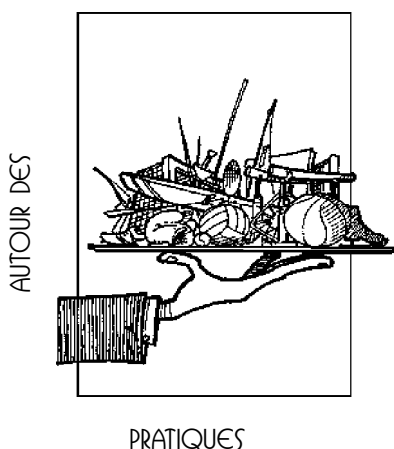


# LE PROJET EN EPS AU COLLÈGE DE DETTWILLER : UN EXEMPLE DE TRANSVERSALITÉ “LE TRAVAIL EN AÉROBIE”

par C. MEÏER



## 1. LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Nombre de professeurs EPS : 2

Installations :

Un gymnase 44 M \* 42 M ( soit deux gymnases C en un seul tenant ).

Avec : un terrain de Handball.  
trois terrains de basket.  
trois terrains de volley.  
un grand terrain de Football.  
quatorze terrains de Badminton.

Un foyer pour d'éventuelles explications théoriques ou travaux d'écriture.

Lorsqu'un enseignant travaille sur l'aire principale et donc a accès à toutes les activités précédentes, l'autre dispose d'une surface de travail permettant de nombreuses activités individuelles pour ne pas dire toutes.

A l'extérieur :

un terrain de football.  
une piste en cendrée de 400 M.  
un parcours de cross vallonné d'environ 1000 M sous la surveillance des enseignants.  
deux sautoirs.  
deux cercles de lancer.

Comme on peut le remarquer les conditions de travail sont excellentes et les problèmes d'espace sont réglés.

## 2. LES ÉLÈVES

Le collège scolarise 300 élèves répartis en onze classes avec une demi pension. L'ambiance des cours d'EPS peut être définie comme familiale. Les problèmes de discipline sont limités et peu graves. Majoritairement les élèves se réjouissent de venir en EPS. Les dispenses sont peu nombreuses et justifiées. Les cours se font en général par niveaux avec les deux enseignants et sont mixtes sauf ponctuellement pour des tâches bien précises. Les classes sont parfois échangées selon les spécialités de chacun lors des séances longues qui proposent aux élèves toujours deux activités, habituellement un sport collectif et une activité individuelle.

## 3. L'ENVIRONNEMENT SOCIAL

DETTWILLER est une petite ville de 2500 habitants à 70 % de milieu ouvriers. Le tissu associatif y est très riche tant sur le plan sportif que culturel et constitue une donnée importante à prendre en compte. Les élèves des autres communes [7] offrent un peu le même profil, aussi la palette des sports pratiqués par nos élèves est très riche : Football, Handball, Basket, Badminton, Athlétisme, Équitation, Judo, Natation, Cyclisme, GRS, Gym, Boxe, Tennis, tennis de table, mais aussi Pétanque, Danse, Fléchettes, Course sur route et la liste n'est pas exhaustive.

## 4. LE PROJET D'ÉTABLISSEMENT

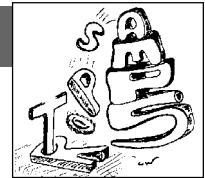
Le Projet d'Etablissement insiste surtout sur la cohérence des actions entreprises par la communauté éducative pour tendre vers un collège "cylindrique" où les élèves progressent ensemble vers leur projet personnel. D'où la nécessité d'apprendre à s'auto-évaluer afin d'ajuster son projet personnel pour le mettre en adéquation avec son orientation. Le projet EPS s'inscrit donc dans le droit fil du projet d'établissement.

## 5. LES OBJECTIFS GÉNÉRAUX ET PROGRAMMATION DU PROJET EPS

- Éléments invariants.

Ce sont ceux déterminés par le cadre institutionnel, à savoir : le découpage de l'année scolaire, les horaires, les programmes.

Nous disposons de 35 semaines de travail et de trois heures d'EPS dont une séance longue de deux heures et une séance courte d'une heure. C'est à dire un total théorique d'heures de  $35 * 3 = 105$  heures d'EPS.



Mais avec le déplacement au gymnase plus déshabillage et habillage on peut déduire  $15' * 2 \text{ séances} = 30 \text{ minutes}$  d'où un horaire réel de 2 h 30'.

