



Informations: Rectorat de l'Académie de Caen – Inspection Pédagogique Régionale - ☎ 02.31.30.15.35
Abonnement : <http://listes.ac-caen.fr/www/subscribe/l-abonnesepsactualites> ou mail eps-actualites@ac-caen.fr

Edito des IA-IPR

Les programmes du niveau collège (BO spécial n°6 du 28/08/2008) sont maintenant mis en œuvre par les équipes après une année de présentation, de réflexion et de rénovation des projets. Un vaste chantier a été lancé l'an passé, amenant tous les collèges de l'académie à voir leur projet EPS analysé par les correspondants BEC : que ces derniers soient ici remerciés pour leur investissement dans cette tâche. Le retour des fiches d'analyse est un point d'ancrage qui conduit chaque équipe à faire évoluer son projet dans l'esprit des nouveaux programmes.

Vous trouverez dans ce numéro des éclairages sur la philosophie de l'écriture des programmes, des réflexions sur une activité athlétique : le demi-fond, un exemple de mise en œuvre de l'enseignement du demi-fond.

Nous espérons que vous pourrez puiser dans la diversité et la complémentarité de ces articles, les éléments qui permettront de répondre à vos interrogations sur le sens, l'utilité, les choix et la faisabilité des nouveaux programmes collège.

Nous avons confié les clefs de la rédaction d'EPS ACTUALITES, votre revue à vous, enseignants d'EPS de l'académie de Caen, à Rachid Chougar et la mise en page à Valérie Loiseau. Nous leur faisons toute confiance pour faire vivre cette revue traitant de sujets forcément d'actualité... mais aussi toujours éclairés par vos pratiques de terrain.

Bénédicte Lemarié
Jean-Luc Cournac

Numéro spécial : Nouveaux textes collège

<u>Edito</u>	Page 1
<u>Introduction</u>	Page 2
<u>Entretien avec Michel Pradet</u>	Page 3
<u>Entretien avec Michel Volondat</u>	A paraître
<u>Mise en place des nouveaux textes : exemple au collège Montgomeri de Troarn</u>	Page 6
<u>Au coeur des AS</u>	Page 9
<u>L'actualité nationale</u>	Page 12

Introduction

Actuellement, le temps semble s'accélérer en EPS. Après la sortie des nouveaux textes collège parus au BO N°6 du 28 août 2008, de nouveaux textes apparaissent en lycée professionnel, BO spécial N°2 du 19 février 2009. Pour une revue professionnelle comme la nôtre le choix devient cornélien et, force est de reconnaître que nous avons privilégié le nombre. C'est pourquoi nous vous proposons un numéro spécial sur les nouveaux textes collège.

Habitué à fréquenter la profession, nous avons pu identifier les questions récurrentes que les collègues se posent sur ces textes et, surtout, pour lesquelles leurs réflexions n'ont pas abouti. Nous avons donc cherché à savoir sur quels fondements ces textes se basaient. Pour ceci nous avons endossé le costume de porte-parole auprès de personnages reconnus de notre discipline et rapporté ce qui, dans un établissement, peut être réalisé par nos collègues.

Deux illustres personnalités de notre profession ont accepté de répondre aux questions d'EPS actualités et nous les remercions vivement.

Michel PRADET a bien voulu nous répondre sur le demi-fond et le pentabond. Professeur agrégé d'EPS, il enseigne à l'UFR STAPS de Montpellier. Spécialiste de l'athlétisme, connu autant dans le milieu fédéral que dans le milieu de l'EPS, il s'est distingué par l'écriture de nombreux ouvrages dont les plus célèbres sont « Comprendre l'athlétisme »(1998) et « La préparation physique »(1996) mais aussi par les nombreuses formations qu'il dispense. Nous ne saurions trop, à ce sujet, vous conseiller la lecture de son intervention à Bordeaux le 19 Janvier 2007 lors d'une rencontre organisée par l'AEPS (disponible sur le site [aeps.org](http://www.aeps.org)) mais aussi celle réalisée à Lille le 6 juin 2007. (La pratique des activités athlétiques visant la santé en EPS : la gestion d'un paradoxe. Disponible sur le site : <http://www4.ac-lille.fr/~eps/sante/>)

Nous avons ensuite interrogé Michel VOLONDAT sur le texte lui-même et sur la natation en particulier. Doyen de l'Inspection Générale pour le groupe EPS, il est connu pour ses écrits sur la mixité en EPS*, mais c'est surtout en tant que directeur du groupe de travail chargé de la rédaction des programmes collège que nous l'avons interviewé.

