



**ACADÉMIE  
DE NANTES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# **SÉMINAIRE DES FORMATEURS EPS**

## **ATELIER SANTE ET EPS**

**12 ET 13 NOVEMBRE 2020**

# DEROULE

- **RAPPEL DES CADRES D'ANALYSE ET CONNAISSANCES SUR LA THÉMATIQUE**
- **POINT DE VIGILANCE/POINT D'ATTENTION AU REGARD DU CONTEXTE SANITAIRE ACTUEL**
- **INGÉNIERIE DE FORMATION**  
**PARTAGES ET RETOURS SUR LES PROPOSITIONS DE JOURNÉE DÉJÀ CONSTRUITE**

## RAPPELS DES CONSTATS

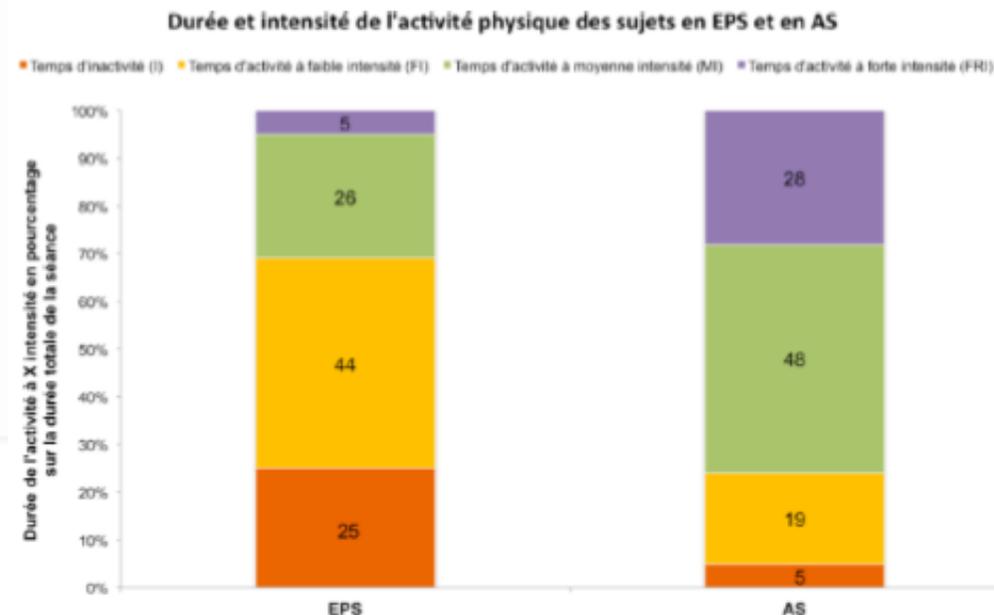
**« EN 40ANS, NOS COLLÉGIENS ONT PERDU 25% DE LEURS CAPACITÉS PHYSIQUES » FÉDÉRATION DE CARDIOLOGIE**

**« TEMPS DE PRATIQUE MOTRICE EN EPS AU COLLÈGE, INFÉRIEUR À 15MIN PAR HEURE » CAZORLA 2015**

Nombre d'heures dans une année civile	Nombre d'heures dans une année scolaire	Nombre total d'heures de cours effectifs (26h/semaine)	Nombre total d'heures d'EPS (3h/semaine)	Activité motrice effective (11 min / h)
365 x 24 = 8736	6048 h	936 h	108 h	19 h 48 min
Référence 100%	69.2 %	10.7 %	1.23 %	0.22 % !!

*Temps consacré à l'activité motrice effective dans la vie d'un collégien  
 (à partir de l'observation filmée de 32 cours d'EPS).*

Manque criant de temps  
 Peu de temps effectif...





## L'EPS, une solution ... mais comment?

10-20 min par leçon (voire même par semaine)

