

Sujet inédit – Athlétisme, Cycle 3



Corrigé de l'exposé

Travail préalable

1. Analyser le sujet

- Cycle : cycle 3
- Niveau de classe : non spécifié
- Compétence des programmes : non précisée
- APSA support : course de longue durée
- Contexte : dans la cour de récréation, les élèves s'amuse souvent à se poursuivre, à jouer au loup, mais jamais ils ne s'amuse à courir longtemps sans s'arrêter. Les années passées (...) les élèves avaient du mal à adhérer.
- Objectifs : faire évoluer les représentations de vos élèves vis-à-vis de la course de longue durée, développer leur motivation et améliorer leur performance + courir régulièrement en aisance respiratoire
- Progression : un projet d'enseignement de l'athlétisme
- Mots clefs : jouer ; adhésion, motivation, projet d'enseignement, longue durée, amélioration (progrès)

2. Compléter le sujet

- Classe : je choisis de ne pas spécifier s'il s'agit d'une classe de CM1 ou de CM2.
- Compétence développée : « Réaliser une performance mesurée (en distance, en temps) ».
- Durée de la course possible : de 8 à 15 minutes dans les programmes ; je choisis 15 minutes (longue durée).

3. Lister et trier les idées personnelles et faire des choix

a. Connaissance de l'activité

- L'activité support retenue est l'athlétisme et plus spécifiquement « la course de longue durée ». Le sujet ne parle pas d'endurance mais bel et bien de course de longue durée → [Le sujet m'incite à parler de course de durée, ceci conduit à un double objectif pour l'élève : pouvoir courir longtemps \(durée\) mais aussi parcourir la plus grande distance possible sur cette durée \(course\). Il ne s'agit pas d'un footing, c'est bel et bien une activité de performance qui est demandée à l'élève.](#)

- Spécificité de l'activité : l'activité est une activité de performance. Il ne s'agit pas d'une activité de reproduction de forme corporelle, ni d'une activité d'opposition → L'élève doit se centrer sur les effets de son action (si je cours à telle allure, que se passe-t-il ?). Il ne doit pas se comparer aux autres : il doit chercher à se défier lui-même (être athlète c'est chercher les moyens de progresser et s'entraîner pour toujours faire mieux que soi-même) donc le sujet, en me demandant d'améliorer les performances, m'incite à orienter mon travail sur ce projet et défi personnel (source également de motivation).

- Définition de l'activité « course de longue durée » : L'activité athlétique en course de durée peut se définir comme « faire plus et mieux en courant longtemps pour reculer ses limites ». Déployer une activité athlétique c'est mobiliser ses ressources pour réaliser une performance que l'on s'est soi-même fixée et intervenir sur le développement des ressources nécessaires → Cette définition m'amène donc à préciser que l'élève doit connaître ses propres ressources pour se fixer un projet de performance né, non pas de la comparaison avec ses camarades, mais de ses propres possibilités. Il doit ensuite trouver les moyens de faire mieux. Cependant, le peu de pratique à l'école ne permet pas de développer les ressources nécessaires (pour développer la capacité aérobie d'un élève il faudrait bien plus des 3 heures d'EPS à l'école !). Dès lors, il faut que l'élève trouve des moyens de faire mieux. L'un de ceux-ci est de « courir régulièrement en aisance respiratoire ». L'élève doit donc trouver son allure de course (celle qu'il peut maintenir sur la durée proposée sans être essoufflé outre mesure) puis la maintenir de manière régulière (ne pas varier les allures).

- Composantes : Courir longtemps → Mettre l'accent sur la notion de mesure : courir longtemps plus que courir une distance et regarder le temps mis (gestion de l'hétérogénéité plus complexe, moins motivante... Certains élèves termineraient avant les autres et ceux qui n'ont pas fini pourraient alors abandonner en se comparant directement aux autres). Donc trouver les moyens de courir (et non pas marcher) sur une durée assez longue... Puis trouver les moyens de faire plus de distance sur ce temps (plutôt que d'augmenter encore et encore la durée).