Enfin, vous trouverez, à titre d'exemple, ce que les collègues du collège Montgomery de TROARN ont proposé en demi-fond à leurs élèves. Il s'agit ici de montrer comment des collègues ont appréhendé ces nouveaux textes. Leur réflexion collective, très intéressante, est basée sur l'adéquation entre les textes et la connaissance de leurs élèves. Nous les remercions chaleureusement de nous la faire partager et nous espérons qu'ils trouveront eux aussi, dans ce numéro, matière à la poursuivre.

Rachid Chougar

* « La mixité dans l'enseignement de l'EPS : attitudes et pratiques des enseignants ». Mémoire pour le diplôme de l'INSEP, Paris, 1979.

« Mixité et éducation physique : du cheminement d'une idée à l'apparition d'une pratique. » *Les amis de Sèvres*, 1, 1982

« Mixité et Education Physique et Sportive ». In A. HEBRARD (Ed.), *L'éducation physique et sportive. Réflexions et perspectives* (pp. 252-255). Paris, STAPS-EPS.

Entretien avec Michel PRADET

Bonjour Michel Pradet. Beaucoup d'enseignants d'EPS de notre académie s'étonnent du remplacement, dans les nouveaux programmes, de la course de longue durée par le demi-fond. Pourquoi cette substitution ?



« Tous les constats effectués sur les séances de course de longue durée observées en EPS indiquent que la seule préoccupation des professeurs d'EPS est la durée de l'effort et qu'ils sous estiment l'intensité de l'effort. La durée sans l'intensité n'est rien. Lorsque vous restez sur de la course de longue durée, avec peu d'intensité, vous gérez les ressources vous ne les développez pas. Au terme d'un cycle de demi-fond on constate une amélioration de la VMA des élèves donc un développement ce qui n'est pas vrai avec un cycle de course de

longue durée telle qu'elle est pratiquée en cours d'EPS.

Or, les programmes d'EPS réclament un développement des ressources des élèves. Ainsi, si vous souhaitez développer les ressources aérobies de vos élèves, et ne pas seulement les gérer, alors vous devez les faire travailler à une haute intensité c'est-à-dire entre 90 et 120% de la VMA. De ce point de vue, le travail intermittent répond au souci de développer les ressources aérobies des élèves c'est la raison pour laquelle la course de longue durée a été remplacée par le demi-fond.

Le débat n'est pas nouveau on se souvient de FLANDROIS en 1984 dans « Le médecin l'enfant et le sport » ou de Le Chevallier dans « Energie et conduites motrices » en 1989 qui pensaient que l'impact de l'EPS sur le développement des capacités aérobies était très faible voire nul et qu'en revanche BESSY CAZENAIVE et HERRERA dans « Enseigner l'EPS » AFRAPS 1993 affirmaient le contraire. Ceux qui défendent la course de longue durée disent que c'est l'apprentissage de l'effort, la persévérance et que c'est un

préalable nécessaire à l'effort intermittent, au cross du collège ou du département.....

Il ne faut pas faire de transfert de centration ! Il ne faut pas, et je milite en ce sens, que l'EPS glisse des objectifs de développement, qui sont sa fonction, vers des objectifs sociaux, louables certes, mais qui ne sont pas le cœur de la discipline. Vous parlez des cross mais on s'étonne souvent que lors de ces épreuves ce sont les footballeurs qui réussissent le mieux. Ce n'est pas surprenant puisque, précisément, ils font partie de ceux qui s'entraînent avec des exercices intermittents de haute intensité. La course monotone, au même rythme, ne prépare pas au cross, c'est un leurre ! D'abord parce qu'aucun cross réservé aux élèves ne dure 20 minutes, ensuite parce que les élèves tentent d'y courir le plus vite possible, pour avoir une chance de gagner, donc à une haute intensité.

