



Quelle EPS au lycée ?

Quelle EPS au lycée ?

!!!



Quelle EPS au lycée ?

témoigner **expérience GE EPS élargi** – 1999-2002

+

lancer débat



Quelle EPS au lycée ?

paragraphe introductif / atelier

« pouvons-nous encore proposer une EPS ambitieuse ? »



Quelle EPS au lycée ?

EPS ambitieuse ?





Quelle EPS au lycée ?

EPS ambitieuse ?

les meilleures APSA dont on tire le meilleur profit
pour :

→ répondre aux visées spécifiques de l'EPS

et, simultanément,

→ contribuer de façon spécifique à celles du système éducatif (1)

(1) au 1^{er} rang desquelles figure l'éducation du citoyen



Quelle EPS au lycée ?



→ Développement de la personne

et, simultanément,

→ Transmission culturelle

et, simultanément,

→ Réponse préoccupation(s) sociétale(s) / santé



Quelle EPS au lycée ?

au niveau des contenus / programmes ↔ **développement**

de façon simultanée

≠ compétences

- motrices
- méthodologiques
- sociales
- citoyennes (?)
- ...

+ qualités physiques

+

simultanément

accès culture



Quelle EPS au lycée ?

GE EPS

1999-2002

paradoxe

→ distinction de 2 composantes

culturelle / méthodologique

+

→ impératif d'articulation, d'intégration



Quelle EPS au lycée ?

intégrer les compétences des 2 composantes ... oui, mais **comment** ?

« situations proposées »

fiches APSA

ATHLÉTISME - HAIES	COMPÉTENCES ATTENDUES	SECONDE
<p>Maitriser au mieux du corps libre et évoluer selon les situations.</p> <p>CONNAISSANCES : à identifier</p>		
	<p>Techniques et tactiques</p> <p>Techniques et tactiques</p>	<p>CONNAISSANCES : générales</p> <p>CONNAISSANCES de soi</p> <p>Savoir-être sociaux</p>
<p>Règles de sécurité : positionnement des obstacles, règles concernent le public.</p> <p>Montement de l'épreuve en règles de chronométrage " départ au pied "</p> <p>Variabilité spécifique (jambes d'attente, jambes de poussée...)</p> <p>Course de haies comme phase de vitesse et non d'obstacles à pour respecter les différentes distances techniques et les règles de jeu de vitesse</p> <p>Principales variables d'efficacité de la propulsion de corps, explication des variations de performance pour mieux d'adapter les variables physiques de l'athlète. Qu'est-ce que les paramètres techniques : ne pas se jeter et se reculer sur l'obstacle au départ</p> <p>Choix de haies et l'altitude (hauteur, largeur...)</p>	<p>Pratiquer des deux jambes sans laisser le corps de côté.</p> <ul style="list-style-type: none"> - distance d'attente optimale - montage dans l'air sans perdre l'équilibre - action propulsive de la jambe d'attente - position de haies - course de la jambe de poussée dans l'air sans perdre l'équilibre - garde de vitesse positionnée dans l'air de la course, respectant la règle de hauteur de la jambe de poussée sans perdre la vitesse <p>Maintenir l'équilibre vertical de corps en course et lors des franchissements</p> <p>S'ajuster à l'obstacle</p> <p>Les distances de pied avant et arrière, et les angles de départ, entre le pied et la ligne de départ pour mieux l'attente de la course de haies</p> <p>en respectant le plus possible la règle qui concerne le pas de franchissement</p> <p>en identifiant dans l'attente la distance d'attente de chaque haie</p> <p>en respectant les changements de jambes d'attente</p>	<p>Réguler son effort sur la durée les haies, en se mouvant la hauteur d'attente</p> <p>Observer les courbes pour les aider à mieux s'adapter dans l'attente sur des obstacles successifs</p> <p>Se préparer à "attendre" la 1^{ère} haie de la vitesse d'attente en anticipant progressivement la distance "départ - 1^{ère} haie"</p> <p>Mieux l'appréhension de l'attente de la première haie à vitesse élevée</p> <p>Accepter la position de la course de la course de haies, en respectant</p> <p>Ne pas perdre la deuxième étape de course</p> <p>Une fois franchi garder le tempo de l'impulsion</p> <p>Se consacrer pour une troisième étape et en anticipant les autres, une course performante lors de la première course</p> <p>Réguler son effort sur la durée les haies, en se mouvant la hauteur d'attente</p> <p>Observer les courbes pour les aider à mieux s'adapter dans l'attente sur des obstacles successifs</p> <p>Se préparer à "attendre" la 1^{ère} haie de la vitesse d'attente en anticipant progressivement la distance "départ - 1^{ère} haie"</p> <p>Mieux l'appréhension de l'attente de la première haie à vitesse élevée</p> <p>Accepter la position de la course de la course de haies, en respectant</p> <p>Ne pas perdre la deuxième étape de course</p> <p>Une fois franchi garder le tempo de l'impulsion</p> <p>Se consacrer pour une troisième étape et en anticipant les autres, une course performante lors de la première course</p>



Quelle EPS au lycée ?

