

CP5 / EPS / SSS

Vivre une Continuité et une Cohérence
d'Expériences Corporelles pour construire
des Savoirs du Dedans émancipateurs

**Bruno Fagnoni ,
Forum EPS 11/01/2018**

Dépasser l'intention d'échauffement en EPS pour faire entrer nos élèves dans la leçon

Sortir des routines obsolètes...

Dans un article récent du Cahier 12 du CEDREPS, et au cours d'interventions pratiques dans le cadre de l'AEEPS à Rouen*, nous avons illustré le dépassement de certaines « contraintes contradictoires » et « croyances empiriques » à propos de l'entrée motrice des élèves dans la leçon⁽¹⁾. Les enseignants perpétuent et respectent, souvent de façon ritualisée, une certaine structuration méthodologique et des préconisations physiologiques de ce moment communément et génériquement nommé « échauffement » : elles apparaissent paradoxalement, et assez souvent, en dissonance avec la nature des ressources que les élèves devront mobiliser au cours des apprentissages visés et des formes de pratique proposées.

Nous souhaitons ici approfondir notre ambition d'enrichir mais bien de dépasser cette « force de l'habitude »⁽²⁾ qui organise nos pratiques enseignantes sans toujours mesurer leur réelle efficacité et le sens que leur accordent nos élèves.

Les directions souhaitées par l'enseignant et les conditions exigées pour les apprentissages du jour doivent être préparées et signifiées aux élèves de façon intégrée dès cette première phase d'activité : **il ne suffirait donc pas de simplement échauffer nos élèves en EPS mais bien de leur permettre d'être prêts pour apprendre en mobilisant tous les registres utiles de leurs ressources.**

Nous pensons qu'une démarche plus globale et complexe de préparation aura un impact significatif sur leur disponibilité motrice, leur intégration et leur adhésion pour la leçon du jour comme sur leur engagement à plus long terme à améliorer leur condition physique tout en sachant orienter et personnaliser leur activité d'entraînement.

Voici quelques axes de réflexion et plusieurs pistes pour (re) penser le moment et le contexte de l'entrée dans nos leçons d'EPS.

Pour le bureau régional, M. Avisse et P. Raymond
Contact : voir le site

ABDOS , GAINAGES , MUSCU , ÉTIREMENTS,.... ENTRE POSTURES ET IMPOSTURES !!



- Et si nous offrions à tous nos élèves une véritable et signifiante Education Posturale Scolaire ... en EPS ?
- Soyons prêts alors à questionner certaines croyances empiriques et nos pratiques les plus ancrées !
- Quelques clés et quelques pistes pour développer durablement les qualités physiques et le Capital Santé.

LES DOSSIERS "Enseigner l'EPS"

N°3

Actes de la
2^{ème} Biennale
de l'AE-EPS
21 et 22 octobre 2017



Pour que tous les élèves apprennent en EPS !

Quels repères et quels parcours de formation ?

3 textes de conférences - 28 textes de communications





www.aeeps.org

« Pour éduquer à une motricité durable, il est d'abord nécessaire de s'appuyer sur des savoirs durables »

- *Nicolas Terré*

EPS... EDUCATION POSTURALE SCOLAIRE !?

- ◆ Savoirs du Dehors /Savoirs du Dedans
- ◆ L'élève en activité /l'élève dans l'activité
- ◆ Postures à construire/Impostures à dépasser

DES CONNAISSANCES DU DEHORS AUX SAVOIRS DU DEDANS

- ◆ DES SAVOIRS CORPORELS
- ◆ DES SAVOIRS MOTEURS
- ◆ DES SAVOIRS D'ENTRAINEMENT



D'UNE EXPERIENCE CORPORELLE SINGULIERE
ET D'UN CONTEXTE DE DEBUT DE LECON
EN ACROSPORT SECONDE ...



À UN ÉLÈVE EXPERT DE SON
ACTIVITÉ D'ENTRAÎNEMENT !