Concrètement nous aurons un horaire réel de 35 semaines  $* 2 \text{ h } 30' = 87 \text{ Heures}$ .

- Éléments variants.

Détermination du type de travail que l'on veut faire.

Niveau des classes.

Activités UNSS envisagées, leurs périodes de pratique et le but visé : Compétitions district, départementales, nationales où activités de complément.

Choix de la durée des cycles.

- La démarche.

On ne construit pas une maison sur du sable. Notre objectif premier sera donc la formation et l'amélioration des qualités physiques de l'élève. En effet comment avoir une pratique satisfaisante d'une activité si l'on n'est pas endurant, si l'on n'arrive pas à sauter, si les appuis sont incertains etc...

Or nous savons qu'au niveau de l'amélioration des qualités aérobies, vitesse, détente etc... il y a certains impératifs de pratique hebdomadaire.

Effet :

**Une** séance = Pas d'amélioration, l'élève progresse car il augmente sa taille et ses potentialités par le simple fait de la croissance.

**Deux** séances = Entretien des acquis, légers progrès.

**trois** séances = Progrès réels.

Les 87 heures de cours semblent alors une goutte d'eau dans la mer.

## LE PROJET EPS

Après cette analyse des différentes composantes, cadre institutionnel, tissu associatif, clientèle élève, conditions de travail et projet d'établissement, il est nécessaire dans un premier temps :

- d'instaurer une cohérence,
- d'utiliser au maximum le volume horaire imparti,
- de trouver des solutions pour l'augmenter.

La recherche de la cohérence passe par le choix d'un objectif qui est une constante à toutes les activités de la 6ème à la 3ème et ce choix s'est porté sur le travail aérobic.

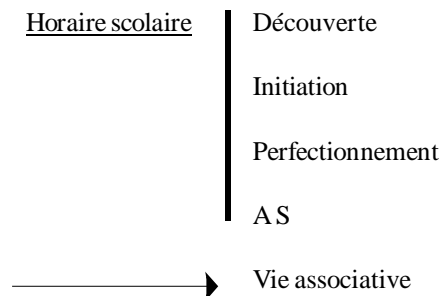
La raison en est fort simple. C'est dans ces catégories d'âge que l'on peut augmenter de façon significative les potentialités aérobies et la  $VO_2 \text{ max.}$ , (50 % et plus selon certains auteurs), alors que plus tard ces progrès seront moins significatifs et plus difficiles à mettre en oeuvre.

De plus ces capacités sont nécessaires à toutes les pratiques sportives et peuvent donc être développées à travers elles, aussi bien dans des séances d'EPS généralisée, qu'en sports collectifs, ou par le biais de sports individuels.

L'utilisation maximale de l'horaire doit se faire dans la gestion de la séance au travers d'activités structurées ou ludiques procurant une somme de dépense énergétique importante.

Enfin l'augmentation du temps de pratique va passer par l'adhésion à l'AS et à la vie associative. Ceci correspond à une incitation de notre part, 60 % des élèves font partie de l'AS.

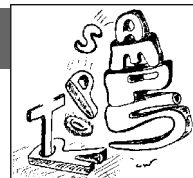
Si l'EPS peut se justifier par de nombreuses raisons, elle rejoint ici le projet d'établissement en s'ouvrant vers l'extérieur. L'élève a appris à se passer du maître, but de toute éducation. Nous aurons le schéma suivant :



Soit 2 séances EPS, 1 séance AS, un entraînement club, éventuellement une compétition. C'est à dire 4 à 5 séances par semaine. D'où :

- Un meilleur épanouissement physique.
- Une plus grande discipline personnelle au travers de la gestion de ces activités.
- Une participation à la vie sociale.
- L'apprentissage de la lutte dans le respect de l'autre.
  - La découverte des réalités de la vie par le cycle des défaites ou des victoires.
  - L'affirmation de la personnalité par le biais de ces expériences.

**Ceci place bien l'élève au centre du projet éducatif et l'EPS devient une réelle pratique culturelle.**



## LA MISE EN OEUVRE DU PROJET

Vous trouverez en annexe la programmation 94/95 qui nécessite quelques explications.

On retrouve les mêmes cycles pour toutes les classes. La différenciation se fait à partir des contenus et porte sur le volume, l'intensité et le niveau de pratique.

