



Sommaire :

Edito	1
1 ^{ère} partie : démarche d'apprentissage et démarche d'enseignement dans les activités de la CP3	
Grille de stage	3
Définition et problématique du stage	4
Comprendre et favoriser les apprentissages en EPS	7
2 ^{ème} partie : démarche d'apprentissage et démarche d'enseignement en aérobic	
Apprendre et enseigner en aérobic	17
L'aérobic au LP Magenta	29
3 ^{ème} partie : démarche d'apprentissage et démarche d'enseignement en acrosport	
Acrosport et Body Art	43
De l'exploit individuel au spectacle collectif	54
L'entrée dans l'acrosport au LP Fays	70
Annexes : <i>Aérobic pratique : compte rendu du stage par Isabelle Lyonnet et Céline Bouchère</i>	
Merci à Isabelle, Nicolas.A, Steven, John, Cyril, Céline, Boubou, Mickael, Régis et Nico.T	

Mise en jeu...avec intention

Cette année, suite aux demandes de nos collègues nous avons souhaité relever un certain nombre de défis qui nous étaient lancés. Un défi professionnel tout d'abord avec un thème de stage ô combien large et vaste pouvant absorber de nombreuses problématiques : la relation entre démarche d'apprentissage et démarche d'enseignement en LP.

Un défi « technologique » ensuite, avec une demande croissante d'images vidéo, images de leçons, images d'élèves en activité, afin d'ancrer notre stage au plus près des réalités du terrain.

Et enfin un défi humain car utiliser la vidéo nécessite une logistique importante : des collègues acceptant de se faire filmer, et d'autres consacrant du temps au tournage et à la réalisation de vidéos exploitables au regard du thème du stage. Un temps important !

Se mettre en jeu, parfois dans des conditions difficiles n'a rien d'une sinécure l'enjeu, de notre point de vue était de dépasser un quelconque jugement de valeur sur une séance « idéale » mais surtout idéalisée par nombre d'entre nous. Une séance n'est jamais idéale, car l'élève idéal n'existe tout simplement pas, si ce n'est dans nos livres, nos élèves de LP savent nous rappeler cette réalité.

Les séances visionnées étaient donc des séances représentatives des difficultés rencontrées parfois dans nos cours.

Au-delà des incidents critiques qui émaillent un cours (retard, difficultés d'écoute et de compréhension, résistance à l'activité, représentation négative et j'en passe), le but était avant tout de rechercher collectivement des solutions pertinentes et crédibles.

L'idée de fond consistait, en réalité, à identifier des obstacles à l'apprentissage d'une part, et des leviers, des solutions effectives, concrètes, d'autre part.

Plusieurs obligations apparaissent au regard de ce travail. Tout d'abord l'obligation de réaliser un travail de simplification car l'image englobe toute la complexité d'un cours, d'une action, d'une proposition et nécessite donc un ensemble de filtres de lecture. C'est pourquoi, des zooms ont été réalisés sur des points précis, afin de centrer le regard du téléspectateur sur les éléments qui nous apparaissaient essentiels.

Ensuite, un travail de justification important était incontournable, car la relation entre les démarches d'enseignement et d'apprentissage semble évidente et pourtant elle nécessite un effort important d'analyse, nous irons même jusqu'à dire d'introspection pour expliciter les choix réalisés. En effet les choix renvoient à un ensemble d'analyses, de connaissances didactiques et pédagogiques, mais également à un certain nombre de valeurs qui organisent également nos enseignements de manière parfois implicites.

Une autre évidence nous a sauté aux yeux, au moment des visionnages : il est extrêmement difficile de voir tout ce qui se passe dans un cours en « direct live ».

Notre volonté était également de trouver un ensemble de parade, d'organisation, permettant à l'enseignant de prendre le maximum de recul et de conserver un maximum de réserve, notamment dans une perspective de gestion du cours.

Cependant les résultats ont été probants, des élèves en évolution, des enseignants en progrès dans leur cours et leurs propositions, et des stagiaires visiblement satisfaits du stage.

Nous souhaitons simplement rappeler avant de laisser la main, que la mise en jeu et la prise en main personnelle, à l'aide d'un collectif est le gage d'un épanouissement professionnel, et personnel.

Se mettre en jeu est aussi difficile pour nous que pour eux notamment dans les activités de la CP3 où la peur du ridicule, du regard extérieur génère bien des comportements incongrus. Mais au-delà, il convient de garder à l'esprit l'intention qui nous anime : favoriser le progrès de chacun « en faisant », « faire pour comprendre » disait Confucius.

Cette prise en main est bien sûr coûteuse en énergie, en réflexion, en temps mais elle est aussi bénéfique pour nous et nos élèves. Le contrat pédagogique entre eux et nous est renforcé (les profs enseignent, les élèves apprennent), et la confiance, une forme de sécurité s'installe. Sécurité, confiance, plaisir, autant d'éléments qui permettent à nos élèves de s'engager dans une démarche d'apprentissage.

Démarche d'apprentissage /démarche d'enseignement – CP3

Stage RESOLP 2013 – Démarche d'apprentissage /démarche d'enseignement – CP3

Jeudi 28 mars matin

« Obstacles rencontrés dans les activités de la CP3 et entrées possibles dans l'activité ? »

8h30 : Accueil Café

9h -Plénière :

- 1) Introduction du stage et problématique .
- 2) Visionnage VIDEOS : séances de début de cycles ACRO / AERO

9h45- 12h30 Répartition par groupes d'APSA:

- 1) Jeux des obstacles en sous-groupe
- 2) Les entrées : S1 : quelle prise en main, quelle organisation et contenus prévus pour la S1 ? Quelles situations pour entrer dans l'activité ? Quelles attentes en fin de séance ?
- 3) Mise en commun et retour croisé des sous-groupes.
- 4) Présentation d'exemples d'entrées dans des contextes différents (partis pris)

Jeudi 28 mars après-midi

« Objectifs, attentes M&M's de fin de cycle ? Protocole d'évaluation finale ? Thèmes de travail ? »

14h00-17h00- Par APSA :

- 1) Quelles sont nos attentes d'un point de vue des M&M's dans notre contexte? Travail sur les fiches ressources.
- 2) Quel protocole d'évaluation terminale (Epreuve + critères d'évaluation) en UF ? Construction fiches.
- 3) Quels thèmes de travail proposeriez-vous durant le cycle ?
- 4) Visionnage VIDEOS Evaluation finale : exemples.

Vendredi 29 mars matin

«PRATIQUE : Entrées dans l'activité selon le contexte et outils d'apprentissage utilisés »

9h00-12h30 : Par groupe d'APSA :

Quelles prises en main, présentation de l'activité, quelles situations pour entrer dans l'APSA ?

Thèmes de travail, situations, outils pédagogiques, liens avec les stratégies d'apprentissage, variables selon le contexte.

Vendredi 29 mars après-midi

« Stratégies d'apprentissage et prise en compte dans la construction d'une séance »

14h00-17h00 : Par groupe d'APSA :

- 1) Présentation et illustrations des différentes stratégies d'apprentissage : VIDEOS
- 2) Mise en relation démarche d'apprentissage / démarche d'enseignement : Construction d'une trame de séance (entrée, prise en main, échauffement, situation 1,..., retour au calme) avec en parallèle les outils pédagogiques utilisés par les enseignants pour permettre aux élèves d'apprendre : d'être davantage acteur et de comprendre ce qu'ils font.

Mardi 2 avril matin

« PRATIQUE : Des thèmes de travail à la trame de cycle »

9h00-12h30 : Par groupe d'APSA :

- 1) Illustrations des thèmes de travail par des situations d'apprentissage : liens entre outils pédagogiques et stratégies d'apprentissage.
- 2) Faire vivre une trame de cycle et des variables possibles selon le contexte. : les matériaux et les outils pour construire et créer

Mardi 2 avril après-midi

« PRATIQUE et/ou Salle : Evaluation finale de l'enchaînement : Produire, observer, et évaluer. »

14h00-17h00 : Par groupe d'APSA :

- 1) Création – finalisation de la chorégraphie selon le protocole retenu (Epreuve + critères)
- 2) Présentation des prestations
- 3) Observation et évaluation des prestations (VIDEOS)
- 4) Bilan de ses propres stratégies d'apprentissage.

Mercredi 3 avril matin

« Démarche d'enseignement : Choix pour aborder et construire un cycle dans notre établissement? »

9h00-10h30 : Par groupe d'APSA : Par établissement ou type de public, construction d'une trame de cycle avec choix des outils pédagogiques permettant de « mieux faire apprendre ».

10h30-11h00 : Conclusion du stage : liens théories- pratique : démarche d'apprentissage /démarche d'enseignement.

11h00-12h15 : Bilan de stage, perspectives, échanges diverses sur points d'actualités : avenir de la FC et de la formation initiale.

Définition et problématique du stage

Par Isabelle Lyonnet , LP L.LABE LYON

L'enjeu du stage : Permettre la réussite de nos élèves de L.P. dans les activités de la C.P.3

Notre problématique :

Comment permettre la réussite de nos élèves de LP dans les activités de la CP3 ? Comment leur permettre d'apprendre ou encore de devenir compétent dans les activités de la CP3 ? Comment leur permettre de « concevoir et réaliser un enchaînement collectif... en vue de le présenter à un public » ?

Quelle(s) démarche(s) d'enseignement adoptée(s) pour que l'élève entre dans une démarche d'apprentissage efficace ?

Grâce aux diverses lectures sur l'apprentissage, à nos échanges au sein du cercle et lors du stage, nous vous proposons de développer notre réflexion.

Si l'on part du postulat qu'apprendre :

- ◆ c'est **devenir compétent**, c'est « **savoir-pouvoir-vouloir** » dans un **contexte** particulier, modifier ses connaissances pour construire un nouveau savoir, une nouvelle représentation.
- ◆ "c'est d'abord agir et interagir avec son environnement, et pour les humains, dans un milieu social et culturel qui en donne les motifs, les raisons et les moyens" (Nicole Poteaux 2003)

Nous pouvons dire que l'élève apprend s'il agit (engagement), s'il interagit et s'il réfléchit...

Personne ne peut apprendre à sa place... Il est donc important pour apprendre « de s'engager à participer activement à l'apprentissage pour le mener à bien. Il ne suffit pas d'écouter, de recevoir passivement des informations de celui qui sait : pour apprendre, il faut assimiler l'information, la traiter, la transformer. C'est cette **transformation qui mérite le nom d'apprentissage, qui est un processus complexe, actif et conscient, de traitement d'informations à la fois cognitives et affectives.** » (« Apprendre / à apprendre : ça s'apprend ! »)

« Apprendre ce n'est pas amasser, mais c'est **relier** des notions pour en construire d'autres plus abstraites. (...) On apprend en créant des ponts cognitifs entre des savoirs apparemment atomisés au sein d'une discipline, et entre les disciplines. **Le sens vient des liens construits entre les savoirs et non pas de leur empilement.** » (M. Develay 2000)

Ces premières réflexions confirment l'idée que, pour apprendre, l'élève doit être acteur. La citation de Confucius, datant de plus de 2000 ans, est toujours d'actualité et nous a beaucoup animés durant notre stage :

« J'entends et j'oublie, Je vois et je me souviens, Je fais et je comprends. »

Parallèlement, nous nous sommes posés la question de « qu'est-ce qu'enseigner » ?

Enseigner c'est « un acte qui consiste à favoriser les acquisitions d'autrui » (O. Reboul 1993).

« *Comprendre comment l'élève apprend est le fondement de l'activité d'enseignement. En effet, la fonction de l'enseignant n'est pas d'enseigner, elle est de veiller à ce que les élèves apprennent.* » (M. Develay 2004)

Les travaux sur les théories de l'apprentissage et de l'enseignement ont fait évoluer les conceptions de l'acte d'enseigner. L'enseignant n'est plus seulement un transmetteur de savoir mais joue un rôle d'aide à l'apprentissage, de médiateur pour permettre à l'élève d'apprendre, de savoir apprendre, ou encore « d'apprendre à apprendre ». Son rôle est de « faire apprendre » ; l'enseignant est « le faiseur du désir d'apprendre » (Develay), un passeur (Michel Serres 1991). Sa tâche est de faire des choix pour créer les conditions de l'apprentissage en fonction du profil de la classe, des élèves, des objectifs à atteindre (Compétences Attendues), du contexte, et de l'APSA. Par ses choix, il va aider l'élève à relier les connaissances à acquérir pour construire et trouver un sens dans les activités d'apprentissage.

L'acte d'apprendre et l'acte d'enseigner sont étroitement liés. Notre stage s'est donc attaché à mettre en relation la démarche d'apprentissage et la démarche d'enseignement.

Nous entendons par démarche d'apprentissage, l'ensemble des processus, des méthodes, des stratégies pour apprendre, l'« ensemble des comportements, actions qui permettent à un individu de se transformer ». La démarche d'enseignement renvoie aux procédés d'enseignement, aux méthodes utilisées par les enseignants pour aider les élèves à apprendre. Ces démarches sont structurées dans le temps. (Triolet)

D'après nos lectures et nos échanges, nous constatons que chaque individu a sa propre façon d'apprendre, en fonction de son profil « unique » (modes perceptifs, types d'intelligence, personnalité...). La prise en compte des différences individuelles rend l'apprentissage plus efficace ; il importe donc que les choix didactiques et pédagogiques de l'enseignant tiennent compte de ces différents profils d'apprentissage, d'une part. Et d'autre part, il paraît essentiel que chaque élève puisse mieux se connaître, prenne conscience de ses propres méthodes, stratégies d'apprentissage pour mieux apprendre.

Cela nous a amené à nous poser les questions suivantes durant notre stage:

- ◆ Comment « faire apprendre » à nos élèves (démarche et méthodes d'enseignement) ?
- ◆ Comment ces élèves apprennent-ils (démarche et stratégies d'apprentissage) ?

Pour nous aider dans notre réflexion, nous nous sommes d'abord demandés quels pouvaient être les obstacles rencontrés par les élèves pour apprendre dans les activités de le CP3. Cela nous a permis de mettre en relation les notions « apprendre /enseigner ».

Puis notre travail a consisté à :

- ◆ **S'interroger sur nos démarches d'enseignement** : les identifier et les définir.
- ◆ **S'interroger sur les profils d'apprentissage de nos élèves**, sur leurs propres stratégies d'apprentissage.
- ◆ **Observer nos élèves** dans les activités d'apprentissage pour voir **s'ils apprennent** et **si nos démarches et méthodes d'enseignement** sont **adaptées à chacun** de nos élèves.

InfoLP n°104

La finalité de notre stage, nous semble-t-il, a été de **questionner, réinterroger nos pratiques enseignantes** pour observer si elles favorisent ou pas l'apprentissage, si elles permettent ou pas à chacun de nos élèves de devenir compétent (Cf. niveau de compétence attendue), de savoir apprendre, de prendre en charge son apprentissage, autrement dit, si elles leur permettent ou pas de devenir autonomes.

Une hypothèse pour le stage : « Prendre conscience des différentes stratégies d'apprentissage de nos élèves devraient nous permettre de faire des choix didactiques et pédagogiques plus efficaces, d'adapter le contenu et nos méthodes, et styles d'enseignement dans nos cycles et séances futurs ! »

A partir de l'analyse de nos pratiques, nous avons pu mettre en évidence diverses démarches et méthodes d'enseignement et mutualiser les leviers possibles pour faire apprendre à nos élèves plus efficacement.

Références théoriques

« Apprendre à apprendre : ça s'apprend » -http://crl.univ-lille3.fr/apprendre/plan_du_site.html

DEVELAY, Michel (2000), *Donner du sens à l'école*. Paris : ESF

DEVELAY, Michel (2004) *De l'apprentissage à l'enseignement* - ESF - Pédagogie/Recherche **2004**

POTEAUX, Nicole, (2003), "Centres de langues et politiques linguistiques européennes : une synergie?", dans *ASP La revue du Geras*, n° 41-42, 2003, pp.115-123.

REBOUL O., (1993), *Qu'est-ce qu'apprendre* PUF

SERRES M., (1991) *Le Tiers instruit*, F. Bourin/Juillard

TRIOLET C. « Procédés d'enseignement en EPS » - Faculté du sport de Nancy IUFM1 / Préparation E2 CAPEPS

Comprendre et favoriser les apprentissages en EPS

Production des collègues repris par Mickael Da Costa, LP des Canuts

1- Apprendre à apprendre ... stratégies d'autorégulation

Pour qu'un élève s'inscrive dans une démarche d'apprentissage, il doit :

- Etre acteur
- Co-responsable
- Co-constructeur

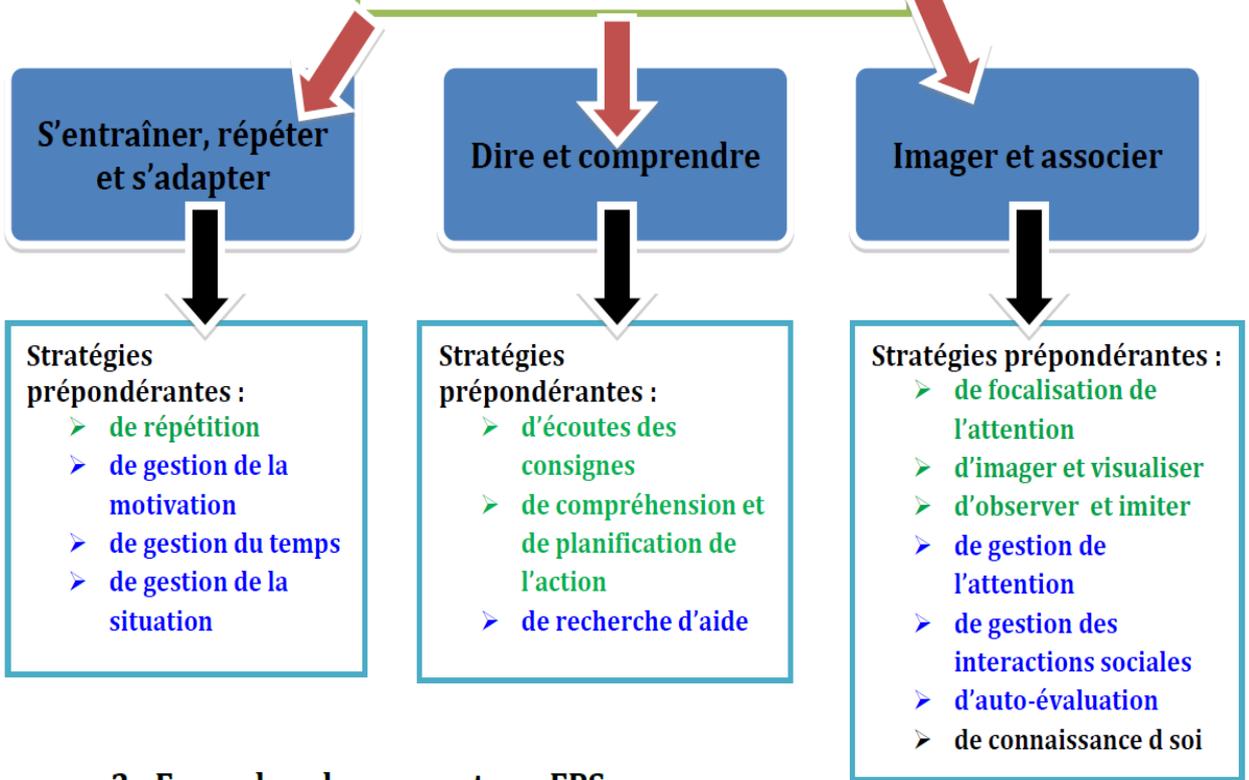
De son apprentissage

Pour mieux à apprendre, l'enseignant peut l'aider l'élève à améliorer son processus d'autorégulation, c'est-à-dire, l'ensemble de ses comportements (pensées, sentiments, attitudes, actions) qui lui permettent de mieux contrôler son apprentissage et son environnement. (Zimmerman 1998)

Il existe plusieurs stratégies ou processus d'autorégulation en fonction des **but**s poursuivis :
Cf. « Acquérir en EPS des stratégies de réussite à l'Ecole » G. KERMARREC, T. MICHOT 2003



