

Décembre 2003 N° 78
Elaboré par le cercle d'étude
RESOLP
DAFAP Académie de LYON
Contact permanent : Christine Charvet Néri
LP 1°Film, 14 rue du °Film
69008 LYON Tel: 04 78 76 54 70
Fax: 04 78 76 54 71
@: neri_1 @club-internet.fr

SPECIAL STAGE

Au sommaire:

- Édito par Christine Charvet -Néri Lp 1°Film
- Un exemple de traitement de l'APS support Volley Ball Par Dominique Bonnet Lp PICASSO Givors
- Projet de Programmation EPS 2004-2005 LP LAMARQUE Par l'équipe pédagogique du lp Lamarque
- PROGRAMMATION par RAPPORT AUX compétences par l'équipe pédagogique du LP 1° FILM
- PROPOSITION D'UN CYCLE D'ENDURANCE Par Sylvie Saïeb Lp Claudel (Lyon 4°)
- Mise en œuvre des programmes L.P. - Tentative autour de la C.C.3.Activité support : l'AEROBIC Par Isabelle LYONNET -L.P. Louise LABE- LYON 7ème)

Edito

Par C Charvet Néri

Contact permanent du RESOLP

« Même l'avenir n'est plus ce qu'il était » Paul Valéry.

En ce début d'année, nous nous remettons au travail avec des perspectives un peu moroses, le stage de mars sera comme tous les autres stages réduit à trois jours.

Le cercle d'étude est composé de Dominique Bonnet, Hervé Bizzotto (coordonnateur UNSS), Luc Bonnet, Nathalie Derom (responsable site Web), Ginette Exbrayat, Frank Flacheron, Véronique Malfondet, Gilles Sinégre, de moi-même et nous accueillons avec plaisir Jean Michel Goethgheluck et Isabelle Lyonnet.

Je profite de ce premier édito pour remercier chaleureusement Claude Badin qui a, pendant de nombreuses années, mis ses compétences et ses qualités humaines au service du collectif. Elle a obtenu sa mutation dans un collège près de chez elle, et elle nous manque déjà !

Les prochains cercles auront lieu les :

14/10 à 14h00 ,18/11 ,02/12, 20/01 au 1°film et au L Labé à 14h00 les 24/02, 9/03 ,16/03, 11/05. Si vous souhaitez venir nous rejoindre ou partager un après midi de réflexions n'hésitez surtout pas, vous serez bien accueillis !

A la suite du stage 2002 2003 qui portait sur les choix de l'enseignant au niveau des programmes, des programmations, et des compétences à développer, nous avons voulu consacrer ce premier numéro de l' INFOLP aux impacts des textes dans nos pratiques quotidiennes. Vous y trouverez les choix faits au niveau des programmations dans différents établissements, et différentes expérimentations en terme de cycle ou de contenu sur des compétences nouvellement induites par les textes.

Dans la continuité de ce stage 2002 2003 et à partir de l'analyse de besoins que vous nous avez fait parvenir, nous allons cette année aborder un autre domaine où l'enseignant se doit de faire des choix : l'évaluation.

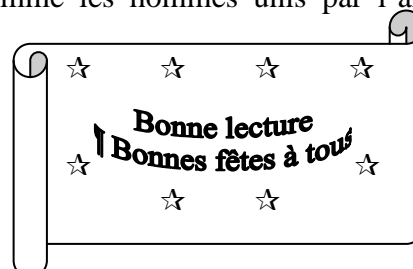
Nous savons très bien que l'évaluation certificative va être cadrée nationalement d'ici 2005 aussi nous avons décidé d'aborder cette question sous l'angle formatif.

Le travail du cercle portera donc sur comment évaluer la conduite des élèves de Lp pour les faire progresser : quoi observer, quoi repérer de significatif pour, d'une part leur proposer des contenus d'enseignement adéquats, et d'autre part pour qu'ils s'emparent de ce qu'il y a à faire pour changer de niveau de maîtrise.

Clarifier les critères qui sous tendent l'activité dans une APS donnée, proposer des indicateurs pertinents vont nous permettre d'aborder les contenus à transmettre, et de proposer à nos élèves les thèmes de travail pour qu'ils deviennent compétents dans l'activité pratiquée.

Afin de mieux répondre à vos attentes, nous avons établi un questionnaire que je ferai parvenir par @à tous les stagiaires pour déterminer quelles APS traiter.

Je finirai cet éditorial sur une note optimiste donnée par André Malraux « Les hommes, unis à la fois par l'espoir et par l'action accèdent comme les hommes unis par l'amour, à des domaines auxquels ils n'accèdent pas seuls ».



Un exemple de traitement de l'APS support Volley Ball

Par Dominique Bonnet Lp PICASSO (Givors)

Le volley est l'APS que nous avons choisi de suivre à priori sur deux ans en BEP. Cette APS pose un problème important de manipulation de balle, de stratégie et de tactique et de travail de groupe. Après un rappel vécu, on reprendra le travail lors d'un deuxième cycle en fonction des connaissances et compétences acquises pendant le premier.

Le suivi des classes par cursus par un même professeur d'EPS est un choix inscrit au projet EPS. Ce choix favorise la continuité de la démarche mise en place mais peut aussi nous enfermer dans le « chacun ses classes ».

