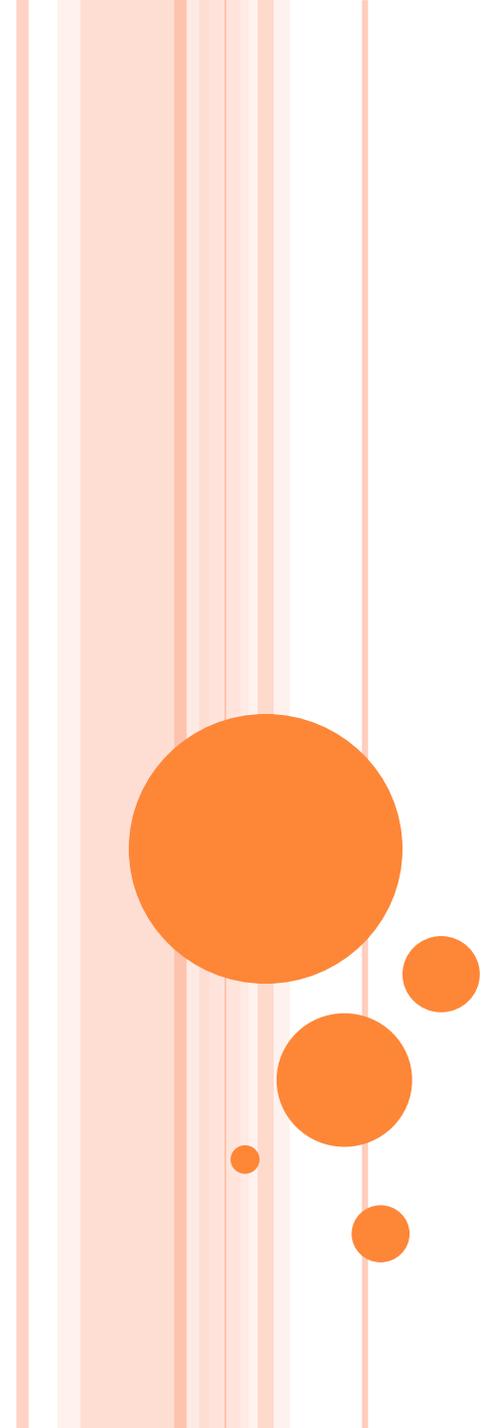


# DES SÉANCES MENÉES EN CLASSE

*POUR UNE EMC AU SERVICE DE L'EPS ET  
INVERSEMENT*





**TRAME POSSIBLE  
D'UNE SÉQUENCE  
D'APPRENTISSAGE**

# Les règles en EPS

## 1. EN AMONT

- Travail sur les règles avec les élèves (ci-contre, un exemple d'affiche réalisée dans une classe). Travailler sur les règles en amont permet d'éviter de les donner par la suite, à un moment où les élèves sont excités parce qu'ils vont faire EPS, qu'ils sont hors de la classe (avec de nombreuses distractions et tentations de s'agiter).
- Penser aux différents moments pour limiter les temps d'attente.

Le moment entre les vestiaires et l'échauffement est souvent synonyme d'attente et agitation des élèves. => On peut instaurer des rituels pour l'éviter : par exemple, « *dès que je suis prêt, je prends un ballon et je m'échauffe avec un camarade en faisant des passes.* » A ce moment, l'enseignant peut être dans l'observation voire l'évaluation de leur capacité à s'échauffer en autonomie.

<p><b>Je suis en tenue correcte.</b></p> <p>➤ Avoir des chaussures et une tenue de sport.</p> 	<p><b>Je prends soin du matériel.</b></p> 	<p><b>Je respecte les autres.</b></p> <p>➤ Pas d'insultes, pas de moqueries, pas de mensonges sur les autres...</p> <p>➤ Pas de coups, pas de bousculades.</p> 
<p><b>Je ne cours pas, je suis calme, je lève la main pour parler.</b></p>  <p>(sauf pendant l'atelier)</p>	<p><b>Je ne crie pas.</b></p> 	<p><b>On s'entraide !</b></p> 
<p><b>Installation des ateliers</b></p> <p>➤ Observer la fiche donnée par la maîtresse, aller chercher le matériel sans courir, installer ensemble et placer la fiche au niveau de l'atelier.</p> <p>➤ Revenir s'asseoir.</p>		<p><b>Que faire au signal... ?</b></p> <p>➤ Coup de sifflet : revenir s'asseoir.</p>  <p>➤ Frappe des mains : changement d'atelier</p>
<p><b>Si je me blesse... ?</b></p> <p>➤ Venir voir la maîtresse si c'est grave. Sinon, continuer le jeu si ou aller s'asseoir 5 min.</p> 	<p><b>Si j'ai soit ou besoin d'aller aux toilettes... ?</b></p> <p>➤ Des temps seront prévus avant, pendant et après la séance, inutile de demander en dehors de ces temps définis par la maîtresse.</p> 	

## 2. INTRODUCTION DES DÉFIS COOPÉTITIFS

Au gymnase / dans la cour

- Faire vivre une situation ordinaire d'EPS avec constitution aléatoire d'équipes.