Une séance peut être différente pour deux classes d'un même niveau si cela est nécessaire en jouant sur l'un ou l'autre paramètre, ceci dans le cadre d'une pédagogie que l'on essaie de différencier et qui n'est pas toujours facile à appliquer.

De plus les séances longues offriront toujours deux activités, ceci pour mettre plusieurs fois en route les processus physiologiques mais aussi pour ne pas générer l'ennui et obtenir une somme de travail importante.

### ■ Evaluation de départ.

Les deux premières séances sont un travail de course lente que nous appellerons de réadaptation après les vacances.

La troisième séance est consacrée au test de Cooper où de Luc Léger afin de déterminer la VO<sub>2</sub> MAX de chaque élève pour ensuite lui proposer un plan de travail personnalisé par objectifs, grâce à l'utilisation de logiciels informatiques.

### ■ Le contrôle continu.

L'évaluation de l'élève va se faire en contrôle continu à chaque séance et à cet effet l'élève dispose d'un capital de 10 points qu'il conserve si au cours de la séance il remplit son contrat d'entraînement.

Par exemple :

Courir - 4 fois 800 m à 80 % de la VO<sub>2</sub> MAX  
- 1 fois 800 m à 100 % de la VO<sub>2</sub> MAX

Les 10 autres points de la note seront obtenus lors d'un test chronométré et selon le barème Letessier.

Ce travail est répété deux fois par semaine plus une séance de Handball à dominante jeu, et dure jusqu'au vacances de la Toussaint.

Faut-il alors mettre ce travail aux oubliettes et ainsi lui faire perdre tout bénéfice ?

Non, car on peut très bien le poursuivre toute l'année au travers des autres activités. Les exemples qui suivent, donnent une idée de la façon d'appréhender ce type de travail dans d'autres activités que la course.

**Claude MEIER**  
Professeur EPS  
Collège de Dettwiller



**SEANCE SPORTS COLLECTIFS**

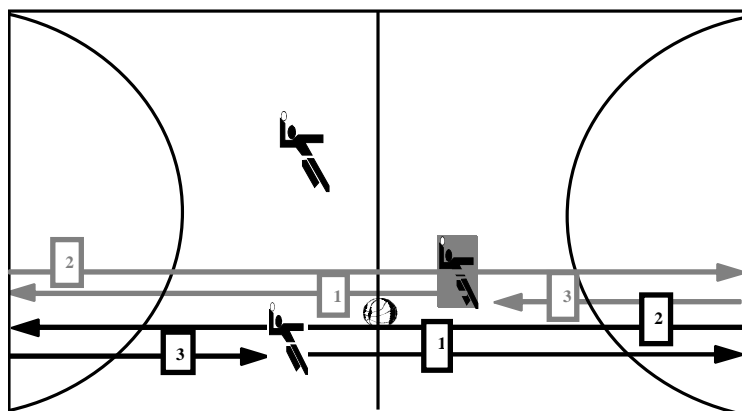
Cette séance peut être utilisée pour n'importe quel sport collectif, les exercices étant interchangeables selon le but poursuivi. Nous avons là une séance orientée Handball.

1 - ECHAUFFEMENT : 5'