Pourquoi le volley-ball

Au LP PICASSO le sport collectif est majoritairement bien perçu par nos élèves. Attention cependant une minorité de nos élèves n'apprécie pas le foot, ni le sport collectif. Nous ne ferons jamais l'unanimité sur une APS mais il s'agit de gagner la très difficile bataille de l'adhésion de tous et ensuite de l'appropriation de tous à travers des entrées et un déroulement de cycle appropriés. Restons toutefois modeste. Si les réactions des élèves en sont parfois issues, elles ne peuvent se réduire à l'APS proposées et au traitement de celle-ci. Des facteurs externes existent aussi.

La pratique de l'escalade sur le mur du fond par une autre classe et la pose de paravents empêche la pratique de hand bal et du football en salle.

De plus cette activité (le VB) n'est pas interpénétrée, ce qui évite des frictions entre élèves, qui se connaissent mal et viennent d'horizons différents, et permet de l'aborder à travers la CC4.

Le VB est très pratiqué en scolaire, de ce fait, il existe une culture ouverte sur celui-ci. Cela permet à l'enseignant de proposer des entrées diversifiées sans que le combat à mener soit trop difficile.

Une entrée par la CM 4

Soit la capacité de jouer avec tous contre tous, de se fixer des règles de fonctionnement.

Ce choix se justifie pour les classes à gestion délicate où de trop nombreux élèves confondent cours d'EPS et vie dans le quartier (faire ce que je veux quand je le veux).

Ce constat nous amène à positionner la compétence méthodologique 4 comme centrale.

De par une culture plus ouverte en VB il est plus facile qu'en FB de jouer, avec l'adhésion des élèves, sur les dimensions des terrains, la hauteur des filets et le nombre de joueurs. Il est possible de ce fait de plus concentrer l'intervention sur le vivre ensemble sans lâcher l'apprentissage en volley. Je dirais même en s'appuyant fortement sur cette APS.

Pour faire le groupe et passer de groupes affinitaires à des équipes de références acceptées, on peut proposer une entrée dans le cycle en deux contre deux. Je pars arbitrairement de la

liste alphabétique des présents de façon à « prendre la main ». Reliée à un travail technique, cette entrée permet plus de manipulations individuelles de la balle.

On fixe quatre joueurs par demi- terrain et à chaque match de dix points on change de partenaires en restant les quatre même. Les points sont comptés alors individuellement. Cette façon de faire, évite le changement d'organisation, trop souvent « douloureuse » et déstructurante. C'est « le moi et mes trois nouveaux collègues dans notre espace ». Les élèves gèrent leur activité, l'enseignant se concentre en passant sur tous les terrain, sur l'appropriation des règles fonctionnement et de jeu. Et cela tout en gardant un œil sur l'ensemble de la salle...

Suite à cela il est possible de constituer des binômes fixes qui se rencontrent dans un tournoi général, et d'où sont issues des équipes de quatre.

Prenons garde dans cette opération à associer des niveaux moteurs et affectifs possibles.

Certaines associations sont explosives...d'autre très bénéfiques, opération essentielle en LP

Il convient d'associer les élèves à la gestion du système (mise place des terrains et pourquoi faire, arbitrage, récolter les score).

Des règles simples d'arbitrage et de score sont communiquées et mises en œuvre.

Parallèlement et progressivement en fonction de l'avancée du groupe nous mènerons une entrée par la CM1 et CM2 (mise en activité, contrat, projet).

Un premier axe est une entrée par **la façon de marquer** (smatch et placement de la balle).

Cela permet d'organiser et de mettre en cohérence le projet individuel dans un projet collectif en donnant du sens à la réception et à la passe ainsi qu'au travail de manipulation de balle.

De cette envie de rupture découle des placement et rôle dans l'équipe que nous guideront sous forme de contrat, de choix fermés (deux par forme de regroupement)

Un deuxième axe consiste à leur donner **deux choix d'organisation possible pour permettre l'attaque (quel rôle, quelle action):**

En 2*2 par ex :

- On peut réceptionner à **1'arrière et 1'avant en décalé**, l'arrière est réceptionneur attaquant et l'avant renvoyer passeur

- **OU à deux derrières**, le non réceptionneur devient alors renvoyeur ou passeur et s'il joue en passeur le réceptionneur devient attaquant.

A quatre on peu soit

- S'organiser en poste fixe en 2 ar 2 av

- Ou en poste mobile : 3 réceptionneurs, 1 passeur, les rôles étant ensuite redistribués par le jeu.

Ces organisations ont pour but de permettre à chacun de savoir ce qu'il doit faire pour s'inscrire dans une action collective adaptée au problème posé.

Un troisième axe : travail technique de manipulation de balle, travaillé dans la partie échauffement spécifique, avec des mises en relation entre critères de réalisations et critères de réussites

Ex frappe haute critères de réalisation :

- doigts raides
- faire une fenêtre
- prendre la balle devant et dessus de son front,
- frapper
- finir son geste

Critères de réussite :

- la balle n'a pas d'effet « rétro » (ce qui signifie que je l'ai frappée à l'arrière de ma tête).
- la balle arrive sur le front de mon partenaire et il peut la jouer sans déplacement.
- la balle arrive devant mon partenaire et il peut la jouer en se déplaçant d'un pas.

