

Pour un cycle de préparation physique au collège

Présentation

Nous le constatons tous les jours : nos élèves ont des qualités physiques moindre qu'auparavant. Ils courent moins vite, moins longtemps, ont moins de puissance musculaire et une souplesse à rendre jaloux un bâton.

Les raisons de ce déclin peuvent être hâtives et simples : le temps d'inactivité physique augmente proportionnellement à celui passé devant l'ordinateur, la consommation de produits trop gras et trop sucrés, des valeurs de travail et d'efforts physiques en perte de vitesse...

Peu importe les causes, nous avons le devoir, en tant qu'enseignant de lutter et de donner à nos élèves un corps sain et performant ; c'est le 3^{ème} objectif de l'EPS touchant à l'entretien de la vie physique et le développement de la santé tout au long de la vie.

Plus encore, notre action éducative doit leur permettre d'accéder à une autonomie physique réinvestissable tout au long de leur vie

Et de façon plus modeste, des qualités physiques développées en début d'année et entretenue tout au long de celle-ci permettent aux élèves d'avoir les bases physiques nécessaires à la pratique des différentes APSA effectuées dans l'année.

Introduction

La classe de 3^{ème} me semble être le niveau idéal pour faire effectuer un cycle complet de préparation physique ; les élèves sont à la fois plus réceptifs à ce type de travail et ont en même temps un besoin nécessaire :

En règle générale, les garçons sont attirés par le challenge physique, des défis s'installent spontanément ; les filles soucieuses de leur apparence acceptent plus facilement de faire des efforts : l'exercice devient un moyen d'améliorer leur silhouette

Leur motivation est peut être autre que la notre mais on peut s'appuyer dessus pour la faire évoluer et leur donner le goût et le plaisir d'avoir une bonne condition physique.

Effectué en début d'année, ce cycle servira de point d'appui (qu'on espère le plus solide possible) au travail de toute l'année ; il peut être également l'occasion d'évoquer des thèmes proches de l'activité physique (diététique, hygiène, psychologie sportive...)

« L'EPS à d'abord pour finalités de développer les capacités de l'élève. A cette fin elle sollicite et développe les possibilités de chacun dans le domaine de l'efficacité motrice : vitesse, force, endurance, coordination, équilibre, souplesse, etc. »

(IO collège 4 nov. 1985)

A ce titre « des interventions particulières peuvent être envisagées » ; « elles peuvent prendre la forme d'exercices qui renforcent telle ou telle dimension du développement de l'élève » (programme d'EPS de la classe de 6^{ème} 1996). « Ces exercices doivent être poursuivis en tant que besoins au cycle central » (programme d'EPS du cycle central 1997)

Explications et définitions:

Le but est bien de développer avant tout les qualités physiques :

- **l'endurance** (capacité à soutenir un effort prolongé) nécessaire à la pratique des sports collectifs, de pleine nature, athlétique ou tout simplement pour être performant tout au long d'une séance 1h30 effective
- **la vitesse** (capacité à se mobiliser rapidement sur une distance courte), notamment la réaction rapide à un signal, la mise en action et l'accélération que l'on retrouve dans les activités athlétiques, de sports collectifs, de raquette
- **la souplesse** (capacité à mobiliser les articulations avec amplitude), notamment de la partie postérieure, utile non seulement en gym comme le pensent les élèves, mais dans toutes les activités sportives pour son rôle de prévention et d'efficacité musculaire et technique
- **la puissance** (capacité à mobiliser son corps avec force et vitesse) des grands groupes musculaires (épaules, abdos, jambes) utilisés dans toutes les APS
- **la coordination** (capacité à s'organiser pour être efficace) et la précision indispensable pour toutes les acquisitions techniques

Compétences:

Associées aux savoirs faire :

- Développer en début d'année, des qualités physiques de base qui sont systématiquement utilisées dans les APS qui seront pratiquées (compétences transversales)
- **Acquérir une méthodologie d'échauffement, d'entraînement et de récupération** afin de savoir se préparer à une pratique sportive
Progresser dans cette pratique
Récupérer rapidement

Associées aux savoirs :

- Connaître son potentiel physique, ses points forts et ses points faibles
- Connaître les notions entourant la pratique sportive (diététique, hygiène, psychologie du sport)

Associées au savoir être :

- Sentir les bénéfices physiques et psychologiques (estime de soi) du développement de son potentiel physique
- Acquérir un état d'esprit actif et sportif

