

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE ET HANDICAP

### Académie de Nantes

Lycée Robert Garnier  
BP 110 - 72405 La Ferté-Bernard cedex

ZEP : non

☎ 02 43 60 11 60

☎ 02 43 93 35 93

✉ [ce.0720017C@ac-nantes.fr](mailto:ce.0720017C@ac-nantes.fr)

**Coordonnées de personnes-contacts** : Jérôme Brenugat - David Challenge

**Classe(s) concernée(s)** : toutes les classes

**Discipline(s) concernée(s)** : Education physique et sportive

**Date de l'écrit** : 2006

### Résumé

Afin de répondre à une double préoccupation, limiter le nombre de dispenses et offrir aux élèves handicapés un enseignement adapté, les enseignants d'EPS ont mis en place un dispositif original. Par l'intermédiaire du médecin scolaire et de l'infirmière de l'établissement, le dialogue a été ouvert avec le médecin traitant afin d'envisager des pratiques sportives prenant en compte, pour chaque cas, le handicap passager ou permanent mais également les possibilités de l'élève. Différentes pratiques adaptées (tir à l'arc, natation, gymnastique, tir à la sarbacane...) ont ainsi été enseignées à des élèves déclarés initialement inaptés. Ce projet, en établissant un dialogue constructif entre les enseignants, le corps médical, les élèves et leurs parents, a permis une réflexion sur le sens de l'enseignement de l'éducation physique et sur sa capacité à s'adapter fidèlement au cas individuel. Ces élèves peuvent ensuite se présenter au baccalauréat.

### Mots-clés pré-définis

**Structure/niveau** : Lycée/tous niveaux

**Dispositifs** : classe à projet, diversification pédagogique

**Thèmes** : individualisation, profils spécifiques

**Champs disciplinaires** : éducation physique et sportive

**Mots-clés libres** : éducation physique et sportive, handicap, enseignement adapté, individualisation, santé

## EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE ET HANDICAP

### Sommaire

#### Préambule

**Une EPS pour tous adaptée à chacun : principes, mise en place et évolution du dispositif**

**A chaque élève, un projet individualisé : l'organisation des cours d'EPDisp**

- Elève au sein de la classe
- Elève sorti de sa classe sur les créneaux aménagés en EPDisp
- Modalités de participation au projet EPDisp : plus on adapte le cours et moins on rend l'élève handicapé
- 

**Bilan en juin 2006**

**Bilan 2008**

#### Documents

- Modification du règlement intérieur (document 1)
- Certificat médical spécifique (document 2)
- Information aux parents (document 3)

#### Annexes (rassemblées dans un fichier complémentaire)

- Textes officiels réglementant l'enseignement adapté (Annexe 0)
- Tableau récapitulatif des compétences développées en EPDISp (Annexe 1)
- Tableau récapitulatif des compétences développées dans les cours traditionnels en fonction des différentes activités pratiquées (Annexe 2)
- Activité renforcement musculaire (Annexe 3)
- Evaluation : renforcement musculaire (Annexe 4)
- Fiche d'évaluation sarbacane niveau terminale (annexe 5)
- Fiche d'apprentissage : sarbacane (Annexe 6)
- Bilan de compétences à caractères méthodologiques des élèves dispensés, inaptes partiels ou totaux (Annexe 7)
- Fiche d'évaluation tennis de table, niveau terminale. (Annexe 8)
- Fiche de travail pour les élèves qui restent en cours avec un travail individualisé (Annexe 9)
- Fiche technique du « pendule » utilisé en sarbacane (Annexe 10)

## Préambule

La cité scolaire du Lycée Robert Garnier de la Ferté Bernard, est composée de 2 établissements : un lycée professionnel avec 380 élèves et un lycée général et technologique avec 1050 élèves. Comme dans beaucoup d'établissements, les professeurs d'EPS ont constaté que de nombreux élèves étaient concernés par des problèmes liés à l'inaptitude en éducation physique et sportive. Dans ce lycée, le taux de ces élèves se situe entre 8% et 10% de l'ensemble des élèves pratiquants et se trouve malheureusement assez supérieur à la moyenne nationale (4 à 5 %). Les dispenses sont accordées pour 3 raisons essentielles :

- Des avis médicaux de contre-indication de pratique sportive
- Une autorisation parentale justifiée ou non.
- Une autorisation de l'élève majeur qui ne veut pas pratiquer.

Pourtant des textes officiels de l'éducation nationale et de la société civile, obligent la pratique de tous les enseignements, y compris de l'Education physique, à l'ensemble des élèves. Dans le même temps, les établissements scolaires se doivent, et cela semblerait logique, de proposer des activités adaptées et aménagées. (Annexe 0 : Textes officiels réglementant l'enseignement adapté)

Ces élèves « laissés sur le banc » ne bénéficiant d'aucun aménagement d'activités se voient au mieux proposer des tâches de substitution comme l'observation, le chronométrage ou l'arbitrage. Dans d'autres cas, ces élèves sont envoyés en étude ou n'assistent plus au cours quand la dispense s'applique à l'année scolaire. Ne pouvant se satisfaire de cette situation approximative et de cette absence d'apprentissage, deux enseignants d'EPS, David CHALLENGE et Jérôme BRENUGAT, ont élaboré un dispositif pédagogique innovant baptisé **EPDisp**.

## Une EPS pour tous adaptée à chacun : principes, mise en place et évolution du dispositif

L'éducation physique, dans le système éducatif, tient un rôle important dans la socialisation, mais aussi dans la connaissance, l'utilisation, la gestion et l'entretien de son corps. Pour cela, elle se doit de transmettre les mêmes finalités éducatives, les mêmes compétences disciplinaires, les mêmes carrefours d'orientation ainsi que la même préparation aux examens nationaux à tous les élèves.

