

ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Pour aller plus loin : transformer, évaluer, s'informer

Transformer - Faire progresser les élèves

Ce qu'il y a à apprendre dans le champ d'apprentissage 2 Adapter ses déplacements à des environnements variés

ATTENDU DE FIN DE CYCLE	EXPLICITATION DE L'ATTENDU	REPÈRES DE DIFFICULTÉ CHEZ L'ÉLÈVE (CE QUI LUI POSE PROBLÈME)	CE QU'IL Y A À APPRENDRE
Se déplacer dans l'eau sur une quinzaine de mètres sans appui et après un temps d'immersion.	<p>Compétence relative au savoir nager qui consiste à développer l'autonomie de l'élève dans le milieu aquatique.</p> <p>Se déplacer dans l'eau sans mettre les pieds au sol ou s'aider du bord du bassin sur 15 mètres et mettre la tête dans l'eau pour expirer révèlent un premier degré de maîtrise du savoir nager. Pour cela, l'élève doit d'abord dépasser l'appréhension du milieu aquatique pour s'y sentir en confiance et évoluer en toute sécurité. L'immersion, la respiration et la prise d'information sous l'eau, ainsi que la prise de conscience de la flottaison du corps à la surface participent à la découverte et à la maîtrise du milieu aquatique.</p> <p>Construire un équilibre horizontal grâce à un placement et une bascule de la tête dans l'axe de déplacement.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'appréhension du milieu aquatique (sa profondeur en particulier) génère une forte appréhension chez l'élève non nageur. La mise en confiance et la découverte d'un nouveau milieu représentent les premières étapes dans l'apprentissage du savoir nager afin de dépasser les angoisses des élèves ; • l'élève adopte un équilibre et une prise d'information de terrien qu'il devra déconstruire pour se maintenir et se déplacer en équilibre horizontal ; • il adopte également une respiration réflexe inadaptée à une respiration aquatique. Il devra accepter de s'immerger pour expirer de façon contrôlée sous l'eau ; • il utilise les bras pour avancer, ses mouvements sont étriqués et très rapides afin de conserver la tête hors de l'eau. C'est un équilibre précaire : les jambes ne sont pas propulsives (l'élève « pistonne » avec les jambes pour éviter de couler). 	<ul style="list-style-type: none"> • Accepter de mettre la tête sous l'eau, d'ouvrir les yeux pour prendre des informations et d'expirer de façon contrôlée ; • s'immerger, partir du fond du bassin (basse profondeur en début d'apprentissage) et se laisser remonter afin de prendre conscience du principe de la poussée d'Archimède ; • flotter à la surface de l'eau en acceptant de basculer la tête vers l'avant (flotter sur le ventre, regarder le sol) et vers l'arrière (flotter sur le dos, regarder le plafond) ; • se déplacer en équilibre horizontal sur le ventre et sur le dos en basculant la tête dans l'axe du déplacement ; • se propulser grâce à l'action coordonnée des bras et des jambes.

ATTENDU DE FIN DE CYCLE	EXPLICITATION DE L'ATTENDU	REPÈRES DE DIFFICULTÉ CHEZ L'ÉLÈVE (CE QUI LUI POSE PROBLÈME)	CE QU'IL Y A À APPRENDRE
<p>Réaliser un parcours en adaptant ses déplacements à un environnement inhabituel. L'espace est aménagé et sécurisé.</p>	<p>S'engager dans une situation ou une activité qui oblige à adapter sa motricité à un environnement inhabituel et incertain où les repères et les réflexes sont perturbés (eau, objets roulants, structure d'escalade, parcours d'orientation de moins en moins connu). L'enjeu est de développer les capacités d'adaptation de l'élève face à un nouvel environnement qui le confronte à des incertitudes.</p> <p>Intégrer des principes d'efficacité (habiletés motrices) permettant de s'adapter à un environnement inhabituel et incertain.</p> <p>Faire preuve de lucidité afin d'évoluer en toute sécurité dans un environnement qui oblige à réorganiser sa motricité. Cela implique de la part de l'enseignant un aménagement du milieu rigoureux qui préserve l'intégrité physique et psychologique des élèves.</p> <p>Sur le plan moteur, l'élève doit mettre en œuvre des capacités :</p> <ul style="list-style-type: none"> • d'équilibre (varier les appuis, construire un équilibre adapté aux contraintes du milieu, changer de direction, ne pas chuter...); • de coordination : dissocier les membres et les tronc supérieurs et inférieurs (natation, roller...), se déplacer en coordonnant l'action des bras et des jambes. <p>Sur le plan cognitif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • lire le milieu (décoder) et adapter son déplacement au regard de ses contraintes et de ses ressources du moment, anticiper pour prévoir un déplacement en parcours d'orientation ou d'escalade, ou une trajectoire en vélo. • traiter de l'information pour choisir et prendre rapidement des décisions ; • réguler et s'auto-évaluer pour réajuster son projet de déplacement. <p>Sur le plan affectif :</p> <ul style="list-style-type: none"> • contrôler et gérer ses émotions (oser prendre des risques, s'affirmer, accepter de renoncer...); • accepter la perte de ses repères ; • rester lucide dans l'effort. 	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève est confronté à des problèmes d'équilibre pour se déplacer de façon efficace dans des environnements inhabituels et incertains (natation, activités de roule et glisse, activités nautiques, parcours d'escalade...). Ses repères et ses réflexes habituels sont perturbés (ouïe, vue, équilibre) ; • dans le cas particulier de l'adaptation à l'élément aquatique, l'élève est confronté à une problématique d'équilibration pour flotter liée à une respiration inadaptée ; • il cherche à calquer ses habitudes (repères) de terrien à chaque situation sans les remettre en question (marche avec des rollers aux pieds / refuse l'horizontalité du corps dans l'eau) ; • l'élève ne dispose pas d'un répertoire moteur suffisant pour lui permettre de maîtriser les objets (activités de roule et glisse) ; • l'enchaînement et la coordination d'actions motrices simples dans un environnement inhabituel et incertain entraînent des difficultés de réalisation ; • la perte des repères et le nombre de nouvelles informations à traiter pour modifier ses actions et s'adapter génèrent une surcharge cognitive si l'élève n'est pas guidé dans cette réorganisation. 	<p>Quelle que soit l'activité, l'élève apprend à adapter continuellement sa motricité aux spécificités d'un environnement qui varie, pour se déplacer de façon efficace : il construit de nouveaux équilibres, et dépasse ses appréhensions.</p> <p>Natation (vers le « savoir nager ») :</p> <ul style="list-style-type: none"> • s'équilibrer (passer d'un équilibre vertical à un équilibre horizontal), • respirer (passer d'une respiration réflexe à une respiration contrôlée), • se propulser à l'aide des bras et des jambes (d'une action désordonnée à une action contrôlée des bras ; d'une action de piston à une action de propulsion avec les jambes). <p>Activités de roule et glisse (vélo / roller...) et équitation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • s'équilibrer pour se déplacer et se propulser, s'arrêter, se diriger / tourner, gérer son allure. <p>Parcours d'orientation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • développer la lecture de carte et utiliser une légende simple ; • s'orienter dans l'espace en s'appuyant sur des éléments remarquables (établir les relations plan / terrain, terrain / plan) ; • tracer sur le plan son projet de déplacement pour anticiper et faciliter la conduite d'itinéraire. <p>Parcours d'escalade :</p> <ul style="list-style-type: none"> • combiner l'action des bras avec la poussée des jambes ; • se détacher de la paroi pour prendre des informations sur sa position et pour mieux repérer les prises possibles ; • construire de nouveaux équilibres : en variant les poses d'appuis sur les prises en supprimant un ou deux appuis sur les prises ; • prévoir son déplacement et anticiper son cheminement.

