

---

## *Pour une EPS ambitieuse aux Lycées*

---

### *Du choix à l'entendement, gage d'autonomie*

**Delphine EVAÏN**  
IA-IPR EPS, Nantes

*Le choix qui est laissé aux élèves dans le cadre des leçons peut apparaître comme un ingrédient favorable à leur engagement. En effet, il leur donne l'impression d'une certaine autonomie par cette forme de liberté qui leur est donnée d'emprunter le chemin qu'ils souhaitent.*

*Toutefois si ce chemin est ensuite immuable ou tout tracé, alors cette liberté n'est que mirage, et l'autonomie réduite à son plus bas niveau, car elle ne permet pas à l'élève d'exercer son entendement.*

*Cet article vise à présenter, à partir de quelques illustrations très concrètes, la manière dont il est possible de basculer d'une logique de choix et celle d'un accompagnement à l'entendement, voire à l'esprit critique, gage d'une autonomie pleine et entière.*



# Du choix à l'entendement

## Le CA3 par le filtre de l'acroport

Lorsqu'un groupe d'élèves s'engage dans une action de création à partir d'un tableau de cotation qui répertorie les pyramides des moins difficiles aux plus difficiles, alors leur autonomie s'adosse au choix qui leur est donné d'en sélectionner à partir d'un catalogue préétabli.

L'activité de l'élève vise alors à tenter de réaliser des pyramides pour ne retenir que celles qui pourront être exploitées pour produire une prestation finale.

La bascule du choix à l'entendement s'opère dès lors que les élèves catégorisent par eux-mêmes la difficulté de la pyramide qu'ils souhaitent intégrer dans leur prestation, jusqu'à la justifier.

Pour ce faire, il leur faut se saisir des paramètres qui constituent la difficulté et les principes biomécaniques et physiques qui s'y attachent :

- les positions des porteurs et celles des voltigeurs ;
- le nombre d'appuis au sol, leur surface et la hauteur de la pyramide qui détermine le polygone de sustentation et la stabilité globale de l'ensemble.

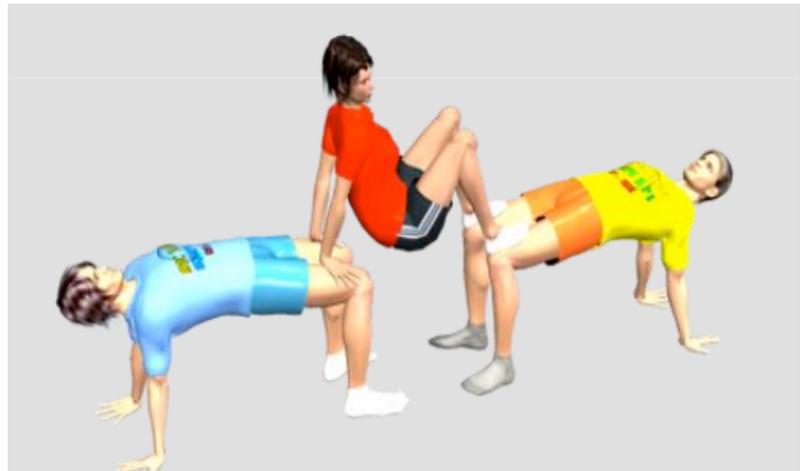
L'analyse des figures permet d'éclairer le niveau de difficulté.

### *Schéma 1: Trio facile*

Dans le contexte du schéma 1, la position des porteurs et du voltigeur est peu sollicitante du point de vue biomécanique et physique.

Le nombre d'appuis est important, ce qui, combiné à la faible hauteur du voltigeur produit un polygone de sustentation large.

L'équilibre de l'ensemble est stable et confortable à produire.



### Schéma 2: Trio moyennement difficile



Dans ce nouveau cas (schéma 2), la position de fente des porteurs rend leur équilibre plus instable. Il en est de même pour le voltigeur qui est en position renversée.