- À quoi sert cette activité à l'école ? L'EPS vise avant tout le développement moteur de l'enfant et de ses capacités motrices (**objectifs moteurs**). Elle vise aussi le développement sensoriel, affectif et intellectuel de l'enfant (**développement de la personne**). Mais elle vise également l'acquisition de connaissances utiles pour mieux connaître son corps, le respecter et le garder en bonne santé. Enfin, elle souhaite aussi développer le goût de l'effort → Je choisis de mettre l'accent sur le fait que l'EPS aide l'élève à mieux se connaître, à connaître ses propres possibilités et à accepter des efforts plus ou moins intenses.

- Enjeux : Autonomie → Développer ses qualités physiologiques (enjeu moteur et physiologique), apprendre à mieux connaître et gérer ses ressources (enjeu cognitif) mais aussi apprendre à accepter l'effort pour dépasser ses propres limites (enjeu sociocognitif).

- Ressources sollicitées : développer et maintenir un effort de faible intensité sur une longue durée (ressources bioénergétiques) : connaître ses possibilités, connaître les principes d'efficacité (ressources cognitives), chercher à se dépasser (ressources affectives) → **Le manque de motivation est peut-être dû au manque de connaissances de ses potentialités et à l'absence de goût de l'effort pourtant essentiel au développement des ressources motrices et physiologiques.**
- Problèmes rencontrés : Il faut parcourir la plus grande distance dans un temps long donné. Il faut donc agir à une intensité maximale (pour parcourir la plus grande distance possible) ; or il est impossible de durer si la vitesse n'est pas contrôlée → **Le problème à résoudre pour tous les élèves est « comment durer tout en allant le plus vite possible ». Pour cela ils doivent trouver la vitesse optimale de course puis courir régulièrement (les variations d'allure ne permettent pas de durer longtemps). Enfin ils devront pouvoir prendre des repères pour réguler leur allure.**

b. connaissance des élèves

- Niveau de compétence attendu en fin de cycle 3 : Courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire. Pour les élèves de CM1 : Courir à allure régulière, en aisance respiratoire, à l'aide de repères visuels ou sonores, puis sans repère, dans un temps contractualisé / Gérer sa course sur une durée de 8 à 15 minutes / Ajuster son allure pour atteindre l'objectif. → **Donc connaître, ajuster, maintenir son allure pour courir sur une durée donnée. Je décide que les élèves devront courir 15 minutes.**

Mais aussi : savoir comment récupérer activement après un temps de course pour enchaîner une autre course (deux fois 8 minutes par exemple) → **Donc ajouter une connaissance sur les méthodes d'entraînement (récupération active etc.)**

- Les possibilités de mes élèves **Dans le sujet, le niveau n'est pas spécifié. Je considère que j'ai une classe hétérogène. Des élèves ne savent pas courir sans marcher sur la durée donnée. D'autres se contentent de courir la durée sans chercher à faire mieux. D'autres courent à allure irrégulière et craquent avant la fin.**
- Problèmes rencontrés à cet âge : manque de motivation, comparaison, besoin de jouer → **Il faut redonner le goût de l'effort en utilisant des formes ludiques et en évitant la comparaison sociale. De plus, c'est l'âge du contrat et du projet personnel : qu'est-ce que je veux faire ? Comment puis-je le faire ?**

c. La pédagogie

- La démarche retenue : démarche du projet **Évaluation diagnostique / Transformation / Évaluation finale**
- Quelles situations **Des jeux (!!!!)**
- Évolution → **Autres (travailler à plusieurs, jeux de leaders-suiveurs, groupes homogènes) Matériel (faire évoluer les signaux) Espace (varier les parcours) Temps (varier les durées) Intention (faire pareil, faire plus,**

ne plus marcher, ne plus marcher de manière aléatoire, etc.) Intégrer le projet à un projet plus vaste : rencontre interclasses, cross...

- Comment s'organiser à 28 élèves → Groupes homogènes (performance mais aussi besoin)
- Quelles autres activités → En classe : mathématiques, sciences, écrire, dire...

Exposé du candidat >

[Introduction]

[Entrez par les finalités de l'EPS.]

