

## ADAPTATIONS POSSIBLES DE L'ENSEIGNEMENT DE L'EPS POUR LA RENTRÉE 2020





### Cadre de notre réflexion

- ° Le contexte sanitaire risque de nous imposer de devoir adapter l'enseignement de l'EPS à la rentrée 2020.
- ° Les organisations scolaires prendront peut-être des formes différentes avec notamment un enseignement hybride à envisager nécessitant une articulation entre le présentiel et le distanciel.

### CE QUI NOUS SEMBLE PRIORITAIRE

- Privilégier une entrée par **le S4C et les 5 objectifs généraux des programmes**.
- **Pour chaque CA** : des propositions d'APSA (compatibles avec le protocole sanitaire) avec une **forme de pratique scolaire hybride** présentée en exemple.
  - **Dans chaque CA** hiérarchiser les **AFC ou les AFL** en fonction des contextes d'enseignement
  - **Dans chaque CA** contribuer aux dimensions **motrices, méthodologiques et sociales** des compétences.
    - Evaluer les compétences visées en **fin de séquence**.
  - Concevoir des séquences d'enseignement hybride d'une **durée suffisante** pour atteindre les compétences visées
- **Dans chaque CA** favoriser une **collaboration entre les élèves** tout en assurant une continuité des apprentissages dans les types d'intervention (présentiel – distanciel).
  - Mettre en place **dès la rentrée** un outil permettant la communication entre élèves.
  - Favoriser une **évaluation formative** en distanciel

### ELABORER ET FAIRE VIVRE UNE SÉQUENCE HYBRIDE

	Préparer	Faire	Associer	Évaluer	Renforcer
 Le professeur	Définit les objectifs pour le moment.  Définit les activités à conduire par les élèves	Vérifie que les élèves ont conduit les activités demandées	Prend connaissance des retours élèves. Pilote un travail de synthèse et de remédiation	Conçoit des modules (questionnaires) destinés à l'élève Retour vers les élèves en difficultés	Propose des activités et un calendrier de récurrence
 Le professeur et les élèves	Le professeur présente aux élèves les objectifs de la séquence. Demande de reformulation		Les élèves expriment les difficultés rencontrées dans la phase en autonomie Construction synthèse		Élaborent l'objet de synthèse collaborative
 Les élèves	Indiquent sur un espace collaboratif des éléments en lien avec le sujet qui va être traité.	Mettent en œuvre un espace collaboratif d'échange, Points d'appui - difficultés	Préparent le moment d'association : qui présente le travail collaboratif ?		Indiquent la part de chaque élève dans le travail de synthèse
 L'élève	Abonde son planning de travail personnel	Réalise les activités proposées. Produit des traces de ses apprentissages	Complète ses traces et évalue son degré d'appropriation des attendus	Répond au questionnaire	Met en œuvre les activités récurrentes. Affine ses traces. Complète son portefeuille de compétences.



### Apprendre ensemble

L'enjeu est de proposer une EPS ambitieuse et respectueuse du protocole sanitaire. L'atteinte des compétences visées par les programmes ainsi que le vivre ensemble sont à la base de ces propositions.

Ici, apprendre ensemble est possible grâce à une simple analyse vidéo associée à un quizz conçu par l'enseignant. Pour performer, les binômes doivent s'entraider à distance afin de rendre leur motricité plus efficiente.

### Modalité d'intervention

Présentiel

Distanciel

### OBJECTIFS

#### INVARIANTS DU CA 1 & ATTENDUS DE FIN DE CYCLE VISES

**Performer**

**Identifier**

**Compter**

**Se préparer**

**Se dépasser**

*AFC 3* \*Planifier et réaliser une épreuve combinée / *AFC 5* \*\*Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux

### OBJECTIFS GENERAUX ET LEURS DECLINAISONS

<p><b>Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité (motricité adaptée en multibonds, posture de course en demi-fond).</li> <li>* Verbaliser les émotions et sensations ressenties (mieux se connaître pour analyser une bonne ou mauvaise performance)</li> </ul>	<p><b>S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Préparer-planifier-se représenter l'action avant de la réaliser (marquage au sol en multibonds).</li> <li>* Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres (analyse des vidéos en distanciel)</li> </ul>	<p><b>Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Respecter, construire et faire respecter règles et règlements (EPS et Covid-19).</li> <li>* Accepter la défaite et gagner avec modestie et simplicité</li> <li>* Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences (S'entraîner pour s'améliorer ensemble)</li> </ul>	<p><b>Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Evaluer la quantité et qualité de son activité physique quotidienne dans et hors l'école (carnet d'entraînement)</li> <li>* Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger (gérer son effort sur une épreuve combinée)</li> </ul>	<p><b>S'approprier une culture physique sportive et artistique :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique (Comprendre, exécuter et analyser la motricité du multibond)</li> </ul>
--	--	---	--	---