Le nombre d'appuis est divisé par deux et le point culminant de la figure a triplé. Par ailleurs, les appuis sont alignés. De fait, le polygone de sustentation est d'une part réduit, d'autre part étroit.

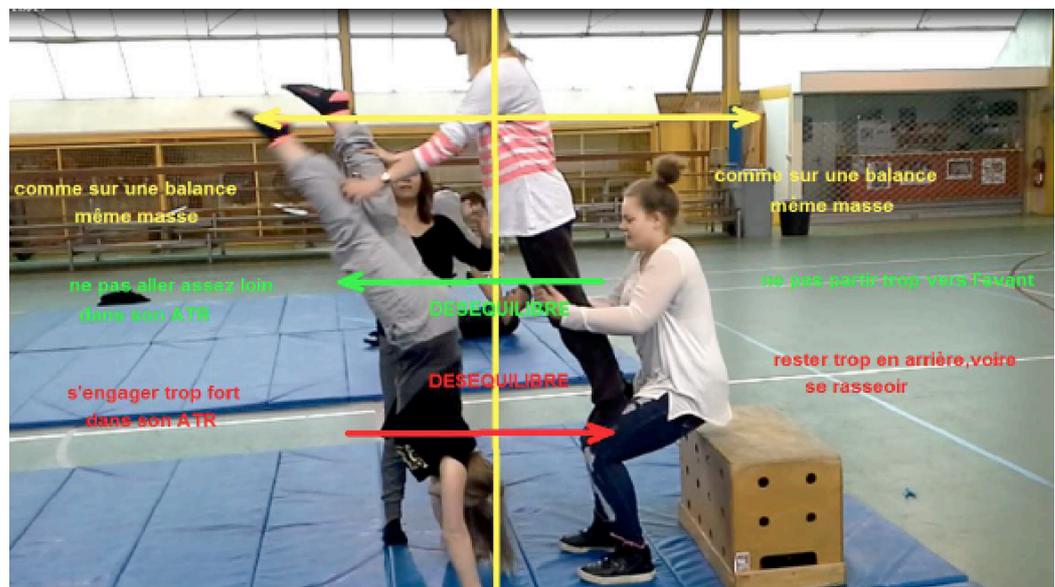
La figure est bien plus instable que la précédente et de fait plus difficile à réaliser.

Si cette analyse, présentée succinctement dans le cadre de cet article, existe déjà au collège. Elle doit donc gagner en précision et complexification au lycée, au risque de passer à côté des expériences vécues et du « déjà là » des élèves de lycée.

### L'entendement, support d'une autonomie véritable

L'analyse, par la meilleure compréhension des mécanismes de sa construction et donc de ce qui fait la difficulté est également de nature à identifier quels sont les chemins de perfectionnement à emprunter pour progresser<sup>1</sup>. Pour exemple, l'analyse numérique réalisée avec un groupe de 5ème SEGPA dans le cadre de leur apprentissage<sup>2</sup> formalise leurs observations (schéma 3).