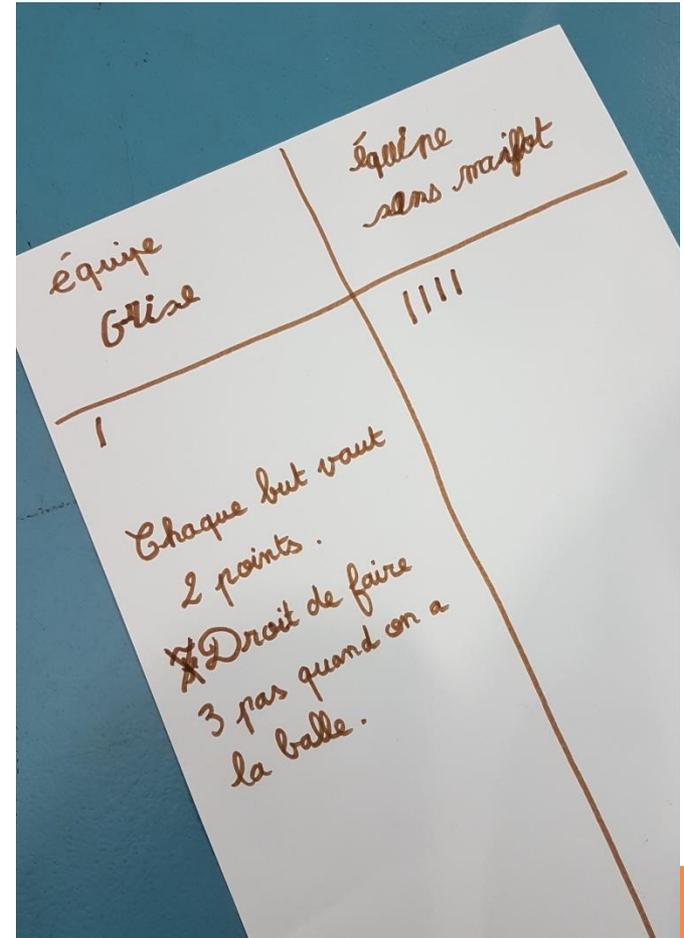
=> En classe

- **Recueil des ressentis** de manière institutionnelle (cela fait partie de la séance d'EPS) : par exemple, on peut utiliser le carnet d'EPS, des réglottes du plaisir (avant/après).  
Un ressenti fréquent des élèves : « *Ce sont toujours les mêmes qui gagnent, on sait d'avance qui sont les plus forts, ce n'est pas drôle...* »
- Faire émerger des **propositions** pour rééquilibrer le jeu et que chacun ait la possibilité d'être placé en situation de réussite : **soit par la constitution des équipes, soit par la règle du jeu, soit par une modulation du temps.**  
=> Ici, nous proposons d'adapter pour que chacun prenne du plaisir et progresse par des **modifications de règles du jeu : les jeux coopétitifs** (coopération + compétition).



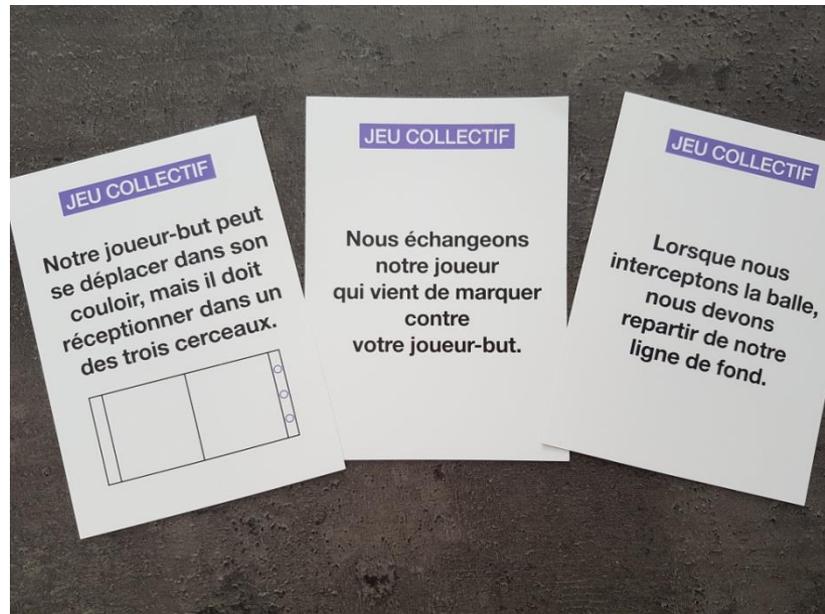
### 3. JEUX COOPÉTITIFS (GYMNASE OU COUR)

- Mise en œuvre des jeux coopétitifs avec test des choix opérés.
  - ⇒ Faire trouver des avantages et handicaps par les élèves.
  - ⇒ Réflexion sur l'effet.



## 4. INTRODUCTION DES CARTES DÉFIS

- Faire jouer avec les cartes Tikoud'éclat (handicap pour sa propre équipe) ou Tikoud'pouss (avantage pour l'autre équipe).
- Conseils pour éviter de complexifier trop vite le jeu :
  - D'abord introduire les Tikoud'pouce uniquement. Quand les élèves en ont bien compris le fonctionnement : introduire les Tikoud'éclat (séance ultérieure).
  - Limiter la durée des parties pour éviter l'ajout de nombreuses règles, complexes à intégrer lorsqu'elles sont trop nombreuses.



# LE JOUEUR BUT



**JEU COLLECTIF**

Notre joueur-but peut se déplacer dans son couloir, mais il doit réceptionner dans un des trois cerceaux.



**JEU COLLECTIF**

Un de nos joueurs n'a pas le droit de défendre. Il s'accroupit sur le terrain quand vous avez la balle.

**JEU COLLECTIF**

Si nous faisons tomber la balle, nous vous la rendons.



**JEU COLLECTIF**

Lorsque nous interceptons la balle, nous devons repartir de notre ligne de fond.