L'enseignant d'EPS est celui qui, de par sa formation et son rôle, a de réelles chances d'aider tous les élèves à la réussite de leur intégration pour une meilleure insertion sociale (BO n°15 du 14 avril 1994). En intégrant tous les élèves, nous participons à la lutte contre l'échec scolaire (réintégration par des pratiques sportives adaptées et un enseignement personnalisé, d'élèves qui étaient en rupture avec la discipline. Par rapport à ce profil d'élèves, nous avons mis l'accent, dans la conduite de nos leçons, sur la relation pédagogique afin de leur permettre de renouer avec l'activité). Nous répondons à une exigence institutionnelle, pour les classes à

examens, en permettant à tous d'obtenir une note au baccalauréat en appliquant le barème national pour les activités physiques adaptées. Pour cette année 2006 une dizaine d'élèves vont obtenir une note au baccalauréat alors qu'ils étaient dispensés partiellement ou dispensés à l'année. Pour les autres niveaux de classes, nous permettons à l'élève, dans des pratiques adaptées, d'acquérir des compétences similaires, afin d'effectuer un choix d'activité répondant au mieux à ses possibilités pour le baccalauréat.

Ainsi, il nous a paru important, voire fondamental, face aux difficultés de fonctionnement rencontrées, mais aussi face aux manques dans la transmission équitable des connaissances aux élèves de créer une dynamique au sein même de l'établissement sur la question suivante : **comment ces élèves en situation particulière pouvaient-ils néanmoins acquérir des compétences similaires à celles des autres élèves ?**

"Une EPS pour tous adaptée à chacun" tient dans la scolarisation de tous nos élèves qu'ils soient aptes, partiellement aptes ou handicapés physiques. L'enjeu, pour nous enseignants, est de pouvoir proposer *des pratiques accessibles à tous* par des adaptations, des aménagements individualisés, permettant aux élèves d'utiliser une motricité plus adaptée à leurs possibilités et de *favoriser* l'appropriation de compétences communes. L'enseignant doit tenir compte des possibilités de chacun en proposant des tâches pouvant être différenciées sans que le sens ni la logique de l'activité en soient dénaturés. Mais il ne s'agit pas de se limiter à prendre uniquement en compte l'élève en tant qu'« *apprenant* ». Il nous paraît fondamental de considérer aussi celui-ci dans sa globalité, c'est à dire comme un individu *à part entière mais également entièrement à part* : un jeune, à qui l'on va permettre de vivre une multitude d'expériences, contribuant à sa formation de citoyen lucide et autonome.

Dans la première étape d'élaboration du projet, l'élève restait donc avec son groupe classe tout en pratiquant une activité adaptée. Cette organisation supposait deux leçons au sein du même cours et, de ce fait, l'enseignement était moins pertinent en terme d'efficacité à la fois pour la classe et pour l'élève. « *Mon élève avait une inaptitude par conséquent, j'étais très vigilant sur les conditions de réalisation des tâches et je sentais que j'intervenais moins sur le reste du groupe. Ceci demandait une autonomie de la part de l'élève qu'il ne possédait pas du fait qu'elle était non apprise.* » (David Challenge).

Dans la deuxième étape, le choix a donc été fait de mettre en place un créneau identifié regroupant tous les élèves dispensés pour leur proposer des activités adaptées. Mais tous les élèves ne pouvaient pas être concernés, certains n'étant dispensés que quelques semaines. C'est pourquoi la décision a été prise qu'à partir d'une dispense de 3 semaines ou plus, l'élève intégrerait le créneau EPDISP. Pour les autres, ils devaient être accueillis en classe entière mais avec une activité adaptée. Pour répondre au problème de la double leçon nous avons conçu des fiches leçons utilisables en semi-autonomie par les élèves, sur les différentes activités proposées au lycée, ceci afin de permettre aux enseignants d'être plus disponibles pour les autres élèves.

Pour ce qui concerne les élèves qui, au vu de leur inaptitude (mobilité réduite), ne pouvaient pas rentrer dans ce dispositif, il a été adopté le principe de l'accueil de l'élève par un autre enseignant qui se trouve dans le gymnase. Celui-ci utilise les fiches leçons que nous avons construites et permet ainsi à l'élève d'acquérir les mêmes compétences que les autres.

### A chaque élève, un projet individualisé : l'organisation des cours d'EPDisp

Pour la mise en place de ces cours, nous aménageons deux créneaux d'une heure (entre midi et deux heures)

#### Elève au sein de sa classe

On part du principe que l'élève dispensé prend un statut différent ; l'élève EPDisp est donc sous la responsabilité de son professeur qui l'accueille, lui-même faisant partie du projet EPDisp.

Des cas particuliers peuvent apparaître :

- si l'enseignant est à l'extérieur et que l'élève est dans l'impossibilité de l'accompagner pour diverses raisons (maladie, béquilles, site éloigné...) alors, il sera confié à l'enseignant disposant du gymnase et celui-ci veillera à ce que l'élève réalise son projet personnalisé adapté et en relation à l'activité que le reste de sa classe pratique.
- pour les élèves participant au cours, un ensemble de fiches pédagogiques de travail sera proposé en début d'année pour chaque activité. Au cours de l'année, en fonction des besoins, l'équipe d'EPS devra contribuer à enrichir cet outil.

Au bout d'un an de fonctionnement, les nouvelles fiches ne sont pas élaborées. La majorité des collègues ne proposent pas d'activités de substitution lorsque leurs élèves sont dispensés. C'est un réel frein à l'avancement du dispositif.

- Chaque fiche pédagogique sera accompagnée d'une partie bilan, permettant d'apprécier les acquisitions du jeune.
- Pour l'évaluation deux cas se présentent :
  - o dispense au cours du cycle (hors évaluation) : il participera à la même évaluation que le groupe classe.
  - o Dispense qui ne lui permet pas d'être présent lors de l'évaluation : il intègre le créneau EP DISP

#### Elève sorti de sa classe sur les créneaux aménagés EPdisp

Tous les élèves qui ont une dispense de plus de 3 semaines et quelle que soit leur inaptitude font partie du créneau EPDisp qui a lieu entre midi et 13h le mardi et un autre jour dans la semaine. Messieurs Brénugat et Challange assurent les cours sur ces créneaux.

