



ACADÉMIE
DE NANTES

Liberté
Égalité
Fraternité



La mise en réflexion des élèves pour développer leur motricité

Ça chauffe pour moi!

Damien BENETEAU

Professeur d'EPS, Montreuil Juigné, (49)

Mathieu ROLAN

Professeur agrégé d'EPS, Brain sur l'Authion, (49)

La leçon est à peine commencée que l'enseignant se fait parfois interpeler: "Ça sert à quoi de s'échauffer ? "Ça perd du temps !", "Pourquoi ne pas commencer par des matchs ? " Toutes ces questions montrent l'intérêt de lancer la réflexion des élèves sur la légitimité, le fond et la forme, de l'échauffement. Au collège¹ et aux lycées², les programmes de l'Éducation Physique et Sportive (EPS) amènent les premiers éléments de réponse en incitant par la pratique à «rechercher le bien-être», à "se soucier de leur santé et de leur sécurité» et à "susciter la notion de plaisir et d'épanouissement personnel".

L'enjeu de cet article est de montrer que l'échauffement est un moyen privilégié de rendre les élèves acteurs de leurs apprentissages moteurs et transversaux. Pour cela, l'enseignant les amène à réfléchir sur les bienfaits, les contenus et les mises en œuvre de l'échauffement au service de leurs acquisitions et de leur suivi tout au long des séquences d'enseignement.

¹ Bulletin officiel n°11 du 26 novembre 2015 – Arrêté du 9-11-2015 – JO du 24-11-2015

² Bulletin officiel spécial n°1 du 22 janvier 2019 – Programme d'enseignement des lycées professionnels BO spécial n°5 du 11 avril 2019



L'objet de la réflexion

S'échauffer, pourquoi ?

Plusieurs points de réflexion sont à soulever pour répondre à l'utilité de l'échauffement, notamment par sa contribution à l'éducation à la santé.

- Il sert à éviter les blessures et à rentrer dans l'activité. La concentration permet aussi d'augmenter l'attention et le niveau de vigilance, de se recentrer psychologiquement, d'améliorer l'approche mentale de l'activité et donc d'améliorer la connaissance de soi.
- Il permet aussi d'être plus performant avec une augmentation de l'élasticité des tendons et de la souplesse musculaire, et avec une amélioration de la coordination quand la température des tissus musculaires augmente. De même, en réalisant régulièrement des actions proches de l'activité, les mouvements deviennent plus précis et l'échauffement prend plus de sens.
- Il développe également un habitus santé en ciblant le travail de la respiration, des postures, des ressentis, de l'énergie. En prenant petit à petit conscience de son potentiel, l'élève évolue, progresse dans ses apprentissages et gagne de la confiance en soi.
- Il démarre aussi la construction du lien social en choisissant le mode de groupement: affinité pour favoriser l'engagement, mixte pour échanger, besoin pour favoriser un but commun...

D'une manière plus générale et évidente, l'échauffement permet de rentrer dans l'activité en se préparant, en s'engageant et en découvrant des pratiques. Néanmoins, d'autres points sont envisageables, par exemple partager un moment, intégrer le contact à l'autre et au sol (acrosport, lutte, rugby), se concentrer pour prendre efficacement l'information (boxe française savate), écouter l'autre (danse), anticiper la prise de risque (gymnastique, escalade), appréhender un milieu incertain (natation, course d'orientation).