# LE RELAIS



**COURSE DE RELAIS**

**Notre zone de transmission diminue. Elle ne mesure plus que 5 m.**



**COURSE DE RELAIS**

**Notre premier coureur doit attendre le signal de départ de dos.**



**COURSE DE RELAIS**

**Nous devons rajouter une haie à 3 m de notre première haie.**



**COURSE DE RELAIS**

**Notre témoin n'est plus un bâton. C'est une balle de tennis.**



## 5. INTRODUCTION DES ATELIERS

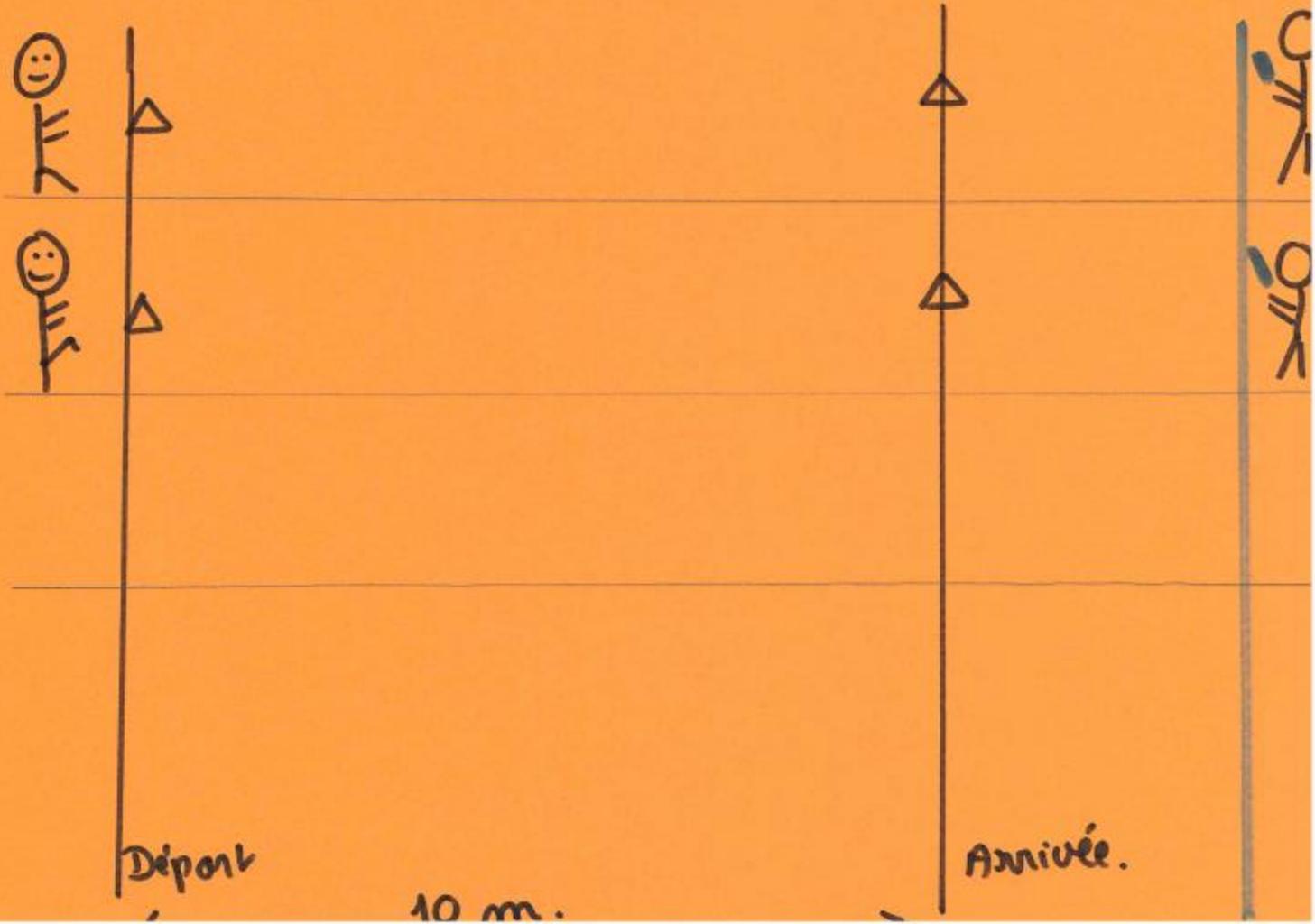
- Lors des phases de regroupement, faire émerger les stratégies utilisées, les performances physiques à améliorer. => Mise en œuvre des ateliers pour développer les compétences physiques individuelles. (Ateliers vécus pendant l'animation : fiches ci-dessous)

Autres exemples possibles d'ateliers lors d'activités athlétiques :