Objectifs	Savoirs faire	Indicateurs de fin d'étape
Développer l'endurance	Courir à allure régulière	Courir 15mn à allure lente sans s'arrêter
Développer la vitesse	Réagir vite et se déplacer rapidement sur une distance courte	Courir vite sur 25 m
Développer le renforcement des muscles principaux	Etre plus puissant des jambes Etre plus puissant des bras Etre plus puissant du tronc	Faire un maximum de distance en sautant sur les deux jambes Faire un maximum de pompes Faire un maximum d'abdos
Développer la souplesse	Etre plus souple de la partie postérieure du corps	Se pencher en avant en étant assis jambes écartées
Développer l'adresse et la coordination	Tirer précis Se déplacer dans un espace réduit en prenant un maximum d'information	S'adapter au jeu de 'ballon prisonnier ' à plusieurs ballons
Développer des connaissances pratiques sur le sport	Savoir s'échauffer Savoir s'entraîner Savoir récupérer	Se prépare seul à une épreuve sportive ; Progresse dans l'activité de façon semi autonome

Evaluation :

15 points sur les situations références

05 points sur l'investissement (travail, volonté de progrès, écoute, autonomie)

Evaluation de la condition physique en 3^{ème}

La suite est une série de tests qui peuvent servir d'évaluation tout au long du cycle afin de situer le niveau de départ (diagnostique) et d'établir un projet, de vérifier les progrès (évaluation sommative) et enfin de mettre une note finale ;

Ces tests sont issus de mon expérience d'enseignant et d'entraîneur, sauf celui de vitesse que j'ai emprunté à Piasenta ('l'éducation athlétique')

J'ai essayé de mettre en place des situations les plus fiables possible quand à leur réalisation afin que le résultat ne soit pas faussé par une réalisation non-conforme à ce que l'on a prévu.

La maîtrise fait donc partie intégrante de l'évaluation et si elle n'est pas l'objet directe d'une note elle en n'est pas moins importante puisque si la situation référence n'est pas réalisée en respectant la motricité imposée, elle n'est pas validée.

Endurance : 3 points

	0.5	1	1.5	2	2.5	3
Temps de course	7 mn	9 mn	10 mn	12 mn	13 mn	15 mn

Vitesse : 3 points

25 m le plus vite possible départ mains sur les genoux : départ individuel, déclenchement du chrono lorsque 1 mains décolle du genou

	0.5	1	1.5	2	2.5	3
Garçons	- de 5'00	- de 4'50	- de 4'20	- de 4'00	- de 3'80	- de 3'60
Filles	- de 5'50	- de 5'00	- de 4'60	- de 4'40	- de 4'20	- de 4'00

Renforcement musculaire : 3 points

Réaliser un maximum de répétitions des 3 exercices en 1mn30 avec un changement d'exercice toute les 30 sec ; l'ordre est libre

Jambes = 10 sauts appel deux pieds mesurés (1m = 1)

Haut du corps = pompes corps aligné (toucher le sol de la poitrine ; remonter sans aucun contact au sol (1 répétition = 1)

Abdos = toucher la pointe des pieds avec les mains en tendant les bras entre les genoux ; redescendre et toucher le sol avec le dos (1 répétition = 1)

	0.5	1	1.5	2	2.5	3
Garçons	+ de 30	+ de 40	+ de 50	+ de 60	+ de 70	+ de 80
Filles	+ de 20	+ de 30	+ de 35	+ de 40	+ de 50	+ de 60

Souplesse : 3 points

Assis, jambes écartées et tendues

0.5	1	1.5	2	3
Pose les mains à plats sur le sol à la hauteur des genoux	Pose les mains à plats sur le sol devant les genoux	Attrape le pied gauche avec la main gauche puis le pied droit avec la main droite	Attrape le pied gauche avec la main droite puis inversement	Idem + se penche vers le genou

Coordination / adresse: 3 points

Ballon prisonnier à au moins 3 ballons et utilisation des 3 cotés du terrain

Fiche d'évaluation de la condition physique en 3^{ème}

	Niveau de départ	Niveau intermédiaire	Niveau final	Note
Endurance				/3
Vitesse				/3
Pompes en 30'				/3
Distance en sauts 2 jambes				
Abdos en 30'				
Souplesse				/3
Coordination habileté				/3
Investissement				/5
Projet :			Note finale	/20

Organisation du cycle

1^{ère} séance :

Évaluation diagnostique

Détermination du niveau global de la classe pour le prof

Détermination pour chaque élève de ses points faibles/points forts

Élaboration d'un projet de progrès de la part des élèves

2^{ème} à 5^{ème} séance

Progression dans chacune des qualités physiques (cf. le listing des situations)

6^{ème} séance

Évaluation intermédiaire et comparaison par rapport au projet

7^{ème} à 9^{ème} séance

Progression dans chacune des qualités physiques (cf. le listing des situations)

