- Le champ des habiletés gestuelles et motrices (HG/HGM)
- Le champ de la coopération socio motrice (CSM)

Un équilibre sera respecté (autant que possible) entre les activités individuelles et collectives et les enseignants respecteront un équilibre entre les 3 champs.

Même si, lors de la scolarité les champs développés varieront quelque peu, nous pourrions logiquement envisager une progression de ce type*:

Pourcentage de temps moyen annuel de travail imparti aux 3 champs:

Degrés	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e
CP	+/- 35%	+/- 40%	+/- 35%
HG(M)	+/- 40%	+/- 30%	+/- 20%
CSM	+/- 25%	+/- 30%	+/- 45%

* à titre indicatif

Les activités sont développées au travers de tâches.

Afin de bien coordonner le travail de l'équipe d'enseignants pendant le cursus scolaire et de permettre ainsi une évolution réfléchie de l'élève, une orientation générale (= fil conducteur) sera choisie. (Voir chapitre ad hoc)

C'est à partir de cette orientation que chaque professeur pourra planifier ses activités et contenus de matière.

LES CHAMPS

3 champs sont à envisagés dans le cours d'éducation physique :

- le champ de la condition physique ;
- le champ des habiletés gestuelles (et motrices) ;
- le champ de la coopération socio-motrice.

Le champ de la condition physique

Ce champ sera travaillé au moins pendant un tiers du temps global imparti au cours.

C'est dans ce champ que l'élève sera informé de sa forme physique, qu'il y sera sensibilisé et que celle-ci sera expliquée et travaillée.

Cet « état de santé » sera travaillé dans un but d'acquisition d'une meilleure condition physique, d'une gestion progressive de celle-ci pour arriver à une auto gestion en fin de cursus.

La condition physique implique plusieurs dimensions :

- ✚ la dimension organique étroitement liée aux caractères physiques des individus (morphologie, état de santé)
- ✚ la dimension motrice qui se réfère aux qualités neuromusculaires ou psychomotrices : contrôle du mouvement et développement des qualités physiques (force, souplesse, vitesse, endurance...)
- ✚ la dimension culturelle qui reflète l'environnement sociétal (mode de vie...)

(« *Faits et gestes* » 2005)

La condition physique sera travaillée dans une optique d'éducation à la santé, de prise en charge de compétences relatives à la gestion de la vie physique.

Il s'agit d'un apprentissage qui permettra l'utilisation et la gestion de son corps au-delà de la scolarité.

C'est aussi par notre cours que le jeune apprendra notamment à doser l'intensité d'un effort; à manipuler des objets lourds ou encombrants avec une bonne technique de manutention ; à se nourrir correctement et à contrôler son poids ; à la nécessité de pratiquer une activité physique régulière pendant toute sa vie ; à reconnaître les bienfaits de l'étirement,...

Le champ des habiletés gestuelles (et motrices)

Les habiletés gestuelles (et motrices) sont les apprentissages techniques.

Elles seront travaillées dans le but :

- ✚ d'acquérir des mouvements fondamentaux
- ✚ de développer et d'enrichir sa motricité et de s'approprier des habiletés sportives générales : motricité générale;
- ✚ d'acquérir une technique, une tactique élémentaire dans différentes disciplines sportives et de consolider les techniques spécifiques aux sports : motricité spécifique
- ✚ de prendre goût au sport et du plaisir à l'effort
- ✚ d'acquérir une culture sportive.

Ce travail implique l'importance de la maîtrise du savoir-faire physique avant la spécialisation sportive.

Le champ de la coopération socio-motrice

Par le biais de ce champ, l'élève sera amené à assumer différents rôles liés à l'activité et à favoriser son intégration au sein du groupe.

Un objectif de socialisation est donc visé par ce champ.

Le travail de la coopération socio-motrice permettra de développer des réalisations communes, le respect des règles, le fair-play, la connaissance de soi et de ses propres limites.

La connaissance de soi entraîne le respect de soi et des autres et développe l'adaptabilité nécessaire à une vie en société harmonieuse et fructueuse.

LES MODULES

De manière pratique, l'année scolaire sera divisée en modules.

Il s'agit d'une succession de +/- 6 semaines consécutives de cours.

Le nombre de modules maximum sur une année scolaire est de 5.

Ce découpage en modules pourra dépendre des congés scolaires ou de l'organisation interne de l'équipe et des installations disponibles.

Il permettra une planification des activités et des contenus en fonction de la répartition des locaux et de l'orientation choisie.

Dans un but de continuité et d'apprentissage, les activités programmées au sein du module seront identiques (sauf orientation 2P/sem. – voir chap. sur le détail des orientations).

C'est sur base de ce découpage en modules que s'organiseront la répartition des activités et le travail des différents champs.

Généralement, le travail de la condition physique sera présent au sein de chaque module.

Exemple pour un groupe 3 périodes/semaine

ANNÉE SCOLAIRE				
MODULE 1	MODULE 2	MODULE 3	MODULE 4	MODULE 5
P1* Condition physique	P1 Condition physique	P1 Condition physique	P1 Condition physique	P1 Condition physique
P2	P2	P2	P2	P2
P3	P3	P3	P3	P3

*P= période = 50 minutes de cours (condition physique= **minimum** 1/3)

En cas de congés bien équilibrés sur l'année scolaire, le découpage peut s'envisager comme suit:

Module 1	Début d'année	⇒	Toussaint
Module 2	Toussaint	⇒	Noël
Module 3	Noël	⇒	Carnaval
Module 4	Carnaval	⇒	Pâques
Module 5	Pâques	⇒	Fin d'année

L'ORIENTATION

Qu'est-ce que l'orientation ?

L'orientation représente "**le fil conducteur**" du cours d'éducation physique choisi par l'équipe au sein de l'établissement.

L'orientation tient compte de l'équilibre entre les 3 champs dans le but d'atteindre les compétences terminales.

L'orientation peut être différente pour l'équipe féminine et masculine.

L'orientation peut être différente pour les différents types d'enseignement (qualifiant - général).

Le choix de l'orientation s'effectuera par l'équipe pédagogique en place et sera fonction des spécificités de chaque établissement scolaire, à savoir :

- ✚ des infrastructures de l'établissement
- ✚ des infrastructures "annexes" dont dispose l'établissement (stade communal, piscine, salle omnisports locale, etc....)
- ✚ de l'environnement social, culturel et économique de l'école (voir décret missions)
- ✚ des spécialisations éventuelles des enseignants nommés dans l'établissement au moment de la création de l'orientation.

L'orientation choisie sera inscrite au Projet d'établissement en tant que spécificité du cours d'EP dans cet établissement.

Le projet d'établissement étant revu tous les 3 ans, l'orientation peut être réajustée en même temps (sans obligation!).

Une étroite collaboration entre les professeurs des 3 degrés est nécessaire afin de déterminer l'orientation de l'établissement.

L'enseignant qui arrive dans une école, se renseigne sur l'orientation choisie par l'école avant d'effectuer sa programmation d'activités

Au cours du 1er degré commun, le choix des activités sera établi en fonction de l'orientation choisie au sein de l'équipe pédagogique.

En effet, au 1er degré, le canevas de travail est plus imposé, moins malléable (voir chap. ad hoc); ceci dans le but d'uniformiser au mieux les acquis des socles de compétences avant l'arrivée au second degré.

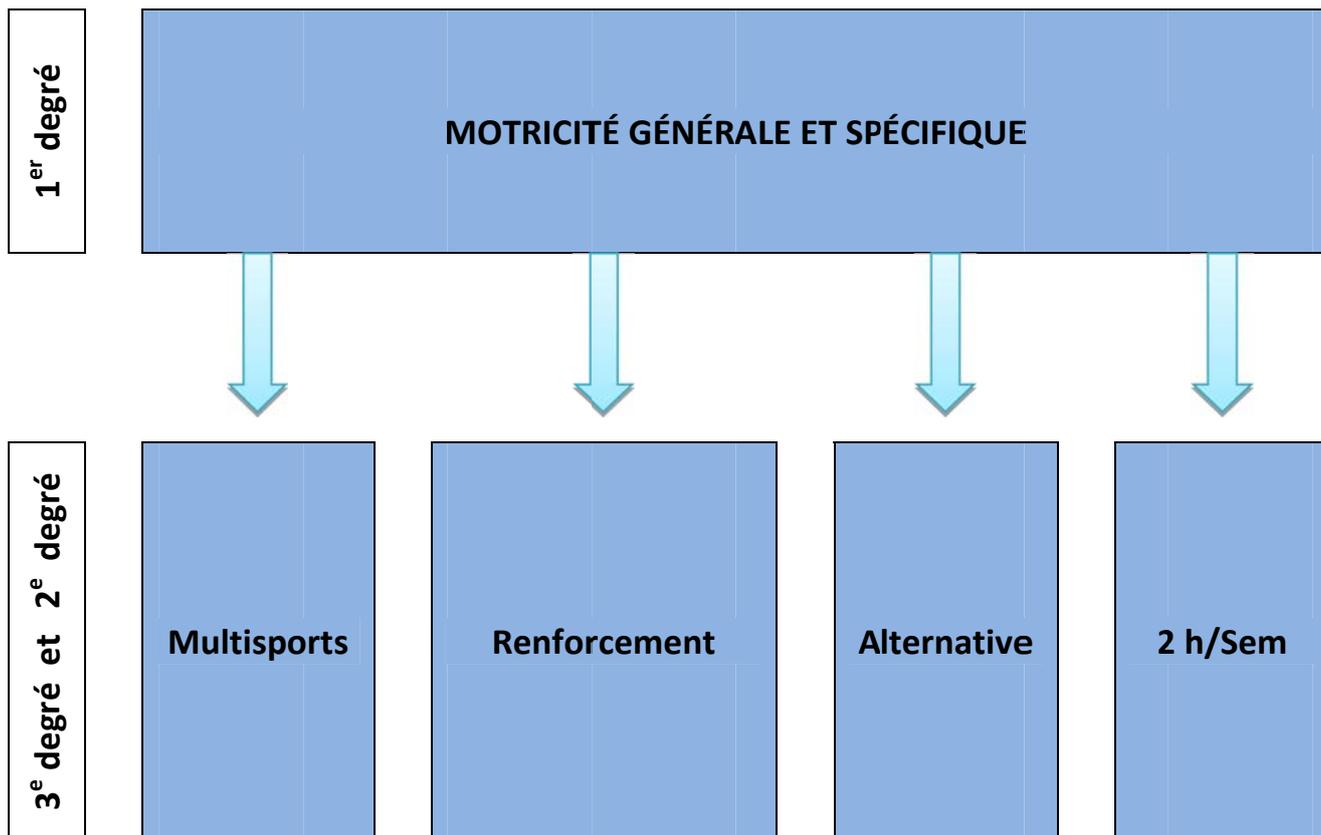
Les enseignants du 1er degré peuvent assurer une douce transition vers le 2e degré en tenant compte de l'orientation choisie aux 2e et 3e degrés.

Quelle que soit l'orientation choisie, le professeur accordera une attention particulière au travail de la condition physique de l'élève (voir chapitre « condition physique »)

Quelle que soit l'orientation choisie, le principe général de non mixité du cours d'éducation physique et les principes spécifiques du Réseau seront respectés (voir chapitre ad hoc)

Quelles sont les orientations ?

- **Multisports** : Initiation à des activités multiples
- **Renforcement** : Accentuation de certaines activités (max 3).
- **Alternative** : Activités choisies en fonction d'un projet pédagogique propre à l'établissement.
- **2h/semaine** : Enseignement qualifiant



Le détail des orientations est développé dans le chapitre 2^e et 3^e degrés

Le Coordinateur

Afin de faciliter les échanges et l'organisation pratique entre l'équipe d'EP et les autres collègues, un coordinateur peut être désigné.

Le coordinateur est un professeur d'EP nommé dans l'établissement (DI ou DS)

Il n'a aucune autorité sur les collègues. Il s'agit uniquement d'un rôle organisationnel.

Il est l'interlocuteur privilégié et reconnu par la Direction.

Ses rôles

- Réunir l'équipe pédagogique afin de définir l'orientation choisie pour le cours d'EP (filles et garçons).
- Établir la liste des locaux disponibles, les répartir équitablement, en tenant compte des modules et en organisant les rotations durant l'année scolaire.
- Avoir un droit de regard sur les dispositions de salles lors de l'élaboration des horaires; participation éventuelle au travail des responsables des horaires.
- Être l'interlocuteur "premier" avec les autres instances pédagogiques et/ou organisationnelles (techniciens de surface, conseiller sécurité,...).
- Établir (en collaboration avec les collègues) éventuellement la liste de matériel disponible, à réparer, à commander, à louer, etc.....

Les activités autorisées

La liste des activités sportives ne peut être arrêtée car en permanente évolution (activités nouvelles).

Les activités autorisées à être enseignées seront celles pour lesquelles le professeur pourra attester de ses connaissances et compétences :

- soit par une pratique personnelle (adhésion à un club, une fédération);
- soit par une pratique lors de sa formation initiale;
- soit par une pratique lors d'une formation continuée (FCC, IFC, CAF ...)

Remarques: Ces activités devront avoir une relation directe avec l'activité physique, la santé et/ou le bien-être.

Des notions d'hygiène, de premiers secours, de diététique sportive... seront également privilégiées afin de faire prendre conscience aux élèves de l'importance d'une vie saine et active.

Important !

Il est à noter que l'enseignement de l'escalade au niveau scolaire nécessite de la part du professeur d'éducation physique un certificat d'aptitude (C.A.T.A.G.S.A.E.) en ordre de validité (*circulaire n°3314 du 22/09/2010 « Pratique de l'escalade sur structure artificielle »...*).

LES DOCUMENTS DE TRAVAIL

Outre le choix de **l'orientation du cours** qui guide le travail de l'équipe au sein de l'établissement (voir chapitre sur les orientations), il est utile de construire et d'utiliser des documents d'ordre administratif et méthodologique, et ce, dans un but organisationnel évident.

Ils permettront de travailler d'une manière cohérente et progressive et apporteront d'autant plus de sens à la continuité des apprentissages.

De manière collective :

Le planning annuel des occupations de locaux

Dès l'obtention du nouvel horaire, il est souhaitable que l'équipe d'éducation physique programme, par période de cours, un planning des emplacements des installations occupées par chaque professeur.

Ce planning est établi par module et par période de cours et est fixé idéalement pour l'année scolaire complète.

Le partage entre les divers lieux possibles se fera en « tournante » modulaire de préférence et de manière équitable.

En début d'année, avant obtention de l'horaire définitif, un planning provisoire sera élaboré.

La programmation (d'école)

Afin de donner du sens aux apprentissages et une cohérence en fonction de l'orientation, il est souhaitable d'organiser la continuité entre les 3 degrés.

Il s'agit donc d'établir ensemble une programmation des activités de la 1^{ère} à la dernière année en respect de l'orientation choisie par l'établissement.

Cette programmation s'établit au sein de l'équipe féminine et au sein de l'équipe masculine.

Elle peut différer de l'une à l'autre.

Les enseignants qui rejoignent l'équipe en cours d'année sont invités à suivre la programmation au sein de l'établissement.

Remarque importante

La difficulté de fixer des contenus précis et/ou imposés par discipline sportive a déjà été constatée.

Ceux-ci seront fixés par chaque professeur dans le cadre de leur cours (planification).

Il est clair que, dans la mesure du possible, une harmonisation des contenus est souhaitable (exemple : continuité logique du travail de l'endurance la 1^{ère} à la 6^e /7^e).

De manière individuelle :

La planification annuelle des activités et des contenus d'enseignement

Elle reprend les activités et les contenus envisagés au cours de l'année scolaire.