3 PROFILS D'AUTO-REGULATION EN EPS



2 - Exemples plus concrets en EPS

a) Exemples dans « Une méthode qualitative-quantitative pour décrire les stratégies d'apprentissage d'élèves en éducation physique et sportive » Gilles Kermarrec et Jean-Yves Guinard Revue des sciences de l'éducation, 2006

Stratégies d'apprentissage	Moyens utilisés pour apprendre : comportements et verbalisations
utiliser les consignes	Regarde le prof et le tableau Discute avec d'autres élèves Demande des explications au prof J'essaie de savoir ce qu'il faut faire Je demande de répéter les consignes J'essaie de bien appliquer les consignes
réfléchir comprendre	Je réfléchis, je cherche à comprendre comment réussir J'essaie de me servir de mes erreurs J'essaie une position, un mouvement ...pour...
observer imiter	Regarde un autre élève Regarde une démonstration Je les imite Je regarde la démonstration du prof Je veux voir les autres
imager visualiser	Saute, sautille sur place Je fais le mouvement avant Je fais une image dans ma tête Je vois dans ma tête ce qu'elle explique Je m'imagine faire le geste
focaliser son attention	Je fais attention à, je me concentre sur la trajectoire Je me dis de ne penser qu'au mouvement
répéter s'entraîner	Je recommence plusieurs essais successifs Je me dis qu'il faut réussir plusieurs fois Je répète, je répète jusqu'à réussir

b) Exemples de niveaux d'auto-régulation : dans « Acquérir en EPS des stratégies de réussite à l'Ecole » G. KERMARREC, T. MICHOT 2003)

➤ **Annexe 3 page 56-57 « conduites typiques »**

N1-« l'élève a-stratège »

N2-« l'élève non-stratège »

N3- « l'élève apprenti stratège »

N4-« l'élève stratégique scolaire »

N5-« l'élève stratège »

3- Présentation résumée des différents niveaux d'élèves selon les stratégies d'apprentissage et les stratégies de gestion du contexte d'apprentissage

STRATEGIES D'APPRENTISSAGE

NIVEAUX	ECOUTE DES CONSIGNES	REFLECHIR - COMPRENDRE	OBSERVATION - IMITATION	IMAGERIE MENTALE	FOCALISATION DE L'ATTENTION	REPETITION
1	Pas ou très peu d'écoute (parle, fait autre chose).	Fait juste ce qu'on lui demande. Appicateur.	Désintéret pour la démonstration.	Pas d'utilisation voire dénigrement.	Attention maintenue difficilement.	Considère les répétitions comme une perte de temps. Répète seulement quand la tâche est facile.
2	Ecoute globale en pensant comprendre puis plus d'attention.	A conscience de ce qu'il fait mais attente extérieure des solutions, d'encouragements	Regarde globalement les démonstrations.	Création d'une image globale.	Difficultés répétées à choisir l'information pertinente.	Attitude « scolaire » : répète en fonction des consignes de l'enseignant.
3	Ecoute et cherche à comprendre mais problème de mémorisation.	Cherche d'abord à comprendre avant de s'engager. Nombreuses répétitions mais peu d'approfondissement	Se sert du modèle de l'expert en cherchant à le reproduire.	Imagine et décompose l'habileté à réaliser mais pas de maîtrise complète.	Focalisation sur une information pertinente.	Répétitions = réussite. Elles se font de manière massées et identiques.
4	Cherche à établir des correspondances (but, CR, C Réa.).	Cherche à comprendre les causes de la réussite ou de l'échec.	Observation plus spécifique (alternance modèle et observateur et interaction entre les 2).	Association images et sensations proprioceptives.	Distinction informations pertinentes et accessoires et hiérarchisées.	Répétitions peuvent varier (nature, forme, nombre) et périodes d'oubli afin de favoriser la réussite.
5	Utilisation des consignes comme régulateur du problème.	Prend le temps de la réflexion avant l'action (CR, C Réa.).	Choisit ses modèles en fonction de ses manques pour progresser (nombreuses interactions, observations ciblées).	Mobilisation de l'image au cours de l'action.		

STRATEGIES DE GESTION DU CONTEXTE D'APPRENTISSAGE

NIVEAUX	GESTION DE L'ATTENTION	RECHERCHE D'AIDE	GESTION DE LA SITUATION	GESTION DU TEMPS	GESTION DES RELATIONS SOCIALES	GESTION DE LA MOTIVATION	AUTO-EVALUATION
1	Attention dirigée vers autre chose que les apprentissages (évitement, jeu).	Refus systématique de toutes aides.	Réalisation de ce qui est demandé sans plus.	Pas de gestion du temps (jeu, volage).	Incapacité à travailler avec les autres.	Pas de motivation ou seulement le jeu.	Auto-évaluation possible sur demande mais partielle.
2	Attention en début de cours puis étiolement.	Attente d'une seule forme d'aide (sur la base relationnelle) qui vient de l'extérieur.	Capable de changer de situation pour rompre la monotonie.	Engagement rapide, répétitions rapides puis désengagement tout aussi rapide.	Changement de partenaires habituels difficile et engagement limité.	Investissement quand lorsque la réussite est possible sans effort. Abandon dans les autres cas.	Besoin de sollicitation mais bien réalisée.
3	Attention importante pendant les interventions du professeur mais pas ou peu présente en dehors.	Recherche d'aide vis-à-vis d'une personne compétente.	Capable de changer de situation ou des variables que s'il est en échec.	Prise de temps dans la compréhension de la demande mais pas dans le bilan.	Choix de groupes affinitaires et dynamique d'échanges et de conseils.	Engagement mais avec besoin constant d'encouragements.	Recherche d'auto-évaluation mais pas toujours réussie. Besoin d'aide extérieure.
4	Attention mobilisée à chaque fois que l'élève est en difficulté.	Demande d'aides variées mais difficulté à sélectionner la plus pertinente.	Capable de changer de situation ou des variables s'il est en échec ou en réussite trop facile.	Gestion correcte du temps d'apprentissage mais pas de prise d'initiative.	Choix stratégique dans le travail en groupe mais assez attentiste dans le groupe.	Engagement dans l'ensemble des tâches. Problème dans la comparaison sociale.	Volonté de s'autoévaluer avec utilisation du bon moyen (CR, observation, comparaisons, outils).
5	Gestion de son attention en fonction de la situation (peu développer lors des répétitions mais mobilisée en cas de difficulté).	Recherche tout azimut d'aide afin de réussir dans la tâche.		Selon les besoins, le moment du cycle, de la séance, alternance de temps moteurs, réflexifs et d'observation.	Capacité à changer de partenaire en fonction du travail à fournir. Capable d'intégrer un camarade isolé ou de s'isoler pour travailler. Encourage, conseille, aide.	Implication constante pour tous types de tâches et dans tous les contextes.	

4 - Qu'est ce qui permet de favoriser les apprentissages des élèves tout au long d'une séance : SA, outils, démarches, astuces,.. ?

Les propositions présentées ci-dessous sont simplement des exemples utilisés par les enseignants d'EPS pendant leurs séances pour aider les élèves à améliorer leurs stratégies d'apprentissages et leurs stratégies de gestion du contexte d'apprentissage.

A) PRESENTATION SEANCE, CONSIGNES ...

- Prise en main dans les vestiaires.
- Ritualiser l'entrée.
- Assis sur un banc ou gradin. Assis en cercle à un plot.
- Objectifs ritualisés de la séance : 3 domaines où ils doivent progresser : écoute, rôles, répétition.
- Commencer par une phrase choc. Affichage (thème, savoir à maîtriser) et explications en même temps. Ecrire au tableau : objectif de la séance écrit systématiquement (les élèves vont le consulter).
- Cibler les consignes : focale sur 3 contenus prioritaires du jour
- 2' min pour expliquer les consignes (compte à rebours).
- Faire reformuler par un élève.
- Présentation de la séance après l'échauffement.

B) ECHAUFFEMENT

- Routine avec une partie générale puis spécifique en lien avec le thème du jour. Routine + surprise du jour

- Gérée par l'enseignant ou un élève par groupe classe ou sous groupe. Alternier moment dynamiques et moments de pause, de concentration (ex : statues, marche sur 8 temps puis 4 temps en statue,...) . Musique et rythme

- 3 temps : échauffement articulaire, étirements à chaque séance, renforcement musculaire. Revoir des pas vus la semaine précédente.

- Plus d'échauffement à la 3ème séance. Ils vont lire le tableau et partent en groupe pour créer, répéter, construire.

- Le prof pratique avec les élèves. Priorité sur énergétique, sur le jeu (acro : faire courir, chaise musicale au coup de sifflet ils doivent s'approprier un espace (un tapis) et ils marquent des points, moins de tapis que d'élèves. ils court un qui s'arrête et arrête les autres. Déléguer l'échauffement aux élèves pour la séance suivante.

- Battle dès l'échauffement.

- Noter les élèves.

- Choisir les élèves. Former des équipes avec des capitaines (point d'équipe sur l'écoute). Un élève présente un pas puis on le répète etc.. pour les impliquer. Les élèves notent chacun un pas et on reproduit le bloc.

C) DEMONSTRATION, APPRENTISSAGES DE FIGURES, DE PAS

- Le prof et élèves derrière.

- En cercle, un au milieu

- Prendre des leaders.

- Reproduire le modèle en Battle, changer d'orientation, en canon, face à face.

- Démo par le prof, affichage, retour vidéo. Découpage dynamique de la figure. Par petits groupes. Assis ou fait en même temps que le prof démontre

- Positionnement par rapport lumière (dans le dos). S'éloigner des sources de bruit.

- Démonstration puis autonomie par groupe, démonstration par un élève. Accumulation. Jeux : sheaker, miroir, cascade, mélange des pas, jeu du coach. Position prof : dos puis face. Guidage gestuel.

-Médias : vidéos, fiches, changement de ligne,...

D) PRODUCTION EN AUTONOMIE (ECRITURE DE L' ENCHAINEMENT, CONSTRUCTION SEQUENCES/BLOCS) / REPETITION-MEMORISATION

- Ecoute des consignes : utiliser différents médias pour bien comprendre la tâche demandée (affiches au tableau, pas trop de consignes, ..) limite de tps dans la production. Même routine de leçon.

- Fiches par groupe (construite en fonction des séances. Fiche mémoire du groupe).

-Organisation spatiale : zone centrale (neutre) où chaque groupe peut se faire valider par le prof.

-Rôle du prof : avoir le même discours pour chaque groupe et insister sur CR + obj commun (limites : les critères peuvent évoluer selon les groupes).

-Composition des groupes (toujours un groupe de "pas choisis") : au départ affinitaire par 2 puis ils se retrouvent au sein d'un plus grand groupe. Certains groupes demandent plus de présence du prof. Mettre en place des règles de constitution de groupe. Utiliser un autre groupe pour évaluer. Impliquer un inapte dans l'aide à la production, lui donner la tablette.

-Question du genre : : aborder d'une certaine manière l'activité renforce t'il la consonance de l'activité ? Focalisation Attention : disjonction attentes élèves et propositions du prof. Acceptation activité et acceptation situations contraignantes. Lui faire identifier ce qu'il y a à faire, apprendre à la fin de la tâche (verbalisation des attentes).

Projection future de l'utilité de la tâche à faire : en EPS (ou transversale). Du jeu vers une activité de structuration.

- Produire quelque chose à la fin de chaque séance. Filage à l'allemande et à l'italienne. Groupes affinitaires (2 élèves) puis le prof répartit les groupes à sa guise pour garder la mixité. Un groupe travaille une partie et l'autre une 2ème partie et mutualisation du travail entre les 2 groupes.

-fiche avec 3 niveaux de figures différentes: croix à mettre en face des figures réussies pour s'autoévaluer et le prof peut demander de montrer. Utilisation de la vidéo. Tableau qui m'aide à trouver des repères sur ma note. Valider les 3 étapes (ça tient, ça tremble, ça tombe).

- noter à chaque cours

E) PRODUCTION DEVANT LES AUTRES

- Passer par petits comités au départ : j'me produit devant un autre, devant le prof, devant un groupe, devant la classe.. Masque sur visage!!

-Musique systématique

-Zoom sur un contenu lors du passage devant les autres. L'instaurer tôt dans le cycle. Un critère par groupe rassure celui qui passe, et le prof va les interroger.

-Projets par groupe en termes d'erreurs: groupe 1 à le droit à 3 erreurs par exemple. Climat de confiance : s'habituer à être vu sur critères précis.

-Respect du public : SILENCE. Mais peut être les spectateurs ont envie d'encourager les artistes! Applaudir : naturel ou en lien avec l'enchaînement? Attendre que les élèves soient prêt à le présenter devant un type de public avec comme objectif de le présenter à tous.

F) JUGER

- fiche avec un seul critère (croix à mettre).
- Juger des émotions (échelle d'émotions type CP5 : quelles émotions perçues? (génial, drôle, surprenant, exploit, monotone, maîtrisé, ...).

- Utilisation de la vidéo, critères simples d'évaluation (note sur 2 : synchro, dynamisme, originalité..) points de juge pour les élèves.
- Note collective et individuelle. Transparence des critères.

- Juges extérieurs (prof d'autres matières, autre collègue...)

- Juger c'est du boulot!! Partir d'un critère et l'approfondir. L'exploit, l'envol,... Un critère à un élève ou un groupe et on tourne.

- Sortir un élève du groupe pour regarder leur réalisation. Chacun passe à ce rôle : aiguise l'œil du spectateur au sein du groupe. T

- Tablette corrige les défauts. Leur permet de prendre conscience qu'il faut de la répétition, permet de zoomer sur les contenus à apprendre pour son propre groupe.

5 - Une démarche d'analyse des référentiels EPS : Quels choix pédagogiques et didactiques pour la situation d'évaluation en fonction du référentiel de niveau 3 en acro-gym

Démarche d'apprentissage /démarche d'enseignement – CP3

Obligations	Questionnement ?	Quels choix pédagogiques et didactiques pour la situation d'évaluation ?	
		1	2
Référentiel N3			
Fiche type : scénario (figures et éléments, niveau de difficulté)	Comment construire cette fiche ?	3 items : -figures -liaisons -occupations espace	4 cases pour les figures et 2 pour les éléments. Elèves indiquent cotation et si ils sont porteur ou voltigeur (fiche individuelle. Scénario : les élèves rendent une feuille A3 avec leur scénario en fonction de leur thème. Ils peuvent dessiner les figures ou se prendre en photo et les imprimer ou on leur donne les figures déjà dessinées. Avec la collaboration de la prof de dessin », ils ont une affiche à faire en détaillant leur enchaînement chronologiquement (élément, figures)
3 à 4 élèves	Et les absents ?	5 élèves	Plutôt groupe de 5 ou 6. -faire une famille de 8 élèves (2 groupes de 4). Le 1 ^{er} groupe de 4 connaît l'enchaînement de l'autre groupe car tout au long du cycle ils ont montré leur enchaînement (aide à la parade, juge le groupe..) et donc peuvent remplacer un absent.
Pose de départ à partir de l'espace scénique	Quelle pose ? imposée, choisie parmi quoi ?	Entrée active choisie par élèves STATIQUE	Au choix : -entrée en scène -pose immobile qui doit être identifiable. Possibilité de mettre des coulisses avec tapis debout sur le côté.
Figures statiques dans au moins 2 types de formation différente élève (duo, trio, quatuor)	Le reste imposé ?	Etre dans 4 figures (duo, trio, quatuor) Participer à 2 duos, 1 trio, 1 quatuor	1) Non imposé 2) imposé : duos/ trios en miroir, une figure dynamique, une position renversé, une figure en grand groupe et une création perso
Des éléments acrobatiques (roulades, roues, salto,...) Ou gymniques (sauts, pirouette,...) Ou des liaisons chorégraphiques entre chaque figure	Quoi choisir et pourquoi ?	LIBERTAD mais effet sur spectateur. EPATER	Non imposé
Une pose de fin	Laquelle ?	Liberté STATIQUE 3" comprise par le public	Non imposé = photo (pose de fin identifiable) ou sortie de scène
Chaque élève évalué sur 4 figures et 2 éléments dont un exploit individuel	Qu'est ce qu'un exploit ?	Effet reconnu par 50% du public. -Le public juge surtout les liaisons, effets. - l'enseignant juge les figures. IMAGE FORTE DU GROUPE	Exploit = ce que peu d'élèves savent faire / émouvoir. Cela peut être des acro (saltos,...), du hip hop et ce au niveau individuel ou collectif. La hauteur des pyramides.
Une fois en tant que porteur	TOUS ? même si les gabarits sont complètement différents ?	CHOIX ?	-Pas forcément (ex : scoliose) - oui car définition large du porteur (semi-porteur)

InfoLP n°104

Une fois en tant que voltigeur	TOUS ?		- non - déf large du voltigeur
Appréciation portée par les juges	Quelle fiche de juge ? Quels critères précis ?	- moment fort du spectacle - quelle figure est mal réalisée, pourquoi ?	Fiche pendant le cycle avec critères simples (ex : montage, démontage et tenue) mais pas le jour de l'évaluation.
2 essais peuvent être accordés	A t'on le temps dans la même séance ?	1 seul si pas le temps	Choix du groupe mais souvent peu de temps
Référence au code scolaire d'acroport pour les figures et de gymnastique pour les éléments	Balèze les acrobates !	Code UNSS Construction du code ?	?

I. Identification des obstacles en AEROBIC, mise en relation « apprendre » / « enseigner »

A.P.S.A. : AEROBIC	APPRENDRE	ENSEIGNER
Obstacles - blocages rencontrés par les élèves	Ce que l'élève doit apprendre	Ce que la situation d'enseignement doit permettre
Représentation de l'A.P.S.A.	Accepter de s'engager Accepter de faire évoluer ses représentations	Créer du SENS Susciter de l'INTERET Prendre en compte les représentations des élèves Obtenir l'ADHESION.
Regard de l'autre	Accepter le regard de l'autre Maîtriser son stress et ses émotions	Créer un CLIMAT DE CONFIANCE
Faible sentiment de compétence	Accepter ses difficultés, les « dire », les exprimer. Accepter l'erreur, source de progrès Dépasser ses difficultés. Accepter la répétition pour réussir, s'investir.	Une prise en compte des RESSOURCES des élèves. Une REUSSITE rapide en début de cycle et un DECALAGE OPTIMALE. Une dédramatisation de l'ERREUR.
Difficultés de mémorisation	Se concentrer, focaliser son attention, observer, imiter. Répéter, persévérer dans l'effort, automatiser.	Faciliter la prise et le traitement de l'INFORMATION : visuelle, auditive. Favoriser la CONCENTRATION. Proposer différentes METHODES pour mémoriser.
Coordination- latéralisation	Se concentrer sur les actions (dissociations/associations) à réaliser. Prendre des repères kinesthésiques, spatiaux. Répéter, automatiser.	Prendre des INFORMATIONS : visuelles, auditives, kinesthésiques. Décomposer les contenus moteurs et cibler la difficulté. D'avoir du TEMPS pour assimiler.
Synchronisation sur la musique	Prendre des repères sur la structure de la musique. Se concentrer pour écouter, compter, repérer. Partir sur le 1 ^{er} temps et suivre le tempo. Coordonner musique et mouvement.	Identifier la structure des phrases musicales, les temps forts. Faciliter la prise de REPERES MUSICAUX pour synchroniser les mouvements.
Synchronisation avec les autres	Accepter de s'impliquer au sein du groupe, de travailler avec les autres. Être à l'écoute des autres, les observer pour réguler les décalages sur le temps ou sur l'espace.	Un mode de groupement favorisant le climat d'apprentissage. Donner des REPERES SPATIAUX ET TEMPORELS pour prendre en compte les membres du groupe.

