

---

Les cahiers EPS, n°39 (06/2009)

Mise en oeuvre EPS du programme

# Un cycle thématisé : impulsion et équilibre en classe de cinquième

---

**Ewa Derimay**

## *Pourquoi un cycle thématisé plutôt qu'un cycle d'APSA ?*

*Le cycle thématisé permet de centrer plus facilement l'attention des élèves sur les savoirs fondamentaux à construire plutôt que sur la performance perçue dans l'activité, résultat parfois fortuit de l'expression de leur compétence. Les savoirs fondamentaux enseignés au cours du cycle sont au service de plusieurs compétences attendues par les programmes (privilégier le transfert - généralisation à la spécialisation pour une efficacité adaptative plus large).*



## **Pourquoi le thème "impulsion - équilibre" ?**

Ces deux thèmes sont récurrents dans les programmes, à travers les APSA proposées. Dans plusieurs activités, ils constituent des facteurs déterminants dans la production d'une performance ou d'une prestation. Ils sont porteurs de sens pour les enseignants puisqu'ils concernent directement l'organisation motrice des élèves. Ces thèmes répondent à divers paramètres complexes qui

nécessitent un apport de connaissances à destination des élèves.

### **Pourquoi ce thème en classe de cinquième ?**

En classe de cinquième, le contrôle de soi commence à diminuer. Les élèves en transformation pubertaire reconnaissent de plus en plus de moments de maladresse et d'inquiétude. Les connaissances enseignées sous forme de principes généralisables leur permettent d'affirmer une motricité de base, à la fois fine et fondamentale. Ces élèves, qui connaissent des moments de fort enthousiasme comme des tendances à la dépression, parfois véhiculés à travers le constat de performances, peuvent prendre plaisir à la construction de connaissances structurées. C'est aussi l'occasion de travailler en petits groupes (ateliers), forme de regroupement apprécié par les élèves de cet âge.

### **Comment respecter les programmes dans cette approche ?**

Les connaissances, capacités et attitudes relatives à l'impulsion et à l'équilibre permettent aux élèves de viser les compétences attendues institutionnellement dans les APSA.

Malgré les contraintes matérielles, plusieurs activités sont retenues pour travailler sur l'impulsion et l'équilibre : la course de haies, le saut en hauteur, le multibond et le saut sur mini-trampoline.

Les élèves de cette classe de cinquième pratiquent ces activités pour la première fois. Les compétences attendues retenues dans les programmes sont donc celles de niveau 1.

Document (format PDF) : [Compétences attendues pour le niveau 1](#)

### *Du choix des contenus au choix des situations pour une classe de cinquième*

Le choix des situations et de leur programmation répond à des **nécessités** au regard des ambitions évoquées.

**Prendre des repères** rapidement : quels choix de repères pour les diverses activités, quel sens leur donner ?

Les élèves de cinquième A ont besoin d'être orientés dans leurs prises d'information. Si l'on n'identifie pas avec eux la cible visée, ils peuvent très vite s'éparpiller et se désorganiser. Il s'agit donc de caractériser avec le groupe classe les repères possibles, puis d'accompagner les élèves dans l'adoption

consciente de ces repères comme déterminants significatifs, car utiles à l'action.

**Comparer** : les élèves doivent pouvoir tâtonner, expérimenter des principes dans des situations variées, manipuler des variables. Les différentes activités doivent donc être étudiées conjointement et synergiquement. La méthode expérimentale est appropriée à cette classe qui apprécie l'apprentissage par la découverte, le tâtonnement et qui ne se lasse pas des répétitions permettant essais - erreurs - corrections". C'est une méthode que les élèves retrouvent dans d'autres disciplines, comme les sciences physiques ou celles de la vie et de la Terre.

**Relier les causes et les conséquences** pour atteindre les meilleures maîtrise et performance possibles.

Au regard de la pensée souvent linéaire et discontinue des élèves de cinquième A, l'enseignant doit les accompagner dans la mise en relation des différents paramètres. En effet, avant de créer des liens et d'envisager l'action comme une action complexe, les élèves de cinquième A ont tendance à conclure de façon lapidaire puis à s'intéresser rapidement à autre chose.

