

# Se préparer à la leçon en ultimate frisbee N1

Forum EPS 2014.

BREGEON Mickael.

Collège Henry de

Montherlant

Neuilly en Thelle.

Comment la mise en activité des élèves en début de séance favorise l'acquisition de la CMS4 à l'échelle de la séance, du cycle, du cursus.

# Plan

- 1) Une proposition de mise en activité des élèves en ultime au regard de mon contexte de pratique
- 2) Mise en relation avec un cadrage méthodologique de la CMS4 dans une perspective d'acquisition à long terme.
- 3) Conclusion et ouverture sur une éducation à la santé en EPS.

1) Une proposition de mise en activité des élèves en ultimate au regard de mon contexte de pratique

# Constats

- ⇒ Importance du début du cours pour faire adhérer les élèves.
- ⇒ Difficulté de proposer un échauffement en sport collectif qui soit une réelle préparation adaptée à l'activité (prise en compte des différentes composantes de l'activité).

# Compétences visées

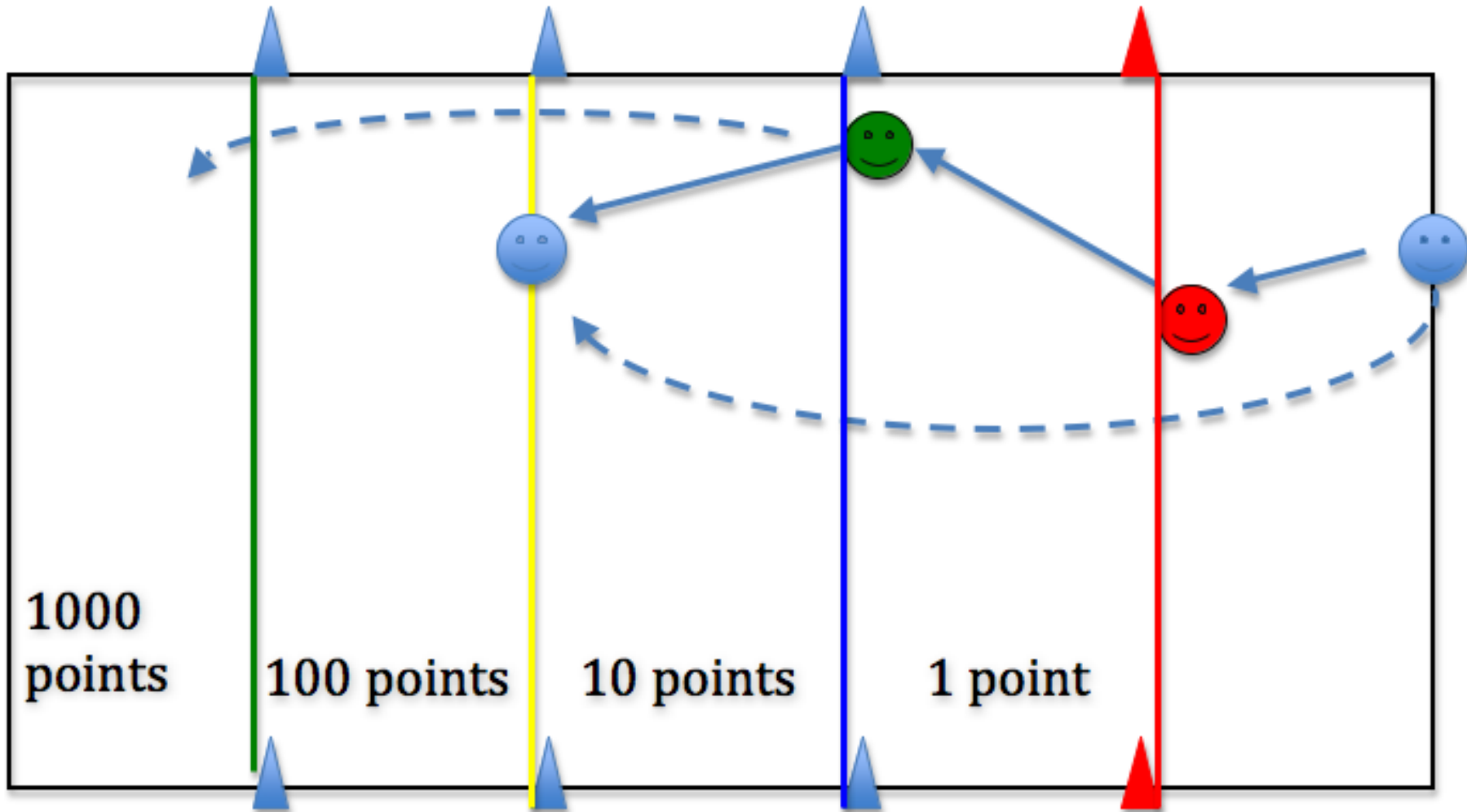
- CP4: conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif.
- Compétence niveau 1 en ultimate.