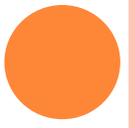
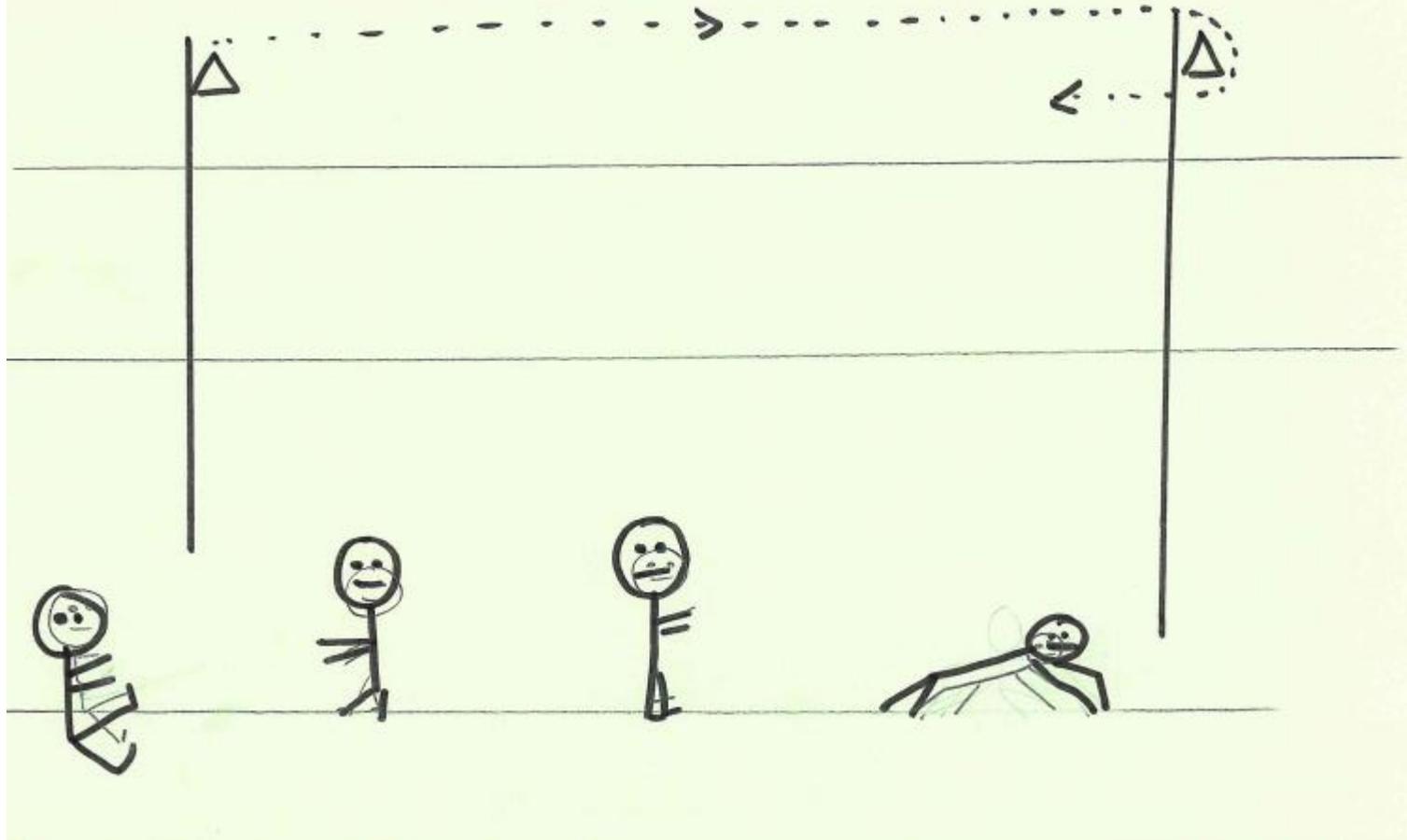
- « **Il ne court pas assez vite.** » => Ateliers de travail du pied (éducatifs) pour améliorer la vélocité (talons-fesses, foulées bondissantes, saut dans cerceaux, les cerceaux étant plus ou moins écartés, sauter des haies sans élan...)
- « **Elle perd du temps car elle ne court pas droit.** » => Atelier d'entraînement pour une course en ligne droite, plus efficace : couloirs tracés, puis avec quelques plots délimitant un couloir. Conseils pour réussir : regarder devant soi, éviter de regarder les autres en train de courir, avoir le plus possible les pieds dans l'axe de la course.
- « **Je ne lance pas assez loin** » => Tendre un fil entre deux poteaux et matérialiser des zones. Conseils pour réussir : Identifier le geste du bras le plus efficace – s'aider des jambes - Accompagner le plus longtemps possible l'objet : l'accompagnement se définira dès le début de l'armé jusqu'au moment où l'on lâche l'objet pour terminer le geste bras tendu vers la cible - Identifier un angle d'envol optimal (en s'aidant du fil tendu).



Ne pas ralentir à l'arrivée.



