



ACADÉMIE  
DE NANTES

Liberté  
Égalité  
Fraternité



---

## *Articuler les temps moteurs et non moteurs*

---

### *Faire du temps contraint un temps choisi*

Nicolas CHEVAILLER

Professeur d'EPS, Nantes, (44)

*Il arrive que la leçon d'EPS, faute d'installation sportive à proximité, nécessite un temps de trajet long qui ampute fortement la durée de celle-ci. Ce temps conséquent de prise en charge est vécu, par les élèves et l'enseignant, comme un frein à la pratique motrice de ceux-ci.*

*Comment réussir à exploiter ces temps pour les optimiser, au service des apprentissages de chacun? La difficulté est d'arriver à proposer des activités aux élèves, porteuses de sens pour eux, afin qu'ils s'engagent dans la pratique et les apprentissages.*

*Cet article pose le postulat qu'en centrant le regard sur des enjeux de formation, contextualisés à l'échelle du parcours de formation, ces contraintes deviennent des leviers pour les élèves faisant de ce temps non moteur une plus-value aux temps moteurs, au profit de l'engagement car porteur de sens et perçu comme accessible par chacun d'eux.*

Nicolas CHEVAILLER, Faire du temps contraint un temps choisi

Juin 2022 - Partie 2 - Article 1 - page 1





# Un temps choisi, porteur de sens

Les élèves et l'enseignant sont parfois confrontés à des temps de trajet long, en bus ou à pied, pour se rendre à l'installation sportive. Bien qu'ils soient le moment d'échanges informels constructifs entre l'enseignant et l'élève, ils induisent très souvent de la lassitude et amputent la leçon d'EPS. Comment faire de ces temps contraints de véritables temps moteurs et non moteurs au service des apprentissages pour chacun d'eux ? La classe de première année du certificat d'aptitude professionnelle (CAP) constructeur d'ouvrages en béton armé (COBA), regroupant quinze garçons, sert de support pour illustrer la démarche envisagée.

---

## A l'échelle du parcours de formation de l'élève

---

Les temps contraints se transforment en temps choisis lorsqu'ils deviennent, pour l'enseignant, des contextes de travail favorisant l'acquisition, la consolidation des enjeux de formation ciblés, à l'échelle du parcours de formation.

La priorisation d'enjeux de formation contextualisés pose les fondations de cette démarche. Pour la classe étudiée, malgré peu d'élèves en surpoids, l'enseignant constate une faible condition physique liée à un arrêt de l'activité physique et à une surexposition aux jeux vidéo. Ce diagnostic s'avère inquiétant au regard d'une formation professionnelle exigeante physiquement et d'un bien-être personnel. Il semble pertinent de les outiller pour permettre à chacun d'eux de pouvoir agir en conscience sur leur corps et d'améliorer leur condition physique, en relation avec un objectif personnel.

Cependant l'acquisition et la consolidation de l'enjeu de formation visé est possible que grâce à la récurrence de contextes d'expression variés qui se réfléchit à l'échelle du parcours de formation. La singularité de l'établissement et les champs d'apprentissage (CA) programmés sont questionnés, par le filtre de l'objectif ciblé afin de proposer des expériences corporelles diversifiées, vectrices de transformation. Pour les première CAP COBA, trois CA sont programmés au fil de l'année.

- Le CA 5 et plus particulièrement le cross training les engage dans une réflexion en acte sur l'association exercices - muscles sollicités - postures sécuritaires - effets visés à court et à long terme.
- Le CA 2 et plus spécifiquement l'escalade les sensibilise aux vertus de la souplesse et du renforcement musculaire du haut du corps dans une logique d'amélioration de sa condition physique.
- Enfin le CA4 et plus particulièrement l'ultimate et son temps de trajet long offrent des contextes d'exercices propice à une prise de conscience des bienfaits sur l'organisme d'un travail cardio respiratoire et d'un effort à haute intensité qui se retrouve dans le jeu à effectif réduit.

---

## Un temps choisi porteur de sens pour l'élève

---

Il peut exister un décalage entre l'objectif recherché par l'enseignant et le sens que l'élève donne aux situations. Cet écart de perception est une source de désengagement pour certains. Cette quête de sens découle d'un processus long qui vise à rendre progressivement l'élève acteur de ses apprentissages.

Une première piste de travail s'attarde sur l'enjeu de formation ciblé. Il découle d'une réflexion d'équipe où l'élève n'est questionné sur la nature de ses besoins que de manière indirecte. Il semble important de prendre du temps pour que le constat soit partagé, discuté, débattu avec eux. Les deux premières leçons de circuit training permettent d'éprouver en acte ce diagnostic afin qu'il soit partagé. L'enseignant utilise les comportements observés comme support de son questionnement afin qu'ils s'interrogent sur leur santé physique. Les pistes de réponses évoquées sont gardées sous forme de trace écrite et deviennent des motifs d'agir personnalisés, support de cette séquence.