<p>Travail en groupe</p>	<p>Accepter de s'organiser et de travailler en groupe : communiquer, coopérer. S'investir et respecter les différents rôles : proposer, tester, accepter l'aide, les remarques des autres. S'adapter quand il y a des absents.</p>	<p>Constituer des groupes de travail favorables aux apprentissages. Faire vivre chacun des ROLES (chorégraphe, acteur, spectateur/observateur) au sein du groupe. Guider les élèves dans leurs interactions.</p>
<p>Travail en autonomie</p>	<p>Chercher à comprendre les consignes. Se mettre en projet, se fixer un but et respecter les contraintes. Être acteur dans l'apprentissage : agir, s'investir. Choisir et/ou utiliser les outils proposés par l'enseignant les plus adaptés à ses ressources. Rechercher l'aide de ses camarades puis celle du prof si besoin. Respecter et gérer le temps de travail.</p>	<p>Percevoir et comprendre le BUT à atteindre et les CRITERES DE REUSSITE. Faciliter la compréhension des consignes et des contraintes : définition précise du CADRE. Faire des CHOIX...mais « ORIENTES » Laisser du TEMPS pour comprendre et agir. Utiliser ce qui a été appris (mise en relation/ réinvestissement) Limiter les interventions du prof. restant disponible si besoin. Identifier le CONTRAT à remplir.</p>
<p>Persévérance dans l'effort</p>	<p>Accepter de répéter pour réussir (pas de magie !) Se mettre en projet, se fixer un but. Être exigeant avec soi-même et dédramatiser l'erreur, accepter les difficultés. Repérer les réussites et les erreurs. S'auto- se co-évaluer.</p>	<p>Percevoir et comprendre le BUT à atteindre et les CRITERES DE REUSSITE. Hiérarchiser les contenus prioritaires. CIBLER ce sur quoi doit porter l'effort (Mémorisation ? synchro ? amplitude, ...) Garantir un TEMPS d'engagement moteur suffisant. Faciliter l'observation, la prise de repère : L'EVALUATION FORMATRICE/ FORMATIVE.</p>
<p>Le regard des spectateurs</p>	<p>Accepter de présenter sa production à autrui. Gérer ses émotions et assumer la « mise en scène de son corps » Construire un regard de spectateurs : identifier les contraintes, observer des critères simples, « lire » une production, respecter le travail produit par les autres.</p>	<p>Assurer une PROGRESSION dans la « nature du public », « du regard ». Définir et faire évoluer L'ESPACE SCENIQUE. Favoriser l'acquisition des REGLES liées au SPECTACLE. Favoriser l'OBSERVATION de critères simples et ciblés.</p>

2. Définition de notre démarche d'enseignement : des questions se posent ...

A- Définitions et enjeux de formation :

- 1) La CP3 ? « Réaliser une prestation corporelle à visée artistique ou acrobatique »
- 2) Quels enjeux de formation dans les APSA de la CP3 ?
 - Apprendre à travailler ensemble, à s'adapter aux autres, à communiquer.
 - Enrichir sa motricité et développer son potentiel créatif.
 - S'investir dans une APSA nécessitant de la répétition pour mémoriser et stabiliser.
- 3) L'aérobic ? « Réaliser et /ou composer un enchaînement collectif en musique à partir d' éléments techniques (pas de base , difficultés) structuré dans l'espace et dans le temps devant un public. »

B- La démarche d'enseignement au LP Louise LABE :

1) Pourquoi la CP3, pourquoi l'aérobic-step ans notre LP ?

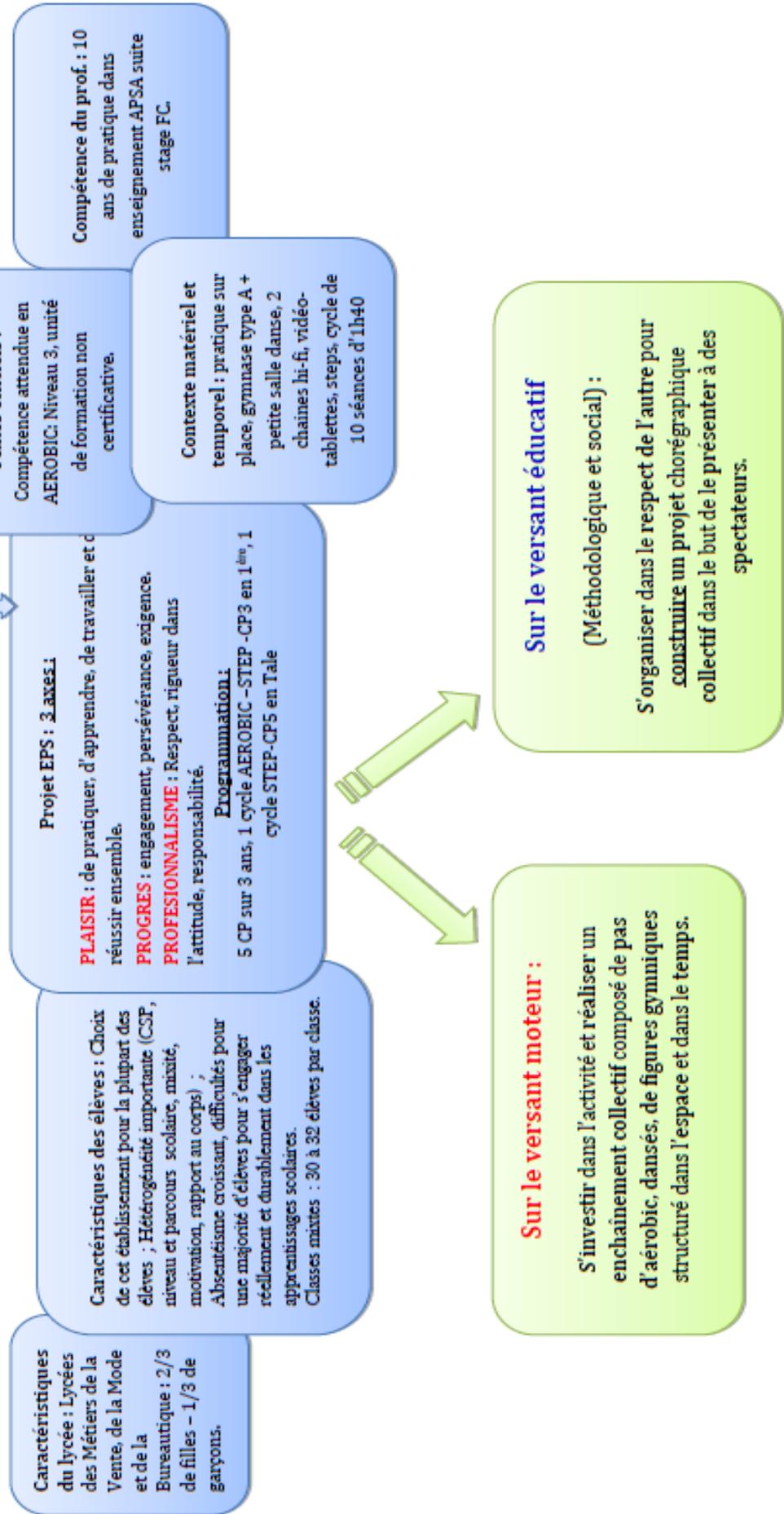
Notre projet pédagogique d'EPS : Vivre les 5 CP sur le cursus: culture commune

La CP3: une expérience particulière avec 3 rôles à jouer: acteur, chorégraphe, spectateur.

L'aérobic, activité qui offre :

- ⇒ L'engagement physique de tous
- ⇒ L'implication physique du prof.
- ⇒ Un vocabulaire codifié accessible à tous
- ⇒ Un travail collectif autour d'un projet
- ⇒ Le développement de la créativité
- ⇒ Des rôles sociaux importants

2) Quelles sont nos attentes, nos objectifs au regard de notre contexte ?



Sur le plan didactique, contenu :

3. Quelles acquisitions prioritaires ?

- ◆ Mémoriser et apprendre les pas de base.
- ◆ Respecter et écouter les autres pour communiquer et travailler en groupe.
- ◆ Être ensemble synchronisés sur la musique
- ◆ Composer et réaliser collectivement un enchaînement à partir des « contraintes » (Introduction-développement-Final)
- ◆ Le présenter aux spectateurs.
- ◆ Apprécier à l'aide de critères d'observation.

4. Quelle situation d'évaluation de fin de cycle :

Quelle forme de pratique scolaire dans cette APSA ? Cf tableau orange en bas de page

5. Quel contenu, quelles contraintes dans la construction de l'enchaînement :

Quelle trame de la routine / de la chorég. : Quel « curseur » entre « imposée/ semi-imposée/ composée » ?

- ◆ **Ordre et le contenu** des blocs ?
- ◆ **Contraintes** pour chaque bloc: Ex:
 - Type et ordre des pas (Aéro-step-diff-danse) ?
 - Blocs imposés, semi-imposés ou pas ?
 - Réalisation de pas en 8, 4 ou en 2 temps ?
 - Nombre et/ ou nature des formations ?
 - Nombre d'orientations ?
 - Nombre de faces du step utilisées ?
 - Présence ou pas de bras ?
 - Nombre et type de difficultés (code construit ou « imposé ») ?
 - Présence ou pas d'un **style particulier**, **d'un thème**, d'utilisation d'objets,...

6. De quoi vont avoir besoin nos élèves ?

Les activités de la CP3 ont comme points communs 3 rôles : **acteur** /interprète (danseur, gymnaste), **chorégraphe** (compositeur), **spectateur** /juge :

- ◆ Quels **matériaux** nécessaires à la **construction** ? (ex en aérobic : quels **pas de base et dérivés**, **quelles difficultés**: FD / FS / Sts / S-E, quels pas dansés et/ou gymniques ?)
- ◆ Quels **outils** nécessaires à la **construction** (Ex en aérobic : Quelles **connaissances** sur : La structure de la musique, les règles de composition de blocs, les variables de complexification (espace, bras, temps, énergie, amplitude,...), l'écriture chorégraphique ?)

Ø Exemple pour un cycle non certificatif N3 en classe de 1^{ère} Bac.Pro.:

«Par groupe de 3 à 6 élèves, construire et réaliser une chorégraphie « originale » combinant des pas et figures d'aérobic, de step, de danse ou de gymnastique, sous la forme de « couplets-refrain ».

Ø Contenu:

- 1 entrée (2X8 temps minimum)
- 2 à 3 couplets (blocs Aéro-step- Danse- Diff. avec « contraintes »)
- 1 refrain (Aéro-step ou danse)
- 1 final (2X8 temps minimum)
- 3 formations différentes minimum avec 2 ou 3 changements d'orientation.
- Avec un support musical compris entre 125 bpm et 135 bpm
- Dans un espace délimité et orienté.
- Présentée sur une fiche type

♦ Quels **outils** nécessaires à la **présentation au public et à l'appréciation des spectateurs** (Ex en aérobic : Quelles **connaissances** des règles du spectacle, quelles connaissances des « exigences » de la routine, de la valeur des difficultés, des critères d'appréciation (évaluation formative - sommative) ?)

Sur le plan pédagogique :

7. Se demander comment on va « faire apprendre » tout ça ?! :

Progression/ trame du cycle, organisation et contenu de la leçon à chaque phase du cycle (prise en main, mise en activité, transmissions des informations, des connaissances, situations d'apprentissage, variables didactiques, formes de groupement des élèves, gestion de l'espace, du temps, du matériel, mode de communication/médias utilisés, méthode d'enseignement/type de pédagogie, type d'intervention/ régulation, place de l'évaluation (formative, sommative)... ?

3. Propositions de situations d'enseignement :

A- Présentation des thèmes de travail, mise en relation entre situation d'apprentissage et leviers, facteurs d'apprentissage :

- ♦ **ENTREE** dans l'activité
- ♦ Apprentissage des pas ou figures : **MEMORISATION**
- ♦ **MANIPULATION** des pas et des blocs
- ♦ Structure de la **MUSIQUE** et **SYNCHRONISATION**
- ♦ Complexification de l'**ESPACE**
- ♦ Complexification de la **COORDINATION**
- ♦ **ECRITURE** chorégraphique
- ♦ **CONFRONTATION** aux **REGARDS**
- ♦ Acquisition du rôle de **SPECTATEUR / JUGE**

Ces différents thèmes de travail peuvent être abordés de manière isolée, successive ou combinée

Entrées dans l'activité

AEROBIC

Exemples de S.A. :

- ⇒ **Entrée par l'apprentissage de blocs à thèmes :**
(Pas de base simples en Aéro, blocs typés « masculin », blocs LIA/HIA, blocs avec difficultés, blocs avec pas sur 8 temps/ 4 temps, blocs « chorégraphié » avec bras et jambes , blocs en step...)
- ⇒ **Entrée par la musique et « Battle SYNCHRO »**
- ⇒ **Entrée par l'espace (orientations ou formations) et « Battle MEMO espace »...**
- ⇒ **Entrée par le jeu « les King, les Boss » : entrées en scène**

Ce qui favorise l'apprentissage :

- Choix du mode d'entrée en fonction des caractéristiques de la classe (climat affectif, représentations)
- Présentation « rapide » de l'APSA (orale, vidéos de prestations élèves ...)
- Brainstorming pour permettre aux élèves d'exprimer leurs représentations
- Choix de pas simples accessibles à tous avec variables possibles
- Choix de musiques récentes au goût des élèves
- Limiter le temps d'explications (« compte-à-rebours ») avec consignes simples et concrètes
- Ecrire au tableau : but et contenu de la séance
- Démonstration, engagement, dynamisme du prof : de dos, de face avec recherche de « mettre à l'aise », « démontrer sans se prendre trop au sérieux », « détendre l'atmosphère », « se tourner en dérision » ...
- Formes de groupements : de tous ensemble à travail par petits groupes voire temps de travail seul.
- Avec guidage verbal et gestuel (« cueing ») du prof
- Avec affiches, vidéos, support papiers pour le groupe ou individuel, fiches de pas...
- Propositions de différents méthodes et conseils pour mémoriser (nommer les blocs, réciter les pas, visualiser les yeux fermés, répéter progressivement, imiter, corriger l'autre, changer d'orientation....)

Les matériaux pour construire :

Exemples de S.A. :

- ⇒ Démonstration prof. /imitation élèves (4 à 5 blocs au cours du cycle) : en classe entière
- ⇒ A partir de support papier (Grilles de pas : dessins / explications, code de DIFF.)
- ⇒ Jeu des répétitions « decrescendo »
- ⇒ « Jeu des questions-réponses »
- ⇒ Jeu du « canon »
- ⇒ Jeu du « miroir »
- ⇒ Jeu du « leader » (leader « annonce », leader « démontre »)
- ⇒ Jeu du « coach » (un qui fait, l'autre qui observe, conseille, corrige)
- ⇒ Battle MEMO

Apprentissage des PAS ou figures :
MEMORISATION

Ce qui favorise l'apprentissage :

- Sans /avec musique
- Sur musique lente (120 BPM) puis plus rapide
- Démonstration de face /de dos, au milieu des élèves
- Affichages des pas
- Nommer les blocs (E x : bloc 1 ou bloc « nom du 1^{er} pas dans le bloc »)
- Annoncer les pas
- Donner des repères sur le départ (5,6,7,8...et 1)
- Démarrer par 8 temps de marche
- Démarrer avec même pied directeur
- Annoncer le pied directeur
- Guider avec les gestes (cueing)
- Utiliser fiche /grilles de pas ou vidéos (répertoire)
- Utiliser plusieurs méthodes pour apprendre :
 - par Répétition (Apprendre phrase 1, répéter /mémoriser, puis phrase 2, répéter, puis reprendre phrases 1 et 2...), phrase3, puis 4, puis 3et 4, puis reprise du bloc entier)
 - par Chronologie, par ajout : phrase 1 puis 2, puis 3, puis 4.
 - Par Dédoublement : décomposer lentement le pas ;
 - Avec même pied directeur sur l'ensemble du bloc (bloc « tout pied directeur Droit », puis « tout pied directeur Gauche »)
 - Avec changement de pied directeur à chaque phrase
- Propositions de différentes méthodes et conseils pour mémoriser (nommer les blocs, réciter les pas, visualiser les yeux fermés, répéter progressivement, imiter, corriger l'autre, changer d'orientation...)
- Mettre des bras quand jambes automatisés, apprentissage dissociés/ associés bras – jambes.
- Varier les formes de groupements des élèves : classe entière, en demi-groupe face à face, en binôme pour le co-apprentissage, seul pour prendre ses repères, battie à thème, plutôt affinitaire
- Varier l'utilisation de l'espace : élèves en lignes, en quinconce, dans un espace suffisant mais « rapproché », avec changement par vague du « 1er rang »

Les **outils** pour construire :

Exemples de S.A. :

Ce qui favorise l'apprentissage :

Structure de la MUSIQUE et SYNCHRONISATION

- ⇒ Jeux d'écoute musicale et de frappe (tempo, phrases, temps forts, contre-temps)
- ⇒ Jeu du « leader » (leader « compte, annonce, démontre, corrige... »)
- ⇒ Jeu du « canon », « question-réponse » ...
- ⇒ Jeu des « danseurs accrochés » (2 par 2 on se tient par l'épaule bras tendu)
- ⇒ Battle MEMO

- Varier les repères : auditifs, kinesthésiques, visuels
- Annonce du prof ou de l'élève « repère » : « 5,6,7, 8 et... » pour commencer ensemble sur le 1.
- Compter tous les temps à voix haute, puis le 1 er et le 5^{ème} temps, puis en comptant dans sa tête.
- Varier les musiques, styles, tempi croissants, en coupant la musique (intériorisation).
- Varier les formes de groupements (tous ensemble, en demi-classe, en petits groupes, 2, à 3, à 4...)
- Varier les types de S.A. : basée sur le jeu, le défi, un contrat à remplir (Mise en projet), un problème à résoudre (Solliciter la curiosité).
- Proposer aux élèves d'apporter leur musique.

« MANIPULATION des PAS et des BLOCS »

- ⇒ Jeu du « cocktail » (enlever/ajouter)
- ⇒ Les « blocs compressés » / « fusion »
- ⇒ Les « combinaisons » (4+4, 4+2+2, 2+2+4, 4x2)

- Varier la transmission des consignes : orale, tableau, fiches par groupe
- Lister les pas réalisables sur 2 temps, sur 4 temps.
- Varier les modes de groupements : privilégier le travail en binôme, par affinité.
- Utiliser le co-apprentissage : travail en binôme puis apprentissage partagé à 4 : enrichissement grâce aux autres.
- Favoriser la co-évaluation formatrice : travail en binôme puis binôme A=montre et binôme B= corrige et vice-versa (Améliorer la stratégie de gestion « recherche d'aide »)
- Intervention du prof. à la « demande » : responsabilisation, autonomie des élèves.

Les outils pour construire :

Exemples de S.A. :

Ce qui favorise l'apprentissage :

Complexification de l'ESPACE

- ⇒ Changement de direction et d'orientation (sur des pas simples, sur des blocs)
- ⇒ Changement de formation (Passer d'une formation à un autre au sein d'un bloc)
- ⇒ Changement de niveau (DIFF, passage au sol, saut...)

Complexification de la COORDINATION

Reproduction/ création de blocs ou séquences avec :

- ⇒ des bras (Simples ou plus complexes), choisis ou tirés au sort
- ⇒ changement de pied directeur (jeu du miroir)
- ⇒ grande /petite amplitude
- ⇒ pas en LIA/ HIA
- ⇒ des pas emboîtés
- ⇒ des DIFFICULTES

ECRITURE chorégraphique

Formaliser sa chorégraphie sur une fiche

- Par imitation (exemple durant l'échauffement)
- Par situation problème : consignes sur le but, sur la ou les « contraintes », les formes de groupement, les critères de réussite mais pas sur les critères de réalisation : solutions à trouver par les élèves.
- Demander aux élèves les repères, solutions trouvés pour réussir (Renforcer la stratégie « planification de l'action »/ « réfléchir et comprendre » : « passer de je fais sans me poser de questions » à « je cherche à comprendre ».
- Echanger avec les élèves sur les solutions trouvées
- Guider quand nécessaire (Ex : les pas qui permettent les déplacements, la démarche pour intégrer une formation : le choix des formations avant les pas, le choix du placement de chaque danseur, le repérage des évolutions en marchant ou en « jog » avant d'autres pas, une durée minimum de la formation de 4 temps pour l'identifier....
- Utilisation de repères au sol : plots, lignes (Espace scénique, déplacements lors des évolutions)

- Deux méthodes pour les bras : « dissociés » ou « associés » avec les jambes
- Répéter les yeux fermés, en visualisant les mouvements
- Par imitation (du prof, d'un élève, d'une vidéo)
- Utilisation de fiche bras
- Création de « séquences bras » par « accumulation » : Ex : chaque danseur du groupe propose un mouvement de bras sur 4 temps.