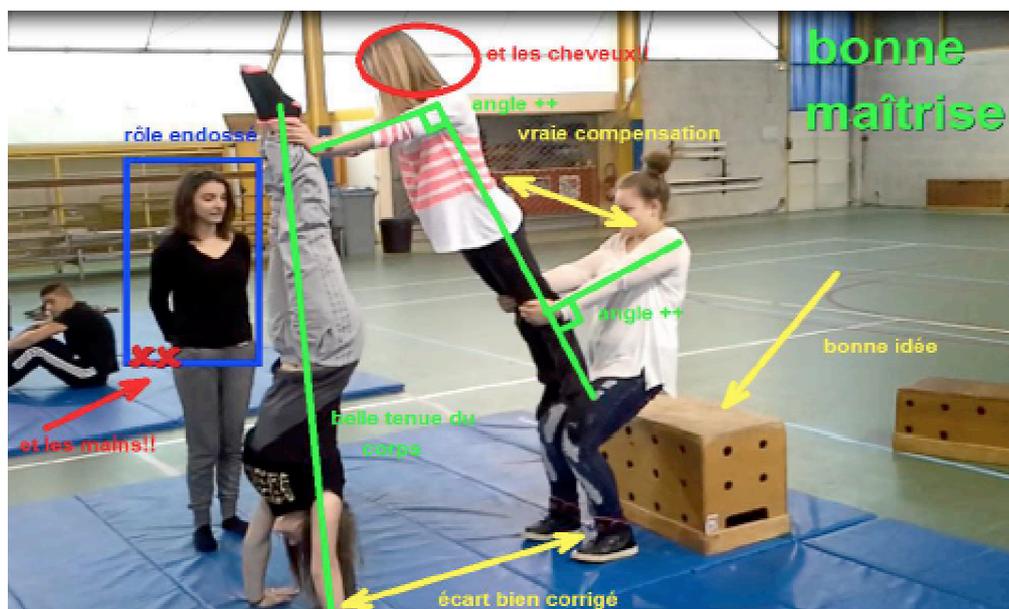
Schéma 3:  
1<sup>ère</sup> réalisation



<sup>1</sup> GRACIA (F.), « L'autonomisation, une ambition pour le lycée », *e-novEPS* n°17, Juin 2019

<sup>2</sup> TILAGONE (P.), EVAIN (D.), le numérique au service d'une démarche pour apprendre, espace pédagogique EPS, site de l'académie de Nantes, 2016

Par cette meilleure compréhension de la manière dont la stabilité de leur pyramide se construit, les élèves savent ce qu'il faut corriger et ce qu'elles ont à travailler pour progresser et réussir. Elles sont alors maîtresses de leur projet apprentissage qui est de fait personnalisé aux besoins qu'elles mettent en lumière grâce à leur connaissance et leur réflexion (schéma 4).



*Schéma 4:  
Réalisation  
après*

De la même manière, il serait inapproprié d'utiliser une démarche pédagogique au lycée, qui ne tienne pas compte des capacités réflexives et de prises d'initiative des élèves du collège. L'enjeu est davantage de faire un pas de côté, pour créer le contexte favorable qui leur permet de les exercer, au niveau d'autonomie qui les caractérise, et de les accompagner pour aller plus loin<sup>3</sup>.

## Une démarche généralisable

Le step s'inscrivant dans le CA5 et la dimension entretien et développement de soi, c'est parfois sans compter que cette dimension physiologique ne se vit pas qu'à travers les paramètres de durée, vitesse, fréquence, mais aussi au travers des paramètres des mouvements à réaliser et de leur succession.

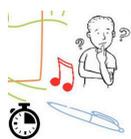
Apprendre un bloc préconçu, à reproduire, à suivre en fonction des paramètres d'entraînement physiologiques est une démarche qui laisse de côté la nature des mouvements qui composent le bloc et la manière avec laquelle ces mêmes mouvements sont réalisés. Plus ces derniers demandent une élévation des membres, une impulsion, une tonicité pour leur maîtrise, lors de rotations par exemple, une concentration pour gérer leur complexité, leur coordination et leur succession et plus ils sont réalisés avec amplitude, vitesse et précision, plus ils sont coûteux en énergie.

<sup>3</sup> BENETEAU (D.), « S'engager au fil de sa propre vie », *e-novEPS* n°17, Juin 2019

Par exemple, le challenge qui, dans le contexte d'un même réglage des paramètres énergétiques et pour une zone d'effort cible identique entre deux élèves de capacités différentes, demande à ce que le seul choix des mouvements à réaliser permette aux deux individus, (pourtant différents), de présenter le même rythme cardiaque.

Ainsi, par le choix des paramètres physiologiques quantitatifs qui définissent le projet d'entraînement, les acquisitions qui relèvent de la compréhension de l'impact de la dimension qualitative du mouvement sur la dépense énergétique sont à aborder. Progresser de manière spécifique sur les paramètres qui caractérisent le mouvement, c'est également réaliser *et orienter* une - son, activité pour développer ses ressources et s'entretenir<sup>4-5</sup>.