# Dispositif en ultimate frisbee.

## 1<sup>ère</sup> phase: En partenariat.

- Les élèves sont par 3 avec un frisbee
- Buts:
  - ⇒ Effectuer une traverser de terrain en se faisant des passes et en validant des zones au fur et à mesure
  - ⇒ Evolution de la situation avec différentes variables.

# Illustration:



# Vidéo en partenariat

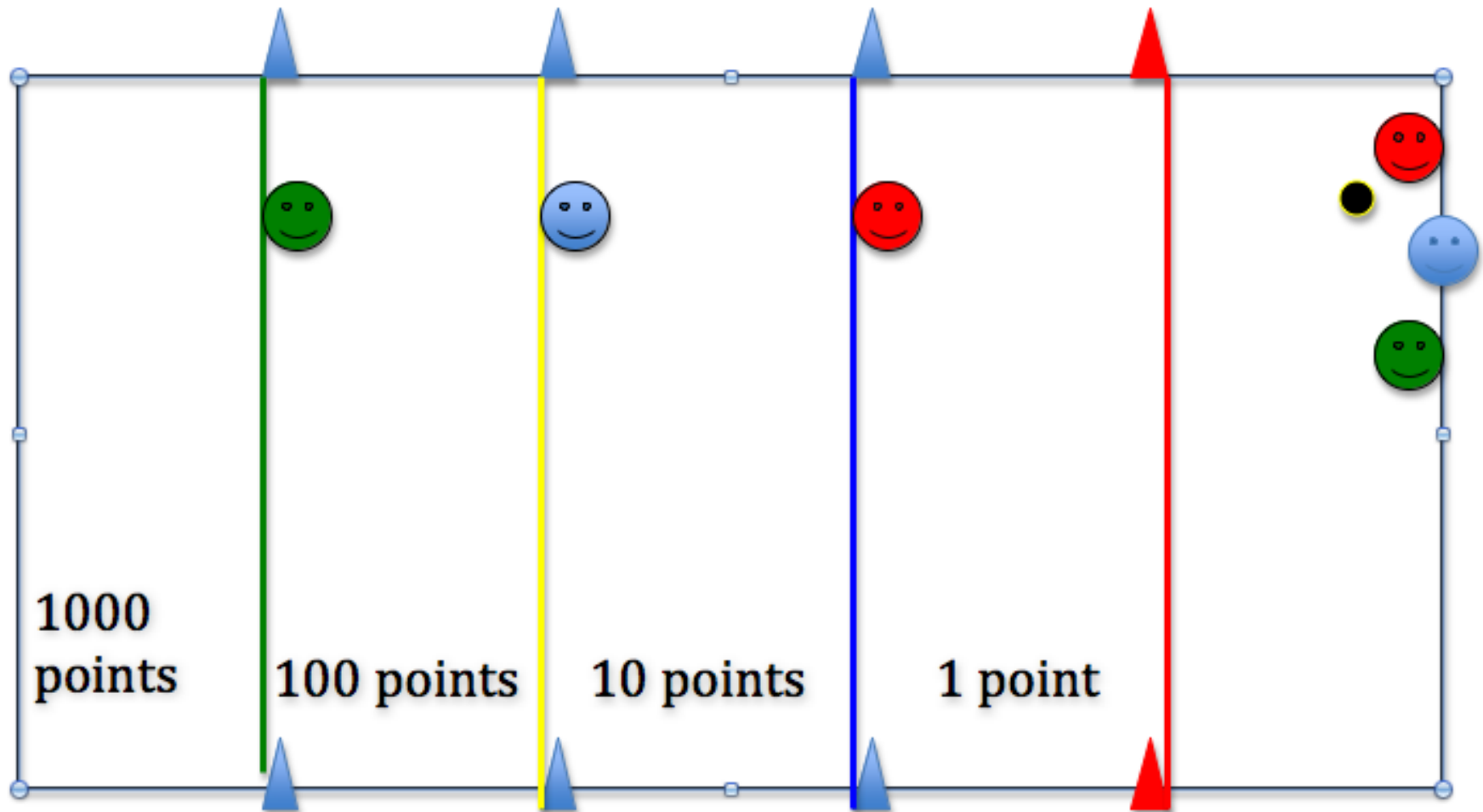




## 2<sup>ème</sup> phase: en opposition:

- La logique est la même mais on ajoute un défenseur dans les zones valant 1 point, 10 points et 100 points.
- On peut alors faire varier la difficulté en jouant sur la position et les déplacements des défenseurs.