#### « Plus on adapte le cours et moins on rend l'élève handicapé » : Point de vue du médecin scolaire et modalités de participation au projet EPDisp

- « je restais sur une image plutôt sportive de l'EPS, ce projet m'a permis de comprendre que les collègues pouvaient aménager des activités particulières en fonction des inaptitudes. Cela m'a donné envie de participer activement à ce projet, en me faisant l'intermédiaire avec les familles, les élèves et les collègues médecins. Les retours d'élèves lors des visites médicales sont très positives vis à vis de ces cours. » (Docteur A. Truteau)
- Les infirmières ressentent les effets bénéfiques du projet. En effet, pour elles il existe beaucoup moins de pressions et leur travail est simplifié car les élèves peuvent pratiquer comme les autres sans avoir besoin d'expliquer aux autres membres de la classe leur inaptitude (C. Trotin infirmière). D'après elles, le fait que les activités soient adaptées est rentré dans les mœurs. Les retours des élèves et des familles sont très positifs et les infirmières ne rencontrent plus de réticences.

Programmation annuelle des activités

Créneau	Cycle 1	Cycle 2	Cycle 3	Cycle 4
1	Visée (tir à l'arc)	Visée (sarbacane) /renforcement musculaire	Renforcement musculaire / tennis de table	Tennis de table
2	natation	natation	natation	natation

**En gras : activité prioritaire**  
**En clair : ce qui peut être aménagé**

Chaque cycle est composé de 2 créneaux par semaine et ce pendant cinq semaines. (donc un total de 40 créneaux sur une année scolaire).

Rappel concernant les activités proposées et leur mode de fonctionnement :

- les exemples proposés ci-dessus, seront utilisés pour des élèves ayant un handicap moteur lourd. En fonction de l'inaptitude de l'élève, des adaptations seront mises en place (par exemple, en natation, cela pourrait aller de « l'évolution dans l'eau » à « un 250 m nage libre »)...

Nous proposons la classification suivante afin de rendre plus facile la gestion des élèves.

	<b>COURS EPdisp</b>
<p><b>Elève inapte</b>  <i>Elève pratiquant en fauteuil</i>            - Peu de capacité.            - Bonne motricité des membres supérieurs mais peu d'équilibre du tronc OU motricité incomplète des membres supérieurs mais bon équilibre du tronc.            - Bonne motricité des membres supérieurs et bon équilibre du tronc            - Il existe la catégorie FE (fauteuil électrique))</p> <p><i>Elève pratiquant debout</i>            - Inaptitude concernant les membres inférieurs et supérieurs accompagnés de problèmes d'équilibres            - Inaptitude concernant les membres inférieurs gênant la course et les prises d'élan, et inaptitude des membres supérieurs ou atteinte légère du bras lanceur.            - Inaptitude légère des membres inférieurs avec possibilité d'élan, bons membres supérieurs OU bons membres inférieurs mais inaptitude d'un bras ou problèmes de tronc ou inaptitude fonctionnelle avec incoordination ou déficience respiratoire sévère.</p>	<p>Un créneau obligatoire. Possibilité d'aménager le second en fonction de la fatigabilité et de la disponibilité du jeune.</p>
<p><b>Elève inapte partiel</b>            Altération permanente ou perte d'une partie de la structure corporelle, (amputation, dystrophie...)</p>	<p>idem</p>
<p><b>Inaptitude temporaire de longue durée (entre 3 et 13 semaines)</b>            Altération temporaire de la structure corporelle (entorse, fracture, luxation, déchirure ...)</p>	<p>Les deux créneaux sont obligatoires, afin d'acquérir les mêmes compétences que les autres camarades, sauf si l'emploi du temps du jeune ne le permet pas.</p>
<p><b>Inaptitude temporaire de courte durée (entre 1 journée et 21 jours)</b>            Altération légère de la structure corporelle</p>	<p>Inséré au cours avec le reste de la classe avec une fiche de travail individualisée. Ce travail peut être réalisé sous la tutelle d'un autre collègue. Ceci permet d'offrir la possibilité au jeune d'être en autonomie partielle.</p>

