



Premier essai, première réussite pour ce rendez-vous jeudi dernier, 13 octobre, au bar restaurant la « Table du Boucher », à Cessieu, lieu d'accueil notre premier bistro péda, Si dehors, la pluie nous a accompagnés sans interruption, à l'intérieur, ce sont trente collègues et une dizaine d'étudiants qui sont venus échanger autour de la notion « d'échauffement ».

Introduite et animée par Joaquim Galifet, c'est dans une ambiance des plus détendues que chacun a pu s'exprimer, échanger, confronter ses conceptions autant que ses mises en œuvre.

Un compte rendu des échanges ci-dessous...

Un deuxième essai est donc envisagé : la gestion des inaptes ? le tutorat ? N'hésitez pas à faire des propositions... !

Prochaine action, cet hiver (date à définir) : conférence et échanges avec **Carole Sève**, Inspectrice Générale de l'EN, groupe EPS, autour de la notion d'apprentissage.

Enfin, si vous le pouvez, ne ratez pas l'action organisée par nos voisins de l'AEEPS de Clermont Ferrand, le **samedi 19 novembre**.

Il s'agit d'un mini colloque dont le thème est : "L'observation et l'évaluation au service du progrès des élèves en EPS", avec la présence de plusieurs intervenants de la Biennale de l'A.E.E.P.S 2015.

Cette journée comprendra :

- une conférence introductive de Carole Sève, (IGEN groupe EPS) : « **Conceptions de l'apprentissage, formes de suivi des élèves et formats d'observation** »
- 12 communications le matin et 12 communications l'après-midi (les mêmes que le matin). Les participants pourront voir 3 communications le matin et 3 l'après-midi. Chaque communication de 30 minutes s'appuiera sur des vidéos d'élèves en situation d'E.P.S.

Cette manifestation intéresse non seulement les enseignants d'EPS mais aussi les étudiants STAPS effectuant le parcours Éducation et Motricité. Plus d'infos, et inscription sur :

<http://www.aeeps.org/regionales/clermont-ferrand/clermont-ferrand-conferences.html>

Bruno Méar

L'échauffement dans tous ses états

L'animation de ce premier Bistro péda de l'Isère est dévolue à Joaquim Galifet.

En introduction sont citées plusieurs autres acceptions de la notion d'échauffement : démarrage, introduction, mise en train, 3 premières minutes, mise en état, préparation, goût de l'effort...

Des sites académiques présentant des ressources en lien avec l'échauffement sont ensuite présentés :

- site académique de Nantes: projection d'un extrait d'échauffement d'une durée de 10 min dans la salle du Bistro péda.
- site de Bordeaux : dossier complet que les élèves doivent lire et compléter en 2^{nde}
- site d'Orléans-Tours : exemples d'échauffement en fonction des profils d'élèves: autonomes, non autonomes, en rupture scolaire.

Joaquim Galifet rappelle qu'il existe un consensus national sur les principales étapes de l'échauffement, qui consistent à :

- créer un réchauffement
- maintenir ce réchauffement
- se préparer à performer

Cette introduction au débat se termine sur une interrogation : la durée d'une séance d'E.P.S correspondant généralement à 1h15 de pratique effective, la question peut se poser de la nécessité d'accorder un temps (précieux) à l'échauffement. En somme, ne pourrait-on pas se passer de l'échauffement en début de séance d'E.P.S ?

Échanges avec la salle :

Une première réaction des participants montre l'importance accordée à l'échauffement par certains enseignants :

- 80% de la séance se jouerait dans l'échauffement :
- cette période de la séance permettrait de solliciter l'engagement physique des élèves, l'activité cardio-respiratoire, permettrait la préparation musculaire, et développerait la coordination.
- certains élèves pourraient proposer des exercices
- en vitesse, 80 % de la séance se ferait dès l'échauffement, où l'on apprendrait déjà (volume)...