# Illustration:



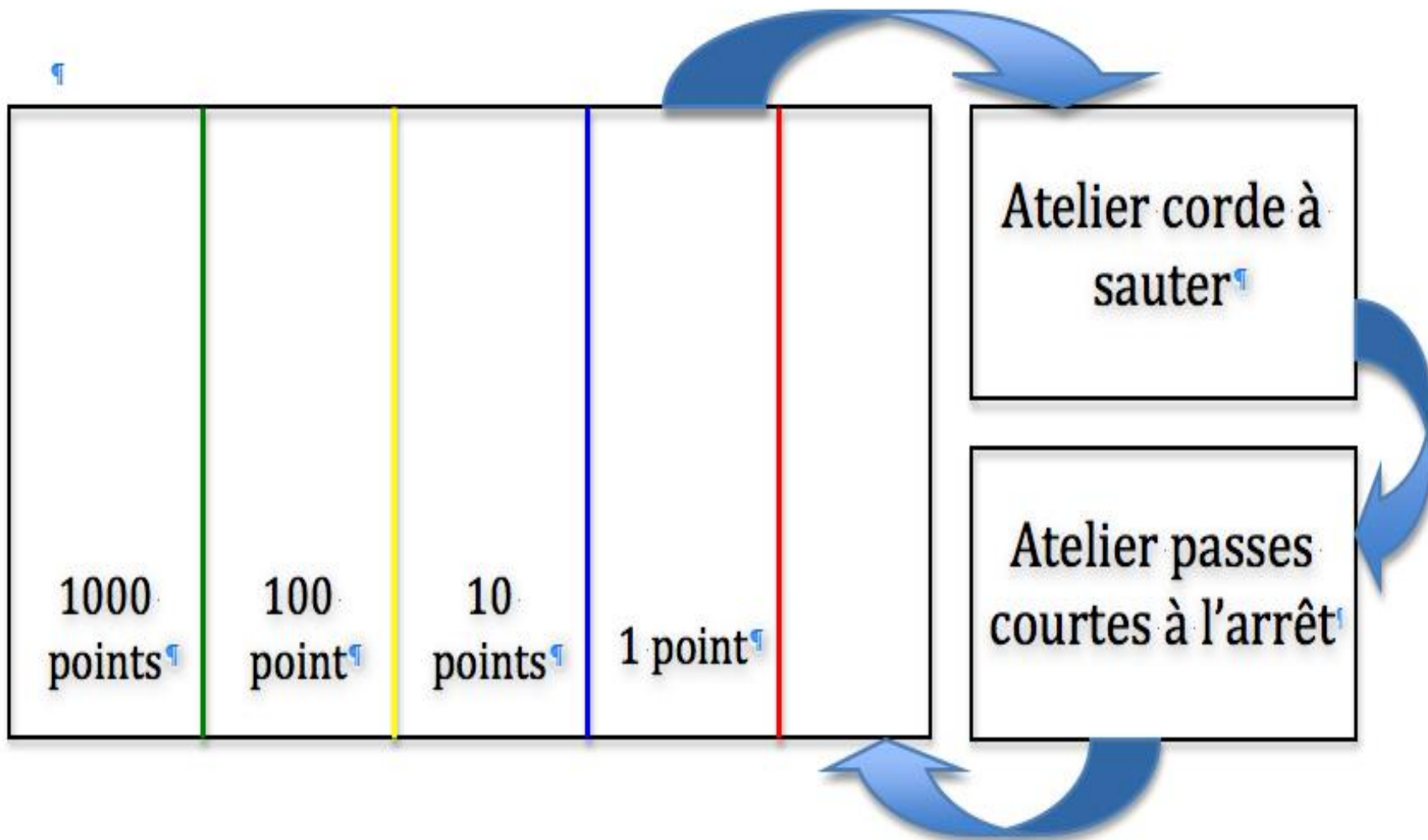
# Vidéo avec défenseurs

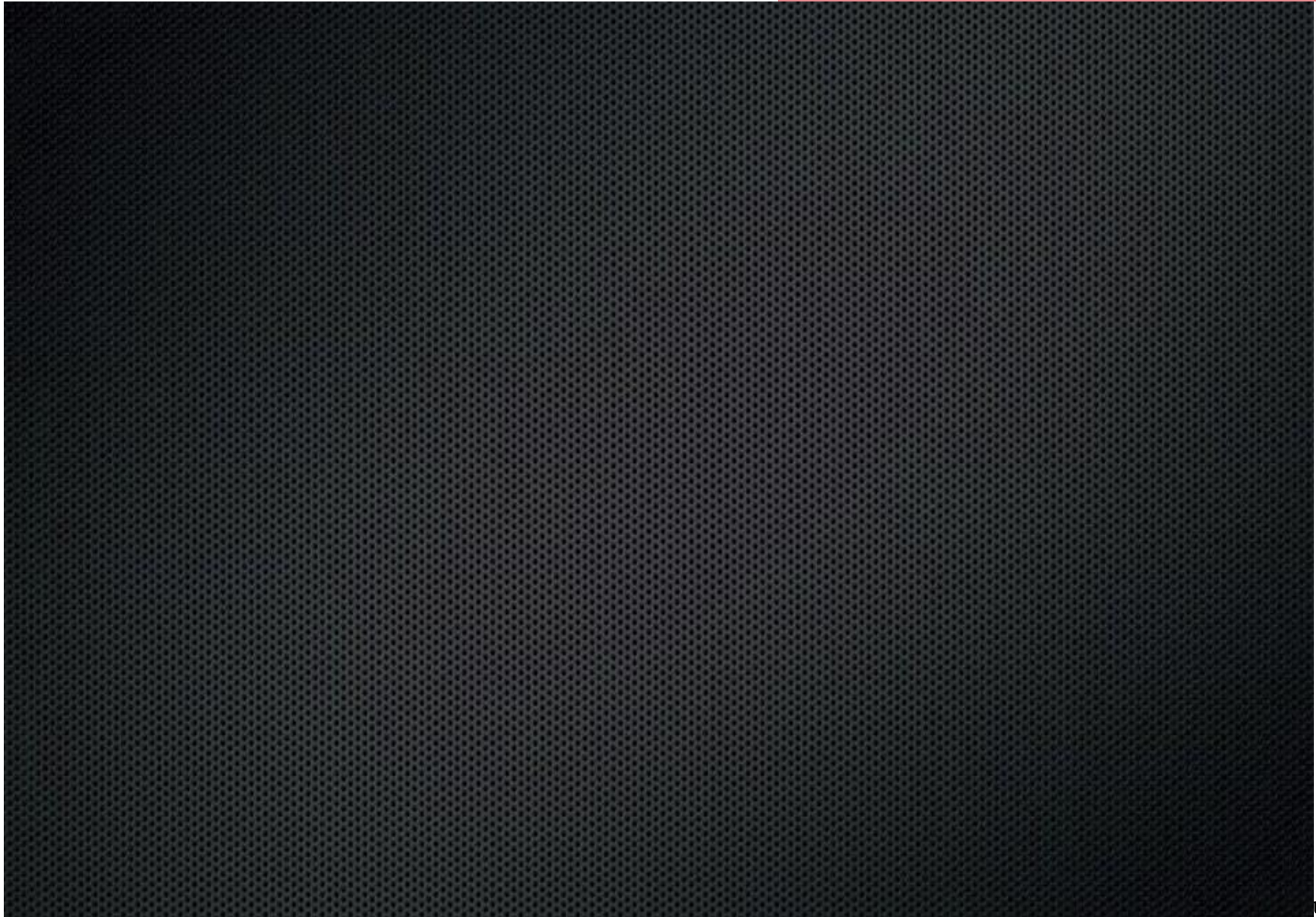


# Les limites de cette situation:

- Il y a donc du temps d'attente, au minimum 4 triplettes sont en attente à chaque passage.
- Les joueurs plus à l'aise sur la manipulation ont plus de répétitions que les autres car le frisbee tombe moins souvent.

Ce qui m'a amené à des modifications par la mise en place de situations « d'attente ».





# Atelier initial





# Conclusion sur ma 1<sup>ère</sup> partie.

- Une situation jouée et évolutive associée à 2 situations « d'attentes » pour rester en activité et progresser sur la passe.
- Démarche empirique, l'évolution répond à un problème professionnel.