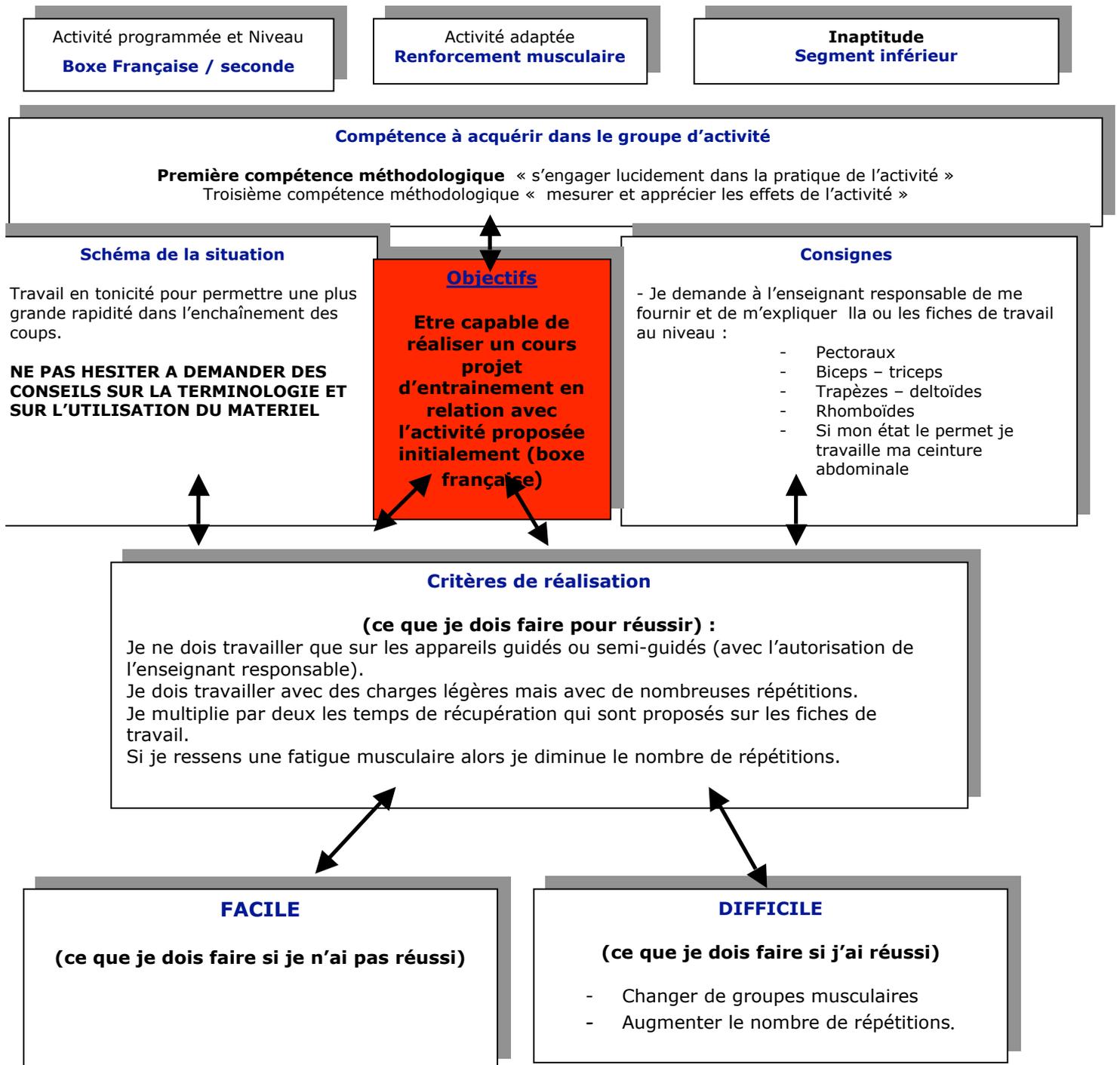
## 1. Activité renforcement musculaire : compétences, connaissances

Elle se décline par des actions comme...	Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi	Informations liées à la pratique de l'APSA	Techniques et tactiques	Connaissance sur soi	Savoir-faire sociaux
<b>CCM1</b> s'engager lucidement dans la pratique de l'activité	Travail autour d'une séquence d'exercices	- Principes de l'échauffement: progressivité/Intensité, du général au spécifique  - Trajets et postures spécifiques	Principe d'engagement moteur adapté  (Etirements adaptés, rythme, placement, respiration)	Connaissance de sa charge personnelle (adaptation en fonction des ressentis au cours de la leçon)	Principe de sécurité pour soi et pour les autres  (parade, aide et ajustement de ses mouvements et ceux des autres)
<b>CCM2</b> se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement	Travailler sur un projet personnel, en relation avec ses aptitudes.	Notions clés de la préparation physique : Intensité, Volume, Récupération, micro-cycle	Principe de pertinence  (Pertinence du choix des muscles en fonction de son inaptitude )	Principe de réajustement  (tenir compte des progrès, d'une erreur d'appréciation par rapport à sa charge personnelle pour réajuster son programme de renforcement)	
<b>CCM3</b> « mesurer et apprécier les effets de l'activité »	Adapter sa séquence de travail en fonction des bilans et des ressentis.	Principe bio-mécanique  (action et rôle des principaux groupes musculaires)	Principe d'écart au projet  (Cohérence entre ses ressentis au cours de la leçon et le bilan dressé en fin de leçon)		
<b>CCM4</b> « se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif »	Favoriser et développer son sens critique pour soi et pour l'autre.				Notion de partenariat et d'observateur  (Attitude critique vis à vis du travail de ses camarades, verbalisation de ses propres ressentis aux autre élèves et à l'enseignant).

**2 . Activité de visée sarbacane : compétences, principes d'élaboration de l'épreuve, fiche d'apprentissage élève**

Si je suis en <b>seconde</b> , je me trouve dans le <b>niveau 1</b>			
Si je suis en <b>première ou terminale</b> , je me trouve dans le <b>niveau 2</b>			
Débutant niveau 1	Apprentissage de la tenue Projection vers la vision stéréoscopique. Atteindre la cible à 5 m Viser et mettre 3 aiguilles sur 6.	<b>...Tendre vers... au bout de 3 séances</b>	Atteindre la cible à 8 mètres Viser et mettre 4 aiguilles sur 6 dans la cible et 3 groupés
Débutant niveau 2	Apprentissage de la tenue Projection vers la vision stéréoscopique. Atteindre la cible à 5 m Viser et mettre 3 aiguilles sur 6.	<b>...Tendre vers... au bout de 3 séances</b>	Atteindre la cible à 10 mètres Viser et mettre 6 aiguilles sur 6 dans la cible et 4 groupés. Un test préalable de pré fatigue oculaire et stress sera mis en place.
Débrouillé niveau 1	Atteindre la cible à 8 mètres Viser et mettre 4 aiguilles sur 6 dans la cible et 3 groupés	<b>...Tendre vers... au bout de 3 séances</b>	Atteindre la cible à 10 mètres Viser et mettre 6 aiguilles sur 6 dans la cible et 4 groupés.
Débrouillé niveau 2	Atteindre la cible à 10 mètres Viser et mettre 6 aiguilles sur 6 dans la cible et 4 groupés. Un test préalable de pré fatigue oculaire et stress sera mis en place	<b>...Tendre vers... au bout de 3 séances</b>	Atteindre la cible à 15 mètres Viser et mettre 6 aiguilles sur 6 dans la cible et 5 groupés. Un test préalable de pré fatigue oculaire et stress sera mis en place

**Exemple de démarche pédagogique pour les élèves qui restent en cours en classe entière avec un travail individualisé : l'exemple de la boîte française (Voir la fiche-élève en annexe 8)**



**Bilan - juin 2006**

Après une année de vie du dispositif, il nous est possible de dresser un bilan intermédiaire faisant ressortir à la fois des points d'appui mais aussi des freins.