Cette planification (dans le temps) s'établit pour chaque groupe-classe, en fonction des modules et des locaux attribués. Elle tient compte des 3 champs de compétences et d'un relatif équilibre entre activités collectives et individuelles.

Elle s'inscrit dans le cadre de l'orientation choisie par l'équipe.

L'agenda quotidien (journal de classe) du professeur

Il mentionne l'objet de chaque période de cours. (AR 11-12-1987)

Il indique les activités, les compétences et les objectifs poursuivis pour chaque période de cours, pour chaque groupe-classe.

Il peut faire référence à un document plus détaillé reprenant les différentes tâches envisagées.

Les documents de préparation écrits (circ. 2540 du 28/11/2008)

Ils précisent quelle activité est programmée et à quel moment.

Ils décrivent l'intention pédagogique, le point de départ de l'activité et les étapes principales de celle-ci.

La forme sous laquelle les documents sont rédigés relève de l'initiative de l'enseignant.

Le cahier de matières (compétences) enseignées (circ. 2540 du 28/11/2008)

C'est le bilan des compétences enseignées et exercées.

Il s'établit par groupe – classe et est à remettre à l'issue de chaque « période/bulletin » en fonction du planning établi par le Chef d'Etablissement.

Il reprend les activités et fait référence aux contenus.

Le carnet de présence du professeur

Il permet de vérifier et répertorier les présences/absences, CM, motifs de chaque élève au cours.

Il indique l'évolution de l'élève au point de vue de sa participation, de son engagement, de son ordre et de son assiduité au cours.

Il est à noter que tous ces documents, dont la forme est libre, se recoupent et permettent d'établir la cohérence entre l'orientation choisie, la programmation de l'équipe et les planifications individuelles de contenus. Ils permettent également de visualiser l'évolution du travail des compétences exercées (voire acquises).

L'ÉVALUATION

Principes généraux

Les niveaux à atteindre ne pouvant être définis de manière normative, c'est le nombre de périodes d'éducation physique inscrit au programme (grilles horaires) qui conditionne le niveau de maîtrise à atteindre.

Dans tous les cas, c'est la progression qui sera exigée de la part des élèves.

(« Compétences terminales et savoirs requis en éducation physique » D/0937/2000/12)

Plus on pratique d'activités différentes ; moins le niveau de maîtrise doit être important. Toutefois, la multiplicité des activités ne peut pas déboucher sur une dérive occupationnelle. Les référentiels des socles de compétences et de compétences terminales déterminent les niveaux de maîtrise qu'il faut prendre en compte dans les 3 champs.

L'évaluation porte à la fois sur les compétences disciplinaires et les compétences transversales *(« Compétences terminales et savoirs communs » D/2004/9208/5).*

Il est essentiel d'évaluer dans quelle mesure les élèves progressent dans la maîtrise des compétences disciplinaires, mais aussi des compétences transversales qui constituent en outre le fondement de tout apprentissage ultérieur. (A.Gt 28-07-1998 « Règlement des études »)

Les différents moments et types d'évaluation

L'évaluation est tantôt formative, tantôt sommative.

L'évaluation formative

*« Effectuée en cours d'activité et visant à apprécier les progrès accomplis de l'élève »
(Décret « Missions » ; 24-07-1997)*

C'est une évaluation individuelle qui permet d'informer l'élève sur son évolution propre, ses progrès. Il s'agit d'une évaluation immédiate suite à l'observation en cours d'activité. Elle est indissociable de l'apprentissage. Elle permet d'améliorer, corriger, réajuster. C'est un indicateur à usage de l'élève et du professeur.

L'évaluation sommative

« Les épreuves à caractère sommatif sont situées à la fin d'une séquence d'apprentissage et visent à établir le bilan des acquis des élèves » (Décret missions)

« Chaque épreuve à caractère sommatif a lieu au terme d'une ou de plusieurs séquences d'apprentissage pour en faire le bilan. Elle indique à l'élève et à ses parents le degré d'acquisition des connaissances et de maîtrise des compétences. Elle permet au conseil de classe de les certifier, de prendre et de motiver ses décisions en fin d'année.

Les socles de compétences pour le premier degré, les compétences terminales pour les 2^e et 3^e degrés constituent les références à prendre en considération.

Il s'agit de l'évaluation portant sur un ensemble de séquences d'apprentissage (modules).
L'organisation d'examens est laissée au choix de l'école.

La certification

Elle est exercée par le conseil de classe et ne concerne que la fin du premier degré et la fin du 3^e degré.

Pour certifier, le conseil de classe prend en compte toutes les informations en sa possession et notamment :

- les résultats des épreuves sommatives ;
- les réussites établies à l'occasion des épreuves de l'évaluation formative ;
- la régularité et l'évolution des performances à l'occasion de ces différentes épreuves.

N.B. « *L'évaluation relative au comportement personnel et social a essentiellement une valeur formative, elle n'est pas certificative et ne peut infléchir le cours des délibérations* »
(A .Gt 28-07-1998 « Règlement des études »)

A la fin du 1^{er} degré, conformément au Décret « Socles de compétences », les compétences appartenant à la condition physique et la compétence 3 du champ de la CSM ne doivent pas faire l'objet d'une évaluation certificative mais bien d'une évaluation formative.

« *L'exercice des compétences en condition physique se fera dans le but de développer et d'entretenir le capital santé et sécurité de l'élève en lui permettant de s'évaluer par rapport aux tests Euro Fit.* » (Socles de compétences D/2010/9208/21)

Pondération des points

« *La note de période est établie sur 20 points ; elle constitue la synthèse des appréciations portant sur les savoirs, les savoir-faire et l'acquisition des compétences disciplinaires.* » (circulaire 497 du 07/04/2003 évaluation ; Annexe II ; Bulletin)

Le caractère pratique et particulier du cours d'éducation physique implique la nécessité d'un engagement moteur et d'une démarche sécuritaire.

Ceux-ci permettront la progression de l'élève, son évolution et son auto-évaluation.

Dans le cadre du cours d'éducation physique, une large part de l'évaluation sera donc consacrée aux savoir-faire et aux attitudes liées aux compétences disciplinaires.

La gestion des élèves dispensés du cours

En cas d'absence justifiée (par certificat médical ou par une raison que le Chef d'établissement considère comme un cas de force majeure), l'élève doit représenter l'épreuve d'évaluation sommative le plus rapidement possible sauf si le titulaire du cours et – en cas d'examens le conseil de classe - en décident autrement ».

En cas d'absence non justifiée, l'élève perd la totalité des points attribués à l'épreuve (AGt 28-07-1998 « Règlement des études »)

Nous invitons les enseignants à se référer également à la circulaire du 03 06 2002 qui répond à la problématique des élèves dispensés pour raisons médicales.

« L'acquisition de savoir-faire et de compétences disciplinaires suppose que, dans sa pratique quotidienne, l'enseignant associe à la transmission des connaissances, le développement de compétences transversales de type intellectuel, psychomoteur et socio-affectif telles que : observer, s'informer, communiquer, comparer, distinguer, analyser, mémoriser, induire, déduire, utiliser, reproduire, poser un problème, extrapoler, transposer, adapter, créer, évaluer, juger ... » (circulaire 497 du 07/04/2003 évaluation)

Tout élève, dispensé des aspects pratiques du cours d'éducation physique, sera évalué par rapport à diverses tâches associées au cours pratique via les compétences disciplinaires et/ou transversales.

LE CHAMP DE LA CONDITION PHYSIQUE (PARTIE COMMUNE AUX 3 DEGRÉS)



WALLONIE-BRUXELLES
FÉDÉRATION



SPÉCIFICITÉS

La condition physique est « *l'état optimal d'ÉQUILIBRE et d'harmonie qui s'établit entre les différentes qualités physiques d'un individu et qui contribue à la meilleure adaptation possible de son organisme à l'effort.* » (PRADET, 1996).

Il est indispensable de réserver une attention particulière au champ de la condition physique durant toute la scolarité.

De plus en plus de jeunes (les études le démontrent) sont en mauvaise condition physique et ont une méconnaissance importante des paramètres qui la composent.

De même, ils n'ont aucune notion de comment l'améliorer et/ou la travailler.

Ceci fera partie intégrante de la mission du professeur d'éducation physique.

Cet enseignement sera donc prodigué tout au long de l'enseignement secondaire :

- dans le but d'acquérir les bases d'une bonne condition physique et/ou de l'améliorer ;
- à raison d'au moins 1/3 du temps global imparti à l'éducation physique, et d'une manière régulière tout au long de l'année;
- de manière réfléchie et équilibrée, entre/par :
 - ✓ des mouvements élémentaires, facilement assimilables, « naturels » ;
 - ✓ des mouvements spécifiques, techniques plus contextualisés (renforcement musculaire ; renforcement des appuis, postures d'étirement...);
 - ✓ des fondamentaux issus d'une spécialité sportive.
- en travaillant les différentes qualités reprises dans les référentiels de compétences, à savoir l'endurance, la souplesse, la vélocité, la force et la puissance anaérobie alactique.

Ces qualités (domaines) ne seront pas systématiquement envisagées de manière cloisonnée et exclusive au sein de la séance.

Les compétences peuvent être exercées par de nombreux transferts entre domaines (exemple : envisager un travail de vélocité sans celui de la puissance ou de la force semble difficile).

L'optique du travail de la condition physique se différencie de l'échauffement par le caractère évolutif des capacités physiologiques.

Le travail de ce champ est envisagé dans une optique générale d'éducation à la santé et à l'autogestion de celle-ci.

L'évaluation de la CP de l'élève sera individuelle, ce qui permettra la motivation de la progression.

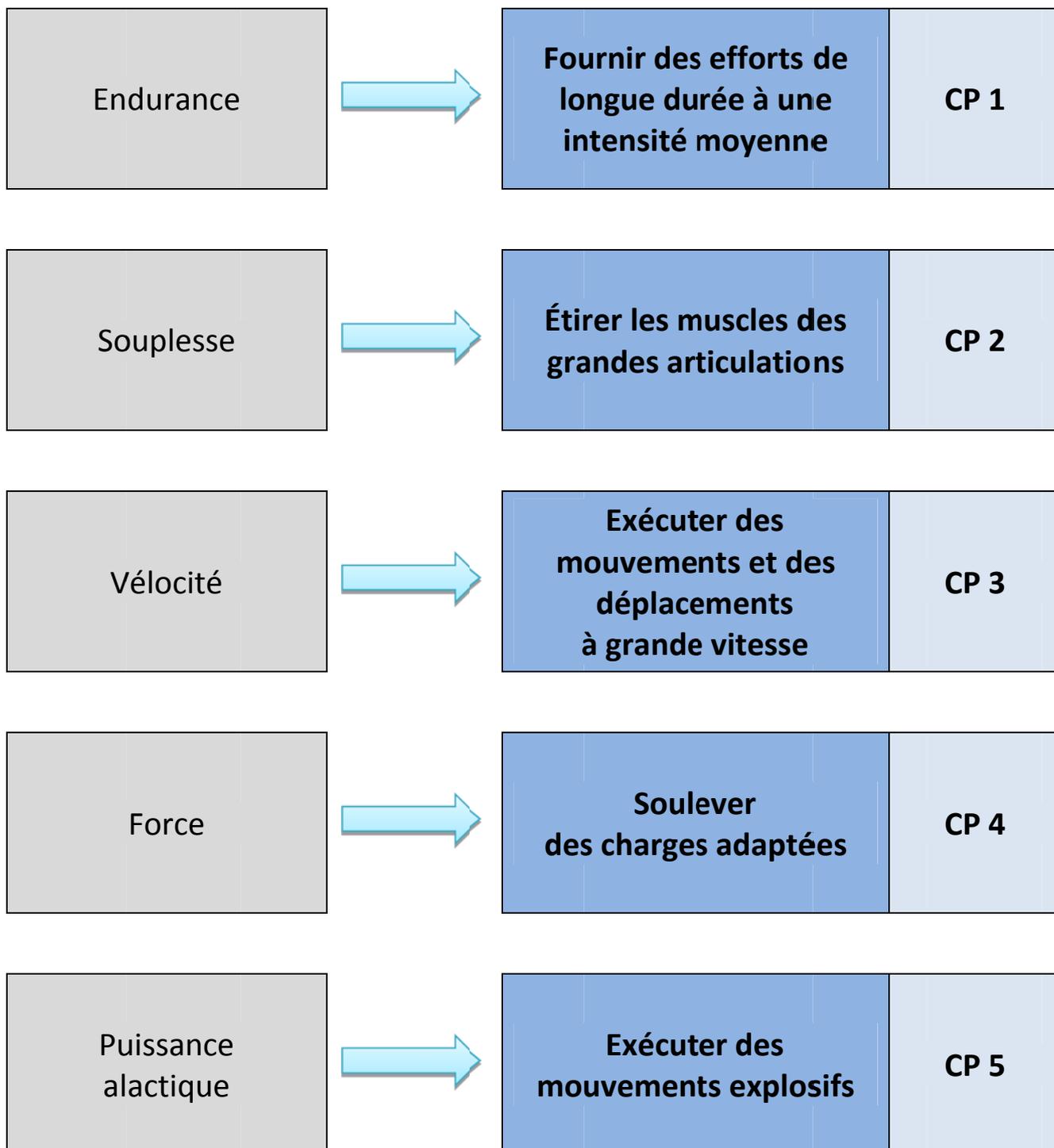
Il y a lieu de susciter également, en dehors du temps scolaire, une qualité de travail et une quantité minimale d'activité physique requise pour le maintien d'une bonne condition physique.

La notion de lutte contre la sédentarité et l'obésité feront partie intégrante de l'enseignement.

L'échauffement lors d'une période de cours n'est pas considéré comme une séance de travail spécifique de la condition physique.

Condition physique

SOCLES ET COMPÉTENCES À DÉVELOPPER



L'ENDURANCE

L'endurance est la capacité à maintenir un effort d'intensité faible à modérée pendant un temps relativement long (supérieur à 15min). La filière aérobie est le système d'approvisionnement d'énergie pour ce type d'effort.

L'endurance peut être générale ou locale.

On parle aussi d'endurance musculaire, fondamentale, technique, mentale.

Les efforts d'endurance sont généralement classifiés en fonction de leur intensité.

Un des buts du travail du professeur d'éducation physique est de transmettre l'importance du capital Santé.

Le travail de l'endurance est un moyen accessible à tous, pour atteindre cet objectif.

Les modalités de travail (intensité et temps) de l'effort détermineront la filière énergétique principalement utilisée, ce qui peut être une source de motivation pour des élèves en quête de bien-être.

L'endurance se caractérise par:

- le travail de la **capacité aérobie** (il correspond à un faible essoufflement). L'élève doit être capable de parler lors de l'effort, celui-ci durera un minimum de 20 minutes en continu ou par palier de 5 à 6 minutes avec une récupération (2-3 min max) laissant la FC revenir à +/- 120 pulsations).
- le travail de la **puissance aérobie**. (le travail est plus intensif que pour la capacité, il durera de 1 à 6 min avec une récupération incomplète = intervalles training).

		PROCESSUS	INTENSITÉ	DURÉE DE L'EFFORT	RÉCUPERATION
ENDURANCE	AÉROBIE	CAPACITÉ	de 65 à 85 % de la FC max	5-6 min à + (avec un minimum de 20 min au total)	PASSIVE (en marchant par ex)
		PUISSANCE	de 85 à 100 % de la FC max	1 min à 5-6 min	ACTIVE (en trottinant, par exemple)

Pour respecter les compétences à développer chez l'élève, il convient de consacrer, en milieu scolaire, un temps d'enseignement important au travail de la capacité aérobie.