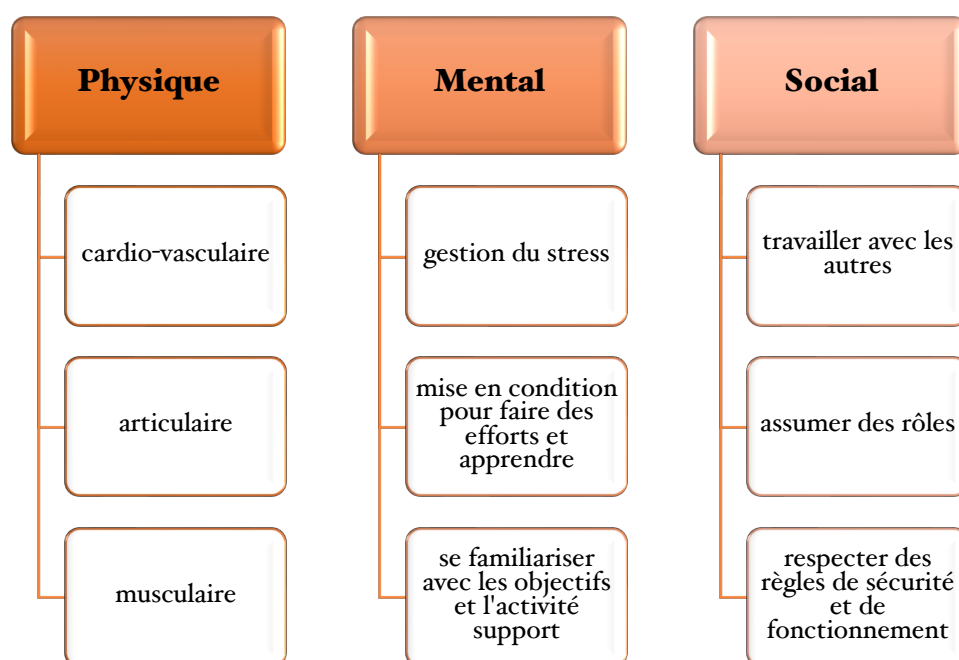
L'échauffement permet donc de répondre aux cinq domaines du socle commun de connaissances, de compétences et de culture³ et aux cinq objectifs généraux. Il amène à travailler la motricité, grâce à des méthodes et des outils permettant de se préparer et de s'entraîner, d'assumer règles-rôles-responsabilités, d'entretenir et de construire durablement sa santé, et de s'approprier une culture physique sportive et artistique en se référant aux enjeux de formation moteurs et transversaux ciblés pour répondre aux besoins des élèves.

³ Socle commun de Connaissances, de compétences et de culture, Bulletin officiel n°17 du 23 avril 2015 – décret n°2015-372 du 31-3-2015

S'échauffer, c'est quoi ?

L'échauffement permet de développer la santé des élèves. Il s'articule autour des trois dimensions de la santé (physique, mentale et sociale) qui deviennent des leviers incontournables aux apprentissages visés (Sch.1).

Schéma 1 : Les trois leviers incontournables de l'échauffement



S'échauffer, comment ?

L'échauffement a pour volonté de contextualiser les apprentissages dès l'échauffement pour atteindre plus efficacement les objectifs de la leçon. La réflexion s'organise autour de six concepts généraux que chaque élève s'approprie: adapté, complet, progressif, personnalisé, responsabilisant et sécurisé.

- L'échauffement est adapté à l'effort, aux conditions météorologiques, à l'environnement, au développement de l'élève, aux objectifs de la leçon qui tiennent également compte des élèves inaptes. Il implique des choix et n'est pas forcément identique d'une leçon à l'autre.
- L'échauffement nécessite d'être complet pour fabriquer et conserver la chaleur, pour préparer le corps à réaliser les techniques sollicitées, pour se motiver à réaliser efforts demandés, pour avoir le temps de travailler tous ensemble quelle que soit la forme, les dispositions mentales et la motivation du jour. Il installe aussi un temps d'approfondissement de la qualité des réalisations gestuelles de type gammes, coordination, équilibre, impulsion, réception.

- L'échauffement est également progressif pour permettre d'augmenter l'intensité au fur et à mesure des exercices, des situations d'apprentissage, surtout lorsqu'il y a des appréhensions.
- L'échauffement a pour ambition d'être personnalisé par rapport aux conditions physiques, aux blessures, aux antécédents de santé et aux progrès envisagés par chacun des élèves.
- L'échauffement responsabilise les élèves qui ont la possibilité de le diriger à tout moment en solo, en duo, en groupe, pour la classe entière. Ils ont donc la possibilité de choisir le moment privilégié en fonction de l'activité et des acquisitions préalables.
- Enfin, la priorité reste de réaliser un échauffement sécurisé avec un apprentissage précis des mouvements appropriés pour le corps, des techniques ne cherchant pas le danger, des postures maîtrisées, des attitudes responsables pour l'ensemble des activités physiques sportives et artistiques (APSA) des différents champs d'apprentissage (CA).