10^{ème} séance : évaluation finale

Exemples de situations

Savoirs faire	Objectifs	Fonctionnement	Règles d'action (axées sur la sécurité)
Courir à allure régulière	Développer son endurance fondamentale	E 1 : courir sur parcours varié le plus longtemps possible E 2 : fractionné avec récup 30 sec E 3 : puissance aérobie	Courir à son rythme Ne pas marcher sauf pendant la récup de 30 sec
Réagir vite et se déplacer rapidement sur une distance courte	Mieux réagir à un signal	E1= jeu des rouges / bleus : 2 groupes face à face, 1m ; courir et toucher l'autre ou se retourner et s'échapper (en courant droit) selon le signal E2 = 10m départ départ dans différentes positions E3 = 10m départ gainage, face contre sol, mains pieds E4 = 10m départ assis, jambes pliées dans l'axe, mains sur les genoux ;	Etre concentré Etre explosif
	Se mettre en action efficacement	E1= pousser un partenaire de dos sur 15 m en courant E2 = bascule debout, départ pieds parallèles E3 = 15m freiné avec corde tenu par un partenaire E4 = bascule 15m mains au sol, jambes fléchie	Rester penché Etre dynamique Se servir des bras
	Développer son accélération	E1= affrontement sur 10m E2 = affrontement sur 20m E3 = affrontement sur 30m E4 = affrontement sur 40m	Courir droit Bras fléchis dans l'axe
Etre plus puissant des jambes		E 1= flexions de jambes E 2 = flexions décollées x 10 avec ou sans médecine ball E 3 = multi sauts E 4 = ½ squatt jump en stato dynamique	Rester dos plat en gardant le regard légèrement vers le haut
Etre plus puissant des bras	pectoraux	E 1= pompes à genoux E 2 = pompes classiques E 3 = pompes serrées/écartées E 4 = pompes déclinées	Rester aligné Descendre suffisamment
	Trapèzes Deltoïdes	E 1= arraché debout avec médecine ball E 2 = arrachés à genou avec médecine ball E 3 = se donner le médecine ball bras tendus cote à cote	Rester dos plat
Etre plus puissant du	Abdos du haut	E 1= développement avec médecine ball E 2 = idem bras croisés	Jambes fléchies, pieds au sol
		E 3 = idem avec mb	

Savoirs faire	objectifs	Fonctionnement	Règles d'action (axées sur la sécurité)
tronc		E4 = se déséquilibrer face à face assis avec mb en se l'envoyant au dessus de la tête	
	Abdos du bas	E 1= flexion /extension jambes sur les coudes E 2 = allongé avec 1 partenaire qui rabat les jambes E 3 = suspendu lever genoux à l'horizontal E 4 = suspendu, culbutes	Creuser la moins possible le dos
	Abdos latéral	E 1= debout dos à dos se donner le médecine ball sur le coté E 2 = à genou dos à dos se donner le médecine ball sur le coté E 3 = assis en équilibre, toucher les cotés avec les mains E 4 = idem avec le médecine ball	
	gainage	E 1= pieds- coude, tenir E 2 = la table, tenir E 3 = assis bras jambes tendues décollées, tenir E 4 = pieds – mains, face au sol, tenir	S'aligner
Etre plus souple de la partie postérieure du corps		E1= ischiaux (jambe tendue ,flexion du tronc)et adducteur (une jambe tendue,l'autre fléchie,se pencher du coté de la jambe tendue) E2 = ischiaux à 2(un allongé, l'autre lui lève une jambe) E3 = assis jb tendues à 2(un qui pousse dans le dos E4 = assis jb écart à 2 (un qui pousse dans le dos)	Pas de mouvement brusque Prendre le temps de descendre en soufflant Maintenir la tension 6 sec Répéter l'exercice 2 à 5 fois
Tirer/attraper Se déplacer dans un espace réduit en prenant un maximum d'informations	précision Habilités coordination	E1= tirer sur des plots en hauteur avec des balles de tennis E2 = lancer/rattraper une balle de tennis de + en + loin E3 = lancer rattraper un freesbee E4 = jeu collectif traditionnel :ballon prisonnier (avec 3 ballons et 3 cotés de prisonniers) et ultimate	Dissocier haut du corps /bas du corps Viser un objet immobile/mobile Coordonner déplacement et tir S'informer sur la position ballon/adversaire/partenaires

Conclusion

Au collège, les APSA sont réparties en 8 groupements d'activités, Toutefois, en plus de ceux-ci, des "interventions pédagogiques particulières sont envisagées". Parmi elles, certaines "peuvent prendre la forme d'exercices qui renforcent telle ou telle dimension du développement de l'élève. Elles peuvent être introduites simultanément ou parallèlement aux apprentissages sportifs. Ce sont des exercices de prise de conscience des fonctions sensorielles, de renforcement musculaire, de renforcement de la fonction cardio-respiratoire, de la relaxation et d'intériorisation sensorielles d'assouplissement".

La préparation physique proposée au collège rentre dans ce cadre et fait la liaison avec les compétences demandées par la suite au lycée, notamment le CC5 (orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien et du développement de soi)

Dominique CHARLES
Enseignant d'EPS
Collège Les Provinces,BLOIS