Il y a peut être la peur, dans la profession, de travailler avec des élèves saturés en acide lactique..

Les leçons d'EPS ne sont pas nombreuses, c'est d'ailleurs une revendication de la profession, il n'y a donc pas de risques. Sur ce problème si des risques ont été mis en évidence ils ne concernent pas l'EPS mais l'entraînement intensif précoce et le surentraînement.

Combien de temps peut-on courir à 100% de la VMA ?

Avec peu d'entraînement en condition physique normale (*hors pathologies ndlr*) un élève, selon toutes les recherches effectuées sur le sujet, peut courir à 100% de sa VMA entre une minute trente et trois minutes. Les sujets très entraînés peuvent courir entre 7 et 8 minutes à 100% de la VMA.

Dans les programmes collège , au niveau 2, on demande à nos élèves de « réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes fractionné en trois ou quatre périodes.....très proche de sa VMA ». Est-ce possible pour les élèves en deux cycles ?

Lorsqu'un élève court trois minutes à 100% de sa VMA il obtient une concentration de lactates de 8 à 9 mmoles par litre de sang. (par comparaison un athlète très entraîné peut supporter jusqu'à 30-32 mmoles !) Mais si le programme parle d'une intensité « très proche de la VMA » c'est que la dépense énergétique évolue au carré de la vitesse de déplacement. Ainsi à 90% de sa VMA votre élève dépense presque deux fois moins d'énergie que lorsqu'il court à 100% de sa VMA. Il peut donc atteindre les objectifs fixés par les programmes. Si vous prenez l'exemple de GEBRESSELASSIE, il court à VMA à 24 km/h. Il est capable de courir à cette vitesse pendant 7 à 8 minutes. Dès lors qu'il court à 92% de sa VMA il peut courir une heure trente. Toute proportion gardée, c'est le même principe pour votre élève !

Il ne faut pas oublier la récupération.....

Bien sûr. Moi je préfère le terme de contre effort à celui de récupération. Pour nos collégiens il faut privilégier un contre effort actif. Pendant cette période de contre

effort c'est là que tu travailles le plus en aérobie car tu dois rembourser la dette d'oxygène. Lors de ce laps de temps l'apport d'oxygène contribue au développement aérobie de nos élèves. Ainsi cette période doit être considérée comme un temps de travail. Le développement aérobie des élèves s'effectue donc dans les périodes d'effort et de contre effort.

Si on vous suit l'activité athlétique n'est pas la seule activité qui promeut la santé des élèves. La natation, les sports collectifs.....

Bien sûr, ce n'est pas une propriété privée ! Dès lors qu'on maîtrise les principes du travail intermittent cela peut s'appliquer partout. On peut augmenter la VMA des élèves, même si elle augmente naturellement sans effort physique entre 6 et 16 ans, mais, je le répète, l'apport de l'EPS réside dans sa capacité à favoriser le développement des élèves, ici les capacités aérobies.

Nous savons qu'à l'adolescence les os, au cours de leur maturation, réagissent mal aux contraintes mécaniques trop fortes. A ce sujet, le remplacement du saut en longueur par le multi bond est il approprié ?

Non si vous faites travailler vos élèves en multi bond sur du goudron avec de mauvaises chaussures !

Je préfère travailler en salle sur tapis de type Sarneige ou directement dans la fosse de sable. L'intérêt du multi bond par rapport au triple saut c'est qu'il interdit les stratégies du type un premier saut très long suivi d'un second saut pour se rééquilibrer et d'un troisième saut moyen. Il développe davantage la coordination générale et le gainage. C'est pourquoi je considère que la course d'élan est peu importante et je conseille de faire réaliser trois pas d'élan voire pas d'élan du tout !

Il faudra redoubler de vigilance pour nos élèves en surpoids.

Oui bien sûr mais si vous optez pour une activité de substitution elle devra solliciter coordination générale et gainage.

