



Pour une EPS ambitieuse aux lycées

Se préparer à l'effort au lycée, quelles différences ?

Soizic GUILON,

Professeure agrégée d'EPS, Trélazé, (49).

Si la préparation à l'effort est une constante dans les leçons d'éducation physique et sportive (EPS) quels que soient les cycles d'apprentissages de la maternelle au lycée, les plus de 400 heures d'EPS vécues par l'élève au collège questionnent sur certaines entrées dans la leçon au lycée dirigées entièrement par l'enseignant, ou reproduisant certaines pratiques de collège.

Développer des échauffements plus ambitieux ne constitue-t-il pas un enjeu pour l'élève ? Comment caractériser l'échauffement d'un élève de lycée dans le souci d'une plus value en référence à un « déjà là » ?

Cet article a pour objectif de caractériser l'activité de l'élève lycéen au regard de son vécu, afin de proposer ensuite quelques pistes de réflexion autour de la compétence à travailler dans les différents champs d'apprentissage des nouveaux programmes de lycée « se préparer à l'effort »¹.

¹ Programme d'Education Physique et Sportive du lycée général et technologique, BO du 22 janvier 2019.



Eviter l'image de la coquille vide

Le vécu de l'élève lycéen

Ne pas perdre de vue, ne pas oublier les expériences vécues par un élève entrant au lycée ; « se préparer à l'effort » le lycéen s'y est confronté de nombreuses fois tout au long de son parcours. Les programmes de collège le précisent par exemple dans les attendus de fin de cycle (AFC) du champ d'apprentissage I² et les documents d'accompagnement évoquent par exemple « la précision et pertinence du vocabulaire utilisé, adaptation du contenu de l'échauffement, prise en charge de l'échauffement, appropriation des principes d'un échauffement ». Les différentes séquences d'apprentissages, permettant notamment de traverser cet attendu de fin de cycle, témoignent de l'expérience de l'élève arrivant en seconde. Même si certains degrés de maîtrise de cet attendu restent difficile pour certains, l'élève de lycée n'est pas une coquille vide. Cette idée est renforcée par la place et la mise en oeuvre du parcours éducatif de santé³ mais aussi la thématique de l'effort dans le cadre des programmes de collège de Sciences de la Vie et de la Terre.

L'enjeu est alors pour l'enseignant de lycée de proposer des formes de pratiques permettant de prendre en compte ce « déjà là » et mettre en oeuvre un enseignement plus ambitieux. Il semble donc essentiel d'aborder la préparation à l'effort et l'échauffement mettant la focale sur le prolongement et la continuité de ce qui a été réalisé au cours des cycles 3 et 4.

L'incontournable projet personnel

Si se préparer à l'effort est incontournable à chaque leçon d'EPS, la notion de projet personnel au lycée l'est aussi en tant qu'objectif à atteindre et mobile d'agir. Ainsi se pose la question de réussir à mettre en lien ces deux enjeux ; se préparer à l'effort tout en prenant en compte son projet personnel. L'enjeu est alors pour l'enseignant de pouvoir prendre connaissance des projets personnels de ses élèves en EPS, l'outil numérique via un questionnaire peut-être une solution, l'exposé oral devant un groupe de camarades en est une autre. L'élève est amené à présenter puis justifier son projet personnel spécifique à l'EPS : prendre soin de son corps, développer sa résistance à un effort long, gagner en puissance, en précision par exemple.

Plusieurs relations entre la préparation à l'effort et le projet personnel semblent pouvoir s'établir :

- Une relation en termes de moyens/objectifs :
Dans un premier temps « se préparer à l'effort » constitue un moyen pour atteindre son projet personnel (qu'il soit spécifique à la discipline ou défini à plus long terme). Ainsi l'enseignant considère la préparation à l'effort comme un processus permettant de

² Programme cycle 4, BO spécial n°11, 26 novembre 2015.

³ Parcours santé, Bulletin officiel n°5 du 4 février 2016.

développer certaines compétences réinvestissables dans le cadre de la réalisation d'un projet personnel « apprendre à planifier ses actions », par exemple.

Dans un deuxième temps le projet personnel correspond à un motif d'agir et à un motif d'engagement dans le cadre de la préparation à l'effort « j'apprécie particulièrement le travail en groupe, la coopération alors je vais utiliser cette forme de travail lors de la réalisation de mon échauffement » par exemple.