Il a été préconisé qu'à l'école, la puissance aérobie est à tester (à son maximum) mais pas à entraîner. (« Paramètres de développement des compétences de condition physique à l'école »)

L'objectif au niveau scolaire : fournir des efforts de longue durée à intensité moyenne → allonger la durée pour une FC identique et/ou améliorer l'aisance de l'effort.

Principes de travail

A propos de l'approche méthodologique de l'endurance par la course

Pour le travail de l'endurance en course, il est préconisé de progresser comme suit :

(revue « Sport « L'endurance » ; revue « Sport » n° 175/176 ; CFWB)

- Eduquer et expliquer en quoi consiste l'endurance ;
- Arriver à dépasser 6 minutes sans arrêt ;
- Gérer son allure et la maintenir;
- Parvenir à courir 15 minutes sans arrêt (voir plus bas) ;
- Passer de 15 min à 20 minutes ;
- Courir 20 minutes et gérer l'effort ;
- Gérer et intégrer des allures différentes sur 20 ou 30 minutes ;
- Courir 30 minutes en gérant l'effort ;
- Courir 30 minutes et progresser vers les 40 min en gérant l'effort ;
- Courir 40 minutes.

À propos des batteries de tests

L'entraînement et la prise de conscience de la condition physique ne se pratiquera pas uniquement à l'aide de batteries de tests. Le test n'a pas force d'apprentissage.

Si les tests "Euro fit" ou tests équivalents sont proposés, ce n'est que dans le cadre d'une auto-évaluation de l'élève.

En effet, un test de départ choisi par l'enseignant ou l'équipe (type test de Léger, test de Cooper ou ½ Cooper, ...) permettra à l'élève de se situer et au professeur de programmer ses apprentissages.

Il s'agit donc d'un point de départ pour l'élève et pour le professeur.

Après un test de départ, c'est l'entraînement évolutif mis en place par l'enseignant qui permettra à l'élève de progresser et/ou de se prendre en charge.

Pour cibler l'intensité d'entraînement correcte en matière de développement de la filière aérobie, on peut se référer :

- à la FC max soit théorique (220-âge) soit (à+/-15 pulsations) soit réelle (après test de Léger ou épreuve de 5 à 6 minutes).
- à la VMA = traduction en vitesse de course de la consommation maximale d'oxygène (VO2Max).

À propos de la progression de l'élève

Le choix de travailler en fonction de la VMA (vitesse maximale aérobie) ou de la FC (fréquence cardiaque) est laissé à l'appréciation de l'enseignant.

Il est demandé aux enseignants de travailler la condition physique du jeune de manière différenciée afin de pouvoir mettre en valeur la progression de l'élève ainsi que son auto-évaluation.

Dans tous les cas, la progression en endurance ne signifie pas uniquement une amélioration du test de départ. En effet, la plupart des tests proposés étant des tests de puissance, ils servent à déterminer un niveau de départ de l'entraînement (avec extrapolation éventuelle de la VMA) mais une évaluation de la progression de la capacité aérobie sur ces tests de puissance sera difficile.

Il conviendra dès lors de mesurer les progrès en endurance en partie par la réalisation de tests adaptés, mais aussi par la gestion de l'effort et du programme par l'élève, par sa volonté et son aisance d'exécution et également par son auto évaluation (pédagogie du projet).

C'est donc, en travaillant avec ces différents paramètres que l'enseignant pourra élaborer un plan de travail pour les élèves.

La progression des élèves et les outils d'évaluation de l'enseignant pourront tenir compte de ces divers aspects également.

Lorsque l'enseignant en a la possibilité, un travail avec « cardio-fréquence mètres » est très motivant pour l'élève et lui permet d'observer de manière tout à fait didactique ses paramètres physiologiques lors de l'effort.

Il est à noter que le procédé intermittent peut être intéressant occasionnellement pour les élèves : c'est une rupture avec la notion de course de durée (ennui) et a un impact favorable sur la progression de l'élève.

Attention à individualiser en fonction du niveau de chacun (VMA).

À propos des activités travaillées en endurance

Le travail de la capacité aérobie peut s'envisager par l'intermédiaire d'une autre activité sportive si celle-ci n'implique plus d'enseignement de gestes techniques et qu'elle est pratiquée de manière relativement continue (sports ballons, par exemple).

Le temps de travail minimum reste de +/- 20 min avec des temps d'arrêts minimes (<3min).

À propos de la surcharge pondérale

On observe une augmentation des poids moyens des jeunes et une augmentation conséquente de la masse grasseuse.

Il convient donc également d'y accorder une attention particulière.

Si l'élève travaille entre 70 et 75% de la FC max théorique, la filière énergétique utilise 3/4 de lipidique et 1/4 glucidique tandis qu'entre 75 et 80%, elle utilise 2/3 lipidique et 1/3 de glucide. Pour maigrir (= brûler des graisses), il est préférable de travailler entre 70 et 75 % de la FC max théorique mais pendant un temps de 45 minutes minimum.

Pour les élèves dont le BMI (Body Mass Index) est >30 (= obésité) la marche, la natation ou le vélo sont préconisés pour éviter tout trouble musculo-squelettique.

En dehors du travail scolaire, il est plus que nécessaire d'intégrer une revalorisation de l'activité physique fonctionnelle au quotidien, que ce soit le vélo, la marche ou la natation ainsi que l'évitement des ascenseurs et escaliers mécaniques et moins d'heures passées devant les écrans vidéo, télévision ou autre ordinateur.

Tableau récapitulatif des méthodes de travail en endurance

Ce tableau est à considérer avec tout le bon sens et la prudence nécessaires et permettra à chaque pédagogue d'envisager des « fourchettes chiffrées » de travail.

En effet, ces notions chiffrées ne sont pas toujours représentatives, les populations de nos élèves étant variées.

Il s'agit de moyennes qui ne tiennent pas compte des spécificités de chacun.

En rien, ces informations ne sont à généraliser.

			TYPE D'ENDURANCE	% VMA (APPROXIMATION)	% FC MAX (APPROXIMATION)	DURÉE DE TRAVAIL
ENDURANCE AÉROBIE	CAPACITÉ AÉROBIE	TRAVAIL EN CONTINU	Allure utilisée en récupération active après une séance intensive	< 50%	+/-60 à 65 %	+/- 5 à 10 min
			Endurance extensive	+/-50 à 55 %	+/- 65 à 70 %	1h30
			Endurance intensive	+/-65 à 70 %	+/-70 à 80 %	Min 20 min Max 1h30
			Capacité maximale aérobie	+/-70 à 80 %	+/-80 à 85 %	Min 20 min Max 45 min Variations de rythme, durée, intensité
	PUISSANCE AÉROBIE	TRAVAIL PAR INTERVALLES	Long	+/-80 à 90 %	+/-85 à 95 %	Intervalles longs et moyens
			Moyen	+/- 90 à 100 %		
			Court	+/-100 à 120 %	>95 %	Intervalles courts

Courir à allure régulière pendant 15 minutes (la fréquence et la succession des séances seront individualisées) (Revue « Sport » n° 175 et 176 ; 2001)

S*1 :	5+5+5	R: 1'30
S2 :	5+5+5	R: 1'
S3 :	7'30 "+7'30"	R:1'
S4 :	10+5	R: 1'30
S5 :	10+5	R:1'
S6 :	test 15'	

S* = Séance de cours

Courir au moins 15 min et progresser vers 20' (Revue « Sport » n° 175 et 176 ; 2001)

S1:	7'30+7'30	R*:1'
S2:	10'+10'	R: 1'
S3:	12'+12'	R:1'
S4:	15'+10	R:1'
S5:	15'+10'	R: 30''
S6:	test 20'	

R* = Récupération

Courir à partir d'un % de VMA

La VMA permet de cerner la vitesse limite à laquelle la consommation d'oxygène est maximale (VO2 max). C'est autour de cette notion de vitesse de course que nous pouvons articuler les tests de terrain et les contenus d'enseignement. En pratique : test de course (maximale) de 6 min : si l'élève parcourt 1000m, cela veut dire qu'il court à du 10 km/h (900m =9km/h ...).

Nous allons déterminer son allure de course à respecter : par exemple 80% de la VMA.

Dès lors, un tableau informatisé permettra de calculer, en fonction de la VMA propre de chaque élève, un temps de passage sur une distance précise ou une distance à respecter en fonction d'un temps donné permettant de travailler cette allure.

Parvenir à courir 15 minutes à 75% de la VMA (Revue « Sport » n° 175 et 176 ; 2001)

S1 :	test navette de Léger
S2 :	test de 6 minutes à vitesse maximale
S3 :	courir 15 min à allure libre et essayer de produire la meilleure performance possible
S4 :	identification de l'allure 70% : réaliser 8x3min de course à 70% de sa VMA avec 30'' de récupération
S5 :	identification de l'allure 75% : 9x3' de course à 75% avec 30'' de récupération
S6 :	identification de l'allure à 80% : 10x3' à 80%
S7 :	test 15 min allure choisie

Séquence de travail varié dans un objectif de gestion d'allure en fonction de la VMA

S1 :	test Cooper ; extrapoler VMA à travers du test / par groupes ; fiche individuelle (= tps de passage devant prof)
S2:	travail à 70- 75 % VMA temps de passage, le prof donne le temps de passage
S3:	idem S2
S4:	travail 75 ou 80% (augmenter vitesse de course)
S5 :	idem S2
S6:	travail de puissance : terrain vallonné ; escaliers...
S7 :	30 min courir à 70% VMA (la distance déterminée par la VMA est l'objectif)

Intervalles-training en musique: Séance de 50 min (Fcc - S. Zatta U.Lg. ; 2003)

Ce type de circuit permet de développer les qualités d'endurance générale et musculaire. Il se compose d'une alternance d'exercices musculaires simples sous forme de circuit et de travail cardiovasculaire qui se réalise en collectif au centre des ateliers musculaires.

Structure du cours: Echauffement : +/- 5 min
 Corps de séance : 20 à 30 min
 Retour au calme : +/- 5 min

Echauffement : enchaînements simples permettant l'activation cardio-vasculaire ainsi que la préparation du haut et du bas du corps à l'effort

Exercices simples puisés dans les pas de base de l'aérobic : 2x32 temps (marche 4 temps; 4 "step-touch"; 4 "tape fesses"; 4 "knee-up" alternés ; 4 "step out" ...)

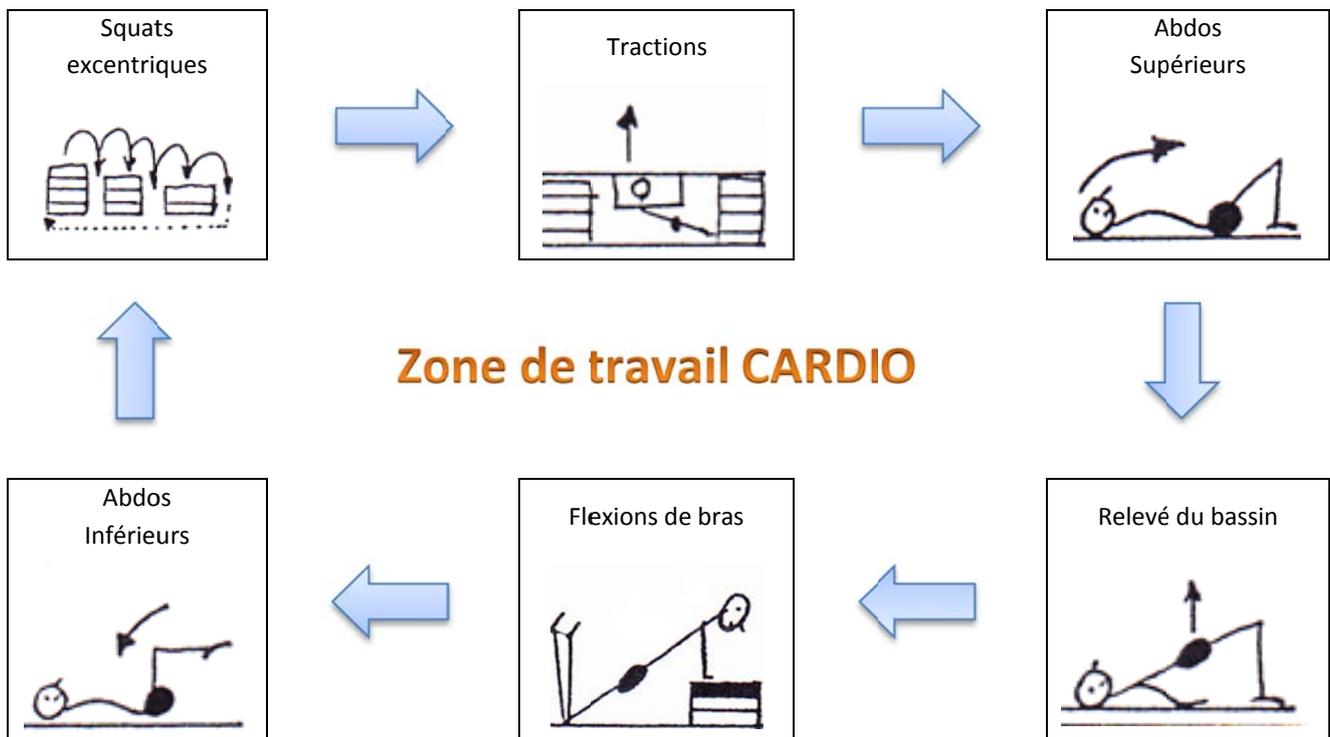
Ceux-ci sont amenés les uns après les autres par une simple technique d'addition.

L'échauffement se termine par un étirement des grands groupes musculaires (entre 6 à 10 secondes)

Corps de la séance : composé de 6 sections de travail.

1 section de travail = musculation (+/- 1minute 30'') + une série cardio-vasculaire (= petit enchaînement simple de pas de base vus à l'échauffement) (+ /- 1 min 30'')

Chaque section comporte une forme d'organisation différente, ce qui permet d'éviter la monotonie dans le travail.

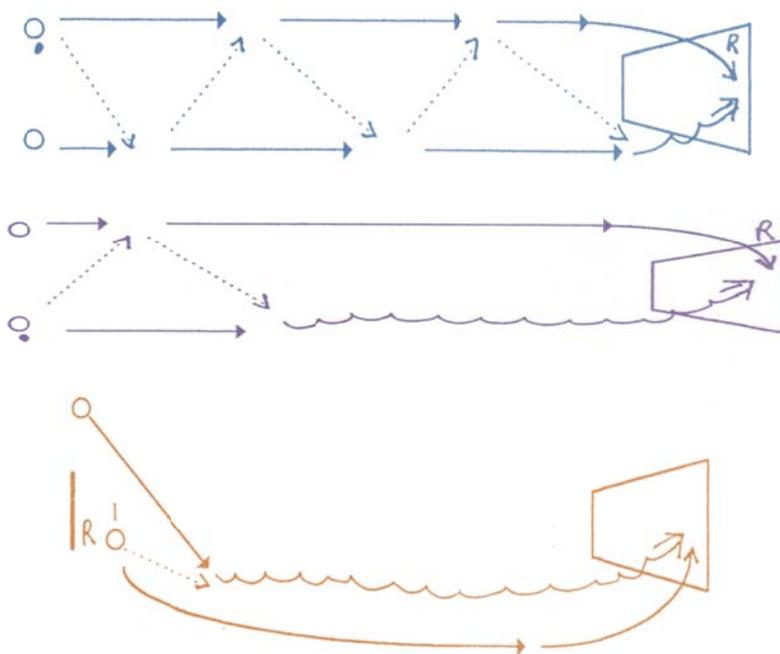


Retour au calme

Marche ou petit exercice cardio de récup + étirements des muscles les plus sollicités.