A	CONNAISSANCES			C	
	informations	Procédures			P
		Savoir faire techniques et tactiques	Connaissances sur soi		
Situation (paramétrée) révélatrice des niveaux atteints dans les compétences (témoignent des connaissances mobilisées et de la qualité de leur utilisation)				N	
				C	
				E	
				T	
				E	
				N	
				C	
				S	
				E	
				S	
				B	





Quelle EPS au lycée ?

ATHLETISME - HAIES	COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE
Maintenir un rythme de course élevé et régulier malgré les obstacles.			
CONNAISSANCES : informations			
	Techniques et tactiques	CONNAISSANCES : générales Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<ul style="list-style-type: none"> Règles de sécurité : positionnement des obstacles, déplacements sur la piste... Maintien de l'équilibre en règles de chronométrage "départ au pied" Vocabulaire spécifique (jambe d'attaque, jambe de passage...) Course de haies comme course de vitesse (et non d'obstacles) pour respecter les différentes situations techniques et tactiques au gain de vitesse Principales conditions d'efficacité de la propulsion du corps supportées aux moments de passage (pour éviter d'atteindre les obstacles pendant la chute) quand elles sont correctement maîtrisées (au gain de vitesse et se coucher sur l'obstacle au particulier) Course de haies et l'athlétisme (histoire, records...) 	<ul style="list-style-type: none"> Franchir des haies sans heurt sous le rythme élevé : <ul style="list-style-type: none"> - distance d'attaque optimale - appui dans l'axe avec jambe flexible - action prolongée de la jambe de passage - appui de la hanche - retrait de la jambe de passage dans l'axe sous la hanche inférieure - jambe de retour positionnée dans l'axe de la course, relativement haute et devant la jambe de passage lors de contact avec le sol derrière l'obstacle Maintien l'équilibre vertical du corps en course et lors des franchissements Maîtrise l'obstacle : <ul style="list-style-type: none"> - en changeant de pied avant ou départ, et en variant la distance entre le pied et la ligne de départ pour régler l'attaque de la première haie - en regardant le plus vite possible le repère qui indique la haie à franchir - en identifiant dans l'axe la distance d'attaque de chaque haie - en réglant un changement de jambe d'attaque 	<ul style="list-style-type: none"> Entrer dans une logique de recherche de vitesse au lieu d'assurer les franchissements S'entraîner pour un effort intense et course de vitesse Se préparer à "attaquer" le 1^{er} obstacle à vitesse élevée en augmentant progressivement la distance "départ - 1^{er} haie" Maîtriser l'apprentissage de l'attaque de la première haie à vitesse élevée Accepter de participer à un test de sa "maîtrise globale" et personnelle Se préparer pour le deuxième départ sans être déstabilisé pendant le temps de l'impulsion Se consacrer pour une tentative unique et se stabiliser pas après une course performante lors de la première course 	<ul style="list-style-type: none"> Régler et entrer avec les autres les haies, ou se mouler le hauteur rapidement Observer les concurrents pour les aider à mieux s'adapter dans l'action sur des critères essentiels S'engager avec les autres pour : <ul style="list-style-type: none"> - donner les départ - garder les temps - relever le nombre d'attaques "jambe droite" et "jambe gauche"
SITUATION PROPOSEE			
<p>1 course de 100m haies chronométrées, avec 12 obstacles au total et haies pour chaque 100m, et 10 minutes de récupération entre chaque course.</p> <p>Le but est de réaliser la meilleure performance sur la distance totale, sans altération de la vitesse entre les deux courses (l'augmentation du temps entre la première et la deuxième course ne doit pas dépasser une seconde) tout en effectuant six attaques avec la jambe droite et six avec la gauche sur l'ensemble de l'épreuve. Vingt mètres séparent le départ de la première haie, et trente mètres la dernière haie de la ligne d'arrivée. L'intervalle entre deux haies est de vingt mètres. La hauteur des haies favorise le maintien de la vitesse ("sa vitesse du passé").</p>			

14
 L'EPS ENSEIGNANT COMPAGNE
 CLASSE DE SECONDE
 GÉNÉRAL ET TECHNOLOGIQUE
 2018-2019



Quelle EPS au lycée ?

intégrer les compétences des 2 composantes ...



« Les situations proposées dans les programmes

1. Les situations et la diversité des lycéen(ne)s
2. Les situations et les compétences des programmes »



Quelle EPS au lycée ?

Rmq : des « situations » dans les programmes ...

... un effort non renouvelé !

=>

« *les référentiels BAC (qui) pilotent majoritairement le contenu de l'EPS au lycée* » (Texte introductif Atelier)



Quelle EPS au lycée ?

« pouvons-nous encore proposer une EPS ambitieuse ? »



Quelle EPS au lycée ?

en concevant, dans les APSA les plus appropriées,

des « situations » / « épreuves » ...

répondant nécessairement à une double contrainte



Quelle EPS au lycée ?