### Protocole sanitaire / Préconisations

Réaliser une épreuve combinée sans manipulation de matériel par l'élève en respectant les gestes barrières afin de se dépenser physiquement et créer du lien social en toute sécurité

### Aménagement humain et matériel

Deux binômes sont associés : Un binôme en présentiel / L'autre en distanciel et inversement  
Un sautoir + une piste d'athlétisme + une caméra ou smartphone

### Proposition- Illustration

<p>S 1  e t  S 2</p>	<p><b>1er temps</b> = Durant deux séances, chaque élève doit réaliser sa meilleure performance en multibonds et demi-fond afin de constituer des binômes de niveau homogène.</p> <p><b>2ème temps</b> = Deux binômes (présentiel et distanciel) sont associés pour défier deux autres binômes sur une épreuve combinée. Les élèves doivent gérer leur effort ainsi qu'analyser les forces et les faiblesses de chacun.</p>	<p>Communication des résultats aux binômes en distanciel. Même séance pour l'autre groupe.</p>
<p>S 3 P l e u s</p>	<p><b>1er temps</b> = Se préparer, aider et assumer des rôles sociaux pour produire la meilleure performance</p> <p><b>2ème temps</b> = Le relevé des performances permettra de constituer des groupes de travail homogène entre eux. Le binôme 1 en présentiel, dispose de 3 essais, pour réaliser une épreuve combinée en multibonds et demi fond. Ce binôme sera filmé et la performance analysée par le binôme 2 (en distanciel) afin de proposer des axes d'amélioration (course d'élan, impulsion, qualité des sauts...). Les rôles s'inversent à la prochaine séance. L'enjeu est de coopérer collectivement à 4 afin de se coacher mutuellement. Cette analyse vidéo pourra être guidée par l'enseignant.</p>	<p>Mise à disposition des vidéos aux binômes en distanciel. Deux binômes ont un but commun à savoir s'entraider pour performer</p>



### Outil Numérique envisagé : ENT (Pronote)

Pronote vous permettra de créer une discussion afin de dialoguer de façon sécurisée avec les binômes. Respectant le règlement général sur la protection des données (RGPD), il permet de dialoguer, partager des vidéos ainsi que des quizz. Ces 3 fonctions sont utiles pour permettre un travail distanciel de qualité pour apprendre ensemble.



### Apprendre Ensemble

L'enjeu est de proposer une EPS ambitieuse et respectueuse du protocole sanitaire. L'atteinte des compétences visées par les programmes ainsi que le vivre ensemble sont à la base de ces propositions.

Ici, apprendre ensemble est possible en réalisant un lien Présentiel-distanciel : Relier un binôme présent à un binôme à la maison / Le binôme présent doit se mettre au service de la réussite du binôme distant (définition de poste la plus précise possible afin de permettre la réussite de l'autre).

#### Modalité d'intervention

Présentiel

Distanciel

#### OBJECTIFS

#### INVARIANTS DU CA 2 & ATTENDUS DE FIN DE CYCLE VISES

**Conduire**

**Adapter**

**Sécuriser**

**Gérer**

**Respecter**

AFC 1 \*Réaliser seul ou à plusieurs un parcours dans plusieurs environnements inhabituels en milieu naturel aménagé ou artificiel.

AFC 4 \*\*Respecter et faire respecter les règles de sécurité.

#### OBJECTIFS GENERAUX ET LEURS DECLINAISONS

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps :**

\* Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité (nous considérons comme technique la construction d'un itinéraire).

\* Utiliser un vocabulaire adapté, ici, pour la définition de la balise.

**S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils :**

\* Préparer-planifier-se représenter l'action avant de la réaliser.

\* Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuel et collectif.

**Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités :**

\* Respecter, construire et faire respecter règles et règlements.

\* Agir avec et pour les autres (être le plus précis possible dans l'itinéraire et/ou la définition afin de permettre la réussite de son camarade).

\* Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat.

**Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :**

\* Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger.

**S'approprier une culture physique sportive et artistique :**

\* Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité.