De nouveau, c'est aussi par la connaissance et l'usage de ces paramètres qualitatifs du mouvement que l'élève peut définir par lui-même son projet personnel d'entraînement, au sein duquel l'apprentissage moteur est l'un des appuis au développement et à l'entretien physique et physiologique.



## De l'entendement à l'esprit critique

---

### Le CA1 par le filtre de la course de demi-fond

---

Au lycée, si la quête de l'entendement est placée au cœur de la formation dédiée aux élèves alors, progressivement au cours des trois années, celui-ci doit pouvoir s'exercer de manière récurrence, de plus en plus autonome, voire spontanée, car généralisée.

A l'aune de l'expérience vécue dans l'activité support step, le développement et l'entretien physique et physiologique peuvent s'appuyer autant sur un projet personnalisé d'entraînement qui vise la gestion des paramètres physiologiques quantitatifs : distance, temps, pourcentage de Vitesse Maximale Aérobie (VMA), répétition, récupération... que des paramètres physiques qualitatifs : appui, rebond, genoux pointés, placement du dos, posture, regard, usage et relâchement des segments libres...

Fort de cet entendement et à la lumière de son analyse personnelle, l'élève doit pouvoir, identifier quel projet il est préférable pour lui, de mettre en œuvre :

- Dans un premier temps, il a à identifier les parts que doivent représenter le travail technique et le travail physiologique pour une séance d'entraînement. Il a également à spécifier le contenu pour ces deux axes de travail : l'appui, le ressort de la cheville, la

---

<sup>4</sup> Programme d'éducation physique et sportive du lycée général et technologique, Bulletin officiel n°1 du 22 janvier 2019

<sup>5</sup> Programme d'éducation physique et sportive du lycée professionnel, Bulletin officiel spécial n°5 du 11 avril 2019

montée de genou et la vitesse pure pour favoriser les changements de vitesse, les relances et autre fin de course. A noter que peut-être est-il préférable de ne travailler que l'axe technique ou que l'axe physiologique au regard du profil éclairé.

- Dans un deuxième temps, il est à envisager cette gestion sur un temps long, perlée de plusieurs séances. Dans ce cas un nouveau paramètre apparaît : le nombre de séances dédiées, leur succession. Indépendamment de ce qui se fait dans un temps de classe proprement dit, l'élève peut avoir des temps de pratique physique en dehors de l'école qui le mobilise de manière plus ou moins intensive. Charge à lui de caractériser son type d'engagement et d'apprécier en quoi il est complémentaire à son travail plus spécifique de demi-fond : intensité, coordination, étirement, récupération... sont autant d'engagements qui peuvent influencer les orientations et formes de travail retenues.

A travers cet exemple, plus que faire la démonstration d'un entendement sur la manière dont son corps, placé dans un contexte particulier, réagit, agit et peut être mobilisé, il est ici une prise de distance qui témoigne d'une expérience significative du « savoir s'entraîner ». Celle-ci va au-delà de l'application de principes, pour mettre en lumière une capacité à justifier et se projeter.

---

## Vers l'esprit critique

---

Savoir pour soi, c'est aussi être en capacité de débattre avec d'autres. A toute observation, une part de subjectivité existe. Le filtre d'analyse, la précision des informations retenues, leurs inférences peuvent faire naître plusieurs orientations de travail, parfois divergentes. Le regard externe est alors un précieux appui pour finaliser un projet : comprendre les écarts, s'ouvrir à ce qui n'est pas perçu au premier chef, mesurer le pour et le contre, faire précéder une étape plus qu'une autre, intégrer dans son plan de travail des points d'étapes de régulation et de réorientations de travail. La gestion de l'incertitude et du doute comme une force pour aller plus loin dans la réflexion est peut-être un gage aussi de se rapprocher de la meilleure solution.

