

# **STAGE PNF 2019**

**« Développer l'enseignement des Activités Physiques de Pleine Nature en sécurisant les enseignements »**

***CREPS Boulouris***  
***15/10/19 au 17/10/19***

## **Prise de notes collaboratives**

### **MARDI APRÈS-MIDI**

#### **PLANNING**

Mardi après-midi

14h à 17h : Raid pratiques enchainées

17h30 à 20h : Débriefing raid

Mercredi

9h à 10h intervention sur l'inclusion "publics en difficultés"

Journée : Situation sur la journée. Objectif : voir différents modes de déplacements

Méthode : vivre les situations et débriefer au fur et à mesure

En fin de journée, échanges sur notre ressenti, préparation de petites séquences à réaliser jeudi matin.

Jeudi matin : préparation par les stagiaires de petits formats de pratiques réalisables en cours puis mise en place

#### **PRÉSENTATION :**

##### **Méthode de présentation**

- Prendre une corde avec tout le monde attrapant un bout de corde, puis dessiner la France avec la corde sans la lâcher, finir en se plaçant à l'endroit où l'on habite et se présenter en précisant ses attentes par rapport au stage

##### **Stagiaires => attendus sur la formation**

Lise C => ouverture option

Manu M => changer mes habitudes

Yves => rencontrer des collègues, échanger autour des APPN, voir les pratiques des autres collègues et les apports qu'ils peuvent nous donner

Noémie A => option canoé, volonté de changer l'option en multi-sports de nature, avoir des infos sur cette pratique

Timara A =>

Pascal A =>

Véronique S =>

Ludovic N =>

Eric C =>

Cédric M =>

### **Formateurs**

=> Lionel VIALLO

=> Nicolas : prof de sport à Antibes, activités aquatiques et subaquatiques

=> Cyril GAUTIER : activité endurance et triathlon

=> Michaël FARGIER : coordo formation APT, discipline d'eaux vive

=> Fanny R : (Aix), D.E. Rugby, judoka, intervention sur l'insertion dans les pratiques multi-sports

Objectif : La pratique c'est la méthode pédagogique utilisée

En réponse aux questionnements de Véronique.

Remarque : Inclusion aussi du prof, s'il n'a plus les moyens physiques (momentanément ou sur du long terme) de suivre et/ou d'organiser la pratique des élèves

## **RAID PRATIQUE**

- 2h de pratique

- Carte de C.O. avec 30 balises pour course au score

- 2 ateliers avec temps de passage imposé par équipe

=> VTT : circuit de maniabilité avec exercice de tir de précision sur le vélo et en posant le vélo avec des boules de pétanque

=> Activités aquatiques (particulièrement modifiées suite aux conditions climatiques) :

1/ Parcours subaquatique avec palmes - masque - tuba - combinaison, concours d'apnée statique puis parcours de vitesse finissant par remorquage sur 20m

2/ Challenge Paddle, 3 ateliers ; parcours de vitesse avec circuit à faire à 6 avec 3 paddle et 3 rames ; challenge stabilité avec 30 sec à tenir à 2 debout sur un paddle sans tomber ; challenge stabilité à 3 pour tenir sur le paddle quelle que soit la position mais sans toucher l'eau

## **DEBRIEFING DU RAID VÉCU LE MARDI APRÈS-MIDI**

**1/ Débriefing sur son ressenti, en venant chercher une carte et exprimer son ressenti à partir de la carte**

- Ressenti d'une marionnette, je ne maîtrise rien alors qu'en prof d'EPS je maîtrise tout. Par contre dans la pratique j'ai beaucoup apprécié l'aspect collectif

- Moi j'étais contente car il y avait du soleil, le collectif et la notion de cohésion était bien

- Beaucoup de plaisir à faire des activités avec des collègues inconnus, ça permet de créer du lien rapidement

- J'étais avec le groupe des jeunes stagiaires APT. Sur la partie cardio j'ai eu l'impression que mon cœur allait

exploser, je me suis senti très vieille par rapport à mon groupe.