Un quatrième axe sur l'orientation des épaules comme incontournable pour une direction de balle de qualité. L'exercice du triangle et le principe de la réception en diagonale permettant une position partagée balle/cible.

Un cinquième axe : c'est le jeu et la marque qui décide:

- une balle est difficile, le renvoi direct semble plus approprié,
- une belle passe d'en face : j'attaque en une touche
- une balle facile, je construis

Et un dernier axe, autour de règles sociales communes puis de règles d'arbitrage, qui donne de la qualité au jeu (CM4) :

- Respect des autres (ne pas se moquer, soit sécurité affective pour pouvoir apprendre)
- Respect de soi (estime de soi du moment)
- Savoir perdre, savoir gagner
- Respect du matériel collectif (coups de pieds et de mains violents et réactionnels dans le ballon, se pendre après le filet, s'asseoir sur le ballon !!!)
- Faute de fil
- Coller
- Pénétration
- Nombre de touches
- Non franchi
- Faute de pied au service
- Jouer quand l'autre est en place

La démarche proposée reste à réguler et à réorganiser par classe. Les axes proposés sont à proposer et à combiner en fonction de l'avancée du groupe. Elle permet de s'orienter vers la compétence attendue N1 soit rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque qui atteint ... puis N2 visible dans la situation proposée soit du 4*4 terrain réduit. La suite de ce travail porte sur les critères et indicateurs dans l'APS.

Nous pourrions à partir de cadre concernant l'articulation entre les CC et les CM proposer une démarche approachante et transversale dans les autres APS proposées.

Projet de Programmation EPS 2004-2005 LP LAMARQUE

Par l'équipe pédagogique du lp Lamarque

2° CAP 2 ANS		2° CAP/ BEP		<i>3 Heures / année attribuées à titre « d'établissement sensible » :</i>
CC1 : Sauts et Musculation		CC1 : Sauts et Musculation		
CC2 : Course d'Orientation		CC2 : Course d'Orientation		
CC3 : Acrosport				
CC4 : Football		CC4 : Hand ou Foot		
T^{ale} CAP 2 ANS		T^{ale} CAP/ BEP		
CC1 : Sauts ou Course		CC1 : Sauts ou Course		
CC4 : Football		CC4 : Hand ou Foot		
CC5 : Musculation		CC5 : Musculation		
	1° BAC PRO Métiers d'Arts	1° BAC Pro & techno BOIS		<i>Lutte contre l'Absentéisme + Enseignement Adapté pour les Inaptitudes, de complaisance... Partielles ... Totales : CC5 Natation (1h/ année) CC5 : Relaxation / Tennis de table (1h/ année).</i>
	CC3 : Cirque	CC3 : Acrosport		
	CC4 : Handball	CC4 : Football		
	CC5 : Musculation	CC5 : Musculation		
	T^{ale} BAC PRO Métiers d'Arts	T^{ale} BAC Pro & Techno BOIS		
	CC1 : Course ou Saut ou lancer	CC1 : Course ou Saut ou lancer		
	CC4 : Handball	CC4 : Football <small>Tennis de table double ou Relais si effectif réduit.</small>		
	CC5 : Musculation	CC4 : Musculation		

L'équipe EPS a fait le choix de traiter les 5 CC sur 4 ans sauf pour les CAP 2 ans qui en principe ne poursuivent pas vers un bac pro. En ce qui concerne la CC1, les élèves peuvent choisir l'activité athlétique qui leur correspond le mieux, le lancer de poids est proposé uniquement en classe de Bac car le fonctionnement possible en 3 ateliers nécessite une application stricte des consignes de sécurité. En ce qui concerne la CC2 seule la CO peut être envisagé sous forme de stage en classe de 2° : 4 1/2 journée à Sathonnay, Parilly ou Lacroix-Laval. Le cirque en CC3 est proposé uniquement à nos classes souvent mixtes de Métiers d'Arts sinon nous nous orientons vers l'activité Acrosport en couplant CC3 et CC4.

En matière de CC4, nous abandonnons les sports de raquettes sauf si la classe est en effectif très réduit (moins de 12 élèves), le handball est privilégié pour les classes mixtes, notamment en CAP / BEP car la fiche programme semble particulièrement accessible à tous les élèves.

Enfin la musculation, activité support pour la CC5 n'est envisageable qu'après un cycle réalisé en CC1.

PROGRAMMATION PAR RAPPORT AUX COMPETENCES

par l'équipe pédagogique du LP 1° FILM

L'équipe enseignante a fait ces choix en fonction des programmes, des caractéristiques des élèves de l'établissement et des contraintes des installations.



UNE FORMATION PHYSIQUE POLYVALENTE :



Permettre aux élèves d'acquérir **les 5 compétences culturelles** articulées avec **les 4 compétences méthodologiques** durant leur cursus scolaire.