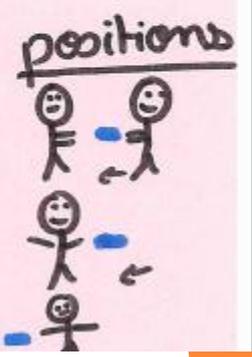
Se préparer au départ



# Transmission du témoin

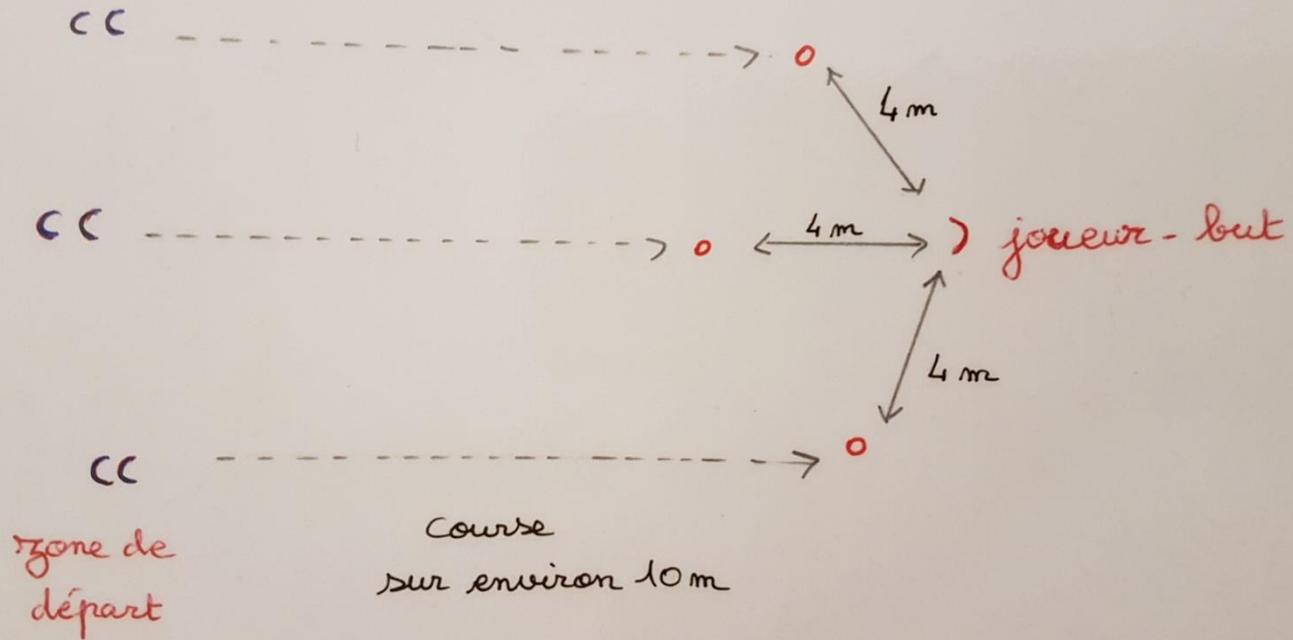


- bâton
- anneau
- ⊙ balle de tennis



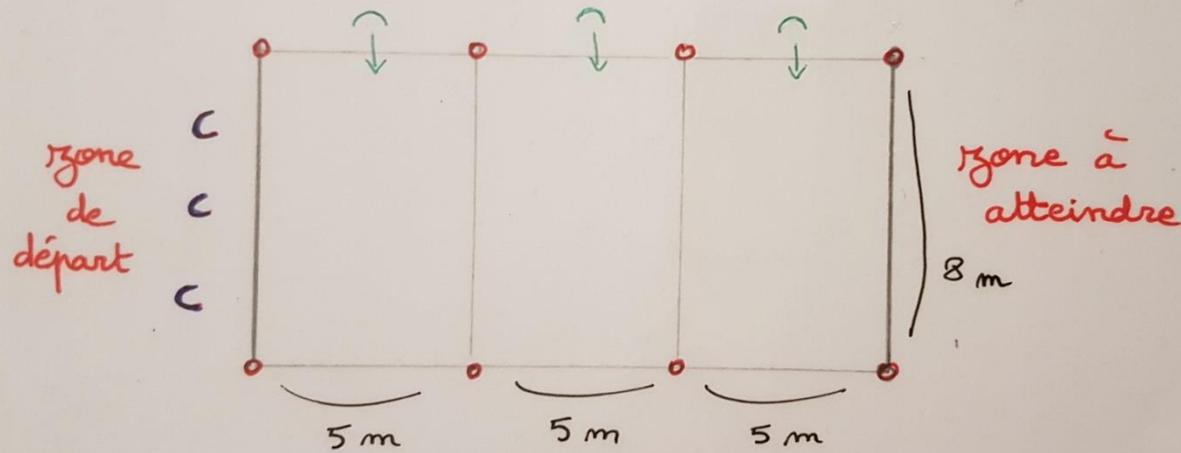
# Joueur - But - Atelier 1

→ S'entraîner à tirer vers le joueur-but



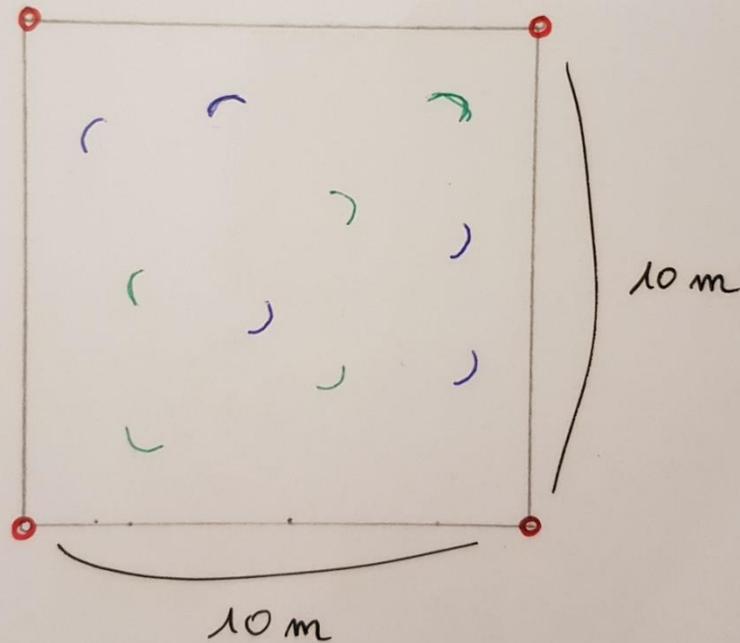
# Joueur - But - Atelier 2

-> S'entraîner à progresser vers la cible.



## Joueur - But - Atteint 3

-> S'entraîner à se démarquer : la passe à 5, 10 puis 15.



## 6. EVALUATION

- Rencontres autour des situations proposées avec fiches d'observation.

### Exemple de fiche d'observation Joueur-but :

Elève observé : .....

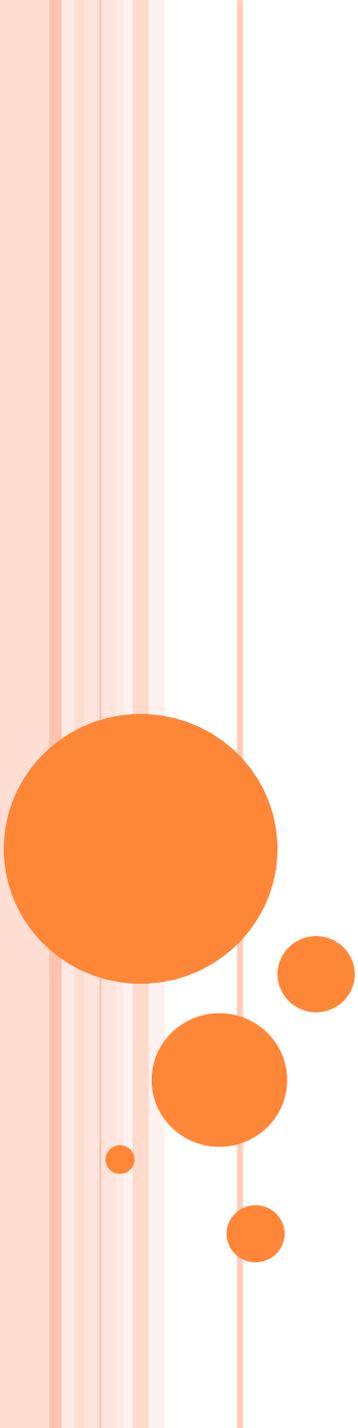
		R 1	R 2	R 3	R 4
Compétences sociales	Tient son rôle social, respecte les règles				
	Accepte les décisions de l'arbitre				
	Coopère				
Stratégies physiques mises en œuvre	S'engage dans l'activité physique, recherche le gain				
	Sait progresser vers la cible				
	Sait se démarquer				
	Sait tirer avec justesse et au bon moment				