Les contenus de la réflexion

Les enjeux de formation moteurs et levier physique de l'échauffement

Pour amener les élèves à comprendre et à faire des liens avec les enjeux de formation ciblés pour la leçon, l'échauffement met en avant les contenus d'enseignement en s'appuyant sur les trois leviers physique, mental et social. Ils se composent de compétences, associées à leurs indicateurs d'apprentissage, et favorisent la réflexion des élèves. L'objectif est de créer du lien, du sens, entre cette mise en action et les APSA, au profit des apprentissages des élèves. Pour le levier physique, le lien est possible à partir de repères moteurs, techniques et physiologiques (Tab.1). L'élève s'interroge sur sa pratique, ses ressentis et les progrès qu'il ambitionne dans ses apprentissages.

Tableau 1 : Repères moteurs, techniques et physiologiques du levier physique

Compétences motrices ciblées	Pratiquer en toute sécurité	Mobilisation articulaire et musculaire	Améliorer l'efficacité technique	Développer sa puissance musculaire	Gérer son effort et l'intensité de l'exécution
Indicateurs d'apprentissage sollicités	Postures sécuritaires Sécurité passive, active Sécurisation des espaces et du matériel	Connaissances du corps Mouvements associés à une mobilisation articulaire et musculaire	Décomposition analytique du geste technique (étapes) Répétitions du geste	Renforcement musculaire à charge et niveau adaptés Ressenti musculaire	Intensité progressive Respect des temps de récupération Pulsations cardiaques Essoufflement

Pour l'échauffement, l'enseignant ou l'élève, choisit des situations d'apprentissage s'appuyant sur leurs besoins et amène plus de temps pour comprendre, s'engager et asseoir leurs progrès.

Damien BENETEAU, Mathieu ROLAN, Ça chauffe pour moi !

Janvier 2025 - Partie 3 - Article 2 - page 4

Les enjeux de formation transversaux et levier mental de l'échauffement

Pour venir appuyer les enjeux de formation transversaux, l'échauffement traite aussi de la dimension mentale. L'intérêt est de mettre les élèves dans les meilleures dispositions, de les rassurer pour s'engager avec sérénité, plaisir et ambition. Les repères sont alors contextuels, émotionnels et métacognitifs⁴ pour faire accepter les erreurs⁵, accéder progressivement à la réussite de tous et ainsi gagner de la confiance en soi (Tab.2).

Tableau 2 : Repères contextuels, émotionnels et métacognitifs du levier mental

Compétences mentales ciblées	Optimiser sa concentration.	Se préparer à réaliser des efforts.	S'engager par les plaisirs de pratiquer ⁶ .	Gérer le stress en lien avec la pratique.	Développer une motivation pour s'investir.
Indicateurs d'apprentissage sollicités	Posture d'écoute. Analyse des données. Rigueur de la démarche	Prendre son temps. Être à l'écoute de son corps. Faire des choix adaptés.	Cultiver la curiosité. Désacraliser les APSA. Formes de pratique.	Ressentis sur son corps, ses émotions, sa respiration, son engagement, le plaisir éprouvé	Impressions sur son moral, ses possibilités, ses envies, ses progrès, ses réussites.

Le levier mental de l'échauffement permet également à l'enseignant de créer du lien entre toutes les situations d'enseignement au profit des apprentissages transversaux des élèves. Il permet de leur donner envie de s'interroger sur leur pratique⁸, de s'adapter à eux, à leurs ressentis, et donc de personnaliser leurs enseignements. En ce sens, des exercices de cohérence cardiaque, de gestion du souffle sont évidemment envisageables.