- Une relation spécificités/influences :

Il s'agit pour l'élève d'orienter sa préparation à l'effort de façon spécifique dans le but de répondre à son projet personnel. Par exemple « mon projet personnel en EPS est de prendre soin de mon corps, alors je propose un temps postural lors de mon échauffement ».



Quels « pas en avant » pour le lycéen ?

Ce qu'il y a à apprendre

Construire un échauffement personnel et orienté

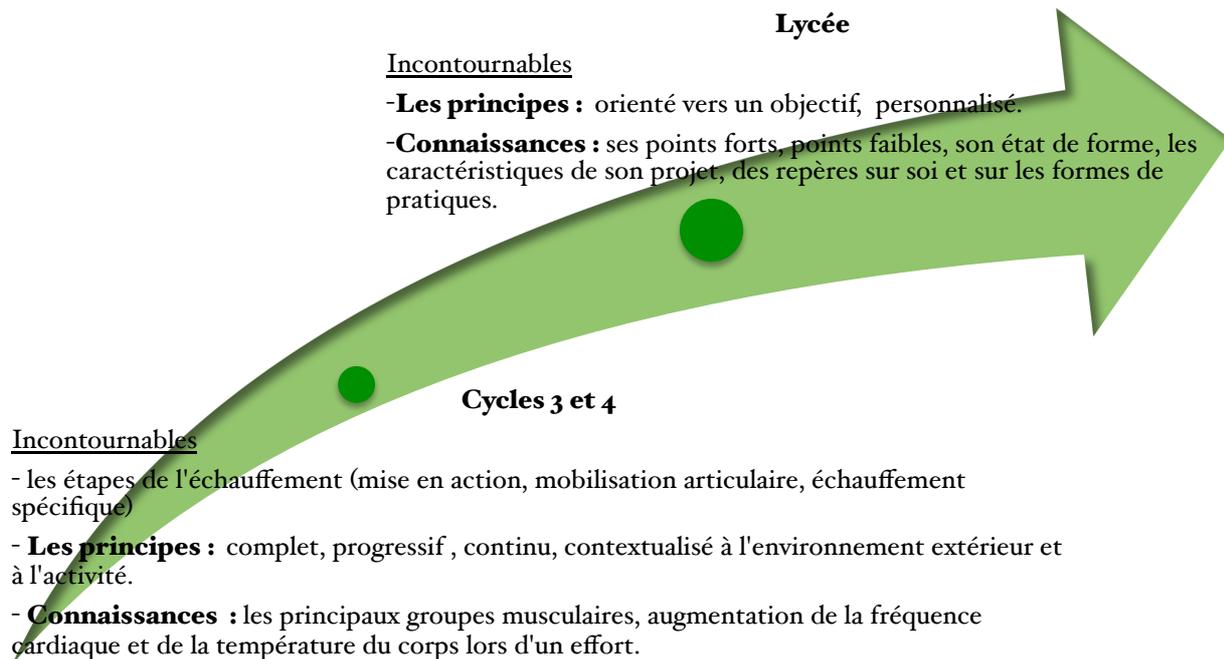
Se préparer à l'effort est une compétence à travailler quel que soit le champ d'apprentissage en lycée dans la perspective d'atteindre les attendus de fin de lycée (AFL)⁴. Les différents temps de l'échauffement, les principes de progressivité, la prise en compte du contexte (telle que la température extérieure), les connaissances sur les principaux groupes musculaires, les effets de l'échauffement (sueur, couleur, chaleur), les ressentis d'un échauffement complet sont des éléments abordés au collège. La notion de projet personnel permet de spécifier et approfondir cette préparation à l'effort dans le cadre de l'enseignement au lycée.

La construction de cette compétence permet d'apprendre à mieux se connaître, son fonctionnement personnel une fois en mouvement, afin d'obtenir une préparation optimale c'est à dire adaptée à soi, ses points forts, points faibles, son état de forme, ses pratiques extra-scolaires. Ces différentes connaissances semblent déterminantes à construire dans le cadre d'une préparation à l'effort en lycée.