# Exemple de fiche d'observation Relais :

Elève observé : .....

		C1	C2	C3	C4
Compétences sociales	Tient son rôle social, respecte les règles				
	Accepte les décisions de l'arbitre				
	Coopère				
Stratégies physiques mises en œuvre	S'engage dans l'activité physique, recherche le gain				
	Sait transmettre le témoin en mouvement				
	Sait réagir rapidement au signal de départ				
	Maintient sa vitesse en étant proche de l'arrivée				





# POUR UNE GESTION FACILITÉ DES SÉANCES D'EPS

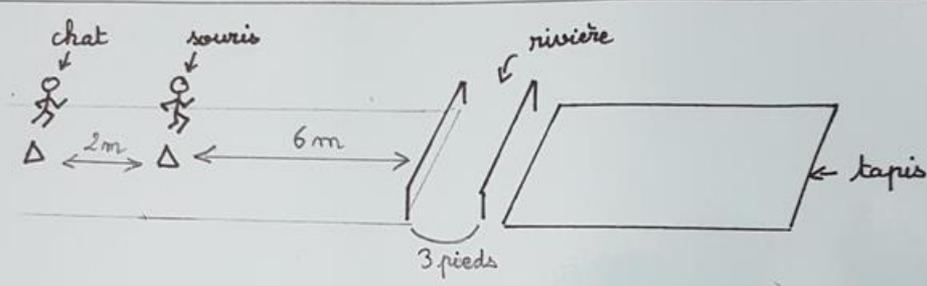
=> Quelques pistes autour de la  
responsabilisation des élèves

# 1. INSTALLATION DU MATÉRIEL

Des **fiches d'installation** pour plus d'autonomie.

- Intéressant notamment quand il faut installer **plusieurs ateliers** (ci-dessous, un exemple d'atelier d'athlétisme).
- Fiches d'installation présentées **préalablement en classe** (appréhender ce qu'est un mètre, expliciter le code utilisé, expliquer les règles).
- Pour les plus jeunes : possibilité d'utiliser des **photos**.

Séance 6 - Atelier 2



**Consignes : Le chat et la souris sauteuse**

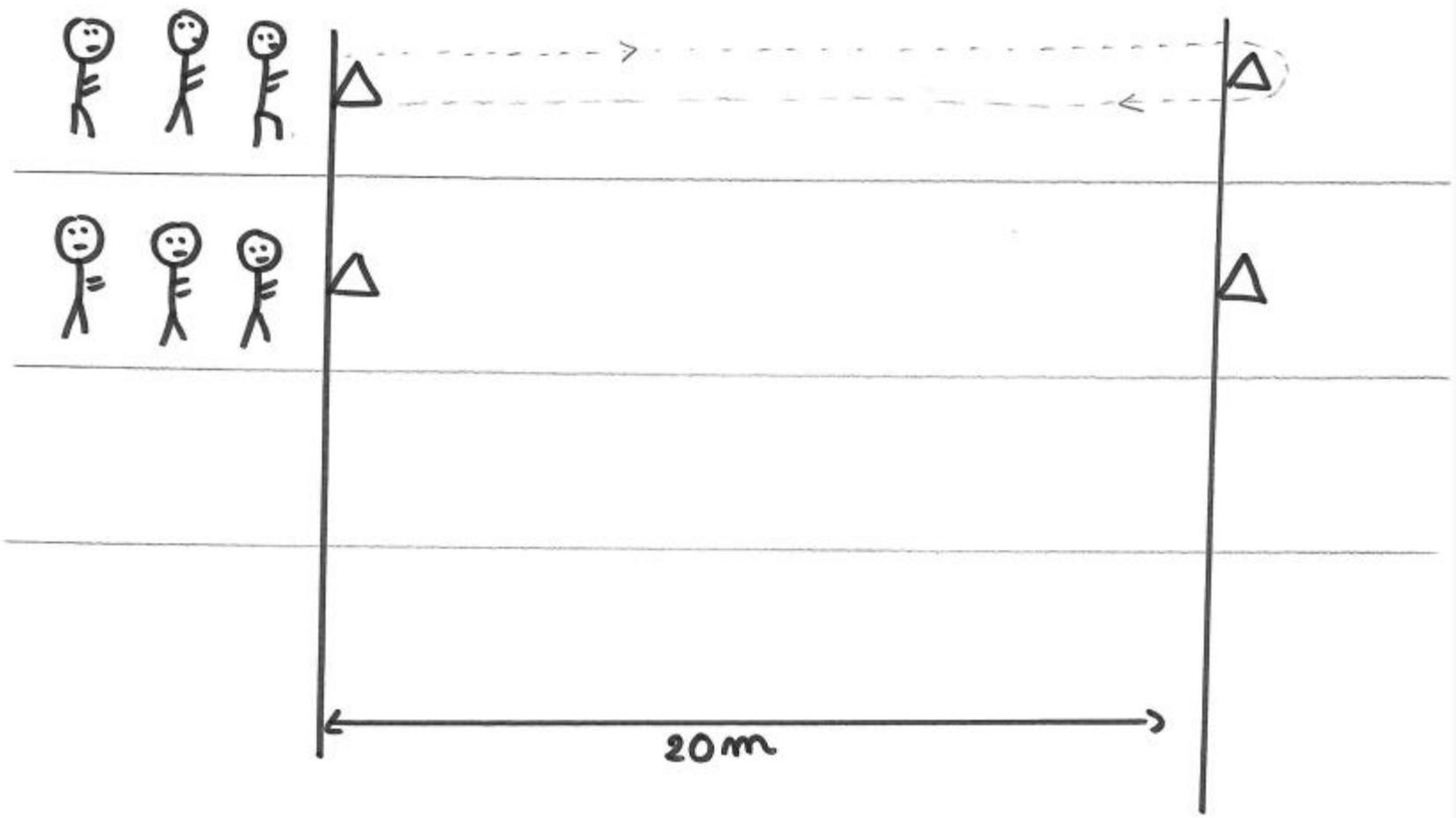
La **souris** se place sur le 1<sup>er</sup> plot, avec un foulard dans le dos. Le **chat** se place sur le 2<sup>ème</sup> plot. Au signal de départ, la souris court et doit sauter le plus loin possible sans mordre. Le chat doit essayer d'attraper le foulard.