Les enjeux de formation transversaux et levier social de l'échauffement

Le levier social de l'échauffement permet aussi de trouver un équilibre entre les différentes situations d'apprentissage de la leçon. L'élève est plus efficace s'il parvient à travailler avec tout le monde sur les différents temps de séance. L'enseignant l'aiguille et l'accompagne dans ses interrogations, ses analyses et ses choix. Néanmoins, l'apport des autres est également une ressource très précieuse. En multipliant les expériences, les regroupements et les échanges, les élèves contextualisent et se rassurent. L'engagement progressif dans la pratique les installe dans une dynamique positive. Les repères sont alors relationnels et citoyens, favorisent l'ambition et l'ouverture d'esprit (Tab.3).

⁴ FLEURY (N.) « Au fil des émotions », *e-novEPS* n° 15, juin 2018

⁵ ACCIARI-FABRE (A.) « Apprendre l'erreur », *e-novEPS* n° 28, janvier 2025

⁶ BENETEAU (D.) « Et le plaisir dans tout ça ! », *e-novEPS* n° 18, janvier 2020

⁷ BENETEAU (D.) « Cultiver la curiosité des élèves : Avoir envie, c'est être en vie ! », *e-novEPS* n° 19, juin 2020

⁸ CHEVAILLER (N.) « Une forme de pratique protectrice et captivante », *e-novEPS* n° 28, janvier 2025

Tableau 3 : Repères relationnels et citoyens du levier social

Compétences sociales ciblées	Participer au travail de groupe.	Assumer différents rôles.	Développer une communication positive.	S'ouvrir aux autres.	Développer un habitus de santé sociale
Indicateurs d'apprentissage sollicités	S'investir avec le groupe, quel qu'il soit Prises de décisions. Prises de risque.	Prendre des responsabilités pour soi, pour les autres. Gestion du temps, matériel	Conseiller sans juger, critiquer. Encourager et stimuler. Annoncer et commenter.	Faire avec les autres. Accepter les différences. Donner son avis sans l'imposer	Écouter sans juger-critiquer. Prendre soin de soi et des autres. S'adapter aux inaptitudes.

L'échauffement a donc cette vertu de pouvoir créer des conditions de travail pour permettre aux élèves de se socialiser à tout moment de la leçon. Il est parfois privilégié d'entamer une leçon avec des regroupements par affinité. Mais si les enjeux de formation transversaux ciblés le nécessitent, l'enseignant a la possibilité de faire autrement. Par exemple, la socialisation peut aussi démarrer avec un temps de parole pour permettre à chacun d'exprimer son humeur du jour pour contextualiser l'effet produit dans le cadre de l'engagement à venir.



Amener la réflexion des élèves

L'enseignant structure et organise l'échauffement

Pour le bon déroulement de la leçon, il est important d'organiser l'échauffement pour éviter les problèmes de gestion du matériel et de comportement. Il est possible de proposer un subtil mélange entre les éléments imposés et ceux laissés à disposition des élèves pour impulser leur propre parcours de formation. Tout est organisé en fonction de l'enjeu de formation moteur et transversal déterminés pour la leçon. Ils sont disponibles avec les échelles descriptives, sur le tableau ou ailleurs. Les élèves se renseignent et comprennent que l'échauffement représente le début du processus d'apprentissage.

La partie généralisable commune est intégrée à la partie dite habituellement spécifique et rend visible l'APSA dès le début. La mobilisation articulaire, la mise en route cardio-vasculaire, la sollicitation et le renforcement musculaire s'appuient sur les leviers physique, mental et social. Pour ce faire, il convient de retenir les repères les plus pertinents pour travailler les contenus d'enseignement et répondre aux besoins des élèves. Avec les exercices travaillés dans les premières leçons, les élèves personnalisent leurs apprentissages et apportent "leur touche" au sein des premiers exercices.

Damien BENETEAU, Mathieu ROLAN, Ça chauffe pour moi !