3 cycles (4 pour les classes de bac et APR Bio) en 1°année et 3 cycles (4 pour les classes de bac) en 2°année
=> **6 (8) périodes d'apprentissages de 8 à 9 semaines avec 1H40 de pratique.**



des compétences culturelles :

- Dédoublment de la CC4 en deux types d'expériences d'opposition différentes : le tennis de table ou badminton (CC4B) et les sports collectifs (CC4A).
- Reprise systématique la deuxième année de la compétence culturelle la moins abordée en 1° année pour cause de stage en entreprise ou sinon reprise de la CC 4 A.
- Dédoublment de la CC2 (activité support : la course d'orientation) en 1° année de BAC et de CC2 en ° 2°année (activité support l'escalade).
- Travail de la CC5 (activité support : musculation, step,) les 2°années BAC.

-La CC5 sera traitée en BEP CAP plutôt à travers l'échauffement et étirements ou si possible en course d'entretien (sauf problèmes d'installations).



BEP CAP	1°année :	CC1	CC2	CC4 A	
	2°année :	CC4 B	CC3	CC la moins travaillée en 1° ou CC4A	
BAC et APR BIO	1°année :	CC1	CC2 : course d'orientation	CC4 A	CC3
	2°année :	CC4 B	CC2 : escalade	CC5 : musculation	CC la moins travaillée en 1°ou CC4A



des compétences méthodologiques

LA CM1 et CM4 sont privilégiées en 1° année, la CM2 et CM3 en 2°année quelque soit le cursus.

Les CM sont travaillées à travers certaines compétences culturelles plus « propices ». Si toutes les CM sont travaillées, une focale est portée sur l'une d'entre elles à chaque période d'apprentissage.

Si en fonction des caractéristiques élèves une CM est recherchée, alors au niveau de la programmation il faudra commencer par la compétence culturelle correspondante.



une articulation des deux / compétences attendues :

<i>1°année</i>		<i>2°année</i>	
CC1	CM1	CC1	CM2
CC2	CM1	CC2	CM3
CC3	CM4	CC3	CM2
CC4 A	CM4	CC4 A	CM2

CC4 B	CM4	CC4 B	CM3
CC5	CM4	CC5	CM3

La programmation est expérimentée cette année. Nous avons voulu privilégier la polyvalence au détriment d'une spécialisation en Bac Pro notamment car l'effectif de ces classes se renouvelle pour les ¾ en début de cursus. Nous ferons un bilan en fin d'année.

Nous avons également souhaité établir cette programmation en nous appuyant sur les compétences recherchées laissant ainsi une adaptation au niveau des APS en fonction des caractéristiques élèves. Exemple : danse aérobic ou GRS avec des classes de filles, acrosport avec des classes mixtes.

Dernière remarque : les programmes nous ont « un peu forcé la main » pour enseigner des activités que nous avons délaissé auparavant, car ces activités posent de vrais problèmes en fonction des élèves : passivité pour les filles et motivation difficile pour la CC1, agressivité et impossibilité à fonction en CC3 pour certaines classe mixtes.

Nous avons cette année pris le pari de réintroduire ces APS , sachant que nos élèves, même les plus réfractaires ne sont pas « escolaires » ,ce qui n'est pas forcément le cas de tous les LP.

Cela nous a cependant demandé de remettre l'ouvrage sur le métier : revoir « les entrées » dans ces activités problème, mettre en place une pédagogie adaptée pour créer du sens et de la motivation, envisager une évaluation de la réussite. Affaire à suivre.....

PROPOSITION D'UN CYCLE D'ENDURANCE

Par Sylvie Saïeb Lp Claudel (Lyon 4°)

La construction de ce cycle de course longue 30 min a permis de participer au développement de la CC1 en lien avec les CM grâce à l'utilisation de 2 situations :

- Une SR de 200 mètres (50 mètres de côté) balisée tout les 10 mètres
- Une SA dite « gigogne » extraite du dossier EPS n° 56 qui permet à chaque élève d'évoluer en fonction d'un certain % de sa VMA .

Après expérimentation sur des classes de BEP et BAC PRO tertiaires , on peut observer quelques avantages :

***avantages-prof :**

- Une SA motivante qui permet de situer l'élève en direct (la distance qu'il parcourt et le % de VMA tenu)
- Une SA qui permet de construire la SR de palier de 6 min en 6 min (allant jusqu'à 30 min)
- Une installation qui ne change pas pendant les séances d'entraînement
- Une pédagogie différenciée (chaque élève a son parcours à partir du % de VMA qu'il essaie de tenir).
- Accompagnement et encouragement des élèves dans leur confrontation à la « douleur » qu'ils (elles) ressentent lors de leurs efforts de course.

***avantages- élèves**

- Chaque élève travaille à son « rythme » et la classe entière (ou par 1/2 classe).
- Suivi des progrès de chaque élève en « direct » et un travail précis sur la connaissance de soi.

ORGANISATION DU CYCLE

1/Organisation matérielle

20 PLOTS+1 CHRONO+1 FICHE DE SUIVI ELEVE

UNE PISTE DE 200M balisée tout les 10 mètres qui sert de piste d'évaluation ; on peut utiliser un demi-terrain de foot en utilisant le bornage suivant :

Il s'agit d'un carré avec :

- départ=point de corner
- 50mètres = intersection entre ligne de sortie de but et ligne de surface de réparation
- 100m= intersection entre prolongation ligne de surface de réparation et ligne de milieu de terrain
- 150m= intersection entre ligne médiane et ligne de touche.