Travail en sports collectifs (technique acquise)

Des exercices comprenant des gestes de base simples et maîtrisés (« fondamentaux ») qui, enchaînés, peuvent produire un travail d'endurance.



LA FORCE

Faculté de vaincre une résistance extérieure ou de s'y opposer par la contraction musculaire.
(Pradet 1996)

Il s'agit d'une qualité physique qui permet d'améliorer l'efficacité et le rendement des mouvements mais aussi d'assurer la stabilité du corps dans des actions motrices.

Dans un but de prévention, de sécurité, de croissance optimale, d'efficacité du mouvement et afin de garantir un maintien adéquat et une tonicité suffisante, le renforcement musculaire est essentiel pendant la période scolaire.

Les variables du renforcement musculaire (RM) sont :

- Le type de contraction
- L'intensité (pénibilité), y compris rythme d'exécution
- La durée (séries x répétitions)
- La récupération (nature et durée)
- L'étendue (globale, régionale ou locale)
- Le placement articulaire
- Le bras de levier
- La chronologie d'intervention des muscles

Les différents types de contraction et les méthodes d'entraînement sont reprises dans le document

(« Aptitudes physiques en milieu scolaire » : Force-souplesse- vitesse ; AGERS ISBN 2-87344-562-9 D/2005/3125/24)

Principes de travail

La période scolaire est particulièrement favorable au développement de la force.

Il faut, toutefois, agir avec la plus grande précaution, en tenant compte des particularités inhérentes à l'âge et spécifiques du développement de l'enfant.

Le professeur doit s'assurer des principes d'ergonomie, notamment:

- de la correction des positions initiales ;
- que les techniques d'exécution soient parfaitement assimilées ;
- de la respiration adéquate (expirer à l'effort ; pas de blocage) ;

Il faut ainsi éviter :

- les longues positions statiques ;
- les surcharges sur la colonne vertébrale ;
- les mouvements unilatéraux générateurs de déséquilibre.

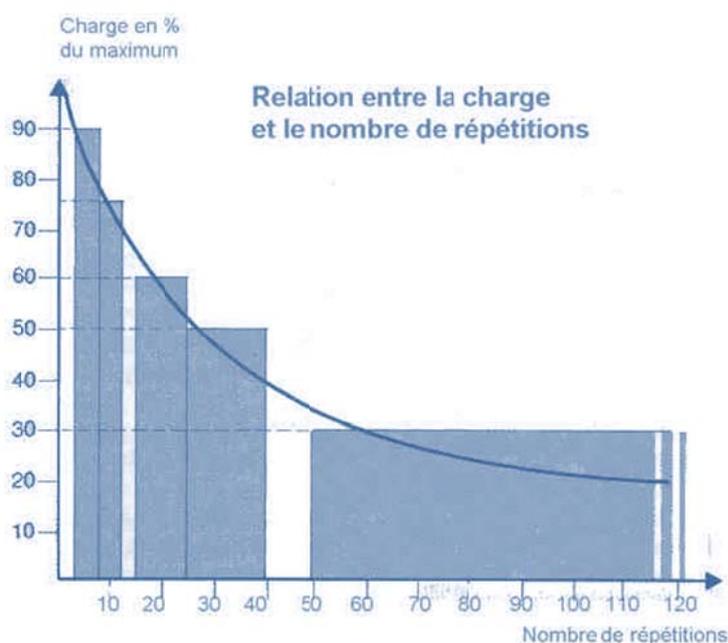
Dans le 1^{er} degré et lors de l'initiation, le poids corporel est suffisant ; il est vivement déconseillé de travailler avec des charges supplémentaires.

De plus, il faut se montrer très progressif dans l'application des intensités et des volumes de travail.

Il est recommandé d'assurer un développement de la musculature de soutien avant celle des membres.

On cherchera à accroître le nombre de répétitions avant d'augmenter la charge.

Relation charge-répétitions



Situations d'apprentissage

Rappel : ces situations sont proposées à titre illustratif. Elles ne sont pas exhaustives.

Lors de la conception d'un travail de musculation en circuit, le professeur doit déterminer avec précision :

- le temps total de travail ;
- le nombre d'exercices ;
- la succession des exercices ;
- le nombre de répétitions pour un temps donné /à un rythme imposé ou le temps le travail ;
- l'intensité de la charge appropriée (individualisation) de chaque exercice ;
- la durée et la nature de la récupération.

L'échauffement est important, de même que les étirements en fin de séances.

En milieu scolaire, le renforcement musculaire peut être envisagé en 3 étapes, tout en tenant compte des spécificités :

- Initiation (sans charge) : recommandé au 1^{er} degré ;
- Renforcement/tonification (pour les 2^e et 3^e degrés) : répétitions élevées/ charges faibles ;
- Développement (3^e degré uniquement) : Répétitions faibles avec charges plus élevées
Nécessité d'un travail individualisé.

Circuit d'initiation

Réaliser en succession un exercice pour les jambes + un exercice pour les bras + un exercice pour le tronc= une triade

Exécuter 3 triades= 1 circuit

Marquer une pause de 3' à base d'endurance (60-70% FC)

Refaire 2x le circuit selon les mêmes modalités, soit 20 à 40'' par poste

Repos : le temps de changer d'exercice

Exemple

Exercice Jambes : sauts sur place avec amortis en triple flexion ; saut à la corde ; step latéral...

Exercice Bras : flexions Bs; traction ; lancer de ballon lesté (MB)...

Exercices Tronc : gainage facial, latéral, dorsal, ballon d'exercice...

Endurance : course, saut à la corde, exercices sur appareils en fonction des disponibilités.

Circuit de renforcement musculaire

Organisation : placer les élèves par groupes de 4 (=1 équipe)

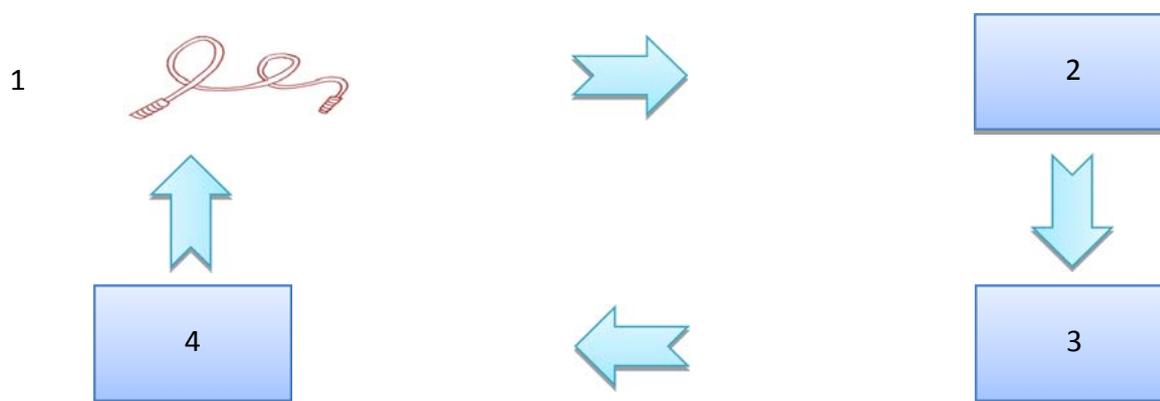
Chaque équipe place son matériel (4 postes) soit 1 corde et 3 tapis.

Chaque équipe effectuera 4 circuits durant la leçon :

- ✚ Le 1^{er} circuit : exercices simples (échauffement)
- ✚ Du 2^e au 4^e circuit : intensification. Possibilité d'utiliser du petit matériel (élastiques, fit- ball, petits haltères....)

Chaque circuit comprend :

- ✚ Poste 1 : Exercice d'activation cardio-vasculaire
- ✚ Poste 2 : Exercice de renforcement musculaire du Tr.
- ✚ Poste 3 : Exercice de renforcement musculaire des Ms. inf.
- ✚ Poste 4 : Exercice de renforcement musculaire des Ms sup.



Temps de travail : +/- 45 sec à 1 min (selon le niveau) /exercice

Temps de récupération : 15 secondes (rotation entre les postes)

Donner et expliquer les consignes d'exécution des 4 exercices avant chaque circuit, puis exécution du circuit (+/-5min).

Ces consignes doivent être claires et présentées sur des fiches explicatives rapidement compréhensibles (schémas) placées aux postes.

Timing : 5min/circuit et 20 min en tout sans étirements.

En fin de leçon, étirements spécifiques des grands groupes musculaires

Le support musical représente une source de motivation ainsi qu'une base rythmée pour le travail.

Circuit d'intensification : introduction du travail en séries

On utilise le procédé par palier : 3 séries de la même intensité.

Le nombre de répétitions par série est également assez élevé : ex. 15.

Organisation possible :

2 élèves / poste (avec dédoublement éventuel des postes).

Ajustement des intensités de manière individuelle.

Réajuster les intensités en fonction des progrès réalisés.

La récupération doit progressivement évoluer vers une récupération active : exercices d'étirements.

Travail avec fiches.

Développement de la force

Au 3^e degré, le procédé par paliers est toujours utilisé.

3 séries mais avec charge supérieure.

Le nombre de répétitions diminue : 10 à 12 dans un 1^{er} temps ; 8 à 10 ensuite.

Introduction des différents types de contractions musculaires.

LA SOUPLESSE

La souplesse : « *capacité, pour une partie ou un segment du corps, d'être mobilisé activement ou passivement avec une très grande amplitude* » (Pradet 2006)

La perte de mobilité articulaire commence dès l'âge de 10 ans ;

L'adolescence et les raideurs de croissance qui l'accompagnent viennent aggraver les choses et l'absence d'une éducation pertinente à ce sujet pénalisera le jeune et la santé de l'adulte.

Il est nécessaire d'étirer régulièrement les chaînes musculaires postérieures dans le but d'assurer une statique adéquate (prévention de douleurs dorsales et lombaires).

La souplesse est également indispensable pour améliorer l'efficacité des gestes techniques.

La souplesse est le complément indispensable aux autres qualités de la condition physique.

Principes de travail

Au début du cours :

Le stretching peut se faire lors de l'échauffement ; il prépare physiquement et mentalement.

Les étirements complètent un échauffement mais ne le remplacent pas.

Ils participent à la mise en route thermique, neuromusculaire et articulaire.

Il est intéressant de travailler les groupes particulièrement sollicités de la leçon.

Ils permettent d'amener la musculature à un seuil d'efficacité.

Pendant le cours :

Des étirements pour améliorer la souplesse générale (prévention blessures) peuvent constituer le corps de la séance.

L'objectif de ce travail est de faciliter l'amplitude, la fluidité et l'efficacité des mouvements.

Fin de cours :

Travail d'étirement musculaire après l'effort (récupération)

Retour au calme et récupération musculaire en évacuant les toxines en y associant le travail respiratoire approprié.

Situations d'apprentissage

C.R.E- C.R.E-C.R.E (Contracter ; Relâcher ; Etirer)

Technique d'étirements activo-passifs.

Ne s'effectue pas à froid mais après un échauffement musculaire.

Mettre le muscle ou le groupe musculaire en position d'allongement. A partir de l'étirement maximal :

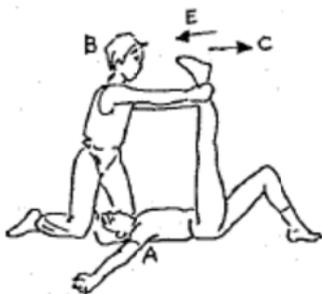
Contracter le groupe musculaire pendant 6 à 8 secondes en position statique ;

Relâcher ce groupe musculaire 2 à 3 secondes en restant dans la même posture ;

Etirer progressivement ce groupe musculaire aussi lentement et progressivement que possible sans saccade ni insistance. Il s'agit de tenir la position au minimum le même nombre de secondes que durant la phase de contraction.

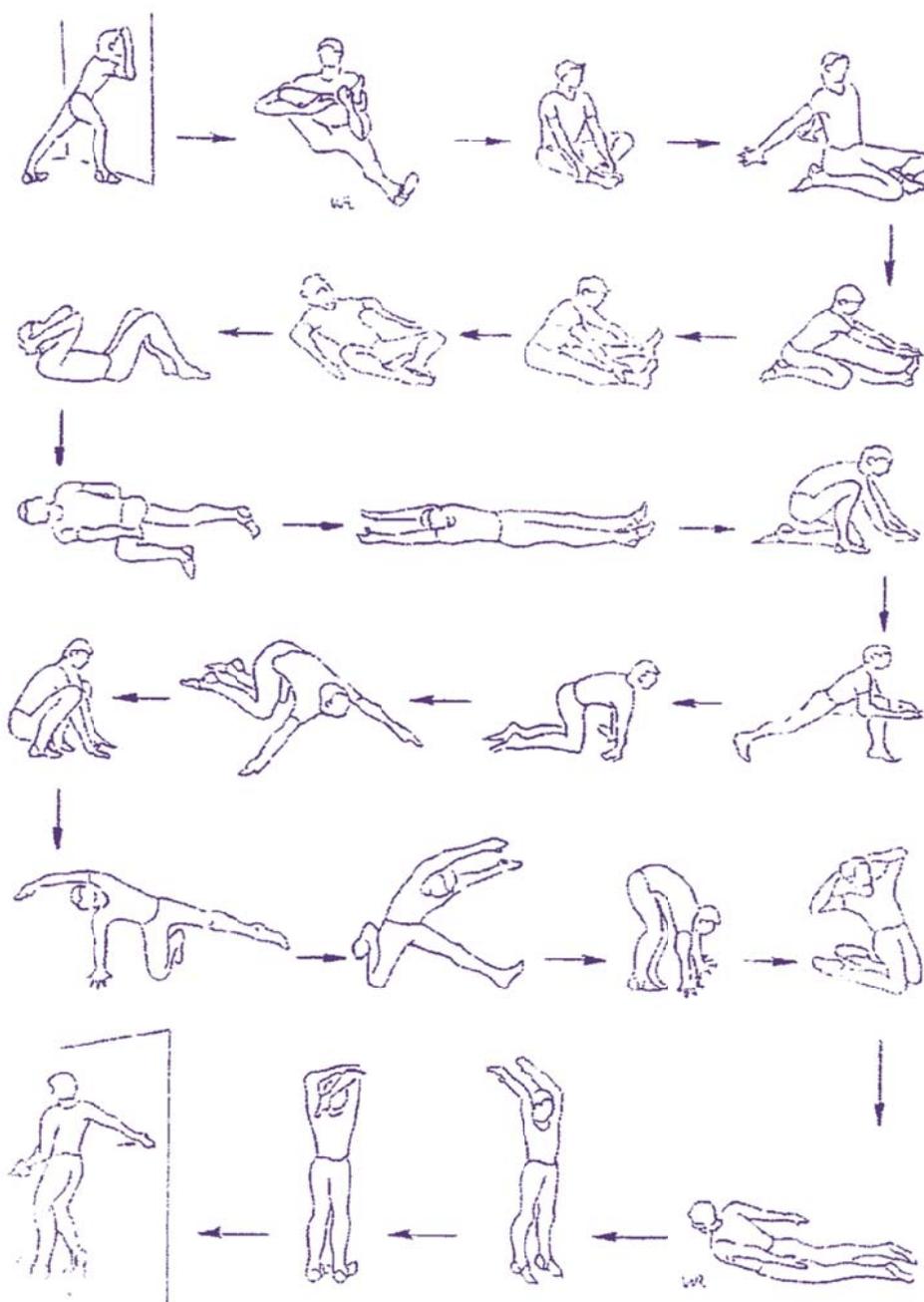
Ensuite, et sans perdre l'amplitude acquise : recommencer ce cycle 2 x sans interruption (= 3x au total).

