

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'AEPS 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

Quelques axes de réflexion...

1/ C'est un moment et une phase « à part entière, et non entièrement à part, de la leçon d'EPS »

Nous proposons de considérer et de concevoir les premières séquences et situations de la leçon comme un moment d'entraînement et d'enseignement qui ne se limite pas aux seules considérations propédeutiques visant à « échauffer » les élèves, avant qu'ils puissent entrer dans la leçon comme dans l'activité du jour.

Les observations issues des visites d'inspection soulignent souvent un manque de liaison et de sens entre les séquences dites d'« échauffement » et les premières situations d'apprentissage. La dynamique collective et l'unité de la leçon en souffrent la plupart du temps.

Nous défendons l'idée qu'il ne suffit pas d'être « chaud » ou être arrivé « à bonne tempé-

ture » sur les plans musculaire et cardiovasculaire pour être prêt à apprendre ou à pratiquer.

La nécessité physiologique d'élever les températures locale et centrale de l'organisme, de façons sécurisée et progressive, n'est qu'une composante **d'une intention dynamique et didactique plus globale et complexe : celle de permettre aux élèves une entrée dans la leçon en les préparant dans le même temps à l'activité d'apprentissage dans l'APSA support.**

2/ Une phase préactive et interactive de la leçon

Il s'agit pour l'enseignant d'obtenir une disponibilité motrice minimale ou optimale des élèves par une (con)centration sur différents paramètres de leur activité : leur sensibilité, leur intelligence et leur sociabilité doivent être mobilisées en interaction avec leur motricité dès le début de la leçon.

Du seul point de vue de ces ressources motrices, les aspects bioénergétiques, biomécaniques et perceptivo-décisionnels, ceux qui constitueront l'essence même de leur pratique et de leurs apprentissages, constituent autant de paramètres à solliciter et à associer dans une même séquence de préparation.

Ces différentes ressources doivent « s'y exercer, au sens fonctionnel, en même temps qu'elles doivent s'y développer dans le sens structurel »⁽³⁾ ; ce contexte et ces conditions d'entrée dans la leçon constituent en quelque sorte un passeport et un prétexte pour **s'engager dans la leçon en mettant les élèves à la fois EN ACTIVITE et DANS L'ACTIVITE.**

La combinaison de ces deux intentions permet par exemple à l'enseignant de mobiliser l'élève à la fois dans un registre collectif de communication et de coopération (réaliser et réussir ensemble une tâche en occupant alternativement différents rôles) puis dans une action motrice spécifique de l'APSA support

*Bruno Fagnoni a encadré deux soirées à Rouen sur ce sujet (voir le site www.aeps.org) et revient, sur la demande des collègues et en accord avec les IA-IPR, dans le cadre de la formation continue académique en partenariat avec l'AE EPS régionale de Rouen les 23 et 24 janvier.

(favoriser la continuité technique de l'échange en badminton par des frappes hautes).

Nous rejoignons ici l'idée directrice qui consiste à **concevoir cette phase comme « préactive » parce que préparatoire à la pratique d'apprentissage qui attend les élèves, mais aussi « interactive » parce qu'elle doit lui être complètement reliée** : tant par les ressources individuelles à mobiliser chez l'élève que par l'obtention d'un climat collectif propice à des apprentissages efficaces et sécurisants.

Les élèves, en escalade par exemple, peuvent ainsi être déjà placés par cordées au cours d'une phase de préparation physique dans laquelle la coopération et la communication sont déjà nécessaires pour faire réussir le partenaire (compter son nombre de répétitions, vérifier son bon placement sur une posture physique, manipuler alternativement ou simultanément le même matériel).

Ces premières séquences de préparation doivent d'emblée « annoncer la couleur » aux élèves afin qu'ils puissent trouver « le bon tempo » et aller dans la direction souhaitée par l'enseignant. Il faut aussi leur donner l'occasion de les vivre à d'autres moments pertinents de la leçon afin d'en renforcer les effets : en mettant à sa disposition un véritable **« espace aménagé d'entraînement »**, chaque élève ou groupe d'élève devrait pouvoir retourner se préparer ou s'entretenir à plusieurs reprises à partir des mêmes exercices et supports que ceux proposés en première phase de la leçon.