Merci beaucoup Michel PRADET

(Entretien réalisé et retranscrit par Rachid Chougar)

Demi-fond : Illustration au collège MONTGOMERI de TROARN



Vous avez pu, cher lecteur, au cours du précédent reportage vous informer sur la réalité théorique du demi-fond. Nous vous convions maintenant à une expérience pratique. Nous avons cherché à savoir comment des collègues ont pu appréhender les nouveaux textes collège en demi-fond. Pour ceci, ils ne se sont pas appuyés sur les fiches conçues pour accompagner les programmes (disponibles sur le site de l'académie) mais sur le travail de leur équipe. Il faut indiquer que le fruit du travail dont vous allez prendre connaissance dans quelques instants est à l'expérimentation et nul doute que nos collègues chercheront à l'améliorer. Chacun pourra soit s'en inspirer soit le confronter à ses propres pratiques, bref, y trouver matière à réflexion. L'objectif de notre démarche n'est bien sûr pas de juger ce qui est proposé, mais de faire ressortir le cheminement intellectuel de leur démarche. Écoutons-les-nous raconter leurs cycles.....

En préambule

Le demi-fond a été plutôt bien accueilli au collège même s'il bouleverse les habitudes prises en course de longue durée (CLD). Il aurait été possible de ne pas programmer le demi-fond car le nouveau texte indique que « le niveau 2 de compétence doit être atteint dans au moins une APSA de chacun des huit groupes d'activités à l'issue du collège ». Dès lors, nous aurions pu n'envisager, pour conserver de la course dans notre programmation, que du relais ou des haies.

Tout en insistant sur le fait que l'équipe souhaitait respecter les programmes, Matthieu LEGER s'applique à montrer que le demi-fond permet de conserver les notions « d'entrer dans un effort et de le maintenir » et « d'investissement de l'élève ». Ils ont été séduits par le côté ludique de l'activité, ce qui était, à leur avis, le point faible de la CLD.

L'objectif et l'évaluation du cycle

Auparavant en 3^e, après un test VMA de type demi Cooper, une élève fille devait réaliser, à la fin du cycle CLD, 6 tours de 350 mètres alors qu'un garçon en parcourait 8. Chaque élève était évalué, en fin de cycle, sur la performance (sa vitesse au tour) et sur la maîtrise d'exécution (respect de la régularité du temps à chaque tour).

Aujourd'hui en fin de cycle demi-fond, après deux tests VMA de type demi-Cooper (un à la première leçon et un au milieu du cycle), chaque élève doit effectuer trois fois deux tours de piste soit trois fois 700 mètres. Un 700 mètres doit être couru à 90% de la VMA de l'élève et les deux autres à 100% et à 110% avec, entre chaque course, une récupération active de trois minutes constituée de marche et d'étirements. La performance est jugée sur le temps cumulé des trois courses avec

une différence entre les filles et les garçons ([cf fiche jointe n°1](#)). La maîtrise d'exécution est notée pour moitié sur le respect, par l'élève, du contrat de temps pour lequel il s'est engagé et pour l'autre moitié sur la pertinence et l'adéquation entre le contrat librement choisi par l'élève et ses capacités. Il est à la charge de l'élève de réfléchir sur l'ordre des courses qui lui permettra de fournir la meilleure performance. Pour ceci, chaque élève doit envoyer par mail une fiche à son professeur d'EPS, décrivant son projet personnel de course, en s'appuyant sur un site qui lui facilitera le calcul de son temps ([cf fiche jointe n°2](#)).

C'est parti

Toutes les leçons du cycle de 10 heures seront construites autour de la volonté de s'étalonner sur des temps de courses en s'appuyant sur le test VMA, en le réajustant si besoin, sur le pourcentage de la VMA utilisée et sur l'ordre des courses. La vitesse de course d'un élève peut alors évoluer d'une leçon à l'autre. Ainsi, un élève, dont le test demi-Cooper a révélé une VMA à 17 km/h, courra, lors d'une leçon suivante, les 700 mètres en 2'28 à 100% de sa VMA suivi, par exemple, d'un 700 mètres en 2'13 à 110% de sa VMA. Soit l'élève ne réussit pas et il effectuera, lors de la leçon suivante, le même contrat mais à 16,5Km/h, soit l'élève arrive en avance et il courra, lors de la leçon suivante, à 17,5Km/h dans les mêmes conditions, soit l'élève est dans les temps et on fera varier les pourcentages de VMA utilisés, le nombre de courses et leur ordre. Il en sera de même pour chaque élève et, ainsi, pour chacun la distance est unique mais les temps différents.