#### Protocole sanitaire / Préconisations

- Les cartes ne sont pas manipulées par les élèves
- Cartes fixées au mur et espacées de 5 mètres
- Binômes espacés de 1m tout au long de la séance
- Gel hydroalcoolique avant / après la séance

#### Aménagement humain et matériel

Privilégier la course en étoile sous forme de relais avec différents lots de cartes fixés et espacés les uns des autres. Les élèves sont en binôme. Définir 4 zones pour répartir les lots de cartes (3 à 5 cartes par zone) afin d'avoir 2 élèves maximum qui prennent connaissance d'une carte (le 2nd élève du binôme est en retrait). Si temps d'échange au sein du binôme faire respecter la distanciation physique.

#### Proposition- Illustration (2 leçons présentées à réaliser pour chaque groupe)

<p>r L é 2 1 P é f à t o e i r s</p>	<p><u>1er temps</u> = 5 lots de 4 cartes fixés et espacés. Élèves en binôme (associés à un autre binôme en distanciel). Parcours en étoile avec mémorisation de son itinéraire. Ramener le maximum de balises en 30'.</p> <p><u>2ème temps</u> = Construction en commun d'un barème selon la difficulté éprouvée sur les différentes balises.</p>	<p>Communication des résultats aux binômes en distanciel. Même séance pour l'autre groupe.</p>
	<p><u>1er temps</u> = Réaliser le maximum de points en 30' au regard du barème élaboré précédemment.</p> <p><u>2ème temps</u> = Distribuer à chaque élève une carte vierge du site. L'élève y reporte une balise et en donne l'itinéraire et/ou une définition. L'enseignant prend en photo le travail de chaque élève en ayant ajouté 2 balises (sans donner de définition...) et il numérote ces 3 balises. Par conséquent, sur chaque photo nous avons une carte avec 3 balises numérotées + une définition et/ou l'itinéraire de la balise à retrouver. Les différentes photos sont mises à disposition du groupe « distanciel » dont le travail consiste à retrouver la balise parmi les 3 qui correspondent à l'itinéraire et/ou la définition donné(s).</p>	<p>Communication des résultats aux binômes en distanciel. Même séance pour l'autre groupe.</p>



**Outils Numériques envisagés : Pronote, La Quizinière, Tactileo, Google Form...**

Différentes possibilités sont offertes afin de communiquer les cartes réalisées en présentiel aux élèves en distanciel.

Les 4 outils proposés s'y prêtent de façon avantageuse.



### S'enrichir de nouveaux pouvoirs moteurs

#### Collaborer - Construire - Communiquer

#### Apprendre Ensemble

L'enjeu est de proposer une EPS ambitieuse et respectueuse du protocole sanitaire. L'atteinte des compétences visées par les programmes ainsi que le vivre ensemble sont à la base de ces propositions.

Ici, apprendre ensemble devient possible par la coopération entre les binômes présentiel-distanciel où ces derniers proposent des enchaînements à réaliser par le groupe en présentiel. Se mettre au service de ses pairs pour leur permettre de réussir.

#### Modalité d'intervention

 Présentiel

 Distanciel

#### OBJECTIFS

#### Invariants des CA 4 & Attendus de fin de cycle visés

##### TECHNIQUE IND.

##### LA MARQUE

##### Le RAPPORT DE FORCE

##### L'ARBITRAGE

##### L'ATTITUDE

AFC 2 : Adapter son engagement moteur en fonction de son état physique

AFC 3 : être solidaire de ses partenaires

AFC 4 : Observer et co arbitrer

#### OBJECTIFS GENERAUX ET LEURS DECLINAISONS

##### Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps :

##### S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils :

##### Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités :

##### Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière :

##### S'approprier une culture physique sportive et artistique :

- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité
- Utiliser un vocabulaire adapté pour décrire la motricité d'autrui et la sienne

- Préparer-planifier-se représenter une action avant de la réaliser
- Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre plus efficace
- Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs
- Utiliser des outils numériques pour analyser et évaluer ses actions et celles des autres

- Respecter, construire et faire respecter règles et règlements
- Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat

- Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences
- Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger

- S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique

#### Protocole sanitaire / Préconisations

L'utilisation des gants est proscrite / Faire respecter la distanciation physique / Tenir compte du protocole national.

#### Aménagement humain et matériel

Constituer des groupes de 2 à 4 élèves (comme pour les autres propositions, les groupes sont liés à ceux en distanciel). Aménager des espaces respectant la distanciation physique inter et intra groupes (par exemple des carrés de 5m<sup>2</sup>). Il est possible de réaliser la leçon avec une classe virtuelle (prévoir les autorisations pour le droit à l'image) afin que le groupe en distanciel puisse faire et/ou suivre, corriger, intervenir...

