

➤ ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

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

S'informer - quelques repères et principes

Quelques repères sur les possibilités des élèves et principes pédagogiques à mettre en œuvre

L'éducation physique et sportive est un enseignement qui s'inscrit pleinement dans le cadre général du cycle 2 mais avec ses spécificités.

« **Au cycle 2, les connaissances intuitives tiennent encore une place centrale.** En dehors de l'école, dans leurs familles ou ailleurs, les enfants acquièrent des connaissances dans de nombreux domaines : social (règles, conventions, usages), physique (connaissance de son corps, des mouvements) » (programme de cycle 2, Bulletin officiel spécial n° 11 du 26 novembre 2015).

En EPS, le contact corporel, l'expression de ses émotions, la mise en situation du corps peuvent parfois revêtir pour certains enfants un caractère nouveau ou inhabituel. Il convient donc d'explicitier clairement les objectifs de l'enseignement et de la séquence travaillée.

« **Au cycle 2, les élèves ont du temps pour apprendre... ».**

Durant ces trois années, la maturation du système nerveux et les expériences physiques permettent de construire de nouvelles coordinations. La régularité de l'activité physique, la variété des situations motrices qui progressivement deviennent plus complexes, permettent à chacun de développer de nouveaux pouvoirs moteurs. Il est cependant essentiel que les élèves puissent constater qu'ils progressent, qu'ils réalisent de nouvelles actions, qui parfois leur semblaient impossibles.

« ... et si les élèves apprennent ensemble, c'est de façon progressive et chacun à son rythme ».

Pour certains enfants, l'activité physique et sportive fait partie de leur vie quotidienne à travers des pratiques familiales ou associatives. Ils développent ainsi une « habileté gestuelle », qui peut trancher avec la « maladresse » dont peuvent faire preuve d'autres enfants. Pour permettre à chacun, et particulièrement, aux élèves les plus éloignés des pratiques sportives, de progresser et de trouver du plaisir dans l'activité physique, l'attention portée à chacun est essentielle.

Dans la cour de récréation, garçons et filles jouent souvent séparément. En éducation physique et sportive, ils découvrent de nouvelles activités et apprennent à jouer ensemble, à s'entraider pour gagner, et à se respecter. On veille à **l'équilibre dans la composition des équipes et, dans les activités d'affrontement, on prend en compte les différences morphologiques.**

Dans chacun des champs d'apprentissage et selon les activités, l'enseignant-e doit prendre en compte les possibilités des élèves.

Dans le champ d'apprentissage 1 : produire une performance maximale, mesurée à une échelle donnée

Dans les courses

Il convient d'adapter la distance ou la durée de l'effort aux possibilités physiologiques et psychologiques des élèves de cycle 2, dans des efforts très courts et très intenses (courir vite) comme dans des efforts d'une durée plus longue à une intensité modérée (courir longtemps).

Courir vite est une activité spontanée chez les élèves de cycle 2 (il suffit pour cela de les observer dans la cour de récréation), mais ils se fatiguent rapidement.

Il est essentiel de **privilégier des séquences de course très courtes, respectant des temps de repos (récupération) suffisants** et de proposer un nombre de répétitions adapté aux possibilités physiologiques des élèves.

Courir vite sur une durée de 6'' ou sur une distance de 20 mètres représente deux repères pédagogiques incontournables. Au-delà d'une durée de 6'' ou d'une distance de 20 mètres, l'élève de cycle 2 n'a plus les capacités de s'engager dans une situation où le but est soit de couvrir la plus grande distance possible sur une durée très courte, soit de réaliser le meilleur temps sur une distance très courte.

QUELQUES PRINCIPES POUR COURIR VITE

- Solliciter un effort sur **une durée de 6''** ou sur **une distance de 20 mètres** ;
- **Matérialiser par des repères de plots concrétisant la performance de l'élève** possède le double avantage de s'assurer de l'adaptation de la durée et de la connaissance immédiate du résultat (performance concrète et non abstraite comme peut l'être un repère chronométrique). Cette manière de faire a l'avantage de confronter l'élève à une activité athlétique adaptée à ses ressources. De plus, il identifie facilement sa performance et peut repérer ses progrès.

Par contre, courir longtemps n'est pas naturel pour des élèves de cet âge car il s'agit d'une activité qui mobilise des ressources énergétiques (endurance), cognitives (prendre des repères espace-temps pour réguler sa course) et psychologiques (pénibilité d'un effort long) qui relèvent d'un apprentissage.

