

Le projet personnalisé au service de la différenciation en natation

Francis HUOT

Professeur Agrégé EPS, Nantes

L'éducation est selon Olivier Rebol¹ ce qui unit et ce qui libère. Ce qui unit car la première mission de la scolarité obligatoire est de faire acquérir le socle commun de connaissances et de compétences, creuset de la construction de l'identité française et républicaine. Ce qui libère en aidant chaque individu à grandir et se forger une personnalité singulière, qui le distingue des autres et le rend unique.

L'Education Physique et Sportive, comme toutes les disciplines d'enseignement, a le devoir de s'emparer de cette double problématique du singulier et du pluriel. Prendre en compte chaque élève avec ses capacités, connaissances et attitudes qui font sa personnalité, pour différencier les parcours d'apprentissages permettant d'accéder aux acquisitions communes du socle et des programmes, c'est donner à tous une égalité de chance de réussir.

Mais comment réaliser un enseignement collectif basé sur des programmes, eux-mêmes édifiés autour d'un élève type et, dans le même temps, personnaliser cet enseignement à partir de ce que sont, plus concrètement, les élèves ? Le projet de l'élève constitue une réponse adaptée à cette double tension. Il facilite l'identification de l'objectif commun par l'individu tout en lui permettant d'y parvenir en cheminant selon son rythme, ses ressources, ses difficultés.



Concevoir l'enseignement pour la classe

L'objectif commun

L'objectif commun vient des programmes, ici illustré au niveau des compétences propres, par le niveau 1 de la compétence attendue en natation longue au collège « *À partir d'un départ plongé ou dans l'eau, réaliser sur une durée de 6 minutes la meilleure performance possible en nage ventrale et dorsale en optimisant l'équilibre, la respiration et les phases de coulée. Respecter les règles de sécurité et d'hygiène. Assumer le rôle d'observateur* ».

Pour identifier cet objectif commun, le professeur choisit, au regard des programmes, des projets EPS et de classe, les thèmes d'étude adaptés aux profils des élèves (voir tableau ci-dessous). Pour chaque sujet d'étude sont définies les capacités, connaissances à acquérir et items d'observation.

¹ O. REBOUL, « *La philosophie de l'éducation* », PUF, 2004

Ainsi l'observation est systématiquement utilisée dans le travail en ateliers afin que les élèves s'emparent progressivement des connaissances nécessaires à l'acquisition des capacités.

L'organisation les sujet d'études

Le professeur organise l'espace dont il dispose à la piscine en ateliers dans lesquels il met à disposition des élèves les outils pour apprendre à savoir : fiches plastifiées ou tablette PC, rappelant l'action à réaliser, les connaissances à mettre en œuvre pour réussir, le matériel utile, les contraintes de sécurité, les items à observer, l'espace délimité. Le rôle du professeur est d'organiser à partir de la compétence attendue des sujets d'études complémentaires et si besoin hiérarchisés entre eux. Il présente la démarche aux élèves ; la manière de choisir son thème, ses régulations, la contractualisation et les coopérations avec les pairs. Il fait débiter le travail, contrôle son bon déroulement didactique, pédagogique et sécuritaire. Ainsi, il passe d'atelier en atelier pour conseiller, réguler, mobiliser, tout en conservant toujours tous les ateliers dans son champ visuel.

Tab. 1

Sujets d'étude Atelier 1 PLONGER VIRER	Connaissances	Capacités	Ce qu'il faut observer
Sp1 : pousser-plonger	Principe d'impulsion	Pousser sur le plot pour orienter son énergie vers l'avant	L'inclinaison du corps au moment de l'impulsion
Sp2 : plonger- glisser	Principe de glisse	Gainer et profiler son corps pour entrer dans l'eau et glisser	Placement de la tête entre bras, allongement de la nuque, alignement corps.
Sp3 : plonger - nager	Règlement selon style de nage.	Reprendre la nage conformément au règlement	Reprise de nage réglementaire, temps immersion, distance d'immersion
Sp4 : virer pousser	Règlement du virage selon style de nage		Respect du règlement, placement de la tête, allongement de la nuque, alignement du corps.
Principe de glisse	Plus le corps est aligné et profilé dans l'axe de déplacement, plus il est immergé, alors à énergie constante, plus il ira vite et/ou loin		

Pour les autres sujets d'étude voir en annexe ...