ATTENDU DE FIN DE CYCLE	EXPLICITATION DE L'ATTENDU	REPÈRES DE DIFFICULTÉ CHEZ L'ÉLÈVE (CE QUI LUI POSE PROBLÈME)	CE QU'IL Y A À APPRENDRE
<p>Respecter les règles de sécurité qui s'appliquent.</p>	<p>Découvrir et comprendre le(s) danger(s) inhérent(s) à chaque activité et environnement inhabituel et incertain. Adopter un comportement adapté afin de ne pas devenir dangereux pour lui ou pour les autres. Cela implique de la part de l'enseignant une explicitation claire et rigoureuse des consignes de sécurité incontournables à porter à la connaissance des élèves (éducation à la sécurité pour soi et pour les autres).</p> <p>Respecter la dimension écologique de l'environnement (dimension citoyenne).</p> <p>S'orienter dans un espace défini et être capable d'identifier les personnes ressources qui pourront l'aider en cas de difficulté. Il doit pouvoir donner l'alerte en cas de danger.</p> <p>Identifier le matériel de sécurité et s'équiper seul (casque, genouillères, protèges poignets / coudes, matériel de flottaison,...).</p> <p>Remarque Pour l'escalade, des règles de sécurité renforcées sont appliquées. L'enseignant-e vérifie lui-même les équipements.</p> <p>Identifier, apprendre et assumer des rôles et des statuts différents (observateur, guide, juge, pareur,...).</p> <p>Rester lucide dans l'action de manière à prendre les bonnes décisions et assurer sa sécurité (parcours d'orientation...) ou celle d'un partenaire (parcours d'escalade, activités de roule et de glisse).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • L'élève éprouve des difficultés à agir en sécurité pour lui-même et pour les autres en début d'apprentissage ; • l'environnement nouveau et non maîtrisé, véhicule une angoisse qui peut se traduire par une crainte ou une confiance excessive et des comportements inadaptés (élève qui plonge en grande profondeur sans savoir nager) ; • l'élève n'est pas autonome dans la gestion du matériel ou ne sait pas identifier le matériel de sécurité dont il a besoin ; • il ne veut pas assurer le rôle d'aide, d'observateur ou de juge car il pense ne pas connaître suffisamment les règles ou a peur d'assurer ce rôle (regard critique des autres) ; • après un effort intense, il éprouve des difficultés à mobiliser ses ressources cognitives pour prendre des décisions et assurer sa sécurité. 	<ul style="list-style-type: none"> • Connaître et respecter les principales règles de sécurité inhérentes aux spécificités des activités ; • repérer et nommer les dangers propres à chaque activité, ainsi que le comportement approprié à tenir ; • développer l'auto-sécurité et le contrôle de ses émotions. • respecter le milieu naturel et adopter un comportement écologique ; • devenir autonome dans la gestion et l'utilisation du matériel, être capable d'évaluer et d'exprimer ses besoins pour évoluer en toute sécurité. Ne pas entrer dans l'activité sans avoir fait vérifier son matériel au professeur ; • se mettre au service des autres pour assumer différents rôles (observateur, juge, aide, guide). Par exemple, assurer la sécurité d'un partenaire grimpeur dans un parcours d'escalade (parade sur des situations de bloc) ; • réussir à se remobiliser pour faire des choix pertinents face à la situation et assurer sa sécurité.