Les constats

Plusieurs constats ont émaillé la fin de nos cycles. Sans les distinguer hiérarchiquement les voici présentés.

Il est difficile pour les élèves de s'investir pleinement dans un test VMA les motivations à l'accomplir divergent. Pourtant, après cinq séances, quasiment tous les élèves ont amélioré leur test.

Les élèves terminent les leçons épuisés.

Il faut programmer plusieurs cycles de demi-fond pour obtenir les résultats escomptés. Nous en programmerons donc en 6°, 5° et en 3°.

La gestion des leçons n'est pas aisée et ce cycle impose de nombreux calculs. La tolérance (1km/h au niveau 1 et 0.5km/h au niveau 2) imposée par les programmes est difficile à gérer pour tout un groupe. En voulant être au plus près des textes et dans l'esprit du demi-fond nous devenons trop comptables. On calcule toujours les pourcentages, les temps, les secondes et les récupérations. On a le regard sur le chronomètre et le timing de la leçon pour respecter nos exigences. On oublie un peu l'individu, la verbalisation pour la construction de repères internes et la construction de situations plus ludiques pour l'élève.

Plus un élève court vite plus il réussit les contrats. A l'inverse, les élèves dont la VMA est faible ont du mal à respecter les temps prévus.

Notre questionnement

En ce qui concerne l'amélioration des tests VMA s'agit-il d'une meilleure gestion du test par les élèves ou peut on parler d'une amélioration de la VMA des élèves ?

Pour ce qui est du cycle lui-même doit on conserver la VMA du test initial pour construire son cycle ou doit on moduler la vitesse de course des élèves, par tranche de 0.5km/h, en fonction du ressenti de chacun et des résultats obtenus ?

Doit-on mettre en place des tests alternatifs de type fractionnés en 45 secondes de course et 15 secondes de marche par exemple ?

Les échanges avec d'autres collègues ou/et les expériences tentées avec les élèves éclaireront sans doute nos collègues.

Nous remercions vivement les collègues de Troarn

Fabienne EUGENE, Karine GROUSSARD, Romuald PATTIER et Matthieu LEGER pour leur précieuse contribution.

Au cœur des AS

La belle histoire ...

C'est d'abord l'histoire de quatre copains (Ghislain, Nicolas, Hervé et Romuald), élèves en première au lycée Rostand de Caen et licenciés à l'Association Sportive, qui souhaitent participer aux championnats indoor d'athlétisme en décembre 2008. Pour créer l'équipe, ils recrutent les services de Tanguy, élève de seconde, que l'un d'entre eux côtoie au club de Mondeville.

Quelques semaines plus tard, les cinq garçons décrochent par deux fois le titre académique (poids et vitesse) et se qualifient pour les championnats de France où ils terminent respectivement 5^{ème} et 17^{ème} en challenge établissement.

L'histoire continue aux beaux jours avec l'arrivée de Valentin et la participation aux championnats d'athlétisme estivaux où non seulement ils remportent le titre académique par équipe d'établissement mais montent sur la troisième marche du podium aux championnats de France à Poitiers (premier podium national de l'AS du lycée Rostand).

Fin de l'histoire ?

Non, l'histoire, déjà très belle, va connaître un épilogue encore plus heureux puisque Tanguy, détecté au cours des différents championnats (UNSS et FFA) pour ses qualités athlétiques, s'est vu sélectionné en équipe de France UNSS pour participer aux Gymnasiades à Doha au Qatar du 6 au 13 décembre où il courra le 400m !

Allez Tanguy.....à toi de nous écrire la suite de l'histoire maintenant!

Emmanuelle Carrière

Professeur d'EPS

Lycée Jean Rostand de CAEN

Interview de Tanguy XAVIER, le 2 décembre aux académies indoor lycées, par Eric LEVARD.



Huit ans après le titre d'Aurélié Kamga sur 100m aux Gymnasiades (championnats du monde scolaires), au stade Hélicas de CAEN, Tanguy est à son tour sélectionné à ces Gymnasiades qui auront lieu au Qatar, du 7 au 11 décembre.

