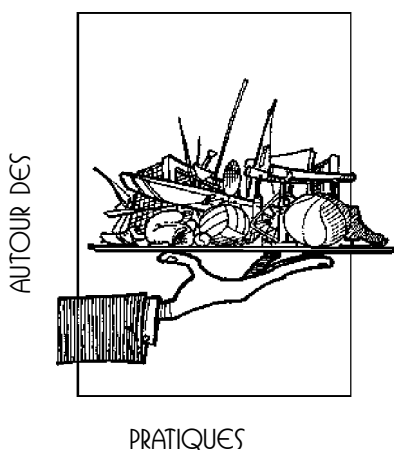


## L'E.P.S. ET LE PROJET PERSONNEL DE L'ÉLÈVE

par une ÉQUIPE D'ENSEIGNANTS

Collège Béatus Rhénanus Sélestat  
Collège des Châteaux Châtenois



Comment traiter, construire les contenus d'enseignement, pour les intégrer dans un projet d'établissement qui se fixe comme objectif principal «la construction du projet personnel de l'élève»? Sept personnes impliquées dans les groupes de pilotage du projet ont élaboré et expérimenté ensemble un certain nombre d'outils tentant de répondre à cette question.

A l'origine, un postulat «*l'école a un rôle irremplaçable à jouer, celui de doter chaque sujet d'outils d'analyse, pour s'étudier et se comprendre, tout en acceptant d'être ce qu'il est, mais avec le projet constant de se transformer et d'élargir ses possibilités d'action*».

### UN POINT D'APPUI : LA COURSE DE LONGUE DURÉE

Nous avons choisi cette activité, dans le but de «former les élèves à leur vie physique d'adulte»<sup>(1)</sup>.

Aux vues des travaux réalisés par P. Irlinger et les chercheurs de l'INSEP<sup>(2)</sup> ainsi que de ceux de P. Garrigues<sup>(3)</sup> la course à pied apparaît comme l'une des

pratiques dominantes dans la vie physique des Français. Pratiquée souvent hors de tout cadre assurant encadrement et formation, il nous a semblé indispensable, dans un souci d'ordre sécuritaire de former et d'informer au mieux nos élèves, quant à la gestion de cette pratique, en accord avec leurs potentialités et leurs possibles évolutions.

### LES OUTILS D'ANALYSE

La course d'une durée de 12 minutes (**tableaux 1 & 2**) constitue le référent de base, à partir duquel va se construire l'ensemble du processus d'apprentissage, ceci de la 6e à la 3e. Pour permettre à l'analyse d'être un processus continu, les outils doivent être permanents, pour pouvoir être consultés, interrogés à tous moments.

Il doivent être de lecture rapide et pertinent dans la signification (graphiques).

Rapidement les outils utilisés ont révélé la nécessité et l'intérêt d'un travail transdisciplinaire.

Les travaux de représentation graphique, de calcul dans le système sexagésimal ont pour support un élément concret et personnalisé, l'élève devient sujet et objet de son étude.

### S'ÉTUDIER ET SE COMPRENDRE

Les graphiques et les calculs sont réalisés pendant les cours de mathématiques et intègrent le programme de 6e. Les élèves sont ainsi sensibilisés à l'intérêt de la représentation graphique (représentation schématisée d'une réalité).

En E.P.S. ils permettent la co-éducation<sup>(4)</sup>, grâce à la confrontation de stratégies différentes et de l'analyse de leurs effets (**tableau 3** : vision intégrée de l'E.P.S. dans le projet d'établissement).

Comment ai-je couru ? Comment as-tu fait ? Comment puis-je améliorer ma performance ?

Les élèves inaptes collaborent activement à la démarche (relevé des données, aide à l'analyse, traitement informatique).

Ainsi, nous cherchons à créer des situations qui permettent, grâce à des analyses fréquentes et ciblées de faire formaliser les principes à l'élève (course régulière, place de l'accélération...) permettant ainsi une découverte de l'ensemble des possibles ouverts par ces principes.