Lors de la phase d'étirements, l'expiration facilite l'allongement.

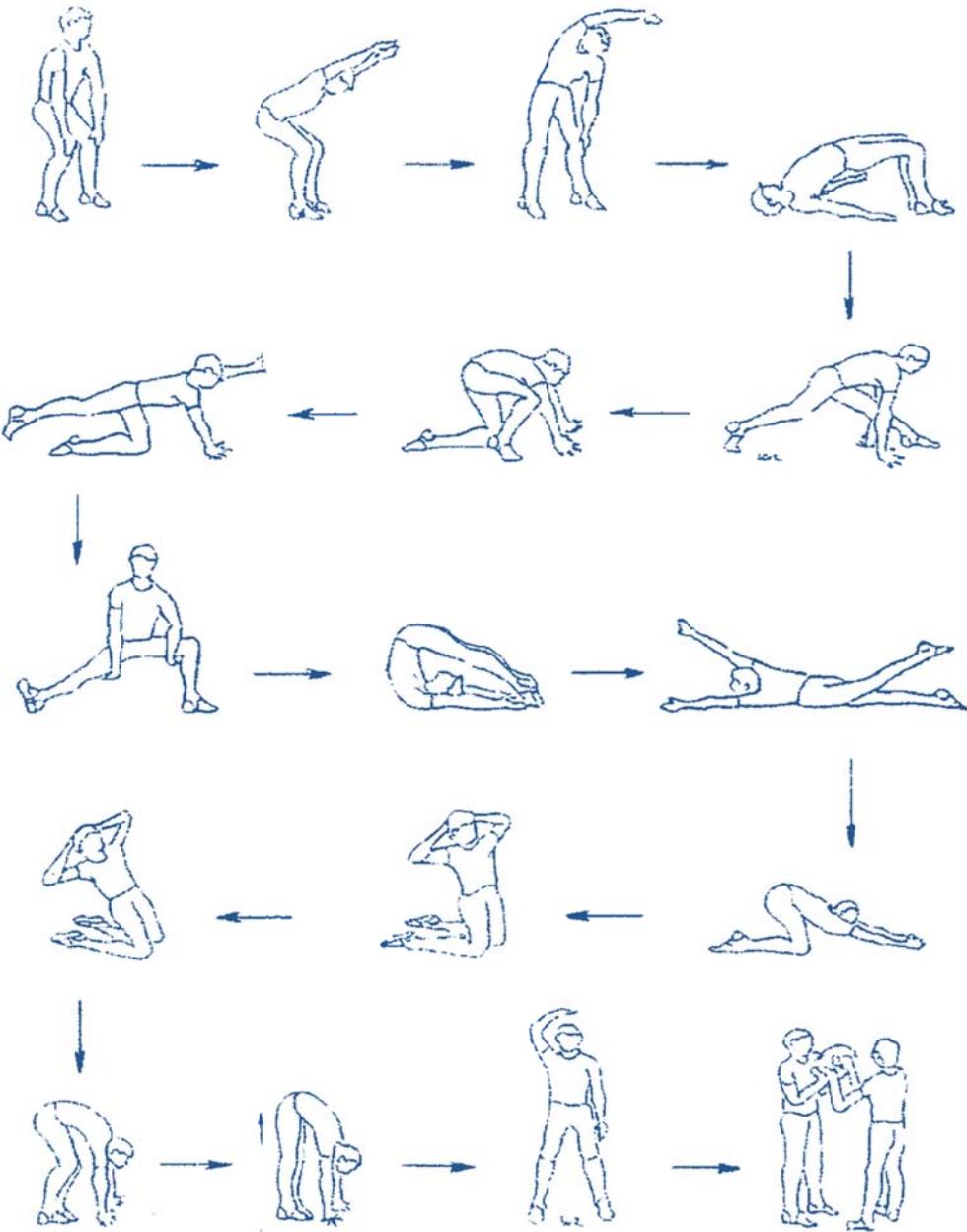


Enchaînements d'exercices d'assouplissements (Bücher)

Possibilités d'enchaîner des postures de stretching (à maintenir quelques secondes), en vue d'une mise en route efficace, d'une préparation globale des muscles à l'effort ou d'une séance spécifique d'assouplissement.



Autre possibilité



LA VÉLOCITÉ

Il s'agit d'effectuer des mouvements et des déplacements à grande vitesse → augmenter la rapidité d'exécution sans perte d'efficacité.

La vitesse se présente sous différentes formes : vitesse d'action, vitesse de réaction et vélocité. Elle inclut la réaction au stimulus, les capacités de coordination, fréquence gestuelle, l'amplitude et la force musculaire.

	PROCESSUS		INTENSITÉ	DÉLAI D'INTER-VENTION	DURÉE DE L'EFFORT	RÉCUPÉRATION
VÉLOCITÉ	Anaérobie alactique	Capacité	Maximale	Immédiat	6-8 sec à 15-20 sec	Courte entre les répétitions et longue entre les séries
		Puissance	Explosive (maximale)		0 à 7 sec	Longue entre les répétitions et les séries

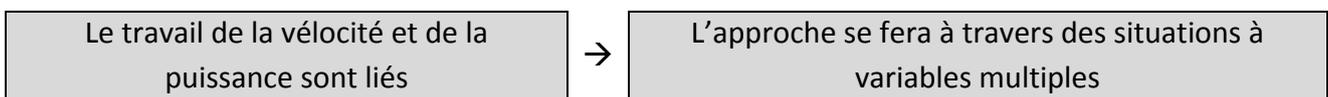
CAA: capacité de pouvoir fournir un effort d'une intensité quasi maximale (Minimum 90 %) pendant un temps le plus long possible.

LA PUISSANCE ALACTIQUE

Puissance : « ensemble des ressources permettant l'expression d'une motricité d'intensité maximale »

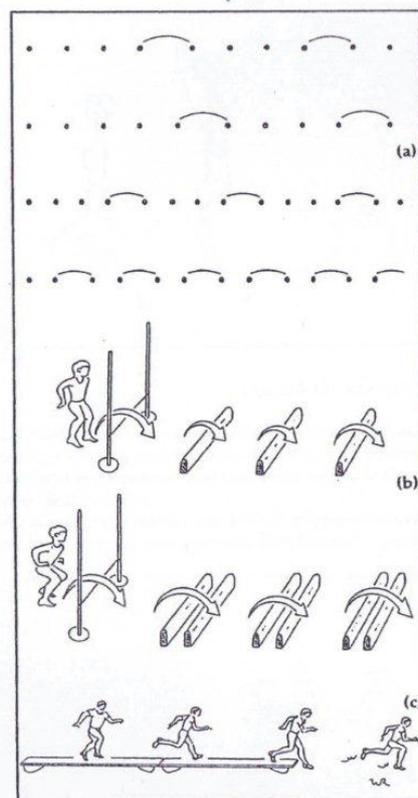
Exécuter des mouvements explosifs → maintenir le dynamisme des impulsions et réceptions

Puissance= Force x vitesse



Exemples de situations d'apprentissage de vélocité et puissance alactique

- De nombreuses fiches de travail sont disponibles dans le document pédagogique consacré à la force et la vitesse : (« *Aptitudes physiques en milieu scolaire* » : *Force-souplesse- vitesse* ; AGERS ISBN 2-87344-562-9 D/2005/3125/24)
- Exercices divers de puissance musculaire : sprints courts ; sauts ; lancers ; impulsions diverses ; course en côtes ; multi bonds ; skippings ...
- Travail varié du rythme au sol avec plots ou cerceaux :
 - varier le rythme et les exercices demandés : P. g., 2 Ps ; P.dr. ; 2 Ps...
 - modifier les tâches sur un même parcours ;
 - placer des repères différents ;
 - remplacer le repère par un obstacle pour modifier la trajectoire ;
 - prise d'élan ; variété des consignes et d'habiletés techniques.



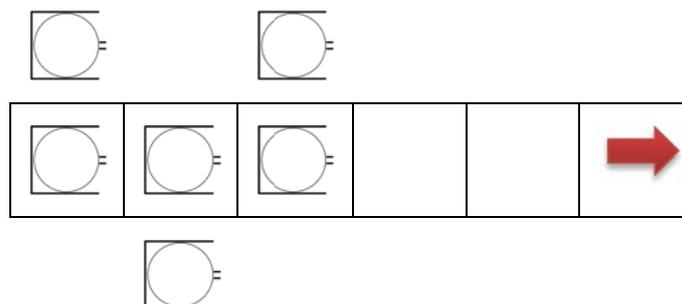
Faire évoluer des exercices de base de la coordination vers la vitesse

Exemple : Travail des qualités des appuis avec échelles rythmiques
(Formation FCC ; Thomas Henreaux ; décembre 2011)

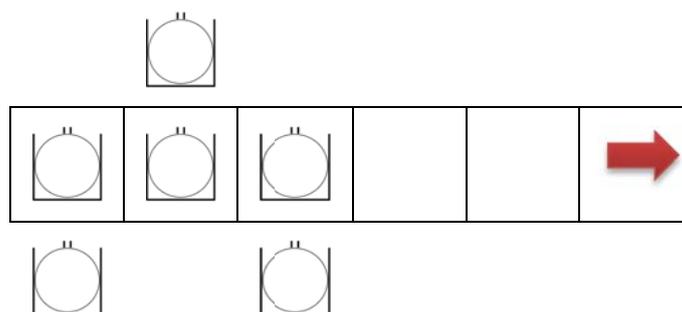
Légende :

	L'élève et ses 2 pieds indiquant la direction
	L'élève sur 1 pied
	Flèches directionnelles
	
	Cône
	Ballon

1. « petits pieds » en déplacement oblique avant



2. « petits pieds » en déplacement latéral

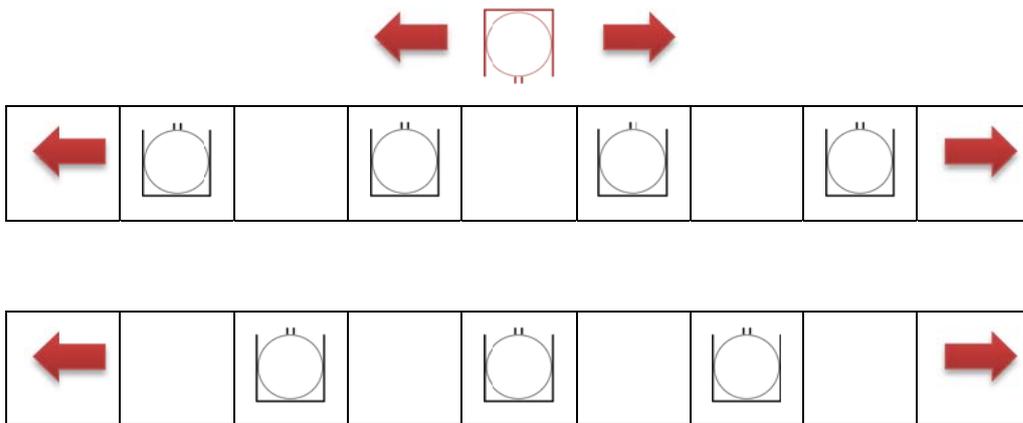


Consignes de base :

Entrer dans chaque case un pied puis l'autre et sortir de chaque case, un pied puis l'autre ; en progressant vers l'avant ou latéralement, ne pas shooter dans le sol (pieds flex, poussée positive).

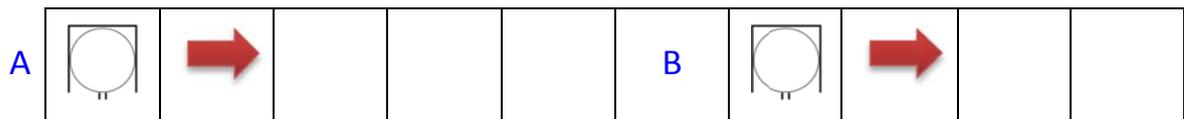
3. Consignes évolutives (↗ ↗ coordination) :

- ✚ fixation des bras (exemple : une balle tenue à 2 mains), le haut du corps ne bouge pas (inhibition, coordination) ;
- ✚ faire tourner une balle autour du corps (dissociation coordination) ;
- ✚ intégrer une balle, un dribble au sol (habileté, coordination) ;
- ✚ ajouter des stimulations extérieures (ex : frappe dans les mains, changement de direction ou d'exercice) ;
- ✚ exercice collectif : déplacement latéral en suivant un signal visuel (coordination-occulo-motrice).

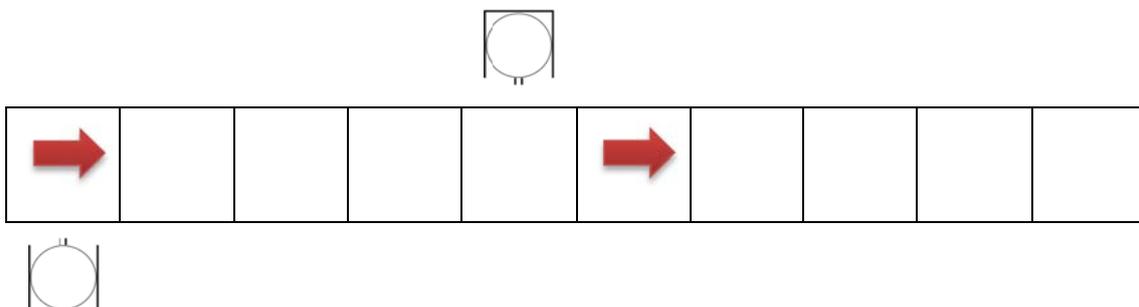


4. Consignes évolutives (↗ ↗ vitesse) :

- ✚ -course poursuite en pas chassés. 2 élèves dans la même échelle.
Consignes : A tente de rattraper B



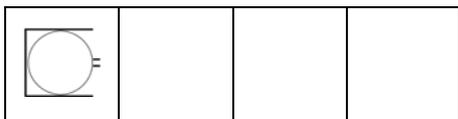
- ✚ -course poursuite face à face en déplacement « petits pieds » avant – arrière



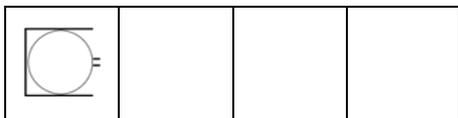
Travail sur 4 échelons.

Course entre A et B. Deux échelles et 2 cônes.

A



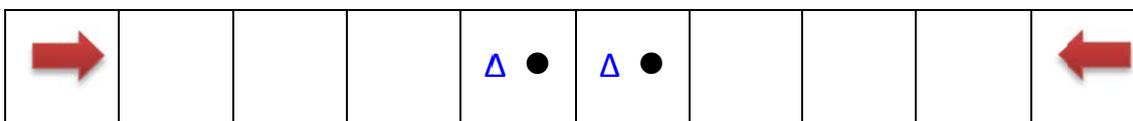
B



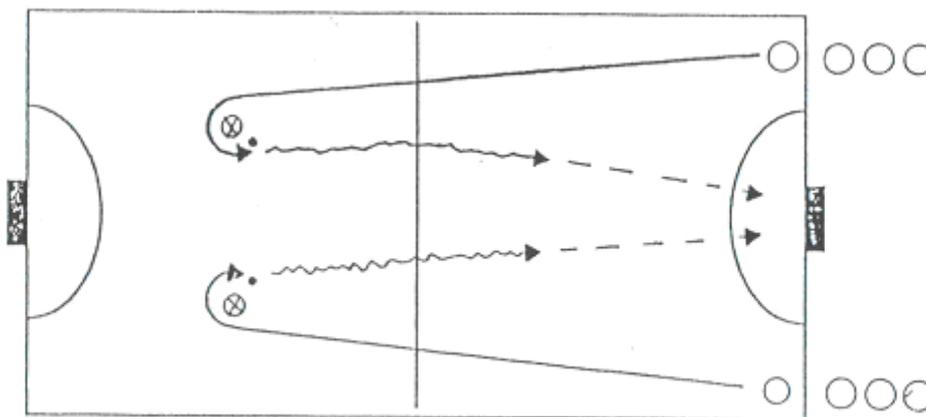
5. Exercice collectif. Course relais.