Le sens donné à ces temps et à ces dispositifs d'entraînement par l'enseignant, et surtout celui que leur accorderont les élèves par leur

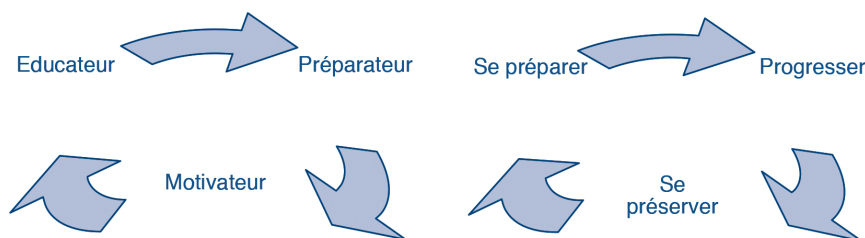
adhésion, constituent en quelque sorte une réponse en acte aux éternelles interrogations professionnelles à propos des durées minimales ou maximales à respecter pour mettre leurs élèves dans les conditions optimales de pratique. En leur permettant de se préparer et de s'entretenir à plusieurs reprises au cours de la leçon, nous pensons qu'il seront plus à même progresser et d'agir avec efficacité et sécurité dans les situations motrices globales qui leur seront proposées.

3/ Un dispositif attrayant et un enseignant... entraînant !

C'est en adoptant et en combinant, dans ses interventions, une triple posture de préparateur physique, de motivateur physique et d'éducateur physique que l'enseignant doit organiser, animer et réguler les séquences qui composent son dispositif.

Il s'agit pour lui d'y associer *« l'oeil, le geste et la parole »*⁽¹⁾ : Ainsi nous pensons que la nature de son intervention, dans cette phase de la leçon, doit combiner ces trois registres afin d'obtenir d'eux la **centration, l'adhésion et l'engagement** nécessaires pour entrer en apprentissage.

Selon le déroulement des séquences, le



Une posture « 3 en 1 » pour l'enseignant

L'intégration des « 3 P » pour l'élève

4/ Une préparation physique orientée et située

Mettre en œuvre du point de vue de son intervention cette posture pédagogique du « 3 en 1 » nécessite un travail de transposition et d'innovation didactiques pour que l'élève, à travers les séquences motrices parcourues, combine également une triple intention personnelle : se préparer, progresser et se préserver.

L'idée centrale consiste alors à combiner méthodologiquement et chronologiquement des situations « physiques », globales ou localisées musculairement, à des mobilisations motrices davantage « spécifiques de l'APSA support : soit de façon associée (la mobilisation physique et l'action motrice spécifique s'effectuent en alternance dans le temps et

dans l'espace) soit de façon intégrée (les deux intentions s'effectuent dans la même continuité d'action) : nous avons proposé dernièrement à Rouen des « abdos-isométrie passe haute », des « demi-squat assis/debout manchette » combinés à des séquences de passes réalisées avec un partenaire en volley-ball !* (voir nos photos ci-dessous).

La méthodologie des étirements « activo-dynamiques »⁽⁴⁾ avait ouvert une voie riche en perspectives de transposition pour l'intervenant et de signification pour le pratiquant : celle d'associer à une mobilisation musculaire ou articulaire localisée, une action motrice dynamique proche de l'activité support !

Ces mobilisations cardio-musculaires et/ou cardio-vasculaires, qu'elles soient globales ou spécifiques à un secteur corporel, peuvent être

degré d'engagement des élèves ou certaines de leurs réponses singulières, l'enseignant focalise volontairement son mode d'intervention et la nature de ses régulations dans l'un des trois registres ; ou bien il combine et manipule **ensemble** ces trois leviers dans le but d'impacter positivement et simultanément le climat collectif, l'évolution du dispositif et les interactions entre élèves.

Cela sous-entend que les situations, les séquences et les exercices proposés combinent et portent en eux **une triple intention didactique** :

- mettre en réussite et faire progresser l'élève
- obtenir son adhésion et capter son attention au cœur des tâches proposées
- garantir la préservation de son intégrité physique et l'accès à un certain bien-être corporel.

Cette implication de l'enseignant pourra progressivement être diminuée, déléguée et dévolue aux élèves au fur et à mesure de l'avancée du cycle et d'une appropriation autorégulée des dispositifs proposés. Elle nous paraît néanmoins être un facteur favorisant, voire un élément déclencheur, dans les processus de motivation, d'apprentissage et de progression dans l'activité.

diversifiées au niveau des supports matériels, des rythmes d'exécution et des modes de contraction ou d'étirement musculaires. Elles doivent surtout permettre de respecter une double contrainte physiologique et méthodologique :

- ne pas trop puiser dans les ressources énergétiques de l'élève, notamment sur le plan aérobie (qu'il vaut mieux lui laisser exploiter sur la durée de la leçon).
- maintenir le rythme et la dynamique obtenus dans ces premières séquences en évitant des mobilisations musculaires trop passives ou des temps d'explications trop longs.