Chaque côté de 50 mètres est balisé tout les 10 mètres, afin de permettre un repérage d'allure en km/h (si l'élève passe 6 balises en 36 sec il court à 6km/h.....etc.)

UNE SITUATION D'ENTRAINEMENT DITE « GIGOGNE » (Dossier EPS N°56)

2,5 m= espace entre 2 parcours de 1km/h d'écart de VMA (entre 10 et 11km/h...) 36s = temps de parcours d'un tour VMA 10 km/h=carré de 100m

2/ Les chiffres-clefs à connaître pour organiser le cycle

nb donné à titre indicatif pour les « non-scientifiques »

- 10KM-H=10000M POUR 3600S=100M POUR 36S(un carré de 25m de côté)
- 36S= COUP DE SIFFLET- REPERE TEMPOREL DE REFERENCE POUR LE PARCOURS GIGOGNE(l'élève devra sur son parcours se retrouver au point de départ au bout des 36 s).
- Pour poser les balises et constituer des parcours gigognes on comptera 2.5 mètres pour 1km-h(à partir du repère 25m=10km-h)

ex :

*9 km-h :(25m-2.5m) =distance d'un côté du parcours 9 km/h

*8km-h :(25m-5m) etc.....

3/Evaluer le niveau de départ de VMA des élèves

-TEST DE 3MIN=parcourir la plus grande distance en 3min sur le parcours de référence(50 mètres de côté)

On calcule la VMA de la manière suivante :

ex : 600mètres parcourus en 3 min donne une VMA de $600 \times 20 = 12000\text{m/h}$ soit 12km/h

(idem pour le test de VMA sur 6 min ;mais on multiplie par10 la distance effectuée.

-On peut faire le LEGER-BOUCHER SUR PISTE DE 200m pour croiser les valeurs de VMA.

4/Déroulement du cycle

Cette trame rapide des séances peut vous permettre de situer l'enjeu : passer d'un travail en relais puis seul sur de petites distances(de 1 à 3 tours gigognes soit 1 à 3 min) et sur un effort proche de 80% de sa VMA à un travail progressif de 6 min en 6 min à des % variés de VMA qui permettra à l'élève de tenir son effort pendant 30 min.

S1

-ECHAUFFEMENT

-TRAVAIL EN RELAI A 2 = TENIR 6 MIN SUR LE GRAND PARCOURS (REPERAGE DES ELEVES EN DIFFICULTE PDT ET APRES LE RELAI=PRISE DE POULS)

-TEST DE 3 MIN

-ETIREMENTS ET EXPLICATIONS DE LA VMA ET DU CYCLE

S2

-ECHAUFFEMENT

-TENIR EN RELAI A 2 PDT 6MIN(EN TENANT 2 TOURS CHACUN A CHAQUE RELAI) SUR GRAND PARCOURS

-TEST DE 6 MIN

-ETIREMENTS + CONNAISSANCE DE SA VMA ET DU TABLEAU DE % DE VMA

(ex ... pour l'élève : si je suis à 9 km-h en VMA je serai donc au parcours gigogne de la balise 9 pour travailler à 100% de ma VMA mais au parcours gigogne 7km-h pour travailler à 80% de ma VMA)

S3

-THEME=par binôme de même niveau de VMA travailler par série de 1min à 3 min de 75% à 85% de sa VMA(le prof contrôle tjs en sifflant ttes les 36 s pour vérifier l'allure de chaque élève).La récupération est, selon la condition physique des élèves, de semi-active à active . Le

nombre de séries =2 ou 3

S4 /S5/S6

-THEME= travailler en diminuant l'intensité(en% de VMA) et en augmentant la durée de l'effort
.Travail sur la « connaissance de son potentiel »

(ex...tenir 6min en consécutif sur un parcours adapté= le prof siffle tjs le repère des 36s ; puis les séances d'après 12min puis 18 min puis 24 min puis 30min)

Le but, pour chaque élève, est de connaître son allure en % de VMA qui lui convient le mieux alors qu'il augmente son effort à chaque séance. Il pourra savoir aussi calculer* quelle distance il a parcourue à chaque séance (et la reporter sur sa fiche de suivi qui garantit un contrat de « travail transparent »)

Comment calculer la distance parcourue dans mon parcours « gigogne » ?

Ex :

calcul pour la balise 9km-h : si je fais 10 tours en 6 min je parcours = $90m \times 10 = 900m$ mètres

S7/S8/S9/S10 THEME+EVALUATION SUR 3 SEANCES SUR LE PARCOURS DE SR

Sur ces 3 séances , la première sert de test de départ (le prof peut conserver le repère sonore de 36 s, 2 ou 3 fois en 30 min afin de guider les élèves dans leur régularité ; si l'élève parcourt 6 balises il sera à 6 km/h) ; la deuxième permet de confirmer son niveau de % de VMA tenu et la distance à prévoir pour le troisième test.

5/L'évaluation

L'évaluation prend en compte une note /20 points qui met en rapport le % de VMA utilisé et la zone de performance réalisée entre 0 et 800 mètres près et une 2eme note /20 points qui met en relation le potentiel de départ en VMA et la distance réalisée lors du test des 30 min.