- J'ai pris le labyrinthe car nous avons couru toute la journée après les balises. J'ai bcp aimé l'apnée
- Je me suis rapidement rendu compte de mes limites physiques mais mon corps n'a pas suivi très rapidement
- J'ai aimé toucher à tout, le partage...
- Carte avec pleins des expressions car plein de ressentis, frustré car peu de temps sur chaque activité
- Carte avec la montre car impression de courir après le temps toute l'après-midi, car limite de temps et car volonté d'en gagner
- Plaisir de la compétition, symbiose dans la recherche des balises avec les autres, plaisir des activités dans la mer, les activités aquatiques changent dans les raids

## 2/ Analyse du ressenti

- Engagement et émotions, une contrainte qui peut favoriser les apprentissages . Ce sont les adaptations pédagogiques qui vont favoriser un état positif, la motivation d'apprendre.
- Importance du plaisir pris, si colère ou peur, l'élève n'est pas dans une logique qui permet d'apprendre
- Importance du lien social créé par la pratique (symbiose du groupe, émulation...) alors que l'on pourrait se dire que les APPN peuvent être sur un ressenti individuel
- Pour beaucoup d'élèves citadins, le milieu naturel est complètement étranger pour eux => impact émotionnel monstrueux. Mais la force de l'esprit d'équipe est énorme. Au travers de ces activités, il y a une grande logique de coopération qui est mis en avant. Le résultat final est souvent mis en retrait par rapport à l'expérience collective (partage, aventure, autonomie...). Important pour les organisateurs que les participants se sentent à un moment livré à eux même.
- Différence entre une seule activité et le multi-sports, le raid lisse les niveaux car un élève bon dans une activité sera en dessous dans une autre mais pourra être aidé par un autre etc...

## 3/ Débriefing "Démontage de la pratique de cette après-midi" : toutes les incohérences, problèmes...

- Fonctionnement avec beaucoup d'encadrants : est-ce possible seul alors qu'il y avait 10 personnes mobilisés pour l'encadrement pour 20 pratiquants ? !!!
- => Jeunes qui sont intervenus sont des jeunes entrant en formation "Activités Physique pour Tous". Nos élèves peuvent peut-être jouer ce rôle (inaptes...)
- => Matériel : pas de gants pour le vélo, pas adapté au niveau des élèves. Différence entre le matériel obligatoire par des textes qui ne se discutent pas et le matériel que l'on estime important ou obligatoire
- Cette organisation peut-être proposé en fin de cycle, avec des jeunes ayant déjà été sensibilisés
- Grosse problématique de l'hétérogénéité dans les classes et à l'intérieur des groupes => réfléchir sur des mises en place pouvant permettre aux élèves de faire des choix de circuit adapté à son niveau
- Gros avantage du site pour organiser un mini raid
- Consignes de départ beaucoup trop rapides et pas assez détaillées
- Contraintes matériel +++ sur cette organisation avec VTT + combi + masque + tubas...
- Faut-il un brevet particulier pour faire les activités ? Non, les profs d'EPS peuvent tout encadrer mais doivent être capable de prouver leur compétence.
- Logique actuelle de L'EN est de construire des contraintes qui n'existaient pas. Importance d'être vigilant sur ces points. Ce n'est pas parce que l'on a respecté la réglementation que l'on a mis en place toutes les obligations de moyens.
- Différenciation temps contraints / temps choisi. On ne fait pas la même chose dans le temps contraint ou on prend tout le monde et où les élèves ont obligation d'être là et dans le temps choisi où les élèves sont volontaires, informés, motivés.
- Contraintes de la préparation avant (matériel à transporter, à installer...)

**Remarque : Terminologie APPN / sports de nature**

- Sport de nature est une autre entrée institutionnelle / APPN est l'entrée des textes officiels de l'EN et du MAA
- Sport de nature est une appellation la plus large possible (englobe les sports mécaniques de nature)
- APPN la plus pratiqué à l'école est l'escalade en SAE, qui s'éloigne de l'environnement naturel
- Partie pris / terminologie : Sport de nature doit mettre en avant l'environnement naturel + incertitude du milieu + importance de partir et revenir + importance de l'ici et maintenant pour ailleurs et plus tard (enjeux important de construire une vision juste des pratiques de nature en milieu naturel)

**ACTIVITES AQUATIQUES**

- activités cruelles mais avec de nombreuses vertues
- peut permettre de développer de nombreuses compétences
- cruelles car ces activités nécessitent beaucoup de matériels et de connaissances.
- Question : si l'on n'est pas un minimum pratiquant, difficile de faire des activités de snorkling sans intervenant extérieur.
- Attention : aller faire un tour avec un tubas et des palmes semblent très facile. Mais emmener un groupe sur ces activités est beaucoup plus difficile => formations possibles assez rapides sur CREPS
- Les activités de randonnées palmées ou snorkling n'ont pas de limite d'effectif dans le code du sport ni dans celui de l'action sociale et des familles (cas des ACM). En revanche recommandations fédérales (FFESSM : 1 pour 8) + encadrement renforcé selon la circulaire Ségolène Royale de 1999.
- Les activités effectuées semblent quand même particulièrement difficiles à mettre en place dans le cadre d'un raid.
- Importance de la connaissance du milieu, des courants, de la houle... avoir anticiper un plan de secours...
- Prof d'EPS a les prérogatives pour tout faire dans le cadre de leur fonction. Mais il y a l'importance de l'estimation de ses compétences.