Il est aussi ici le cheminement progressif vers une posture d'adulte constructif qui devient un « ami critique ». A la fois exigeant, à la fois bienveillant, son action, plus que la justification développée, témoigne de sa capacité à argumenter. En miroir, la posture d'accueil de cet ami critique est mobilisée pour vivre le débat comme un temps favorable et privilégié pour aller plus loin, pour les autres, mais aussi pour soi, et de fait, ensemble. De l'interrelation doit naître la richesse et non le conflit et/ou la baisse du sentiment de compétence.

La loi d'orientation de programmation pour la refondation de l'École de la République du 8 juillet 2013 rappelle que le droit de l'enfant à l'instruction a pour objet de lui garantir, entre autres, l'éducation lui permettant de développer son esprit critique. Cette formation est un objectif du socle commun de connaissance de compétence et de culture<sup>6</sup> qui est repris dans la préambule des programmes des lycées généraux, technologique<sup>7</sup> de l'EPS. En l'esprit critique, il faut y voir un ensemble de pratiques qui se nourrissent mutuellement. "Il naît et se renforce par

---

<sup>6</sup> Socle commun de connaissance de compétence et de culture, Décret n°2015-372 du 31 mars 2015

<sup>7</sup> Ibid.

des pratiques, dans un progrès continu, dont l'objet est de l'accroître sans que pourtant il ne soit jamais acquis"<sup>8-9</sup>.

---

## Entraîner l'esprit critique

---

Si l'esprit critique naît au collège alors, au regard de ce qui le caractérise, il est une belle intention que de le renforcer au lycée. Quel beau berceau d'accueil que d'exploiter le champs d'apprentissage 2, où règne l'incertitude, pour illustrer cet entraînement d'un genre différent.

En course d'orientation, il est assez ordinaire de voir des élèves évoluer en pose-dépose de balises. Par delà faciliter l'aménagement même de l'environnement, il est ici un entraînement à l'orientation par le suivi de la consigne donnée.

Plus rare est une activité de pose-dépose de balises dont la localisation est suggérée par les élèves eux-mêmes. Enfin de pouvoir entrer dans cette activité, il faut disposer de connaissances sur les différentes contraintes que pose la recherche d'une balise : éloignement, nature du déplacement, lecture de carte, complexité du lien carte-terrain, repérage de la balise... tout comme le nécessaire pour la catégorisation de pyramide en acrosport, les balises sont à caractériser selon leur niveau de difficulté. Par exemple, aller chercher une balise qui est préparée et déposée par son binôme (et réciproquement), dont le niveau de difficulté est préalablement demandé (chacun peut demander à l'autre le niveau qu'il souhaite), et revenir en précisant en quoi le niveau apprécié lors de la quête correspond à celui demandé en amont, constitue un contexte d'entraînement de l'esprit critique : échange, débat, justification et/ou argumentation, pour aboutir à une analyse convergente qui intègre à la fois l'origine de l'intention et la réalisation proprement dite.

Pour un degré plus avancé, ce même dispositif peut être reconduit, non pas à l'échelle d'une seule balise, mais à l'échelle de plusieurs balises, qui nécessite de celui ou celles qui mène sa course, de pouvoir élaborer un parcours, du niveau préalablement souhaité. Dans ce nouveau contexte, le débat porte sur la stratégie de l'élaboration du parcours, autant que sur l'analyse des balises elles-mêmes, celles-ci venant alors étayer le propos.

