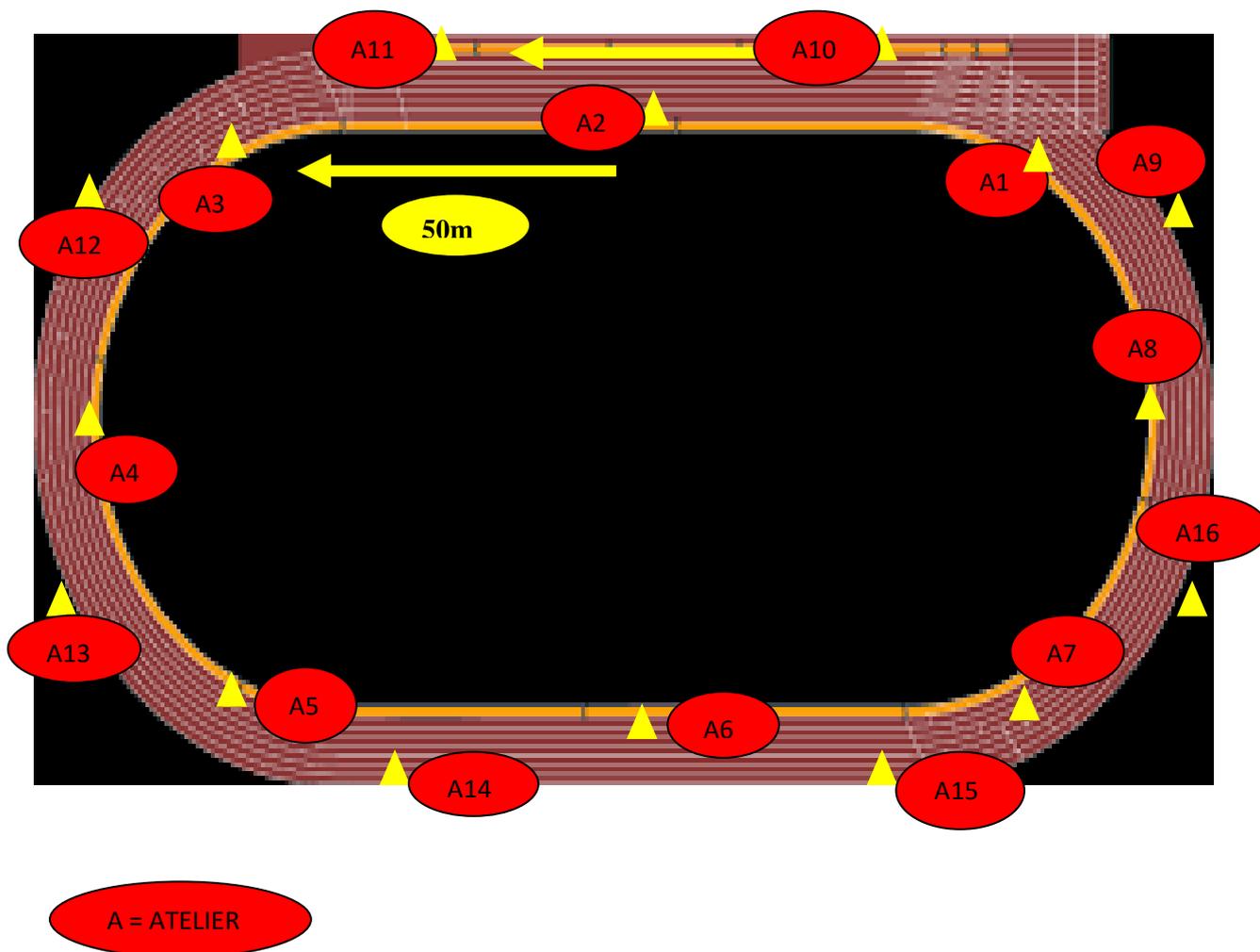


Proposition d'une séance d'EPS de déconfinement

Par Vincent Philippon

Vincent Philippon, professeur d'EPS au lycée agricole de Marmilhat à Lempdes (Académie de Clermont-Ferrand) nous livre une séquence clé en main pour organiser l'EPS de déconfinement dans le respect de certaines règles :

- une reprise d'activité en considérant qu'un nombre important d'élèves n'ont pas ou peu pratiqué.
- la distanciation physique entre les élèves dans la pratique,
- des groupes de 15 élèves,
- avec une utilisation de matériel et de mise en place permettant un enchaînement des groupes classe sur une matinée ou après-midi, en faisant en sorte qu'elles soient utilisables quel que soit le lieu de pratique (plateau extérieur, piste de 200m, 250m et 400m et terrain football/rugby).



