



Chapitre 11 : Natation, athlétisme, danse, jeux et sports collectifs.

Définition :

Natation : activité en milieu aquatique qui remet en cause les trois principes du comportement humain (équilibre, respiration, déplacement). Même si cette activité est une prise de risque (sortie de sa zone de confort), elle est source de plaisir (dominer le milieu et plaisir sensoriel lié au contact de l'eau).

Passation de l'attestation du savoir nager en sécurité (ASNS).

Activités athlétiques : ensemble de disciplines sportives regroupées en trois catégories (course, saut, lancer). Il s'agit pour l'athlète de dépasser ses propres performances afin de se mesurer aux autres.

Danse : activité de communication puisque la présence de spectateurs est indispensable à la construction des apprentissages. Il s'agit de réaliser un projet visant à s'exprimer par et avec le corps.

Jeux et sports collectifs : ensemble de jeux et d'activités sportives qui conduisent les élèves à s'opposer collectivement et donc à coopérer dans un but commun (stratégies, communication). Les élèves résolvent un problème collectif en répondant à des règles établies et reconnues par tous.

Socle commun :

- **Domaine 1** : Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit/ une langue vivante et étrangère et, le cas échéant, une langue régionale/ les langages mathématiques, scientifiques et informatiques/ les langages des arts et du corps.
- **Domaine 2** : Organisation du travail personnel/ coopération et réalisation des projets/ médias, démarches de recherche et de traitement de l'information/ les outils numériques pour échanger et communiquer.
- **Domaine 3** : Expression de la sensibilité et des opinions, respect des autres/ la règle et le droit/ réflexion et discernement/ responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative.
- **Domaine 4** : démarches scientifiques/ conception, création, réalisation/ responsabilités individuelles et collectives.
- **Domaine 5** : l'espace et le temps/ organisations et représentations du monde/ invention, élaboration, production.

Modules :

Natation

- **Se déplacer** : en appuis plantaires (marcher, courir, ramper) à ou non (flotter, glissées, coulées), sous l'eau (propulsion).

- **Entrer** : avec aide (marches, échelles, perche, toboggan), sans aide (sauter).
- **S'immerger** : regarder dans l'eau, souffler dans l'eau, gérer sa respiration.
- **S'équilibrer** : flotter (tête dans l'eau ou pas, en boule, remonter, en planche).

Activités athlétiques

- **Courir** : vite (signal, droit, à pleine vitesse), longtemps (gérer l'allure), en relais, avec des obstacles.
- **Sauter** : loin en un ou plusieurs bonds (élan, pied d'appel, impulsion, suspension), haut, en contrebas.
- **Lancer** : loin (bras cassé, torsion, rotation), haut, précis.

Danse

- **Rondes et jeux dansés, chantés** : à consignes (énumération corporelle, imitation), à plusieurs (choisir ou être ensemble), à chorégraphie (file, farandole, cortèges, tresses, ponts), à figures (couple, ligne, cercle).
- **Danses créatives** : espace, temps, relation aux autres, corps, énergie, mémoriser enchaînements.

Jeux et sports collectifs

- **Jeux collectifs** : de course, de prise de territoire, de renvoi de ballon (vitesse, endurance, adresse, coordination, jouer en fusion, ou avec des droits/ devoirs différents ou identiques).
- **Sports collectifs (cycle 3)** : d'attrape, de transport, de balle (nombre de passes, faire progresser la balle, espace, relation, précision tirs, collaboration, coopération, opposition, se démarquer).

Enjeux, ressources et difficultés :

Natation

- **Enjeux** : maîtriser son équilibre, coordonner ses mouvements, mettre en action une partie du corps sans y associer le reste.
- **Composantes** : équilibre (contraire à l'équilibre terrien, subir la poussée d'Archimède, équilibre horizontal, pas d'appuis plantaires), respiration (buccale, expiration active et contrôlée, volontaire), propulsion (inversion au terrien, train avant moteur et arrière équilibrateur, appuis fuyants et mouvants, résistance), prise d'informations (visuelles, kinesthésistes).
- **Difficultés** : problèmes moteurs (coordinations mouvements, équilibre, mobiliser muscles, propulsion), problèmes liés à la dépense d'énergie (filière énergétique), problèmes affectifs (performance, confrontation autres, émotions, prise de risques).
- **Ressources** :
 - Motrices : s'équilibrer, respirer et se propulser dans un milieu liquide, coordonner ses actions motrices (bras/ jambes).
 - Cognitives : changement de repères et de perceptions.
 - Informationnelles : extraire des informations de l'environnement pour se repérer et se déplacer.
 - Énergétiques : contrôler et doser ses efforts, ses actions, contrôle de soi.
 - Psycho-socio affectives : gérer ses émotions, dépasser ses peurs, prises de risques ...