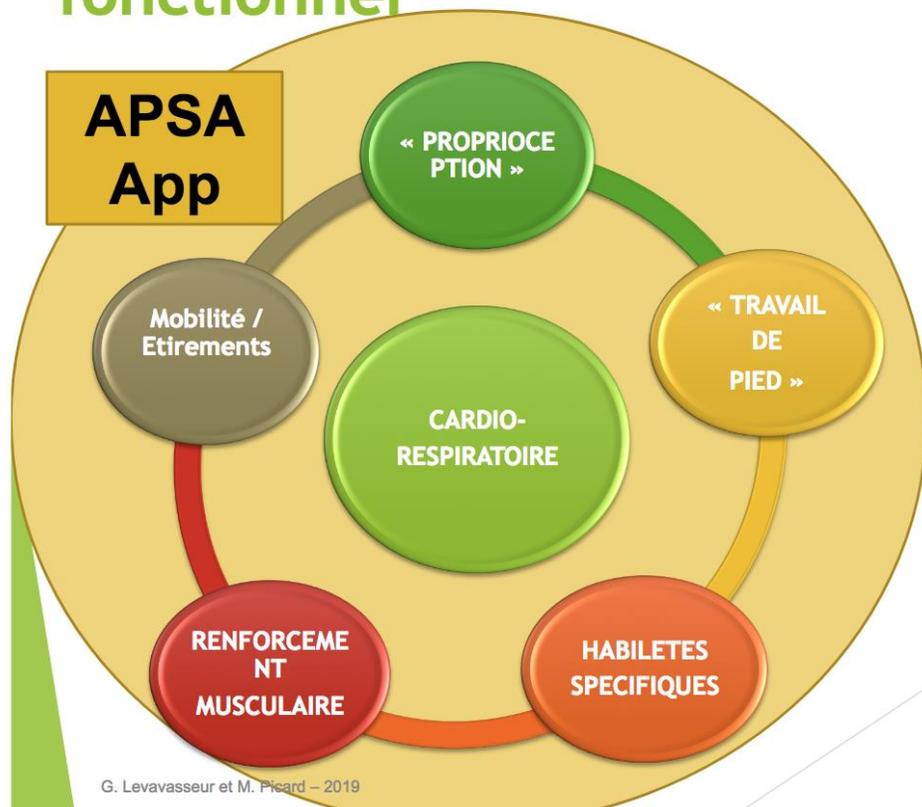
Intensité +++++

Le reste de la leçon: peut être du repos!

Nécessité d'adapter les règles car limites techniques  
(e.g. courir avec la balle au basket)