Janvier 2025 - Partie 3 - Article 2 - page 6

- Le CA1 intègre des petits déplacements à thème, des gammes techniques pour un placement du corps précis en course, et peut y intégrer du renforcement musculaire adapté comme les squats et les fentes.
- Le CA2 peut utiliser de la musculation sollicitant la mise en mouvement et le travail d'appuis (Tipping, Mountain Climbers).
- Le CA3 utilise les mouvements articulaires, musculaires pour intégrer à la création d'un mouvement global (passer d'un mouvement sollicitant une mobilisation de l'épaule à un Jumping Jack puis à une mobilisation du bassin sans perdre de fluidité).
- Le CA4 met en avant un travail de précision et de manipulation à partir des mouvements articulaires sans faire tomber le ballon, ce qui donne un prétexte pour faire une série de renforcement musculaire.
- Le CA5 utilise des mouvements lents et de gainage avant d'entrer dans des exercices intensifs.

Des repères de travail peuvent être imposés, retenus en fonction des besoins des élèves et organisés en étape de progression avec des indicateurs de progression, et cela en ce qui concerne le levier physique (Tab.4), le levier mental (Tab.5) et le levier social. Pour ce dernier, les élèves inaptes sont considérés et participent pleinement à l'échauffement en détaillant par exemple les rôles proposés (Tab.6).

Tableau 4 : Repère moteur du levier physique, étapes et indicateurs de progrès

Repères moteurs du levier physique	Proposer des postures d'échauffement sécurisées				
	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5
Étapes de progression	L'élève réalise des postures sans se renseigner au préalable.	L'élève réalise des postures inadaptées.	Les postures sont souvent précises et maintenues.	Les postures sont précises et maintenues.	Les postures sont adaptées à l'APSA et à l'environnement
Indicateurs de progression	Action active mais pas réflexive.	Visibilité de l'APSA.	Connaissance du corps. Placement de dos.	Connaissance des six concepts généraux de l'échauffement.	Analyse des objectifs. Postures en lien avec l'APSA.

Tableau 5 : Repère émotionnel du levier mental, étapes et indicateurs de progrès

Repères transversaux du levier mental	Gestion du stress et de la concentration en lien avec l'APSA				
	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5
Étapes de progression	L'élève se concentre difficilement.	L'élève essaie de se concentrer.	L'élève prend une posture d'écoute.	L'élève réussit à éviter les tentations.	L'élève se concentre et y prend plaisir.
Indicateurs de progression	Posture inadaptée. Agitation. Bavardage.	Attitude et engagement irrégulier.	Regard fixé. Ressentis sur son corps.	Régule en plus sa fréquence cardiaque.	Environnement personnel d'écoute.

Damien BENETEAU, Mathieu ROLAN, Ça chauffe pour moi !

Janvier 2025 - Partie 3 - Article 2 - page 7

Tableau 6 : Repère citoyen du levier social de l'échauffement, étapes et indicateurs de progrès

Repères transversaux du levier social	Participer à différents rôles pour faire progresser dans la pratique				
	Étape 1	Étape 2	Étape 3	Étape 4	Étape 5
Étapes de progression	Observer les indicateurs	Diriger mécaniquement l'échauffement	Conseiller en fonction des objectifs	Orienter les choix pour progresser	Lier APSA, technique et échauffement
Rôles associés	Observateur Récupérateur de données	Juge arbitre Transmission de consignes	Conseiller Statisticien Vidéaste	Coach Chorégraphe Tuteur	Journaliste Commentateur Reporter

L'élève fait ses choix au sein des situations d'échauffement

Plusieurs leçons sont souvent nécessaires pour que l'ensemble des élèves s'imprègnent de l'organisation. L'enseignant ne néglige pas cette donnée temporelle qui peut d'ailleurs évoluer en fonction des séquences et des CA traités. Une fois le cadre installé et compris, chaque élève a pour ambition d'être acteur de ses choix pour progresser. A chaque leçon, il se positionne objectivement par rapport aux apprentissages précédents, poursuit ses progrès, réussit et atteint ses ambitions. Concrètement, il apprend donc à mieux se connaître et à prendre confiance en lui. La démarche est exploitable quels que soient les enseignements, les séquences et les leçons proposés.