Le diagnostic nécessaire à la personnalisation

De l'évaluation du profil de nageur...

Chaque élève doit apprendre à se situer vis-à-vis de l'objectif commun. C'est la première phase de la personnalisation qui consiste à définir son profil en termes de capacité, de connaissances ou d'attitudes. C'est la connaissance de soi qui se construit au travers de cette évaluation et alimente l'acquisition de la CMS 4 (se connaître). La première séance de l'unité d'apprentissage propose un ou plusieurs parcours dans lesquels les élèves enchaînent les différentes capacités du niveau attendu. Pour chaque capacité du parcours, plusieurs niveaux de réalisation sont proposés de sorte que l'élève puisse se situer sans être complètement en échec et, définir son profil.

Les parcours peuvent être repris en début de séances suivantes, selon les besoins, afin que les élèves, comme le professeur, puissent avoir un aperçu des progressions dans les apprentissages.

Francis Huot

Contrairement aux ateliers qui sont relativement analytiques, les parcours proposent toujours des tâches complexes qui se rapprochent de la compétence attendue sans être complètement identique à celle-ci. À noter qu'un élève compétent n'est pas un élève qui a bachoté la compétence attendue mais qui en a acquis progressivement les connaissances, capacités et attitudes pour les mobiliser, le temps venu, dans un contexte qu'il ne connaît pas.

... au projet personnalisé en bassin

Chaque élève étant morphologiquement, physiologiquement différent, il paraît utile de proposer, en EPS, des tests qui permettent de se connaître. Plusieurs domaines peuvent être abordés : la VMA, la flottabilité, la statique, l'explosivité, la souplesse... Pour la natation sont retenus les tests de flottabilité et les tests de statique ou de souplesse (ci-dessous).

La flottabilité influence l'équilibre statique ou dynamique dans l'eau. Par exemple, l'élève n'a pas recours aux mêmes actions pour s'équilibrer horizontalement sur l'eau selon qu'il flotte bien ou qu'il coule naturellement ou encore s'il flotte à la verticale ou à l'horizontale. La souplesse plus ou moins grande de l'articulation scapulaire ainsi que l'équilibre dorsal (courbe du rachis) facilitent plus ou moins l'accès à certains styles de nage comme le papillon, le dos crawlé voire le crawl. L'équilibre des hanches et les rotations induites au niveau des genoux (varum ou valgum) permet, selon le cas, un accès plus aisé à des battements de crawl ou des ciseaux de brasse.

Ces aptitudes sont décelées par des tests qui sont utilisés en EPS soit, comme atout car elles facilitent l'accès à une motricité dite naturelle², soit comme contraintes ou déformations que l'élève peut apprendre à gommer en EPS. La seconde phase de personnalisation tient compte de ses données. Elle est un procédé pédagogique qui consiste, pour chaque élève, à choisir avant la séance, ses sujets d'études (le nombre est à définir par le professeur selon le temps de travail à la piscine) et à en étudier les connaissances. À la piscine, il se positionne sur le ou les ateliers, choisit et travaille avec son binôme, à tour de rôle, comme nageur ou observateur. Il renseigne une fiche de suivi qui lui sert aussi à définir son projet pour la séance suivante.



Le projet de l'élève au service de la différenciation

Du projet au contrat pour différencier l'enseignement

La compétence méthodologique et sociale N°3, relative à la mise en projet s'acquiert progressivement et nécessite un accompagnement du professeur par contractualisation. Chaque élève projette ce qu'il va faire, le professeur, via l'Environnement Numérique de Travail (ENT) ou autre moyen, en prend connaissance, complète, régule par des remarques, puis valide le projet de travail qui devient alors un contrat que l'élève s'engage à assumer avec les moyens que l'enseignant met à sa disposition. Ainsi le professeur différencie son enseignement en individualisant, situations proposées, conseils, moyens d'action, contenus. Le thème d'étude a vocation à associer les élèves en groupes de besoins qui travaillent, ensemble, sur des contrats de même nature et coopèrent pour progresser par des moyens différenciés (observation, action motrice, conseil, comparaison).

Progresser dans le projet

La principale difficulté des élèves dans ce type de pédagogie est de réaliser des choix qui collent véritablement à leurs besoins. Or le choix est souvent orienté par l'unique motivation de la recherche

² A. GIORDAN, « le modèle allostérique et les théories contemporaines sur l'apprentissage », université de Genève

du plaisir et pas assez par l'analyse ou la nécessité d'apprendre. Il est donc important de communiquer quelques principes de méthode ou de gestion à mettre en œuvre.

