
Les cahiers EPS, n°43 (12/2011)

La motricité durable / II. Des mises en pratique référées au
concept

La performance méthodologique, outil pour construire la durabilité

Delphine Evain

L'élève de collège ou de lycée vit une EPS avec le corps dont il dispose au moment où il reçoit l'enseignement, afin de construire les compétences énoncées dans les programmes nationaux, déclinées localement, dont l'ambition est une action pour l'avenir. La difficulté est d'assurer un enseignement visant le long terme alors qu'il dispose d'une motricité conjoncturelle de court terme, paramétrée par des transformations morphologiques, physiologiques et psychologiques.

Le présent article propose la construction de la durabilité chez l'élève à partir de la transmission de connaissances, de l'acquisition des capacités et de l'exercice des attitudes qui permettent de comprendre comment l'APSA organisée s'articule avec l'activité corporelle réalisée. Cette relation construit la compétence à contrôler l'orientation donnée à l'activité, à partir d'une connaissance approfondie et objective des caractéristiques de celle-ci, en termes de complexité de la tâche à réaliser et d'identification de la nature du ressenti au cours de la réalisation proprement dite.

La durabilité ne peut être atteinte qu'avec un certain niveau d'acquisition de cette compétence de contrôle/gestion. Celle-ci peut s'exprimer en termes de performance méthodologique dans le cadre de l'enseignement de la compétence propre n° 5 des programmes du lycée de 2010.

Construire la connaissance des variables de complexification

La complexité de la tâche, variable spécifique de la compétence propre, voire de l'APSA

Pour chaque compétence propre (CP), une variable de complexification peut être identifiée au regard de l'activité.

Par exemple :

- CP1 : La dépense énergétique (demi-fond)
- CP2 : L'incertitude (course d'orientation)
- CP3 : La mémorisation (danse)
- CP4 : La prise d'information (basket)
- CP5 : La coordination (*step*)

Pour chacune de ces variables, une échelle allant de "trop accessible" à "très peu accessible" est construite, avec la participation des élèves. Elle permet d'identifier de la façon la plus descriptive possible, au regard de leur niveau de pratique, le niveau de complexité des tâches ou de l'activité.

La complexité de la tâche, variable "trans-compétence", exemple de la variable temporelle

La variable temporelle, qui se rapproche de la notion de difficulté se combine à la variable spécifique de complexification identifiée au cours du paragraphe précédent. Elle donne une mesure accrue de la manière dont l'activité peut être menée et de la difficulté paramétrée.

Par exemple, pour chacune des compétences propres, l'introduction de la variable temporelle peut se décliner ainsi :

- CP1 : Le temps de récupération
- CP2 : Le temps de lecture de cartes
- CP3 : Le temps de préparation
- CP4 : La vitesse de déplacement des adversaires
- CP5 : Le tempo

De la même manière, cette variable se distribue sur une échelle de difficulté.

Ainsi, à partir des échelles combinées, sous la forme d'un nomogramme, il est possible de déterminer le niveau d'accessibilité objectif de la tâche proposée ou de l'activité menée, voire de définir un décalage optimal, vecteur de motivation pour le pratiquant.

Document (format PDF) : [Nomogramme 1](#)

Pour les élèves, le maniement des différentes variables ouvre la perspective de comprendre comment moduler la difficulté de l'activité, ainsi que de gérer ce niveau de difficulté au regard des objectifs qu'ils se donnent ou du ressenti qu'ils éprouvent.

À long terme, cette connaissance permet l'analyse objective d'une activité future. Il s'agit alors d'une démarche réflexive reproductible, quels que soient l'engagement physique et la motricité acquise.

Construire la compétence à "contrôler l'orientation de son activité"

Construire une échelle critériée du ressenti

Une échelle critériée du ressenti peut se construire à partir de l'identification de l'état de fatigue musculaire, physiologique ou psychologique du pratiquant. Puisque l'enseignement présent a vocation à agir dans le cadre de la durabilité de l'activité motrice, il semble plus judicieux de construire une échelle critériée du ressenti qui fasse état, non pas de valeurs ponctuelles et conjoncturelles, mais davantage d'un ressenti sur la nature de l'intérêt porté à l'activité menée, conséquence de l'engagement consenti ou du motif d'agir du pratiquant.

1. je m'ennuie
2. je me détends
3. je m'entretiens
4. je m'éprouve
5. je repousse mes limites

Par la multiplicité des expériences vécues, l'élève classe ses engagements, en fonction de l'intérêt qu'il éprouve à les vivre et construit la capacité à identifier les motivations de son investissement. Cette échelle a pour double intérêt de recentrer le pratiquant sur lui-même, par le développement d'une certaine forme de connaissance de soi, et de se positionner par compréhension de la plus-value qu'il peut y avoir à développer aujourd'hui des capacités, en étroite relation avec ses motivations personnelles, pour un usage demain.