Par exemple, en systématisant l'idée de travailler le renforcement musculaire à chaque séquence, tout au long de l'année, l'élève peut faire ses choix et progresser selon les postures de sécurité qu'il visualise sur des supports mis à disposition, la difficulté des exercices choisis selon une force allant de un à quatre (les pompes se décomposent en gainage, demie pompe, pompe classique, pompe araignée), le temps de réalisation retenu (dix, quinze ou vingt secondes) et le nombre de répétition réalisé (de trois à dix). Ainsi, l'élève peut aussi s'adapter aux aléas de fatigue, blessures, travail de groupe à chaque leçon.

L'enseignant peut alors imaginer des stratagèmes pour ne pas rentrer dans une routine trop répétitive et standardisée tout au long de l'année : privilégier les groupes musculaires utilisés dans le CA1 (membres inférieurs), favoriser les exercices dynamiques et debout pour le CA2 (travailler les appuis), utiliser les postures de gainage pour favoriser la création dans le CA3 (renforcement musculaire à plusieurs comme en acroport par exemple pieds de la pompe sur un partenaire en gainage), réaliser une série lors de la perte de balle durant un exercice de maintien de l'échange, de manipulation ou d'un tir raté dans le CA4, réaliser des séries synchronisées ou en miroir dans le CA5 avec des battements par minute différents selon les défis. L'idée est de donner des déterminants et des repères aux élèves selon les CA (Tab.7).

Tableau 7 : Déterminants et repères donnés aux élèves selon les CA

	CA1	CA2	CA3	CA4	CA5
Déterminants de la réussite dans le CA	Intensité de l'engagement physique Efficacité biomécanique du geste Efficacité musculaire associée	Sécurité. Identifier analyser et faire des choix. Gérer ses émotions. Ressources adaptées au contexte.	Gérer ses émotions Créer un effet sur le spectateur avec son corps. Processus de création artistique.	Gérer le rapport de force et les émotions. Maîtriser les techniques et tactiques. S'adapter aux partenaires et adversaires.	Se connaître. Savoir s'entraîner. Ressentir pour s'adapter. Mobiliser son corps pour atteindre des objectifs ciblés
Repères pour l'échauffement de l'élève	Gammes techniques. Intensité dans la filière énergétique concernée. Déplacements adaptés. Renforcement musculaire ciblé et adapté à l'activité.	Réviser la sécurité. Identifier-analyser-agir Mobiliser les ressources prioritaires. Gestion émotionnelle. Déplacements adaptés. Renforcement musculaire ciblé et adapté.	Mobilisation complète et variée du corps Créer des effets visuels. Déformer la motricité usuelle. Déplacements adaptés. renforcement musculaire ciblé et adapté.	Maîtrise technique de manipulation. Déplacements adaptés à l'activité. Être partenaire. Être adversaire. Renforcement musculaire ciblé et adapté.	Mobiliser les parties du corps variées. Gérer l'intensité au regard des objectifs. Ressentir. Déplacements adaptés à l'activité. Renforcement musculaire ciblé et adapté.



Mises en œuvre des réflexions des élèves

Dispositifs pédagogiques et outils à choisir pour lier l'échauffement à l'APSA

Pour créer encore plus de lien entre la situation d'échauffement et les suivantes, plusieurs moyens pédagogiques et didactiques sont disponibles et intégrés par l'enseignant comme il le désire : imposés dès le départ, faire découvrir progressivement aux élèves, ou laisser à disposition pour responsabiliser et anticiper sur les apprentissages à venir. Si plusieurs possibilités sont envisageables, pour plus d'efficacité, une seule est installée à la fois.

Damien BENETEAU, Mathieu ROLAN, Ça chauffe pour moi !