2 - CIRCUIT : Ligne du milieu : Travail de ballon  
20' Longueur : Course

Ligne du milieu : EPG

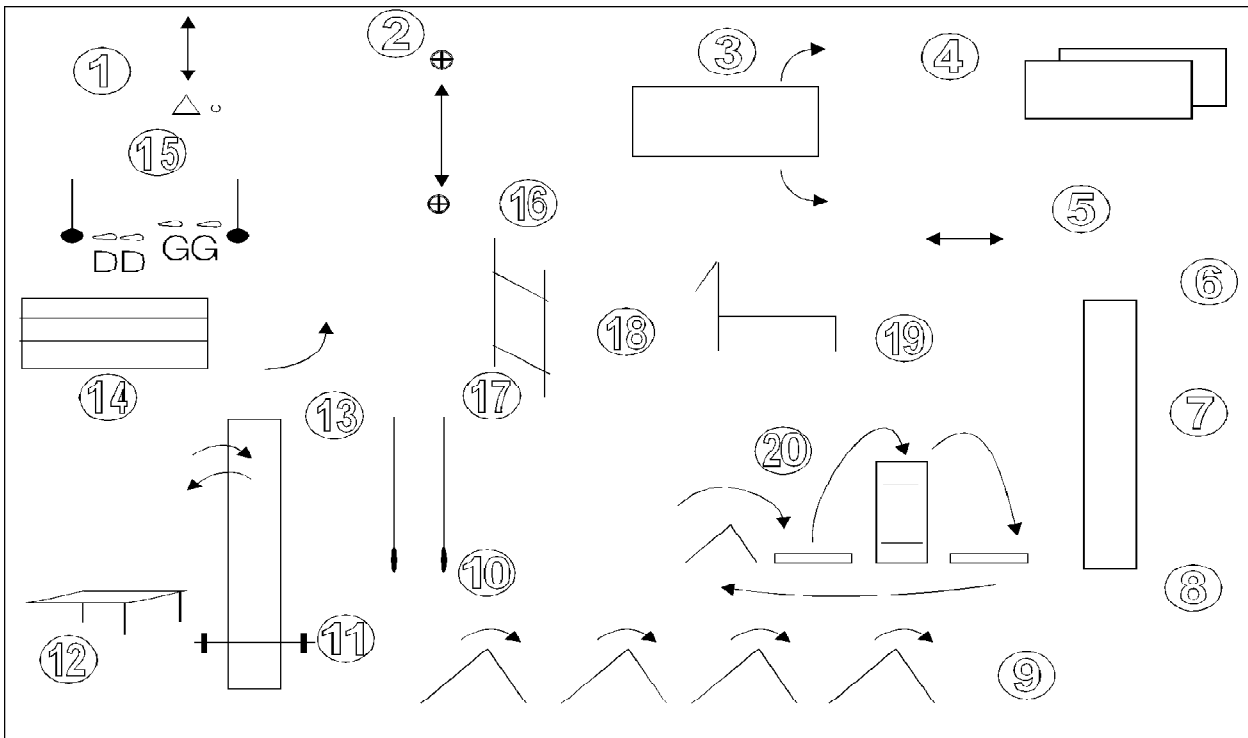
3 - JEU / TOURNOI 3 EQUIPES : 20'



	AVEC BALLON	Tps	COURSE	EPG	Reps
1	Rouler le ballon	30''	Trotter	Rond de bras avt.	20
2	Passes au pied	30''	Elévation genoux	Rond de bras arr.	20
3	Passes au rebond	30''	Course arrière	Flexion lat. du tronc	20
4	Passes rugby	30''	Pas chassés	Circu m. du tronc	10
5	Passes main droite	30''	Sirtaki	Rameurs	20
6	Passes main gauche	30''	Talons fesses	Pompes	10
7	Passes piston	30''	Ronds de bras	Rameurs	20
8	Passes à 2 mains	30''	Foulées bondissantes	Passage de haies D.	15
9	Passe-assis-passe	30''	Pas chassés	Passage de haies G.	15
10	Passes en extension	30''	Sautiller 1 pied et l'autre	Groupé / tendu	15
11	Passes poignet	30''	Course 3 pas, contrer	Rameurs	20
12	Passe-saut-passe	30''	Course 3 pas, 1C1	Flexion / extension	15



**ANNEXE 2**



Le travail se fait par deux alternativement, en équilibrant temps de travail et temps de repos. Le changement d'atelier se fait en 15". Le choix du nombre d'ateliers se fait en fonction du nombre d'élèves. Par ex. une classe de 24, on fera 12 ateliers pour que tout le monde travaille. Si temps de travail = 30" les élèves feront de 400 à 900 REPS.

N°	MATERIEL	EXERCICES
1	1 balle lestée	Assis, tir à deux mains contre le mur
2	2 plots	Sprint 10 M, retour arrière
3	1 tapis	En appui facial, déplacer le tapis MD, MG
4	1 elt. de plinth	Saut groupé latéral
5	1 tapis	Groupé / tendu
6	1 banc	En appui dorsal, pieds banc, genou menton
7	idem	Jbes écart, saut pieds joints sur le banc
8	idem, 1 MB	Assis, rotation du tronc bras tendus
9	4 haies	Saut pieds joints de face
10	1 tapis, 2 cordes	Renversement aux cordes
11	1 banc	Développé - couché
12	1 table	Crunch
13	1 banc	Step - test
14	1 MB, 1 plinth	Dorsaux
15	2 plots	Appuis : DD - GG
16	1 barre parallèle	Flexions en appui au bout
17	idem	Tirades de bras au bout
18	1 banc muscu.	Biceps
19	idem	Cuisses
20	1 haie, 1 plinth, 2 tapis.	Pliométrie



