



PNF, 2 JUIN 2016, PARIS.

EPI EPS/SVT

Gilles RICHARD, Collège Le Parc, DIJON.



PNF, 2 JUIN 2016, PARIS.

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ:

PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

« OBJECTIF MONT AFRIQUE:

JE VEUX L'ATTEINDRE ET J'Y ARRIVERAI. »

EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

Sommaire

- ▶ Introduction
- ▶ Génèse de cet EPI (Etat des lieux, prise en compte des caractéristiques de l'établissement et des besoins des élèves, projet existant)
- ▶ Présentation de l'EPI structuré
- ▶ Parties du programme concernées (EPS et SVT)
- ▶ Suivi et évaluation



► INTRODUCTION

- « Un effort est une détermination qui nous pousse à accomplir quelque chose de bien » CLÉMENCE
- « Je sais ce que ça veut dire mais j'le fais pas » Samuel
- « Un effort, c'est un acte visant à atteindre un objectif avec plus ou moins de difficultés. Faire un effort pour obtenir quelque chose par différents moyens : travailler, souffrir (effort physique), faire des sacrifices (choix difficile) » LOUIS
- « Si je le fais, faut que ce soit amusant, et surtout que ça serve à quelque chose » ADNANE

Face à des résultats au DNB en baisse, l'EPS a mis en place un projet basé sur **« l'appréhension de la notion de d'effort en 3^e »** depuis 10 ans au sein d'un collège en déficit d'image.

EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

▶ GÉNÈSE DU PROJET

En 1996, face à des résultats au DNB en baisse et un déficit d'image du collège important, le projet « APPRÉHENSION DE LA NOTION D'EFFORT » voyait le jour au collège le Parc, à Dijon pour les classes de 3ème, avec comme principaux objectifs de faire comprendre de façon concrète et pratique cette notion aux élèves et qu'ils s'investissent dans une dynamique de projet pour se préparer à atteindre un objectif.

EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

- ▶ **Prise en compte des caractéristiques de l'établissement, des élèves et de leurs besoins.**

Un collège de petite taille (260 élèves), situé en zone semi urbaine au sud ouest de Dijon, à proximité d'un collège réputé et d'un établissement privé de 1500 élèves.

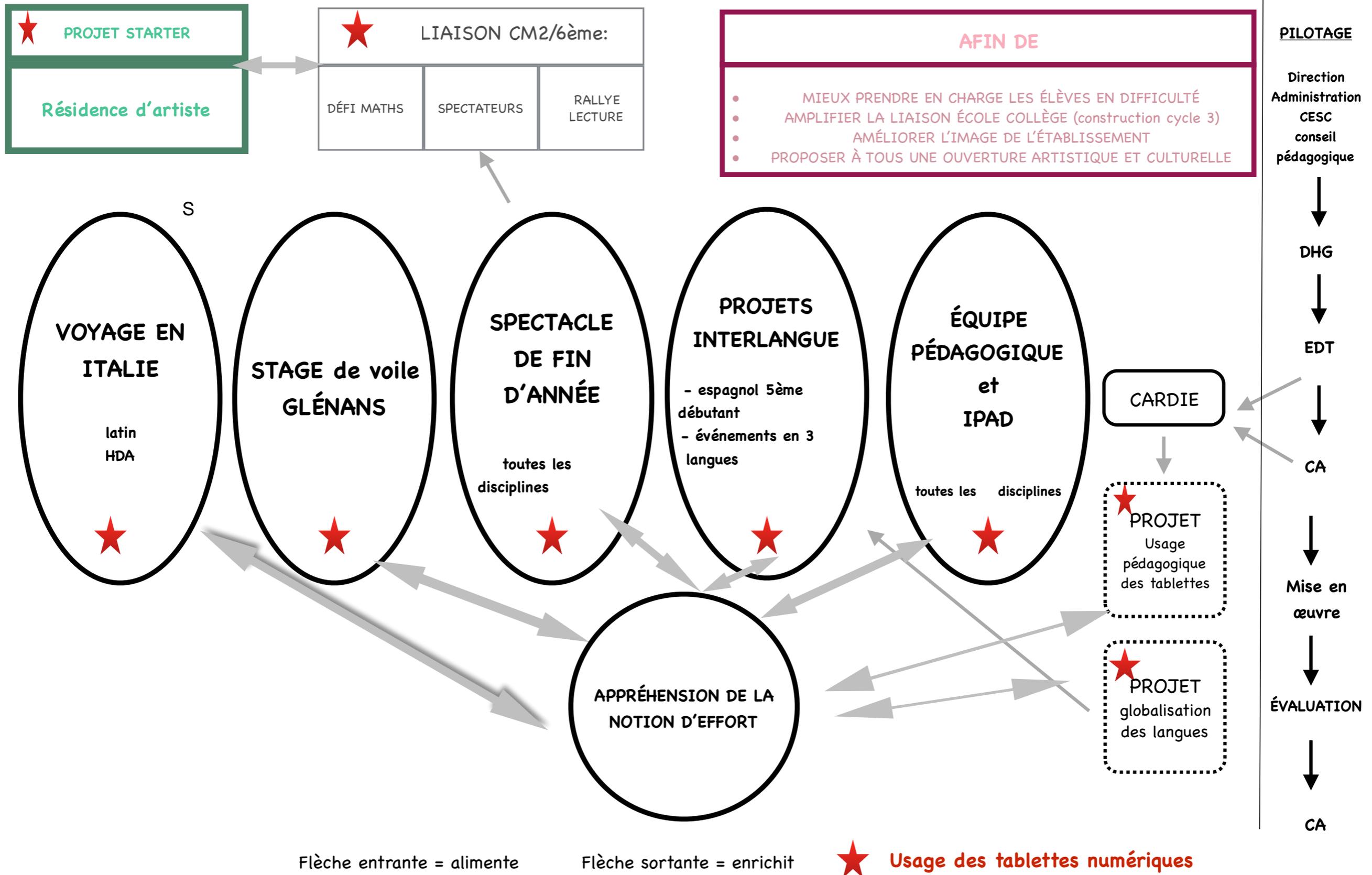
Il est doté d'une mixité sociale importante (véritable ressource pour l'établissement), les CSP défavorisées y dépassent les 40%, mais ce collège s'inscrit dans une dynamique de projet (Spectacle de fin d'année, travail sur tablettes numériques (100 T), suivi renforcé des élèves, projet interlangues...)