Les situations pédagogiques doivent par conséquent respecter les principes ci-dessous, qui permettront aux élèves de s'engager dans la course avec le projet de réduire progressivement le nombre d'arrêts et de prolonger la durée de leur effort.

QUELQUES PRINCIPES POUR COURIR LONGTEMPS

- Solliciter un effort dont la durée n'excède pas **6 minutes** au CP et **8 minutes** au CE1 et au CE2.
- **Augmenter progressivement la durée de l'effort demandée** afin que l'élève s'adapte peu à peu à cet effort prolongé ;
- Autoriser en début d'apprentissage, des temps ou des espaces où l'élève peut marcher, **en alternant course / marche** afin de faciliter l'adaptation physiologique ;
- **Aider l'élève à prendre des repères pour ne pas partir trop vite et se fatiguer rapidement** (des plots, des balises à passer sur une durée) ;
- **Engager les élèves dans des situations ludiques, collectives avec un but concret** porteur de sens qui facilitera leur engagement physiologique et psychologique dans des efforts prolongés.

Dans les sauts

L'élève doit apprendre à distinguer l'activité course, des activités de sauts où **le but est de franchir la plus grande distance vers l'avant ou vers le haut**. Sauter avec un objectif de performance est aussi moins naturel et moins fréquent que la course dans les activités physiques communes des enfants.

Il s'agit donc de **construire une nouvelle motricité**. Le cycle 2 est une période favorable pour ces apprentissages. Les élèves sont en capacité de développer de nouvelles coordinations motrices, qui sont fondamentales dans les sauts : coordonner courses et impulsions, déclencher des impulsions un pied alternativement pied droit / pied gauche, repousser le sol pour aller soit vers l'avant, soit vers le haut. La variété et la diversité des situations lui permettent d'élargir son répertoire moteur.

QUELQUES PRINCIPES POUR SAUTER HAUT ET SAUTER LOIN

- **Aménager l'espace afin que l'élève en identifie clairement le but** : sauter loin ou sauter haut, en plaçant, par exemple, des rivières, des tapis au sol à franchir, des obstacles hauts puis longs à sauter, un fil à franchir,...
- **Développer la capacité de l'élève à déclencher des impulsions un pied** (action de sauter) aussi bien avec le pied droit que le pied gauche afin d'acquérir une motricité bilatérale. Cela n'est pas spontané et par conséquent, les consignes et l'aménagement des situations pédagogiques doivent permettre d'alterner des sauts avec des impulsions pied droit, pied gauche. Il identifiera ainsi un pied préférentiel (pied d'appel) tout en étant capable de produire des impulsions avec l'autre pied ;
- **Faciliter la prise d'impulsion pour sauter** en aménageant des zones d'appel assez larges (90 cm) car l'élève de cycle 2 n'a pas la capacité perceptivo-motrice d'organiser sa motricité pour déclencher un saut dans un espace réduit et en disposant de supports pour faciliter la prise d'impulsion (plinthe, tremplins) ;
- **Privilégier les situations ludiques, compétitives sous forme de défi collectif.**

Dans les lancers

L'observation des élèves de cycle 2 dans des situations de jeux sociaux révèle que l'activité de lancer est souvent mobilisée.

Il n'est pas rare, en effet, de les voir lancer différents objets. Ils se défont pour franchir la plus grande distance, atteindre une cible... Par conséquent, l'introduction d'activités de lancer est **porteuse de sens** pour l'élève, mais elle nécessite l'acquisition de **nouveaux repères** pour s'adapter à chaque situation. Le choix réfléchi du matériel facilite ces acquisitions. Il est important de **privilégier des engins légers**. Adaptés à la morphologie et aux ressources des élèves, ils permettent de mettre l'accent sur la vitesse plutôt que sur la force et diminuent les risques de blessure.