L'élaboration de règles d'actions par l'élève permet alors l'opérationnalisation de moyens, de solutions (j'accélère plus tard, je cours en 1'05 plutôt qu'en 1'10 au 200m) qui confrontés au milieu et soumis à évaluation, contribuent à l'émergence de nouvelles perspectives.



## ACCEPTER D'ÊTRE CE QU'ON EST AVEC LE PROJET CONSTANT DE SE TRANSFORMER ET D'ÉLARGIR SES POSSIBILITÉS D'ACTION

Accepter d'être ce qu'on est, en cherchant des explications à une chute de la performance (prise de poids, état de fatigue, puberté, etc).

En cherchant à adapter le principe à son niveau, je cours régulièrement selon mes possibilités hic et nunc.

Après avoir suivi une formation en 6e, 5e (**tableaux 4 & 4bis**), les élèves de 4e, 3e travaillent en autonomie (**tableaux 5 & 5 bis**). Ils choisissent le travail à effectuer et en gèrent les conditions matérielles (20 chronomètres sont à leur disposition ainsi que les élèves inaptes qui participent à toutes les séances).

En début de séance les élèves énoncent leur objectif et les éléments qui ont déterminé leur choix (état du terrain, température, forme du moment, objectif à plus long terme).

Ils sont responsables des moyens mis en oeuvre, et de l'accomplissement des objectifs, l'enseignant reste à leur disposition en cas de difficulté et intervient dans le processus d'évaluation pendant et après la séance.

## LE STATUT DE LA PERFORMANCE : L'EXPLOIT AU COLLÈGE

Le seul élément de comparaison au niveau de la performance, c'est moi-même. Tout un chacun à son niveau est capable d'exploit.



Pour permettre aux élèves d'exprimer non seulement leurs capacités motrices mais également faire preuves de leurs «qualités morales», nous avons instauré les brevets d'endurance.

Il s'agissait de courir sans arrêt et sans marcher :

- 35 minutes en 6e
- 45 minutes en 5e
- 50 minutes en 4e
- 60 minutes en 3e

A la demande des élèves de 6e et 5e nous avons instauré le «challenge de l'heure», DEFI A SOI-MEME.

Courir une heure sans marcher et en parcourant une distance minimale de 8 x 200 mètres. Un tableau permet la publication en continu des résultats.

**POUR CONCLURE**, “ l'objectif premier de l'éducation est évidemment de révéler à un petit d'homme sa qualité d'homme, de lui apprendre à participer à la construction de l'humanité et pour cela, de l'inciter à devenir son propre créateur, à sortir de lui-même pour devenir un sujet qui choisit son devenir, et non un objet qui subit «sa fabrication» ”<sup>(5)</sup>.

### Collège Béatus Rhénanus Sélestat

M. HERBIET Hubert - Prof. Mathématiques  
Mme PAULUS Véronique - Prof. E.P.S.

### Collège des Châteaux Châtenois

M. LEGRAND Pierre Principal-Adjoint  
M. LOUIS Alain  
M. KANDEL Jean-Claude - Prof. mathématiques  
Mme KREUZER BOTLAENDER Sylvie  
M. PAULUS Jean-Luc - Prof. E.P.S.

**remarque :**  
les tableaux sont publiés en annexe, pages suivantes

#### BIBLIOGRAPHIE

- 1 - Instructions officielles de 1985.
- 2 - IRLINGER P. - Les pratiques sportives des français. INSEP 1987.
- 3 - GARRIGUES P. - Evolution de la pratique sportive des français de 1967 à 1984 .  
Les collections de l'INSEE série M - N°134-Mars 1988.
- 4 - De ROSNAY J. - Le Macroscopie.  
SEUIL - collection Points.
- 5 - JACQUARD A. - L'héritage de la liberté.  
SEUIL - éd. 1991 - 1ère éd. 1986.