**MERCREDI****PUBLIC EN DIFFICULTÉ ET INCLUSION DANS LES PRATIQUES MULTI-SPORTS DE NATURE (Fanny R, 9h-10h)**

- Chargé de missions au ministère des sports sur la thématique de l'inclusion sociale par le sport (détermination des facteurs clés de réussite des projets d'inclusion sociale)
  - Qui est exclu aujourd'hui ? L'inclusion sociale ??? 4 schémas sur Inclusion - Exclusion - Intégration - Ségrégation
- Inclusion => mixité des publics au sein du même groupe
- Pas de rapport de hiérarchie entre inclusion et intégration, les 2 peuvent être complémentaires, il y a souvent des aller-retour entre les 2 dispositifs

Exclusion : qu'est ce qui fait que l'on appartient au groupe ou pas ? La norme, les règles, les codes (représentés par le cercle)... Pour passer de l'extérieure du groupe à l'intérieure (exclusion à inclusion), comment faire ? Bouger les points pour les faire rentrer dans le cercle ou bouger les cercles (changer les normes - règles - codes - représentations).

- Inclusion sociale (def comission européenne) : processus permettant de jouir d'un mode de vie considéré comme normal dans la société dans laquelle on vit.

=> importance du lien sociale (famille, amis) et d'un travail pour être intégré / inclus dans la société.

=> définition qui questionne sur ce qu'est un "mode de vie normale"

- Sport outil complémentaire aux autres éléments pour créer de l'inclusion sociale.

- Santé (OMS) = état de complet bien-être physique, psychologique et sociale et pas seulement l'absence de maladie

=> le sport peut apporter sur les 3 domaines

- Exclusion sociale : "Zone d'intégration" (travail régulier + relationnel stable) vers "zone de vulnérabilité" (travail précaire + relationnel instable) puis "Zone d'exclusion"

**REFLEXION** : 3 post-it => marquer 3 mots sur ce que vous évoque les sports de nature pour partager les représentations (de profs d'EPS aimant le sport...)

- espace naturel, espace, environnement, oxygène, météo, norme => **ENVIRONNEMENT NATUREL**  
(LIEUX DE PRATIQUE)

- partage, convivialité, coopération, partage d'effort, cohésion, travail d'équipe, communication =>  
PARTAGE (INTENTION)

- compétence éco-psycho-sociale

- expérience, émotion => **AVENTURE**

- liberté, évasion, bien-être, plaisir => **ÉMOTION**

- compétence

- matériel

- effort

**BILAN** : tous ces mots donnent envie, car les représentations des profs d'EPS sont particulièrement positives par rapport aux sports de nature. Mais ce n'est pas du tout le cas pour tout le monde, en particulier pour de nombreux élèves de nos lycées agri.

Le sport a-t'il des vertus éducatives et inclusives ?

- Le sport est un endroit où l'on juge, où l'on mesure, où l'on classe => peut être hyper anxiogène

- Sport peut évoquer différents ressentis (Coupe du monde 98 avec la France tous ensemble OU le coup de boule de Zidane à Materazzi avec toutes les dérives du sport).

- "Le sport c'est la santé" : peut permettre un bien-être émotionnel, relationnel, physique MAIS AUSSI 910 000 accidents par an, souvent pour des pratiquants réguliers, avec de très nombreuses récurrences et des conséquences sociales et psycho...

- "Le sport, véritable outil d'intégration", le "Sport et ses valeurs" (cohésion, intégration...)

- "Le sport et ses valeurs" code morale du karaté, valeurs du rugby...

**INCLUSION** ou **EXCLUSION** ?

- Affaire des quotas à la FFF en 2011, séparations H/F régulières dans les compétitions, hiérarchies entre les sexes, célébration de la supériorité masculine

BILAN : 3 postures possibles

1/ Sport est tout vertueux 2/ Sport n'est que violence et dérives 3/ Sport a des vertus de manière conditionnelle (mais on ne sait pas toujours les conditions à mettre en place)

Le sport n'est pas éducatif en soi, n'est pas inclusive en soi. C'est l'éducateur, le prof... qui a les clés pour permettre l'inclusion et l'éducation.