La question du temps accordé à l'échauffement est assez vite évoquée :

- difficulté à accorder du temps à l'échauffement lorsqu'on a peu de temps de pratique (temps de déplacement important). L'échauffement peut être réduit à 5 min d'échanges en badminton pour aborder plus vite la séance.
- s'il faut réduire une partie de la leçon, il est aussi possible de réduire le temps accordé à la récupération.

L'intérêt se porte ensuite sur la difficulté à lier l'échauffement à la leçon :

- avec des élèves peu scolaires, la mise en activité est importante pour créer un cadre, pour gérer la classe; ce qui est difficile, c'est lier l'échauffement au contenu de la leçon.
- faut-il vraiment proposer des mobilisations articulaires déconnectées de l'activité ?
- Il ne semble pas nécessaire de créer des routines en 6ème, mais au lycée oui.
- certaines activités demandent une attention particulière (intensité d'effort) et comportent des risques de blessure
- l'histoire de la Formation Continue (FC) des enseignants montre l'évolution des principes de l'échauffement : dans l'académie de Grenoble, il y a 20 ans, l'échauffement reposait sur la mise en place de routines en lien avec les aspects cardio-respiratoires, la mobilisation des articulations, les étirements, et se concluait par une partie plus spécifique à l'activité. Plus tard, la FC propose d'aborder des routines d'échauffement en lien étroit avec la leçon qui suit.
- l'échauffement ne sert-il pas une volonté de lisibilité de la discipline EPS ?

Puis le thème de la mise en condition *psychologique* de l'élève est abordé :

- l'échauffement est une préparation à l'effort, mais aussi « une entrée en état », une "mise en état".
- la verbalisation par les élèves de ce qu'ils font leur permet de dépasser le « faire », la simple application des consignes. L'exemple est donné de *l'échauffement brésilien* : élèves par 6, un élève verbalise ce qu'il y a à faire, puis tous les élèves partent en étoile et reviennent dans le groupe.

Un résumé des aspects essentiels de l'échauffement est alors proposé :

- l'échauffement doit amener à un même niveau d'activation un ensemble de ressources (mentales affectives, musculaires, bio-informationnelles...) pour être le plus efficient possible.
- penser l'échauffement revient à cerner les ressources les plus sollicitées dans l'activité à suivre.
- l'échauffement doit être une transition avec le cours précédent, et comporter des situations d'apprentissage en rapport avec les besoins essentiels des élèves.
- on ne devrait pas pouvoir distinguer la fin de l'échauffement du début de la leçon.
- *les principes* qui organisent l'échauffement reposent sur la sécurité, la progressivité, l'alternance, l'intensité, la réactualisation des apprentissages et l'individualisation.
- l'échauffement doit mettre les élèves dans un esprit d'apprentissage
- l'échauffement doit permettre de travailler sur la proprioception (segments libres, appropriation du corps dans l'espace, coordination des membres et position regard) et permettre d'élaborer une conscience de l'image de son corps.
- La mise en en place systématique de 10 minutes de proprioception devrait permettre d'éviter les blessures des élèves en 4em/3em. Cette partie de l'échauffement peut être dévolue à un élève inapte, car les exercices proposés peuvent être proches de ce qui est fait chez le kiné (exercices les yeux fermés, sur un pied, principes de rééquilibrage, mobiliser les muscles équilibreurs, travailler le micro équilibre).

Les échanges se portent ensuite sur le thème du jeu :

- l'échauffement se rapproche d'un jeu à travers lequel l'enseignant fait passer techniquement un message, et vise surtout à être dans l'activité ensemble.
- l'échauffement peut aussi être considéré comme un moyen d'échapper au monde l'image, pour revenir à l'intérieur de soi, écoute de son corps
- Il permet de transformer la motricité, sans nécessairement faire entrer l'élève dans un cadre, mais en lui permettant de se plonger dans son propre intérieur.