Tanguy n'est pas du genre bla-bla, c'est un « taiseux ». Dans son quartier, c'est le copain qui

court vite et dont la compagnie est appréciée. Tanguy court pour le plaisir et cela se voit. Pas de plan de campagne pour lui, l'athlétisme est aussi un moyen de se structurer pour atteindre son objectif : devenir pompier.

Tanguy, connais-tu Aurélie KAMGA ?

Oui bien sûr, elle est dans mon club, et vient de participer aux championnats du monde à Berlin où elle a été finaliste du relais 4x400m.

Sais-tu qu'elle était licenciée à l'association sportive du lycée Fresnel (de l'autre côté de la rue) ?

... (surprise) ... (rires)

Comment es-tu venu à l'athlétisme ?

En faisant du relais au collège de Mondeville en cours d'EPS

Ta première compétition ?

J'étais minime, au meeting international de Mondeville, sur 60m, dans la course des scolaires.

J'avais fait 7''77. Mon frère Erwan vient de faire mieux que moi pour sa première compétition minime.

Qu'est-ce que cela t'a fait d'être sélectionné aux championnats du monde scolaires ?

J'ai souri ... (content mais humble)

As-tu peur de ta première future expérience sur 400m ? (En France les cadets courent le 300m)

Non. (Serein et sans fausse modestie)

Quel chrono penses-tu faire à DOHA sur 400m ?

Je pense descendre sous les 50 secondes.

Quelle importance a pour toi l'athlétisme ?

Ca m'aide à trouver un équilibre. Ca m'a permis d'être autonome et d'éviter d'abandonner face aux difficultés.

Est-ce que tu aimes l'ambiance de l'athlé ?

Oui. La rencontre, la camaraderie, voir l'évolution de ses copains et les encourager. (Clin d'œil à Gigi en longueur)

Comment appréhendes-tu le fait d'être entraîné par 2 personnes (Jean-Georges SARKADI et toi-même) ?

C'est bien, c'est toujours varié et vous vous complétez bien.

As-tu un athlète préféré ?

Non, je n'ai pas de modèle.

Ton surnom dans l'équipe du lycée Rostand ?

Franklin la petite tortue. (Judicieuse idée d'Emmanuelle, la prof d'EPS de Tanguy, surnommée « tata Suzanne »).

Quelle fut la réaction dans ton lycée à l'annonce de ta sélection au Qatar?

Aucune, peu de personnes sont au courant.

Tanguy n'a pas de modèle et ne souhaite pas en être un pour les autres.

Et c'est tout ce qui le caractérise, une pratique dans la discrétion, pour le plaisir, le partage de moments d'amitiés autour de la pratique sportive, que ce soit avec ses copains du club de l'USOM ou de l'AS du lycée Rostand. Mais n'est-ce pas le meilleur moyen pour avoir des résultats ?

Pour ses premiers championnats du monde, nous lui souhaitons, tout simplement, de vivre un super moment.

NB : Tanguy termine 12^{ème} sur 18 concurrents aux Gymnasiades du Qatar, en 50.67 sec.

L'actualité nationale



BO n°31 du 27/08/2009. Arrêté du 15.07.2009.

1-Modalités d'organisation du contrôle en cours de formation et de l'examen terminal prévus pour l'EPS aux examens du baccalauréat professionnel, du CAP et du BEP.

Annexe 1 : liste nationale des épreuves

Annexe 2 : liste des couples d'activités (épreuve ponctuelle terminale).

2- Modalités d'attribution nationale du brevet.

Encart au BO n° 40 du 29/10/2009

Socle commun de connaissances et de compétences : évaluation en collège et en lycée professionnel préparant au Diplôme National du Brevet.

BO n°42 du 12/11/2009. Note de service N°2009-141 du 8.10.2009

Evaluation de l'EPS aux examens du baccalauréat professionnel, du CAP et du BEP.

Annexe : Référentiels nationaux de certification et d'évaluation de l'EPS aux CAP, BEP et baccalauréat professionnel.

BO n°43 du 19/11/2009 : Accidents scolaires : information des parents lors des accidents scolaires.

LA LETTRE TIC'edu. Octobre 2009

Au sommaire :

- L'image numérique au service de l'apprentissage
- Des outils pour exploiter l'image numérique
- L'EPS et les TTICE dans les textes officiels