L'EPS vise avant tout le développement moteur de l'enfant et de ses capacités motrices. Elle permet aussi la découverte et l'accès au patrimoine culturel que représentent les diverses APSA.

Quel que soit le cycle d'apprentissage, l'EPS s'est fixé de grandes finalités telles que : développer, chez tous les élèves, le sens de l'effort et de la persévérance, en modulant son énergie, tout en répondant au besoin et au plaisir de bouger. L'EPS ne vise donc pas seulement le développement moteur mais elle vise aussi à faire en sorte que les élèves s'engagent à long terme dans la pratique des activités physiques.

De plus, pratiquer les activités physiques et sportives quotidiennement est un facteur de santé. Enseigner l'EPS aujourd'hui c'est à la fois se fixer des objectifs de transformation motrices mais aussi motivationnelles pour engager tous les élèves dans une pratique qui transcendera le simple temps de l'école et engagera les élèves en tant que futur citoyen sportif.

[Ciblez sur la situation.]

Le sujet précise que, même si les élèves aiment à courir ponctuellement dans différents jeux comme « le loup », ils répugnent à courir longtemps sans s'arrêter. Les enseignants n'ont pas réussi à susciter, les années passées, l'adhésion autour des activités de courses de durée.

[Posez la problématique.]

Le sujet pose donc le triple problème de la motivation des élèves à pratiquer la course de durée, celui du défi et de la persévérance dans une classe de cycle 3 mais aussi celui de l'amélioration des performances.

[Annoncez les éléments de réponse.]

Dans un premier temps j'essayerai de cibler les ressorts de la motivation et proposerai quelques pistes qui permettraient aux élèves d'entrer dans l'activité. J'insisterai comme le sujet m'y invite sur la pédagogie de projet. Puis je développerai la trame de ce projet en spécifiant les différentes étapes.

[Développement]

[En préambule, commencez par quelques éléments de réponse quant à l'activité support.]

L'athlétisme est une activité physique de performance où l'élève athlète doit repousser ses limites pour tenter de raccourcir le temps et/ou élargir l'espace. L'activité athlétique se définit alors par le fait de faire plus et mieux en courant, sautant, lançant pour reculer ses limites. Par la pratique de l'athlétisme à l'école, l'élève est donc amené à courir, sauter et lancer pour battre son propre record. Entrer dans une démarche athlétique c'est donc accepter

d'entrer dans une activité d'entraînement où la pratique et le sens de l'effort seront fondamentaux.

Dans le cadre de la pratique des courses de longue durée à l'école en cycle 3, l'enseignant souhaite que l'élève soit capable en fin de CM2 de courir de 8 à 15 minutes, selon ses possibilités, de façon régulière, en aisance respiratoire.

[Puis abordez la question de la motivation.]

Parmi les activités enseignées en EPS, la course de durée est souvent la « mal aimée » des élèves. Il est vrai que dans la cour de récréation, les élèves s'amusent souvent à se poursuivre, à jouer au loup, mais jamais ils ne s'amusent à courir longtemps sans s'arrêter. Or, il n'y a pas d'apprentissage sans un temps de pratique minimum.

[Expliquez pourquoi les élèves ne sont pas motivés.]

Les origines de ce manque de motivation sont diverses. Il est vrai que l'activité de course de durée est très éloignée des activités spontanées des élèves et est souvent considérée comme peu motivante car peu variée, monotone, « solitaire » et souvent enseignée de manière peu ludique. Certains élèves ne sont pas motivés par cette activité car aucun projet extérieur ne vient donner sens à cette nécessité de courir longtemps. D'autres élèves ne se sentant pas performants (souvent au regard des autres élèves) rejettent l'activité. Trop souvent, le projet fixé est également trop éloigné de leurs possibilités. Ainsi ne pas marcher pour des élèves en grande difficulté ou au contraire courir seulement 8 minutes pour des élèves en grande facilité ne crée pas l'émulation nécessaire.

[Donnez les pistes pour motiver.]

Pour pallier ce manque de motivation, il convient d'impliquer l'élève dans une démarche de projet afin de le motiver. Une rencontre interclasses à travers la mise en œuvre d'un contrat collectif devrait peut-être permettre à ces élèves de trouver un sens à cette activité.