A partir de ces constats, entre autre, la réflexion pédagogique au sein de l'établissement s'est concrétisée par la transformation du projet existant en **Enseignement Pratique Interdisciplinaire**, inclus dans le projet d'établissement.

PROJET D'ÉTABLISSEMENT DU COLLÈGE LE PARC

APPRENDRE AUTREMENT AU COLLÈGE LE PARC grâce aux PROJETS avec des tablettes numériques

Année 2015/2016



EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

- ▶ **Prise en compte des caractéristiques de l'établissement, des élèves et de leurs besoins.**

Des élèves marqués par l'adolescence et une perte de repères :

- Remise en cause de l'estime de soi.
- Manque de motivation et d'investissement pour réussir.
- Peu de connaissances de ses propres limites.
- Recherche de la réussite facile sans trop de travail, sans trop d'effort.
- Représentation tronquée de la notion d'effort (sous-évaluée) et de la notion d'objectif à atteindre.
- Manque de projet, d'ambition en rapport avec un cadre social, familial défavorisé
- Difficultés à se fixer un objectif et à fournir les « ingrédients pour y parvenir »
- Une alimentation déséquilibrée et irrégulière
- Un niveau physique plus ou moins faible concernant la course à pieds.

EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

- ▶ **Prise en compte des caractéristiques de l'établissement, des élèves et de leurs besoins.**

Mais aussi...

Des élèves motivés, épanouis, évoluant souvent dans un contexte favorable :

- Recherche de l'excellence.
- Volonté d'en faire plus, de se surpasser, très enclins à la notion de plaisir dans l'effort et à la satisfaction du « devoir accompli »
- Niveau de performance satisfaisant voire élevé en course à pieds.

EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

D'où notre volonté logique (mais sans bien sûr sans faire sélection préalable, puisque les élèves choisissent leur objectif en fonction de leurs capacités et de leur préparation) de former deux groupes de travail correspondant à deux objectifs:

- Gérer un effort raisonnable mais prolongé, croire en ses possibilités. (Marche sportive 26 km)**
- Produire un effort optimal face à un défi exigeant. (Trail 13 km pour l'aller + marche sportive 13 km pour le retour)**

EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

RÉALISATION CONCRÈTE:

Deux étapes:

- ▶ **OBJECTIF MONT AFRIQUE: « JE VEUX L'ATTEINDRE ET J'Y ARRIVERAI. »**
- ▶ **RANDONNÉE RAQUETTES DANS LE JURA**

Objectif Mont Afrique:

il s'agit d'effectuer sous deux formes au choix, un effort :

- effectuer un parcours de 26 km à pied (randonnée) en partant du collège et en passant par le Mont Afrique (au bout de 13 km), situé à 600 mètres d'altitude et visible du collège.
- Effectuer cette même boucle, mais en parcourant les 13 premiers kilomètres en couse à pied (Type trail)

Randonnée raquettes dans le Jura

- Effectuer une randonnée en raquettes à neige (3h le matin et 2h l'après midi) sur le domaine skiable des Rousses (Jura)

EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

- ▶ **Présentation de l' EPI structuré**
- ▶ **Parties du programme concernées (EPS et SVT)**

(Voir EPI structuré)

EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

► SUIVI ET EVALUATION

Chaque élève recevra en début d'EPI un livret de formation comprenant :

- **1 fiche profil** comprenant les données personnelles de l'élève (VMA, FC repos, FC effort max, leur représentation de l'effort en début de cycle).
- **1 fiche objectif** et planification des séances.
- **1 fiche démarche scientifique** : réaliser une expérience à partir de ses données personnelles relevées sur le terrain et analysées par la suite.
- **des fiches de connaissances** : besoins nutritionnels, alimentation du sportif, physiologie...
- **1 carnet de bord** exprimant les ressentis, les modifications pendant et en dehors des séances.
séances

EPI EPS/SVT:

L'EFFORT PHYSIQUE PROLONGÉ: PHYSIOLOGIE, ENTRAINEMENT ET MISE EN PROJET.

► SUIVI ET EVALUATION

La sortie finale : réalisation conforme de l'objectif, respect des allures et du plan de sortie.

le livret de formation : tenue et contenu du livret :

- Présenter une planification en fonction des connaissances abordées
- Exprimer ses ressentis, utiliser un vocabulaire spécifique
- Travail de recherche sur les connaissances liées à l'hygiène de vie.

(Document qui par ailleurs servira de support pour l'épreuve orale au DNB)