	Appuis	Freins
<b>Pédagogie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des fiches leçons pour les premières séances sont construites en fonction des différents types d'inaptitudes et sont à la disposition des collègues.</li> <li>- Les connaissances théoriques que nous avons acquises lors des stages de formation auxquels nous avons participé nous permettent de proposer un travail adapté aux élèves.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La construction des fiches impose une charge de travail très importante puisque nous devons réaliser autant de fiches que d'inaptitudes et ce dans chaque activité. De plus, il faut envisager une progression sur 3 leçons plus un cours de réadaptation lors de la reprise d'activité de l'élève avec les autres. Pour être encore plus clair : il faut tenir compte des 4 fiches leçons (3 leçons EPdisp + une leçon de transition pour que l'élève réintègre le cours classe entière), de 3 types d'inaptitudes, de 3 niveaux de classes, dans 7 activités ce qui représente un total de 84 fiches à faire évoluer sur les 3 niveaux de classe.</li> <li>- Il faudrait pouvoir approfondir nos connaissances par la pratique de stages.</li> <li>- Les collègues qui arrivent dans l'établissement doivent acquérir les compétences sur les contenus à enseigner ou sur la manière de les aborder pour des élèves inaptes ou en situation de handicap</li> </ul>
<b>Elèves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les élèves sont réceptifs, assidus et participent activement à l'évolution des cours. Ils apprécient qu'un cours leur permette d'apprendre comment utiliser leur corps malgré leur inaptitude. Les retours sont positifs.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Certains ne peuvent pas assister aux cours car ils ne sont pas disponibles lors du créneau mis en place.</li> </ul>
<b>Parents</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Des parents soutiennent cette action puisque le projet a été soumis au vote du CA et que la plupart des parents autorisent leurs enfants à participer à ce dispositif.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelques parents refusent que leur enfant participe à ce projet car il subsiste une méconnaissance de ce qui est pratiqué.</li> </ul>
<b>Médecins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le médecin scolaire nous a beaucoup aidés en rédigeant un certificat médical type qu'il a soumis à l'inspection académique, aux différents médecins sur le bassin.</li> <li>- Les médecins qui, dans l'ensemble, prennent le temps de remplir le certificat pour l'élève</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quelques médecins refusent catégoriquement ce type de pratique. Par exemple : Interdiction de faire de la sarbacane à un élève qui a eu un problème au genou et qui marche correctement.</li> </ul>
<b>Personnels engagés dans l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 professeurs d'EPS sur les cours</li> <li>- 1 professeur d'EPS qui intervient de manière occasionnelle mais qui met en place le projet dans ses classes.</li> <li>- L'administration qui cherche des financements</li> <li>- Une association (AAPAPAF) locale qui prête du matériel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le turnover important des enseignants (10 collègues en 3 ans) qui implique un manque de temps et/ou d'intérêt de la part des nouveaux collègues pour s'intégrer à l'action EPDISP.</li> </ul>
<b>Gestion administrative</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gestion interne au sein de l'équipe EPS par le biais d'une construction d'outils (tableau de suivi, bilan informatique pour consulter si l'élève était présent...).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficultés sur le suivi des élèves de la part de la vie scolaire car le créneau est particulier (12H00 ;13H00).</li> </ul>
<b>Budgets/ Finance -ments</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La direction cherche des financements pour rémunérer les enseignants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le manque de certitudes sur la viabilité du projet d'une année sur l'autre car on ne sait pas s'il sera financé</li> </ul>
<b>Matériels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- On dispose d'un gymnase</li> <li>- Du matériel nous est prêté par le lycée et par l'AAPAPAF.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- On a dû supprimer la natation car on n'a pas la possibilité d'amener les élèves à la piscine</li> </ul>

A ce stade de l'année, nous pouvons faire le constat qu'une quarantaine d'élèves participe aux cours EPDisp : dix d'entre eux ont obtenu une note comptant pour le baccalauréat. Ces quarante élèves représentent environ 70% des élèves dispensés et nous avons pour objectif à la fin de l'année prochaine d'amener 90% des élèves inaptes à pratiquer.

Sur l'ensemble des élèves, la moitié donnent un retour positif sur le déroulement et l'intérêt des cours. Il est à noter, qu'un élève en fauteuil électrique et une élève handicapée, participent activement et régulièrement à ces créneaux.

La mise en place du projet a nécessité un travail important, notamment au niveau de la gestion administrative (dispenses, régulations des absences, autorisations parentales). Pour favoriser le suivi des élèves dispensés un protocole a été élaboré de façon précise :

- les cours d'Epdisp sont rendus obligatoires,
- le règlement intérieur a été adapté (voir ci-dessous -document1),
- un certificat médical émanant du médecin de l'Education nationale et du médecin traitant,
- une information auprès des parents les encourage à donner leur autorisation pour la participation de leur enfant à l'Epdisp (voir ci-dessous document 2).
- Pour un élève de terminale, trois dates d'examen sont fixées, trois activités différentes (9 leçons en moyenne par activité) au cours de l'année en fonction du certificat médical. Les notes s'inscrivent pour la moyenne trimestrielle et sont prises en compte pour les épreuves adaptées du baccalauréat.

#### Année scolaire 2004-2005

Moyenne des classes	Dispenses médicales	Mots des parents	Aucun justificatif
Par classe et par année	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>15</b>
Nombre d'élèves n'ayant pas pu pratiquer d'EPS en raison de dispenses variables de 1 jour à une année	<b>60</b>		

#### Année scolaire 2005-2006 : avec la mise en place du cours d'EP Disp

Moyenne des classes	Dispenses médicales	Mots des parents	Aucun justificatif
Par classe et par année	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Nombre d'élèves n'ayant pas pu pratiquer d'EPS en raison de dispenses variables de 1 jour à une année	<b>8</b>		

Il y a deux différences majeures entre les deux années :

- a. une très forte diminution du nombre des dispenses et autres justificatifs
- b. une proposition de pratique adaptée à l'inaptitude ou au handicap de l'élève

Nous pouvons donc en conclure que par la mise en place de cette action éducative, les membres actifs de la communauté scolaire dont les élèves, ont modifié leur façon de penser et d'agir.