Pour des élèves de BEP et de BAC PRO ; les filles ont une VMA qui va de 6km/h à 12 km/h(et quelques cas exceptionnels de 12 km/h et plus) qu'elles utilisent entre 60% et 75% lors des 30min ; tandis que les garçons ont une VMA allant de 9 km/h à 17km/h(et quelques cas à plus de 17km/h) qu'ils utilisent entre 70% et 80 –85 % .

Les distances réalisées vont de 3000m à 5000m pour les filles et de 3000m à 7000m pour les garçons.

CONCLUSION :

Il semble que le travail guidé avec la situation « gigogne » permette un réel apprentissage de la connaissance de son potentiel et des progrès que l'on est capable de faire au fil des séances; l'enseignant qui régule l'allure des élèves en donnant le repère sonore des 36 s au début du cycle pourra « lâcher » progressivement ce repère extérieur à l'élève pour qu'il s'habitue lui-même à son « rythme intérieur », celui du futur pratiquant de footing.

Mise en œuvre des programmes L.P. - Tentative autour de la C.C.3. **Activité support : l' AEROBIC**

(Par Isabelle LYONNET -L.P. Louise LABE- LYON 7^{ème})

Les nouveaux programmes nous ont amené dans le cadre de notre projet d'E.P.S. à nous interroger sur le choix de programmation à la fois des C.C., des C.M. et des APSA (en fonction de la compétence attendue (C.A.)) pour chaque cursus de formation. Nous nous sommes rendus compte que notre situation locale (qualité et planning contraignants des installations) nous a amené à construire notre programmation surtout à partir des C.C..

En B.E.P., la C.C.3 est programmée en Terminale. L'activité Aérobie a été choisie à la suite du stage de formation continue du secteur Lyon-Sud 2003 (animé par S. BADIN et A. FABRE), traitant de cette A.P.S.A., qui de part sa richesse et son intérêt nous a permis de programmer cette activité dans notre établissement. L'aérobic est une activité pouvant également développer la C.C.5. puisque la filière aérobie est sollicitée ; toutefois nous avons choisi de traiter cette A.P.S.A. autour de la C.C.3 offrant de notre point de vue un travail de composition collective, pour être présenté à des spectateurs, très intéressant .

1. DEMARCHE POUR ABORDER LE CYCLE :

Voici les points à partir desquels nous sommes partis pour concevoir et construire notre cycle d'aérobic :

- Construire la fiche détaillant la C.A. (à partir d'éléments tels que l'illustration du bulletin officiel, la fiche présentée au stage de secteur, les travaux réalisés au sein du RESOLP en 2002-2003) (Cf. Annexe n°1)
- Travailler sur le dossier du stage Aérobie d'Annie FABRE en faisant des choix par rapport à notre situation locale.
- Elaborer une grille d'évaluation de fin de cycle comprenant les exigences de la composition et les critères d'évaluation. (Cf. Annexe n°2)

2. PRESENTATION DU CYCLE :

- Durée du cycle : 8 séances (1h30 effectives soit 12 heures)
 - Classe : Terminale B.E.P. Secrétariat (24 élèves – classe composée que de filles)
 - Climat de la classe : ambiance conviviale, bonne entente du groupe classe, participation active, assez bonne qualité d'écoute, motivation a priori pour l'activité aérobie : d'où un climat positif pour démarrer une activité nouvelle.
- Remarques sur la démarche de travail durant le cycle : Le cycle débute par l'apprentissage de pas de base. Ces pas sont répétés et revus au début de chaque séance (de S1 à S5 en particulier). Cela fait le lien entre l'échauffement général (pris en charge par deux élèves à chaque séance) et le travail spécifique sur l'aérobic. En parallèle, intégration de variables : les formations, les

changements d'orientation, le placement de bras, les difficultés, l'organisation de la composition, l'écriture chorégraphique, la relation acteur-spectateur.

- Choix des musiques : l'important est que le nombre de battements par minute soit entre 125 et 135 minimum, après le choix des styles est personnel ! (rock, dance, salsa, funk...)
- Objectifs et contenus des séances en bref :

SEANCE N°1 : Mise en place du cycle : Découverte des pas de base et reproduction des pas sur le tempo.

- Ecoute et frappe du tempo (repérage des mesures de 8 temps – division de la classe en 2 groupes A et B : « jeu de frappe » en alternance puis ensemble des 2 groupes.
- Idem en se déplaçant dans la salle (marche sur le tempo, exploitation de l'espace avec changements d'orientation tous les 8 temps – marcher 8 temps / s'arrêter 8 temps en alternant groupe A/ groupe B.
- Apprentissage de 8 pas de base : à Droite et à Gauche sur 8 temps (Cf. Annexe N°3 – Liste des pas de base)
- Mise en scène des pas par groupe de 4 à 6 élèves (ordre au choix) : être ensemble et sur la musique, les noter sur fiche de suivi.

SEANCE N°2 : Révision des pas de base et de leur organisation dans chaque groupe. Intégration les notions de changements d'orientation Intégration de mouvements de bras simples. Mise en place de la relation Acteur-Spectateur.

- **Reprise du travail par groupe de la séance précédente : enchaînement des 8 pas en synchronisation en ajoutant des changements d'orientation.**
- **Présentation de la production au professeur puis à l'ensemble de la classe (présentation des « règles » du spectacle et sensibilisation)**
- Apprentissage de 2X8 temps en combinant deux pas de base et des mouvements de bras (sur grapewine et pas chassés).