Mais il s'agit aussi d'adapter les projets personnels au niveau de chacun par la mise en œuvre d'une pédagogie du contrat. Ainsi, un élève en grande difficulté pourrait se fixer le contrat « marcher seulement dans des zones autorisées » alors qu'un élève en réussite pourrait proposer un contrat de distance en plus du contrat de durée.

Il s'agit également de donner des moyens à l'élève de s'autoévaluer, c'est pourquoi des fiches à remplir devront guider le travail et les signaux sonores lui permettront de se situer facilement dans la durée.

Comme je l'ai précisé précédemment, il semble important de proposer des jeux de course longue. Ainsi le jeu du facteur, celui du livreur de pizzas amènent les élèves à courir longtemps pour déplacer le plus d'objets possibles dans un temps donné.

La variété des formes de pratique (lieu, objectif, jeux) mais aussi la pratique collective à travers la mise en œuvre de contrat collectif (jeux avec leader, etc.) devraient favoriser l'implication des élèves.

Il me semble également que les projets de l'élève et de la classe devraient s'enrichir d'un projet transdisciplinaire engageant d'autres disciplines scolaires.

[Donnez les pistes pour progresser.]

Enfin le sujet m'amène à préciser les principes d'efficacité que j'essaierai de faire découvrir aux élèves.

La régularité est un facteur d'efficacité, c'est pourquoi je devrai aider l'élève à trouver son allure. L'essoufflement trop intense montre une mauvaise gestion de course, c'est pourquoi « l'aisance respiratoire » sera un critère de réussite pour toutes les situations de référence.

[En bilan de cette partie : ciblez vos objectifs quant au projet de l'élève.]

Il convient donc que l'élève puisse évaluer son niveau, fixer le niveau qu'il souhaite atteindre et s'engager alors dans une recherche d'amélioration de sa performance. Il s'agira, pour lui, d'entrer dans une activité de contrat, contrat qu'il se sera lui-même fixé et qui l'amènera à s'engager lucidement dans l'action.

À travers ce projet, il s'agira donc de modifier les représentations des élèves sur l'activité : l'athlétisme ce n'est pas battre son copain, ce n'est pas être celui de la classe qui fait le plus de tours, mais c'est bel et bien défier sa propre performance. Il s'agit donc d'un défi personnel (« je veux faire plus de tours que la fois précédente »). Cette volonté de se défier soi-même s'apprend. En effet, les enfants entrent souvent dans l'activité athlétique en comparant leurs performances à celles des camarades. Cette comparaison sociale conduit malheureusement à une motivation à très court terme et est parfois source de démotivation pour les élèves en grande difficulté. De plus, elle n'engage pas les élèves dans un projet athlétique à savoir faire plus et mieux en courant, sautant, lançant pour reculer ses propres limites.

[Passez ensuite aux différentes étapes du projet.]

J'en viens à proposer le projet d'enseignement de l'athlétisme qui vise l'objectif suivant « courir régulièrement en aisance respiratoire ».

L'objectif final du projet de l'élève sera non pas de faire « le plus court temps possible sur une distance donnée » mais de réaliser la plus grande distance possible en un temps donné. Cette transposition voulue par les programmes permet à l'élève de donner plus de sens à la performance produite.

En effet, pour un élève, le temps n'est pas visuel alors que l'espace est directement identifiable et lui permet donc de se repérer et de repérer sa performance.

Pour atteindre cet objectif l'élève aura à découvrir qu'il faut courir longtemps avant de courir vite, tout en cherchant à parcourir la plus grande distance possible. Tel est le problème fondamental de l'activité.

L'évaluation diagnostique

Avec mes élèves en cycle 3, par exemple, l'évaluation diagnostique ne se fera pas nécessairement dès la première séance. Il me semble judicieux de consacrer une première séance pour faire émerger chez les élèves le paramètre essentiel d'une course d'endurance : « une course d'endurance, c'est courir longtemps sans se fatiguer ». Ceci à travers des jeux, des questions...