Janvier 2025 - Partie 3 - Article 2 - page 9

La première est physique et correspond aux "Tabatas" à réaliser en musique (huit périodes de travail avec alternance de vingt secondes d'effort et dix secondes de récupération (Tab.8)). Cette solution permet de retenir un procédé pédagogique et permettre aux élèves de choisir le contenu en fonction des enjeux de formation moteurs retenus. Par exemple, pour l'escalade, les prises proposées sont de complexité évolutive : avec appui des membres inférieurs, à deux mains, à une main, avec inclinaison de la paroi, avec un déplacement entre deux prises. Dans ce cas de figure, l'outil vidéo est intéressant pour analyser les prestations à la suite du temps de pratique. La musique et son battement par minute sont également précieux.

Tableau 8 : Les "Tabatas" à envisager en fonction des champs d'apprentissage

CA1	CA2	CA3	CA4	CA5
Course-relais	Escalade	Gymnastique	Basket-Ball	Musculation
Varier les courses pour les 20" et marcher pour la récupération	Alterner 20" statiques au mur et 10" récupération (varier les prises)	20" sur un atelier (posture, équilibre, renforcement) et 10" pour changer	20" sur un circuit de manipulation et 10" sur un atelier tir	20" par exercice spécifique de zone musculaire avec élastique

La deuxième, également physique, utilise les différentes formes de pratique pour progresser sur les fondamentaux. Par exemple, travailler à l'échauffement des figures d'acroport dynamique en rotation avant permet de simplifier l'apprentissage de la roulade avant. En effet, plusieurs porteurs montent à l'horizontal un voltigeur qui a donc suffisamment de hauteur et de temps pour placer ses mains et rentrer sa tête. Il en est de même pour les figures d'acroport dynamique en rotation arrière, et celles avec un voltigeur porté en posture d'équilibre. La difficulté des figures est hiérarchisée en fonction des appuis au sol, du nombre de porteurs, de la posture du voltigeur. Un fichier numérisé de vidéos est une aide précieuse.

La troisième, à la fois physique et mental, met en avant l'aspect culturel de l'APSA utilisée. L'apport de la pratique de haut niveau est intéressant également lorsqu'un élément technique est mis en avant lors d'un reportage sportif présenté en début de leçon. Celui réalisé par France télévision sur le titre européen en course de haies de Pascal Martinot Lagarde illustre parfaitement la chose. L'appui derrière la haie semble être l'élément qui a fait la différence. Il est analysé sur l'ensemble de la course. Cette projection permet aux élèves de comprendre que la précision technique est un gage de progrès et mérite d'y passer du temps. Ainsi, tous les exercices de gamme d'échauffement évoqués précédemment travaillent différemment le placement du corps, la montée de genoux, l'utilisation des bras, le griffé, la reprise d'appuis, la souplesse des muscles du bas du corps. Tous ces éléments justifient leur présence lors de l'échauffement pour amplifier l'aisance corporelle personnelle, la maîtrise de son corps et l'élargissement de son potentiel d'action pour un bien-être et une adaptation augmentée. L'élève peut aussi décider de travailler un élément plutôt qu'un autre, voire d'utiliser ce choix pour monter son propre reportage avec l'aide d'un élève inapte à la pratique. L'outil numérique et vidéo est alors incontournable.

La quatrième possibilité, s'appuyant également sur le levier physique et le levier mental, prend en compte la mise en projet selon les possibilités de chacun. L'objectif est de se positionner en fonction des résultats précédents, de ses progrès, de ses possibilités et de ses ambitions. L'idée est de ne pas rester dans un confort qui ne fait plus progresser. A l'inverse, il ne s'agit pas d'ambitionner d'atteindre des étapes de progression inaccessibles juste pour l'envie d'être le meilleur de la classe. Chacun travaille en fonction de ses possibilités. En course d'orientation, l'échauffement peut être utilisé pour installer et/ou vérifier les postes de contrôles à utiliser lors de la leçon. Tous les postes sont indiqués sur une carte commune, juste à côté d'un tableau de vérification comportant l'ensemble des lettres associées. Chaque élève de la classe a pour mission, dans un temps donné, d'aller vérifier un poste, de revenir dessiner le poinçon et de refaire la tâche pour un deuxième poste. Le temps de pratique est annoncé pour réaliser cette tâche. Les élèves s'organisent ensuite collectivement pour se répartir les postes de contrôles en fonction de la distance à réaliser, de l'effort à produire en début de leçon, de la difficulté du trajet traversé, de la difficulté pour trouver la balise au niveau du poste. Pour cet échauffement, l'engagement physique et cognitif à réaliser dans une organisation globale de classe implique de considérer l'impact psychologique et motivationnel d'agir pour soi, pour les autres, sans pour autant ne pas fournir le même effort. Les choix individuels sont donc aussi influencés par le collectif. Le document papier ou numérisé permet de conserver une trace lors de l'analyse des résultats.