#### Proposition - Illustration

**L 1** 1er temps = Apprentissage des touches de la BF (pieds = fouetté, chassé, coup de pied bas / poings = direct et crochet) = Enrichir ses pouvoirs moteurs.

**L 2** 2ème temps = Créer au sein du groupe un enchaînement de 4 touches et le réaliser.

Envoi en amont de la leçon de capsules vidéos pour l'apprentissage des "formes" de touche en BF.  
Communication aux différents groupes en distanciel des enchaînements créés.

**L 3** 1er temps = Prendre connaissance et réaliser l'enchaînement créé par son groupe en distanciel.

**L 4** 2ème temps = Si possibilité d'une classe virtuelle, validation par son binôme de la conformité de la touche (armé, pivoter sur le pied d'appui, conserver sa garde = pas de bras rééquilibrateurs...). Dans le cas contraire, se montrer et être validé-discuté par un autre groupe en présentiel.

Travail en distanciel après L2 et avant L3 : Création par le groupe en distanciel d'un enchaînement de 10 touches en utilisant "différents espaces" (bas-médian-figure) voire chassé-croisé...



#### **Outils Numériques envisagés : Pronote, Google Form, Ma classe virtuelle...**

Ouvrir des discussions de groupe sur pronote afin que les élèves puissent échanger (ou avec un Google form).



### Apprendre Ensemble

L'enjeu est de proposer une EPS ambitieuse et respectueuse du protocole sanitaire. L'atteinte des compétences visées par les programmes ainsi que le vivre ensemble sont à la base de ces propositions.

Ici, apprendre ensemble est possible par le lien Présentiel-Distanciel : Le groupe en distanciel crée un WOD pour le groupe présent. Ils doivent tenir compte des ressentis de leurs camarades afin de créer un WOD qui se doit d'être réalisable.

### Modalité d'intervention

 Présentiel

 Distanciel

### OBJECTIFS

#### Invariants des CA 5 & Attendus de fin de séquence visés pour le collège

**COMPRENDRE**
**ANTICIPER**
**PARTAGER**
**S'ENGAGER**
**AIDER**

- \* Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique
- \*\* Connaître et moduler différents paramètres d'entraînement : durée, répétition, complexité, récupération
- \*\*\* Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail avec l'aide de ses camarades (et/ou de l'enseignant).

#### Protocole sanitaire / Préconisations

Gants proscrits / Faire respecter la distanciation physique / Tenir compte du protocole national.

#### Aménagement humain et matériel

Constituer des groupes de 2 à 4 élèves (comme pour les autres propositions, les groupes sont liés à ceux en distanciel). Aménager des espaces respectant la distanciation physique inter et intra groupes (par exemple des carrés de 5m<sup>2</sup>). Il est possible de réaliser la leçon avec une classe virtuelle (prévoir les autorisations pour le droit à l'image) afin que le groupe en distanciel puisse faire et/ou suivre, corriger, intervenir... Installer TimerPlus (ou autre) afin de gérer au mieux le temps.

### Proposition - Illustration

**L 1**  
1er temps = Apprentissage des touches de la BF : pieds = chassé (+ Front-kick du KB)/ poings = direct, crochet et swing et (si déjà vu en CA3, débiter par "2ème temps").  
2ème temps = Réaliser le WOD ("Workout Of Day") proposé par l'enseignant. Exemple : (45'effort - 45' récup') X 5 : 1. Front-kick D&G 2. Swing D&G 3. Chassé jbe Avt Médian + direct G&D 4. Chassé jbe Arr. Médian + Swing-swing 5. Kick - kick + directX2.  
3ème temps = Recueillir ses ressentis (quelles différences aux niveaux cardio et respiratoire entre l'utilisation des mbres > et < ? Quelles ressentis aux niveaux coordination et neuromusculaire au fur et à mesure des séries ?)..

Envoi en amont de la leçon de capsules vidéos pour l'apprentissage des "formes" de touche en BF et KB. Communication aux différents groupes en distanciel du WOD et des ressentis.

**L 3**  
1er temps = Réaliser le WOD créé par son binôme.  
2ème temps = Recueillir ses ressentis à l'issue du WOD, réguler et après un temps de récupération de 10'-15', réaliser le nouveau WOD que l'élève vient de créer.

Travail en distanciel après L2 et avant L3 : Créer un WOD pour son binôme (en utilisant exclusivement de la BF et KB) tenir compte des ressentis de ce dernier.

### **Outils Numériques envisagés : Pronote, Google Form, Ma classe virtuelle, Glideapps, TimerPlus...**

Ouvrir des discussions de groupe sur pronote afin que les élèves puissent échanger et proposer les WOD (ou avec un Google form).