**Formaliser** progressivement, au cours des leçons, les savoirs généralisables en construction.

Les élèves de cinquième A ont besoin de prendre le temps de formaliser leurs expériences et leurs constats. La maîtrise du langage sera abordée pour que les élèves puissent échanger et verbaliser les savoirs qu'ils construisent.

**Occuper des rôles sociaux** afin de participer activement aux constats effectués et aux conclusions produites (autonomie dans la mise en place, la gestion et le rangement du matériel, observation de la prestation de ses camarades, l'aide dans les réflexions et mises en oeuvre...).

Si la mise en place et le rangement du matériel ne posent pas de problème, les élèves de cinquième A ont plus de difficulté à percevoir l'utilité de la pensée de l'autre comme élément de leur propre progression. Un travail est à faire par l'enseignant pour identifier les rôles nécessaires au développement des conduites et habiletés motrices. Les fiches d'observation portent sur des critères significatifs pour l'élève, notamment en ayant un lien clairement formalisé avec la performance et/ ou la maîtrise.

**Nourrir sa culture sportive** par l'apprentissage des règles spécifiques aux types d'activités sportives (savoir mesurer une performance, par exemple).

Les élèves de cinquième A ne connaissent pas de manière aussi évidente que l'on pourrait le croire l'objectif de chaque spécialité. Par exemple, pour certains,

le but de la course de haies est de passer le plus haut possible au-dessus de l'obstacle pour l'éviter. Ainsi, il est intéressant pour les élèves de cette classe d'identifier avec eux les paramètres de performance, puis d'acquérir les éléments susceptibles de la mesurer.

### **Préserver son intégrité et celle de ses camarades**

Les élèves de cinquième A n'ont pas la conscience du danger et apprécient chahuter avec leurs camarades. Il est donc indispensable d'établir, avec eux, les conditions de sécurité inhérentes aux types de pratiques. Les déplacements et le travail en autonomie devront respecter certaines règles non négociables, garantissant l'intégrité de chacun. Par contre, la notion d'échauffement général et spécifique est bien acquise pour cette classe. Elle est donc à conserver et à développer lors de ce cycle.

### **Le programme fournit des précisions sur les situations que l'on peut appeler de référence :**

- des distances, des conditions matérielles (nombre de haies, sécuriser le sautoir en hauteur...) adaptées à un niveau de cinquième ;
- un nombre d'appuis pour les courses d'élan ;
- un nombre d'appuis inter-obstacles régulier pour la course de haies ;
- la recherche régulière de la "meilleure performance possible" ;
- des notions à construire : élan étalonné, élément gymnique maîtrisé, bonds enchaînés et équilibrés, alignement du trajet et de la trajectoire... ;
- des rôles sociaux à tenir (en particulier celui de l'observateur).

### *La programmation des contenus : les différentes étapes pour la classe*

#### **Savoirs abordés à chaque leçon**

==> Savoir s'échauffer de façon générale et spécifique. Si les principes de l'échauffement sont connus par le groupe classe, une préparation plus spécifique aux contenus liés à l'impulsion et l'équilibre permet aux élèves d'aborder en toute sécurité les principes de placement, d'alignement, d'orientation des forces, etc.

==> Savoir mesurer une performance (chronométrer une course, mesurer un saut) ou apprécier une prestation. Les élèves de cinquième A connaissent les éléments de mesure (chronomètre, juge, barre de hauteur, décamètre) mais ne

sont souvent pas capables de les utiliser.

==> Savoir observer un camarade. La démarche suivante est proposée aux élèves de cinquième A :

- Se familiariser avec la fiche d'observation.
- S'entretenir avec son camarade pour que l'on s'entende sur le critère observé.
- Se concentrer pendant la phase d'observation sur ce critère.
- Renseigner immédiatement le champ destiné à l'observation pour ne pas oublier ce qui est constaté.
- En faire part à son camarade.