Se préparer à l'effort, c'est aussi apprendre à se mettre en projet, s'organiser, mettre en œuvre des actions en vue d'atteindre un objectif. Celui-ci permettant de construire de véritables compétences réinvestissables ; se questionner sur ses objectifs, ses ressources et les moyens à mettre en œuvre pour obtenir des résultats, évaluer l'efficacité de ses actions.

⁴ Programme d'Education Physique et Sportive du lycée général et technologique, BO du 22 janvier 2019.

Tab 1: Continuum de la préparation à l'effort



Plusieurs principes peuvent être mobilisés, attendus par l'élève dans le cadre d'un échauffement au lycée au regard de son vécu et de la notion de projet personnel. La première attente (principe 1 du tableau ci-dessous) fait référence à la proposition d'un échauffement adapté à soi, permettant de renforcer ses points faibles mais aussi approfondir ses points forts. Un travail de ciblage sur différents axes semble alors intéressant à réaliser avec les élèves. Construire un échauffement permettant d'atteindre ou de répondre à son projet personnel constitue la deuxième attente (principe 2). Enfin, la compétence à utiliser des indicateurs sur soi, son activité (principe 3) informant d'échauffement complet et adapté à soi et la compétence à autoréguler sa préparation à l'effort (principe 4) est aussi déterminante.

Dans le cadre de cette dernière compétence plusieurs types d'indicateurs semblent importants :

- les premiers sont ceux spécifiques à l'engagement prévu dans l'APSA, c'est à dire ceux relatifs à la forme de pratique. Ces indicateurs constituent le trait d'union entre l'APSA et soi, par exemple « mon projet personnel en EPS est de développer ma résistance à un effort long alors je vais utiliser ma fréquence cardiaque (FC) à la fin des échauffements pour m'assurer qu'ils soient complets ».
- les deuxièmes sont ceux spécifiques à soi « lorsque je suis suffisamment échauffé, je sais que je peux me grandir au maximum sans avoir de douleur »,
- les troisièmes ; ceux permettant de caractériser son état de forme par exemple ; « je sais que lorsque je suis fatigué, j'ai tendance à me tenir moins droit, alors je vais devoir prendre en compte cet état de fatigue lors de mon échauffement ».

Tab 2 : Pour un échauffement personnel et orienté

Ce qu'il y a à apprendre sur soi		Principes à mobiliser par le lycéen lors de l'échauffement	
Pour un échauffement personnel et orienté	Mes points forts et points faibles	<p>Domaine 1⁵ Maîtrise des langages, aisance dans la formulation orale</p> <p>Domaine 1.4 Précision de la gestuelle, qualité d'endurance, souplesse, qualité des déplacements</p> <p>Domaine 2 Concentration, gestion des émotions, prise d'information, prise de décision</p> <p>Domaine 3 Investissement au sein d'un groupe, prise d'initiatives et de responsabilités</p> <p>Domaine 4 La connaissance du corps humain, de ses ressources</p> <p>Domaine 5 Techniques, performances</p>	<p><u>Principe 1 :</u> Un échauffement permettant de travailler ses points faibles mais aussi approfondir ses points forts.</p>
	Mon projet personnel	<p>Connaître mes mobiles d'agir.</p> <p>Connaître les caractéristiques de mes objectifs, projets et les ressources nécessaires pour y parvenir.</p>	<p><u>Principe 2 :</u> Un échauffement permettant de travailler la réalisation d'un projet à court, moyen ou long terme.</p>
	Mes repères	<p>Connaître les repères spécifiques aux formes de pratique me permettant de savoir si je suis prêt.</p> <p>Connaître les repères me permettant de savoir que je suis prêt en fonction de mes caractéristiques.</p> <p>Connaître les repères me permettant d'identifier mon état de forme.</p>	<p><u>Principe 3 :</u> Un échauffement utilisant des indicateurs assurant d'un échauffement complet.</p> <p><u>Principe 4 :</u> Auto-évaluation et régulation de l'élève sur son échauffement à partir d'indicateurs.</p>

Ces différents principes peuvent faire l'objet d'une évaluation en quatre étapes lors de la réalisation de la préparation à l'effort par les élèves. Dans l'optique d'une évaluation positive qui aide l'élève à progresser, il semble important que cette fiche soit utilisée tout au long des séquences d'apprentissage et co-construite avec les élèves⁶.