**Tableau 1**

**TEST DE COOPER**

Pouls avant effort

C1	C2	C3

Pouls après effort

C1	C2	C3

Cooper 1		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Temps de passage																						
Temps converti en secondes																						
temps au tour																						

Cooper 2		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Temps de passage																						
Temps converti en secondes																						
temps au tour																						

Cooper 3		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Temps de passage																						
Temps converti en secondes																						
temps au tour																						

Temps au tour

00:02:00																						
00:01:55																						
00:01:50																						
00:01:45																						
00:01:40																						
00:01:35																						
00:01:30																						
00:01:25																						
00:01:20																						
00:01:15																						
00:01:10																						
00:01:05																						
00:01:00																						
00:00:55																						
00:00:50																						
00:00:45																						
00:00:40																						
00:00:35																						
00:00:30																						
00:00:25																						

**Exemple** : 1 élève a parcouru le 1er 1000 m en 4'50 ; il a couru 2300 m en 12 minutes.

Je vérifie dans le tableau de conversion et je constate qu'en courant le 1er 1000 m en 4'50 il aurait dû parcourir 2483 m. La différence est de -183 m. L'élève obtient 5 pts sur 10 en régularité.

C'est un garçon de 5e, il obtient donc 7.5 pts en performance.

Soit une note globale de 12.5 / 20.



Tableau 2

**TEST DE COOPER : ÉVALUATION**

TABLEAU DE CONVERSION

Distance parcourue

Temps au 1000 m	Distance en 12 mn
00:03:20	3600
00:03:25	3512
00:03:30	3429
00:03:35	3349
00:03:40	3273
00:03:45	3200
00:03:50	3130
00:03:55	3064
00:04:00	3000
00:04:05	2939
00:04:10	2880
00:04:15	2824
00:04:20	2769
00:04:25	2717
00:04:30	2667
00:04:35	2618
00:04:40	2571
00:04:45	2526
00:04:50	2483
00:04:55	2441
00:05:00	2400
00:05:05	2361
00:05:10	2323
00:05:15	2286
00:05:20	2250
00:05:25	2215
00:05:30	2182
00:05:35	2149
00:05:40	2118
00:05:45	2087
00:05:50	2057
00:05:55	2028
00:06:00	2000
00:06:05	1973

Temps au 1000 m	Distance en 12 mn
00:06:10	1946
00:06:15	1920
00:06:20	1895
00:06:25	1870
00:06:30	1846
00:06:35	1823
00:06:40	1800
00:06:45	1778
00:06:50	1756
00:06:55	1735
00:07:00	1714
00:07:05	1694
00:07:10	1674
00:07:15	1655
00:07:20	1636
00:07:25	1618
00:07:30	1600
00:07:35	1582
00:07:40	1565
00:07:45	1548
00:07:50	1532
00:07:55	1516
00:08:00	1500
00:08:05	1485
00:08:10	1469
00:08:15	1455
00:08:20	1440
00:08:25	1426
00:08:30	1412
00:08:35	1398
00:08:40	1385
00:08:45	1371
00:08:50	1358
00:08:55	1346

**675°**

Garçons	Filles	Points
2800	2650	<b>10</b>
2700	2550	<b>9.5</b>
2600	2450	<b>9</b>
2500	2350	<b>8.5</b>
2400	2250	<b>8</b>
2300	2150	<b>7.5</b>
2250	2050	<b>7</b>
2200	2000	<b>6.5</b>
2150	1950	<b>6</b>
2100	1900	<b>5.5</b>
2000	1850	<b>5</b>
1900	1750	<b>4.5</b>
1800	1650	<b>4</b>
1700	1550	<b>3.5</b>
1600	1450	<b>3</b>
1550	1400	<b>2</b>
1500	1350	<b>1</b>
1450	1300	<b>0.5</b>
<1450	<1300	<b>0</b>