Deux équipes, une échelle, deux cônes et deux ballons.

Consignes : « petits pieds » jusqu'au cône, prendre le ballon, courir et le passer de la main à la main au suivant qui le replace sur le cône et court toucher la main du suivant.



Travail de la capacité (6 à 8 sec) par le FB



IMPLICATION DU TRAVAIL DE LA CONDITION PHYSIQUE

DOMAINES	COMPÉTENCES	ACTIVITÉS POSSIBLES		IMPLICATIONS
ENDURANCE	Fournir des efforts de longue durée à intensité faible à moyenne	ATHLÉTISME	Course à pieds Jeux athlétiques	En fonction de FC, VMA et/ou respiration
		COURSE D'ORIENTATION		Parcours balisé ou connu de l'élève Individualisation du rythme
		ACTIVITÉS DE PLEINE NATURE	« Run and Bike » Marche Marche nordique Roller VTT Ski de fond	Suivi individuel (ex : fiche d'évolution) Durée suffisante
		NATATION	Nage de durée	Effets physiologiques tangibles Habilités gestuelles de l'activité maîtrisées
		GYMNASTIQUE NON CODIFIÉE	Aérobic ; Fitness cardio, rope skipping...	Travail continu (possibilité de récupération active) Règles maîtrisées Peu d'arrêts de jeu
		ACTIVITÉS LUDIQUES SPORTS COLLECTIFS	Jeux de ballon Mini hockey, BB, FB, HB...	Jeu simplifié (éventuellement) Étirements en fin de séance

DOMAINES	COMPÉTENCES	ACTIVITÉS POSSIBLES		IMPLICATIONS
SOUPLESSE	Étirer les muscles des grandes articulations	GYMNASTIQUE YOGA RELAXATION STRETCHING ...		Échauffement préalable des muscles étirés Local adapté et climat propice à la concentration (relaxation et yoga) Étirements progressifs sans insistance Localisation spécifique du mouvement Sécurité : Utilisation adéquate des différentes techniques d'étirements.
FORCE	Soulever des charges adaptées Renforcement, endurance, et puissance musculaires	FONDAMENTAUX ATHLÉTIQUES GYMNASTIQUE NON CODIFIÉE ACCRO-GYM ...	Circuit musculation Musculation spécifique à l'activité sportive Fitness ...	Échauffement préalable Ergonomie/sécurité : pas d'erreur de placements ; éviter les compensations par d'autres groupes musculaires ; respiration Bonne relation charges/élèves/matériel Étirements en fin de séance Suivi individuel (fiche d'évolution)
PUISSANCE ANAÉROBIE ALACTIQUE [P.A.A.]	Exécuter des mouvements explosifs	ATHLÉTISME ...	Sauts Lancers Sprints ...	Échauffement préalable Repos suffisant entre les efforts : récupération complète entre les séries
VÉLOCITÉ (capacité anaérobie alactique) [C.A.A.]	Exécuter des mouvements et des déplacements à grande vitesse	NATATION ...		Prescriptions adéquates Suivi individuel (fiche d'évolution)

PARTIE SPÉCIFIQUE AU 1ER DEGRÉ



WALLONIE-BRUXELLES
FÉDÉRATION



LE CHAMP DES HABILITÉS GESTUELLES ET MOTRICES

1^{er} degré = Motricité générale et motricité spécifique

La motricité générale :

Renforcement de la motricité générale de base et de la motricité spécifique.

Au 1^{er} degré, il s'agira d'une part de renforcer et d'intégrer des schémas moteurs de base et d'autre part d'approcher le sport proprement dit, en travaillant des exercices fondamentaux des diverses disciplines sportives.

Le 1^{er} degré a pour but de fixer les acquis des socles de compétences avant de travailler les compétences terminales selon l'orientation choisie par l'équipe d'éducation physique.

Une attention particulière sera prêtée à la Motricité générale de base, c'est-à-dire à :

- la coordination générale,
- l'organisation spatio – temporelle,
- la coordination occulo-motrice,
- le maintien du corps,
- les éléments gymniques,
- le travail du schéma corporel,
- la manipulation de ballons...

Il s'agit de pré-requis (= motricité de base) à exercer afin de travailler la motricité spécifique dans les matières sportives.

Dans chaque année du degré, un minimum de temps y sera obligatoirement consacré.

La motricité spécifique :

Elle se rapporte à la technique spécifique d'une activité et certifiera les socles de compétences. C'est par l'intermédiaire de cette motricité spécifique et de ses compétences que les élèves acquerront, en fin de 1^{er} degré, un maximum de « fondamentaux » dans les différentes activités planifiées.

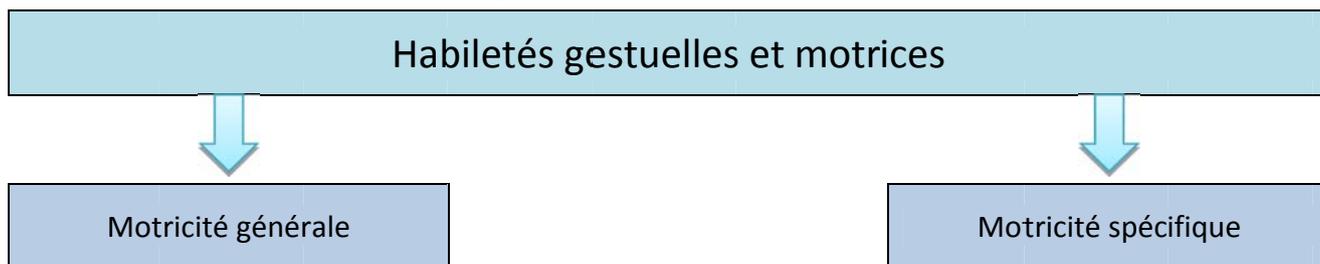
Ces activités sont essentiellement :

- la gymnastique artistique,
- le volley-ball,
- le basket-ball,
- le handball,
- le football,
- le mini hockey,
- le badminton,
- le tennis de table,
- l'athlétisme,
- la danse,
- le step,
- l'aérobic,
- les techniques de cirque,
- la natation.

Tous les gestes techniques individuels quels qu'ils soient (y compris ceux des sports collectifs) seront classés dans les HGM.

Il est à noter que ce sont essentiellement les compétences en motricité spécifique qui sont à certifier en fin de 1^{er} degré.

Tableau des socles de compétences



COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

Maitriser les grands mouvements fondamentaux de déplacement (courir, grimper, sauter, glisser, se suspendre, s'arrêter...)		HGM1	Enchaîner des mouvements fondamentaux dans le but d'une action précise en relation avec une activité physique codifiée et en appliquant les préceptes ergonomiques
		HGM 2	Enchaîner des mouvements fondamentaux de façon à produire un mouvement fluide
Coordonner ses mouvements : Tirer, pousser, manipuler, lancer des objets en fonction de leurs caractéristiques		HGM 3	Utiliser ses mouvements dans des situations codifiées
		HGM4	Utiliser des techniques d'aide et de protection
Se repérer dans l'espace		HGM 5	Se situer, s'orienter et se déplacer dans un espace nouveau, le représenter
Maintenir son équilibre et gérer les déséquilibres programmés ou accidentels		HGM 6	Utiliser des techniques d'équilibre dans des situations codifiées
Adapter ses mouvements a une action en fonction de sa morphologie, des buts poursuivis, des caractéristiques physiques		HGM 7	Ajuster un mouvement dans une situation codifiée
		HGM 8	Percevoir et mémoriser des structures rythmiques élaborées
		HGM 9	Modifier son rythme dans une recherche de performance et en fonction des variations extérieures
Exprimer des émotions a l'aide de son corps		HGM 10	Agir sur les paramètres du mouvement expressif : temps, espace, énergie
Adopter une attitude de sécurité en milieu aquatique		HGM 11	Nager 25 mètres dans un style correct

Relation compétences-contenus

EXEMPLES (non exhaustifs) DE CONTENUS EN RELATION AVEC LES SOCLES DE COMPÉTENCES D'HABILITÉS GESTUELLES ET MOTRICES.

HGM 1	Fondamentaux de déplacements (action précise) : tous les déplacements simples et variés : course avant, arrière, latérale ; démarrages ; arrêts ; changements de direction ; petits sauts ; multi bonds ; déboulés ; grimpers ; parcours Hébert....
HGM 2	Enchaînement des fondamentaux (mouvement fluide) : Saut en longueur, hauteur ; roulade avant ; roue ; course+ maîtrise d'un arrêt ; recherche du pied d'impulsion ; course + battue ; ...
HGM 3	Coordination : sauts (élan + battue +saut) ; déplacements en dribbles, balle au pied ; passes et réceptions en déplacement ; « passe et suit » ; « passe et va » ; jonglages/manipulations de ballon, volants, frisbee, déplacements avec petits engins élan + lancer ; successions de conduites de balles, passes et tirs, services Bad, VB ; coordination corporelle ;...
HGM 4	Aide et protection : aide en gymnastique ; travail défensif ; protéger sa balle ; sécuriser les échanges ;...
HGM 5	Repères dans l'espace : réceptions et placements sur le terrain ; perceptions des partenaires, des espaces libres et de la cible ; coordination œil-main/pied ; démarquages ; enchaînement de chorégraphie (step) avec changement de direction ; analyses de trajectoires ; déplacements sur le terrain ; tirs aux buts avec respect des zones ; évoluer sur une voie choisie en escalade ; ATR ; saut entreprise ;...
HGM 6	Maintien d'équilibre : réceptions de sauts ; déplacements poutre ; gainage ; maintien de positions ; appui aux agrès ; fentes avant, lat. avec mouvements Bs ; tirs aux buts en HB ;...
HGM 7	Ajustement : tous les tirs aux buts (panier, goal...), les passes après déplacements ; repères d'élans ; respect des zones et des limites de terrain ; attitudes et placements attaque/défense ; continuité d'actions avec/sans ballon ; choisir la continuité ou la rupture par l'utilisation de coups et de frappes variées (badminton)...
HGM 8	Perception du rythme : d'une course d'élan, d'un style natatoire ; activités rythmiques : chorégraphie avec des mouvements de base simples ; prise de pulsations ; gestion course de durée ; jonglages...
HGM 9	Modification des rythmes : changements de direction ; allongement des foulées en descente ; contre-attaque ; démarquage et appel de balle ; accélération de la course par anticipation ; danse ;...
HGM 10	Expression : Maîtriser ses émotions et accepter le regard des autres en présentant la chorégraphie au groupe ; changement d'énergie dans un enchaînement de danse ; relaxation ...
HGM 11	Milieu aquatique : flottaison ; propulsion ; éducatifs respiratoires ; sauts ; plongeurs ; virages ...

*Il est à noter qu'une même tâche peut se retrouver dans plusieurs compétences ;
Dès lors, c'est au professeur à cibler ses priorités.*

Exemples de contenus techniques fondamentaux (non limités) qui peuvent s'envisager dans le champ des habiletés gestuelles et motrices et qui sont à exploiter au sein de différentes disciplines

Sports Collectifs ; BB, HB, FB, mini hockey.

Contrôles et manipulation de ballon.
Tirs/shoots à l'arrêt ; tirs/shoots en mouvement.
Conduites de balle et progressions sans ballon.
Maîtrise des arrêts, pivots, appuis ; des passes ; appels de balle.
Enchaînement des actions de base.
Placement sur le terrain...

VB

Manipulation et maîtrise du ballon.
Relations de contact et de toucher de balle.
Frappes de balle.
Se reconnaître receveur (R), non receveur (NR).
Notion de balle vivante.
Engagement moteur : lecture de trajectoires ; réactivité ; mobilité ; dissociation (des jambes/ Bs) ; coordination ; placement (équilibre), anticipation...

Gymnastique artistique

Maintien de positions ; le gainage ; les équilibres.
Éléments gymniques : les rotations ; le rythme ; ouverture/fermeture ; les appuis ; les suspensions ; les élans ; les sauts ; les entrées/sorties ; les réceptions, les roulades.
Les aides.
Ergonomie ; alignement des segments corporels.
Coordonner des actions motrices variées.
Donner des éléments de base pour enchaîner des mouvements gymniques fondamentaux.

Connaissance précise du schéma corporel et des segments corporels.
Doser son énergie, son tonus musculaire et gérer son effort sur l'ensemble de sa prestation.
Mémorisation de structures...

Sports de raquette

Prise de raquette.
Manipulations : jonglages.
Mises en jeu ; coups droits, revers ; coups de base ; variations de coups.
Lecture et maîtrise des trajectoires.
Appuis ; mobilité ; déplacements.
Défense de son espace de jeu...

Athlétisme

Courses ; positions de départ ; technique de course ; travail des appuis ; rythme ; coordination.

Sauts : élans ; prise de marques ; impulsion, réceptions ; coordination ; utilisation des membres libres.

Lancers : manipulations, élans ; rythme ; coordination...

Natation

Accoutumance à l'eau.

Flottaison / équilibre.

Respiration.

Propulsions ; techniques de nage.

Coordination.

Départs ; sauts ; virages...

Activités en musique

Rythme : repérer les temps musicaux ; les respecter.

Utilisation de l'espace : orientation ; déplacements ; construction et réalisation de tâches motrices ; coordination avec les autres / avec engin.

Expression ; dosage d'énergie ; variation d'énergie ; créativité.

Mémorisation de séries...

Élaboration de situations d'apprentissage :

Dans toute situation d'apprentissage, il est utile de :

- Mettre en évidence la (les) compétence(s) visée(s) ;
- Veiller à l'organisation pratique de la séance (organisation du temps, de l'espace, du matériel et des groupes) ;
- Tout au long de la séance, veiller à ce qu'un maximum d'élèves soit en activité ;
- Donner des consignes claires et concises (max 3) ;
- Utiliser l'espace et le matériel de façon optimale ;
- Travailler de manière progressive : donner les tâches simples avant de passer aux tâches complexes ;
- Favoriser l'enseignement des gestes techniques (tâches) qui permettent rapidement la pratique de la discipline dans des situations simplifiées ;
- Varier les méthodes de transmission des consignes de manière à favoriser tous les canaux d'entrée (auditif, visuel, tactile, kinesthésique...) ; employer des kinogrammes* pour favoriser la compréhension ;
- Favoriser les démonstrations plutôt que les discours ;
- Permettre des répétitions suffisantes tout en variant les tâches sans « se disperser » ;
- Corriger (critères de réussite) collectivement et individuellement.

* décomposition du mouvement par images, schémas, photos...

Suggestion de structure de séance

Lors de la structure d'une séance de cours, il est utile d'avoir préparé et envisagé :

La (les) compétence(s) visée(s) lors la séance.

La matière prévue et les tâches à réaliser.

L'organisation pratique :

- ✚ placement matériel,
- ✚ occupation de l'espace,
- ✚ modes d'organisation ; placement des élèves/ groupes,
- ✚ respect du timing.

L'échauffement

Echauffement général :

- ✚ Sollicitation suffisante des fonctions cardio-respiratoires,
- ✚ Travail des grands groupes musculaires.