Lors de la deuxième ou de la troisième séance, l'évaluation diagnostique consisterait à leur faire réaliser la plus grande distance possible en 15 minutes. Cette situation serait également la situation d'évaluation de fin d'unité d'apprentissage.

La période de transformation

Pour aider chaque élève à découvrir ses réelles possibilités (beaucoup d'enfants se sur ou sous-estiment), j'utiliserai le test Luc Léger. Il me permettra d'organiser mon unité d'apprentissage en tenant compte des capacités de chacun. Il permettra également à l'élève de savoir ce qu'il est potentiellement capable de faire et donc de s'engager dans un projet d'action. Enfin la forme ludique de ce test motive l'élève (bips, encouragements...).

Les objectifs prioritaires que je poursuivrai durant les entraînements ne seront pas d'ordre physiologique. Mon enseignement ne consistera pas non plus à enseigner un ensemble de techniques. Il amènera l'élève à mobiliser les ressources nécessaires pour réaliser une performance mesurée.

Bien entendu, enseigner l'EPS c'est viser des transformations motrices. L'enseignement de la course de durée permet avant tout une meilleure gestion des capacités physiologiques.

Avec mes élèves de cycle 3, un des objectifs que je poursuivrai sera « courir régulièrement en aisance respiratoire ». Pour cela, l'élève devra savoir fixer et maintenir son allure (courir sans marcher, contrôler une allure par rapport à des repères) et savoir doser son effort (courir en aisance respiratoire sur un temps donné, apprécier une durée, découvrir ses ressources).

À travers mon enseignement, j'amènerai l'élève à s'engager en toute lucidité et non plus de manière aléatoire dans l'activité.

Un autre objectif sera de modifier les représentations que les élèves se font de l'activité : devenir athlète, c'est une activité de défi par rapport à soi-même, c'est une pratique auto-référencée.

Enfin, je les amènerai à mettre en œuvre un projet et à respecter ce projet pour réaliser la performance attendue. J'évaluerai l'acquisition de cet objectif à travers la concordance entre la distance réellement effectuée en 15 minutes et celle annoncée.

Concrètement, pour développer l'objectif « courir régulièrement », je pourrai mettre en place la situation pédagogique suivante :

[Préparez la trame sur une feuille que vous remettrez au jury, ou notez au tableau :]

Titre : « les courses jumelles »

Objectif : fixer et maintenir une allure, répéter un rythme de course

But pour l'élève : reproduire la même course à chaque essai

Le dispositif : 1 circuit de 200 mètres, un objet à poser à chaque course ; les élèves courent 5*3 minutes. 4 zones de départ sont définies afin de répartir les élèves dans tout l'espace de course.

Consignes : « Vous devez courir 3 minutes (sans vous arrêter). Au signal sonore qui marquera la fin du temps, vous déposerez votre objet personnel là où vous serez. Lors de la seconde course, vous effectuerez le même parcours et déposerez le second objet. Le but est d'avoir le moins grand écart possible entre l'objet initial et le second objet. On recommencera la même chose pour toute les courses ».

Entre chaque course, j'accorderai un temps de récupération de 2 à 3 minutes. L'élève pourra alors mesurer l'écart tout en récupérant. Ceci lui permettra de

mesurer et apprécier les effets de ses actions. De ce constat, il pourra moduler son nouveau projet d'allure.

Les critères de réussite seront « je parviens au moins une fois à réaliser la même course » (ceci permet de réorienter le contrat de l'élève. En effet, il peut avoir mal couru lors de son premier essai.)

Les critères de réalisation seront « je cours à une allure régulière sans être trop essoufflé(e), ni forcer ma respiration ».

Les variables envisageables seraient d'augmenter le temps de course ou d'augmenter l'allure de course pour aller poser plus loin l'objet initial.

L'évaluation finale

Cette évaluation correspond à la finalisation du projet. Pour l'élève, il ne s'agira pas d'être évalué sur une performance pure. L'évaluation portera sur son contrat tout autant que sur sa performance. L'intérêt de cette évaluation du projet réside dans le fait qu'elle permet à l'élève en difficulté d'avoir certes une faible note en performance mais de pouvoir la rehausser par une forte note grâce à la réalisation de son contrat.