QUELQUES PRINCIPES POUR LANCER LOIN ET LANCER PRÉCIS

- Aménager la situation afin que **le but du lancer, loin ou précis, soit facilement identifiable** pour l'élève : lancer au-dessus d'un fil matérialisant une cible verticale, lancer loin dans des zones aménagées traduisant la distance franchie par l'engin (zone 1=1 point, zone 2=2 points, etc...), viser dans des zones matérialisées au sol ou contre un mur...
- **Différencier la nature des engins lancés et le but recherché** (loin ou précis) qui peut varier pour un même engin : par exemple, une situation où l'élève doit lancer le plus loin une balle lestée et une autre situation où le but est de lancer cette balle dans une cible précise. Varier les buts permet un travail plus riche sur le plan moteur et mobilise aussi l'activité cognitive des élèves (des méthodes pour apprendre, lien au domaine 2 du socle)...
- **Privilégier des engins légers** : des balles lestées de 100 grammes, des vortex, des cerceaux, des médecine-balls entre 500 grammes et 1 kilo, ...
- **Mobiliser les élèves dans des situations ludiques et de défis collectifs** avec l'addition de points au sein d'une même équipe en fonction des résultats de lancer (loin ou précis) de chaque élève. Le jeu développe le sentiment d'appartenance à un collectif et la motivation à se dépasser pour faire gagner son groupe.

Dans le champ d'apprentissage 2 : adapter ses déplacements à des environnements variés

Dans les différentes activités du champ d'apprentissage 2, l'élève de cycle 2 est confronté à trois difficultés :

- dépasser son appréhension dans un milieu inhabituel ;
- adapter sa motricité en permanence dans un environnement varié et incertain ;
- conserver son équilibre, construire de nouveaux équilibres : équilibre horizontal pour l'acquisition du savoir nager, un équilibre vertical pour rester sur un engin qui se déplace, conservation de son équilibre en se déplaçant dans un milieu naturel ou le reproduisant (structure artificielle d'escalade, piste de vélo,...).

QUELQUES PRINCIPES POUR LES ACTIVITÉS

- Créer un sentiment de sécurité : **familiariser l'élève avec le milieu** dans **des situations ludiques qui perturbent les repères habituels, sans créer cependant de sentiment d'insécurité** (des parcours d'orientation dans un milieu connu et circonscrit dans un périmètre limité, des parcours d'escalade en se déplaçant sur des traversées à une hauteur limitée, les premiers pas du « savoir nager » dans un bassin peu profond avec du matériel suffisant à disposition)...
- **Réduire (sans la supprimer) l'incertitude liée au milieu** en début d'apprentissage pour l'augmenter de façon progressive par la suite (par exemple : les parcours d'orientation doivent se dérouler dans des espaces de plus en plus vastes et de moins en moins connus ; les parcours d'escalade se complexifient en jouant sur les contraintes liées à la nature des prises, les passages obligés ou interdits, la longueur du parcours, dans les circuits de roue et de glisse, lorsque l'équilibre sur l'engin est maîtrisé, l'élève se déplace dans des environnements de moins en moins protégés et avec des obstacles à contourner de plus en plus difficiles et nombreux).
- **Centrer les élèves sur l'idée de « partir et revenir » en respectant les consignes** (de sécurité, d'organisation spatiale, matérielle, temporelle ou humaine), tout en acceptant de renoncer si la difficulté est trop importante.
- **Varier constamment l'environnement** dans lequel l'élève évolue afin qu'il développe en permanence ses capacités d'adaptation, apprenne à lire et décoder le milieu, à s'y déplacer de façon sécurisée et à éprouver du plaisir.

Dans le champ d'apprentissage 3 : s'exprimer devant les autres par une prestation artistique et / ou acrobatique

Dans les activités gymniques

La richesse motrice des activités gymniques permet aux élèves de cycle 2 de développer de nouvelles ressources et des repères afin de se mobiliser dans des situations inhabituelles.

Tourner, sauter, se renverser, voler impliquent la mobilisation de ressources proprioceptives (gainage, verrouillage articulaire), perceptivo-motrices (repères sur soi, sur l'extérieur), affectives (surmonter sa peur, oser faire et se montrer) et motrices (coordinations motrices, équilibres).

Le cycle 2 représente l'âge idéal pour le développement de ces nouvelles ressources afin de permettre à l'élève d'enrichir son répertoire moteur à travers la réalisation d'actions de plus en plus tournées, renversées, aériennes, manuelles et coordonnées.