# Rappel des éclairages sur l'échauffement

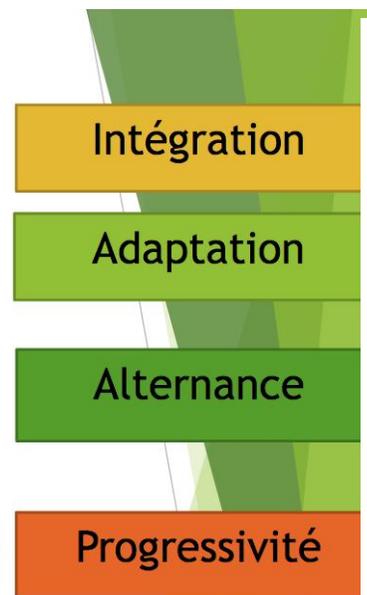
## A- Des principes à faire fonctionner



G. Levavasseur et M. Picard – 2019

18

## B- Organiser le cursus de formation



Cibler

Complexifier

Accumuler

Combiner

Progressivité des acquisitions dans

- Le cycle
- L'année
- Le cursus

G. Levavasseur et M. Picard – 2019

20

## Prendre en compte les besoins psychologiques fondamentaux

### Besoins Psychologiques de l'individu

Besoin d'autonomie

**Autonomie**

**Se sentir à l'origine de son action**

→ Soutenir l'autonomie

Besoin de compétence

**Compétence**

**Se sentir compétent**

→ Faire apprendre, faire progresser

Besoin de proximité sociale

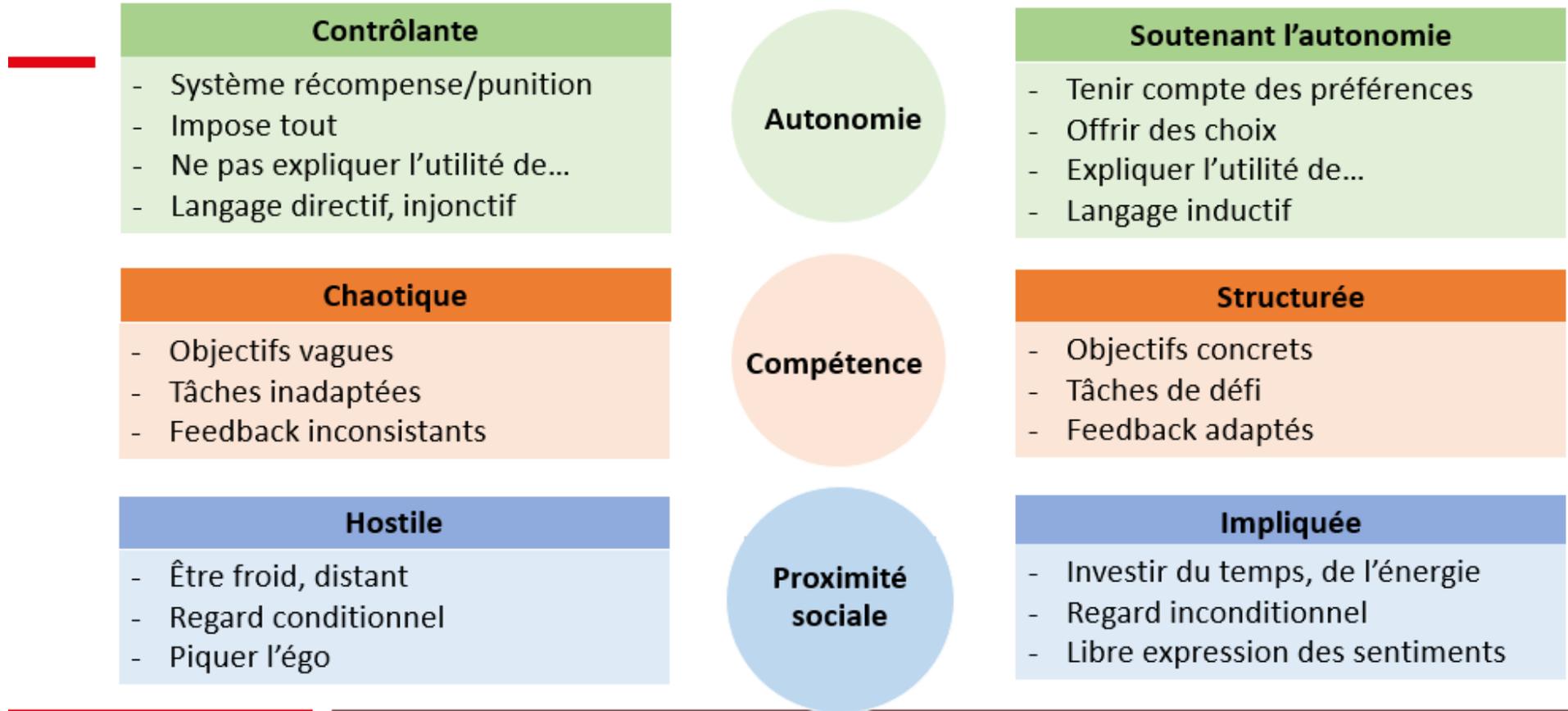
**Proximité  
sociale**

**Se sentir appartenir à un groupe**

→ Être inclusif, empathique

« Fondamentaux car en lien direct avec la notion de bien être. » Tessier, Nantes 2020