Principes de méthode

La question du « comment choisir » est à traiter par un contenu méthodologique enseigné aux élèves. Plusieurs méthodes peuvent être suivies pour choisir. Elles peuvent se combiner entre elles ou être appliquées séparément. Le tableau ci-dessus en présente quelques-unes.

Méthode	Connaissances	Attitude
Hiérarchiser la difficulté	Pour choisir, aborder du plus facile au plus difficile sachant que la difficulté renvoie souvent à des paramètres d'espace ou de temps, donc de puissance mais aussi de quantité de ressources mobilisées.	Être modeste et réaliste
Hiérarchiser la complexité	Choisir du plus simple au plus complexe, c'est prendre d'abord ce qui nécessite le moins d'informations et de connaissances à traiter en même temps	Être lucide
Centrer son effort	Choisir le maximum d'actions dans un même thème de travail plutôt que se disperser dans tous les thèmes dès le début	Persévérer
Partir de ce que l'on sait, ou sait faire.	Aborder en premier les thèmes qui me sont plus accessibles en raison, de mes aptitudes naturelles, mes capacités actuelles	Clairvoyant S'accepter comme on est
Faire de l'association pour construire la capacité à enchaîner	Associer, c'est compléter une action par une autre, adjacente pour obtenir le savoir enchaîner les actions. (A+B+C). La fin de la première est le début de la seconde.	Préférer la progression lente et régulière à rapide par effet de nouveauté
Combiner les actions pour créer de nouvelles capacités	Combiner c'est réaliser en même temps deux actions singulières pour créer une action plus complexe.	Accepter progressivement la complexité

Suivi et observation informatisé

Assurer un suivi des projets en évitant les multiples papiers qui ne font pas bon ménage avec l'eau. Il est possible, en utilisant un support informatisé (une ou plusieurs tablettes PC qui résistent aux éclaboussures comme aux chocs). Ce matériel offre de nombreux avantages. Il permet à l'élève de faire évoluer son profil en fonction de ses progrès. Ces informations sont ensuite récupérées et mise en ligne sur le serveur de l'établissement sur lequel, élèves comme professeur, peuvent se connecter entre deux séances pour actualiser le projet. Un autre intérêt, non négligeable, est d'utiliser des outils numériques pour enregistrer de petites séquences vidéo qui sont immédiatement visibles par l'acteur, et qui permettent d'analyser sa pratique à l'aide d'indicateurs précis (angles, surfaces, temps, espace...). En plus d'aider aux apprentissages en EPS cette pratique consolide les savoirs dans les Technologies Usuelles de l'Information de la Communication (TUIC) et participe à l'acquisition de la compétence 4 du socle. L'avantage aussi réside dans l'usage de l'espace numérique de travail (e-lyco par exemple pour l'Académie de Nantes) comme outil de suivi et d'apprentissage. Bien entendu, l'inconvénient majeur est le coût de l'investissement puisque pour une classe de 30 élèves, il faut compter 3 à 6 tablettes PC pour travailler même s'il est possible de débiter avec une seule tablette. Inconvénient à relativiser compte tenu du fait que ce matériel est réutilisable dans d'autres cours avec diverses APSA voire, dans diverses matières.

Conclusion

Différencier son enseignement est une nécessité aujourd'hui pour faire réussir tous les élèves. Des programmes nationaux au projet de l'élève, chaque étape de conception est un moyen de différencier son enseignement. Le projet EPS est ni plus ni moins qu'un programme adapté à l'établissement. Le projet de classe l'ajuste aux singularités du groupe et les capacités, connaissances, attitudes à construire sont sélectionnées dans le cycle par la confrontation à l'activité. Le projet personnalisé est l'outil qui permet à l'élève de s'emparer du menu collectif constitué par le projet de cycle pour en faire son programme de travail spécifique³. La différenciation porte sur les apprentissages puisque chaque individu travaille à des acquisitions particulières. Elle s'effectue aussi sur l'enseignement par le contrat élève qui amène le professeur à réguler tous les temps de formations dans lesquels sont insufflés les contenus spécifiques et transversaux.