Activités athlétiques

- **Enjeux** : coordonner ses actions afin d'améliorer et stabiliser ses performances d'où la nécessité de gérer son énergie.
- **Ressources** : bio-énergétiques (efforts selon la durée), bio-mécaniques (coordination des actions, synchronisation et dissociation des membres), bio-informationnelles (estimation vitesse/ distance, contrôle du corps), cognitives (connaître ses capacités/ limites, règles, notion de vitesse et fonctionnement du corps), méthodologiques (échauffement, observation, gestion de l'effort) , socio-affectives (se confronter aux autres, se dépasser, contrôler ses émotions).
- **Difficultés** : problèmes moteurs (coordination des mouvements, recherche d'équilibre, mobiliser ses muscles), problèmes liés à la dépense d'énergie (filière énergétique), problèmes affectifs (performance, confrontation aux autres, afflux émotionnel).
- **Ressources** :
 - Bio-énergétiques : développer et maintenir un effort à faible intensité sur une longue durée ou un effort intense sur une très courte durée.
 - Bio-mécaniques : développer et maîtriser la coordination des actions, dissociation tronc-membres et synchronisation des membres supérieurs/ inférieurs.
 - Informationnelles : prendre des repères, maîtrise du corps dans l'espace.
 - Socio-affectives : accepter l'effort pour dépasser ses limites, s'intégrer dans une équipe, contrôler ses émotions en situation de compétition.
 - Méthodologiques : savoir s'échauffer, chronométrer, observer...
 - Cognitives : connaître ses capacités, ses limites, les règles...

Danse

- **Enjeux** : gestion corps dans l'espace (équilibre, relation musique, exécution des mouvement
- **Composantes** : corps (dissociation équilibre, sauts, rotation), espace (taille, forme, nombre, direction, tracés), temps (durée, vitesse, accélération), l'autre (évitement, contact, synchronisation, miroir), énergie (relâchement, tension, contractes).
- **Difficultés** : problèmes moteurs (coordination des mouvements, équilibre), problèmes liés à la dépense d'énergie (filière énergétique), problèmes affectifs (émotions).

Jeux et sports collectifs

- **Enjeux** : valeurs de citoyenneté (construction du savoir accepter les uns par rapport aux autres en collectif où les spécificités de chacun sont acceptées), développement de la capacité à agir et faire des choix rapides adaptés (stratégies selon les règles).
- **Ressources** : bio-mécaniques (coordination des mouvements, synchronisation + dissociation des membres), bio-informationnelles (apprécier les distances, les vitesses, maîtrise du corps), cognitives (savoir les règles, ses capacités/ limites, la notion de vitesse ainsi que le fonctionnement du corps), socio-affectives (confrontation aux autres, se dépasser, contrer ses émotions).
- **Difficultés** : problèmes socio-affectifs (règles, coopération, conflits, accepter l'échec), problèmes moteurs (contact, chute, actions simultanées).
- **Ressources** :
 - Motrices : attraper, lancer, passer, esquiver ...
 - Cognitives : prises d'informations sur la position de ses partenaires et adversaires, sa position sur le terrain, faire des choix stratégiques.
 - Informationnelles : prendre des repères visuels, auditifs, tactiles sur l'espace, la temps, soi-même, les autres ...
 - Affectives-relationnelles : jouer ensemble dans le respect des différences pour s'opposer à une équipe, adversaire, assumer différents rôles, accepter la confrontation.

Processus : Théorie du curriculum conatif de Bui Xuan : étapes de l'apprentissage en EPS (1989). L'étape 5 "expertise" n'apparaît pas à l'école primaire.

- **Étape 1 :** L'étape émotionnelle (cycles 1 et 2).
 - L'émotion prime sur la réflexion. La technique est ignorée.
 - Concentration sur son ressenti (ex: peur en natation, appropriation du ballon en jeux collectifs).
- **Étape 2 :** L'étape fonctionnelle (cycles 1, 2 et 3).
 - L'apprenant se pose des questions pour savoir "Comment ça marche?", interaction avec le milieu.
 - Concentration sur les effets à produire (ex: principe de flottaison, lien geste-trajectoire d'objet).
- **Étape 3 :** L'étape technique (cycles 2 et 3).
 - Recherche de l'efficacité en se demandant "Comment font ceux qui réussissent".
 - Concentration sur les moyens, la technique (ex: élan pour le saut, bras pour le lancer).
- **Étape 4 :** L'étape contextuelle (cycle 3).
 - Décentration de la technique pour s'adapter au contexte "Comment être plus efficient?"
 - Concentration sur l'adéquation entre les effets et les moyens (ex: prise en compte de plusieurs éléments).

Interdisciplinaire :

- Interdisciplinarité : mise en relation de plusieurs disciplines dans un projet (ex: création d'un livre en français, l'art, les mathématiques, l'histoire...).
- Transdisciplinarité : développement de méthodes transférables d'une discipline à une autre (ex: démarche d'investigation en sciences et en histoire...).
- Pluridisciplinarité : objet d'étude étudié sous plusieurs points de vue mais toujours par discipline (ex: étude du corps humain en svt, en arts et en EPS).
- Multidisciplinarité : découpage des disciplines (ex: mathématiques, français, sciences...).

Rôle de l'EPS dans l'interdisciplinarité :

- Le langage oral (vocabulaire spécifique, communication...).
- Donner du sens aux apprentissages (notions d'échelle, de distance, de représentation/ comparaison des performances).
- L'éducation à la santé et à la sécurité en lien avec les sciences.
- L'apprentissage de comportements citoyens étudiés en EMC (respect des autres et des règles).