⁵ Socle commun de connaissances, de compétences et de culture, BO n°17 du 23 avril 2015

⁶ EVAÏN (D.), GIBON (J.) « L'élève, auteur de son évaluation », *e-novEPS* n°16, janvier 2019

Tab 3 : Fiche des degrés de maîtrise des différents principes

Etapes d'acquisition « se préparer à l'effort »				
	Etape 1	Etape 2	Etape 3	Etape 4
Principe 1 : Une préparation à l'effort permettant de travailler ses points faibles mais aussi approfondir ses points forts.	Ma préparation à l'effort est complète mais reste générale.	Ma préparation à l'effort met en évidence une attention particulière sur certains éléments mais les exercices ne sont pas tous adaptés.	Ma préparation à l'effort met en évidence une attention particulière sur certains éléments et les exercices sont adaptés.	Ma préparation à l'effort met en évidence une attention particulière sur certains éléments et les exercices sont adaptés et précis.
Principe 2 : Une préparation à l'effort permettant de travailler la réalisation d'un projet à court, moyen ou long terme.	J'annonce un projet mais ma préparation ne met pas en évidence le lien avec un projet.	Je suis capable de citer un lien entre mon échauffement et un projet ou un objectif.	Je suis capable de justifier oralement la forme ou le fond des exercices de ma préparation à partir d'un projet ou objectif.	Mon projet personnel est identifiable par un camarade ou le professeur lors de mon échauffement.
Principe 3 : Une préparation à l'effort utilisant des indicateurs assurant une préparation complète.	Des indicateurs, repères, simples (temps de préparation, chaleur) me guident.	J'utilise un indicateur spécifique à l'activité. Ma préparation est uniquement motrice.	J'utilise un indicateur personnel. Ma préparation est aussi organisationnelle cognitive.	J'utilise un ou des indicateurs personnels et spécifiques à l'activité. Toutes les dimensions de l'action sont prises en compte.
Principe 4 : Auto-évaluation et régulation de l'élève sur sa préparation à partir d'indicateurs.	Je réalise ma préparation mais j'ai des difficultés à porter un regard critique dessus.	Je fais référence à un indicateur pour m'auto-évaluer mais ma régulation est approximative.	Je régule ma préparation à partir d'un indicateur mais celui est souvent moteur.	Je régule si besoin ma préparation au regard d'indicateurs de différentes natures.

Comment les élèves apprennent

Laisser l'élève concevoir, réaliser, évaluer, réguler

Dès les premières leçons, l'enseignant s'appuie sur les apprentissages en cours, ceux des séquences précédentes ou de l'année passée pour responsabiliser les lycéens. Son guidage n'en reste pas moins important dans l'objectif d'aiguiller, questionner, amener à la régulation. Le rôle de conception de l'élève peut alors s'effectuer sur le fond : ce qu'il y a à faire, ou sur la forme : comment faire pour faire ?

S'appuyer sur les spécificités des champs d'apprentissage

Les expériences corporelles vécues à travers les différents champs d'apprentissage favorisent la construction d'une préparation à l'effort approfondie et riche. S'appuyer sur les spécificités de ces champs pour développer certaines dimensions de la préparation à l'effort semble une voie

Soizic GUILON, Se préparer à l'effort au lycée, quelles différences ?

particulièrement propice afin que chaque élève de lycée soit à court, moyen ou long terme, capable de s'engager lucidement dans les pratiques physiques et sportives à l'école et en dehors. Les quatre principes énoncés précédemment peuvent être travaillés et construits par les élèves à partir des spécificités de ces champs d'apprentissage, ils sont alors perçus comme des supports. Il convient pour l'enseignant de s'appuyer sur ces derniers pour construire peu à peu cette préparation à l'effort.