IMPORTANTANCE DE TRAVAILLER SUR LES CONDITIONS A METTRE EN PLACE POUR QUE LE SPORT DEVIENNE EDUCATIF ET INCLUSIF

Choix de l'activité importante pour créer des conditions de sport inclusif. Jeux coopératifs : kinball

## **RAID MULTI "ON PART ENSEMBLE, ON RENTRE ENSEMBLE"**

- Départ en **VTT Orientation** sur différents supports : carte CO puis Road Book puis Carte IGN

- **Kayak de mer**, randonnée d'environ 4km, contenus donnés sur propulsion :

=> **Kayak biplace : le plus lourd et expérimenté derrière ; celui placé devant est le moteur et est chargé de ramer avec une cadence régulière ; celui placé derrière est chargé de diriger ; pour optimiser la propulsion : importance de se servir du plus grand nombre de muscles (membres sup - ceinture abdominale - membres inf), ne pas forcément chercher à aller loin derrière avec la pagaie, la phase propulsive se fait surtout devant jusqu'à la hauteur du tronc.**

=> **Sécu : dans le choix d'itinéraire, toujours partir contre le vent pour revenir vent de dos. Ne pas faire des pauses trop proche des rochers si un gros bateau est susceptible de passer à proximité avec des vagues pouvant projeter les embarcations contre les cailloux.**

Lors des pauses, très difficile de rester sur place en mer. Il faut donc être vigilant à où l'on s'arrête, notamment par rapport aux vents et aux courant car la dérive peut-être rapide.

**Matériel de sécu pour le kayak de mer : un moyen de communication (radio, téléphone), baskets fermées, gilet de sauvetage, attestation validant la capacité à savoir nager ou aisance aquatique.**

- VTT sur route, 2 sections de 3-4km, comment se déplacer en sécurité avec 15 personnes dont 2 encadrants ? Choix de faire 2 groupes de 7-8, avec un encadrant par groupe placé devant qui guide, un serre file identifié qui reste derrière

=> **2 groupes séparés d'au moins 100m permet aux voitures de doubler un groupe puis l'autre (plus difficile de doubler un gros groupe de 15)**

=> Importance de définir un **code de communication gestuelle** avant (S'arrêter, Obstacle à éviter, Tourner sur un côté, Ralentir)

### **DEBRIEFING RAID : Ce que je retiens / Ce que je propose**

- Le road-book tel qu'il était proposé aujourd'hui était difficile. Je propose donc de faire le dessin du carrefour, avec un gros point à l'endroit où l'on se situe + les chemins visibles quand on est placé au point avec une flèche sur le chemin à prendre et les chemins à laisser qui sont barrés.

Je propose de rajouter aussi la distance partielle entre les points de décision en plus de la distance totale et de mettre toutes ses infos dans un tableau.

Le road-book est sympa est marche bien avec les élèves.

- Je retiens la variété des méthodes d'orientation tout au long du parcours.

- Je retiens l'itinéraire allemand que je ne connaissais pas. Je propose le support photo qui peut-être une autre solution.

- Je propose d'utiliser les outils modernes pour refaire les tracés, les ressortir. Possible de travailler avec des applis d'orientation, des montres, des téléphones. Appli "C ou?", "C ici!" de Guillaume DUFOUR (lycée agri Gap).

J'apprécie beaucoup les applis. Mais il faut aussi toujours savoir utiliser une carte IGN car les nouvelles technologies peuvent tomber en panne, ne plus avoir de batterie ou de réseau.

Intéressant d'utiliser "Runtastique" pour que l'élève sache quelle distance il a parcouru

- Les 3 objectifs initiaux étaient : vivre différents procédés d'orientation, vivre une journée d'activités enchaînées ou tout le groupe reste ensemble, vivre différents parcours VTT.

- J'aurais bien aimé vivre une situation de CO en canoé.