Le **starter** donne le départ : « A vos marques, prêt, partez ! »

Un **observateur** vérifie que le sauteur n'a pas mordu.



# Le relais



## 2. L'ARBITRAGE

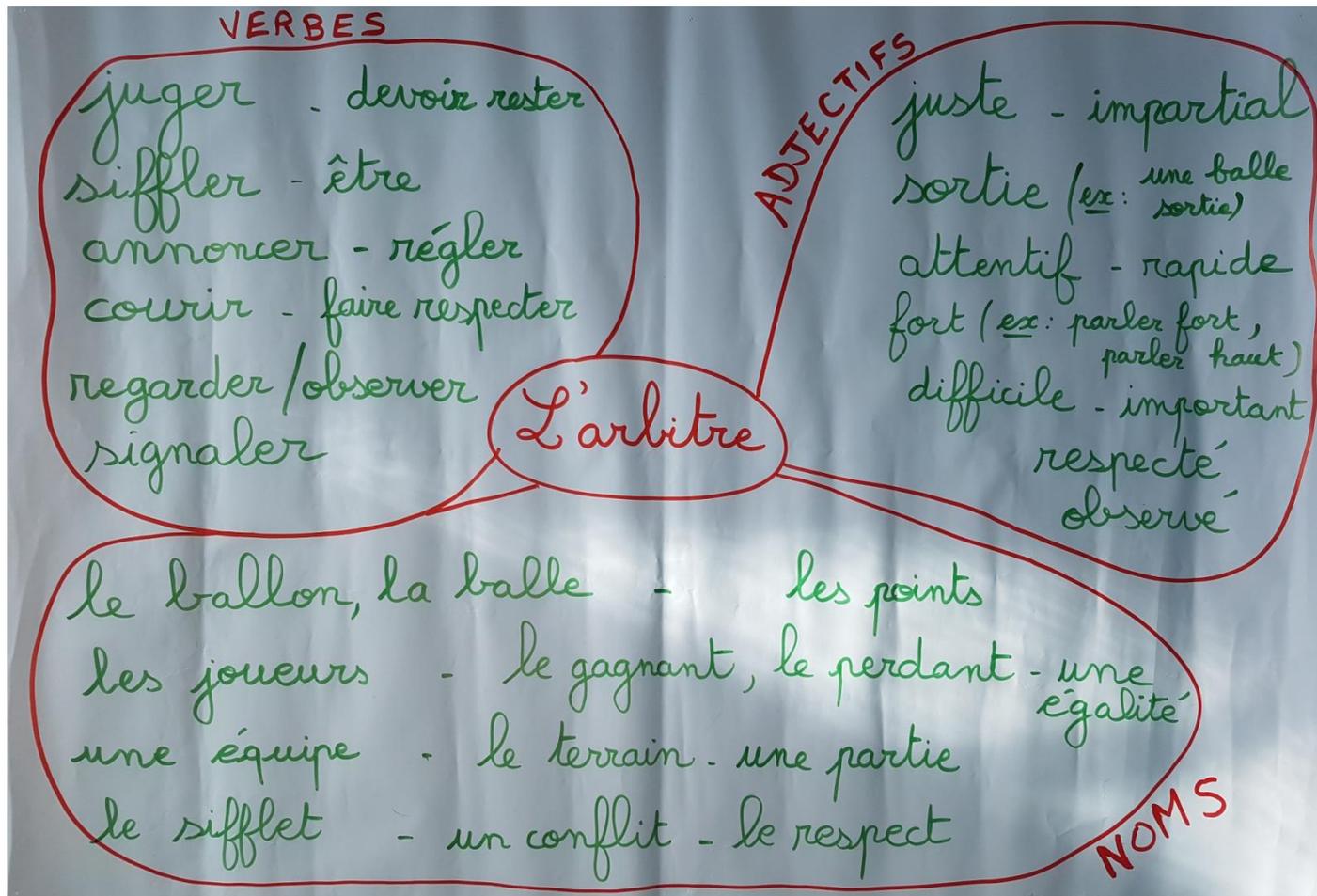
Retour fréquent des élèves : « *Il triche, il dit qu'il a gagné.* »

=> Faire émerger l'importance de l'arbitre. Explicitation de ce rôle, mise en valeur à travers des activités telles que :

- Jouer des **saynètes**
- Créer une **affiche**
- Utiliser la **tablette** : pour objectiver les décisions de l'arbitre / pour revoir en classe des extraits (ex : un geste particulièrement réussi : ralenti pour en observer la décomposition).
- **Produire des écrits** : Travail autour des verbes / noms / adjectifs en EPS : « *L'arbitre prend des décisions, se déplace, siffle, doit rester impartial, est très attentif, etc.* » (Cf. ci-dessous une fleur du vocabulaire proposée par des élèves).  
Production d'écrit sur le rôle de l'arbitre.