Ainsi, par la mise en place d'un cours d'éducation physique adapté aux possibilités individuelles des élèves inaptes ou handicapés, nous avons également modifié une façon de faire et d'agir chez les élèves et leurs parents. En effet, les cours d'E.P.S. dits « pratiques » au Lycée Robert Garnier sont obligatoires pour tous, quels que soient les maux : mot des parents, de l'élève lui-même, plaintes en début de cours. Les parents fréquentent moins le médecin pour dispenser leur(s) enfant(s) puisqu'ils savent que, de toutes façons, ceux-ci pratiqueront une activité physique. Chaque élève de la cité scolaire en a pris conscience et de ce fait ne se dispense plus d'EPS. En terme quantitatif, les chiffres sont parlants.

Il y a deux différences majeures entre les deux années :

- c. une très forte diminution du nombre des dispenses et autres justificatifs
- d. une proposition de pratique adaptée à l'inaptitude ou au handicap de l'élève

Nous pouvons donc en conclure que par la mise en place de cette action éducative, les membres actifs de la communauté scolaire dont les élèves, ont modifié leur façon de penser et d'agir.

Bilan 2008	Constat	Perspectives
<b>Elèves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 21 élèves sont concernés pour l'année dont 15 qui ont obtenu des notes comptant pour leur examen. (B.E.P ; Bac professionnel ; Bac général et technologique).</li> <li>- 33 élèves présents sur au moins une activité (dispense de courte durée), dont 14 ont obtenu une note pour leur examen.</li> <li>- Cette année une seule élève n'a pas pu participer aux cours d'EPDISP car son médecin s'y est opposé.</li> <li>- L'adhésion des élèves lors des cours reste positive : écoute de soi, volonté de progresser, entraide importante...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il faut que l'on travaille sur les représentations de certains élèves qui ne souhaitent pas participer au cours car ils estiment que « cela ne s'adresse qu'aux handicapés ».</li> <li>- Chercher à insérer au sein de la classe les élèves dispensés lorsque cela est possible.</li> <li>- Il serait intéressant de pouvoir insérer les notes des élèves dispensés sur le logiciel wagner pour une meilleure lisibilité.</li> <li>- Instaurer un système de tutorat afin que les élèves ayant déjà certaines compétences prennent en charge les nouveaux venus.</li> </ul>
<b>Parents Médecins</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le partenariat avec les parents et les médecins s'améliore mais il subsiste des résistances.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Maintenir la communication entre les différents acteurs avec l'appui du médecin scolaire</li> </ul>
<b>Personnels engagés dans l'action</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cette année les cours ont été assurés par 2 collègues dont un nouveau : Mr Talon.</li> <li>- L'implication des collègues reste faible.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Il faudrait faire en sorte d'impliquer les collègues en leur proposant d'assister à 3 séances de sarbacane pour améliorer le suivi des élèves, le suivi du projet... Cette participation peut leur fournir des outils pour conserver les élèves dans le groupe classe.</li> </ul>
<b>Gestion administrative</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 professeurs d'EPS sur les cours</li> <li>- 2 créneaux le lundi et mardi avec 1 activité ou 1 groupe par enseignant.</li> <li>- Une association (AAPAPAF) locale qui prête du matériel.</li> <li>- Le suivi des élèves n'est pas toujours aisé pour la gestion des présences vis à vis de la vie scolaire, et assurer un temps de pratique suffisant (organisation de rattrapages éventuels)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fonctionner par groupe d'élèves (en fonction du nombre). Qu'un enseignant soit responsable des élèves dispensés de longue durée et un des dispenses courtes.</li> <li>- Maintenir 2 créneaux au minimum par semaine pour permettre un meilleur suivi des élèves (individualisation, conditions matérielles,...)</li> </ul>
<b>Pédagogie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Difficultés à intégrer les nouveaux élèves tout en restant disponible pour les plus anciens</li> <li>- Intégration du concept de « contrat santé » par les élèves</li> <li>- <b>En entretien musculaire :</b> Mise en place de fiches pour orienter les élèves dans leur travail et leur permettre de faire un retour sur leur pratique (annexes 1, 2,3,4)</li> <li>- <b>En sarbacane :</b> Mise en place d'une nouvelle forme de pratique avec épreuves multiples de type biathlon (parcours marché incluant des activités d'habiletés, de pré-fatigue et de visée) Travail sur des postures de visées variées en fonction des possibilités de chacun.</li> <li>- <b>En tennis de table :</b> Mise en place d'une fiche bilan à chaque séance. Evolution du projet tactique.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proposer des fiches de travail pour permettre aux élèves d'être plus autonomes dans leur projet</li> <li>- Développer les fiches de travail avec leur fiche d'auto évaluation intégrée pour permettre de rester dans le groupe classe et de fonctionner seul (sans monopoliser l'attention de l'enseignant)</li> <li>- Envisager une activité collective (sarbacane par équipe, tennis de table en double) pour répondre aux exigences institutionnelles et favoriser le tutorat</li> </ul>
<b>Matériels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Le matériel est limité en nombre au niveau des sarbacanes, en musculation (appareils adaptés, confortables)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Investir pour avoir un nombre de sarbacanes, de cibles suffisants.</li> <li>- Se doter de 2 bancs ergonomiques</li> </ul>

## FICHE DE TRAVAIL POUR UNE INAPTITUDE CONCERNANT LE MEMBRE INFERIEUR

### ANNEXE 1

Cette fiche a pour objectif de vous présenter les différents muscles que vous pouvez solliciter ainsi que le volume et l'intensité à laquelle vous devez travailler. La charge de travail doit être choisie par rapport à vos ressentis.