Organisation générale

1. Matérialisation sur ces différents lieux (un cerceau, un step, une latte...), en respectant les distances de 5m (marche) à 10m (course) entre chaque élève et les ateliers de motricité.

2. Pour comprendre le fonctionnement, regarder la vidéo sur YouTube :

<https://youtu.be/cWW0sGIRLjo>

Cette vidéo rythme les temps de travail et de récupération en illustrant chaque exercice.

3. Plusieurs opérationnalisations sont envisageables.

- L'enseignant explique et présente les ateliers aux élèves puis chacun se rend à un poste. Une fiche d'atelier peut être prévu. Puis il démarre la vidéo sur son portable relié à une sono au centre du dispositif.

- S'il n'a pas de sono, il peut relayer les signaux sonores de la vidéo par un coup de sifflet et montrer les gainages et gainages dynamiques.

- Autre possibilité : les élèves sont avec leur portable et démarrent tous en même temps la vidéo sur YouTube. Chacun effectue l'exercice puis se rend à l'atelier suivant. Là encore 2 modalités : soit l'élève travaille toute la séance avec son portable à proximité, soit il le laisse à l'atelier pour le camarade qui prendra sa place et le récupère à la fin.

4. La séance

- Il y a un échauffement de 9' intégré (avec une partie de mise en train, une partie étirement activo-dynamique et une partie plus active à la fin) puis 15 blocs de 3min 45 sec

- Chaque bloc de 3'45 est composé de :

- 30'' sur atelier avec travail sur l'aller et footing sur le retour

- 15'' de récupération

- 30'' gainage statique

- 15'' de récupération

- 15'' de travail tonique sur place

- 15'' de récupération

- 15'' de postures en contraction isométrique

- 15'' de gainage dynamique

- 15'' de récupération

- 20'' sur le même atelier avec travail à l'aller et footing en retour

- 30'' en marche ou course pour se rendre à l'atelier suivant.

- La temps de la séance complète est de 1h10

- Les blocs sont construits dans une logique de complémentarité et de variété. Le gainage, le gainage dynamique, les postures et le travail dynamique sont différents

5. Plusieurs niveaux peuvent être envisagés en jouant sur :

- le volume de travail, donc le nombre de blocs proposés aux élèves. L'idée sera peut-être de démarrer sur 30 minutes et de faire évoluer

- l'intensité avec des allures de courses sur place différentes, des allures de marche (qui semblent essentielles pour une reprise d'activité)
- la difficulté des ateliers proposés (en termes de coordination, de complexité technique...)
- des propositions de gainage, gainage dynamique, travail tonique sur place et proprioception (dans une logique de continuité séances proposées lors du confinement).

Pour plus de renseignements lire l'article de Vincent Philippon « Course en durée : vers une approche multidimensionnelle » paru dans le dernier numéro de la Revue Enseigner l'EPS et visionnez les vidéos associées en suivant le lien :

<https://www.aeeps.org/productions/1405-revue-enseigner-leps-n-281-avril-2020.html>

Sommaire du n°281

Editorial

Histoire

- L'histoire des sports collectifs en milieu scolaire. 3ème partie - L.Grun

Enseignement scolaire

- Articuler les dimensions motrices, méthodologiques et sociales des compétences : une proposition d'exemple en situations - 1ère partie - S. Delarche, C.E. Perez
- Un radar indicateur de compétence pour éduquer au choix et permettre à l'élève de s'engager / renoncer en sauvetage aquatique - C. Albertini (documents complémentaires 1) (documents complémentaires 2) -
- CP "Course en durée" : vers une approche multidimensionnelle - V. Philippon (documents complémentaires)

Formation

- Quand des professeurs des écoles stagiaires rencontrent des professeurs d'EPS stagiaires - J.B.Chiamo, B. Redding

Notre métier

- Apprendre par et pour la coopération comme enjeu à l'Ecole et en EPS - A. Van de Kerckhove (documents complémentaires)