- Présentation au tableau de la structure, de la trame de la chorégraphie
- Utilisation d'une fiche d'écriture chorégraphique (simplifiée, selon capacités de compréhension des élèves et selon le temps consacré à ce travail)
- Guidage, régulation du prof. nécessaire

Les outils pour présenter :

Confrontation aux REGARDS

Exemples de S.A. :

Présentation des productions (Séquences, blocs) :

- ⇒ Au prof
- ⇒ A la « vidéo »
- ⇒ A un binôme
- ⇒ A un groupe
- ⇒ A la classe

Ce qui favorise l'apprentissage :

- Définir un espace de travail fixe pour chaque groupe, l'orienté par rapport au public
- Passer progressivement de « présentation sur son espace » à « présentation sur la « scène commune » : « le public se déplace » à « la place du public est fixe »
- Permettre dans un 1 er temps l'utilisation d'aide-mémoire (fiche dans les mains, affiche au sol ou au mur : rassurer !
- Définir le placement de chacun au sein des groupes, référent/ « leader-expert »
- Laisser un temps suffisant pour travailler, répéter avant de présenter.
- Définir la durée de ce temps de travail (gestion du temps)
- Préciser ce qui est observé : « zoom » (sur la concentration ? la mémorisation ? la synchronisation ? les formations... ?)
- Faire des bilans, feedbacks (oraux, en regardant la vidéo...)
- Passage devant les autres progressif mais le plus tôt possible dans le cycle.

Les outils pour apprécier :

Acquisition du rôle de SPECTATEUR / JUGE

Observation de productions (Séquences, blocs)

- Définir et préciser les règles d'un spectacle (respect du danseur, silence durant les prestations, concentration)
- Préciser les critères d'observation (« zoom »)
- Définir le but de l'observation : évaluer formative, sommative ? Apprécier pour conseiller ?
- Utilisation de fiches d'observation
- Observation en directe, en « live » ou différée (vidéo avec plusieurs visionnage possibles)
- Observation d'un élève, d'un binôme, d'un groupe.

InfoLP n°104

Références bibliographiques :

- Rapport stage FCP 2003 « Aérobie-Step » - Sonia BADIN - Annie FABRE- Académie Lyon
- Rapport de stage « Formation Aérobie Avril 2007 », I. RAULET, A. BALAVOINE, F. KOUYATE- Académie de Reims
- Rapport de stage FC « Enseigner l'aérobie », Muriel PLOLONIO, Janvier 2005 -Boulouris.
- « L'aérobie, une APSA facile à pratiquer » Claudine JARROUSSE Frugier. (E), Choque. (J), Waymel. (T) . Guide du fitness dynamique .Amphora : Paris . 1998.
- A. LASSALE - M.DEBORDE- Stage sur site Contout/Kapel-Aérobie-niveau 1- Guyane-Mars 2012
- Séminaire EPS 2008- Formation Step Aérobie CC5, Béatrice MANENE, Sylviane NODIN, Géraldine SCHOENHER.
- Sites achat musique cd: multitrax.fr ; eurothemix.fr

L'aérobic au LP Magenta

Par Céline Bouchère, LP MAGENTA

Référentiel de Compétences attendues dans l'activité:

Compétence attendue niveau 3 : Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques gymniques et dansés

Compétence attendue niveau 4 : Composer et réaliser un enchaînement collectif à partir de pas et figures spécifiques de la pratique aérobic

Compétence attendue niveau 5 : Composer et réaliser un enchaînement à partir des éléments spécifiques à l'aérobic et posant des problèmes de coordination et de synchronisation collective.

L'aérobic, définition Larousse: Gymnastique qui active la respiration et l'oxygénation des tissus par des mouvements rapides exécutés en musique

CARACTERISTIQUES :

- **Activité physique** (le corps, motricité particulière et spécifique)
- **Activité sportive de performance** (difficultés techniques, formes corporelles codifiées)
- **Activité artistique** (formes repérées, appréciées et jugées)
- **Activité de coopération et communication** (recherche de synchronisation, communication parfaite, émotions, enthousiasme, spectateurs)

LES OBJECTIFS PRIORITAIRES CHOISIS SONT :

OBJECTIF 1 : Adopter une attitude scolaire sérieuse (respect des horaires, des locaux, des consignes) et être capable de travailler en groupe (création, répétition, synchronisation, communication, respect).

OBJECTIF 2 : Accepter de se mettre en scène, de montrer son travail, ses capacités aux autres. Assumer sa routine et son corps.

OBJECTIF 3 : S'exprimer en Créant un enchaînement d'aérobic en respectant des consignes (formation, bras, orientation) ritualisées à chaque séquence

TRAME DU CYCLE:

SEANCE 1 : Explication du cycle, découverte de l'aérobic, entrée culturelle dans l'activité + constitution des groupes, création séquence 1

SEANCE 2 : Création Séquence 2 + travail sur la mémorisation

SEANCE 3 : Création Séquence 3 + travail de synchronisation

SEANCE 4 : Création Séquence 4 + travail vidéo + travail du spectateur/juge

SEANCE 5 : Création Séquence 5 + travail vidéo + travail du spectateur/juge

SEANCE 6 : Travail sur le BPM et création de l'entrée et la sortie

SEANCE 7 : préparation évaluation, répétition + Battle de groupes

SEANCE 8 et SEANCE 9 : EVALUATIONS CCF

TRAME D'UNE SEANCE :

- 1/ ECHAUFFEMENT GENERAL :**
par l'enseignant puis deux élèves notés à chaque séance
- 2/ ECHAUFFEMENT SPECIFIQUE :**
apprentissage des pas de la séquence du jour
- 3/ CREATION :** travail par groupe sur la séquence (rajouter aux pas un changement de formation, une orientation, et un bras sur un pas avec changement tous les 4 temps)
- 4/ VALIDATION :** le professeur passe de groupe en groupe et valide la séquence travaillée
- 5/ DEMONSTRATION :** Les élèves montrent aux autres leur création et un bilan est réalisé
- 6/ REPETITION (si du temps):** Tous les groupes réalisent en même temps leur séquence sans arrêt pendant un temps défini

EVALUATION (groupe évalué à chaque séance):

NOTE DE SEANCE /20, Coef. 1

- Création de la séquence (travail en groupe, fiche correctement remplie) /5
- Validation de la séquence par le professeur (deux formations, un bras, de la synchronisation, une orientation présents) /5
- Démonstration aux autres élèves (sérieux, synchronisation, dynamisme, espace utilisé, consignes respectées) /10

Démarche d'apprentissage /démarche d'enseignement – CP3

SEANCE N° 1 Niveau 3

Thèmes : Explication du cycle, constitution des groupes, Création Séquence 1, entrée « culturelle » dans l'activité.

	Consignes / description	Critères réussite Objectifs
Explication du cycle Constitution des groupes de travail 15'	Vestiaires, appel, Règles gymnase Explication de l'activité et son but (CP3), chaque séance est notée : explications AFFICHER et DETAILLER la fiche aérobic Les élèves se mettent par 5 ou 6 Les groupes sont constitués et s'engagent à travailler ensemble, créer un enchaînement de 5 séquences	
Echauffement spécifique 10'	1/ Cardio-vasculaire et articulaire : trotter en musique sur le rythme, faire quelque chose tous les 8 temps (TF, MG, Avant, arrière, côtés, pas chassés avec rotation de bras...), mobilisation articulaire en musique 2 / Musculaire : étirements	Pas d'arrêt, élève essoufflé, rouge, transpiration ECHAUFFEMENT Autonomie future (évaluation) RELATION MUSIQUE MOUVEMENT
Apprentissage Séquence 1 15'	Apprentissage de la séquence 1 tous face au professeur V : exemple d'un déplacement pendant un pas, d'un bras, d'une orientation dessins de formations au tableau	MEMORISATION séquence 1 : step touch / grapewine / skip / Vstep. Apprentissage du vocabulaire et de la motricité spécifique
Création de leur propre Séquence 1 Validation du professeur 20' à 30'	Par groupe, les élèves s'installent sur leur praticable, répètent les pas puis trouvent une position de départ et la change en réalisant les pas. Ensuite ils trouvent un changement d'orientation et un bras à réaliser sur le pas de leur choix (changer tous les 4 temps). Ils remplissent leur fiche puis appellent le prof pour valider leur travail.	Fin de séance : Séquence 1 terminée position de départ et changement de formation trouvés + l'orientation et les bras. Travail en groupe efficace et sans conflit, fiche remplie (5 PTS) Réalisation de la séquence 1 sans temps mort, ensemble (5 PTS)
Démonstration 10'	Les élèves montrent leur travail au reste de la classe ou à un groupe afin de pouvoir valider ensemble les consignes (conformité pas, formation, bras ou orientation) mais aussi pour s'habituer à passer devant les autres	Voir le travail des autres, effectuer des critiques argumentées Etre capable de se mettre en scène devant un groupe (5 PTS) Ne pas faire de fautes
Répétition (Si du temps) 5'	Les groupes passent tous en même temps sur leur praticable et réalisent leur séquence correctement et en boucle pendant 1 minute	Etre capable de répéter plusieurs fois sa séquence en groupe (5 PTS) 4 temps pour se replacer pour enchaîner à nouveau
Etirements Bilan 5'	Retenir le nom des pas et leur réalisation, remplir la fiche correctement (modèle au tableau) Le but du cycle aérobic est de créer une routine dynamique (déplacements, bras, orientations) en groupe	

FICHE GROUPE AERO N3
SEQUENCE N° 1

PRENOMS :

CLASSE :

- 1/ Reprendre les pas de la séquence dans l'ordre
- 2/ Faire un changement de formation (figure géométrique)
- 3/ Faire un changement d'orientation
- 4/ Mettre des bras sur un pas et changer tous les 4 temps
- 5/ Noter sa routine sur ce tableau

		1	2	3	4	5	6	7	8	Orientations Formations
1	Pas	STEP TOUCH								
	Bras									
2	Pas	GRAPE WINE								
	Bras									
3	Pas	SKIP								
	Bras									
4	Pas	VSTEP								
	Bras									

SEANCE N°2 Niveau 3

Thèmes : Confirmation des groupes, création Séquence 2, travail de mémorisation

	Consignes / description	Critères réussite Objectifs
Echauffement spécifique 15'	1/ Cardio-vasculaire et articulaire : trottiner en musique sur le rythme, au coup de sifflet effectuer un pas de la séquence 1 dans les 4 orientations puis repartir, mobilisation articulaire en musique 2 / Musculaire : étirements quadriceps, ischios, jumeaux, triceps	Pas d'arrêt, élève essoufflé, rouge, transpiration 15" par étirement ECHAUFFEMENT Autonomie future ORIENTATION (repérage dans l'espace)
Apprentissage Séquence 2 SELECTIONS 20'	Apprentissage de la séquence 2 tous face au professeur puis SELECTIONS (ou ELIMINATIONS) : les élèves sont par groupe puis un observateur sort pour sélectionner les meilleurs pendant leur prestation (séq 1 et 2 enchainées), reste un élève à la fin qui doit réviser les séquences avec ses partenaires. V : même chose en groupe classe, éliminations plutôt que sélection...	MEMORISATION séquence 2 : Jog / Pendulum / Switch / Squat Apprentissage du vocabulaire et motricité ENTRAIDE / PRISE DE CONSCIENCE DE SON NIVEAU
Création de leur propre Séquence 2 Validation du professeur 20' à 30'	Par groupe, les élèves s'installent sur leur praticable avec la formation de la fin de la séquence 1, répètent les pas de la séquence 2 en groupe. Ensuite ils trouvent un changement de formation sur un pas « facile », d'orientation et un bras (changer tous les 4 temps) à réaliser sur le pas de leur choix dans la séquence 2. Ils remplissent leur fiche puis appellent le prof pour valider leur travail.	Fin de séance : Séquence 2 terminée (formation, orientation, bras) Travail en groupe efficace et sans conflit, fiche remplie (5 PTS) Réalisation de la séquence 2 sans temps mort, ensemble face au prof (5 PTS)
Démonstration 10'	Les élèves montrent leur travail au reste de la classe afin de pouvoir valider ensemble les consignes (conformité pas, formation, bras ou orientation) mais aussi pour s'habituer à passer devant les autres	Voir le travail des autres, effectuer des critiques argumentées Etre capable de se mettre en scène devant un groupe (5 PTS) Ne pas faire de fautes (synchro) ENCHAINER 2 SEQUENCES
Répétition (Si du temps) 5'	Les groupes passent tous en même temps sur leur praticable et réalisent leurs 2 séquences correctement et en boucle pendant 1 ou 2 minutes	Etre capable de répéter plusieurs fois sa séquence en groupe (5 PTS) 4 temps pour se replacer pour enchaîner à nouveau
Etirements / Bilan 5 à 10	Comprendre l'importance de la mémorisation (moyen mémo technique à revoir ensemble, fiche de séquence bien remplie, affichage consulté...) pour la réussite de l'évaluation.	

FICHE GROUPE AERO N3
SEQUENCE N° 2

PRENOMS :

CLASSE :

- 1/ Reprendre les pas de la séquence dans l'ordre
- 2/ Faire un changement de formation (figure géométrique)
- 3/ Faire un changement d'orientation
- 4/ Mettre des bras sur un pas et changer tous les 4 temps
- 5/ Noter sa routine sur ce tableau

		1	2	3	4	5	6	7	8	Orientations Formations
1	Pas	JOG								
	Bras									
2	Pas	PENDULUM								
	Bras									
3	Pas	SWITCH								
	Bras									
4	Pas	SQUAT								
	Bras									

Démarche d'apprentissage /démarche d'enseignement – CP3

SEANCE N°3 Niveau 3

Thèmes : création Séquence 3, Travail sur la synchronisation

	Consignes / description	Critères réussite Objectifs
Echauffement spécifique 15'	1/ Cardio-vasculaire et articulaire : trotter en musique sur le rythme puis effectuer des traversées de gymnase avec les pas d'aérobic qui s'y prêtent. mobilisation articulaire en musique 2 / Musculaire : étirements quadriceps, ischios, jumeaux, triceps	Pas d'arrêt, élève essoufflé, rouge, transpiration 15" par étirement ECHAUFFEMENT Autonomie future SE DEPLACER SUR UN PAS en respectant un tempo
Séquence 3 20'	Apprentissage de la séquence 3 tous face au professeur, enchaîner les 3 séquences Puis effectuer 1 à 3 séquence en étant accrochés par deux (main dans la main puis main sur épaule, changer de partenaire)	MEMORISATION séquence 3 : Grape wine sauté/knee up/pivot turn/jumping jack Apprentissage du vocabulaire et motricité Travail de synchronisation
Création de leur propre Séquence 3 Validation du professeur 30'	Par groupe, les élèves s'installent sur leur praticable avec la formation de la fin de la séquence 2, répètent les pas de la séquence 3 en groupe. Ensuite ils trouvent un changement de formation, d'orientation et un bras (changer 4 temps) à réaliser sur le pas de leur choix dans la séquence 3. Ils remplissent leur fiche puis appellent le prof pour valider leur travail.	Fin de séance : Séquence 3 terminée (formation, orientation, bras) Travail en groupe efficace et sans conflit, fiche remplie (5 PTS) Réalisation de la séquence 3 sans temps mort, ensemble face au prof (5 PTS : 1 par formation, 1 pour orientation, 1 pour bras et 1 pour les décalages)
Démonstration 10'	Les élèves montrent leur travail au reste de la classe afin de pouvoir valider ensemble les consignes (conformité pas, formation, bras ou orientation) mais aussi pour s'habituer à passer devant les autres Mettre l'accent sur la synchronisation sur 2pts lors de l'évaluation finale	Voir le travail des autres, effectuer des critiques argumentées Etre capable de se mettre en scène devant un groupe (10 PTS : concentration, dynamisme, décalages, consignes, espace) Ne pas faire de fautes (synchro) ENCHAINER 3 SEQUENCES
Répétition (Si du temps) 5'	Les groupes passent tous en même temps sur leur praticable et réalisent leurs 3 séquences correctement et en boucle pendant 1 ou 2 minutes	Etre capable de répéter plusieurs fois sa routine de 3 séquences en groupe (0 ou 5 PTS) 8 temps pour se replacer pour enchaîner à nouveau entre séquence 3 et 1
Etirements / Bilan 10'	Pour être synchro il faut ... (les questionner) compter les temps, connaître par cœur l'enchaînement, réaliser tous les pas de la même façon, bien gérer les déplacements dans l'espace pour que personne ne soit en difficulté...	

FICHE GROUPE AERO N3 SEQUENCE N° 3

PRENOMS :

CLASSE :

- 1/ Reprendre les pas de la séquence dans l'ordre
- 2/ Faire un changement de formation (figure géométrique)
- 3/ Faire un changement d'orientation
- 4/ Mettre des bras sur un pas et changer tous les 4 temps
- 5/ Noter sa routine sur ce tableau

		1	2	3	4	5	6	7	8	Orientations Formations
1	Pas	GRAPE WINE SAUTE								
	Bras									
2	Pas	KNEE UP								
	Bras									
3	Pas	PIVOT TURN								
	Bras									
4	Pas	JUMPING JACK								
	Bras									

SEANCE N°4 Niveau 3

Thèmes : création Séquence 4, support vidéo, rôle du spectateur / juge

	Consignes / description	Critères réussite Objectifs
Echauffement spécifique 15'	1/ Cardio-vasculaire et articulaire : sauter sur place sur le rythme de la musique puis avancer 8 temps, reculer 8 temps en réalisant les pas d'aérobic choisis des séquences 1, 2 ou 3 V : 16 temps... mobilisation articulaire en musique 2 / Musculaire : étirements quadriceps, ischios, jumeaux, triceps	Pas d'arrêt, élève essoufflé, rouge, transpiration 15" par étirement ECHAUFFEMENT Autonomie future RELATION MUSIQUE / MOUVEMENT (TEMPO)
Echauffement spécifique 20'	Apprentissage de la séquence 4 tous face au professeur « jeu de l'accumulation » (pas N°1 puis pas N°1 et N°2, puis 1,2 et 3...) V : sur des pas d'autres séquences Enchaîner les 4 séquences	MEMORISATION séquence 4 : marche / double step touch / mambo / tour naturel Apprentissage du vocabulaire et motricité
Création de leur propre Séquence 4 Validation du professeur 20' à 30'	Par groupe, les élèves s'installent sur leur praticable dans la formation de la fin de la séquence 3 puis répètent les pas de la séquence 4. Ensuite ils trouvent un changement de formation, d'orientation et un bras (changer au bout de 4 temps) à réaliser sur les pas de leur choix dans la séquence 4. Ils remplissent leur fiche puis appellent le prof pour valider leur travail. Visionnage prestation puis 2 ^{ème} passage filmé !	Fin de séance : Séquence 4 terminée (formation, orientation, bras) Travail en groupe efficace et sans conflit, fiche remplie Réalisation de la séquence 4 sans temps mort, ensemble face au prof QUI FILME la prestation afin de montrer aux élèves leurs points forts et faibles (individuels et collectifs)
Démonstration 15'	Les élèves montrent leur travail au reste de la classe afin de pouvoir valider ensemble les consignes (conformité pas, formation, bras ou orientation) mais surtout afin de se préparer au rôle de juge/spectateur. Les observateurs utilisent la fiche spectateur (trouver et dessiner les formations, juger l'originalité et la difficulté des bras choisis)	Etre capable de se mettre en scène devant un groupe Ne pas faire de fautes (synchro) ENCHAINER 4 SEQUENCES sans temps mort Etre capable de reconnaître les formations et de les retranscrire Etre capable d' émettre un avis sur une prestation d'aérobic
Etirements / Bilan 10'	La vidéo permet de voir les fautes de synchro, les problèmes d'occupation de l'espace, les différences de réalisation entre les élèves et la concentration (ne pas exploser de rire, pas de gestes parasites, ne pas regarder ses pieds). Il ne faut pas oublier qu'il s'agit d'une représentation	