Certaines habitudes pédagogiques et professionnelles viennent en effet parfois réduire fortement les effets recherchés et obtenus lors de la phase d'échauffement !

Nous avons encore en mémoire cette vidéo réalisée par un jeune collègue pour les besoins d'une formation montrant tout le dynamisme et la pertinence de son entrée active dans la leçon... Celle-ci était malheureusement suivie d'une intervention orale et explicative avec des élèves assis devant le tableau sur une durée quasiment équivalente qui en avait effacé tous les effets positifs et dynamiques !

Des mobilisations musculaires dynamiques, plutôt courtes mais souvent répétées, produiront une activation, une force et une chaleur localisées qui aboutiront à une élévation logique de la température centrale nécessaire à une pratique efficiente et sécurisée. Quelques secondes suffisent, à partir d'une posture simple et peu coûteuse énergétiquement, pour ressentir une chaleur profonde et imprimer une force utiles aux actions à venir !

L'élève doit pouvoir **alterner, combiner et intégrer** lors de ces mobilisations :

- des postures isométriques, des déséquilibres proprioceptifs, des exercices concentriques lents de renforcement musculaire, des déplacements dynamiques et variés, des façons différentes de s'étirer
- des actions motrices, globales ou analytiques, proches de la motricité de l'APSA et de la CP support des apprentissages du cycle
- des supports matériels multiples et attrayants (petites haltères, ballons, steps, chaises, tapis, cerceaux, tapis, élastiques) qui multiplieront les possibilités et les variables offertes de structurer, orienter et personnaliser l'activité de l'élève

L'enseignant conçoit alors des blocs et des séquences d'une préparation combinée en connexion permanente avec l'activité support : Au fur et à mesure du cycle et du cursus, les élèves devront être en mesure de se voir proposer puis de choisir différentes alternatives d'entrées et de mobilisations.

Celles-ci pourront être connectées à des séquences et à des mobiles de plus en plus personnalisés que sont le développement, l'entretien, la prévention; leur quantification (durées, répétitions, difficulté, récupération) pourra évoluer et varier selon le degré d'implication, d'autorégulation et de mise en projet des élèves sur le dispositif. Une structuration temporelle de ces séquences en « 30/30 » (30 secondes de travail / 30 secondes de récupération et de transition / 30 secondes d'action spécifique de l'APSA) constitue, tant physiologiquement que méthodologiquement, une

procédure pertinente pour quantifier et doser l'activité de l'élève ; elle pourra ensuite être déclinée en de multiples variables et évolutions à partir de nombreux supports matériels sur tout un cycle.

5/ Un élève qui doit se voir offrir la possibilité de progresser au niveau psychomoteur

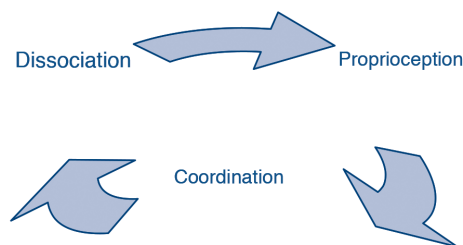
L'élève doit se voir offrir en début de leçon l'occasion de progresser sur le plan biomécanique et d'enrichir sa motricité, qu'elle soit généralisée ou bien spécifiée à l'APSA support.

Trois registres d'actions et de qualités motrices méritent selon nous d'être intégrés et proposés sous de multiples formes et de variables: il s'agit des qualités de **coordination**, de **dissociation** et de **proprioception** (plus précisément d'« **équilibroception** »⁽⁵⁾). Elles contribuent toutes les trois, de façon significative, à rendre l'élève plus adroit et plus habile en lui apprenant à mieux se positionner, s'ajuster et s'équilibrer lors d'actions statiques ou dynamiques : n'oublions pas que la progression et la préparation physique, du sportif comme de l'élève, ne se limitent pas aux seuls paramètres d'endurance, de force et de vitesse mais tout autant aux qualités d'adresse, d'habileté, d'économie et de fluidité gestuelles⁽⁶⁾ !