La cinquième possibilité concerne le levier social et utilise les formes de groupement pour enrichir les situations d'apprentissage suivantes. En danse, la mobilisation cardio-vasculaire et articulaire peut amener à créer une mini-chorégraphie individuellement en enchaînant des postures, des arrêts sur image, mettant en avant les différentes articulations ou mouvements demandés au préalable. Lorsque les élèves ont une création personnelle, ils peuvent la partager avec un ami pour en découler un enchaînement tenant compte des propositions des deux. En conséquence, lorsque la réunion de deux duos est imposée pour constituer un groupe de travail, ils ont déjà des éléments à discuter, à montrer, à reproduire, à mélanger, à faire évoluer... Dans tous les cas, l'échauffement contribue à la création finale collective grâce à des choix préalablement individuels.

Pour toutes ces possibilités, il est possible de les utiliser pour une seule séance ou bien de les systématiser pour l'ensemble de la séquence. Dans ce cas, l'élève dispose d'un fichier papier ou numérisé pour construire un véritable suivi de ses apprentissages. Lors d'une séquence de badminton par exemple, le fichier tient compte de plusieurs techniques incontournables, avec des résultats visibles au fil des leçons: nombre de touches du volant avec des coups au-dessus de la tête, nombre de touches réussies en alternant un coup vers la droite et un coup vers la gauche, nombre de services réussis en envoyant le volant à un partenaire de plus en plus loin, nombre de smashes réussis en profitant d'un volant haut de mon partenaire, nombre de touches réussies en alternant un coup vers le fond et un coup proche du filet. L'objectif est de réaliser la meilleure série avec un partenaire qui peut être différent à chaque essai. Il est possible de laisser choisir les exercices par les élèves comme ils le souhaitent ou alors de les aiguiller en donnant un objectif de dix pour essayer le suivant et de vingt pour passer obligatoirement à la situation suivante. Une fois encore les élèves sont acteurs de leur échauffement tout en travaillant l'aspect physique, mental et social à partir d'un suivi de leurs apprentissages moteurs et transversaux.

Une méthode pour construire un échauffement basé sur la réflexion des élèves

La mise en œuvre d'un échauffement ne constitue pas un apprentissage à part mais un moment qui permet d'engager progressivement la leçon, en toute sécurité, au profit des apprentissages moteurs et transversaux ciblés pour les élèves (Sch.2).

Schéma 2 : Construction d'un échauffement personnalisé par l'enseignant et les élèves





Conclusion

L'échauffement constitue une partie nécessaire et riche dans l'élaboration d'une leçon d'EPS. Au-delà d'éviter les blessures et de développer un habitus de santé, il permet de susciter une réflexion des élèves autour des leviers moteur, mental et social.

Celle-ci amène une plus-value et permet de personnaliser la préparation de leur corps à l'effort, de s'engager individuellement et collectivement dans l'APSA de manière ludique, et par conséquent de faire des choix dans leurs apprentissages tout au long des différentes séquences de travail.

Leur réflexion permet aussi de contribuer à l'élaboration des contenus d'enseignement autour du choix des repères associés en fonction de leurs besoins. L'enseignant les accompagne en proposant un cadre d'enseignement à l'intérieur duquel chacun d'entre eux se positionne sur ses apprentissages sans manquer d'ambition et pour lequel un suivi est finement organisé.

L'échauffement généralisé et spécifique forme alors un tout, fait partie intégrante de la leçon, et s'organise pleinement autour des enjeux de formation moteur et transversaux retenus.