**473°**

Garçons	Filles	Points
3000	2800	<b>10</b>
2900	2700	<b>9.5</b>
2800	2600	<b>9</b>
2700	2500	<b>8.5</b>
2600	2400	<b>8</b>
2500	2300	<b>7.5</b>
2400	2200	<b>7</b>
2300	2100	<b>6.5</b>
2250	2050	<b>6</b>
2200	2000	<b>5.5</b>
2150	1950	<b>5</b>
2100	1900	<b>4.5</b>
2050	1850	<b>4</b>
2000	1800	<b>3.5</b>
1950	1750	<b>3</b>
1900	1700	<b>2</b>
1850	1650	<b>1</b>
1800	1600	<b>0.5</b>
<1800	<1600	<b>0</b>

régularité de course

écarts (en mètres)
0 à -50
-50 à -100
-100 à -150
-150 à -200
-200 à -300
-300 à -350
-350 à -400

Points
10
8
6
5
4
3
2



**Tableau 3**

**Intégration du projet E.P.S. dans le projet d'établissement.**

Où " la personne devient son propre projet " Tiré de " Education des choix - E.A.P. 1988 "

L'objectif global :

Rendre l'élève capable et habile à formaliser un problème et à faire des choix stratégiques après avoir analysé sa situation personnelle.

Les buts :

Développer les habiletés pour traiter les données d'expérience.

**1- Cognitivem** : quel est le problème effectivement posé ?

Ex : Jeu collectif :

- obtenir une position optimale par rapport à la cible.

- se rapprocher de la cible par rapport à une analyse de ses possibilités.

Athlétisme, Natation, Jeux de raquette, Gymnastique, Combat :

- analyser sa façon de poser le problème.
- analyser des choix stratégiques différents.
- les comparer à des résultats.

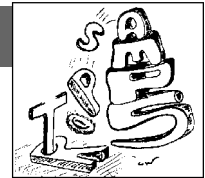
- valider des stratégies dans différentes situations, voire différents champs (cf le traitement des contenus).

**2 - Affectivem** : développer des attitudes positives à son égard et par rapport à l'erreur.

**3 - Physiquem** : développement des habiletés motrices pour permettre une optimisation des choix stratégiques.

- Niveau cognitif : se connaître agissant et capable d'agir. Notre but est d'amener l'élève à une maîtrise des informations nécessaires pour effectuer des choix éclairés.

Objectifs généraux	LES CONTENUS			
	Les éléments notionnels	Le mode de pensée	Les habiletés cognitives	Les attitudes
L'EXPRESSION LE TATONNEMENT (6e - 5e) (explorer le champ des problèmes) Ces problèmes sont pensés transversalement - comment mettre un adversaire en difficulté ? - comment améliorer mes stratégies de gestion / à la vitesse / à la durée etc	- stratégie décisionnelle  - construction de stratégie collective  - identité personnelle	pensée créatrice  pensée divergente	- observer  - décrire  - découvrir  - définir  - imaginer	- ouverture  - sensibilité  - curiosité  - tolérance  - imagination  - hypothèse
LA CRISTALLISATION  pour mettre de l'ordre  (4e)	- stratégie collective - stratégie décisionnelle (choix éclairé) - positionnement personnel	pensée conceptuelle  pensée convergente	- réduire - associer - regrouper - classer	- estime de soi - organisation - cohérence - sens de la continuité
SPECIFICATION ET DECISION  (3e)	- stratégie décisionnelle  - positionnement personnel	pensée évaluatrice	- comparer - examiner - éliminer - hiérarchiser - évaluer - choisir	- appréciation - confiance - responsabilité - discernement - sens critique
LA REALISATION  (3e)	- stratégie décisionnelle  - positionnement personnel	pensée implicative	- déduire - prévoir - appliquer - généraliser - planifier - élaborer	- implication - efficacité - perspicacité - détermination