[Ouvrir sur le volet interdisciplinarité.]

Le projet revêt un caractère interdisciplinaire. Bien sûr, en organisant l'EPS à l'école, je poursuivrai des objectifs assignés à celle-ci par les programmes. Ceux-ci seront moteurs (développement des capacités et des ressources nécessaires aux conduites motrices), culturels (accès au patrimoine culturel que représentent les diverses APSA) et de maintien de la santé (l'acquisition des compétences et savoirs utiles pour mieux connaître son corps).

Cependant, le projet de l'élève me permettra également de lui faire acquérir des connaissances variées. Celui-ci permettra de rendre concrètes des connaissances parfois abstraites pour mes élèves.

Dans le domaine des mathématiques, ils pourront mobiliser la notion de durée qui est importante pour construire son projet de course (« quel temps au tour je suis capable de faire et de maintenir pendant 15 minutes pour parcourir la plus grande distance possible »). L'EPS me permettra de donner du sens aux minutes et aux secondes (les opérations sur les durées étant au programme du cycle 3).

Dans le domaine des sciences, l'EPS sera un excellent support pour mieux comprendre le fonctionnement du corps humain avec la concrétisation de l'accélération du pouls, de l'essoufflement.

À travers son projet, l'élève développera également d'autres compétences dans d'autres domaines comme celui de la maîtrise de la langue. Pour développer le dire, il pourra parler de sa pratique, donner ses impressions, préciser les difficultés rencontrées, annoncer son projet et son contrat. Pour développer le lire, il pourra lire des documents ou des articles sur l'athlétisme. Enfin pour développer l'écrire, il pourra rédiger son projet, raconter son vécu dans un texte.

Ce projet transcende le cadre disciplinaire puisqu'il permettra sur un plan éducatif de responsabiliser et de rendre autonomes mes élèves. L'élève est acteur de son apprentissage. Il crée son propre projet avec mon aide. Il n'est donc pas le simple applicateur du projet du maître. Du point de vue de l'éducation

à la santé, les élèves développeront un comportement préventif par le choix d'allures optimales. Enfin, dans le cadre du vivre ensemble, ce projet favorise la solidarité puisqu'il s'appuie sur de nombreuses mises en situations en binôme et par la mise en œuvre d'un co-entraînement (observer, guider...).

[Conclusion]

Cette démarche de projet vise à développer un entraînement personnel de l'élève et à le motiver tout au long de la pratique.

L'enjeu essentiel est bien de se défier personnellement dans la perspective de se surpasser et persévérer pour atteindre son objectif.



Entretien avec le jury

Nous vous proposons des questions possibles posées par les membres du jury. Il est bien entendu que, dans le cadre du concours, d'autres directions pourraient être choisies et que le contenu de l'exposé ainsi que les réponses lors de l'entretien détermine largement l'enchaînement des questions. Nous ne construisons pas les réponses détaillées mais vous indiquons des éléments de réponse.



Questions susceptibles d'être posées par le jury et éléments de réponse

• Pourquoi enseigner la course de durée si vos élèves ne sont pas motivés ?

- Finalités de l'EPS : l'EPS permet aussi la découverte et l'accès au patrimoine culturel que représentent les diverses APSA.
- Finalités de l'EPS : développer et éduquer à la santé. La pratique de course de durée permet aux élèves de développer certaines filières ou tout du moins de les solliciter.
- Finalités : éduquer à la santé : mieux connaître son corps et ses possibilités. Choisir d'utiliser la course de durée ce n'est plus seulement permettre à l'élève d'agir et de transformer ses ressources. C'est surtout chercher à ce que l'élève agisse pour connaître ses ressources et pouvoir les mobiliser (ressources physiologiques mais aussi psychologiques par le sens de la persévérance et le goût de l'effort).

• Quelle(s) autre(s) source(s) de motivation que le projet pourriez-vous donner aux élèves pour leur donner envie de courir longtemps ?