La question du moment de l'échauffement est abordée :

- Le contenu de l'échauffement doit être pensé non seulement en fonction de l'âge, du profil des élèves, et des ressources sollicitées dans l'activité, mais doit être envisagé en fonction du moment de la journée. Ses contenus différeront s'il a lieu à 8h ou à 14h.

La réflexion s'oriente ensuite sur le thème des étirements :

- quels étirements proposer et quand : avant, pendant, après, à distance de l'activité ?
- Les études des années 1990 à 2000 indiquent que la montée en température du muscle étant liée à l'irrigation sanguine, l'étirement viendrait écraser le muscle et couper l'irrigation et fait donc retomber la température musculaire. L'étirement serait donc contre-productif du point de vue de l'échauffement.
- G. Cometti a mené une étude qui montre qu'il faut éviter de s'étirer juste avant une compétition, mais cette étude est critiquable car elle repose sur un cadre d'étude particulier.
- s'étirer en fin d'échauffement correspond à du stretching.
- les étirements placés en début de séance doivent être des étirements étirement activo dynamiques, ceux réalisés pendant la phase de récupération en fin de séance sont des étirements de posture.
- Les étirements participent aussi à la préparation mentale, facilitant une re-centration (se mettre dans sa bulle).
- les assouplissements sont des étirements qui sollicitent les structures passives (à froid)
- les étirements sollicitent des structures actives (le muscle).

Les échanges gravitent ensuite autour de la manière de diriger l'échauffement :

- comment dévoluer tout ou partie de l'échauffement à un ou plusieurs élèves?
 - la dévolution nécessite une certaine expertise de la part de l'élève. Il paraît donc judicieux de proposer à l'élève un choix d'échauffement parmi 4 propositions par exemple.
- Un brainstorming autour de la notion d'échauffement permet de centrer les élèves sur l'intérêt qu'ils devront accorder à l'échauffement tout au long de l'année.
- l'enseignant doit-il nécessairement donner des consignes strictes ?

La question se porte ensuite sur le lien entre l'échauffement et la leçon :

- l'échauffement est forcément compris dans l'activité, et permet d'entrer progressivement dans l'activité.
- l'échauffement n'est pas nécessaire à tout un chacun.
- l'échauffement permet une liberté pédagogique en vue de préparer l'élève à l'effort proposé, en lien avec ce qui est proposé ensuite (agilité, sensibilité, proprioception adaptée)
- le lien avec la leçon, il peut reposer sur le travail de la condition physique ; qualité qui semble régresser, de même que le goût de l'effort (courir un km devient pour de plus en plus difficile physiquement (et mentalement) pour les élèves.

Les échanges montrent que l'échauffement ne doit cependant pas éluder la question du plaisir:

- il faut être conscient de l'écart qui existe entre l'échauffement proposé aux élèves et ce à quoi ils aspirent.
- expliquer l'échauffement ne donnera pas forcément du sens au jeune enfant qui ne se blesse pas, il est nécessaire de questionner l'intérêt de l'échauffement.
- combien d'enseignants s'échauffent avec les élèves avant de pratiquer avec eux ?
- l'échauffement dépend aussi du niveau de maîtrise technique de l'enseignant.

La débat se termine enfin par l'idée que la question de l'échauffement permet de répondre à la question des contenus :