FICHE GROUPE AERO N3
SEQUENCE N° 4

PRENOMS :

CLASSE :

- 1/ Reprendre les pas de la séquence dans l'ordre
- 2/ Faire un changement de formation (figure géométrique)
- 3/ Faire un changement d'orientation
- 4/ Mettre des bras sur un pas et changer tous les 4 temps
- 5/ Noter sa routine sur ce tableau

		1	2	3	4	5	6	7	8	Orientations Formations
1	Pas	MARCHE								
	Bras									
2	Pas	DOUBLE STEP TOUCH								
	Bras									
3	Pas	MAMBO								
	Bras									
4	Pas	TOUR NATUREL								
	Bras									

SEANCE N°5 Niveau 3

Thèmes : création Séquence 5, support vidéo, rôle du spectateur / juge

	Consignes / description	Critères réussite Objectifs
Echauffement spécifique 15'	1/ Cardio-vasculaire et articulaire : meneur/mené (pas d'aéro...chaque pas choisi est effectué 16 temps) par 2 ou par groupe sur le rythme de la musique puis mobilisation articulaire en musique 2 / Musculaire : étirements quadriceps, ischios, jumeaux, triceps	Pas d'arrêt, élève essoufflé, rouge, transpiration 15" par étirement ECHAUFFEMENT Autonomie future RELATION MUSIQUE / MOUVEMENT (suivre un tempo)
Séquence 5 20'	Apprentissage de la séquence 5 tous face au professeur, enchaîner les 5 séquences V : différentes orientations, déplacement pendant un pas, exemple d'un bras...	MEMORISATION séquence 5 : Grape wine sauté, skip, jog, knee up. Apprentissage du vocabulaire et motricité
Création de leur propre Séquence 5 Validation du professeur 20' à 30'	Par groupe, les élèves s'installent sur leur praticable dans la formation de la fin de la séquence 4 puis répètent les pas de la 5. Ensuite ils trouvent un changement de formation, d'orientation et un bras (changer 4 temps) à réaliser sur le pas de leur choix dans la séquence 5. Ils remplissent leur fiche puis appellent le prof pour valider leur travail.	Fin de séance : Séquence 5 terminée (formation, orientation, bras) Travail en groupe efficace et sans gros conflit fiche remplie Réalisation de la séquence 5 sans temps mort, ensemble face au prof (filmer à nouveau si besoin)
Démonstration 15'	Les élèves montrent leur travail au reste de la classe afin de pouvoir valider ensemble les consignes (conformité pas, formation, bras ou orientation) mais surtout afin de se préparer au rôle de juge/spectateur. Les observateurs utilisent la fiche spectateur (trouver et dessiner les formations, juger l'originalité et la difficulté des bras choisis)	Le professeur fait un bilan des corrections des fiches de la S4 Ne pas faire de fautes (synchro) ENCHAINER 4 SEQUENCES sans temps mort Etre capable de reconnaître les formations et de les retranscrire Etre capable d'émettre un avis sur une prestation d'aérobic
Etirements / Bilan 10'	Le spectateur / juge doit être capable de repérer deux observables simples (les formations et les bras) en notant au fur et à mesure de la prestation. Chaque groupe passe deux fois	

FICHE GROUPE AERO N3
SEQUENCE N° 5

PRENOMS :

CLASSE :

- 1/ Reprendre les pas de la séquence dans l'ordre
- 2/ Faire un changement de formation (figure géométrique)
- 3/ Faire un changement d'orientation
- 4/ Mettre des bras sur un pas et changer tous les 4 temps
- 5/ Noter sa routine sur ce tableau

		1	2	3	4	5	6	7	8	Orientations Formations
1	Pas	GRAPE WINE SAUTE								
	Bras									
2	Pas	SKIP								
	Bras									
3	Pas	JOG								
	Bras									
4	Pas	KNEE UP								
	Bras									

Démarche d'apprentissage /démarche d'enseignement – CP3

SEANCE N°6 et 7 Niveau 3

Thèmes : création Entrée et sortie, différents BPM, BATTLE, préparation évaluation

	Consignes / description	Critères réussite Objectifs
Echauffement spécifique 15'	1/ Cardio-vasculaire et articulaire : « le jeu des séquences » effectuer la séquence 1 puis 1 et 2 puis 1,2 et 3... les mélanger, à l'envers 2 / Musculaire : étirements quadriceps, ischios, jumeaux, triceps	Pas d'arrêt, élève essoufflé, rouge, transpiration MEMORISATION ECHAUFFEMENT Autonomie future
BATTLE 20'	Deux groupes face à face réalisent les 5 séquences X2. Le public détermine le gagnant à l'applaudimètre. Puis faire des finales V : chaque groupe réalise son enchaînement de groupe (orientations, bras...)	REVISION des pas, DEFI CRITERES DE VOTE : Concentration durant la prestation, originalité des pas et des déplacements, dynamisme de la routine
Création de l'entrée et la sortie Validation du professeur 20'	Par groupe, les élèves s'installent sur leur praticable, répètent les pas puis intègrent une entrée dans l'espace scénique au début et une sortie à la fin de leur prestation. Utilisation de pas d'aérobic nouveaux, de pas de danse, d'éléments gymniques. Possibilité d'opter pour une pose finale. Ensuite ils répètent en comptant bien les temps (3X8temps pour chacune). Ils remplissent leur fiche puis appellent le prof pour valider leur travail.	Fin de séance : Entrée et sortie trouvées Travail en groupe efficace et sans conflit, fiche remplie Réalisation de l'entrée puis de la sortie sans temps mort, ensemble face au prof (5 PTS : 2 points pour la créativité, l'originalité, 2 pour l'espace utilisé et déplacements et 1 pour la concentration)
Démonstration BPM variant 15'	ENCHAINER 5 SEQUENCES avec entrée sortie. Les élèves montrent leur travail au reste de la classe afin de pouvoir valider ensemble les consignes (conformité pas, formation, bras ou orientation) mais aussi pour assumer sa création devant les autres Bilan sur l'originalité de la prestation et le respect des consignes (3X8 tps...)	effectuer des critiques argumentées sur le travail des autres groupes Etre capable de se mettre en scène devant un groupe (10 PTS : concentration, dynamisme, décalages, consignes, espace) Respect du tempo qui accélère ou ralenti
Répétition (Si du temps) 5'	Les groupes passent tous en même temps sur leur praticable et réalisent leurs 5 séquences correctement et en boucle pendant 1 ou 2 minutes	Etre capable de répéter 2 fois sa routine de 5 séquences en groupe (0 ou 5 PTS) avec l'entrée et la sortie
Etirements / Bilan 10'	FAIRE le SHOW , laisser parler son imaginaire, lâcher prise tout en restant concentré (aller au bout de la performance)	

FICHE GROUPE AERO N3
ENTREE SORTIE

PRENOMS :

CLASSE :

- 1/ Entrer sur le praticable (plots) au début et sortir à la fin de la routine
- 2/ L'entrée et la sortie durent chacune 3X8temps
- 3/ Chorégraphie libre (possibilité de reprendre certains pas modifiés)
- 4/ Noter la création sur ce tableau

	PAS	BRAS	FORMATIONS
ENTREE	8TPS		
	8TPS		
	8TPS		
SORTIE	8TPS		
	8TPS		
	8TPS		

Acrosport et Body Art à Picasso : Construire un socle de travail pour un cycle d'apprentissage

Par Nicolas AFRIAT, LP Picasso

S'attaquer à l'enseignement de l'acrosport en LP de garçons est un véritable challenge.

La question et la problématique posée par nos collègues lors du stage 2013 « quelle(s) démarche(s) d'apprentissage pour quelle(s) démarche(s) d'enseignement possible(s) ? », nous invite à questionner nos pratiques mais nous permet surtout, d'affiner nos intentions éducatives lorsque nous faisons le choix de programmer ce type d'activité.

Définir les démarches d'apprentissage employées par les élèves et les interactions causées sur la démarche d'enseignement nécessite une analyse fine, du contexte, des obstacles, mais aussi de l'activité support, et des objectifs poursuivis. Nous entendons donc par démarche d'apprentissage les stratégies mises en place prioritairement par nos élèves de LP pour s'approprier les savoirs. Des stratégies qui peuvent être d'ordre intellectuelles ou cognitives (comprendre avant de faire) ou des stratégies qui sont d'ordre plus expérimentales ou empiriques (l'élève doit d'abord faire, essayer, se confronter aux difficultés pour comprendre le savoir par la suite).

Nous garderons en tête la citation de Confucius qui fut un leitmotiv sur le stage :

« j'écoute et j'oublie ; je vois et je me souviens ; j'agis et je comprends ».

Cette citation organisera et justifiera l'ensemble des propositions de notre article car elle correspond aux manières d'apprendre de nos élèves.

Renter dans une démarche d'apprentissage nécessite également de donner du sens aux savoirs pour nos élèves, nous devons donc nous interroger également sur le pourquoi.

Pourquoi enseigner de l'acrosport ? Quels intérêts, et quels enjeux lorsqu'on veut devenir mécano, électricien ou carrossier ?

De notre point de vue, les activités artistiques sont incontournables : elles offrent la possibilité d'assumer son corps, ses attitudes, et surtout de supporter le regard d'autrui. Incontournables car nos élèves sont bien souvent introvertis lorsqu'ils sont seuls face à l'adulte (à contrario des attitudes adoptées lorsqu'ils sont en groupe) ne serait-ce que pour prendre le téléphone afin de se présenter à un tuteur potentiel lors des stages en PFE.

Ainsi se mettre à nu, ne pas rire, ne pas fuir, assumer son travail, réaliser une prestation de qualité sont des attitudes à acquérir et maîtriser pour leur future vie professionnelle.

En outre, la dimension collective est également un facteur important notamment à Picasso où nos élèves, issus de la cité voisine cohabitent avec ceux de la campagne environnante. 2 mondes différents se rencontrent, le groupe classe est bien souvent très hétéroclite et hétérogène, ce qui nécessite un travail de socialisation, notamment en 2nde pour construire des relations de travail entre nos élèves. La tenue de différents rôles durant les séances (acteur, chorégraphe spectateur) doit permettre de favoriser ses échanges à condition de l'avoir réfléchi et anticipé.

Enfin, la CP3 offre la possibilité de développer une dimension créative. Or chez nos élèves, la création ne s'impose pas elle se construit, elle doit être guidée. En effet, ceux-ci ont bien souvent du mal à conceptualiser les choses, à faire preuve d'abstraction, la compréhension des consignes est difficile à obtenir chez certains. Il s'agira donc de définir les matériaux sur lesquels ils pourront s'appuyer pour passer de la reproduction à la création (plus tard dans l'article), et d'élaborer des routines de fonctionnement favorisant la compréhension des consignes.

Ainsi 4 questions essentielles, sont à lever et organiserons le cycle :

- Comment faciliter leur engagement dans l'activité définie par l'enseignant (le cadre et les attendus)?
- Comment leur permettre de comprendre les consignes et les attendus pour les réinvestir ?
- Comment les amener à se montrer, à s'ouvrir aux autres?
- Comment les amener à tenir différents rôles et notamment celui de juge?

Nous poserons, ainsi, prioritairement la question de l'entrée dans l'activité car celle-ci détermine l'implication et l'investissement des élèves durant le cycle (construire du sens). Le choix des contenus nous semble également capital car il offrira l'appui nécessaire à la création, à la production d'un spectacle. Il déterminera l'organisation de notre cycle, de nos séances, et de nos situations d'apprentissage. Enfin l'évolution et les choix possibles dans notre démarche d'enseignement seront également mis en évidence

Ainsi, après avoir défini le contexte, les obstacles et établi au LP Picasso. Nous proposerons donc une démarche et des solutions contextualisées à nos élèves et qui pourront (devront) s'enrichir des propositions de C.Coulet , et F.Morel dans leurs articles respectifs.

Un constat

- ♦ Les élèves garçons et l'artistique à l'école

Nos élèves de LP sont éloignés de la culture artistique « académique » est-ce pour autant qu'ils n'ont aucune sensibilité, ni aucune culture artistique? L'école lieu de transmission d'une culture avec un grand « C » doit-elle rester imperméable aux influences des cultures urbaines dans lesquelles nos élèves se reconnaissent davantage ? Ces questions de fond doivent être posées au moment où nous choisissons de programmer de la CP3 et demande un positionnement de notre part.

De plus, nos élèves donnent à priori, peu de sens à l'école. Traversant le système scolaire d'échec en échec, à l'adolescence ils construisent leur personnalité bien souvent, avec une faible estime d'eux même. Ainsi, ils compensent sans doute ce manque, en surinvestissant leur identité sexuelle masculine, à défaut de se construire une identité de bon élève. Montrer sa sensibilité reste un acte interdit pour la plupart d'entre eux. La traduction concrète se révèle au travers de nombreux propos et attitudes machistes.

Ainsi, les activités artistiques à l'école, sont considérées comme des activités féminines et font donc l'objet de représentations négatives.

L'identification de ces représentations nous semble capitale avant d'aborder un cycle d'acroport car elles détermi-

L'identification de ces représentations nous semble capitale avant d'aborder un cycle d'acrosport car elles détermineront en grande partie nos choix d'entrée.

Par ailleurs, nos élèves sont également sensibles aux activités centrées sur l'exploit, véhiculant des codes liés à leur propre culture d'adolescent. Cultures rebelles, révoltées, de ce point de vue les danses telles que le Hip hop, la Capoeira auraient une valeur positive à leurs yeux.

Nous ferons donc le choix de nous orienter vers du Body art, une activité « de rue » émergente, combinant musculation (pompes abdos crunch) à l'aide d'éléments urbains (banc parpaing, murets etc...)

Le body art est à la fois reconnue comme une pratique artistique masculine et offre une accroche intéressante car la musculation est associée à l'apparence et l'esthétique, 2 valeurs essentielles pour la plupart de nos garçons, le body art offre donc un ancrage culturel intéressant **qu'il s'agira, d'ailleurs de dépasser pour comprendre ce qu'est réellement une production artistique.**

- ◆ Une autre problématique à prendre en compte : nos élèves et l'apprendre

Dans leur rapport à l'apprendre et à l'école (thème du stage), nos élèves font souvent preuve de résistance et au mieux d'apathie, face aux savoirs enseignés. Ceux-ci sont d'ailleurs trop souvent décontextualisés (à quoi ça sert de faire une roulade m'sieur ?), et ne répondent pas aux systèmes de représentations de nos élèves. La traduction sur le plan scolaire est significative et sans appel: une écoute parfois inexistante (2 secondes d'attention exigé=3 minutes de perdues) des difficultés de compréhension et un refus de pratiquer qui arrive comme l'aboutissement d'une somme de difficultés et d'obstacles non résolus.

Ainsi, malgré des qualités sportives souvent affirmées, et une activité centrée sur la performance, nos élèves se retrouvent dans l'opposition au travail et in extenso au prof et au système scolaire.

La problématique de notre article pourrait se résumer à : comment permettre à nos élèves d'intégrer un certain nombre de consignes sans être dans un mode de transmission centrée essentiellement sur l'écoute. **Comment favoriser par l'action la compréhension des attentes, et des contenus d'enseignement (j'agis pour comprendre : cf Confucius)?**

En outre, la relation à l'écoute et à leur difficulté de compréhension entraîne des difficultés pour respecter les consignes, d'une part et un rapport à l'autorité très variable entraînant pour certains la volonté délibérée de ne pas respecter les règles de fonctionnement.

- ◆ Le rapport à la règle

L'acrosport présente des risques physiques concrets. Ces risques sont mal identifiés par nos élèves, et doivent faire l'objet d'un traitement clair et exhaustif. Leur tendance naturelle à chercher l'exploit et la dépense énergétique entraîne des attitudes à risque et sont à traiter prioritairement, en définissant précisément le cadre du cours d'une part, avec des consignes non négociables (sécurité = loi) et des organisations offrant des sas à certains moments de la séance pour les élèves les plus bouillonnants (règles négociables). Nous qualifierons nos élèves d'adrélinophiles, c'est à dire en recherche de sensations et de vertiges, bref en recherche de plaisirs immédiats.

L'ensemble de ces éléments se traduit par un certain nombre d'obstacles à lever, visibles à la vidéo lors de la 1^{ère} séance :

- Des temps de consignes où la concentration est parfois difficile à obtenir
- Un éparpillement et un envahissement de l'espace d'évolution lors des temps de travail en autonomie
- Des jeux de luttes lors des temps de travail ou des figures mal maîtrisées
- Un temps de concentration et un nombre de répétitions limités
- Des difficultés pour passer devant les autres et présenter son travail

Cependant des éléments positifs sont à noter : quelques groupes ont travaillé et présenté leur production, le temps d'échauffement s'est déroulé dans un climat apaisé. Certains groupes ont proposé un travail de qualité et répondu aux attentes enfin le temps de présentation aux autres s'est déroulé dans un climat correct.

Voyons à présent comment répondre à ces questions

2 Comment faciliter l'engagement (le cadre et l'entrée dans l'activité) ?

3 axes de réflexions nous organise :

- Trouver des organisations sécurisantes et des choix de contenus axés sur la sécurité
- Définir des interdits non négociables et offrir des espaces de liberté
- Partir de leurs représentations de l'activité

Comme nous l'avons souligné ces élèves manifestent leur anxiété de se montrer par un refus de travail voire de l'absentéisme

Nous proposons afin de les rassurer un accueil particulier : ils pénètrent dans la salle un par un doivent s'asseoir à un endroit précis de manière à former un cercle. Le cercle est rassurant, il permet à l'enseignant d'être avec ses élèves, chacun à égal distance. Nos adolescents sont soucieux de leur apparence, et du regard de l'autre. Fonctionner **tous ensemble et au même moment** aide à dépasser la crainte d'être jugée.

La question de la sécurité affective est de notre point de vue capitale pour les mettre en activité.

Quant aux interdits ils sont d'abord liés à la structure de la salle, une corde, une échelle horizontale, des anneaux de gym et des tapis presque de partout offrant un espace « de jeu » propice à la lutte, au chahut voire aux blessures avec des radiateurs en fer en bord de salle. Comment prendre en compte ces éléments « de terrain » plutôt négatifs de prime abord pour les transformer en atout dans la gestion de la séance ? Tout d'abord, Il s'agit pour nous comme le soulignait notre ancien collègue D. Bonnet « d'être accroc de sécurité ».

En effet nos élèves sont des « actifs » une tache doit toujours remplacer la précédente sans quoi ils sortent du cours. Nous leur proposons en début de séance non pas d'interdire l'ensemble de ces « agrès » auxquels ils ont envie de se confronter mais de s'y adonner après avoir montré à l'enseignant le résultat de leur travail et que ce dernier ait donné son accord.

Ainsi pour la plupart des classes, les élèves rentrent dans les exigences, puis vont, dans l'attente des groupes les plus lents, rechercher le record de vitesse de la traversée à l'échelle horizontale : ainsi ces éléments deviennent de véritables sas pour nos élèves bolides, évitant ainsi, un chahut perturbant pour les autres groupes.

Nous ne reviendrons pas sur les éléments de sécurité physique qui ont été largement abordés lors des infop précédents (nous nous appuyons pour notre part sur la fiche de C Badin qui répertorie toutes les consignes à donner aux porteurs et aux voltigeurs en acrosport).

Après un échauffement à base de gainage, de pompes et de crunch, nous annonçons que l'activité proposée se rapproche du Body Art, en soulignant que les pompes les abdos, la chandelle seront autant d'éléments attendus dans leurs prestations. L'attendu prioritaire est d'ailleurs précisé à ce moment-là : « rester concentré du début à la fin de sa prestation ». La musculation joue véritablement le rôle de starter dans le cycle et répond à leur représentation de l'artistique : le beau = le viril, l'exploit, le visuel plus que le sens, la forme plus que le fond.