Echauffement spécifique :

- ✚ groupes musculaires sollicités,
- ✚ employer dans la mesure du possible le terrain et le matériel de la discipline.

Le corps de la leçon

Approches techniques (individuel/coopération/opposition).

Exercices en situations simplifiées (coopération/opposition).

Retour au calme

Relaxation et/ou stretching.

Débriefing.

Il est évident que nous dépendons des aléas d'organisation interne...

Les capacités d'anticipation et d'adaptation font partie intégrante des compétences de l'enseignant en éducation physique et sont un facteur d'excellence !

Exemple de situation d'apprentissage...

Nous avons volontairement évité de répertorier ici un ensemble de situations d'apprentissage car la littérature spécifique, les documents pédagogiques ainsi que les ressources d'internet sont assez complètes et nous invitons les enseignants à y trouver les tâches adéquates pour composer leurs cours.

HG : Volley-ball

Compétences sollicitées : HGM 1 ; HGM 5 ; HGM 7.

Renvoyer la balle en passe de VB dans l'espace libre

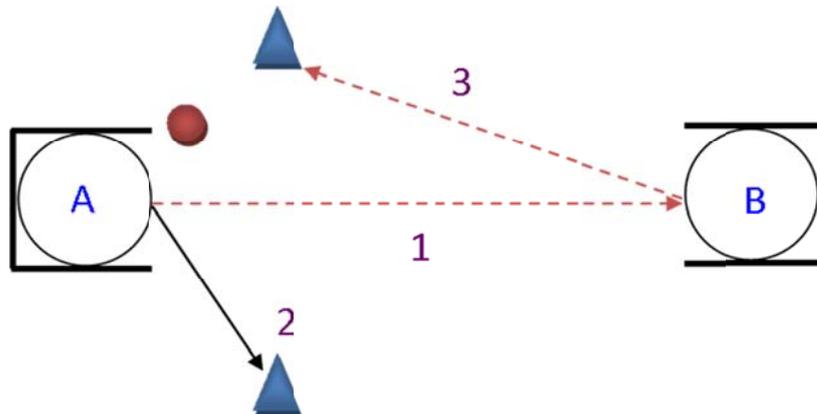
Lecture de trajectoire (ouverture du champ visuel) et regarder où se déplace A ;

Orienter ses appuis face au plot à atteindre ;

Adapter l'orientation des épaules à la direction de passe voulue

Adapter l'intensité de sa frappe : pousser dans les jambes pour augmenter la puissance et jouer en zone arrière

Organisation :



Groupes de 2 élèves (face à face) ; terrain réduit (6m sur 3m) ; 4 plots

Consigne :

A passe la balle à B puis se déplace vers un plot (ou dans un cerceau) au choix ;
B renvoie sur le plot laissé libre.

Variante 1 : plots à gauche et à droite.

Variante 2 : plots avant, arrière.

Autres variantes possibles : distance entre les plots ; temps de mise en mouvement de A
(plus tôt pour faciliter ; plus tard pour augmenter la difficulté)

Nous voyons ici que le partenaire est présent afin d'améliorer le geste technique ; nous travaillons ici en 1 avec 1, donc avec dominante HGM plutôt que CSM.

LA CHAMP DE LA COOPÉRATION SOCIO-MOTRICE

Elle est essentiellement travaillée par le biais d'activités collectives.

Elle proposera des tâches qui lui permettront de développer des qualités sociales telles que : le respect de soi et d'autrui, le respect des règles, les réalisations communes, le fair-play...

Tableau des socles de compétences en coopération sociomotrice

COMPÉTENCES À DÉVELOPPER

Respecter les règles convenues dans l'intérêt du groupe et en fonction du but à atteindre		Adopter ses comportements aux règles communes	CSM 1
		Assumer différents rôles dans une action collective	CSM 2
Agir collectivement dans une réalisation commune		Utiliser les moyens techniques acquis pour participer à une action collective	CSM 3
		Valoriser et respecter ses partenaires (coéquipiers et adversaires)	CSM 4
Agir avec fair-play, dans la défaite et la victoire, dans le respect de soi et de ses partenaires (coéquipiers et adversaires)		À sensibiliser	CSM 5

Spécificités

Nous attirons l'attention ici sur l'intérêt de l'approche des sports collectifs en situations de jeu simplifiées/adaptées.

Toutes les situations envisagées ne seront pas favorables à tous ; il est important de pouvoir sélectionner ce qui correspond au mieux à vos circonstances et sensibilités de travail de chacun.

Tout en conservant les éléments constitutifs incontournables de sports collectifs, à savoir :

- ✚ une aire de jeu délimitée,
- ✚ la présence de cibles,
- ✚ la présence de partenaires,
- ✚ la présence d'adversaires,
- ✚ des équipes identifiées et si possible un rapport de force équilibré (du moins au départ).

Ces situations permettent bien souvent également

- ✚ un engagement moteur plus important,
- ✚ une approche plus attrayante du sport.

La logique interne de l'activité est à respecter le plus fidèlement possible.

Exemples de situations d'apprentissage sous forme simplifiée (diverses et non exhaustives)

Handball

4 contre 4 -1/2 terrain.

5 contre 5 – terrain normal en longueur et rétréci en largeur ou divisé par une diagonale.

Volley-ball

1 « avec » 1 ou 1 « contre » 1 : grand nombre de touches de balle ; déplacements courts, joueur toujours en mouvement ; consignes limitées ; concentration sur la cible à atteindre ; prise de décision rapide ; obligation d'avoir les trajectoires montantes.

2c/2 : Réversibilité et différenciation des rôles ; Aide à la délimitation des zones d'intervention ; Attention pré-active ; Etablissement d'un code de communication visuel.

[Inconvénients : alternatives d'attaque réduites]

Basket-ball

2c/1 ; 3c/1 ; 3c/2...

Badminton : situations compétitives réduites

Jeu sur demi-terrain :

- ✚ on joue 10 points.
- ✚ Le vainqueur reste sur le terrain, le perdant sort.
- ✚ Le joueur qui le remplace, commence le match avec les points du perdant.

Double anglais

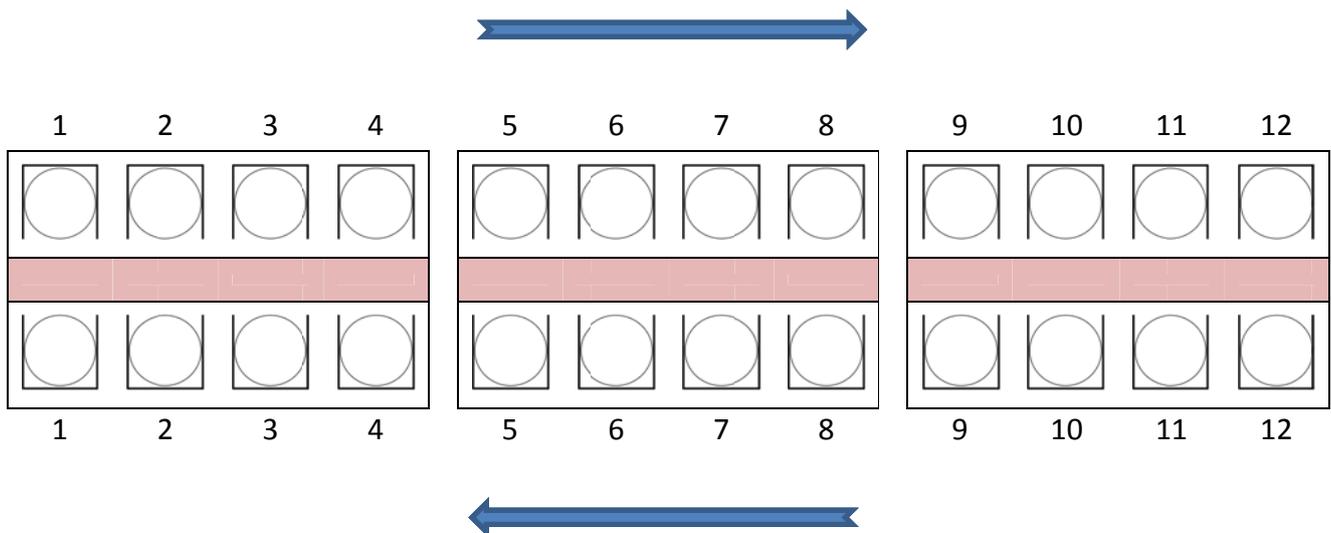
- 4 joueurs par terrain.
- Chaque joueur défend son demi-terrain et part avec un capital de 10 points.
- Lorsqu'il commet une faute, le joueur perd un point.
- Le joueur qui a commis la faute remet le volant en jeu indifféremment dans une des zones adverses.

Matches sur demi terrain, limités au temps (deux ou trois minutes).

- Après chaque match, les joueurs tournent et changent d'adversaire.
- On additionne les points de chaque match.

Matches sur demi terrain, limités au temps (deux ou trois minutes).

- Après chaque match, les joueurs qui ont gagné avancent d'un terrain ; les joueurs qui ont perdu reculent d'un terrain.
- Après quelques rotations, on peut établir un classement approximatif des joueurs.



PARTIE SPÉCIFIQUE AUX 2E ET 3E DEGRÉS



WALLONIE-BRUXELLES
FÉDÉRATION



LES ORIENTATIONS

L'orientation spécifique de l'équipe se concrétise davantage dès le 2^e degré.

Il y a donc 4 orientations possibles :

Multisports : Initiation à des activités multiples

Renforcement : Accentuation de certaines activités (max 3).

Alternative : Activités choisies en fonction d'un projet pédagogique propre à l'établissement.

2h/semaine : Enseignement qualifiant

Multisports :

Initiation à des activités multiples

Cette orientation sera choisie par des équipes de professeurs qui préfèrent motiver leurs élèves en les initiant à des activités multiples avec une certaine réussite, mais sans chercher un niveau de maîtrise élevé dans chacune d'elles.

Cette orientation nécessite une infrastructure et du matériel adaptés pour répondre à l'éventail d'activités proposées.

En aucun cas, cette orientation ne permet une dérive occupationnelle.

L'apprentissage des techniques des disciplines sportives est exigé.

Une évaluation se fera après chaque module.

Chaque activité enseignée doit avoir fait l'objet d'une formation (initiale ou continuée) de la part du professeur.

Organisation pratique

La même activité est enseignée pendant 12 périodes maximum par degré, soit un module de 12 périodes sur une année du degré.

La même activité ne peut dépasser 24 périodes sur les 4 ans.

Donc, une large panoplie d'activités différentes, seront proposées pour le 2^e degré + le 3^e degré (4ans).

Exemple de tableau organisationnel sur un degré (2 années)

1^{ère} année du degré (3^e année ou 5^e année)

2^e année du degré (4^e ou 6^e année)

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Act 1	Act 2	Act 3	Act 4	Act 5
Act 1	Act 2	Act 3	Act 4	Act 5

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Act 6	Act 7	Act 8	Act 9	Act 10
Act 6	Act 7	Act 8	Act 9	Act 10

OU

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Act 1	Act 3	Act 5	Act 7	Act 9
Act 2	Act 4	Act 6	Act 8	Act 10

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Act 1	Act 3	Act 5	Act 7	Act 9
Act 2	Act 4	Act 6	Act 8	Act 10

OU

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Act 1	Act 2	Act 4	Act 5	Act 7
Act 1	Act 3	Act 4	Act 6	Act 8

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Act 10	Act 2	Act 9	Act 12	Act 7
Act 11	Act 3	Act 5	Act 12	Act 8

M = Module

CP = Condition physique

Act = Activité

Renforcement :

Accentuation de certaines activités (max 3)

Cette orientation convient aux équipes de professeurs qui souhaitent faire progresser leurs élèves dans un ou plusieurs sports et/ou aux équipes de professeurs qui ne bénéficient pas d'infrastructures permettant de diversifier suffisamment les activités.

Renforcement dans 1, 2 ou 3 disciplines sportives maximum réparties sur le 2^e et le 3^e degré. Les disciplines sportives choisies seront identiques aux 2^e et 3^e degrés.

Le 1^{er} degré, tout en travaillant en initiation, peut s'inspirer de ce choix.

Chaque activité de renforcement doit être enseignée au minimum 12 périodes/an. Dans le cas d'une seule activité, un maximum de 30 périodes/an est préconisé.

Il serait opportun d'établir une progression des contenus dans chaque discipline de renforcement au cours des degrés.

Le reste des périodes sera consacré au travail d'autres activités du programme et toujours sous forme de module en veillant à la variété des disciplines sportives.

Exemple de tableau organisationnel avec 3 activités de renforcement

Athlétisme	Basket-ball	Volley-ball
------------	-------------	-------------

2^e degré : 3^e année (2.1.)

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Athlétisme	Gym	Nat	Volley-ball	Baseball
Athlétisme	Basket-ball	Basket-ball	Volley-ball	Handball

2^e degré : 4^e année (2.2.)

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Athlétisme	Bad	Nat	Uni hockey	Athlétisme
FB	Basket-ball	Basket-ball	Volley-ball	Volley-ball

3^e degré : 5^e année (3.1.)

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Athlétisme	Basket-ball	Volley-ball	Hockey	Athlétisme
Rugby	Basket-ball	Volley-ball	HB	Badminton

3^e degré : 6^e année(3.2.)

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
CP	CP	CP	CP	CP
Athlétisme	Basket-ball	Volley-ball	Frisbee	Act. au « choix »
Athlétisme	Basket-ball	Volley-ball	Baseball	

Il s'agit de renforcement, donc le niveau de compétence prévu par le Décret pourra être attesté par le stade d'assimilation et un degré de coopération moyen à élevé (voir chapitre ad hoc).

Dans les autres matières, il s'agit toujours d'initiation ce qui signifie que le niveau de compétences prévu par le décret pourra être attesté par le stade d'assimilation et le degré de coopération assez bas.

Projet alternatif :

Spécifique et choisi en fonction du projet d'établissement

Si une équipe pédagogique n'arrive pas à programmer une des orientations visées, elle peut proposer un projet alternatif en tenant compte des principes suivants:

Ce "fil conducteur" doit s'inscrire dans le cadre du "Projet pédagogique de la FWB", doit être destiné à "soutenir la motivation" à long terme et doit être porteur de "sens".

Cette orientation doit être entièrement définie et explicitée dans le Projet d'établissement.

Le projet doit concerner tous les élèves du groupe classe.

Pour rappel, la condition physique doit y être travaillée pendant min 1P/sem.

Toutes les activités doivent être travaillées sous forme de modules (voir chapitre ad hoc).

Cette orientation permettra également de certifier les compétences terminales.

2 périodes/semaine :

Enseignement qualifiant

Cette orientation sera adoptée par les professeurs qui travaillent dans les établissements d'enseignement qualifiant.

Pour rappel, la condition physique est travaillée de manière spécifique ou au travers des activités et ce, au minimum 1/3 du volume horaire total de l'éducation physique (voir plus haut).

Pour augmenter la motivation et le plaisir de la découverte sportive variée, ces activités pourront varier au cours d'un module de 6 semaines.

Exemple de tableau organisationnel

M 1	M 2	M 3	M 4	M 5
Act 1 : 6 P*	CP : 6 P	Act 4 : 4 P	Act 3 : 3 P	CP : 6 P
Act 2 : 6 P	CP : 6 P	Act 5 : 4 P	Act 7 : 4 P	Act 3 : 6 P
		Act 6 : 4 P	Act 2 : 5 P	

*P= Périodes

Ces activités devront être planifiées.

Des séances d'habiletés gestuelles en relation directe avec l'exercice du futur métier pourront être proposées.