Elles contribuent de façon combinée au cahier des charges des « 3 P » puisque nous pensons qu'elles lui permettent de **progresser**, de **se préparer** activement tout en étant un moyen évident de **se préserver et de s'éprouver** par les sensations qu'elles permettent d'incorporer. L'élève doit ainsi recevoir une véritable **éducation posturale** et objectivée par une meilleure **connaissance de lui-même** : à travers l'apprentissage de placements et de postures (dos, bassin, tête), par le relâchement et la fluidité nécessaire dans les enchaînements d'exercices, en intégrant un rythme respiratoire approprié et coordonné aux exercices

La compréhension fonctionnelle de la région lombo-abdominale, par l'enseignant dans sa formation et par l'élève au cours de son cursus, nous paraît être dans ce registre un pré-requis capital dans cette éducation ; elle doit déboucher sur des connaissances actualisées et incorporées ne laissant plus la place à certaines croyances et habitudes encore fortement ancrées dans le monde de l'entraînement ou dans nos représentations au sujet des « abdos »

et des « gainages ». **L'enseignant d'EPS doit absolument devenir un « lombo-abdo-logue » averti, formé** et capable de didactiser et proposer des mobilisations significatives et dynamiques, à chaque leçon d'EPS, de cette région anatomique incontournable pour l'efficacité motrice et la santé physique de chacun.



6/ « L'acte d'entraînement est aussi et avant tout une activité humaine et, à ce titre, il ne peut se résumer à une simple cumulation de paramètres indépendants »⁽²⁾

L'« enseignant motivateur » entre alors en scène : il va intégrer et utiliser quelques « procédures » visant à susciter ou renforcer l'adhésion comme l'engagement affectif des élèves dans ce contexte de début de leçon. Le dispositif est conçu et animé afin d'offrir une activité attrayante, authentique et accessible prenant en compte leurs désirs et mobiles d'agir (ou de ne pas agir) sur les plans tant individuel que collectif.

La tonalité des situations peut alors prendre des directions et des variations multiples mais qui devront être anticipées et articulées afin d'être en consonance avec les caractéristiques des élèves : conviviales, techniques, ludiques, compétitives, groupales, physiques. Elles doivent leur permettre de trouver leur plaisir ou une dimension dominante de leur plaisir d'agir à travers **des satisfactions, des interactions ou des gratifications** induites par le dispositif lui-même. Des buts accessibles, des défis attrayants, des scores à atteindre, des projets individualisés et des actions partagées de façon conviviale doivent guider l'enseignant dans son intention « de pratiquer une didactique plus analogique »⁽⁷⁾ de l'activité d'entraînement et de préparation physique de ses élèves (voir nos récentes propositions : le « Passeur / Shooteur / Rebondeur », le « Jacques a dit » en Acrosport, le « Volley-Bad Fitness »*).

7/ Une phase intégratrice, émancipatrice et interactive

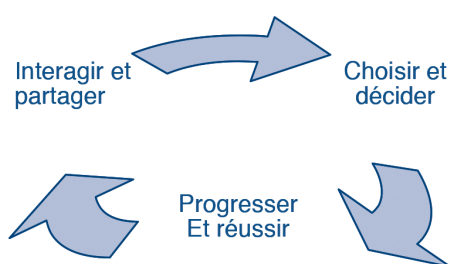
L'enseignant « éducateur » doit poursuivre et combiner trois intentions qui favoriseront l'investissement et l'engagement de chacun de ses élèves dans les situations du début de leçon comme dans les apprentissages ultérieurs :

- contribuer à la **construction d'un sentiment durable de connaissances fonctionnelles et de compétences** à savoir se préparer et à orienter cette préparation au service d'objectifs ciblés.
- répondre à des **besoins d'affiliation, d'intégration voire d'inclusion** en provoquant des **interactions permanentes** au cœur des dispositifs proposés
- permettre aux élèves d'effectuer fréquemment **des choix autodéterminés** et de **mener une activité autoréglée** au sein d'ateliers et de formes de groupement.

Nous proposons également à l'enseignant de cibler en priorité une de ces trois intentions sur les séquences et les leçons du cycle quand il conçoit et anime son dispositif; ceci afin d'avoir un réel impact sur le climat collectif et sur le degré d'engagement des élèves, notamment ceux pour qui l'investissement physique et le plaisir de pratiquer ensemble ne sont pas acquis d'emblée ni réguliers.