- Il existe déjà plusieurs sortes de projet : un projet qui transcende le temps de la pratique comme la rencontre CM2-sixième qui donne sens à l'entraînement ; le projet collectif où la performance ne sera pas individuelle mais collective ; le projet personnel qui s'appuie sur les possibilités de chacun et qui peut s'appeler aussi « contrat personnel ».
- L'évaluation peut aussi motiver les élèves. Une évaluation uniquement de la performance démotivera les élèves en grande difficulté mais aussi les élèves qui ont un niveau de performance très élevé. On veillera alors



à évaluer la performance mais aussi les moyens mis en œuvre pour l'atteindre : régularité de la course, investissement, planification ; réalisation du contrat annoncé.

– Enfin, une adaptation de l'enseignement de la pratique par des situations ludiques et variées.

• **Dans la situation de référence que vous proposez, quelle variable mettriez-vous en place si un élève est en difficulté ?**

– Un élève en difficulté est un élève qui ne parvient pas à courir la durée indiquée. Il s'arrête pendant la course et donc abandonne.

– Variables possibles : autoriser un certain nombre d'arrêts pendant la durée de course, diminuer la durée de course, autoriser des moments de marche dans des zones autorisées, augmenter ou diminuer la taille de ces zones : courir avec un partenaire ; courir dans des circuits variés (casser la monotonie)...

• **Que faire avec un élève qui est le meilleur de la classe ?**

– L'activité athlétique est une activité de défi auto-référencé : chercher à faire mieux que la dernière fois.

– Ajouter un défi de distance au défi de durée. Maintenant que tu sais courir 8 minutes sans t'arrêter, quelle distance peux-tu parcourir ? Souvent les meilleurs de la classe se contentent d'être les premiers et sont parfois amenés à courir à une allure trop lente.

• **Comment intégrez-vous les autres disciplines athlétiques à votre projet d'enseignement ?**

– L'élève doit explorer toutes les formes de pratique athlétique : courir, sauter, lancer.

– L'athlétisme n'est pas une juxtaposition d'activités athlétiques : utiliser la même démarche d'enseignement quelle que soit l'activité athlétique retenue ; rechercher à ce que chaque élève identifie son niveau, s'entraîne pour l'améliorer...

• **Comment organiseriez-vous une rencontre interclasse ?**

– Proposer une compétition où l'élève devra battre son record dans une activité de course, de saut et de lancer car pratiquer l'athlétisme en cycle 3 c'est aussi chercher à battre son record le jour d'une compétition.

– Valoriser cette volonté de faire mieux : bonus si record battu.

– Valoriser les résultats collectifs : il ne s'agit pas de valoriser seulement l'élève qui a fait la meilleure performance. Il s'agit d'une rencontre inter-classe donc accumulation des performances de la classe, valorisation de la réalisation des contrats, valorisation des records...

• **En quoi votre projet peut-il participer à l'éducation à la santé ?**

L'essentiel est peut-être de cultiver, chez les élèves, un enthousiasme pour l'activité physique, en leur faisant vivre et ressentir le plaisir d'une pratique régulière. Dans son étude, C. Perrin montre que ceux qui pratiquent des activités physiques et sportives ne le font pas pour des raisons hygiéniques, mais pour le plaisir qu'ils en tirent. À l'inverse ceux qui mettent en avant la nécessité médicale de l'exercice physique ne le pratiquent pas. L'auteur débouche sur une conclusion radicale : si l'on veut favoriser l'engagement dans la pratique et sa persistance, il convient de

substituer un motif de recherche de plaisir au « devoir de bonne santé ». D. Delignières affirme que « la finalité ultime de l'EP est d'inciter les futurs adultes à pratiquer tout au long de leur vie des activités de loisir sportif ». L'hypothèse est que si l'élève éprouve du plaisir en EPS, alors il y aura de fortes probabilités qu'il poursuive une activité physique tout au long de sa vie, avec des conséquences positives sur l'entretien de la santé...

• **Quelles autres activités proposeriez-vous à la suite de ce module ?**

Course d'orientation : comparaison du temps pour faire un parcours balisé (course de type cross) et du temps sur un parcours où il faut trouver des balises... Ceci permettra de donner sens à la nécessité de trouver des moyens de prendre rapidement des informations, de mémoriser les infos pour ne pas s'arrêter sans cesse pour relire les informations...