QUELQUES PRINCIPES POUR LES ACTIVITÉS GYMNIQUES

- **Assurer la sécurité des élèves :**
 - sur le plan de la sécurité passive, les aménagements matériels et les réalisations demandées doivent être simples pour mettre rapidement les élèves en réussite sans avoir besoin d'aide ou de parade. Dans le cas où la parade est nécessaire, elle sera alors effectuée par l'enseignant, les élèves étant trop jeunes pour s'entraider ou se parer. De plus, la fatigue musculaire arrivant assez vite, il faut prévoir des alternances de rôles ou des temps de récupération ;
 - sur le plan de la sécurité active, pour ne pas se mettre en danger, les élèves doivent en priorité connaître et respecter les positions de départ et d'arrivée d'une action. Il faudra veiller à ce que l'aspect ludique de l'activité et de l'environnement matériel ne prenne pas le pas sur la concentration avant et pendant l'action.
- **Aménager le parcours à l'aide de matériel :** tapis, plinth, banc, plan incliné, espaliers,... pour permettre aux élèves :
 - de réaliser des actions gymniques fondamentales : sauter, tourner vers l'avant, l'arrière, en demi-tour, se maintenir en appui sur les mains le corps tendu et gainé (appui facial), se renverser en appui manuel ;
 - d'enchaîner des actions sans forcément les combiner : par exemple, voler – tourner – se renverser / se renverser – se maintenir – tourner...
- On veillera à organiser le cadre pédagogique afin que les élèves **connaissent et assurent différents rôles** (gymnaste, observateur) ;

Dans les activités artistiques

Lorsque l'on observe des élèves de cycle 2, on constate qu'ils aiment inventer, imaginer, reproduire des attitudes observées dans leur entourage, mimer des actes de la vie quotidienne. Cet intérêt peut servir de point d'appui pour l'enseignement d'activités artistiques. Mais on note aussi qu'en l'absence de stimulations, ils reprennent souvent les mêmes actions, les mêmes expressions et l'on s'aperçoit que leur adhésion disparaît progressivement si on les maintient trop longtemps dans des activités spontanées.

Le support des activités artistiques représente un levier pédagogique très riche pour mobiliser **des ressources motrices** (enrichissement du répertoire moteur en mobilisant le corps dans des énergies, des rythmes et des espaces différents), **affectives** (se montrer devant les autres), **relationnelles et sociales** (danser seul et avec les autres, apprécier la prestation d'un groupe).

QUELQUES PRINCIPES POUR LES ACTIVITÉS ARTISTIQUES

- **Faire entrer les élèves dans l'activité en les rassurant** : par exemple, partir d'univers familiers pour permettre à chacun d'avoir quelque chose à proposer ;
- **Construire et apprendre de petites séquences gestuelles** combinant plusieurs éléments pour en faire des histoires comme par exemple : se coucher, dormir, se réveiller en sursaut, se lever, s'étirer,...
- **Enrichir des réponses motrices en utilisant des supports variés** : guider les élèves, pour qu'ils apportent des réponses plus personnelles et construisent leur propre gestuelle **en utilisant par exemple** :
 - **des contrastes** en proposant des déplacements variés : avant / arrière, rapide / lent, lourd / léger ;
 - **des consignes imagées** sollicitant leur imaginaire: se déplacer comme l'escargot, la fusée ; évoquer des énergies, facilement appréhendées par les élèves tels que : escargot / TGV, bâton / guimauve),...
 - **l'imitation** : faire comme un camarade, comme l'enseignant ;
 - **la recherche** : faire autrement que son camarade, que l'enseignant ;
 - **le travail à plusieurs**: en duo et / ou en trio pour « faire ensemble ».
- **Permettre aux élèves de voir ce qu'ils ont fait** : lors de moments de présentation, entre petits groupes, les situations comme se photographier, se filmer, sont une façon attrayante pour les élèves de « s'exposer au regard des autres », elles leur permettent aussi de se voir en action.

Dans le champ d'apprentissage 4 : conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Dans les jeux collectifs avec ou sans ballon

Les jeux collectifs mobilisent et développent de **nouveaux pouvoirs moteurs** (attraper, lancer, dribbler, passer, contrôler un ballon...), ainsi que des **ressources perceptivo-motrices** (lire une trajectoire de ballon pour l'attraper, contrôler une balle au pied...), **cognitives** (prise d'information sur la position de ses partenaires et adversaires, sa position sur le terrain, faire des choix stratégiques) et **relationnelles et sociales** (jouer ensemble dans le respect des différences pour s'opposer à une équipe adverse, assumer différents rôles).