### Apprendre ensemble

L'enjeu est de proposer une EPS ambitieuse et respectueuse du protocole sanitaire. L'atteinte des compétences visées par les programmes ainsi que le vivre ensemble sont à la base de ces propositions.

Ici, l'élève apprend en collaborant, lors de l'élaboration de l'échauffement, de la séquence de travail et/ou de la phase d'étirement. Ce travail de préparation est réalisé à deux afin que chacun s'approprie le contenu que l'un ou l'autre devra ensuite présenter à ses camarades

### Modalité d'intervention

 Présentiel

 Distanciel

### OBJECTIFS

#### INVARIANTS DU CA 5 & ATTENDUS DE FIN DE CYCLE VISES

**Comprendre**

**Anticiper**

**Partager**

**S'engager**

**Aider**

*AFC* \*S'engager dans une séquence de travail pour apprendre à entretenir sa santé *AFC* \*\*Coopérer pour faire progresser

#### OBJECTIFS GENERAUX ET LEURS DECLINAISONS

**Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps :**

**S'approprier par la pratique physique et sportive des méthodes et outils :**

**Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités :**

**Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière:**

**S'approprier une culture physique sportive et artistique :**

\* Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité  
\* Verbaliser les émotions et sensations ressenties

\* Préparer-planifier-se représenter l'action avant de la réaliser.  
\* Construire et mettre en œuvre des projets d'apprentissage individuels ou collectifs.

\* Respecter, construire et faire respecter règles et règlements.  
\* Prendre et assumer des responsabilités au sein d'un collectif pour réaliser un projet ou remplir un contrat  
\* Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences.

\* Connaître les effets d'une pratique physique régulière sur son état de bien-être et de santé.  
\* Connaître et utiliser des indicateurs objectifs pour caractériser l'effort physique  
\* Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités pour ne pas se mettre en danger

\* S'approprier, exploiter et savoir expliquer les principes d'efficacité d'un geste technique

#### Protocole sanitaire / Préconisations

En collège, prendre appui sur le CA5 pour élargir l'éventail des pratiques et l'apprentissage des élèves dans le respect des règles sanitaires. Faire respecter la distanciation sociale. Pas d'échange de matériel entre élève. Désinfection par spray après le cours d'EPS

#### Pour aller plus loin...

Afin de maintenir tous les élèves actifs physiquement en distanciel, le cours d'EPS (Step, musculation, cross-training, yoga...) peut être retransmis en direct grâce à une "classe virtuelle CNED". De fait, tous les élèves (en présentiel et distanciel) y participent.

#### Proposition- Illustration en collège

<p><b>O</b> <b>r</b> <b>s</b> <b>a</b> <b>n</b></p>	<p><u>1er temps</u> = Constitution de binômes (AB / CD). Un élève du binôme (A) s'occupera de l'échauffement tandis que son camarade (B) prendra en main la phase de retour au calme. Ces rôles pourront être tirés à sort le jour J. Echauffement et retour au calme seront présentés devant un autre binôme (C et D). <u>2ème temps</u> = Les élèves seront sollicités pour concevoir une séquence de travail par rapport à un thème choisi par l'enseignant.</p>	<p>Travail collaboratif en distanciel pour préparer échauffement / retour au calme.  Même séance pour l'autre groupe.</p>
<p><b>A</b> <b>c</b> <b>t</b> <b>i</b> <b>o</b> <b>n</b></p>	<p><u>1er temps</u> = Un élève est responsable de la phase d'échauffement / un autre du retour au calme (récupération, étirement) au sein d'un petit groupe. Par exemple, en STEP, un élève devra concevoir puis mettre en œuvre un échauffement général et spécifique. <u>2ème temps</u> = Dans l'optique d'un entretien de sa santé et d'une meilleure connaissance de soi ainsi que des autres, l'élève devra concevoir une séquence de travail. Par exemple, au sein d'un groupe restreint en musculation au poids du corps, l'élève devra présenter une séquence permettant de travailler le gainage de manière statique et/ou dynamique.</p>	<p>L'enseignant peut interroger les élèves en distanciel sur les muscles travaillés ou encore les filières énergétiques sollicitées.</p>



#### Outils Numériques envisagés : Pronote, ma classe virtuelle

L'ENT à travers Pronote pourra être utile pour transmettre une information aux élèves grâce au cahier de texte. Ma classe virtuelle fera le lien entre le présentiel et le distanciel. A la maison, les élèves pourront réaliser le cours d'EPS ayant pour vocation d'apprendre à entretenir leur santé.