# EXEMPLE DE FLEUR DU VOCABULAIRE – L'ARBITRE



### 3. D'AUTRES RÔLES SOCIAUX

En **classe**, apprendre à être responsable :

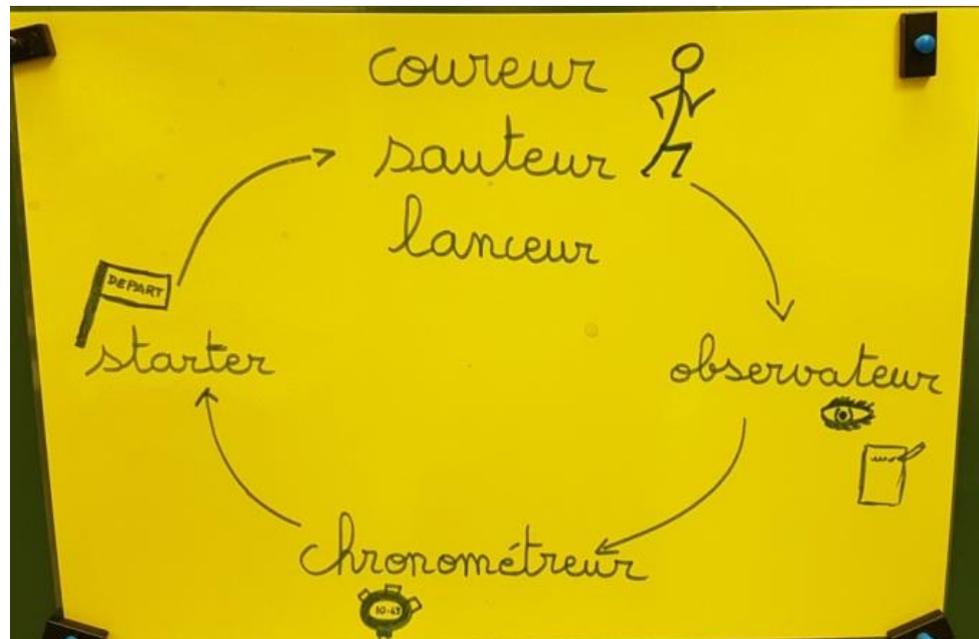
- du **temps** : savoir utiliser le chronomètre.
- de la **sécurité** : peut être fait à partir de vidéos.  
Les élèves se rendent rapidement compte de ce qu'il faut corriger.
- de la **fiche d'observation** :  
la vidéoprojeter, la faire décrire  
aux élèves, expliciter la façon  
dont elle doit être remplie.



# QUELQUES EXEMPLES DE MISE EN ŒUVRE

Donner un cadre, un ordre évite les négociations qui durent, les conflits entre élèves. Comment ?

- A l'aide d'affiches



- A l'aide de colliers (CP)



**Atelier « Saut en longueur »**

1	
2	
3	
4	
5	
6	

- A l'aide de fiches (CE1 au CM2)

1<sup>ère</sup> phase :

Sauteur	1
Signal de départ	2
Observateur « Mordu ? »	3
Observateur Résultat	4
Sécurité	5
Scripte	6

4<sup>ème</sup> phase :

Sauteur	4
Signal de départ	5
Observateur « Mordu ? »	6
Observateur Résultat	1
Sécurité	2
Scripte	3

2<sup>ème</sup> phase :

Sauteur	6
Signal de départ	1
Observateur « Mordu ? »	2
Observateur Résultat	3
Sécurité	4
Scripte	5

5<sup>ème</sup> phase :

Sauteur	3
Signal de départ	4
Observateur « Mordu ? »	5
Observateur Résultat	6
Sécurité	1
Scripte	2

3<sup>ème</sup> phase :

Sauteur	5
Signal de départ	6
Observateur « Mordu ? »	1
Observateur Résultat	2
Sécurité	3
Scripte	4

6<sup>ème</sup> phase :

Sauteur	2
Signal de départ	3
Observateur « Mordu ? »	4
Observateur Résultat	5
Sécurité	6
Scripte	1

- Un exemple de fiche d'observation lors d'ateliers d'athlétisme

J'observe .....

**Séance n° ...**

**Course de haies :**

<i>1<sup>er</sup> essai</i>	<i>2<sup>ème</sup> essai</i>	<i>3<sup>ème</sup> essai</i>	<i>4<sup>ème</sup> essai</i>	<i>5<sup>ème</sup> essai</i>	<i>6<sup>ème</sup> essai</i>

**Saut :**

<i>1<sup>er</sup> essai</i>	<i>2<sup>ème</sup> essai</i>	<i>3<sup>ème</sup> essai</i>	<i>4<sup>ème</sup> essai</i>	<i>5<sup>ème</sup> essai</i>	<i>6<sup>ème</sup> essai</i>

**Lancer :**

<i>1<sup>er</sup> essai</i>	<i>2<sup>ème</sup> essai</i>	<i>3<sup>ème</sup> essai</i>	<i>4<sup>ème</sup> essai</i>	<i>5<sup>ème</sup> essai</i>	<i>6<sup>ème</sup> essai</i>



## 4. ADAPTATION DES DÉFIS COOPÉTITIFS A D'AUTRES APSA?

- A réfléchir ensemble