- réussir ses 3 premières minutes, c'est en général réussir la séance qui va suivre.
- l'accroche de l'échauffement est fondamentale, elle permet d'arriver à déterminer à « quoi on fait jouer » les élèves dans l'activité ; il faut s'autoriser à se débarrasser du poids des traditions (aspect sanitaire, compte à rendre par rapport aux blessures) et s'autoriser plus de choses et de liberté.
- l'échauffement devrait permettre aux élèves d'entrer dans le jeu auquel l'enseignant va les faire jouer dans la séance : comment ? Il existe mille manières pour cela. Le but de l'échauffement, c'est la préparation psychologique. Il faut s'éloigner de la peur de blesser, risque de se blesser est moins dans l'échauffement que dans ce qu'on va leur proposer par la suite. Ce qu'il faut c'est adapter les activités aux élèves.
- pratiquer avec les élèves les « mises en scène », c'est mieux percevoir à quoi on les fait jouer (badiste, aventurier en CO....) . Une référence peut être faite au chercheur Yves Félix Montagne , dont l'approche s'inspire des théories de J.Lacan : l'idée est de partir des représentations des élèves, de leurs préoccupations, de ce qu'ils vivent dans leur for intérieur, de ne pas se placer sur des principes physiologiques mais plutôt de permettre aux élèves de savoir où ils en sont, pour mieux les faire entrer dans l'activité. Ainsi, un échauffement peut porter sur 15 min de travail intense sur le regard. Il visera parfois à augmenter le niveau d'excitation, parfois à le réduire, tout en s'adaptant à l'APSA.
- réussir son échauffement c'est un peu comme réussir sa première séance en début d'année, il permet ou non d'engager les élèves dans la séance.
- l'enseignant peut passer par la dévolution, et s'autoriser à s'inspirer des propositions des élèves, ce qui en plus les valorise.
- l'échauffement doit dépasser l'aspect cardio-respiratoire. Il peut très bien reposer sur le visionnage d'une vidéo début de séance pour que les élèves se projettent dans l'activité, s'interrogent, s'activent à travers une projection.
- l'échauffement est un temps qui doit permettre à l'élève de se recentrer, de revenir à soi, ce qui est aussi un apprentissage, de découverte de notre espace intérieur, du passage de l'espace intérieur à l'espace extérieur. Il faut s'émanciper du poids des habitudes, de la tendance à reproduire ce qu'on a vécu, jeune (et beau) en tant que sportif, et s'autoriser à s'émanciper des dogmes des textes.

Quelques pistes d'échauffement sont ensuite évoquées :

En badminton, une première situation rappelle le fonctionnement d'un jeu vidéo : les élèves doivent suivre des exercices en passant d'un niveau à l'autre sur une durée de 8 min. Le but est d'atteindre le niveau maximum avec des élèves peu scolaires. La « carotte » à la fin consiste à jouer l'échange.

L'objectif de cette situation d'échauffement est de faire accepter la règle aux élèves et de les placer dans une forme de soumission, ce qui est souvent nécessaire avec ce type de public.

S'ils rentrent dans l'activité mentalement, c'est gagné.

Une seconde situation est proposée en badminton : il s'agit d'un tournoi. Les matchs vont en 5 points, le score ne revient jamais à 0, car les élèves gardent leurs points lorsqu'ils ont perdu, et démarrent le match suivant avec ce gain de points. Ainsi même les plus faibles finiront par gagner. 5 à 6 élèves sont dans une file d'attente, et attendent qu'une place se libère sur un des terrains. Afin d'obtenir le meilleur score (lié au nombre de victoires), les élèves ont intérêt à gagner le plus vite possible. Certains vont donc prendre des risques, laissant ainsi une chance aux plus faibles de marquer le point (sur faute de l'adversaire).

L'avantage de cette forme de jeu réside aussi dans le fait que les élèves peuvent jouer contre n'importe quel autre élèves, tous niveaux confondus.

Il paraît de même intéressant d'organiser une forme de tutorat (contrat en coopération) entre l'élève ayant le moins bon score avec celui qui aura le meilleur score.

En acrosport, les situations décrites sont issues du monde du cirque.

La règle d'or est le silence dans l'action, et réside dans le fait que c'est par l'écoute que les situations se mettent en place, et non au déclenchement d'un signal extérieur. Il faut laisser à la situation le temps de fonctionner, l'enrichir ou la simplifier, mais la laisser exister.

Situation n°1 : Les vitesses 1/2/3/4/5

Marche rapide en se partageant l'espace : Vitesse rapide

Au stop les danseurs s'arrêtent, l'espace doit être partagé.

