



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<sup>er</sup> 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 ?

<b>A</b>	<b>CONNAISSANCES</b>			<b>C</b>	
	informations	Procédures			<b>P</b>
		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 )				<b>N</b>	
				<b>C</b>	
				<b>E</b>	
				<b>S</b>	
				<b>B</b>	





## Quelle EPS au lycée ?

ATHLETISME - HAIES	COMPETENCES ATTENDUES		SECONDE
Maintenir un rythme de course élevé et régulier malgré les obstacles.			
<b>CONNAISSANCES : informations</b>			
	<b>Techniques et tactiques</b>	<b>CONNAISSANCES : générales</b> Connaissance de soi	<b>Savoir-faire sociaux</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Règles de sécurité : positionnement des obstacles, déplacements sur la piste...</li> <li>Maintien de l'équilibre en règle de chronométrage "départ au pied"</li> <li>Vocabulaire spécifique (jambe d'attaque, jambe de poussée...)</li> <li>Course de haies comme course de vitesse (et non d'obstacles) pour respecter les différentes situations techniques et tactiques au gain de vitesse</li> <li>Principales conditions d'efficacité de la propulsion du corps supportées aux moments de passage (pour éviter d'atteindre les obstacles, garder la chute équilibrée quand elles sont sous-matrassement, maintenir le pas, se jeter et se coucher sur l'obstacle au passage)</li> <li>Course de haies et l'athlétisme (histoire, records...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Franchir les deux jambes sans haie lors de vitesse élevée :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- distance d'attaque optimale</li> <li>- appui dans l'axe avec jambe flexible</li> <li>- action prolongée de la jambe de poussée</li> <li>- appui de la hanche</li> <li>- avant de la jambe de poussée dans l'axe avec la hanche inclinée</li> <li>- jambe de retour positionnée dans l'axe de la course, relativement haute et devant la jambe de appui lors de contact avec le sol derrière l'obstacle</li> </ul> </li> <li>Maintien l'équilibre vertical de corps en course et lors des franchissements</li> <li>S'ajuster l'obstacle :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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</li> <li>- en regardant le plus vite possible le repère qui indique la haie à franchir</li> <li>- en identifiant dans l'axe la distance d'attaque de chaque haie</li> <li>- en réglant un changement de jambe d'attaque</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entrer dans une logique de recherche de vitesse au lieu d'assurer les franchissements</li> <li>S'entraîner pour un effort intense et course de vitesse</li> <li>Se préparer à "attaquer" le 1<sup>er</sup> obstacle à vitesse élevée en augmentant progressivement la distance "départ - 1<sup>er</sup> haie"</li> <li>Mettre l'apprentissage de l'attaque de la première haie à vitesse élevée</li> <li>Appuyer de préférence le pied de sa "main gauche" et inverser</li> <li>Se poser sur le deuxième départ sans être déstabilisé pendant le temps de franchissement</li> <li>Se consacrer pour une tentative unique et ne se déstabiliser pas après une course performante lors de la première course</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Régler et entrer avec les autres les haies, ou se mettre à l'aise avec rapidement</li> <li>Observer les concurrents pour les aider à mieux s'adapter dans l'action sur des critères essentiels</li> <li>S'engager avec les autres pour :               <ul style="list-style-type: none"> <li>- donner les départ</li> <li>- garder les temps</li> <li>- créer le soutien d'attaques "jambe droite" et "jambe gauche"</li> </ul> </li> </ul>
<b>SITUATION PROPOSEE</b>			
<p>1 course de 100m haies chronométrée, 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 les attaques avec la jambe droite et inverser la jambe sur l'ensemble de l'épreuve. Vingt mètres séparant 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 pas").</p>			

14  
 L'EPS ENSEIGNANT COMPAGNE  
 CLASSE DE SECONDE  
 COURSE DE HAIES  
 GÉNÉRAL ET TECHNIQUE



## 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 ?

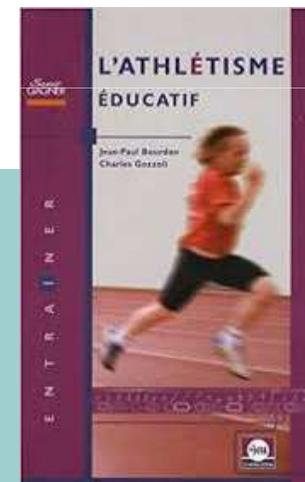
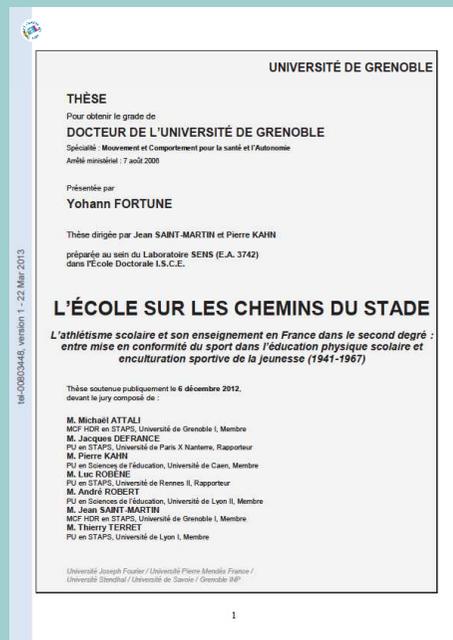
élèves

enseignants

cadres fédéraux

institution

...





Quelle EPS au lycée ?

pas facile !

mais tentative au sein du GE EPS élargi

/ fiches APSA des programmes

+

/ 1<sup>ères</sup> 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<sup>ère</sup> 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



→ 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**