DEMARCHE « ACROPOSTURALE »



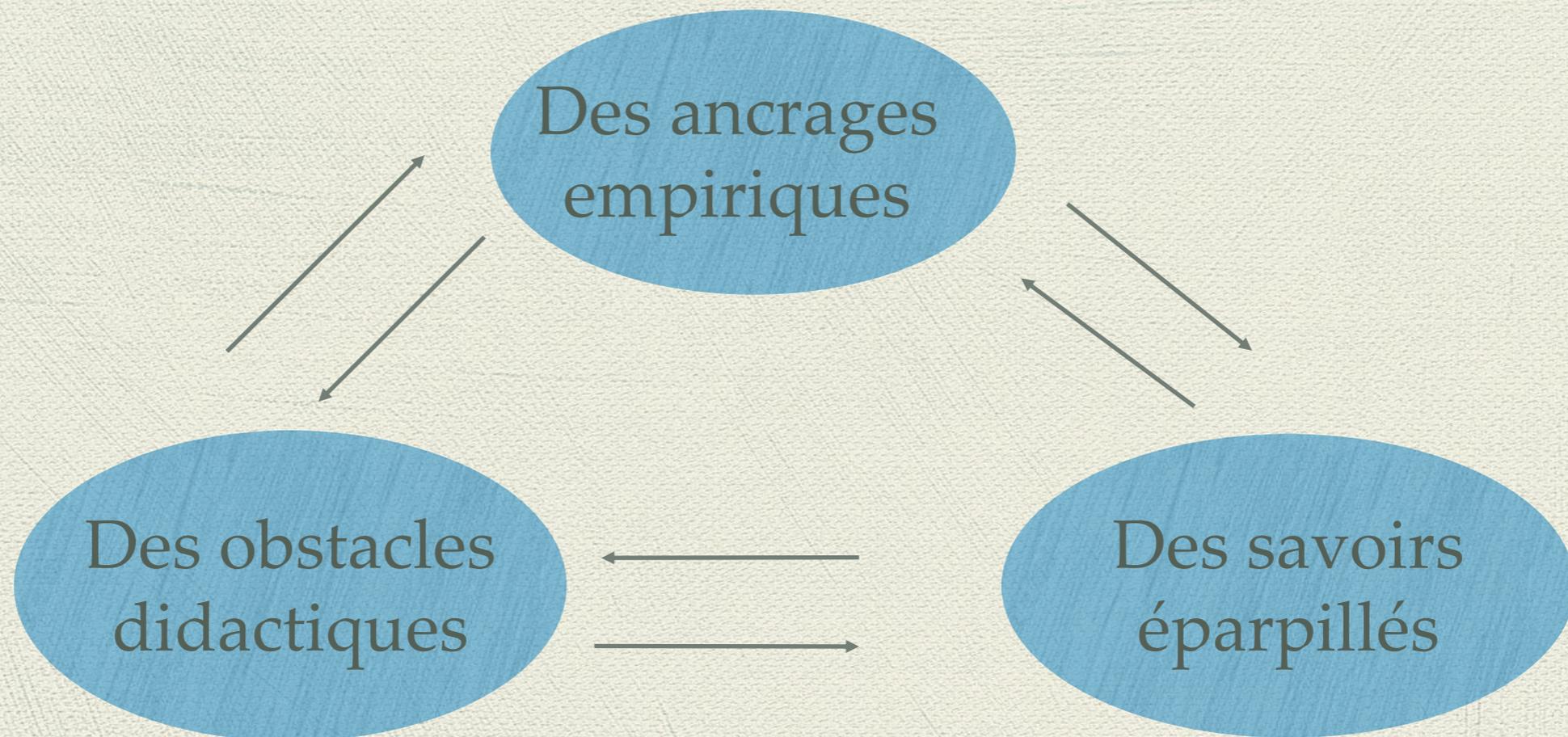
CORRECTION / SYNCHRONISATION / COMMUNICATION



SENSATIONS / RESSENTIS / REGULATIONS

Des Activités Scolaires d'Entraînement Physique à l'apprentissage du Savoir S'entraîner Scolaire...