Courir à égale distance pour s'arrêter avec un espace partagé

Freiner pour s'arrêter : plier

Faire différencier : s'arrêter/ cristalliser/ suspendre.

Courir en se partageant l'espace : idem.

Annonce : marche précédente = vitesse 3, course vitesse 5, arrêt vitesse 0.

Jouer aux 3 vitesses, l'enseignant dirige : rajouter vitesse 1 ralenti et 4 qui est proche de la course.

Jouer aux 5 vitesses : rajouter vitesse 2, entre la 3 et la 1.

Jouer aux 6 vitesses : l'enseignant dirige.

6 vitesses et autonomie du groupe.

L'enseignant dirige durant 5 changements, puis le groupe est libre, c'est à dire que lorsqu'un danseur change de vitesse alors par contagion, tous les élèves s'accordent sur la vitesse de cet élève.

Laisser vivre les changements, toujours en se partageant l'espace.

Situation n° 2 : Le Oh

Même situation, puis un élève s'arrête lève les bras en disant « Oooh ». Chacun court et s'agglutine autour de cet élève. Ce dernier, en se tonifiant se laisse tomber vers l'arrière, accueilli par toute la classe qui le dépose au sol. Lorsqu'il est au sol, chacun repart sur la dernière vitesse expérimentée. (Possibilité en amont, de travailler les bouteilles saoules).

Situation n° 3: Le Ah

Idem avec « Ah », arrêt d'un danseur prêt à taper dans ses mains. Le reste du groupe s'organise pour créer des lignes pour mettre en place un courant électrique géant. La situation est alors la suivante :

Situation n° 4 : Le Ah Le Uh

Même situation, puis un élève s'arrête lève les bras en disant « Uhhh » et par contagion 3 autres élèves s'arrêtent et disent « Uhhh » également. Le groupe s'immobilise, les élèves courent vers un « danseur Uhhh » pour le soulever.

Situation n° 5 : Le courant électrique

Les élèves sont par 5 et forment une ligne, épaule contre épaule, et doivent se faire passer en aller-retour un claquement de mains.

Idem avec un mouvement court, direct, rapide, qui cristallise à la fin (centré sur l'arrivée et non sur le trajet à effectuer).

Idem avec toute la classe. Le signal passe d'un groupe à l'autre. Le prof organise entre les groupes différents trajets : certains trajets sont continus, c'est à dire que le signal passe de groupe proche à groupe proche, alors que d'autres sont discontinus.

Situation n° 6 : Soulever l'autre

Les élèves sont par 6. L'un est debout au milieu, très gainé. Les autres sont autour, et doivent entourer et tenir fermement les jambes de l'élève qui est au centre. Il s'agit de presser pour le soulever verticalement, puis le ramener au sol sur ses pieds.

Sont ainsi travaillés le gainage, la confiance, l'écoute, la notion de début, de fin, d'arrivée. Il s'agit aussi d'aller jusqu'au bout du mouvement en sécurité. Pour l'enseignant, même les élèves les plus lourds peuvent être soulevés.

Compte-rendu réalisé grâce au travail d'Olivier Moulin (à la prise de son), Nicolas Jouffrey (à la transcription), Dominique Martin (maquette, mise en page), et Françoise Mouret (compléments).

Et une conclusion qui s'impose :

L'échauffement, en EPS, est ce que les préliminaires sont à l'amour :
un plaisir en soi et un gage de réussite pour la suite à venir ;
Mais aussi, parfois, une étape dont on peut se passer !

La soirée se termine par plusieurs suggestions de thèmes à aborder lors d'un prochain *Bistro péda*:

- Les notes et les compétences
- La gestion d'élèves inaptes
- Le tutorat
- Quels élèves bénéficient du plus d'attention et pourquoi ? Qu'en est-il du dispensé ?