D'autre part, dans cette recherche de sens pour l'élève, l'ordre de programmation des CA est interrogé. Pour la première CAP COBA, l'enseignant fait le choix de commencer par le CA5, plus particulièrement le cross training afin de définir précisément les effets à courts termes observés sur le corps au regard des effets à longs termes recherchés, d'enrichir le répertoire des exercices musculaires et de sensibiliser aux postures sécuritaires. Les autres séquences s'appuient sur le travail réalisé pour éprouver, consolider, stabiliser les compétences acquises, dans un autre contexte. C'est pourquoi l'enseignant choisit de faire du trajet long pour se rendre à l'installation sportive un temps choisi au service de l'amélioration de sa condition physique au regard de l'effet à long terme visé. Chacun d'eux réfléchit à l'utilisation de ce temps au regard de l'effet à court terme attendu.

Enfin le traitement des différents CA, en lien avec l'objectif visé, doit être explicite pour l'élève. Cette explicitation passe par des va et vient constants entre les différentes séquences. Ces allers-retours sont provoqués par les questionnements qui leur sont posés. Leurs résolutions les obligent à prendre appui sur les pistes de réponses précédentes.

---

## Synthèse

---

Le tableau ci-après synthétise la démarche pour qu'un temps contraint devienne un temps choisi porteur de sens pour l'élève (tab.1).

Tab 1 : Passer d'un temps contraint à un temps choisi porteur de sens

|         | Démarche   | Exemple  |
|---------|--|--|
| Étape 1 | Diagnostic partagé, discuté, débattu avec les élèves   | Première CAP COBA<br>Arrêt de l'activité physique,<br>Addiction aux jeux,<br>Métier exigeant physiquement.   |
| Étape 2 | Enjeu de formation du projet de classe <sup>1</sup>  | Permettre à chacun d'agir en conscience sur son corps pour améliorer sa condition physique en lien avec un objectif personnel.   |
| Étape 3 | Comment peut-on utiliser, chaque CA, pour consolider, renforcer l'enjeu de formation ciblé en prenant appui sur des expériences motrices différentes ?<br><br>Lien explicite entre les différentes séquences et l'enjeu de formation | CA5 (cross training)<br>Réflexion en acte sur l'association exercices - muscles sollicités - postures sécuritaires - les effets visés à court et à long terme.                                       |
|         |  | CA4 (ultimate + trajet long)<br>Prise de conscience des bienfaits sur l'organisme d'un travail cardio respiratoire et d'un effort à haute intensité que l'on retrouve dans le jeu à effectif réduit. |
|         |  | CA2 (escalade)<br>Sensibilisation aux vertus de la souplesse et du renforcement musculaire du haut du corps dans une logique d'amélioration de sa condition physique.                                |



## Un temps choisi accessible

Un temps choisi porteur de sens pour l'élève n'est pas garant d'un engagement à la fois moteur et non moteur de celui-ci. Bien qu'ils soient persuadés du bienfait de la situation proposée, certains, au regard des difficultés perceptibles, pensent ne pas être capable de la réaliser. Ils préfèrent ne pas s'engager pour ne pas être confrontés à un échec. L'enjeu est d'arriver à engager chaque élève en rendant la tâche accessible sans galvauder la réussite de chacun.

<sup>1</sup> ROLAN (M.), « Le projet de classe, outil de suivi », e-novEPS n°22, janvier 2022.

---

## Un but commun porteur d'un problème complexe à résoudre

---

Proposer des buts différents peut donner le sentiment d'une réussite au rabat pour certains élèves et contribuer à les stigmatiser. De plus, cette organisation pédagogique devient très vite difficile à gérer pour l'enseignant. C'est pourquoi la construction de la situation s'appuie sur un but commun au groupe classe. Il favorise l'apparition d'un sentiment de compétence car chacun d'eux a 'impression de faire comme les autres. Aussi, il permet à la fois l'acquisition, la consolidation de l'enjeu de formation prioritaire ciblé. Ce but commun est porteur d'un problème complexe à résoudre, identique pour tous. Celui-ci rend la mobilisation de ressources différentes obligatoire. Un temps non moteur est institutionnalisé, en début de leçon, pour que les élèves puissent trouver collectivement une piste de réponse au problème posé.

Pour la classe de première CAP COBA, lors de la séquence d'ultimate, le but commun est de concevoir un entraînement, à deux, d'une durée de vingt minutes, qui commence au lycée et qui se termine au gymnase, avec un effet à court terme identique pour tous : être échauffé. La complexité du problème posé repose, à la fois sur l'obligation de se mettre d'accord car les exercices sont identiques à l'intérieur d'un même binôme et sur l'adaptation de la difficulté pour que chacun atteigne l'effet recherché malgré des ressources différentes. L'obligation de réaliser les mêmes exercices rend la concertation obligatoire entre les élèves. De plus, il convient d'utiliser le répertoire de situations construites précédemment dans un autre contexte d'expression.