**Tableau 4 : fiche de cycle : ENDURANCE 6e - 5e**

**S1 TEST DE COOPER**

**S2 COURSE DE REGULARITE sur 5 x 800 m**

Essai de détermination du temps de base

SERIE 1					SERIE 2					SERIE 3				
Tours	1	2	3	4	Tours	1	2	3	4	Tours	1	2	3	4
Temps à Réaliser					Temps à Réaliser					Temps à Réaliser				
Temps effectué					Temps effectué					Temps effectué				
Différence					Différence					Différence				

SERIE 4					SERIE 5				
Tours	1	2	3	4	Tours	1	2	3	4
Temps à Réaliser					Temps à Réaliser				
Temps effectué					Temps effectué				
Différence					Différence				
				Total des différences					Total des différences

Commentaires : comment dois-je faire pour déterminer mon temps de base ?

Mon temps de base =

**S3 REGULARITE sur 6 minutes 3 séries de 6 minutes**

SERIE 1							SERIE 2						
Tours	1	2	3	4	5	6	Tours	1	2	3	4	5	6
Temps à Réaliser							Temps à Réaliser						
Temps effectué							Temps effectué						
Différence						Total des différences	Différence						Total des différences

Série 1 :  $\frac{\text{total des } \neq}{\text{nbre de tours}} = M1$

Série 2 :  $\frac{\text{total des } \neq}{\text{nbre de tours}} = M2$

Série 3 :  $\frac{\text{total des } \neq}{\text{nbre de tours}} = M3$

Série 4 : facultative

SERIE 3							SERIE 4						
Tours	1	2	3	4	5	6	Tours	1	2	3	4	5	6
Temps à Réaliser							Temps à Réaliser						
Temps effectué							Temps effectué						
Différence						Total des différences	Différence						Total des différences

$M1 + M2 + M3 : 3 = M$



### S4 TEST DE COOPER AVEC REGULARITE D'ALLURE

Puis constitution des groupes de relais pour la S5

### S5 Course de régularité sous forme de relais (45 minutes au total )

Prise de relais tous les 2 tours (400 m)

Chaque groupe de 3 possède 1 chronomètre et 1 planchette

Tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Tps à réaliser																				
Tps effectué																				
Différence																				

Tours	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Tps à réaliser																				
Tps effectué																				
Différence																				

Tours	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	
Tps à réaliser																				
Tps effectué																				
Différence																				

Temps du coureur 1 en vert - coureur 2 en rouge - coureur 3 en noir

### S6 Course de régularité sur une durée de 20 minutes

Tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Tps à réaliser																				
Tps effectué																				
Différence																				

Tours	20	21	22	23	24
Tps à réaliser					
Tps effectué					
Différence					

### S7 Course de régularité Cooper

### S8 Passage des brevets d'endurance

Niveau 1 = 20 minutes de course

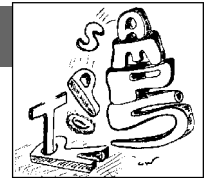
Niveau 2 = 25 minutes de course

Niveau 3 = 30 minutes de course

Niveau 4 = 35 minutes de course

Tours	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	
Tps à réaliser																				
Tps effectué																				
Différence																				

Tours	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	
Tps à réaliser																				
Tps effectué																				
Différence																				



**Tableau 5 : fiche de cycle : ENDURANCE 4e - 3e**

Voici toutes les épreuves que tu auras à réaliser pendant le cycle : à TOI de gérer ton programme en sachant qu'elles doivent **toutes** être effectuées.  
 Les tests de Cooper seront combinés avec des exercices de régularité (2 x 1200m) ou un 2e Cooper.  
 Une seule séance ne comprendra qu'un test de Cooper.