Muscles	Ateliers	Volume de	Intensité de	Récupération	Rythme de
---------	----------	-----------	--------------	--------------	-----------

		travail	travail		travail
<b>Deltoïdes</b>	<b>Abduction bras</b>	2 à 6 séries de 20 à 30 répétitions	Charge légère	45 secondes	moyen
		2 à 6 séries de 10 à 20 répétitions	Charge moyenne	1 minute	soutenu
<b>Trapèzes</b>	<b>Élévation épaules</b>	2 à 6 séries de 20 à 30 répétitions	Charge légère	45 secondes	moyen
		2 à 6 séries de 10 à 20 répétitions	Charge moyenne	1 minute	soutenu
<b>Triceps</b>	<b>Pull over</b>	2 à 6 séries de 20 à 30 répétitions	Charge légère	45 secondes	moyen
		2 à 6 séries de 10 à 20 répétitions	Charge moyenne	1 minute	soutenu
<b>Biceps</b>	<b>Flexion coude</b>	2 à 6 séries de 20 à 30 répétitions	Charge légère	45 secondes	moyen
		2 à 6 séries de 10 à 20 répétitions	Charge moyenne	1 minute	soutenu
<b>Pectoraux</b>	<b>Développé couché</b>	2 à 6 séries de 20 à 30 répétitions	Charge légère	45 secondes	moyen
		2 à 6 séries de 10 à 20 répétitions	Charge moyenne	1 minute	soutenu
<b>Grand dorsal</b>	<b>La scie</b>	2 à 6 séries de 20 à 30 répétitions	Charge légère	45 secondes	moyen
		2 à 6 séries de 10 à 20 répétitions	Charge moyenne	1 minute	soutenu
<b>Grand droit</b>	<b>Flexion tronc / gainages</b>	2 à 6 séries de 20 à 30 répétitions	Charge légère	45 secondes	moyen
		2 à 6 séries de 10 à 20 répétitions	Charge moyenne	1 minute	soutenu
<b>Obliques</b>	<b>Flexion rotation tronc</b>	2 à 6 séries de 20 à 30 répétitions	Charge légère	45 secondes	moyen
		2 à 6 séries de 10 à 20 répétitions	Charge moyenne	1 minute	soutenu
<b>Lombaires</b>	<b>Extension tronc</b>	2 à 6 séries de 20 à 30 répétitions	Charge légère	45 secondes	moyen
		2 à 6 séries de 10 à 20 répétitions	Charge moyenne	1 minute	soutenu

## FICHE DE TRAVAIL POUR UNE INAPTITUDE CONCERNANT LES MEMBRES INFERIEURS

## ANNEXE 2

Ateliers	Début de cycle	Volume de travail	Intensité de travail	Récupération
Abduction bras (Deltoïdes)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	1 à 8kg (2 bras)	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	1 à 10kg (2 bras)	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	1 à 10kg (2 bras)	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 12kg (2 bras)	
Elévation épaules (Trapèze)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	1 à 10kg (2 bras)	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	1 à 14kg (2 bras)	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	1 à 14kg (2 bras)	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 18kg (2 bras)	
Pull over (Triceps)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	1 à 8kg (2 bras)	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	1 à 10kg (2 bras)	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	1 à 10kg (2 bras)	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 12kg (2 bras)	
Flexion coude (Biceps)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	1 à 10kg (2 bras)	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	1 à 14kg (2 bras)	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	1 à 14kg (2 bras)	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 18kg (2 bras)	
Développé couché (Pectoraux)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	4 à 12kg (2 bras)	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	4 à 18kg (2 bras)	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	4 à 18kg (2 bras)	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 28kg (2 bras)	
La scie (Grand dorsal)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	0,5 à 5kg (1bras)	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	1 à 6kg (1bras)	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	1 à 6kg (1bras)	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 10kg (1bras)	
Flexion tronc (Grand droit)	Séance 1	3/4x 20''	Gainage	Entre 30'' et 1'
	Séance 2	4x 20''ou 15 répétitions	Gainage Crunch	
	Séance 3	4x 25''ou 20 répétitions	Gainage Crunch	
	Séance 4	4x 30''ou 25 répétitions	Gainage Crunch	
Flexion rotation tronc (Obliques)	Séance 1	3/4x 20''	Gainage	Entre 30'' et 1'
	Séance 2	4x 20''ou 15 répétitions	Gainage	
	Séance 3	4x 25''ou 20 répétitions	Gainage	
	Séance 4	4x 30''ou 25 répétitions	Gainage	
Extension tronc (Lombaires)	Séance 1	3/4x 20''	Gainage	Entre 30'' et 1'
	Séance 2	4x 20''ou 15 répétitions	Gainage	
	Séance 3	4x 25''ou 20 répétitions	Gainage	
	Séance 4	4x 30''ou 25 répétitions	Gainage	

**FICHE DE TRAVAIL POUR UNE INAPTITUDE CONCERNANT LES MEMBRES SUPERIEURS  
ANNEXE 3**

Ateliers	Début de cycle	Volume de travail	Intensité de travail	Récupération
Extension Genou (Quadriceps)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	1 à 4° (Elastique)	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	1 à 7° (Elastique)	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	1 à 7° (Elastique)	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 8° (Elastique)	
Flexion Genou (Ischios jambiers)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	1 à 3° (Elastique)	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	1 à 6° (Elastique)	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	1 à 6° (Elastique)	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 8° (Elastique)	
Extension hanche (Fessiers)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	1 à 4° (Elastique)	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	1 à 7° (Elastique)	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	1 à 7° (Elastique)	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 8° (Elastique)	
Extension cheville (triceps sural)	Séance 1	3/4x 15 répétitions	1 à 5kg	Entre 45'' et 1'30
	Séance 2	4x 15 répétitions	1 à 10kg	
	Séance 3	4x 15 à 20 répétitions	1 à 15kg	
	Séance 4	4x 20 répétitions mini.	< 20kg	
Flexion tronc (Grand droit)	Séance 1	3/4x 20''	Gainage	Entre 30'' et 1'
	Séance 2	4x 20'' ou 15 répétitions	Gainage Crunch	
	Séance 3	4x 25'' ou 20 répétitions	Gainage Crunch	
	Séance 4	4x 30'' ou 25 répétitions	Gainage Crunch	
Flexion rotation tronc (Obliques)	Séance 1	3/4x 20''	Gainage	Entre 30'' et 1'
	Séance 2	4x 20'' ou 15 répétitions	Gainage	
	Séance 3	4x 25'' ou 20 répétitions	Gainage	
	Séance 4	4x 30'' ou 25 répétitions	Gainage	
Extension tronc (Lombaires)	Séance 1	3/4x 20''	Gainage	Entre 30'' et 1'
	Séance 2	4x 20'' ou 15 répétitions	Gainage	
	Séance 3	4x 25'' ou 20 répétitions	Gainage	
	Séance 4	4x 30'' ou 25 répétitions	Gainage	