Chaque nouveau début de leçon doit permettre à l'élève de manipuler de nouvelles possibilités d'agir, de fonctionner au sein de formes de groupements diversifiées et

Il devient **l'organisateur et le régulateur d'une véritable structure bienveillante et accueillante tant psychomotrice que psychosociale pour le plus grand nombre d'élèves**. Notre dispositif de préparation en basket-ball « Passeur / Shooteur / Rebondeur demande ainsi aux élèves de valider un certain nombre de séquences jouées à 3 et de préparation physique avec un certain nombre de partenaires différents (1).



8/ Leur faire vivre une multitude d'expériences culturelles marquantes

L'élève doit se voir offrir, sur tout le cursus, l'occasion de découvrir et de vivre une grande variété d'expériences culturelles par le biais d'activités et de pratiques physiques que l'enseignant aura su transposer et combiner à des fins scolaires aux caractéristiques de ses groupes-classes.

La Musculation, le Step et l'Aérobic ont aujourd'hui leur place dans les programmes du collège ou des lycées à travers la CP5 ou en tant qu'activités d'« établissement » ou académiques : nous pensons que certaines de leurs composantes constituent un formidable support de mobilisations et de blocs « cardio-musculaires » propres à faire entrer nos élèves en activité dans toutes les APSA.

Il est dommageable à nos yeux de leur proposer ces expériences et ces supports uniquement lors des quelques cycles spécifiques à ces APSA ou de ceux propres à l'enseignement de la CP5 (qui se déroulent souvent dans une seule et même activité pour le lycéen). Les activités cataloguées « Fitness » (Body-Combat, Cross-Fit, Body-Pump, etc.) et d'entretien (le Yoga, le Stretching, le Tai-Chi, etc.) méritent également d'intégrer les débuts de leçons et d'être transposées aux séquences de préparation en les articulant aux APSA supports des apprentissages

L'intégration de ces nouveaux supports « culturels » constituera un panel innovant de tranches de vie physique à la fois singulières, interactives et positives répondant en partie à une nouvelle façon et au besoin grandissant des adolescents, de vivre et pratiquer de façon plus « hédoniste » leur activité physique ou sportive... Cela peut devenir également un formidable atout pédagogique dans le répertoire de l'enseignant atout pour entretenir ou développer une motivation plus significative pour leur parcours en EPS : certains élèves pourraient ainsi dresser un bilan personnel plus équilibré de leur leçon avec davantage d'implication et de réussites au cours des dispositifs de début de leçon que lors des apprentissages spécifiques dans certaines APSA.

9/ Une nécessaire liaison CMS4/ CP5 à inventer et à opérationnaliser

La CMS 4 des programmes du collège et la CP5 de ceux des lycées doivent constituer un répertoire de connaissances et d'expériences

acquises au cours d'un continuum scolaire de préparation et d'entraînement. Ainsi l'opérationnalisation de la CMS 4 au collège (se connaître, se préparer, se préserver) pourrait progressivement proposer de faire vivre à l'élève une activité d'entraînement comme propédeutique à la CP5 » (savoir orienter les effets de son activité physique) qu'il découvre (trop) tardivement au lycée ; les textes pour l'enseignement d'EPS au collège nous précisent que l'échauffement mérite à cet effet « une attention particulière » !

Les formateurs du groupe « SANTE et ESTIME DE SOI » de l'académie d'Amiens ont, à cet effet et depuis plusieurs années, expérimenté et proposé, dans plusieurs APSA supports, des dispositifs d'entrée dans la leçon et de préparation aux apprentissages : ceux-ci combinent, au sein d'un même enchaînement d'actions et d'exercices, connaissance de soi (par des choix et des alternatives simples), préparation physique (des répétitions d'actions motrices et techniques quantifiées) et de préservation de soi (en privilégiant la qualité d'exécution et les ressentis de l'élève).

Nous pensons que les niveaux 3 et 4 de compétences attendues de la part des élèves, au cours et à l'issue de ces cycles d'enseignement de la CP5, constituent un excellent corpus de connaissances et paramètres à intégrer par l'enseignant dans les dispositifs de début de leçon qu'il conçoit.

Ne s'agit-il pas, en musculation par exemple, d'être capable de mobiliser, d'enchaîner et d'orienter un certain nombre de séquences d'exercices physiques et de mobilisations musculaires au service d'un mobile choisi ou d'un projet ciblé ? En apprenant à manipuler, au cours de multiples cycles antérieurs, un certain nombre des mobiles et des supports (APSA, matériel) qui organisent l'enseignement de la CP 5, l'élève n'y sera plus un novice voire un éternel débutant : il pourra y devenir un pratiquant ambitieux, concepteur-régulateur de son entraînement avec la capacité d'en apprécier et d'en objectiver les effets.