Construire le lien accessibilité/ressenti

L'articulation entre la connaissance qui relève de la gestion du niveau d'accessibilité d'une tâche et la capacité à identifier l'intérêt porté à l'APSA

en cours de réalisation, a priori ou a posteriori, assure le lien nécessaire pour construire la capacité à utiliser la notion de complexité de la tâche ou de l'APSA en cours, en cohérence avec un projet personnel.

Il est par conséquent possible de mettre en parallèle l'analyse objective de la tâche et celle subjective de l'intérêt porté à celle-ci, afin de déterminer l'adaptation de l'activité, souhaitée par l'enseignant pour l'élève ou par le sujet lui-même.

Document (format PDF) : [Nomogramme 2](#)

Pour construire son lien entre la complexification de l'activité et l'intérêt ressenti, l'élève est invité à déplacer le curseur sur l'échelle d'accessibilité. Par la mise en oeuvre des connaissances inhérentes à la complexification de l'activité, l'élève développe la capacité à utiliser des variables pour élaborer la compétence à "contrôler l'orientation de son travail/activité" en fonction de ce qu'il souhaite réaliser.

Construire la durabilité par la performance méthodologique

Les niveaux de la compétence à "contrôler l'orientation de son activité"

La compétence à contrôler l'orientation de son activité physique demande d'acquérir des connaissances sur la complexification de l'activité, d'une part, sur la mise en relation avec l'identification d'un ressenti, d'autre part. Ce qui construit une première étape didactique.

La gestion de l'inter-relation de ces paramètres, à des fins d'orientation des tâches vers un objectif particulier, représente la deuxième étape.

Enfin, au-delà de l'orientation de l'activité ponctuelle, concevoir une programmation ou plan de travail et se projeter dans un avenir plus ou moins proche caractérise la troisième étape.

Cette compétence de contrôle assure la durabilité de la pratique physique des élèves au sens où elle leur donne les moyens de la moduler à volonté, selon leurs motivations propres, des contenus d'apprentissage qu'ils sont capables de comprendre et d'identifier.

Elle rend possible l'adaptation du niveau de difficulté ou/et du profil de l'activité à la motivation personnelle du pratiquant, quelle qu'en soit l'évolution dans le temps.

L'analyse des trois niveaux de chacune des activités contenues au sein de la

compétence propre 5 (CP5) corrobore le triple niveau de compétence à contrôler l'augmentation de son activité pour faire apparaître des niveaux de performance méthodologique comme suit :

Document (format PDF) : [Nomogramme 3](#)

La performance méthodologique, matérialisée par la CP5

La CP5 semble être l'espace d'enseignement le plus proche de l'apprentissage de la durabilité par les élèves. Elle propose en effet une graduation de la compétence à contrôler l'orientation de leur activité physique à partir de leur vécu. L'analyse des différents niveaux de compétences attendues pour l'ensemble des APSA proposées met systématiquement en parallèle l'exercice des connaissances par le développement de capacités et d'attitudes chez l'élève avec l'acquisition d'un niveau de performance méthodologique.

Document (format PDF) : [Tableau](#)

Sa graduation laisse à penser que gravir les niveaux engendre le développement d'une performance méthodologique qui contribue à construire la durabilité chez les élèves par l'acquisition d'une autonomie suffisante pour faire le choix d'une activité physique et organiser une modalité de pratique motivante et adaptée.

La CP5 représente, alors, un outil pédagogique et didactique au service des enseignants, non pas pour remplacer ce qui se fait au sein des autres compétences propres, mais pour orienter de manière spécifique l'enseignement sur le thème de la notion de durabilité de la pratique des élèves, en leur donnant les moyens d'une gestion lucide et cohérente avec leur personnalité, avant de quitter le système éducatif obligatoire.

Conclusion

L'enseignement de la durabilité, tel que proposé ici, demande la transmission et la construction de connaissances graduelles sur la manière :

- de moduler le niveau d'accessibilité d'une activité en relation avec la construction d'une échelle critériée du ressenti selon l'intérêt porté à sa réalisation ;
- d'organiser les tâches, afin d'orienter les séquences de travail dans le sens attendu ;
- d'articuler les séquences de travail, afin de planifier une activité selon un objectif prédéterminé.

La mise en exercice de ces connaissances, avec l'aide d'attitudes elles aussi graduelles, d'expérimentations, de conception et de programmation, développe les capacités à identifier un ressenti, orienter un travail et réaliser un projet d'activité, pour permettre l'acquisition de la compétence à contrôler l'orientation de l'activité physique menée, en relation avec l'identification d'une motivation personnelle.

La compétence propre 5 représente un espace privilégié du travail de cette compétence, au sein de laquelle *la performance se caractérise par le plus haut niveau méthodologique atteint*. L'enjeu de la CP5 est alors de fournir aux élèves les moyens de mener une pratique physique qui leur plaise, de manière lucide et autonome, pour assurer sa durabilité.

Les cahiers EPS - La performance methodologique, outil pour construire la durabilite