UN PARCOURS PAS SI ÉVIDENT...
DES CONSTATS RECURRENENTS !





Questionner nos pratiques, nos références, nos croyances et nos représentations les plus ancrées

Les enrichir d'éclairages théoriques récents et d'innovations pratiques transposables

FAIRE EVOLUER
NOS CONNAISSANCES ET
NOS PRATIQUES



NOUS LIBERER DE
NOS ANCRAGES ET DE
NOS REPRESENTATIONS





NI PRESCRIPTION NI PROSCRIPTION !

un parcours balisé d'activités physiques et d'expériences corporelles

les activités de la CP3 :

aérobic, acrosport, gymnastique artistique, danse

les activités d'accompagnement de la leçon et d'optimisation des apprentissages:

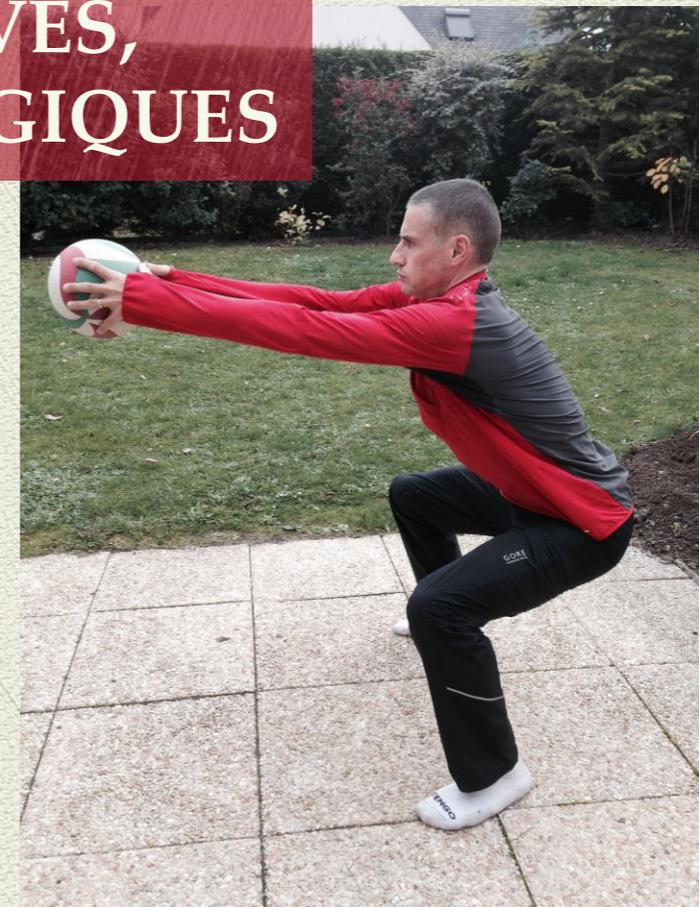
échauffement, renforcement, étirements, relaxation

les activités de la CP5

musculature, step, course en durée



DES POSTURES ACTIVES,
DYNAMIQUES ET SYNERGIQUES



un corpus de 3 domaines de compétences posturales

savoir placer son bassin et son dos en mobilisant la région lombo-pelvi-abdominale

savoir intégrer un mode respiratoire accompagnateur et facilitateur

mobiliser de façons active et synergique différents secteurs et segments musculaires

QUÉES CONNAISSANCES ET PRINCIPES ANATOMIQUES À INCORPORER

AUTO-GRANDISSEMENT
MUSCLE TRANSVERSE

EQUILIBRATION
PROPRIOCEPTION

PLACEMENT BASSIN
CONTRACTION PERINEE

RESPIRATION
ABDOMINALE

MOBILISATIONS
MUSCULAIRES ACTIVES

NEUTRALISATION
MUSCLE ILIO-PSOAS

des repères corporels simples

NUQUE TÊTE REGARD

MAINS BRAS ÉPAULES

DOS BASSIN CEINTURE

GENOUX PIEDS CHEVILLES



des postures actives qui doivent permettre de faire vivre et de faire acquérir aux élèves