**ANNEXE 3 : Programmation 94 / 95**

CLASSES	SEANCE	1ER CYCLE DU 08/09 AU 25/10	2EME CYCLE DU 07/11 AU 20/12	3EME CYCLE DU 05/01 AU 25/02
6EME 1 MIXTE 25 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	AEROBIE FONDAMENTALE HANDBALL AEROBIE FONDAMENTALE	BADMINTON MUSCULATION  GYMNASTIQUE	HAUTEUR LONGUEUR VOLLEY VITESSE/HAIES IMPULSIONS
6EME 2 MIXTE 25 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	AEROBIE FONDAMENTALE HANDBALL AEROBIE FONDAMENTALE	BADMINTON MUSCULATION  GYMNASTIQUE	HAUTEUR LONGUEUR VOLLEY VITESSE/HAIES IMPULSIONS
5EME 2 MIXTE 30 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	AEROBIE FONDAMENTALE HANDBALL AEROBIE FONDAMENTALE	BADMINTON MUSCULATION  GYMNASTIQUE	HAUTEUR LONGUEUR VOLLEY VITESSE/HAIES IMPULSIONS
4EME 2 MIXTE 27 ELEVES	SEANCE LONGUE	AEROBIE FONDAMENTALE HANDBALL	BADMINTON MUSCULATION	HAUTEUR LONGUEUR VOLLEY
4EME 3 MIXTE 25 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	AEROBIE FONDAMENTALE HANDBALL AEROBIE FONDAMENTALE	BADMINTON MUSCULATION  GYMNASTIQUE	HAUTEUR LONGUEUR VOLLEY VITESSE/HAIES IMPULSIONS
3EME 2 MIXTE 28 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	AEROBIE FONDAMENTALE HANDBALL AEROBIE FONDAMENTALE	BADMINTON MUSCULATION  GYMNASTIQUE	HAUTEUR LONGUEUR VOLLEY VITESSE/HAIES IMPULSIONS

CLASSES	SEANCE	4EME CYCLE DU 13/03 AU 22/04	5EME CYCLE DU 09/05 AU 01/06	6EME CYCLE DU 03/06 AU 29/06
6EME 1 MIXTE 25 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	ATHLETISME SAUT/LANCER/VIT BASKET COURSES VIT./AEROBIE	ATHLETISME FOOTBALL/M VOLLEY/F COURSES VIT./AEROBIE	TENNIS TEN.TABLE BADMINTON VOLLEY/F FOOT/M
6EME 2 MIXTE 25 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	ATHLETISME SAUT/LANCER/VIT BASKET COURSES VIT./AEROBIE	ATHLETISME FOOTBALL/M VOLLEY/F COURSES VIT./AEROBIE	TENNIS TEN.TABLE BADMINTON VOLLEY/F FOOT/M
5EME 2 MIXTE 30 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	ATHLETISME SAUT/LANCER/VIT BASKET COURSES VIT./AEROBIE	ATHLETISME FOOTBALL/M VOLLEY/F COURSES VIT./AEROBIE	TENNIS TEN.TABLE BADMINTON VOLLEY/F FOOT/M
4EME 2 MIXTE 27 ELEVES	SEANCE LONGUE	ATHLETISME SAUT/LANCER/VIT BASKET	ATHLETISME FOOTBALL/M VOLLEY/F	TENNIS TEN.TABLE BADMINTON
4EME 3 MIXTE 25 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	ATHLETISME SAUT/LANCER/VIT BASKET COURSES VIT./AEROBIE	ATHLETISME FOOTBALL/M VOLLEY/F COURSES VIT./AEROBIE	TENNIS TEN.TABLE BADMINTON VOLLEY/F FOOT/M
3EME 2 MIXTE 28 ELEVES	SEANCE LONGUE  SEANCE COURTE	ATHLETISME SAUT/LANCER/VIT BASKET COURSES VIT./AEROBIE	ATHLETISME FOOTBALL/M VOLLEY/F COURSES VIT./AEROBIE	TENNIS TEN.TABLE BADMINTON VOLLEY/F FOOT/M