## Composantes du style motivationnel





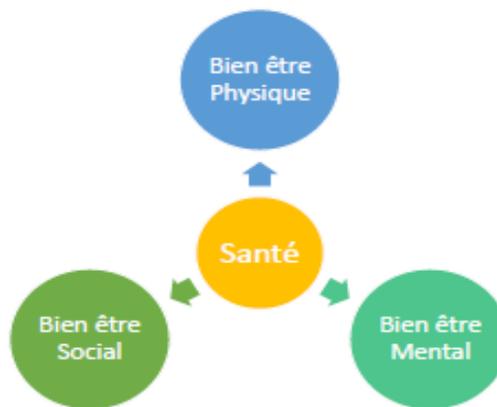
	Comportements susceptibles de soutenir...	Comportements susceptibles de menacer...
... le besoin d'autonomie	<ul style="list-style-type: none"><li>• Donner aux élèves la possibilité d'exprimer leur point de vue sur une situation d'apprentissage (par exemple quelle solution envisager pour résoudre le problème posé ?)</li><li>• Fournir des explications (par exemple expliquer l'intérêt d'une situation d'apprentissage, d'une APSA)</li><li>• Reconnaître et accepter les difficultés et expressions d'affects négatifs (par exemple faire preuve d'empathie en reconnaissant qu'une situation peut être difficile ou frustrante)</li><li>• Offrir des choix véritables en tenant compte des préférences et centres d'intérêt (par exemple laisser les élèves choisir parmi les situations d'apprentissage et les niveaux de difficulté proposés, leur demander ce qu'ils ont aimé ou non dans une séance)</li><li>• Utiliser un langage informationnel et flexible (par exemple utiliser le conditionnel : « tu pourrais essayer le virage culbute pour aller plus vite »)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser des stratégies de contrôle (par exemple employer des directives, promettre des récompenses, menacer de punitions)</li><li>• Utiliser un langage induisant la pression ou la culpabilité (par exemple : « fais le virage culbute, tu es le seul à ne pas le faire »)</li><li>• Décider de manière autoritaire (par exemple proposer des situations d'apprentissage sans donner d'explications sur leur fonction ou leur utilité)</li></ul>
... le besoin de compétence	<ul style="list-style-type: none"><li>• Communiquer des buts et des contenus clairs (par exemple donner des buts formulés de manière quantitative : « courir 12 minutes à 12 km/h »)</li><li>• Proposer des tâches adaptées aux possibilités de chacun, avec un défi à surmonter</li><li>• Donner des solutions et des conseils pour permettre aux élèves de progresser</li><li>• Délivrer des feedbacks positifs (par exemple souligner les aspects positifs de toute tentative : « c'est bien, tu as essayé »)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Communiquer des buts vagues (par exemple : « faites de votre mieux »)</li><li>• Proposer des tâches inadaptées aux possibilités de chacun</li><li>• S'abstenir de donner des conseils pour progresser</li><li>• Délivrer des feedbacks négatifs et/ou inconsistants (par exemple la même performance ou attitude donne lieu à des jugements très différents de la part du professeur, selon le moment)</li></ul>
... le besoin de proximité sociale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dispenser de l'attention, investir du temps et de l'énergie dans les interactions (par exemple prendre le temps de discuter avec les élèves, montrer qu'on croit en leur potentiel de développement)</li><li>• Exprimer de l'affection, de la compréhension, faire preuve de respect (par exemple appeler les élèves par leur prénom, les reconforter en cas de contre-performance, etc.)</li><li>• Utiliser l'humour et favoriser la convivialité</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Être indifférent aux problèmes des élèves</li><li>• Exprimer de la froideur, voire du rejet, de l'hostilité (par exemple réprimander sans l'écouter un élève qui vient se plaindre des autres élèves qui l'empêchent de travailler)</li></ul>



## Partir de la définition de l'OMS

Bienfaits possibles	Améliorer la condition physique	Prévenir le surpoids et l'obésité	Agir en sécurité – prendre soin de soi, ne pas se blesser
comment	Concevoir des modalités répétées d'effort physique afin que les élèves expérimentent, acceptent et maîtrisent les efforts	Optimiser le temps d'engagement moteur pour que les pratiquants dépendent de l'énergie	Doser la difficulté des tâches et organiser la sécurité passive Permettre aux élèves de s'engager lucidement dans l'activité en apprenant à gérer, le risque, leurs émotions, leurs projets.

<b>Communiquer avec des adultes ou avec ses pairs</b>	Organiser des interactions sociales stimulantes et valorisantes en constituant des sous-groupes ou en créant les conditions d'un enseignement mutuel. Dialoguer avec chaque élève pour qu'il se sente reconnu par n autrui significatif.
<b>Se sentir intégré dans un groupe et reconnu</b>	Participer à des projets collaboratifs à haute valeur perçue. Mettre en œuvre des dispositifs d'apprentissages coopératifs.



<b>Éprouver des émotions agréables, lutter contre le stress et l'anxiété</b>	Concevoir des séances, qui « font vivre » des émotions autour du jeu, du défi, de la nouveauté, du risque, des interactions, du mouvement ou encore de la représentativité culturelle des APSA
<b>Préserver /, améliorer l'estime de soi et la confiance en soi, accepter son corps</b>	Réunir les conditions d'une pédagogie de la réussite: succès, « être bon » dans des situations qui ont de la valeur Responsabilités, rôles significatifs Favoriser le sentiment d'autodétermination