10/ Condition physique de l'élève et préparation physique scolaire

La préparation physique scolaire pourrait être définie comme l'ensemble organisé et planifié des procédures, dispositifs et séquences d'entraînement comme d'enseignement qui ont pour objet la mobilisation et l'amélioration des ressources motrices et physiques de l'élève pratiquant. Celles-ci devraient être régulières-

ment évaluées, entraînées et développées tout le long de son parcours scolaire en lui donnant l'occasion régulière de les exprimer et de les situer dans différents contextes de pratique.

Trois grandes conditions doivent organiser et orienter cette démarche et les dispositifs qui en découlent :

- elle doit être une permanence à l'échelle du cursus EPS de l'élève dans toutes les leçons et dans tous les cycles afin d'obtenir des effets objectivables et durables

- elle doit viser l'amélioration des capacités d'agir de l'élève donc l'optimisation de ses ressources motrices dans leurs multiples composantes: biomécaniques, bioénergétiques, psychomotrices, perceptivo-décisionnelles.
- elle doit contribuer à sa projection et à son ambition pour s'occuper physiquement de soi par des dispositifs et des mobiles d'entretien, d'entraînement ou de développement signifiants.

Les cycles d'enseignement de certaines

APSA ont plus directement cette spécificité de situer mobiliser et développer certaines qualités physiques ; d'autres cibleront l'acquisition de méthodes pour savoir s'orienter dans son activité physique.

Situé idéalement à l'interface de ces deux orientations complémentaires et indissociables en EPS, nous considérons la conception et l'aménagement des entrées multiples et variées que vivent nos élèves au cours de leur cursus à la fois comme le maillon essentiel et permanent de cette démarche intégrée.

Pour conclure...

Nous souhaitons que ces axes de réflexions autour de l'entrée dans la leçon et les perspectives qu'ils laissent entrevoir, favorisent des échanges constructifs vers une évolution notable parmi les enseignants et les formateurs :

- pour dépasser **l'empirisme de nos croyances et de nos routines d'exercices traditionnels** en les transposant dans des formes originales et scolaires de préparation et d'entraînement.
- pour considérer et concevoir l'entrée dans la leçon comme **une phase didactique et interactive de préparation aux apprentissages** mais aussi de mobilisation et d'optimisation des différents registres de ressources que ceux-ci requièrent
- pour ouvrir quelques pistes et de multiples perspectives aux enseignants et aux équipes EPS afin qu'ils conçoivent et opérationnalisent des dispositifs de préparation et d'entrée dans la leçon **attrayants sur le moment et motivants sur le long terme** pour leurs élèves.

L'Education à la Santé et au Savoir S'entraîner Scolaire passe d'abord et avant tout par des expériences marquantes de préparation, d'entraînement et de développement physiques qui « marchent » et qui « plaisent » à nos élèves adolescents... **Le contexte du début de la leçon constitue alors le prétexte idéal pour leur offrir cette « réelle vie physique » et construire, avec eux, une « Préparation Physique Scolaire » ambitieuse en EPS. Prêts ?**

De multiples supports de préparation rapprochés et alternés



Faire vivre de multiples postures proprioceptives et isométriques



Permettre des interactions permanentes entre pairs



Bibliographie

- (1) B. Fagnoni in « les cahiers du CEDREPS », volume 13 : « Forme de pratique scolaire, objet d'enseignement et intervention ». AEEPS 2013.
- (2) M. Pradet in « les cahiers du CEDREPS », volume 10 : « la CP5 et l'apprentissage du Savoir S'entraîner Physiquement », 2010.
- (3) G. Marrot (2001), « Didactique de l'EPS », Repères en EPS, Vigot.
- (4) C. Geoffroy (1999), « Le guide des étirements du sportif », distribué par éditions Vigot.
- (5) (7) D. Reiss, Pascal Prévost (2013), *La bible de la préparation physique*, Amphora.
- (6) M. Pradet (1996) « La Préparation Physique », collection Entraînement INSEP.
- (7) P. Gagnaire, F. Lavie (2007), « Pour une classification émotionnelle des APSA ». Journées Debeyre n° 1, AEEPS.
- (8) B. De Gasquet (2012) « *Abdominaux : arrêtez le massacre!* », Marabout, 2009.



Combiner mobilisation musculaire locale et action motrice globale



Concevoir des séquences physiques proches de l'activité support