Les pistes que nous proposons ici ont donc pour but de faciliter l'engagement du plus grand nombre d'élèves dans nos cours de CP3, et doivent permettre à l'enseignant de conserver un maximum de réserve pédagogique afin de gérer les aléas du cours (ou incidents critiques) qui ne manqueront pas d'apparaître au cours d'une 1^{re} séance. L'ensemble des propositions seront ritualisées et reviendront de manière récurrente tout au long du cycle.

Quels contenus proposés en Body Art

Durant les 1^{ères} séances, la musculation à partir de crunch, de pompes, d'éléments gymniques (tel que la chandelle par exemple) est utilisée en tant qu'échauffement, elle devient rapidement une exigence. Ainsi les élèves seront mis progressivement en démarche de recherche : pompes à 2, 3, 4, à partir d'appui sur le sol, sur les épaules ou sur les mains d'un camarade, tous les champs des possibles sont permis, la recherche d'originalité devient le crédo.

Ces éléments peuvent être complexifiés à l'infini et devront faire l'objet d'une classification et d'une différenciation (travail restant encore à réaliser).

3 Comment leur permettre de mieux comprendre les consignes

Comme nous l'avons précisé auparavant, il est nécessaire de prendre en compte les représentations de nos élèves, de construire un cadre de travail ritualisé afin de limiter les temps de consignes et d'écoute, c'est pourquoi nous faisons le choix explicite de partir :

- Des consignes claires précises dans un temps limité : quels sont les attendus
- Trouver des organisations qui permettent de conserver de la réserve et du recul pour gérer les incidents critiques (place du prof, gestion des groupes)
- Donner des repères pour que les élèves identifient si ils sont « dedans ou en dehors de la séance » voire une relation à la sanction pour certain, et si ils sont en réussite ou non avec une relation à l'évaluation:

- bref un cadre qui leur permettent de rentrer en projet
- Limiter le nombre de regroupement et le nombre de transition d'une situation à l'autre
- Proposer une continuité avec le cours précédent.

C'est sur ce dernier point que nous allons insister.

L'acroport comme toute activité de la CP3 nécessite des matériaux pour créer (ici à partir d'éléments de body art, de figure duos, trio, quatuor voire plus, et d'éléments gymniques), il faut également enseigner les principes de compositions : ce que nous appelons communément les effets chorégraphique (rapport à l'espace, au temps, aux autres).

Ces savoirs sont complexes à enseigner car abstrait : nous proposons donc de construire un socle de travail qui sera enrichi d'une séance sur l'autre par un effet. Le socle sera modifié par petite touche de manière à construire des permanences et afin que l'élève identifie bien la nouveauté et l'attendu du jour.

Exemple possible : la classe est en cercle, le groupe est séparé en 2 chaque élève a un nom ou un n° différent de son voisin (la moitié de la classe est n°1 l'autre n°2), après 5 pompes les n°1 font une roulade avant et se retrouve au centre en train de former un petit cercle (on joue ici sur l'espace, mais on peut former une ligne, un triangle ou autre). Ensuite on leur demande de réaliser des pompes à l'unisson puis en cascade (2^{ème} effet), puis sur une 3^{ème} séance de produire un contraste lent vite : un élève réalise une pompe très lente pendant que son camarade en réalise 5 très rapides (3^{ème} effet).

Ainsi les élèves par l'action comprennent ce qu'est un effet chorégraphique et cela permet une entrée rapide dans le contenu du cours en minimisant les temps de parole.

Le socle est, ici, à la base de notre cycle et permet de répondre à notre problématique, j'agis pour comprendre !

Pour les aider nous proposons également des affichages permanents et évolutifs de manière à ce que l'élève puisse s'y référer si besoin. Pour certains qui sont dans l'écoute, ils ne serviront pas mais pour ceux qui sont plutôt visuels, il s'agit d'un repère supplémentaire qui répond à leur propre démarche d'apprentissage.

Ces affichages évitent, là aussi, la redondance d'un discours.

4 Comment leur permettre de mieux s'ouvrir aux autres

3 axes nous organisent :

- ◆ des attendus clairs et des consignes précises
- ◆ Un cadre identique d'un cours sur l'autre
- ◆ Une construction du groupe offrant des choix orientés
- ◆ Une note en direct qui soit un véritable repère

Quels attendus ?

Le passage devant les autres est clairement défini comme un des objectifs principaux du cycle.

Les objectifs de leçon sont traduits en passages obligés : « aujourd'hui je veux voir 2 pyramides duos, 3 déplacements qui sortent de la marche (roulade, sur les mains araignées (cf articles F Morel)), 2 pompes différentes (seul ou en duo lors d'une figure) ; un début et une fin en crunch chandelle ou pompe ; une cascade et un unisson en effet chorégraphique etc....

Ce balisage est capital pour permettre la création. Il donne à l'élève les repères nécessaires pour pouvoir construire un spectacle et respecter le cadre du cours, et c'est ce cadre qui est rassurant et qui lui donne la possibilité de se présenter devant les autres.

Un cadre rassurant et permanent

Elif Karmen souligne que (in la complexité : condition de l'apprentissage et de l'enseignement) « *...le rôle du professeur est précisément d'élaborer un cadre délimité qui garantit des apprentissages ... le cadre imposé par le professeur correspond à un ensemble de contraintes qui délimitent l'espace de l'activité de l'élève. Plus il est définit, plus l'élève sait ce qu'il a à faire...* »

Donner des repères précis (décompte, positionnement dans l'espace scénique, les uns par rapport aux autres, forme de déplacement)

Ainsi la structure de la séance est identique (échauffement en cercle, travail à partir du socle, travail par groupe, présentation au professeur, puis aux spectateurs).

Les éléments du socle restent eux même permanents (une évolution ou 2 par cours).

Les spectateurs et la scène sont toujours au même endroit et le passage devant les autres respecte un rituel (silence des spectateurs, signal du professeur)...

Et enfin les groupes demeurent stables dans la mesure du possible (pour la gestion des absences : les élèves les plus fréquemment absents forment un groupe).

De plusieurs petits groupes à 3 grands groupes

La construction des groupes doit être réfléchie et anticipée. Notre option est de partir de groupe affinitaire....du moins au début du cycle. En effet, comme nous l'avons déjà précisé ces élèves sont en résistance, imposer les groupes auraient pour conséquence un désinvestissement encore plus grand.

Après s'être choisi lors des 1ères séances nous proposons au moment de la présentation aux spectateurs de passer sous forme de « battle ». Nous entendons par « battle », un passage en simultané de 2 groupes de 2 ou 3 en fonction du nombre d'élèves.

Plus que l'opposition, l'objectif prioritaire est de rassurer les acteurs car tous les yeux ne sont pas braqués sur eux, et à la fois de les responsabiliser car à 2, ou 3 je peux difficilement me cacher derrière les propositions des autres. Je dois être force de proposition.

Cependant, le spectacle terminal se fera par groupe de 4 à 6, alors pourquoi réaliser ces duos et/ou trios ?

Cela permet au bout de la 3^{ème} séance de réunir les groupes qui étaient opposés en « battle » pour former un nouveau groupe. Cette fois-ci le prof impose la réunification en demandant avant la fin de la production une figure à 4, 5 ou 6 et une fin commune eu un début en miroir.

(les 2 groupes doivent réaliser à l'unisson la même prestation), ainsi les élèves après s'être jaugé entre eux, avec l'aide des spectateurs et du professeur peuvent décider d'emblée de conserver la prestation à priori la plus aboutie lors des séances précédente. Les élèves conservent ainsi pour partie le travail des 2 premières séances.

Pourquoi 3 grands groupes ? Cela correspond à la structure de la salle 3 espaces délimités donc 3 groupes.

Quant à la note elle permet de centrer les élèves sur les attendus et permet également de donner du sens au travail de spectateur qui s'approprie les critères lorsqu'il sera lui-même évalué.

5 Comment les amener à tenir différents rôles et notamment celui de juge

Le rôle de juge est primordial et doit être valorisé, car c'est le regard d'autrui qui donne une valeur ou non à la prestation. Valeur subjective (ressenti de chacun) mais aussi valeur objective au regard de critères simples, clairs, identifiés. Les élèves de LP sont pour certains réfractaires à tenir ce rôle sérieusement, le rire (symptôme pour certains élèves d'un état de mal être), la moquerie peuvent rapidement se faire entendre, bloquant ainsi le passage des acteurs déjà peu enclins à présenter un travail, parfois, peu abouti.

La lutte à mener de notre point de vue, porte non pas sur le jugement en lui-même mais sur la qualité de l'argumentation. Donner son avis critique, si il porte sur des éléments objectifs et guidé par l'enseignant doit entraîner un échange positif et donner des axes d'amélioration pour les chorégraphies futures.

Cependant évaluer reste un axe complexe, surtout en « direct live », sortir du « c'est bien- c'est nul » pour nos élèves nécessite une simplification et la mise en place d'une progression.

Ainsi, lors des 1ères séances, nous donnons à chaque élève un critère à observer (chaque élève a un critère différent du voisin). Pour ce faire nous lui proposons une fiche en lui demandant de se focaliser sur la présence ou non d'un des attendus : nous sommes sur des critères quantitatifs (présence d'un début en pompes en chandelle ou crunch par exemple, d'une fin identique, de 3 pyramides, ou de 2 déplacements qui sortent de la marche).

D'une prestation à l'autre, les élèves « juges » échangent leur fiche d'observation afin de s'approprier un maximum d'exigences.

Ainsi lors des séances suivantes ils pourront s'évaluer eux-mêmes.

Afin d'établir une progression nous ajoutons la séance suivante un critère supplémentaire rapportant au thème de la séance et demandons des avis portant sur la qualité des prestations.

Par exemple : pour l'élaboration des pyramides, les juges doivent identifier si les pyramides sont stables ou si elles tremblent par exemple, (cf. article de Denis Arondeau in infolp n°87), la présence d'un début et d'une fin dans une position attendue et imposée, etc....

En Conclusion

Nos propositions sont le fruit de plusieurs années de réflexion, d'échec, de souffrance parfois (surtout au début), mais aussi d'évolution de progrès. Nous rejoignons D. Bonnet lorsqu'il affirme que notre métier nécessite une maturation lente. Les changements opérés année après année nous permettent d'attaquer un cycle d'acroport avec davantage d'assurance (bien que nous ne soyons absolument pas spécialiste des activités artistiques). Les résultats enregistrés cette année nous semblent probants bien qu'instable d'une classe à l'autre.

Les élèves quant à eux sont rentrés dans une démarche d'apprentissage et de réussite, celle qui consiste à comprendre les attendus, à les respecter et à s'organiser collectivement pour proposer des prestations. Ces dernières « à défaut d'être de qualité incroyable » sont néanmoins stabilisés et issus d'un travail réel plus que d'une improvisation. C'est l'accès à cette démarche qui nous semble essentiel à identifier et à mettre en valeur. Des indicateurs concrets, (tels que les questions posés au prof par certains élèves, la lecture des affichages collés au mur, le bruit dans la salle, la quantité de répétitions) sont autant de repères pour savoir si nos élèves sont en apprentissage. Nos observations, nos échanges, les visionnages de nos séances nous ont amené à réduire concrètement les temps de parole pour aller vers l'action notamment en début de cours, et ensuite transmettre des consignes, mettre en évidence les savoirs.

Nous finirons en soulignant que ces propositions sont encore et toujours à enrichir à l'aune des contenus présentés par nos collègues F Morel et C Coulet.

Leur approche est totalement complémentaire à la nôtre, donnant ainsi une richesse certaine au stage du RésolP pour cette année.

Nous remercions M. Da Costa et John Martel qui sont venus « nous inspecter » (nous filmer en réalité) une demi-dizaine de fois, nous permettant ainsi, par leur retour d'améliorer et d'affiner nos contenus.

Séance 1 et 2

Attendus :

- passer devant tout le monde concentré « sans rigoler » avec conviction, s'assumer, être à l'aise : attention c'est noté.
- Réaliser une prestation qui respecte les attendus et qui soit la plus parfaite possible : **être exigeant** avec soi et les autres, ne pas se contenter de l'à peu près.
- S'approprier les consignes de sécurité

Sur la production :

- une entrée choisie entre chandelle, crunch, gainage sur les mains (positions pompes) ou autres à condition que ce ne soit pas debout.
- une sortie identique
- 3 figures construites en duo et déconstruites selon les critères de sécurité
- 2 déplacements face au public avec des options possibles entre figures dynamique, roulades ou déplacement sur les mains mais en sortant de la marche avec 3 zones différentes une à l'arrière une au centre

Séance 3

Les attendus :

- Réaliser une prestation en respectant rigoureusement les critères (et donc en les connaissant) : maîtriser ce que l'on fait même si c'est simple
- Inclure dans son duo « battle » un passage dynamique voire acrobatique (tout en conservant les exigences de la dernière fois : enrichir sa prestation essayer de la complexifier pour les meilleurs
- Spectateur : Evaluer son groupe évaluer les autres.

Sur la production

- une entrée choisie entre chandelle, crunch, gainage sur les mains (positions pompes) ou autres à condition que ce ne soit pas debout.
- une sortie à 4.
- 3 figures construites en duo et déconstruites selon les critères de sécurité
- 2 déplacements face au public avec des options possibles entre figures dynamique, roulades ou déplacement sur les mains mais en sortant de la marche avec 3 zones différentes une à l'arrière une au centre de la scène, une devant.
- Un croisement
- Une figure à 4 au centre de la scène
- Un ensemble Un décalé

Séance 4

ATTENDUS :

- Réellement collé aux imposés : être capable de se noter, de repérer les attendus (rappel des notes et des critères de la semaine précédente)
- Se mettre d'accord avec les collègues des autres groupes pour être ensemble en miroir
- Utiliser l'espace loin et proche pour réaliser des figures géométrique reconnaissable : significative.

Séance 5 - 6 - 7 - 8

Attendus :

- Finir la production en assimilant tous les attendus
- Réaliser un exploit un élément dynamique à base de pompes d'abdos ou d'éléments gymniques (ex : roulades au-dessus du partenaire, en les multipliant en réalisant des pompes à 2 à 4 voire des abdos à 2 ou 4).
- Trouver et réaliser différents contrastes (haut bas lent vite, petit grand, seul plusieurs etc...)
- Réaliser la prestation la plus maîtrisée possible et on la présente
- une entrée choisie entre chandelle, crunch, gainage sur les mains (positions pompes) ou autres à condition que ce ne soit pas debout avec une forme géométrique à 4
- une sortie à 4. (avec une autre forme géométrique)

- 3 figures construites en duo et déconstruites selon les critères de sécurité
- 3 déplacements face au public avec des options possibles entre figures dynamique, roulades ou déplacement sur les mains mais **interdiction de marcher**
2 zones différentes une à l'arrière de la scène, une devant.
- **3 Contrastes** haut - bas, lent - vite, grand - petit
- **Un ensemble Un décalé.**

Séance 9 et 10

Attendus : se préparer à l'évaluation et proposer un spectacle construit avec des passages obligés (cf ci-dessus) et des passages originaux en intégrant l'ensemble des effets chorégraphiques travaillés durant le cycle.

De l'exploit individuel au spectacle collectif

Par Franck MOREL

Un prof d'EPS qui se retrouve affecté dans un Lycée Professionnel, des élèves qui ne viennent pas forcément à l'école pour apprendre et la CP 3 dans tout ça. **Telle** est la situation de départ avec laquelle nous devons composer. De brillants prédécesseurs se sont déjà positionnés sur les contenus, les modes d'entrées, sur ce que doivent apprendre les élèves. Il s'agit de trouver un moyen de faire pratiquer aux élèves une activité à visée esthétique. En allant plus loin, il s'agit de trouver les moyens d'aider les élèves à apprendre et à devenir compétent dans la Compétence Propre à l'EPS numéro 3.

Pour ma part, j'ai choisi de répondre par le spectaculaire pour amener les élèves sur le terrain de l'EPS dans une pratique esthétique collective. En partant de l'APSA, de ce que sont les élèves et de ce que je suis, j'ai mis l'exploit au centre du cycle. **La réflexion que je vous présente est un exemple de ce qui peut se réaliser. Elle s'est construite au cours des années** de pratique de ce public et est aussi le fruit d'une dose d'empirisme. Il ne s'agit pas livrer une recette mais de faire part des éléments qui permettent de réussir à avancer en EPS dans le cadre de la CP3.

Je fais part ici des choix que j'ai été amené à faire pour construire un cycle en acro. Le premier choix s'est fait à la rencontre de ce que sont les élèves et de ce que je suis. Un passé de gymnaste qui me permet de conserver quelques capacités, des compétences en danse très limitées, des élèves leader qui sont plutôt débrouillés et « physiques » et qui cherchent à défier l'institution.

Dans cette situation, l'APSA qui m'a semblé la plus pertinente a été l'acro. Je parle volontairement d'acro, ne voulant pas me prononcer sur le débat entre l'acroport ou l'acrogymnastique.

J'ai essayé de mettre en avant les différents éléments sur lesquels je me suis positionné, sans faire un tour exhaustif des curseurs possibles pour aider les élèves à apprendre.

Pour mettre l'exploit au centre du cycle, j'ai déjà choisi des éléments de gymnastique et de hip hop que j'aborde en premier. Cela constitue la première partie de cet article, dans laquelle sont présentes les pyramides qui vont être travaillées. J'ai essayé de faire une présentation qui dépasse le simple catalogue et qui permette aux profs et aux élèves de construire les principes d'une réussite.

La seconde partie est consacrée à l'exposé des raisons qui ont conduit à la sélection des contenus et de leur mise en œuvre. Elle relate les choix en terme d'objectifs mais aussi en terme de mise en œuvre comme le mode de relation pédagogique ou la répartition des séquences d'apprentissage au long de la séance ou du cycle.

Pour accéder à l'exploit individuel après lequel les élèves courent, il faut les outiller. En m'inspirant dans les grandes lignes d'une analyse de Coston et d'une analyse traditionnelle, j'organise les éléments par principe ou thématique. A ces éléments traditionnels, j'ai rajouté des éléments de Hip-Hop qui sont intégrés dans ces « familles » d'éléments. Ces familles vont organiser les apprentissages des élèves et leur donner des repères pour la construction des liaisons en évitant monotonie et répétition.

Les éléments individuels sont répartis dans les familles suivantes : les ondulations et passages au sol (S 1), les renversements (S 2), les rotations transversales (S 3), les rotations au sol (S 4), les bascules et passages du sol à debout (S 5).

J'ai ensuite détaillé les niveaux de réalisation, les contenus, les critères et les indicateurs qui permettent les apprentissages des élèves. Ces niveaux restent organisés traditionnellement du simple au complexe.

InfoLP n°104

Ondulation et passage au sol, élément : ATR poisson	Réalisation finale : ATR maîtrisé, amortissement avec les bras, corps cambré, descente sur la poitrine et oscillation
Contenu	Amortissement des bras, passage corps groupé-corps cambré,
Progression	N 1 : départ accroupi et appui quadrupédique. Par une poussée des jambes, passage en appui sur les mains et allègement du corps pour une extension à l'horizontale. Mise du corps en banane, descente contrôlée et pose de la poitrine entre les mains. N 2 : départ accroupi, passage en appui manuel par un saut, corps incliné à 30 ° puis fin idem N 1. N 3 : augmentation de l'amplitude. Départ en position debout par un saut ou une élévation vers l'ATR (60°) avant la descente et l'amortissement.
Critères	Amortissement des bras, corps cambré, pose de la poitrine entre les mains
Indicateurs	Les jambes tapent -Poitrine non posée -Pose « par le menton » -Pose à plat -Corps non cambré Le menton touche -Pose par le ventre -Relâchement des abdominaux

Ondulation et passage au sol, élément : la vague ou la chenille	Réalisation finale : Progression au sol par oscillation à la manière d'une chenille. Départ allongé, corps cambré, appuis mains-bras tendus. Faire rouler le corps des pieds à la tête par relâchement des bras, puis poussée des bras, flexion du corps et repose des pieds. Remettre le corps en banane et recommencer au début.
Contenu	Alternance corps cambré, corps cassé, synchronisation oscillation, modification posture et poussée des bras.
Progression	N 1 : oscillation pied-poitrine et retour par relâchement et répulsion des bras. Enchaîner 3 4 oscillations. Les mains sont posées de chaque côté des pectoraux. N 2 : 2 oscillations, repérer les pieds en haut, synchroniser répulsion des bras plus flexion du corps (allègement du corps). N 3 : réalisation du N 2 et fin de la poussée puis remise du corps en banane, pose des genoux et retour début N 2. Sur la seconde oscillation repositionner les mains. N 5 : marche avant, marche arrière, bras tendus dans le prolongement du corps...