SEANCE N°3 : Poursuite du travail précédent en abordant les formations.

- Révision de la combinaison « pas/bras ».
- Apprentissage de 4 nouveaux pas.
- Recherche sur les possibilités de déplacements avec tous les pas appris (quelle direction possible pour chaque pas : avant / arrière, droite/gauche, diagonale... ?).
- Travail sur les formations (colonne, ligne, « V », triangle, losange, cercle...).

SEANCE N°4 : Poursuite du travail sur les formations. Présentation des exigences de la routine collective à composer. Présentation des fiches sur les difficultés (Cf. Annexe N°4). Travail de composition sur la routine collective.

SEANCE N°5 : Appropriation des exigences de la routine (Construction du « plan » de la composition en suivant plusieurs « chapitres » : tableau initial, bloc de difficultés, bloc en H.I.A. (High Impact Aérobie), bloc « libre » (avec des pas en L.I.A. (Low Impact Aérobie) et H.I.A.), tableau final). Travail et combinaison des différents « chapitres ». Travail d'écriture chorégraphique (Cf. Annexe N°5).

SEANCE N°6 : Poursuite du travail de composition et de combinaison des différents « chapitres » de la routine. Répétition des éléments travaillés. Poursuite de l'écriture chorégraphique.

SEANCE N°7 : Préparation à l'évaluation (terminer la composition, répéter la routine, affiner la qualité de la présentation, terminer l'écriture chorégraphique)

SEANCE N°8 : Evaluation de la composition collective (présenter la routine collective à l'ensemble de la classe, présenter par écrit la composition de sa routine)

3. BILAN DE CETTE PREMIERE EXPERIENCE :

Le bilan de ce cycle est positif dans la mesure où chaque groupe a pu et a su présenter une routine collective en respectant les exigences de la composition et les règles du spectacle.

Ce qui a été très appréciable :

- ◆ La motivation et l'implication réelles des élèves sur l'ensemble du cycle.
- ◆ Le dynamisme des groupes, le respect du travail des autres, l'échange constructif au sein de chaque groupe pour avancer dans leur projet collectif malgré certains obstacles rencontrés (difficultés de compréhension, de coordination pour certaines, densité du travail, problème d'absentéisme dans un groupe).

Ce qui peut mettre en difficulté :

- ◆ La densité des informations, des éléments de composition : savoir quand intégrer certaines variables et à quelle quantité ? La complexité du code des difficultés pour les élèves (à simplifier pour un prochain cycle)
- ◆ Le besoin de régulation : Chaque groupe travaille à des rythmes différents ; d'où une intervention et une régulation de l'enseignant adaptées, personnalisées et différentes selon les besoins de chaque groupe et en fonction des progrès réalisés et des difficultés rencontrés dans leur travail.
- ◆ La difficulté de mettre l'accent à la fois sur les critères de composition de la routine (respect des exigences, utilisation de l'espace scénique, choix des difficultés...) et les critères d'exécution (amplitude, tonicité, synchronisation...).
- ◆ Le choix entre le travail de composition et le travail d'observation dans une relation « acteur-spectateur » : la densité des contenus concernant la composition collective que l'élève avait à s'approprier ne nous a pas permis d'aborder réellement le travail d'observation du spectateur. Il semble que cela a été accentué par le contenu même de l'évaluation dont les critères ne prenaient pas en compte le rôle du spectateur. L'évaluation a donc eu une influence sur notre démarche d'autant plus que cette classe était une classe à examens. Aussi, aurait pu être différent le déroulement du cycle dans une classe de première année ; la place donnée à la relation « acteur-spectateur » aurait pu être alors plus importante. Enfin, du fait de l'ambiance conviviale de cette classe, nous ne nous sommes pas confrontés au problème de « accepter de se soumettre au regard des autres » d'où un point non prioritaire à aborder sur le cycle.
- ◆ La difficulté de présenter par écrit et dans la grille proposée sa routine collective : l'expression écrite, d'une manière générale, pose problèmes à certaines de nos élèves ; c'est pourquoi, nous avons demandé une présentation écrite simplifiée de la routine (Présentation chronologique de la routine, « plan », et formation réalisées). Cette écriture est un outil pour l'enseignant afin de pouvoir suivre et repérer les éléments de la composition.
- ◆ L'évaluation des groupes : sans support vidéo, nous n'aurions pas pu réaliser cette évaluation : la richesse et la rapidité des enchaînements rendent difficiles, en effet, l'évaluation collective et individuelle.

Malgré la mise en évidence de ces points pouvant mettre les élèves ou l'enseignant en difficultés, cette expérience de travail sur l'aérobic autour de la C.C.3 a été très riche et agréable ; Cela a permis à la fois progrès et épanouissement des élèves autour d'un projet d'action collectif. Alors en route pour le renouvellement de cette expérience !!