## ANNEXE 4

NOM Prénom : \_\_\_\_\_

Classe : \_\_\_\_\_

	Echauffement	Muscles sollicités	Atelier	Nombre de séries et de répétitions	Charge	Récupération	Bilan en terme de fatigue
Séance				x	kgs		
Séance				x	kgs		
Séance				x	kgs		
Séance				x	kgs		
Séance				x	kgs		
Séance				x	kgs		

**Document 1 - Modification du règlement intérieur**

Page 3 du règlement intérieur : dans le lycée, lieu d'étude, obligation de présence

→ Au lieu de : "Tous les cours prévus à l'emploi du temps sont obligatoires. Un cours optionnel devient obligatoire dès lors qu'un élève choisit de s'y inscrire." Inscrire : " Tous les cours prévus à l'emploi du temps sont obligatoires.

**Les cours optionnels ainsi que l'EPdisp deviennent obligatoires** dès lors qu'un élève a choisi de s'y inscrire."

→ Au lieu de : " Les dispenses d'activités aux cours d'EPS sont délivrées par un médecin uniquement et supposent la présence aux cours sauf dispositions particulières". Inscrire : " Les dispenses d'activités aux cours d'EPS sont délivrées par un médecin uniquement et supposent la présence aux cours **sauf dans le cadre de la participation aux cours d'EPDisp.**"

→ Ajouter : " Un certificat médical type, reconnu par l'Education nationale, à remettre à votre médecin traitant, est proposé pour les dispenses (facilitant une éducation physique adaptée aux possibilités de l'élève.)

**Document 2 - Information aux parents et aux élèves****Cours d'éducation physique adapté**

Les enseignants d'EPS du lycée Robert Garnier, ont mis en place depuis la rentrée 2005, des cours d'éducation physique adaptés aux inaptitudes et handicaps des élèves.

En effet, il semble nécessaire d'offrir à tous les élèves la possibilité de pratiquer une activité physique adaptée à chacun des élèves de la cité scolaire.

Les élèves participant à ces cours se verront recevoir une note, comme dans toutes les autres disciplines, note pouvant, pour les élèves de terminales, entrer dans l'évaluation au baccalauréat.

Les activités proposées sont pour le moment :

- **Activité de visée (sarbacane)**: activité ne nécessitant absolument pas les membres inférieurs, une aide pouvant être apportée pour la tenue de l'engin. Le souffle lors de la poussée de l'aiguille est comparable au souffle nécessaire pour éteindre une bougie d'anniversaire.
- **Renforcement musculaire (avec matériel ou sans)** : activité qui permet aux élèves inaptes, pouvant mobiliser un ou plusieurs membres, de continuer à mobiliser les zones valides. Ce cours va permettre aussi à l'élève d'acquérir une connaissance physiologique et anatomique des muscles qu'il peut ou pourra solliciter en vue d'une meilleure maîtrise de son corps lors de gestes quotidiens et d'un entretien physique tout au long de sa vie.
- **Tennis de table (debout ou assis)** : Travail sur la production de trajectoires variées, sur la capacité à élaborer une stratégie, connaissance balistique...

Il est à noter que toutes ces activités sont proposées sur un créneau :

- Le **mardi** entre midi et 13H00 sur un créneau d'une heure.

Les élèves participant à ces cours sont autorisés à ne pas venir aux cours d'EPS en classe entière (sur la durée de la participation aux cours d'EPdisp) dans le cas où ils présentent l'autorisation parentale.

En revanche cette autorisation parentale engage l'élève à être assidu aux cours d'EPdisp sur une période définie avec l'enseignant et en rapport avec la durée de la dispense.

Monsieur ou Madame .....

autorise  
n'autorise pas,  
mon fils, ma fille, (rayer la mention inutile)  
à participer aux cours d'éducation physique adaptée le mardi entre midi et 13H00

Si vous n'autorisez pas votre enfant à participer aux cours d'EPdisp, un rendez vous obligatoire sera à prendre avec les enseignants responsables sous couvert de Mme Lasheras, proviseur de la Cité Scolaire Robert Garnier. Pour cela, veuillez indiquer vos disponibilités :

signature des parents

signature de l'élève

Fiche individualisée

Nom : .....

Prénom : .....

Classe : .....

Durée de la dispense : .....

### **PROGRAMMATION ANNUELLE DES ACTIVITES**

Du mardi 03/10/06 au mardi 21/11/06 inclus :

- activité proposée **EXERCICES MUSCULAIRES** des membres supérieurs et/ou inférieurs avec ou sans charges.
- **Evaluation examen le 21/11**

Du mardi 28/11/06 au mardi 30/01/07 inclus :

- activité proposée pour le groupe 1 : **SARBACANE**
- activité proposée pour le groupe 2 : **TENNIS DE TABLE** debout ou assis
- **Evaluation examen le 30/01**

Du mardi 06/02/07 au mardi 27/03 inclus :

- activité proposée pour le groupe 1 : **TENNIS DE TABLE** debout ou assis
- activité proposée pour le groupe 2 : **SARBACANE**
- **Evaluation examen le 27/03**

**Pour les élèves absents lors de l'évaluation, sous réserve d'un justificatif d'absence, des séances de rattrapage seront proposées ultérieurement.**