- Possibilité pour niveler les forces de l'équipe sans avoir à séparer le groupe de faire porter un objet ou un poids à l'équipe, qui sera alors pris par le plus performant, et qui le ralentira pour le mettre au niveau des autres, sans forcément de créer de frustrations chez lui. L'autre solutions pour niveler les forces dans un groupe et de faire des options avec possibilités de se séparer à l'intérieur de l'équipe, mais avec tous les inconvénients d'être seul (sécu + aspect collectif diminué)

## **PRÉPARATION RAID JEUDI MATIN :**

Matériel dispo : VTT, paddles, cartes CO, frisbees, rubalise, boules de pétanque, coupelles

Contrainte : 1h de pratique, 30 minutes d'installation,

3 groupes :

- Eric, Timara, Véronique, Noémie

- Lise, Manu, Yves

- Ludovic, Pascal, Cédric

Préparation raid jusqu'à jeudi 9h, puis 10' de présentation de chacun des 3 raids

- Choix du raid et préparation matériel de 9h30 à 10h, Installation et vivre la situation de 10h à 12H puis débrief

## **JEUDI MATIN**

### **RAID FORMAT COURS EPS : 1H de pratique**

RQ Formateurs : Faire un cadre rapide de présentation du raid conçu (pour quel public (2nd, Term, début ou fin de cycle...), matériel, sécu, atelier).

- 3 groupes présentent le raid qu'ils ont conçu puis choix collectif d'un parmi les 3.

- Questionnement sur ce qu'il faut faire si casse mécanique d'un vélo ? Possibilité de laisser un ou deux vélos à des points centraux ou de passages obligatoires avec possibilité à une équipe qui casse un vélo d'aller le changer à un point central.

**DEBRIEFING RAID JEUDI MATIN****RESSENTI PARTICIPANTS**

- Format d'1h nécessite de simplifier le format
- On s'est régalé, on s'est adapté, j'enleverai peut-être le vélo en fonction des publics que j'ai. Si j'ai un public un peu difficile, il faut délimiter les zones dangereuses et interdites en vélo.
- Parcours en Paddle nécessite d'avoir un gilet de sauvetage
- Avec ce format, on est obligé de s'éclater, c'est super agréable.
- Le relais au départ est ludique, rajoute du piment mais nécessite un bon échauffement.
- Le plan d'eau rajoute un côté ludique et une activité autre que terrestre.

**RESSENTI PROFS**

- Réalisation avec un groupe classe de 24 élèves est possible, en divisant la classe en 2 avec un groupe de 12 qui pratique et un groupe de 12 qui contrôle et gère les ateliers
- C'est faisable si tu prépares en amont les activités que tu va pratiquer en amont (ex : une séance VTT puis une séance CO puis suite du cycle en multisports enchainés)
- Possibilité d'aligner les emplois du temps des classes pour avoir 2 profs qui organisent et gère la séance de multisports de nature.
- Si j'avais une classe, je ferais cette séance là, en les mettant par équipes de 4.

LIONEL VIALON : Très bonne utilisation du milieu, avec grande variété des activités.

=> Impression que le profs d'EPS doit être schyzophrène : besoin de faire comprendre à l'administration que les élèves ne "sont pas des légumes". Il faut arriver à faire évoluer une tendance et considérer que les élèves ont une certaine autonomie.

=> on peut toujours trouver des points au niveau sécuritaire qui peuvent poser problème.

=> gros enjeux de responsabilisation du public. Impossible de faire la liste des interdits. Essayer d'inverser les rôles en responsabilisant les élèves. Eviter la logique d'infantilisation en interdisant des choses que les élèves font déjà dans la vraie vie.

=> Besoin de tout écrire peut aussi être un point positif car permet de se poser des questions et de justifier ces choix.

PROPOSITION 1 : Ludovic, Pascal, Cédric

PROPOSITION 2 : Lise, Manu, Yves

PROPOSITION 3 : Eric, Timara, Véronique, Noémie

**BILAN FORMATION**

- Suite à ces 3 jours de formations ...

... qu'est ce que je retiens comme le plus important ?

... qu'est ce qu'il me semble le plus important à retenir ?

... qu'est ce qui m'a marqué ?

...

- Svt, les 2 premiers points qui ressortent viennent renforcer des éléments que l'on savaient déjà avant de venir (rassure par rapport à sa pratique)

Points 3 et 4 sont des pistes de réflexions qui questionnent.

Points 5 et 6 sur des pistes à suivre dans les mois à venir.



- Importance de travailler sur la construction d'un cycle
- Importance de réfléchir à l'essence de l'activité : ce que les élèves doivent vivre dans une séance de multisports de nature
- Stratégie collective et entraide, rôles sociaux, préparation et matériel, transition et enchaînement entre les activités sont des éléments à aborder dans un cycle multisports de nature. Ces points sont peut-être un peu plus importants que des compétences et connaissances techniques précises dans chacune des APSA composant le multi.
- Autre voie possible : solliciter la créativité des élèves avec des propositions qui viennent d'eux-même.