Démarche d'apprentissage /démarche d'enseignement – CP3

Critères	Oscillation corps cambré. Synchronisation pieds hauts, répulsion bras et flexion du corps.
Indicateurs	Pas d'oscillation : - Corps pas cambré - Répulsion, relâchement des bras non maîtrisé Pas de décollage : - Pieds hauts non repérés - Oscillation trop petite Pas d'avancée, retombée à plat : - Manque de flexion du corps - Mauvaise synchronisation répulsion flexion

Renversements, élément : ATR, (trépied)	Réalisation finale : ATR maîtrisé, enchaînement possible avec un autre élément, complexification (Trépied jambes écartées)
Contenu	Appui manuel, renversement, alignement du corps
Progression	N 1 : aller vers la verticale (60-80 °), (appui tête corps groupé) N 2 : ATR passagé, (trépied passagé) N 3 : ATR avec piétinement, (trépied maintenu)
Critères	Alignement des ceintures, gainage, appuis doigt
Indicateurs	Ecroutement : - Alignement des épaules, tête en flexion - Verrouillage des coudes en rotation externe Gestion de l'équilibre - Pose des mains parallèles - Variation de l'appui des doigts, de la paume (triangle tête mains pour le trépied)

Rotation transversale, élément : roulade à 2	Réalisation finale : roulade à 2 personnes, fluide et ronde
Contenu	Gainage, amorti bras, coopération-coordination, phase de suspension
Progression	N 1 : roulade par-dessus un partenaire, tenir les chevilles, amortir avec les bras, poser la tête entre les pieds du partenaire, le partenaire fléchit les jambes et freine la descente avec ses jambes. N 2 : roulade avec pause debout, les 2 partenaires se tiennent par les chevilles.
Critères	Liaison main cheville, amortissement de la descente, pose de la nuque entre les pieds, gainage du corps
Indicateurs	Rotation avortée - Les chevilles ne sont pas tenues - L'acrobate en l'air n'est pas gainé - L'acrobate au sol pose ses jambes tendues La tête se plante dans le sol - Gainage insuffisant en position carpée - Amortissement insuffisant des jambes de l'acrobate au sol - Amortissement insuffisant des bras de l'acrobate en l'air - Pose de la tête par manque d'enroulement

InfoLP n°104

Rotation transversale, élément : roulades... avant, arrière, élevée	Réalisation finale : roulade fluide et ronde, roulade arrière piquée à l'équilibre, élevée par-dessus un partenaire
Contenu	Corps groupé, amorti bras, poussée des jambes, succession corps tendu-corps groupé
Progression	N 1 : roulade arrivée assis, à genou, par-dessus une ligne N 2 : 2 roulades avec pause en se relevant avec les mains, arrivée accroupi, par-dessus un partenaire allongé N 3 : roulades enchainées, arrière arrivée jambes écart, par-dessus un partenaire en tortue N 5 : roulade élevé entre les jambes d'une chandelle, d'un trépied jambes écart (sens de passage face à face)
Critères	Poussée des jambes, amortissement-poussée des bras, pose de la nuque entre les mains (inversement en arr), gainage du corps = contraction des abdominaux
Indicateurs	Rotation avortée - mauvaise poussée des jambes, manque de gainage, mauvais transfert d'énergie entre la poussée et le blocage - bras mal placés, mains pas à plat, mauvaise poussée des bras, manque de gainage (en arrière) La tête se plante dans le sol (en avant) - manque de rotation - Amortissement insuffisant des bras - Pose de la tête par manque d'enroulement Le dos, les jambes claquent au sol (en avant) - Manque de gainage - Sur rotation - Mauvais amortissement des bras

Rotation au sol Six-step	Réalisation finale : les pieds tournent autour des mains en 6 temps
Contenu	Appuis alternés pieds mains, rotation des pieds
Progression	N 1 : décomposé avec fesses au sol, pour rotation sens horaire, départ appui quadrupédique. 1 Passer jambe D entre pied G et main G, poser le pied sur la tranche en avant de la ligne des mains. 2 Amener le pied G dans le creux du genou D, faire plier la jambe pour poser le pied en avant du pied G et lever la main G, faire passer le bassin dessous, reposer au même endroit. 3 détendre la jambe pliée (D) pour se retrouver en appui quadrupédique dorsal. 4 appui pied D, plier la jambe G autour du pied D (cou de pied D dans le creux du genou G) 5 détendre jambe G par appui tranche pied G et propulser pied D loin derrière la ligne des mains, lever main D, faire passer le bassin, reposer au même endroit.

Démarche d'apprentissage /démarche d'enseignement – CP3

	6 sortir jambe G et retrouver la position de départ. N 2 : fesses décollées, pas de notion de rythme ni d'amplitude N 3 : enchaîner par exemple roulade arrière, jambes écart puis Six-step.
Critères	Maintien des appuis mains, alternance pied D pied G
Indicateurs	Changement de face et d'orientation du corps - Les mains ne se reposent pas au même endroit (souvent la D, quelquefois la G) Passage dorsal impossible - Manque d'engagement du pied D, pieds pas assez en avant des mains.

Rotation au sol, Couronné d'une jambe	Réalisation finale Couronné d'une jambe : une jambe effectue des cercles en passant alternativement sous les mains, et sous le pied d'appui
Contenu	Appuis alternés pieds mains, rotation d'une jambe
Progression	N 1 : Jambe D, sens antihoraire. La jambe en rotation est posée au sol. départ accroupi, une jambe tendue sur le côté, la jambe fléchie est entre les bras, l'appui est majoritairement sur le pied. La jambe fait un quart de tour vers l'avant pour passer sous la main D, qui est reposée au même endroit. Second quart de tour, la jambe passe sous la main G, reposée..., entraîne la jambe d'appui (G) qui pivote (1/4 de tour). Troisième quart de tour, passage en appui sur les mains par impulsion jambe G pour passer la jambe D dessous. Dernier quart de tour pour se retrouver en position de départ. N 2 : jambe en rotation décollée puis de plus en plus tendue N 3 : avec ¼ de tour à chaque tour de jambe
Critères	Alternance appui, allègement pour mains et pied
Indicateurs	La jambe ne passe pas - Manque d'allègement, de transfert d'appui, pas d'impulsion jambe

Certains éléments très difficiles et les niveaux 4 5 concernent peu d'élèves mais tous ces éléments et ces niveaux permettent une différenciation selon les projets et les capacités de chacun. De plus, ils orientent l'attention sur une réalisation ambitieuse. Ils canalisent les élèves bolides.

Les explications, qui sont laborieuses, sont là pour verbaliser la réalisation. Je démontre moi-même les éléments mais vous trouverez sans peine des illustrations vidéo qui permettent de créer une représentation par la démonstration. Vous pourrez aussi vous mettre au travail et les acquérir, tout en montrant aux élèves que le prof aussi doit travailler pour maîtriser des éléments nouveaux.

Cette liste d'éléments est le résultat de choix à la croisée des aspirations des élèves, des compétences du prof et des caractéristiques de l'APSA.

InfoLP n°104

De la même manière, j'ai essayé d'organiser les pyramides auxquelles les élèves vont se confronter en familles ou thématiques.

Trois me semblent importantes : les pyramides avec déséquilibres ou compensation des masses (S 1-2), les pyramides avec renversement (S 2-3), les pyramides avec plusieurs hauteurs (S 3-4).

J'ai ensuite détaillé les niveaux de réalisation, les contenus, les critères et les indicateurs qui permettent les apprentissages des élèves. Ces niveaux restent organisés traditionnellement du simple au complexe.

Compensation des masses	<p>Le niveau 1 très peu ambitieux est là pour focaliser l'attention sur trois principes détaillés dans les critères. Il s'agit de faire bouger la pyramide de 5-10 cm d'un côté à l'autre pour gérer l'équilibre avant-arrière.</p> <p>L'aboutissement au niveau 3 va être de faire monter un voltigeur sur les genoux du porteur.</p> <p>La progression se fait par des situations plus complexes pour augmenter le niveau de maîtrise. Les trois principes concernent alternativement le porteur et le voltigeur.</p>
Critères	<p>le gainage et la variation d'angulation du corps qui influe sur l'équilibre de la pyramide,</p> <p>la gestion de l'équilibre grâce à la variation d'appui pédestre (appui talon-doigts de pied et non par les bras ou le bassin),</p> <p>la mise en place conjointe.</p>
Indicateurs	<p>La pyramide ne monte pas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Le porteur ne s'engage pas en arrière pour faire monter le voltigeur sur ses genoux, <p>Le voltigeur glisse</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'inclinaison des cuisses du porteur est trop importante, - les jambes du voltigeur ne sont pas perpendiculaires à celles du porteur, <p>La pyramide bascule</p> <ul style="list-style-type: none"> - le porteur ne fait pas venir le voltigeur sur ses genoux, - Le voltigeur saute sur les genoux alors que le binôme n'est pas équilibré, - Porteur ou voltigeur ne sont pas assez penchés d'un côté ou de l'autre, - Les bras, le corps ne sont pas droits,

Pyramides avec déséquilibre

faire

réussir 5 fois une pyramide en échangeant les rôles P et V puis passer au niveau suivant
réaliser le niveau 1
faire bouger la pyramide d'avant en arrière (5 cm maxi)
quand on a tout essayé, inventer des variations (changement de position du voltigeur)

attention

prises de mains et endroit où tenir l'autre
montée descente en toute sécurité
endroits où on pose les pieds
si les genoux tremblent, on descend tout de suite

questions

comment je fais pour faire bouger et garder l'équilibre au niveau 1 ?
pour les autres niveaux, quand la pyramide tombe (penche) d'un côté, que faut-il faire ?

Niveau 1



Mettre les mains sur les poignets du partenaire

Faire bouger la pyramide d'avant en arrière sans tomber

niveau 2



niveau 3

Avec 2 mains
Puis après à 1 main



InfoLP n°104

Renversement	La progression peut se faire selon plusieurs directions, le nombre de points de soutien, la position du voltigeur (sur les épaules, trépied, ATR), la place du voltigeur (au sol, sur les genoux, sur le dos).
Critères	Tenue du trépied ou de l'ATR. Maintien du voltigeur de chaque côté des charnières.
Indicateurs	La pyramide tombe au montage - Le voltigeur renversé bouscule la structure, - La structure n'est pas stable (déséquilibre ou appuis mal répartis), Le voltigeur tombe progressivement - Point d'appui inadapté, voltigeur trop loin ou trop près des porteurs, - Gainage du voltigeur insuffisant, - Point de maintien inadapté.

Plusieurs hauteurs	La progression peut se faire selon plusieurs directions, le nombre de points de soutien, la position des porteurs et des voltigeurs (à quatre pattes, à genou, debout), le nombre de porteurs.
Critères	Montage (montée) avec CG au plus près des porteurs Aide, appui sur des endroits solides Soutien, liaison loin du point d'appui
Indicateurs	La pyramide tombe au montage - Le voltigeur ne rapproche pas son CG de l'axe du porteur, il ne se colle pas au porteur vertical - Les porteurs ne sont pas assez stables (appui, maîtrise de l'équilibre) Le voltigeur ne tient en équilibre - Les soutiens des voltigeurs sont mal placés (proches du point d'appui) - Le voltigeur ne contrôle pas l'équilibre de l'ensemble - Le voltigeur est jambes raides, en appui talon, ne regarde pas devant, n'est pas gainé, cherche à conserver son équilibre tout seul

Pyramides avec ATR

ACTION

commencer par le niveau 1
réussir 5 fois avec changement de rôles
réussir 2 pyramides du même niveau avant de passer au niveau supérieur

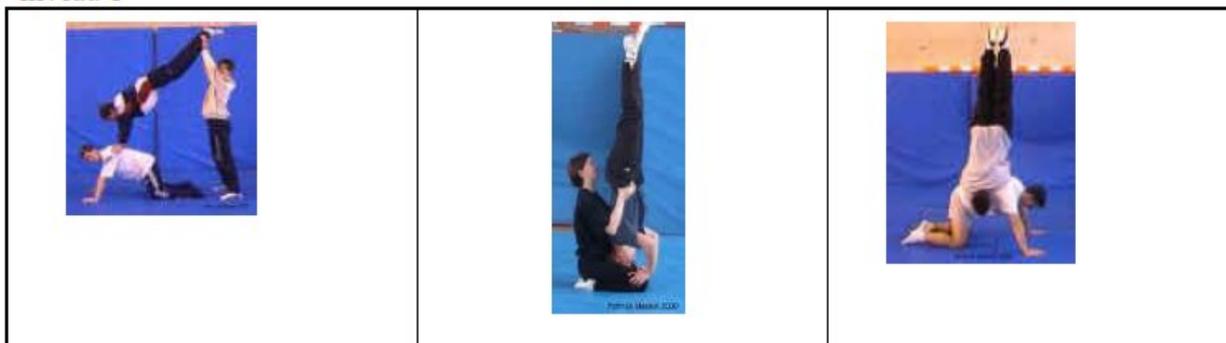
ATTENTION

à la parade
au placement des appuis et des mains pour tenir

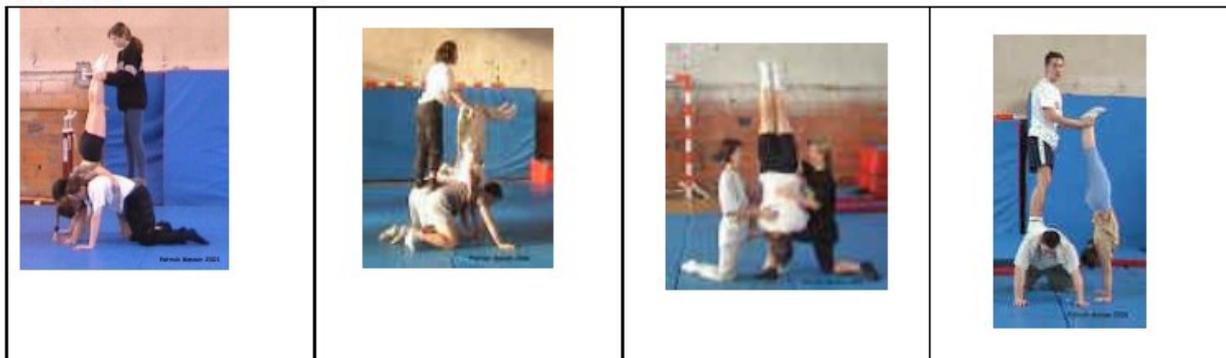
QUESTIONS

où je tiens le voltigeur ?
Comment je monte, démonte la pyramide ?

niveau 1



niveau 2



niveau 3



Pyramides avec plusieurs hauteurs

ACTION

commencer par le niveau 1
réussir 5 fois avec changement de rôles
réussir 2 pyramides du même niveau avant de passer au niveau supérieur

ATTENTION

à la parade
au placement des appuis et des mains pour tenir

QUESTIONS

où je tiens le voltigeur ?
Comment je monte, démonte la pyramide ?

niveau 1



niveau 2



niveau 3



Un **voltigeur debout sur un porteur** ou comment monter debout sur les épaules d'un porteur :

Porteur jambes écart et fléchies, prises main paumes contre paumes, bras G fléchi au dessus de la tête. Le voltigeur se place sur le côté D, prend appui pied D sur cuisse D et vient se coller contre le dos du porteur. Il place son pied G sur l'épaule G puis monte le pied D. Le porteur l'aide en contrôlant avec ses mains, donne un peu d'élan en poussant sur ses jambes. Le contrôle du voltigeur se fait ensuite en plaçant les mains une après l'autre dans le creux des genoux, le voltigeur fléchissant légèrement les jambes, serrant les genoux et les talons et posant les tibias en appui derrière la tête. La descente se fait par l'avant en appui sur les mains du porteur.

Une description vidéo se trouve sur le site de P. MESSIN, son parti pris étant de monter en élan. (montée dynamique debout sur les épaules)

Pyramide avec renversement, Niveau 3, pyramide n° 1 : **monter en ATR sur les mains du porteur**

Les mains du porteur accueillent les épaules du voltigeur avec les pouces serrés à côté des autres doigts pour ne pas lui faire mal au niveau des carotides. Au départ, le voltigeur a les bras fléchis, les mains sur les genoux du porteur, un pied entre ses jambes. La poussée de la jambe déclenche le lancer jambe libre comme pour l'ATR et l'**extension des bras**.

Indicateurs : le voltigeur tombe sur ventre du porteur, l'extension des bras n'a pas été faite.

Ces fiches de travail permettent aux élèves de construire les principes et de progresser dans les 3 composantes dégagées. Une fois cette base construite, la progression dans la difficulté des pyramides va se faire en combinant ces principes de déséquilibre, de renversements et d'augmentation de la hauteur.

Après avoir exposé les contenus que j'aborde dans la première partie du cycle, je vais maintenant parler des éléments qui ont conduit à ces choix. La constante dans la construction de mon cycle d'acro est l'exploit.

En commençant par une brève description du contexte, je vais isoler les raisons de tels choix.

Les élèves, au nombre de 25, font partie de classes de CAP et de BAC PRO de garçons dans un LP du bâtiment. Ces classes sont composées d'une partie d'élèves pour qui l'école n'a que peu de sens. Leurs repères personnels tournent autour de l'idéologie du don, la valeur de l'individu est mesurée à ce qu'il peut montrer : « si tu ne sais rien faire, t'es rien », mais le travail ne fait pas partie des solutions envisagées pour arriver à progresser et faire évoluer les choses.

Les obstacles à l'apprentissage sont une représentation négative de la gymnastique qui est vécue comme une activité de filles et comme une activité fastidieuse avec peu de réussite. C'est aussi une activité où il faut se mettre en jeu devant les autres avec une grosse part de risque et un fort sentiment d'échecs (possibles ou vécus), ceci fait que le sentiment de compétence est difficile à construire. De plus, la proximité physique imposée par l'activité où il faut se toucher et se monter dessus fait partie des freins importants à l'activité avant même de parler d'apprentissages.

Pour permettre à ces élèves d'apprendre et de devenir compétents dans la CP 3, les orientations du projet d'EPS sont de réussir grâce au travail pour accéder au plaisir et permettre une ouverture culturelle. Cela va se concrétiser par l'instauration de la valeur travail à travers des répétitions comme gage de réussite ; par un travail collectif à travers les choix, la coopération, l'entraide ; par une migration de l'exploit individuel au spectacle collectif en CP3 ne se réduisant pas au spectaculaire.

En réponse au faible sentiment de compétence, les apprentissages vont s'orienter vers des objectifs de maîtrise d'éléments, de pyramides et d'éléments chorégraphiques plutôt que vers la réalisation d'une performance.

Un objectif va se rajouter à ceux pédagogiques et didactiques, c'est celui de la prise en main de la classe. Ma forte compétence personnelle en gymnastique me fait programmer cette activité en second cycle pour les CAP. Il s'agit d'installer le prof dans la classe dans deux directions. Paradoxalement, je me mets à proximité des élèves en étant en chaussettes, assis avec eux, en faisant l'échauffement, les démonstrations et par des compétences d'enseignement avec « le conseil magique » qui fait réussir. Mais je m'établis aussi en leur en mettant plein la vue sur le plan de l'exploit personnel et de la compétence personnelle par la maîtrise des niveaux 5. Le placer en second cycle permet aussi de mettre en place des routines de travail et de réinstaller les obligations scolaires dans un contexte de proximité.

Ainsi, en partant des élèves, de leurs représentations grossières et de leurs envies, j'essaie d'aller les chercher sur leur terrain pour les amener sur le terrain de l'EPS. Ces choix vont conduire à utiliser des éléments de break, de gymnastique et d'acrobatie ainsi que des pyramides ambitieuses pour passer de l'exploit individuel à la construction du spectacle collectif et permettre aux élèves d'apprendre et de devenir compétent en CP3. Ces contenus vont être hiérarchisés pour permettre une réussite « rapide », moyennant du travail, qui évite une démobilisation de ce profil d'élèves.