### **Leçon 1**

Connaître les différents repères fixes possibles, être capable de les utiliser et de les choisir pour coordonner ses actions et s'équilibrer.

Exemple de repères possibles en mini-trampoline : le centre du trampoline (repère de l'endroit où je dois prendre mon impulsion), un point fixe face au gymnaste pour sauter de façon équilibrée.

Exemple en course de haies : ligne de départ, ligne d'arrivée, distance entre et hauteur des obstacles...

Des premiers repères sont matérialisés par l'enseignant à l'aide de plots, lattes en caoutchouc ou autres artifices. Les élèves sont ensuite interrogés sur d'autres repères pris lors de la pratique, ceux qu'ils prennent spontanément ou ceux qui leur semblent nécessaires de prendre. Un repère peut être aussi considéré et pensé comme une aide à la solution à un problème soulevé.

Pour ces élèves, la complexification intervient par la combinaison des divers repères et par le temps nécessaire passé sur les repères dans la réalisation de l'action.

### **Leçons 2 et 3**

Être capable de mettre en relation les repères et la régularité du nombre d'appuis pour une performance optimale : étalonner un élan (entre six à huit foulées pour le multibond) en utilisant un repère pour réguler sa course.

Les élèves de cinquième A ont des difficultés à réaliser des courses identiques

car ils n'envisagent pas cette phase comme structurante pour un saut ou une autre épreuve. Ils comprennent qu'il est nécessaire de prendre de la vitesse, mais ne savent pas encore qu'elle permet aussi de rythmer un saut, une performance et de préparer une impulsion efficace. Les connaissances à acquérir sont donc de cet ordre. L'élève est placé dans des situations de course contraintes par du matériel. Il peut expérimenter différentes propositions, tout en cherchant à créer de la vitesse. En fonction de ses ressources et de sa morphologie, il s'appuie sur les connaissances transmises par le professeur concernant la foulée, le rythme et la structure de la course pour choisir ensemble une forme personnelle adaptée et efficace.

Être capable de combiner les actions de déplacement et d'impulsion : ne pas ralentir ou piétiner avant de prendre une impulsion.

Les élèves de cinquième A ont tendance à agir de façon explosive et n'anticipent guère leurs actions comme le franchissement d'obstacle ou la prise d'impulsion. C'est pourquoi ils doivent apprendre, dans différents contextes, à recueillir des informations sur leur environnement mais aussi sur leur disponibilité physique pour être capable de combiner ces actions sans heurts. Ceci concourt à un meilleur contrôle de soi, objectif non négligeable à ce niveau.

Être capable de choisir les conditions matérielles adaptées à ses ressources pour réaliser la meilleure performance possible.

Fonction des situations : travailler sur une course d'élan régulière maîtrisée permettant une impulsion efficace. Ce sont les connaissances vues plus haut et la mémorisation des repères choisis qui permettent aux élèves de cinquième A de développer cette liaison course - impulsion.

Course d'élan identique en sauts : situations autour du rythme et de la prise de marques.

Intervalles réguliers en haies : choix de la distance inter-obstacles, travail de rythme et de franchissement des haies.

La complexification joue sur le paradoxe entre l'adaptation des possibilités de l'élève à la situation et la prise de risque qu'il assume pour réaliser la meilleure performance possible. Plus il choisit une situation confortable (course à vitesse sous-maximale, distance réduite...), plus il a des chances de s'adapter à l'action de prendre une impulsion équilibrée. Néanmoins, si l'élève en reste là, il ne peut laisser s'épanouir l'étendue de ses capacités physiques et mécaniques.

### **Leçons 3 et 4**

À l'échauffement, prise de repères proprioceptifs pour conserver l'équilibre

(gainage).