---

## Des itinéraires différents

---

La complexité du problème à résoudre offre plusieurs pistes de réponses. Des solutions non envisagées par l'enseignant peuvent émerger. Chaque groupe, au regard de ses ressources et de ses envies, peut emprunter une voie qui lui est propre pour atteindre ce but commun. Des temps non moteurs sont institutionnalisés pour leur permettre, au regard des indicateurs quantitatifs et qualitatifs choisis, de faire émerger des choix d'itinéraires possibles et de les expérimenter pendant le temps moteur afin de les valider, les préciser ou les invalider.

Ils prennent la forme, pour l'exemple choisi, d'une fréquence cardiaque de réserve entre 50 et 60 % associée à une sensation de chaleur, à un essoufflement léger et par l'apparition de rougeurs éventuelles sur le visage et/ou le corps. Ils sont validés, par les élèves, lors de la séquence de circuit training, suite à un travail progressif de mise en mots des ressentis. Amener l'élève à choisir n'est pas simple et se construit peu à peu, dès la première séquence. L'enseignant utilise des outils identiques qu'il fait évoluer, selon les compétences acquises de chacun d'eux. L'enjeu est de construire les connaissances nécessaires progressivement pour qu'ils soient capables de réaliser leurs propres choix en conscience. Pour arriver à ce résultat, l'enseignant passe d'un "guidage à un accompagnement"<sup>2</sup> des élèves afin qu'ils puissent en extraire des principes généraux utilisables dans des contextes différents.

---

<sup>2</sup> SEVE (C.) « Entre guidage, accompagnement et enquête », e-novEPS n° 6, janvier 2014

Dans l'exemple proposé, une fiche permet de garder une trace écrite de l'entraînement prévu, de l'entraînement réalisé et des remédiations éventuelles proposées au regard de l'effet court terme et à long terme visés. Cette trace permet l'analyse de son contenu au regard des indicateurs ciblés. Elle est construite, lors de la séquence précédente, en circuit training et s'enrichit au fil des leçons. Au regard de la pluralité des profils de la classe, la partie analyse de cet outil peut prendre la forme d'émoticônes, de pistes de réponses à entourer ou d'une case vide à remplir.

## Synthèse

Le tableau ci-après synthétise la démarche pour qu'un temps contraint devienne un temps choisi perçu comme accessible pour chacun des élèves afin qu'il s'engage dans la pratique et les apprentissages à long terme (tab.2)

Tab 2 : Passer d'un temps contraint à un temps choisi perçu comme accessible par chacun des élèves

| Démarche  | Première CAP COBA   |
|---|---|
| But commun.<br>Problème complexe à résoudre.  | Échauffement de 20 minutes.<br>Exercices communs pour le binôme<br>Une difficulté à adapter, pour que chacun atteigne les effets à court terme visés  |
| Pluralité des pistes de réponses au regard ressources et envies des élèves.   | Marche rapide,<br>Alterner course/marche,<br>-alterner course (3 minutes) et ateliers (corde à sauter, dips sur un banc, jumping jack).   |
| Accompagner les élèves pour suivre le chemin de progrès de chacun<br>Outiller les élèves pour qu'ils puissent réaliser des choix en conscience.<br>Création, par les élèves ; d'un outil évolutif commun au fil du parcours de formation. | Fiche d'observation<br>5 colonnes :<br>- exercices prévus,<br>- exercices réalisés,<br>- effets attendus (indicateurs),<br>- effets obtenus<br>- analyse (émoticônes, pistes de réponses à entourer, case vide à remplir) |



## Conclusion

Le trajet pour se rendre à l'installation sportive est souvent vécu, par les élèves et l'enseignant, comme un temps contraignant qui ampute fortement la leçon d'EPS. Cet article réfléchit à l'exploitation de ce temps afin qu'il devienne un temps choisi au service des apprentissages.

Plusieurs conditions semblent nécessaires pour arriver à ce résultat :

- La première est de réussir à faire de ce temps choisi un temps porteur de sens pour chacun des élèves en les rendant acteurs d'une démarche explicite qui se construit à l'échelle du parcours de formation. Pour autant, cette quête de sens n'est pas suffisante pour engager les élèves à court et à long terme.
- La deuxième condition renvoie à un temps choisi perçu comme accessible pour chacun des élèves sans galvauder leur réussite. L'enseignant propose un problème complexe à résoudre, identique pour tous, mais qui offre une diversité de pistes de réponses. Il les accompagne pour que chacun puisse emprunter son propre chemin au regard de ses ressources et de ses besoins.

À ces conditions, le trajet pour se rendre à l'installation sportive devient un temps choisi par l'élève ou il s'engage en conscience.