Je vais aborder maintenant les mises en œuvre de ces choix ou comment j'ai opérationnalisé dans mon cycle d'acro les objectifs dont j'ai parlé ci-dessus.

Pour ce qui est des consignes, je reste sur un fonctionnement scolaire qui est de parler avant de faire ainsi que sur la reproduction. Je passe beaucoup de temps à expliquer les éléments individuels, à démontrer les niveaux de réalisations, tout en essayant d'être bref pour une mise en activité avant que les élèves ne se déconcentrent. Ce temps d'inactivité des élèves semble paradoxal avec des élèves plutôt bolides me semble nécessaire permettre un travail autonome ensuite en expliquant les attentes du prof. Les démonstrations viennent relancer l'attention. Au fur et à mesure des séances, les explications sont de plus en plus rapides. Dans un deuxième temps, j'aborde la manière de travailler, la parade, les stratégies d'apprentissages, la nécessité des répétitions ; puis les routines se mettant en place, la présentation devient plus succincte.

A l'inverse des éléments, les pyramides sont travaillées avec des fiches qui permettent une mise en activité très rapide. L'activité de l'élève est guidée par une question posée sur la fiche. Cette question est là pour focaliser l'attention soit sur un point particulier soit sur la recherche de solution motrice. La fiche permet aussi une progression autonome à travers des points de passages obligatoires sur les bases de la méthode de travail expérimentée avec les éléments.

Ces modes de présentation vont me permettre de focaliser mes interventions sur la gestion de l'activité des élèves hors tâche puis se déplacer rapidement sur l'activité motrice. Une constante dans le travail reste de réussir cinq fois de suite pour valider sa maîtrise et passer au niveau supérieur. Ceci quel que soit le domaine de travail : éléments ou pyramides.

Un troisième mode de présentation est mis en place concernant les effets chorégraphiques, l'utilisation de l'espace. Une application ou une recherche est demandée à un groupe, par exemple, faire une partie d'enchaînement qui démarre dans un coin et passer par le milieu de la scène. La démonstration est faite lors du passage en scène, les différents groupes expérimentent et peuvent confronter leur interprétation de la consigne. Dans l'exemple cité, certains commencent ensemble dans un coin avec une pyramide, alors que d'autres se séparent et commencent par une entrée en scène depuis chaque coin. La demande peut se faire soit comme une commande du prof, soit par un choix des élèves, soit par un tirage au sort (I. LYONNET et M. CHAPIGNAC, stage aérobic).

Ces différentes phases proposent un choix restreint pour que l'élève puisse construire son évolution dans un parcours obligatoire. Au fur et à mesure du cycle, les choix deviennent de plus en plus importants pour augmenter l'autonomie et l'autodétermination. Le cadrage important au début, sans enfermer totalement l'élève, va se déplacer au cours du cycle. Il deviendra faible sur les éléments et pyramides mais sera toujours important sur l'enchaînement pour guider l'activité. Lorsque les élèves ont intégré les attentes, le cadrage devient minimal en les laissant travailler à la mise au point sans découpage temporel.

Les formes de groupement semblent importantes pour permettre de rentrer dans l'activité et aider les élèves à apprendre. Mon choix évolue au cours de la séance et au cours du cycle. Dans un premier temps, les groupes n'existent pas, le travail se fait de manière individuelle. Les éléments sont travaillés seuls mais très vite la coopération se met en place pour apprendre et être renseigné sur sa maîtrise. Cette coopération est encouragée pour construire une confiance entre les élèves.

La coopération va aussi être installée avec la parade. Les relations qui se construisent vont permettre les regroupements de manière affinitaire par duo puis trio ou quatuor pour le travail des pyramides et l'élaboration des enchaînements. Cette élaboration oblige à s'accorder collectivement dans un climat relativement serein. La charge affective est suffisante à mon sens avec la proximité physique et la mise en jeu devant un public.

Le mode de relation privilégié entre les élèves est celui de la coopération. Les groupes vont montrer leur production à un autre groupe dans une première phase puis à la totalité de la classe dans la suite du cycle. Dans un premier temps, il s'agit de respecter le passage des camarades. Puis l'exploitation se fait par une observation de l'adéquation à la commande. En demandant de valider la présence et l'interprétation de la consigne, les échanges sont pilotés pour devenir collectifs. Les solutions envisagées par un groupe peuvent ensuite être appliquées par les autres. Cette phase permet aussi de travailler l'œil du spectateur qui va s'aiguiser au cours du cycle. Dans un troisième temps, les interventions des spectateurs sont hiérarchisées selon trois pôles : points positifs, points négatifs et propositions d'amélioration.

Tous ces choix se trouvent contextualisés aussi dans la trame de cycle et dans des passages obligatoires que sont la première séance, la forme de pratique qui va être support de l'évaluation.

Je vais détailler quelques points de la première séance en rapport avec ces choix. En effet pour permettre aux élèves d'accepter les temps d'explications, j'alterne les phases de dépense physique et celles de discours. Le début est consacré à un échauffement classique, ritualisé pour reposer les bases de l'échauffement

L'introduction est faite par une présentation de l'activité et des attentes ainsi qu'à une réponse aux questions que se posent les élèves. Après une phase de renforcement musculaire qui permet aussi de aussi de travailler les positions de référence (abdominaux, pompes, dorsaux), cet échauffement se termine par le travail d'un premier élément « le saut de l'araignée » (baptisé par les élèves : en position de départ 4 pattes dorsal, déplacement latéral en faisant faire un tour aux jambes par rotation du buste et pose alternée des mains). Cet élément sert de base à la présentation d'un premier effet chorégraphique : l'effet cascade que les élèves connaissent comme la ola dans les stades... Je positionne les élèves en cercle pour qu'ils puissent faire et regarder en face sans mettre de niveau de réalisation. A ce stade, une heure de cours s'est déjà déroulée.

A cette phase physique succède les démonstrations des quatre niveaux des deux premiers éléments (cf tableau ci-dessus). Après le travail des élèves entrecoupé d'interventions qui permettent de recentrer l'activité, j'interviens pour distribuer les fiches de travail des pyramides.

Selon l'avancée dans la séance et sans oublier qu'il faut ranger les cent mètres carrés de tapis, une dernière phase est consacrée au passage devant des spectateurs. Il s'agit de produire collectivement une petite partie d'enchaînement qui comprend une pyramide et un enchaînement.

Ce découpage temporel de la séance va évoluer au cours du cycle. Chaque séance est composée du temps consacré aux éléments individuels en premier lieu puis au travail des pyramides avant d'aborder le travail de composition chorégraphique, la situation de référence et enfin la phase de passage pendant laquelle le rôle du spectateur est abordé.

Alors qu'en début de cycle, le temps consacré aux apprentissages d'éléments, de pyramides est le plus important, celui-ci va diminuer pour faire croître le temps consacré au travail de composition, à la forme de pratique et au passage avec caméra et spectateurs.

La forme de pratique retenue, situation qui va servir pour l'évaluation, est un enchaînement spectaculaire de quatre pyramides reliées entre elles par des micro-enchaînements de deux éléments minimum. Sans parler d'acronyme, j'utilise le sigle PEPEPEP au tableau (pour Pyramide, Enchaînement, Pyr...) qui me permet de poser l'attente de la séance (par exemple en séance 3 : PEP) en rapport avec l'objectif de fin de cycle. Cet enchaînement doit intégrer des effets chorégraphiques, l'utilisation de l'espace scénique ainsi qu'un thème qui va traverser la prestation montrée à des spectateurs.

Un bref détail sur l'évaluation, sont pris en compte la difficulté des éléments, des pyramides, la réalisation de ceux-ci, la présence d'effets, d'un thème et l'utilisation de l'espace. Les critères qui vont me permettre de coter la difficulté des pyramides sont le nombre d'appui, la hauteur et les renversements présents dans la figure. Les pyramides sont classées en Facile, Moyenne ou Difficile. Comme pour les éléments, la difficulté n'est pas mesurée de manière rigoureuse, l'important est la recherche et la variété de l'enchaînement.

La pratique de la CP 3 dans un LP avec une population majoritairement constituée de garçons n'est pas toujours simple. En partant de ce que sont les élèves, leur mode de fonctionnement et de ce que je suis, j'ai fait le choix d'utiliser l'acro comme APSA support. Ces choix m'ont conduit à mettre l'exploit au centre de mon cycle pour aider les élèves à apprendre et à devenir compétents en CP3.

Grace à la sélection d'éléments et de pyramides spectaculaires, j'essaie de les amener sur le terrain de l'EPS et de la CP3. Les élèves construisent leurs apprentissages en choisissant leur parcours à travers des points de passages obligatoires. J'ai scindé les éléments et les pyramides en familles pour baliser les apprentissages. Ils construisent aussi les éléments de composition chorégraphique grâce auxquels je les fais passer de l'exploit individuel au spectacle collectif. Pour aider les élèves à apprendre, j'utilise différents média, la démonstration, des fiches, l'expérimentation. Ces modes de transmission interviennent à différents moment du cycle et de la séance.

Pour rendre les élèves compétents dans la CP3, j'ai fait des choix quant aux formes de travail, aux regroupements ainsi qu'à la répartition des séquences dans les séances et dans le cycle. La forme de pratique retenue, PEPEPEP avec effet, espace, thème, est élaborée progressivement par stratification au cours du cycle. Mais elle devient une situation complexe avec l'intégration des exigences et des paramètres.

Certaines choses semblent manquer, il est difficile de rendre compte de tout ce qui compose un cycle d'apprentissage. La parade n'est pas évoquée mais est bien sûr indispensable et se construit avec les éléments et avec les pyramides. Elle permet aussi de construire la confiance, la responsabilité et la coopération au sein du groupe.

L'outil vidéo est important aussi. Nous l'avons vu au cours du stage. Il permet un feed-back très précis en focalisant l'attention de l'élève sur le point à corriger (liste des indicateurs), reste à acheter des tablettes pour l'EPS. Pour ma part, un PC portable m'a permis de fonctionner avec la webcam pour l'élaboration de l'enchaînement.

De même, je n'aborde pas les pyramides dynamiques, je ne me positionne pas sur les exigences de pyramide en duo, trio ou quatuor pour l'évaluation. Je mets l'exploit au centre avec des éléments ambitieux qui s'adressent surtout aux élèves bolides qui sont dans l'ensemble débrouillés. Qu'en est-il du petit gros et de son exploit personnel ? Comment le prendre en compte ? Une fiche individuelle de progression l'aide à prendre conscience de ses progrès sur la roulade qu'il n'arrivait pas à faire, mais au vu des autres, quel est son exploit dans le groupe ? Serait-il possible de donner plus de sens à la CP3 avec quelques arguments qui pourraient peut-être ancrer davantage la CP3 dans leur pratique professionnelle ? Quelles sont les éléments qui seront retenus pour un public féminin qui est croissant dans la filière assistant d'architecte ? Ces questions vont certainement piloter les choix que le prof d'EPS aura à faire.

Quelques liens qui m'ont permis d'avancer :

Des analyses :

<http://tbellini.blogspot.fr/>

Le site de Patrick Messin, accro d'accro, mine de photos qui permettent de composer des fiches de travail

Le site acrosport roudneff qui permet de rechercher ou de composer ses illustrations

Les six familles de Tony Froissart

http://www.unss.ac-versailles.fr/IMG/pdf/code_Acrosport-2.pdf

Des idées d'exploitations transdisciplinaires pour aider les élèves à apprendre... à l'école : maths sciences, équilibre d'un solide soumis à plusieurs forces.

la vsp , les muscles et le corps, le renforcement musculaire me semble un moment propice pour ancrer cela.

L'entrée dans l'acroport au LP Fays

Par Cyril Coulet, LP FAYS

Jusqu'à présent, les activités de la CP3 n'étaient pas programmées au lycée. Au regard des exigences institutionnelles, du profil des élèves accueillis (exclusivement des garçons dans des filières industrielles), des compétences de l'enseignant et des conditions matérielles (50m² de tapis pour un groupe de 26 élèves), il me semble intéressant de proposer l'activité Acroport.

Se pose alors la question de l'entrée dans l'activité : par quoi et comment commencer le cycle ?

Nous pourrions caractériser les élèves de la manière suivante :

Au niveau des connaissances (savoirs)

- ◆ Difficultés pour connaître leurs limites ou pour dépasser celles qu'ils s'imposent.
- ◆ Envie de faire tout de suite, ce qui leur plaît, du jeu pour reproduire ce qu'ils savent faire ou des pratiques se rapprochant du haut niveau.

Au niveau des capacités (savoir-faire) :

- ◆ Le résultat et la performance priment sur l'action. Ils sont les moteurs de l'action ou pas et prennent le pas sur le savoir-faire.
- ◆ L'effort physique consenti doit être immédiatement reconnu par l'enseignant.

Au niveau des attitudes (savoir être) :

- ◆ Des difficultés à respecter un cadre sécuritaire et réglementaire imposé car parfois trop éloigné de leurs représentations ou trop contraignant.

- ◆ Des difficultés à dépasser des affinités pour construire une relation positive dans, par et pour le travail.
- ◆ Nécessité de reconnaissance sociale immédiate et prioritaire par leurs camarades (construire sa place dans le groupe).
- ◆ Le travail affinitaire prédomine.

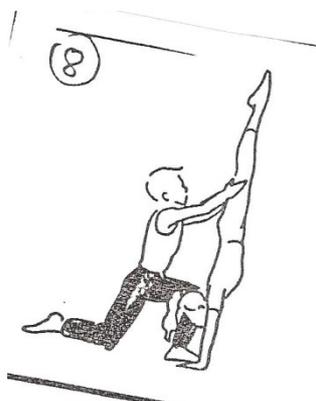
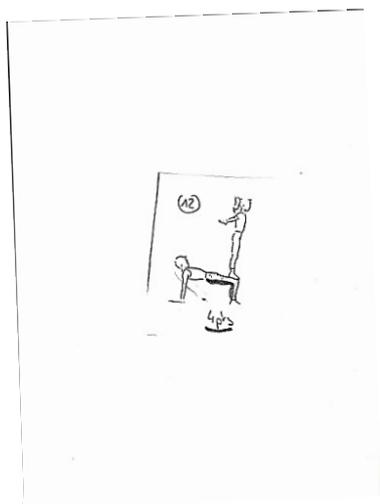
Au regard de cette rapide analyse, la question qui nous ait apparu immédiatement prioritaire concerne le respect et l'intégration des consignes de sécurité en acroport. Comment les faire apprendre aux élèves ?

- Travail à partir de 3 figures basiques sur la première séance avec comme seul critère de validation et de réussite des figures, le document de L. BONNET (la tour Eiffel, la tour de Pise, la ruine) baptisé pour les élèves, « ça tient », « ça tremble », « ça s'écroule ».
- Sur chaque situation, évaluation et notation simple sur ces 3 critères faites par l'enseignant et/ou les autres groupes d'élèves.
- Travail sur la maîtrise des différentes postures (alignements segmentaires, points de contact, saisies...) au fur et à mesure des figures choisies et ciblées par l'enseignant en fonction de ce qu'elles apportent comme nouvel élément.

- Travail en défi duel entre plusieurs groupes sur la maîtrise des figures et leur réalisation correcte.
- Les règles de sécurité émergent progressivement en ayant été vécues et testées par les élèves et deviennent le code de sécurité de la classe qui s'enrichit progressivement.

L'entrée dans l'activité

Après un échauffement classique, nous partons sur la reproduction par l'ensemble des élèves de 3 figures basiques que nous montrons, analysons et expliquons.



Sur ces 3 figures, nous mettons l'accent sur :

- Les placements et les orientations segmentaires
- Les types de contact entre le porteur et le voltigeur
- La position et le rôle de l'aide
- La définition de la réussite d'une figure (« ça tient », « ça tremble », « ça s'écroule »)

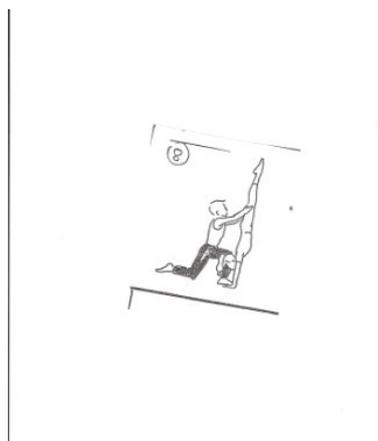
Nous enchaînons avec la situation de duo en duel sur des figures sélectionnées ci-dessous : L'objectif est de réaliser une des figures tirées au sort par un groupe avant l'autre.

Les critères de réussite restent exclusifs sur « ça tient », « ça tremble », « ça s'écroule ».

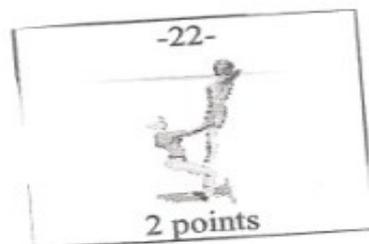
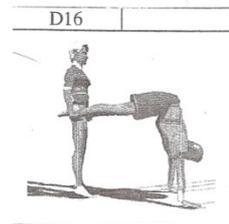
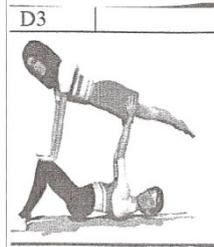
Nous intervenons sur les postures, les saisies et les aides.

Un point est attribué à l'équipe qui réalise la pyramide correctement le plus rapidement. Un point est également donné à chaque équipe qui réalise la pyramide selon le modèle. L'équipe qui remporte le plus de points gagne le duel.

Ensuite, chaque groupe retravaille l'ensemble des figures des défis avec une fiche par groupe à remplir et à faire valider par un camarade ou un enseignant.



InfoLP n°104



Cette entrée nous permet :

- De coller aux représentations des élèves : l'acroport, c'est des pyramides où l'on va se monter dessus.
- De définir des consignes de sécurité précises quant à la réussite d'une figure mais aussi des placements et orientations segmentaires ainsi que d'organiser les contacts entre le porteur et le voltigeur.
- De tout de suite mettre en situation les élèves face au regard des autres sur la construction et réalisation des figures.
- De rendre les élèves acteur dans le rôle d'aide
- De permettre aux élèves de juger la validité d'une figure

Au regard des six stratégies d'apprentissage définies par Gilles Kermarrec et Jean-Yves Guinard dans « « Une méthode qualitative -quantitative pour décrire les stratégies d'apprentissage d'élèves en éducation physique et sportive » Revue des sciences de l'éducation, 2006, et par rapport à l'entrée que nous proposons, nous pouvons penser que ces outils favoriseront les apprentissages.

En effet,

- Les élèves reproduisent une figure schématisée sur une fiche lors des duels (jugement de la qualité de ressemblance)

Ils sont sur les items : focaliser son attention ET observer / imiter

- Dans un 2^è temps, ils ont une réflexion sur les postures, les positions, les appuis pour réussir en utilisant des fiches en mettant l'accent sur ce qui est essentiel

Ils sont sur l'item réfléchir / comprendre.

- Nous sommes 2 enseignants à intervenir sur la classe, chacun prend en main un ½ groupe afin de réaliser l'ensemble des figures des différents duels

Ils sont sur l'item utilisation des consignes ET répéter et s'entraîner.

- Nous utilisons une fiche simple d'évaluation de la validité des pyramides par les élèves où ils entourent la qualité de réalisation de la pyramide en fonction de critères simples (« ça tient », « ça tremble », « ça s'écroule »).

Ils sont sur l'item focaliser son attention.

Cette entrée dans l'activité de la CP3 pour un premier cycle au LP FAYS nous a permis de fonctionner de manière satisfaisante. Les élèves ont adhéré assez rapidement, nous n'avons pas eu de gros refus et le cycle a pu se dérouler. Les productions finales restent cependant assez limitées car nous n'avons pas pu travailler de manière assez précise sur la qualité de l'enchaînement. Ce point reste à améliorer lors du prochain cycle.