AEROBIC	COMPETENCES ATTENDUES		NIVEAU 1
Concevoir, exécuter un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas et figures simples issus des savoir-faire gymniques et dansés.			
CONNAISSANCES :	CONNAISSANCES : procédures		
Informations	CONNAISSANCES : Techniques et tactiques	CONNAISSANCE DE SOI	SAVOIR-FAIRE SOCIAUX
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Terminologie des pas de base ➤ Contenu du code des difficultés ➤ Ecoute musicale : repérage du tempo, des phrases musicales, du temps « 1 » ➤ Savoir compter la musique sur le tempo par mesure de 8 temps ➤ Principes d'exécution et de sécurité : corps tonique, amorti des réceptions, alignement vertébral ➤ Principes de complexification : répétitions successives, changements d'orientation, augmentation des bpm, pas en L.I.A. / H.I.A., placements des bras. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Athlète :</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Réalise à droite comme à gauche une dizaine de pas de base seul et en groupe ◆ Evolue en synchronisme avec tempo et avec les autres membres du groupe ◆ Recherche la tonicité, l'alignement, l'amplitude du corps ◆ Sait dissocier les bras et les jambes sur des combinaisons simples ◆ Sait utiliser les pas de base en avant, en arrière, latéralement et en diagonale ◆ Sait se placer et se déplacer pour conserver ou réaliser une formation ◆ Réalise des difficultés de niveau A ou B ◆ Evolue en regardant le public ➤ <u>Chorégraphe :</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Sait orienter sa prestation par rapport à un public et à un effet recherché ◆ Utilise l'espace scénique en investissant au moins 2 coins de la scène ◆ Propose 3 formations et des changements d'orientation ◆ Jambes : symétrie et répétitions possibles, placer quelques pas de H.I.A. ◆ Bras : placer quelques bras en symétrie ◆ Choisit les difficultés en fonction du niveau technique de tous les membres du groupe ➤ <u>Spectateur :</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Sait ce qu'est la synchronisation dans le temps et dans l'espace corporel ◆ Reconnaît la qualité, l'originalité, et la difficulté de la création des autres <p style="text-align: center;">Connâit et reconnaît les formations</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Athlète :</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Repère mentalement les pas ou « blocs » avec des support différents : visuel, verbal ◆ Connâit ses capacités, ses points forts ses points faibles ◆ Sait se reconnaître dans un niveau (combinaison des pas, difficultés, dissociation bras-jambes) ◆ Sait s'échauffer spécifiquement selon le contenu de la séance ➤ <u>Chorégraphe :</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Est capable d'approfondir ses recherches : proposer différentes solutions ➤ <u>Spectateur :</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Est respectueux du travail des autres ◆ Sait donner un avis, car connaît les critères d'évaluation 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Athlète :</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Accepte le travail de construction d'une routine avec son groupe (propose, réalise) ◆ Respecte les règles de sécurité par rapport au groupe classe (évolue dans un espace défini...) ◆ Accepte de se soumettre au regard des autres ➤ <u>Chorégraphe :</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Compose et négocie avec d'autres pour élaborer une routine commune ◆ Prend en compte les autres, leurs avis, et leurs différences de niveau pour composer ◆ Accepte la responsabilité collective d'une partie du résultat ◆ Présente par écrit sa composition collective (écriture chorégraphique) ➤ <u>Spectateur :</u> <ul style="list-style-type: none"> ◆ Accepte d'observer activement la prestation des autres à partir du code et des critères élaborés par l'enseignant.
<p>SITUATION PROPOSEE: Composer une routine collective (4 à 6) d'une durée d'au moins 1 minute soit 12 à 16 x 8 temps avec au moins</p> <ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">⇒ 1 bloc (4x8) libre <li style="width: 50%;">⇒ 3 formations différentes <li style="width: 50%;">⇒ 1 bloc en H.I.A. <li style="width: 50%;">⇒ des positions de bras et des changements d'orientation <li style="width: 50%;">⇒ 1 bloc comprenant au moins 3 difficultés de familles différentes <li style="width: 50%;">⇒ Musique rythmée entre 125-135 bpm. <li style="width: 50%;">⇒ 1 tableau initial et 1 tableau final 			

Evaluation proposée : Performance : individuelle (interprétation, exécution), collective (difficulté, exécution) Maîtrise : Evaluation collective de la composition (utilisation espace scénique, formations,...) (cf. fiche EVA.)

ANNEXE N°3

AEROBIC - LES PAS DE BASE

<u>PAS MARCHES</u>	<u>PAS SAUTES</u>
<u>LOW IMPACT AEROBIC (L.I.A.)</u>	<u>HIGH IMPACT AEROBIC (H.I.A.)</u>
STEP TOUCH	SOOP
STEP OUT (POINTE)	PONEY ou TCHATCHA
FENTE ou DEGAGE	PENDULUM
MARCHE	JOG ou COURSE
KNEE UP ou GENOU	JUMPING JACK
CURL LEG ou TALON-FESSE	SKIP
MAMBO	SWITCH
V STEP	KICK
A STEP	PAS CHASSES
GRAPEWIN ou PAS CROISE	LIFT ou SISSONE
SQUAT	
PIVOT TURN	
BOX STEP	

LES PAS UTILISES SUR NOTRE CYCLE

DOUBLE STEP TOUCH

GRAPEWINE

PAS CHASSES

KNEE UP

TOUR NATUREL

JOGG

MARCHE

V STEP

SCOOP

SWITCH

PENDULUM

JUMPING JACK