↔ « situations » / « épreuves » ...**imposant** à tous les élèves qui entendent y réussir :

→ de déployer une activité comparable à celle que déploie le pratiquant confirmé dans l'APSA (dans laquelle s'inscrit la situation)

(dimension culturelle)

et, dans le même temps,

→ d'avoir développé les **compétences** (+ qualités physiques) **de tous ordres**
qui sont **visées en EPS**

(dimensions individuelle et sociale)



Quelle EPS au lycée ?

pas facile !

à réaliser

à appréhender



Quelle EPS au lycée ?

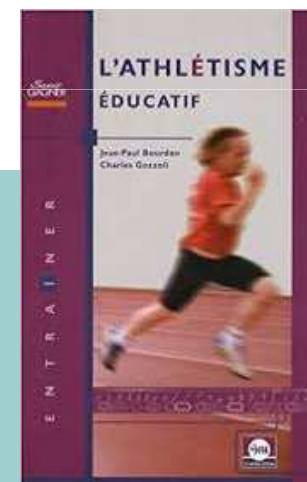
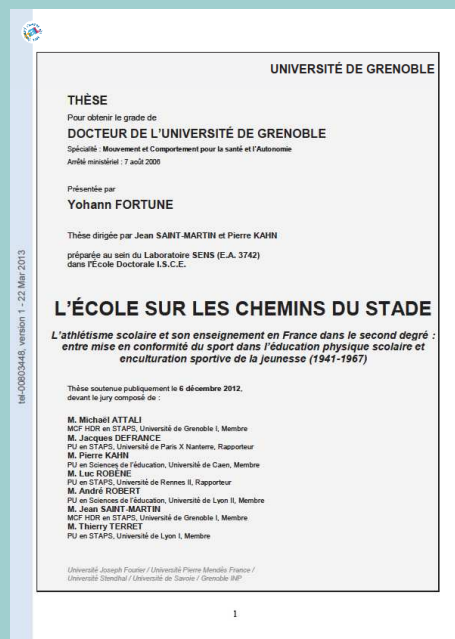
élèves

enseignants

cadres fédéraux

institution

...





Quelle EPS au lycée ?

pas facile !

mais tentative au sein du GE EPS élargi

/ fiches APSA des programmes

+

/ 1^{ères} fiches GE pour bac

illustration





Quelle EPS au lycée ?

Epreuve Course de haies : proposition du GE (non retenue pour BAC)

2x 150m Haies – 6 obstacles – Hauteurs adaptées / courses haies longues

Recherche de la meilleure performance sur 300m

Autant d'attaques JG que JD

Temps \approx comparables pour les 2 courses de 150m



Quelle EPS au lycée ?

réussir dans l'épreuve ?

Vitesse : QP et engagement

Endurance-Vitesse

Entraînement CAA, PL

+

Habilité (technique)

savoir courir (« savoir fondamental » ?)

savoir franchir des 2 jambes

+

Plan de course adopté

+

Echauffement - Préparation

+

Préparation / possibilités (niveau / investissement consenti) et échéance

+

...



Quelle EPS au lycée ?

Situation



Epreuve

Inscription dans logique / activité athlétique

+

Développement de ressources physiques

Apprentissage moteur (technique)

Mise en projet (de course, de préparation-entraînement ... ≠ perf !)

et connaissance de soi

Echauffement-Préparation avant épreuve

Entraînement-Préparation pour épreuve

...

mais inadaptation au public lycéen actuel ! ?



Quelle EPS au lycée ?

de la **culture**,

du **physique**,

du **moteur**,

du **méthodologique** ...

+

ce que l'on peut retirer du processus de préparation

(apprentissage + entraînement + simulation ...)



Quelle EPS au lycée ?

Par exemple :

→ « *toujours courir sur au moins 4 à 5 foulées après franchissement du dernier obstacle* » : pourquoi ?

→ étalonnage Départ-1^{ère} haie et « plus grande vitesse optimale »
réglage méthodique
aide d'autrui pour mieux s'auto-évaluer ... (=> du **social**)
...

→ technique de franchissement ≠ selon jambe d'attaque (si maîtrise ≠)

→ simulation de l'épreuve

→ ...



Quelle EPS au lycée ?

« pouvons-nous encore proposer une EPS ambitieuse ? »



Quelle EPS au lycée ?

→ pas dans toutes les APSA



theo le lay @goronrond · 30 juin

Les gens qui ne savent pas ce que c'est que le #Pentabond comment pouvez vous prétendre savoir ce qu'est le bonheur

← 1 ☆ 1 ...



→ pas sans une très haute expertise professionnelle

→ pas sans de sérieuses expérimentations menées en contexte scolaire

→ pas en minorant la « dimension culturelle », ni aucune autre

→ ...



Quelle EPS au lycée ?

« une EPS ambitieuse ? »

une EPS

physique

sportive (mais pas que)

éducative



Quelle EPS au lycée ?

Merci pour votre attention