2) Mise en relation avec un cadrage méthodologique de la CMS4 dans une perspective d'acquisition à long terme.

# Compétences visées

- CMS4: se connaître, se préparer, se préserver.
- Compétence 6 du socle commun relative à l'autonomie et l'initiative.
- Compétence 7 du socle commun relative aux compétences sociales et civiques.

# La CMS4 autour de 3 axes:

⇒ **se connaître**

⇒ **se préparer**

⇒ **se préserver.**

# Se connaître

- Expérimenter différentes techniques/ rôles
- Je sais ce que :
  - => j'aime / je n'aime pas
  - => je sais / je ne sais pas
  - => je peux / je ne peux pas (à quelles conditions)
- Pour savoir à quel moment je peux passer d'une étape à une autre.

# Se préparer

- **3 principes** :

- ⇒ Activités avec manipulation.
  - ⇒ Des déplacements.
  - ⇒ Interactions entre les joueurs (informationnelle ou décisionnelle).
- 
- Fonctionnement avec des scores, un nombre de répétition.
  - Définir la durée de la situation en terme de durée ou de score à atteindre.

# Se préserver

- Vérifier la présence du matériel en bon état, des chaussures et tenues pour pratiquer.
- Alternier les différents aspects de la mise en activité
  - ⇒ Technique / Physique
  - ⇒ Pratique / récupération
  - ⇒ Alternance des rôles
- Doser l'intensité et la durée selon différentes étapes :
  - 1 => Qualité.
  - 2 => Quantité.
  - 3 => Intensité.

# Des évolutions et une individualisation possibles:

- Dans la séance
- Dans le cycle
- Dans le cursus de l'élève



# Dans la séance.

- Mise en place de nombreuses variables (temps, scores, opposition...) pour faire évoluer la situation.
- Introduction des points de règlement au fur et à mesure.
- Toujours avec le même système de point ce qui permet aux élèves de comparer leurs propres performances.

# Dans le cycle

- Adaptation au thème de la séance.
- Changement des situations « d'attente ».  
=> Possibilité de laisser le choix aux élèves.
- Mise en place d'atelier de niveau pour s'adapter aux capacités des élèves.

# Dans le cursus de l'élève.

- On peut garder cette même logique sur plusieurs niveau de classe en faisant évoluer la mise en place.
  - ⇒ Donner plus de choix aux élèves
  - ⇒ Complexifier les situations « d'attentes ».
  - ⇒ Aller vers des exercices de préparation physique (série, répétition...)
- Lien avec la CP5 du lycée

# Exemple en badminton en 3<sup>ème</sup>.

- Les élèves sont par 4
- ⇒ 2 font une routine en badminton (choix entre alternance jeu court/jeu long, travail sur le smash...)
- ⇒ Les 2 autres doivent effectuer 2 fois 30 secondes d'échauffement du haut du corps (pompes, medecine ball...) et 2 fois 30 secondes d'échauffement du bas du corps (corde à sauter, escalier...)

- **Se connaître**: faire des choix par rapport à se que je sais faire, ce que j'aime faire.
- **Se préparer**: Il y a de la manipulation, des déplacements, des interactions entre les joueurs et la durée est définie.
- **Se préserver**: Il y a alternance technique/  
Physique, pratique/ récupération et alternance des rôles et l'intensité est évolutive.

# Obstacles/ Contraintes

- Nécessite de l'espace, les ateliers « d'attente » prennent de la place dans le gymnase.
- Nécessite de sortir beaucoup de matériel, donc une perte de temps sur les premières séances.
- Implique un travail d'équipe pour avoir une réelle évolution d'une année sur l'autre.

### 3) Conclusion et ouverture sur une éducation à la santé en EPS.

- Souvent liée à la gestion de la vie physique et sociale
- Quelle conception de la préparation physique scolaire? Et quel rôle de l'enseignant?
  - ⇒ Motivateur physique
  - ⇒ Préparateur physique
  - ⇒ Educateur physique

- « *L'éducation à la santé vise à aider chaque jeune à s'appropriier les moyens d'opérer des choix, d'adopter des comportements responsables, pour lui-même comme vis-à-vis d'autrui et de l'environnement* ».

Circulaire no 98-237 du 24 novembre 1998



# Discussion / échanges

- A l'échelle du cycle et de la classe: quels impacts pour les élèves et l'enseignant?
- Se préparer et progresser physiquement du collège au lycée : pourquoi ?
- Un « savoir s'entraîner » ambitieux en EPS: à quelles conditions?