- ◆ Des sensations et des ressentis durables
- ◆ Des expériences interactives et signifiantes
- ◆ Des compétences « permis » et « passeport »

des Savoirs d'entraînement incorporés, situés et partagés

- ◆ des élèves « pratiquants-croyants »
qui s'entraînent et s'entraident
- ◆ un ciblage et un habillage de
connaissances « du dehors »
- ◆ des « savoirs corporels du dedans »
mobilisateurs et émancipateurs

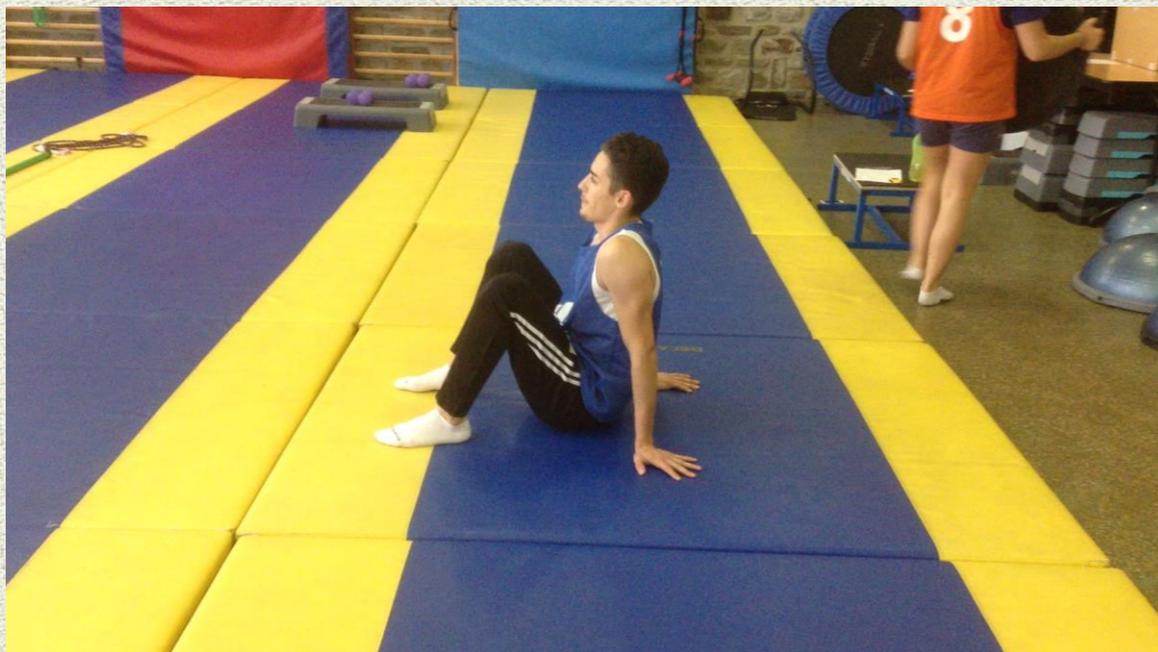


MUSCULATION CP5



Projet Sportif
Intensité Puissance

Projet Remise en forme
Tonification Santé



un parcours scolaire d'entraînement physique de soi

un corpus de savoirs posturaux
fondamentaux et durables

une activité auto-référencée
mais interactive et partagée

des outils techniques et un
passeport didactique vers le SS



Des savoirs centraux libérateurs ?

- ◆ **constitutifs** d'une compétence scolaire et **fondateurs** d'une culture commune
- ◆ **organisateurs** d'une efficacité motrice et **promoteurs** d'une intégrité physique
- ◆ **émancipateurs** et « **prometteurs** » d'une pratique auto-référencée et auto-déterminée

MERCI POUR VOTRE POSTURE
ACTIVE ET ATTENTIVE !



des références, pas de révérences...

- ◆ Christophe Geoffroy
- ◆ Michel Pradet
- ◆ Christophe Carrio
- ◆ Sandro Zatta
- ◆ Bernadette De Gasquet