QUELQUES PRINCIPES POUR LES JEUX COLLECTIFS AVEC OU SANS BALLON

- Faciliter le jeu collectif **en réduisant les difficultés liées au contrôle du ballon** : privilégier les jeux collectifs où la passe et le contrôle s'effectuent à la main, utiliser des ballons légers dont la taille est adaptée aux élèves de cycle 2, introduire la notion de dribble lors d'un deuxième module d'apprentissage afin que l'attention de l'élève ne soit pas focalisée sur la coordination motrice au détriment d'une bonne prise d'information sur le jeu ;
- **Réduire la charge informationnelle** en limitant le nombre de joueurs sur un même terrain (jeu à effectif réduit) afin de faciliter la prise et la sélection de la bonne information sur la position de ses partenaires, de ses adversaires et de sa position au regard de la cible à atteindre ;
- Mettre les élèves dans des situations d'opposition aménagées avec toujours **l'enjeu du gain d'un match** afin de les confronter au sens des activités liées à un affrontement collectif à remporter. Le but à donner aux élèves est de marquer plus de points que l'équipe adverse, de faire plus de passes que les adversaires dans une situation de passes à 5, de marquer dans une cible plus de fois que l'équipe adverse tout en protégeant son camp,...
- Donner **des règles du jeu simples et peu nombreuses** en début d'apprentissage qui pourront se complexifier progressivement au fil du module en fonction de l'adaptation des élèves ;
- **Recourir aux jeux traditionnels avec ou sans ballon qui permettent d'accéder aux principes des sports collectifs**. Les notions de réversibilité des rôles (attaquant / défenseur), de choix stratégiques (coopération et opposition, feinte,...), de respect des règles, des partenaires et des adversaires éduquent les élèves aux jeux d'opposition dans leur transversalité.

Dans les jeux de combat

L'observation des élèves de cycle 2 dans les jeux de combat montre que le plus souvent, ils mobilisent de façon importante **des ressources affectives** (peur du combat, du corps à corps, de se faire mal ou au contraire un engagement mal contrôlé qui peut être dangereux pour leur intégrité physique) qu'il conviendra de réguler.

Sur le plan **des ressources cognitives**, les élèves disposent de peu de repères pour déséquilibrer un adversaire (jeux de lutte) ou pour le toucher sans se faire toucher à bonne distance (jeux de combat d'initiation à la boxe française) et au **niveau énergétique**, ils se fatiguent rapidement.

QUELQUES PRINCIPES POUR LES JEUX DE COMBAT

- Privilégier de façon systématique, le support **des jeux** de combat afin de dépasser les appréhensions et donner envie aux élèves de s'engager dans des situations de corps à corps ;
- **Aménager les zones des jeux de combat pour assurer la sécurité ;**
- Faire intégrer que la notion de **cible est le corps de l'adversaire ;**
- Préciser **les règles d'or** pour **ne pas faire mal** aux adversaires et apprendre à combattre dans le respect de l'intégrité physique d'autrui ;
- Constituer des groupes de **gabarit similaire ;**
- Éduquer les élèves aux **principes éthiques** et à la **référence culturelle** des jeux de combat (saluer l'adversaire et l'arbitre avant et après le combat) ;
- Mettre les élèves dans des situations de jeux de combat au sol ou à mi-hauteur (genoux au sol) afin d'éviter les problèmes liés aux chutes. Savoir chuter et faire chuter pourront être enseignés plutôt au cycle 3 ;
- Veiller à ne pas prolonger la durée des jeux de combat **en privilégiant des séquences courtes (1 minute) mais répétées** plusieurs fois et entrecoupées de temps de repos.

Dans les jeux de raquette

La complexité des jeux de raquette pour des élèves de cycle 2 se situe à la fois au niveau de la **coordination motrice** (prise et maniabilité de la raquette, contrôle et trajet moteur pour frapper et renvoyer une balle), **énergétique** (doser l'énergie dans la frappe de la balle) et **perceptivo-moteur** (lire une trajectoire pour se déplacer et renvoyer une balle).

QUELQUES PRINCIPES POUR LES JEUX DE RAQUETTE

- Réduire la difficulté en jouant avec du **matériel adapté** (des balles en mousse ou au diamètre plus important et des raquettes avec un tamis plus large) et sur des terrains réduits (jeu en mini tennis par exemple) ;
- Développer la capacité des élèves à **se déplacer et à renvoyer une balle** dans le terrain adverse en supprimant dans un premier temps la difficulté de la maniabilité de la raquette (jeu possible sans raquette) ;
- Développer la **maniabilité de la raquette** et le **contrôle moteur** dans le **dosage des frappes** (réduire progressivement les frappes explosives) dans des situations ludiques de jonglage à l'arrêt, en déplacement, avec des prises différentes de la raquette,...
- Privilégier les **situations ludiques et aménagées** tout en préservant l'enjeu du gain d'un match, par conséquent, la **notion de score** doit être introduite très rapidement (essence de l'activité).