Travail avec les élèves de cinquième A sur les trajectoires d'impulsion en lien avec la définition de l'activité :

- identifier les trajectoires nécessaires pour se projeter en avant et en hauteur ;
- être capable de reconnaître ces trajectoires et de les lier avec les différentes activités.

Élaboration de trajectoires optimales par :

- le choix de repères (en haut pour les sauts, rasant au-dessus de la haie...) ;
- la connaissance du principe de secteur balayé (phase d'amortissement, de soutien et d'impulsion) ;
- l'orientation des appuis et l'alignement des segments.

Ces objets d'apprentissage ont à faire l'objet d'un travail important sur le vocabulaire employé. Les mots seront choisis et définis avec les élèves dont l'établissement s'est précisément donné comme premier objectif la maîtrise de la langue.

La complexification des connaissances se fait sur la diversification et le nombre d'arguments physiques et mécaniques utilisés pour comprendre le phénomène expérimenté.

## **Leçon 5**

Chaque élève dispose d'un dossier relevant l'évolution de ses connaissances et les différentes étapes franchies. Il lui donne l'occasion, à chaque leçon, de se remémorer ce qu'il a appris et où il en est dans ses apprentissages.

La cinquième leçon permet alors à l'élève de s'attarder sur l'un des différents champs explorés. Elle permet aussi d'insister sur le rôle des segments libres et la prise de repères proprioceptifs (gainage, étirement de la jambe d'appel ou de la jambe de retour) pour les élèves qui auront le plus avancé.

## **Leçon 6 : Exemple d'évaluation**

Investissement et connaissances (sept points)

- Occupation du rôle d'observateur (application de la démarche,

construction de connaissances à plusieurs).

- Investissement au cours de l'échauffement (d'un échauffement général à un échauffement de plus en plus adapté à ses expériences motrices).
- Mise en place des situations, participation à l'installation et au rangement du matériel.
- Investissement et engagement personnel dans les situations proposées (entrer dans une démarche d'investigation pour acquérir les savoirs du cycle).
- Évaluation des connaissances du cycle par un champ de questionnaire sur la définition des activités, la reconnaissance des trajectoires et la prise de repères pour optimiser le complexe équilibre. - Impulsion.

Niveaux d'habiletés (sept points)

- Régularité des courses d'élan et des intervalles inter-obstacles.
- Combinaison des actions (course impulsion pour les activités athlétiques, impulsion réception pour le saut sur mini-trampoline).
- Choix d'une trajectoire adaptée à la forme du saut.
- Choix cohérent des conditions matérielles dans chaque activité (distance d'élan, d'intervalles entre haies, de figures exécutées pour le saut).

Il est à noter que l'évaluation ne porte pas sur les règles d'action (comme dans le profil d'occurrence de règles), mais sur le résultat de leur utilisation. Il est possible de faire évoluer les procédures d'évaluation pour centrer les élèves plus sur les "comment faire pour obtenir un résultat" que sur l'enregistrement des performances obtenues.

Performance (six points)

- Trois points pour l'activité préférentielle selon un barème dans les conditions précisées par les programmes.
- Un point pour chacune des autres activités.

## Conclusion

Ce cycle est un exemple concret qui présente de nombreuses imperfections. Court, ne proposant que peu d'activités relevant de domaines variés, il peut engager un certain nombre de frustrations chez l'enseignant.

Néanmoins, assez simple à mettre en oeuvre matériellement et reposant sur des connaissances fondamentales, il garantit à l'élève une centration sur son organisation motrice et sur son adaptation à l'environnement. Pour l'avoir déjà expérimenté, il est apprécié par les élèves et assure un temps moteur conséquent de par la liberté qui leur est réservée pour avancer à leur rythme. Il exige, par contre, un travail assez conséquent sur l'élaboration de fiches de travail nécessaires pour accompagner les élèves dans leur démarche et leur rappeler les cibles de la leçon (les repères, les trajectoires...). Enfin, il est en accord avec le programme 2008 puisqu'il se donne pour objectif, entre autres, d'atteindre les compétences attendues.