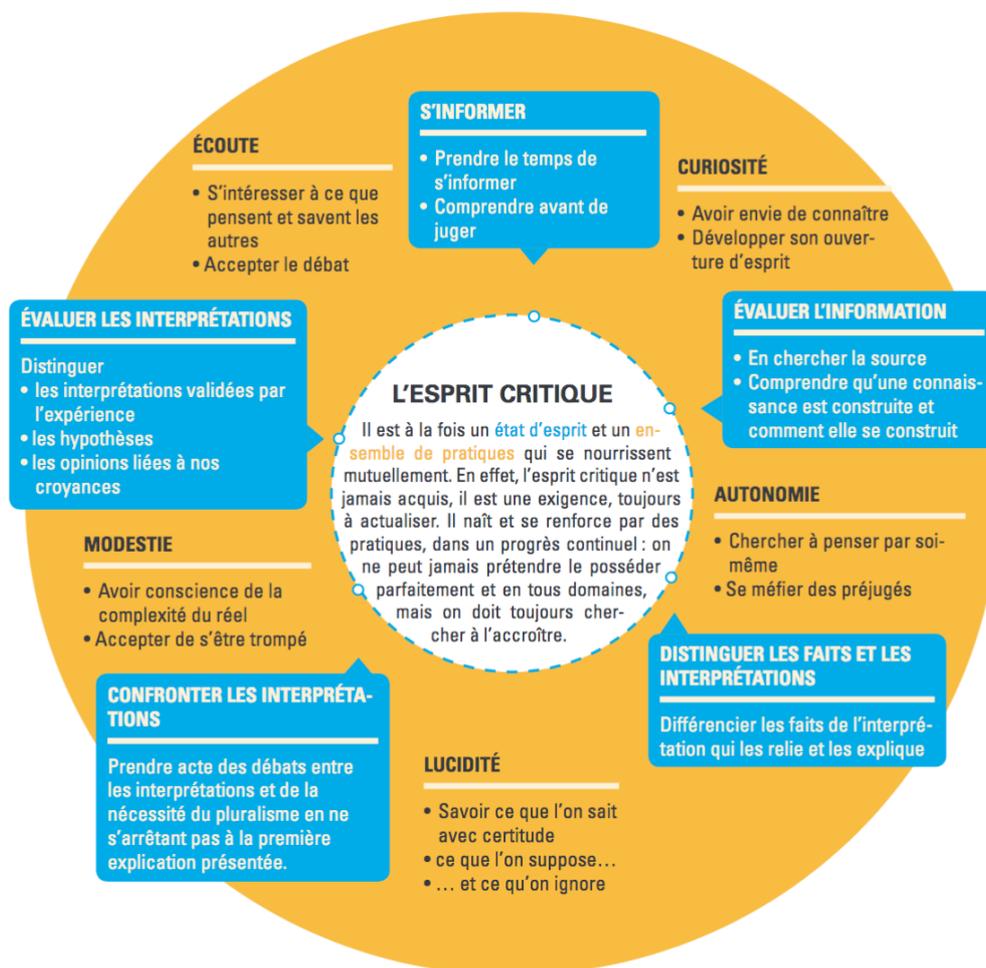
Pour un degré supérieur, les balises supports au parcours peuvent servir une mobilisation particulière de ressources si leur agencement les recrute de manière récurrente. Naissent alors des parcours à thème : distance longue pour travailler le foncier, distance courte, grande visibilité des balises en nombre important pour travailler la course intermitte, nombre sauts minimum à réaliser entre les lignes directrices ou encore carte de niveau d'informations différent, pour entraîner la mémoire et développer les qualités d'orientation par exemple.

Les connaissances utiles pour se faire sont plus larges, les inférences et alternatives plus nombreuses et de fait, les échanges sont plus nourris et complexes, les remises en question plus nombreuses. Les ingrédients nécessaires à l'entraînement de l'esprit critique sont potentiellement réunis (doc.1).

---

<sup>8</sup> Former à l'esprit critique des élèves, eduscol octobre 2016

<sup>9</sup> Document d'appui à la feuille de route 2018-2019 du projet académique, académie de Nantes



## Conclusion

Si l'autonomie, c'est chercher à penser et agir par soi-même, alors les contextes de pratiques physiques en EPS doivent donner accès aux connaissances nécessaires pour le faire, autant que les situations propices à leur expérimentation et leur exercice. Là, est véritablement la formation attendue de la lycéenne et du lycéen, qui sait prendre en charge sa pratique physique personnelle ultérieure, en dehors des temps d'EPS. C'est parce que les contenus des leçons d'EPS sont à la hauteur du potentiel des élèves qui les exploitent, qu'elle a toute sa raison d'être, suscite son intérêt et son adhésion, de toutes et tous.

<sup>10</sup> Ibid.