Le niveau de compétences prévu par le décret pourra être attesté au travers de stades d'assimilation et de degrés de coopération élémentaires.

LE CHAMP DES HABILITÉS GESTUELLES

Tableau des compétences terminales en habiletés gestuelles

DOMAINES	COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	
INTENSITÉ, RYTHME ET DYNAMISME DU MOUVEMENT	Adapter sa vitesse d'exécution aux nécessités du mouvement et à la durée de l'action	HG 1
RÉGULARITÉ ET FLUIDITÉ DU MOUVEMENT	Maintenir la régularité d'une allure et d'un mouvement	HG 2
	Maintenir une position	HG 3
	Enchaîner plusieurs actions successives et/ou simultanées de façon à produire un mouvement fluide, voire harmonieux	HG 4
CORRECTION ET PRÉCISION DU MOUVEMENT	Exécuter un mouvement en respectant le code d'exécution (conformité)	HG 5
	Exécuter un mouvement en respectant des principes ergonomiques	HG 6
	Exécuter un mouvement en respectant des règles de sécurité	HG 7
ADAPTATION DU MOUVEMENT	Adapter une technique de base, un mouvement en fonction de sa morphologie et du but poursuivi	HG 8
EXPRESSION PAR LE MOUVEMENT	Communiquer ses émotions	HG 9
	Gérer l'expression corporelle de ses émotions	HG 10

Relation compétences-contenus

EXEMPLES (non exhaustifs) DE CONTENUS EN RELATION AVEC LES COMPÉTENCES TERMINALES D'HABILITÉS GESTUELLES

HG 1	Adaptation de la vitesse : démarquages ; contre-attaque ; élan saut ; rythme smash ; rythme lay-up ; enchaînements step ; vitesse de course qui permet d'être en endurance...
HG 2	Régularité d'une allure : contrôle de son rythme en endurance ; course de haies...
HG 3	Maintien de position : gainage ; attitudes ; exercices gymniques ; yoga; exercices d'étirements et d'assouplissements...
HG 4	Enchaînement d'actions → mouvement fluide ; élan suivi de saut ; contre-attaque en BB ; conduite de balle et tirs au but ; chorégraphie en danse ; succession attaque-défense ; enchaînement gymnique...
HG 5	Exécution en conformité : respect des gestes techniques spécifiques aux disciplines ; respect des règles appliquées au mouvement ...
HG 6	Ergonomie : adaptation corporelle en fonction des exercices et du matériel utilisés : placement du Dos, prise de raquette, action et placement de l'aide en gymnastique...
HG 7	Règles de sécurité : Toute activité physique devra être réalisée de manière réfléchie sans mettre en danger sa propre intégrité physique ou celle d'autrui. Cette compétence sera sollicitée à chaque période de cours et exigera de porter une tenue sportive adaptée à l'activité physique proposée ; de connaître et de respecter les règles et limites physiologiques du corps (alimentation, sommeil, hygiène...) nécessaires à la pratique sportive efficace...
HG 8	Adaptation : ajustement corporel et spatio-temporel à l'action; adaptation gestuelle en fonction du rôle joué ; relation œil/pied/mains ; passage de haies ; course d'élan ...
HG 9	Communication des émotions : improvisation, mimes, expression corporelle...
HG 10	Gestion des émotions : gestion du stress, expression corporelle, yoga, relaxation, geste technique sous la pression....

Élaboration de situations d'apprentissage

Notre but n'est pas ici d'énoncer les situations d'apprentissage possibles tant elles sont variées et multiples et font parties intégrantes de la formation des enseignants.

Nous invitons ceux-ci à la recherche d'information et d'idées nouvelles par la formation continuée, la lecture, la consultation de revues spécialisées, de documents pédagogiques ou de sites spécialisés.

Quelques rappels toutefois :

Dans toute situation d'apprentissage, il est utile de:

- Mettre en évidence la (les) compétence(s) visée(s) ;
- Tout au long de la séance, veiller à ce qu'un maximum d'élèves soit en activité ;
- Donner des consignes claires et concises ;
- Utiliser l'espace et le matériel de façon optimale ;
- Travailler de manière progressive: donner les tâches simples avant de passer aux tâches complexes ;
- Favoriser l'enseignement des gestes techniques/tâches qui permettent rapidement la pratique de la discipline dans des situations simplifiées et/ou adaptées ;
- Varier les méthodes de transmission des consignes de manière à favoriser tous les canaux d'entrée (auditif, visuel, tactile, kinesthésique...); employer des kinogrammes* pour favoriser la compréhension ;
- Favoriser les démonstrations plutôt que les discours ;
- Permettre des répétitions suffisantes tout en variant les tâches sans "se disperser" ;
- Corriger (critères de réussite) collectivement et individuellement (feedback)...

** décompositions du mouvement par images, schémas, photos...*

La structure de séance

Pour toute structure de séance, il est utile d'avoir préparé et envisagé :

La (les) Compétence(s) visée(s) ;

La matière prévue (contenu et tâches).

L'organisation pratique

- ✚ placement matériel
- ✚ organisation des groupes
- ✚ organisation de l'espace
- ✚ respect du timing

L'échauffement

Echauffement général:

- ✚ Sollicitation suffisante des fonctions cardio-respiratoires
- ✚ Travail des Grands groupes musculaires

Echauffement spécifique

- ✚ groupes musculaires sollicités
- ✚ employer dans la mesure du possible le terrain et le matériel de la discipline

Le corps de la leçon

- ✚ Approches techniques (individuelles / en coopération / en opposition)
- ✚ Exercices en situations simplifiées (coopération / opposition)
- ✚ Exercices en situations de jeu globales, plus complexes dans lesquelles seront mis en évidence les compétences visées lors de la séance.

Le retour au calme

- ✚ Stretching
- ✚ Débriefing

N.B. Il est évident que nous dépendons des aléas d'organisation interne...

Les capacités d'anticipation et d'adaptation font partie intégrante des compétences de l'enseignant en éducation physique et sont un facteur d'excellence!

LE CHAMP DE LA COOPÉRATION SOCIO-MOTRICE

Tableau des compétences terminales en coopération socio-motrice

DOMAINES À ENVISAGER	COMPÉTENCES À DÉVELOPPER	
PARTENAIRE	Valoriser et respecter ses partenaires	CSM 1
	Capter efficacement les signaux émis par ses partenaires et y réagir de manière interactive	CSM 2
	Accepter les faiblesses éventuelles de ses partenaires et adapter ses comportements à la situation collective	CSM 3
ADVERSAIRE	Capter efficacement les signaux émis par les adversaires et y réagir de manière interactive	CSM 4
	Agir avec fair-play, dans le respect de soi et de l'adversaire	CSM 5
BUTS	Agir en équipe dans un but fixé	CSM 6
	Assumer des rôles différents dans une équipe	CSM 7
	Accepter de perdre; savoir gagner	CSM 8
RÈGLES	Respecter les règles convenues dans l'intérêt du groupe	CSM 9
	Respecter les règles de sécurité	CSM 10

Relation compétences-contenus : exemples non limités

EXEMPLES (non exhaustifs) DE CONTENUS EN RELATION AVEC LES COMPÉTENCES TERMINALES DE COOPÉRATION SOCIO-MOTRICE

CSM 1	Valoriser et respecter ses partenaires: Badminton double : féliciter son partenaire qui réalise un coup gagnant ; éviter les fautes ; sport collectif : encourager son équipe...
CSM 2	Capter signaux émis par partenaires et réagir : sports collectifs : donner le ballon à un partenaire démarqué ; aider en défense si un partenaire n'a pas encore repris sa place ; vision périphérique ; « couverture » en VB...
CSM 3	Accepter faiblesses de partenaires et adaptation comportements : adaptation du comportement aux faiblesses du partenaire ; ne pas critiquer un partenaire plus faible qui ne réussit pas une tâche mais l'aider, le motiver, lui donner confiance pour permettre à toute l'équipe d'atteindre le résultat demandé ; faire participer les plus faibles...
CSM 4	Capter signaux émis par adversaires et réagir : adaptation de l'attaque en fonction du système défensif (et inversement) ; interceptions de passes, block en VB...
CSM 5	Fair-play et respect de soi et des autres : adopter des attitudes positives en match ; féliciter l'adversaire après un match ; favoriser les attitudes positives lors d'erreurs involontaires d'arbitrage...
CSM 6	Agir en équipe dans un but fixé : participation effective de l'ensemble de l'équipe (pas d'élève « passif ») à l'action d'attaque ou de défense ; application de tactiques, de systèmes défensifs choisis...
CSM 7	Assumer des rôles différents dans une équipe : se reconnaître attaquant/ défenseur en sports collectifs ; rôle de passeur en VB, de meneur de jeu en BB, de pivot en HB, de gardien de but en FB, rôle de capitaine d'équipe...
CSM 8	Accepter de perdre, savoir gagner : respect de l'arbitre en cas de défaite : pas de remarques désobligeantes envers le perdant ; accepter la défaite sans excuses ; pas de comportements excessifs en cas de victoire...
CSM 9	Respecter des règles convenues dans l'intérêt du groupe : maîtriser et adapter sa conduite aux consignes (règles spécifiques) choisies collectivement (ou par l'enseignant) : pas de dribbles (BB) ; construction spécifique en VB...
CSM 10	Respecter des règles de sécurité : porter la tenue adéquate à l'activité collective ; distance suffisante du batteur par rapport aux autres en base-ball ; sauvetage en natation ; respect de l'intégrité physique en rugby ; pas « d'agression » sur le porteur de balle...

Spécificités

Le champ de la coopération socio-motrice sera travaillé par le biais d'activités collectives. La poursuite des objectifs socio-moteurs sera facilitée par des interventions déterminantes relatives aux rôles à assumer, aux places à occuper, aux relations interpersonnelles à adopter et aux règles à respecter.

Il sera donc question de tâches qui permettent de développer des qualités sociales telles que : les réalisations communes (« socialisation »), le respect de soi et d'autrui, la prise d'initiatives et de décisions, le respect des règles, le fair-play...

À cette fin, une priorité sera accordée à la mise en place de situations de jeu simplifiées. Celles-ci impliquent de conserver les éléments constitutifs incontournables du sport, à savoir :

- une aire de jeu délimitée, (limites définies même si non réglementaires),
- la présence de cibles (paniers, cônes, plots, goals, bancs, cerceaux...),
- une structure de terrain aménagée (ex filet plus bas/ plus haut),
- la présence de partenaires/ adversaires,
- des équipes identifiées et si possible un rapport de force équilibré.

Ces situations permettent bien souvent également :

- un engagement moteur plus important,
- une approche plus attrayante du sport.

La logique interne de l'activité est à respecter le plus fidèlement possible.

Il est toutefois bien clair que cette logique est parfois « aménagée » dans un objectif précis et bien déterminé par l'enseignant.

Exemples de situations d'apprentissage simplifiées

Football

Adaptation des dimensions de l'aire de jeu : une aire de jeu trop grande transforme les joueurs de sports collectifs en coureurs de fond ; une aire de jeu trop étroite pose d'énormes problèmes aux élèves dans le maniement du ballon surtout pour les élèves moins adroits.

Proposer des cibles larges et / ou en grand nombre (pour favoriser la pratique de tirs aux buts).

La présence d'un gardien n'est pas une obligation : tirs précis (par exemple sous un banc, sous une corde ou des cônes à faire tomber) ou arrêt du ballon sur la ligne 'remplacent' avantageusement le gardien.

Volley-ball

2 contre 2 ;

3 contre 3 sur terrain réduit ;

4 contre 4 sur terrain de badminton.

Basket-ball

3 contre 3 sur demi-terrain avec une équipe qui remplace après x temps ou x paniers marqués;

Jeu sans dribble;

Jeu avec surnombre en attaque : un joueur-passeur situé, à l'extérieur du terrain.

Celui-ci peut se déplacer latéralement, le long du couloir extérieur et sert de « passeur-attaquant surnuméraire » (aucun déplacement avec le ballon). Il est toujours attaquant.

BIBLIOGRAPHIE



WALLONIE-BRUXELLES
FÉDÉRATION



TEXTES LÉGAUX

AR 11-12-1987 « Règlement organique des établissements de l'Etat »

D. 24-07-1997 « Décret définissant les missions prioritaires de l'enseignement missions »

A Gt 28-07-1998 ; « Règlement des études de l'enseignement organisé par la Communauté française »

A Gt 07-06-1999 ; « Règlement d'ordre intérieur des établissements de l'enseignement organisé par la CF »

Circulaire 497 du 07/04/2003 ; « l'évaluation des études et conseil de classe dans l'enseignement secondaire ordinaire de plein exercice organisé par la Communauté française »

D. 2000 ; A.G.E.R.S. : « Compétences terminales et savoirs requis en éducation physique » ; Humanités générales et technologiques et des Humanités professionnelles et techniques ; Ministère Communauté française ; D/0937/2000/12

D. 2004 ; A.G.E.R.S. : « Compétences terminales et savoirs communs » ; Humanités professionnelles et techniques ; Ministère Communauté française ; D/2004/9208/5

D. 2008 ; A.G.E.R.S. : « Socles de compétences » ; Ministère Communauté française ; D/2010/9208/21
Circulaire n°2540 du 28/11/2008 ; « Documents relatifs à la préparation des cours dans l'enseignement secondaire ordinaire » ; Dupont, C.

Circulaire n°3314 du 22/09/2010 ; « Pratique de l'escalade sur structure artificielle »

REVUES – ARTICLES - DOCUMENTS DIVERS

« Le baromètre de la condition physique », Revue « Sport » CFWB ; décembre 1994

« La préparation physique », Pradet, M ; INSEP publications ; Paris, 1996

« Body talk » n° 195 ; juillet 2000

Programme d'étude du cours d'éducation physique ; 1^{er} degré commun ; AGERS ; 66/2000/240

Programme d'études du cours d'éducation physique 2^e et 3^e degrés ; AGERS ; 71/2000/240

« L'endurance en milieu scolaire », Revue Sport de l'ADEPS, N° 175-176, Bruxelles, 2001.

« Clés pour la forme » n° 0 ; 2002 ; A.D.E.P.S. ; Ministère de la CF ; Direction générale des Sports

« Evaluation des ressources et des compétences en éducation physique » ; Document de l'Inspection d'éducation physique ; septembre 2004

« Clés pour la forme » n°8 ; 2004 ; le stretching musculaire : mise au point ; N.Guissard, D.Dejaeger

« La condition physique des jeunes » ; Revue « Faits et gestes » n°16 ; janvier, février, mars 2005

« Aptitudes physiques en milieu scolaire : Force-souplesse- vitesse » ; AGERS ISBN 2-87344-562-9
D/2005/3125/24

« Référents de l'Inspection d'éducation physique 2009/2010 » Ministère de la CF ; AGERS ; Inspection de l'enseignement secondaire

COURS/ FORMATIONS PRATIQUES

- Marc Cloes « Aspects pratiques de la préparation physique en volley-ball »
- ULB « Théorie de l'entraînement » par M. Jacques Duchateau ;
- FCC 2003 ; Sandro Zatta, ULG Circuit training
2003-2004 ; Stretching Nadine Laraki assistante EP ULG
Décembre 2010 ; Kaiser Françoise ; « Badminton »
- CAF décembre 2011 ; Dubuisson Etienne ; « Travail du renforcement musculaire et de la souplesse »
décembre 2011 ; Henreaux Thomas ; « Travail du domaine de l'endurance »

SITES INTERNET

- Site : www.ac-reims.fr : « enseignement du volley-ball au collège »
- Direction générale de l'enseignement scolaire ; Ministère de l'éducation nationale ; France ; Ressources Collège EPS ; 2009