La force de cette pédagogie est la délégation faite à l'élève du choix des thèmes de travail. Son équilibre repose sur une délégation progressive et enseignées notamment par les méthodes⁴. Ainsi, les compétences méthodologiques sont au service des compétences propres et réciproquement. Le talon d'Achilles de ce procédé est probablement le travail préparatoire, l'anticipation qu'il demande au professeur au moins pour le premier cycle puisque les outils sont réutilisables ensuite. Mais, les résultats obtenus sont, en général, à la hauteur de l'investissement car la différenciation démultiplie les réussites parce que l'élève devient véritablement acteur de ses apprentissages⁵.

³ JL. DOURIN « œuvrer contre l'échec par la personnalisation et la différenciation », e-nov EPS 3, juin 2012

⁴ G. HARENT « la dévolution, une clé pour différencier », e-nov EPS n°3, juin 2012

⁵ D. EVAIN, B.LEBRUN « pour une pédagogie de la construction de compétences » e-nov EPS n°2, Janvier 2012

Annexe

Autres exemples de sujets d'étude

Sujet d'étude Atelier 2 RESPIRER en crawl	Connaissances	Capacités	Observation - items
Sr1 : souffler complet	Pour expirer de manière complète et forcée, il faut mobiliser le diaphragme	Expirer de manière forcée en fin de propulsion de bras	Grosses bulles en sortie de bouche
Sr2 : souffler long	Pour expirer long utiliser prioritairement le nez à faible débit	Expirer pendant toute la durée du cycle propulsif	Petites bulles en sortie nez
Sr3 : inspirer bref	Placer l'inspiration en fin de cycle propulsif Sortir la tête de l'eau le moins possible	Inspirer le plus rapidement possible en gênant le moins possible la propulsion et la glisse	Temps d'inspiration Position de la nuque (longue en crawl) Rotation des épaules
Principe de respiration	La respiration, à l'origine réflexe, directrice des mouvements, est reconstruite dans son organisation pour devenir contrôlée, facilitatrice des actions		

Sujet d'étude Atelier 3 Nager 6 mn	Connaissances	Capacités	Observation - items
N1 : varier son allure et son intensité de nage	Principe d'économie : plus le temps d'effort est long, moins la vitesse de déplacement est élevée.	adapter son allure de nage à la durée de l'effort	Vitesse/distance
N2 : s'économiser dans le même style de nage	Gainage du buste, amplitude, relâchement des antagonistes, glisse	Nager avec la meilleure efficacité, rapport vitesse/cadence/énergie	Nombre de moulins de bras/vitesse constante
N3 : choisir et varier le style de nage pour s'économiser	Ses distances en nage ventrale et dorsale qui optimise sa gestion de l'effort	Savoir alterner judicieusement la nage dorsale et ventrale pour rester en aisance respiratoire	Vitesse comparée en nage ventrale et dorsale Alternance de nage/conservation de la vitesse/performance
Principe de contrôle musculaire	Les actions propulsives ou d'équilibre seront d'autant plus efficaces que : <ul style="list-style-type: none"> - les parties du corps ne participant directement à l'action seront solides (gainage du buste) - les phases de relâchement et de mise en tension seront différenciées - les amplitudes articulaires seront optimisées 		

Sujet d'étude Atelier 4 Optimiser son équilibre	Connaissances	Capacités	Observation - items
E1 : Equilibre horizontal	Les battements de pieds sont réalisés à proximité de la surface de l'eau sans s'enfoncer ni sortir de l'eau	Conserver le corps aligné à la surface	Enfoncement des pieds
E2 : Equilibre latéral (roulis)	Le roulis n'excède pas les 45° environ	Minimiser le roulis sans pour autant le supprimer	Ligne d'épaules
E3 : Equilibre longitudinal (tangage)	Orienter ses appuis uniquement à l'opposé du déplacement	Nager sans oscillation par l'orientation appropriée de ses appuis	Oscillation du bassin et des épaules
Principe d'équilibre	<p>Tous les équilibres statiques et dynamiques sont construits par la combinaison de trois forces appliquées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le poids du corps, vertical vers le bas, dont la résultante s'applique au centre de gravité - la poussée d'Archimède, verticale vers le haut, dont la résultante s'applique au centre de la poussée - La résultante des forces d'appui, propre à l'action des surfaces motrices et à celle des appuis hydrodynamiques dues aux déplacements (frottements, tractions..) 		