**LECA, L'intervention en EPS et en Sport, 2019**



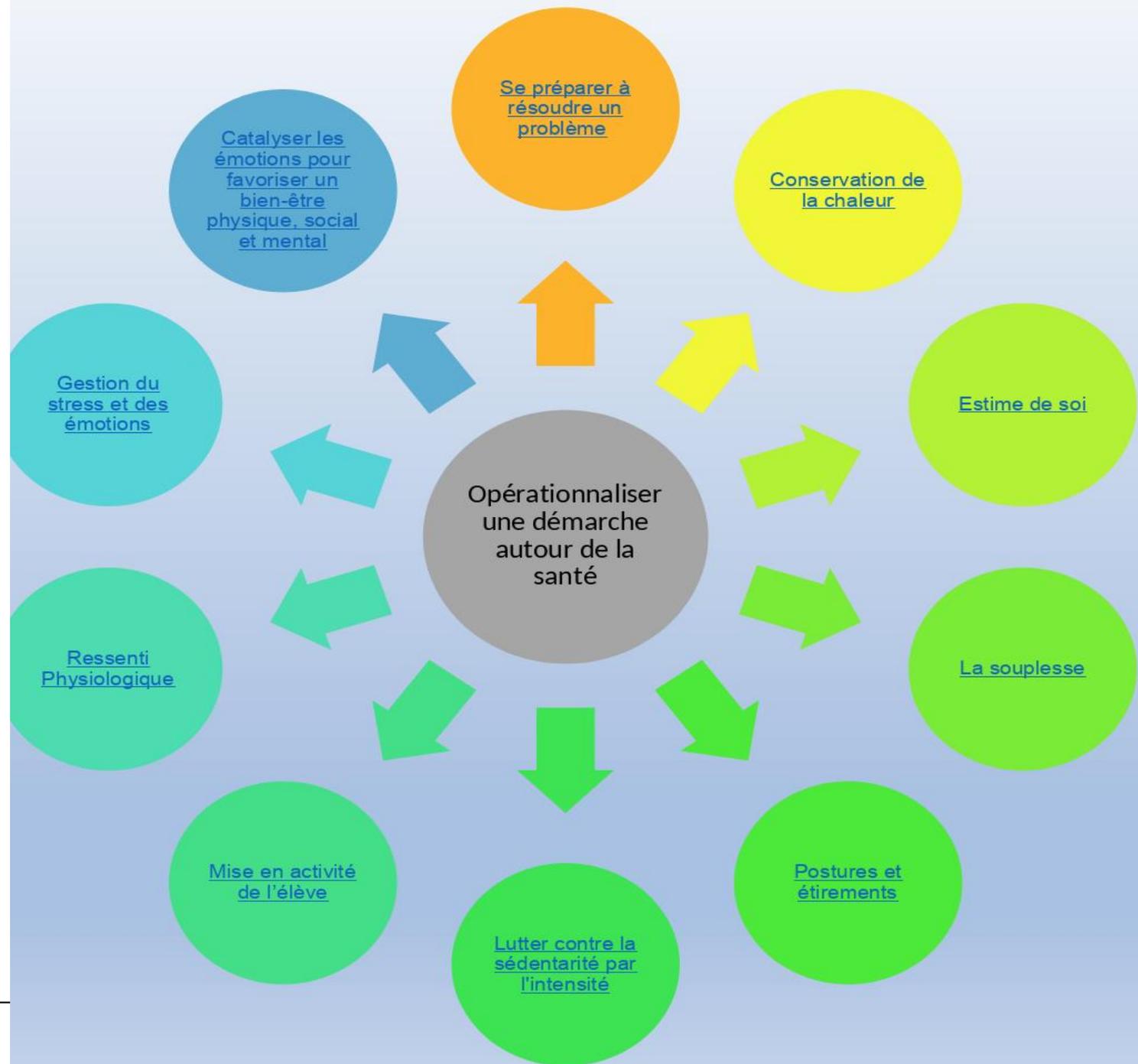
**ACADÉMIE  
DE NANTES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

*La santé une notion évolutive,  
complexe, multidimensionnelle  
(santé physique-sociale-  
psychologique)*

*Fiches déjà construites à disposition  
des formateurs et des enseignants  
sur l'espace pédagogique EPS  
=> **Cadre de l'élève acteur de sa  
santé***

[Accès direct aux fiches](#)





ACADÉMIE  
DE NANTES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

*Quels points d'attention, de vigilance en tant que  
formateur « EPS et Santé »  
pour cette année 2020-2021 ?*



**ACADÉMIE  
DE NANTES**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

- **INGENIERIE DE FORMATION**

- **En sous-groupes :**

**Point sur ce qui avait été préparé pour intervenir en formation**

- **Retour en grand groupe :**

**Présentation et échanges**

---