TEST		Temps au 5e tour	Distance Parcourue	NOTATION	
				Performance /10	Note
DE	Séance N°			Régularité /10	Note /20
	Date				
COOPER	Séance N°			Performance /10	Note
	Date			Régularité /10	/20
	Séance N°			Performance /10	Note
	Date			Régularité /10	/20

Régularité 2 x 1200 m (exemple)

	1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6	
Temps	58"	2'03		4'05		6'12	Temps moyen = 62"	57"	2'00		4'06		5'58	Temps moyen = 59"
Temps converti en secondes	58"	123		245		372	=Tps au 6e tour	57	120		246		358	
			187		310		6			181		310		
Temps au tour	58"	65"		58"		62"	Total des =	57"	63"		65"		48"	Total des =
			64"		65"		= 16"			61"		64"		= 31"
Différence / temps moyen							Moy. =							Moy. =
	4	3	2	4	3	0	= 2.5	2	4	3	6	5	11	= 5

$$\frac{\text{Moy. des } \neq \text{ du 1er 1200m} + \text{moy. des } \neq \text{ du 2e 1200m}}{2} = \frac{7.5}{2} = 3.75$$

$$M = 3.75 \quad \text{Note} = 19 \text{ (cf. tableau 6)}$$

TRAVAIL		Temps réalisé	Distance Parcourue	Temps moyen	NOTE
SUR LA	Séance N° 3	60'	9600m	75"	<del>20x08= 16</del>
	Date		soit 48 tours		
DUREE	Séance N°				
	Date				
	Séance N°				
	Date				

suite page suivante



TEST		Temps réalisé	Temps du 1000 m	Temps du 2000 m	Temps que j'aurais dû réaliser		Note
DE	Séance N°						/20
	Date						
3000 m	Séance N°						/20
	Date						

TRAVAIL		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
	Temps													
	Temps converti en secondes													
	Temps au tour													
	Différence / temps moyen													
DE	Temps moyen du 1er 1200 m =						Temps moyen du 2e 1200 m =							
	Moy. des == =						Moy. des == =							
REGULARITE		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6
	Temps													
	Temps converti en secondes													
	Temps au tour													
	Différence / temps moyen													
Temps moyen du 3e 1200 m =						Temps moyen du 4e 1200 m =								
Moy. des == =						Moy. des == =								

Moyenne des Moyennes **M =**

CHALLENGE DU COLLEGE 60 minutes	Nombre de tours	Nombre de tours	Nombre de tours



**Tableau 6 : notation : ENDURANCE 6e - 5e / 4e - 3e (cf séances régularité)**

Moyenne des Différences	Note
M = 1 à 3	20
M = 3.1 à 4	19
M = 4.1 à 5	18
M = 5.1 à 5.5	17
M = 5.6 à 6	16
M = 6.1 à 7	15
M = 7.1 à 7.5	14
M = 7.6 à 8	13
M = 8.1 à 8.5	12
M = 8.6 à 9	11
M = 9.1 à 9.5	10
M = 9.6 à 10	9
M = 10.1 à 10.5	8
M = 10.6 à 11	7
M = 11.1 à 11.5	6
M = 11.6 à 12	5
M = 12.1 à 12.5	4
M = 12.6 à 13	3
M = 13.1 à 13.5	2
M = 13.6 et >	1
Exercice non réalisé	0

Zones de performance	coefficient
Temps moyen < à 60"	1
Temps moyen < à 70"	0.9
Temps moyen < à 80"	0.8
Temps moyen < à 90"	0.7
Temps moyen > à 90"	0.6

### TESTS DUREE

6e	5e	4e	3e	Notes
35'	45'	50'	60'	<b>20</b>
30'	40'	45'	55'	<b>19</b>
25'	35'	40'	50'	<b>18</b>
20'	30'	35'	45'	<b>17</b>
15'	25'	30'	40'	<b>16</b>
10'	20'	25'	35'	<b>15</b>
	15'	20'	30'	<b>14</b>
	10'	15'	25'	<b>13</b>
		12'	20'	<b>12</b>
				<b>11</b>
				<b>10</b>