Deux enjeux sont ici à mettre en évidence :

- le premier est la référence de chaque principe à des objectifs différents pour les élèves selon les champs d'apprentissage travaillés. Par exemple, « pour respecter le principe 1 lié à la connaissance de soi, je vais dans le champ 1 travailler certaines coordinations motrices plutôt que d'autres lors de l'échauffement » ou « je vais lors d'une préparation à l'effort dans le champ d'apprentissage 5 renforcer certaines zones musculaires en fonction de mes points faibles ». Pour respecter le principe 3 en escalade « je dois avoir vérifié l'ensemble de mon matériel afin d'assurer ma sécurité et celle de mes camarades », alors qu'en step « je dois vérifier ma fréquence cardiaque à la suite de mon échauffement ». Cette notion d'indicateurs révélateurs de l'atteinte d'une préparation à l'effort complète est donc importante à faire construire aux élèves et spécifique. Ainsi, elle ne se limite pas à une préparation physique, motrice mais fait appel aussi à une préparation psychologique, organisationnelle, anticipatrice, des situations à venir.

- le deuxième enjeu est le champ d'apprentissage, support au développement de compétences transversales liées à la préparation à l'effort. Par exemple, si le champ d'apprentissage 3 en mettant en exergue, la présentation devant un public, un juge ou un spectateur, met l'accent sur la concentration, afin d'entrer dans son rôle de gymnaste, de danseur... alors cette capacité de concentration permettra à l'élève de mieux se connaître et de faire preuve de plus de capacités attentionnelles. L'élève peut également se questionner sur ce point à la fin d'un échauffement « mon échauffement me permet-il d'être pleinement concentré pour ma prestation de gymnastique devant des juges ou pour réaliser ma meilleure performance en pentabond ? »

Il convient d'interroger le traitement didactique réalisé par l'enseignant afin de mettre en évidence ces principes.

Tab 4 : Leviers à partir des spécificités des champs d'apprentissage

Leviers à partir des spécificités des champs					
Principes à mobiliser par l'élève	CA 1	CA 2	CA 3	CA 4	CA 5
<p>Principe 1 : Une préparation à l'effort permettant de travailler ses points faibles mais aussi approfondir ses points forts.</p>	<p>Choix de l'élève de travailler certaines coordinations</p> <p>Techniques de gestion de ses émotions pour performer</p>	<p>Identification de ses limites et ses ressources</p>	<p>Connaître ses ressources liées à l'étirement, aux postures Se concentrer, se mettre « en état de » pour une prestation destinée à être vue/jugée</p>	<p>Connaître ses techniques qui mettent en difficulté l'adversaire</p>	<p>Renforcement musculaire de certaines zones</p>
<p>Principe 2 : Une préparation à l'effort permettant de travailler la réalisation d'un projet à court, moyen ou long terme.</p>	<p>Apprendre à se fixer des objectifs de performance</p>	<p>Apprendre à planifier</p> <p>Apprendre à renoncer</p>	<p>Apprendre à concevoir, créer, organiser</p>	<p>Apprendre à coopérer pour réaliser un projet</p>	<p>Apprendre à faire des choix et réguler son action</p>
<p>Principe 3 : Une préparation à l'effort utilisant des indicateurs assurant une préparation complète.</p> <p>Principe 4 : Auto-évaluation et régulation de l'élève sur sa préparation à partir d'indicateurs.</p>	<p><u>Exemples :</u> Répétition de mouvements, d'actions, s'approchant de sa performance max</p>	<p><u>Exemples :</u> Connaissance de son milieu : limitations</p> <p>Eléments de sécurité : vérification du matériel</p>	<p><u>Exemples :</u> Mise en état de danse, postures</p> <p>Alignement lors du maintien de certaines postures</p>	<p><u>Exemple :</u> Atteinte de la cible en situation de coopération</p>	<p><u>Exemple :</u> Sa fréquence cardiaque d'échauffement</p>

Conclusion

Se préparer à l'effort, ne signifie donc pas uniquement se préparer d'un point de vue moteur mais envisage la préparation sous différents aspects (attentionnels, organisationnels...) à explorer avec les élèves. Les spécificités et la richesse des champs d'apprentissages permettent de les approfondir.

Les caractéristiques des lycéens semblent devoir être prises en compte afin de proposer des leçons adaptées au regard du vécu de ce public. Même si à chaque séquence d'apprentissage de nouvelles routines sont à mettre en place, éviter l'image de la coquille vide semble être au centre de la mise en œuvre des nouveaux programmes d'EPS aux lycées.

Soizic GUILON, Se préparer à l'effort au lycée, quelles différences ?

Juin 2019 - Partie 2 - Article 1 - page 8