

Trimestriel de l'EPS

- L'agenda mahorais
- Bilan des programmations en collège

➡ Gymnastique

Acrosport



- Et l'UNSS sur l'île ?
- La boîte à tips : s'assurer de la compréhension de tous
- **L'évaluation au service des apprentissages**



Les programmations EPS à Mayotte en collège

Un vaste recueil des programmations EPS des 22 collèges de Mayotte a été entrepris en ce début d'année 2024.

Pourquoi ce recueil ?

L'idée est d'établir un état des lieux des APSA enseignées pour définir un PAF (Plan Académique de Formation) qui colle au plus près des besoins des enseignants.

Qu'est-ce qu'il en ressort de ce recueil ?

La donnée la plus marquante est que le CA4 est surreprésenté autant en quantité (38% de l'ensemble des séances) qu'en nombre d'APSA pratiquées (12 différentes). Sur le classement des 15 APSA les plus pratiquées, le CA4 est présent sur 6 places.

De plus, il en ressort que bons nombres d'établissements se retrouvent en difficultés d'installations ce qui les amènent à faire de l'EPS « bricolage ».

Top 5 des APSA

- 1) Basket-Ball
- 2) Savoir-Nager
- 3) Danse
- 4) Combiné athlétique (et ses formes dérivées)
- 5) Tennis de Table

Et maintenant ?

Même si ce recueil pour comporter certains biais, il peut être intéressant de questionner notre programmation pour établir un certain équilibre entre les CA. A moyen terme, au travers du suivi des recueils, on pourrait analyser l'évolution des activités enseignées. Enfin, il va s'agir de questionner la pertinence du PAF en lien avec les besoins des enseignants.

L'Agenda EPS

PAF

19/11

Gestion des équipes et liens avec la direction
(coordonateurs + TI)

20/11

Formation AFL
(coordonateurs Lycée)

4/11

Formation **Tennis de Table**

Novembre

Formation **Petits Orateurs**
(Néo-arrivants)

25/11

Formation **Step**

Décembre

Formation **Danse** (2 stages)

+ d'autres à prévoir :

CA1 + Rugby +
Ultimate + IDOCEO /
Excel + Acrosport
+ Boxe + Danse N2 + Savoir
Nager (pour les enseignants
contractuels)



Valentin Moustard
(Collège Kawéni 1)

Pour quels
élèves ?



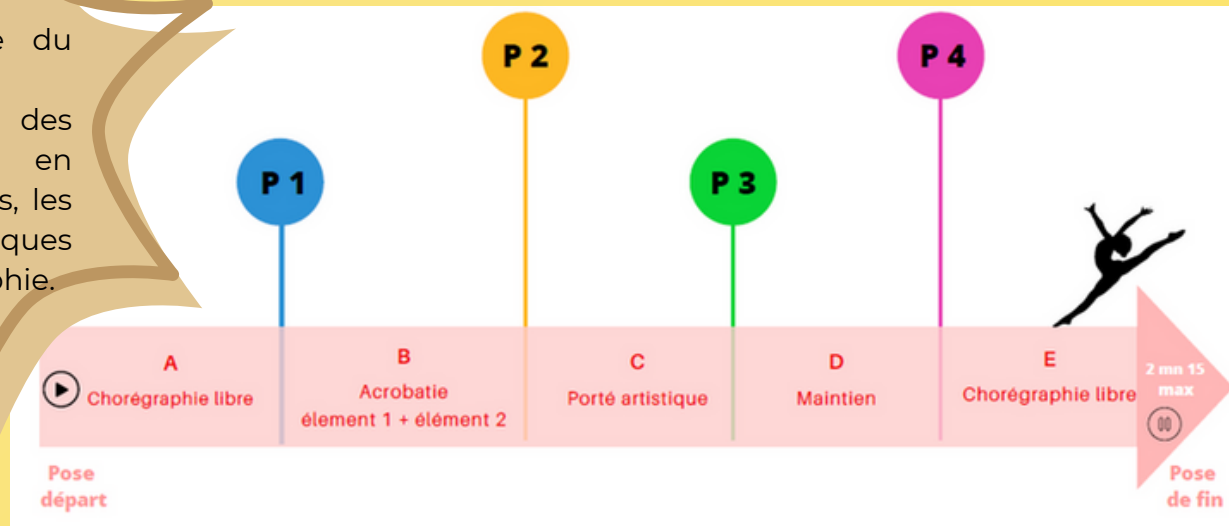
De la 6ème à la terminale avec évolution
de la difficulté et des critères



Une acrosport recentrée

La frise

- Elle forme le squelette du mouvement attendu.
- Elle pose l'ensemble des critères de réalisation en passant par les pyramides, les éléments gymniques individuels et la chorégraphie.



La frise est à segmenter selon l'avancement dans la séquence et constitue ainsi l'objectif à atteindre pour chaque leçon.



La frise en détails

- **Pose départ** : après un salut gymnique les élèves sont en statue sur le praticable, en contact ou séparés, et attendent le départ de la musique ou le signal de l'enseignant.
- **Chorégraphie libre** : par exemple un 8 temps ou 2 fois 8 temps synchronisé
- **P1** : Pyramide niveau 1, 2 ou 3 d'une famille différente des 3 autres pyramides
- **Acrobatie élément 1 + élément 2** : 1 saut + 1 rotation (niveau choisi par l'élève) ou 2 rotations ou autre famille d'éléments, selon le travail réalisé par l'enseignant.
- **P2** : Pyramide niveau 1, 2 ou 3 d'une famille différente des 3 autres pyramides
- **Porté artistique** : En déplacement, il peut être créé par les élèves, permet d'utiliser l'espace vertical, apporte virtuosité, esthétisme, originalité...
- **P3** : Pyramide niveau 1, 2 ou 3 d'une famille différente des 3 autres pyramides
- **Maintien** : Niveau choisi par l'élève, il doit être maintenu 3 sec, il peut aussi être remplacé par un élément de souplesse ou d'agilité.
- **P4** : Pyramide niveau 1, 2 ou 3 d'une famille différente des 3 autres pyramides
- **Chorégraphie libre** : Création chorégraphique par les élèves.
- **Pose fin** : statue finale qui enclenche l'arrêt de la musique, les élèves se redressent et saluent avant de sortir du praticable.



La frise forme un support et un outil facilitant la compréhension et l'intégration de la commande par l'élève. Ce cadre lui permet de guider son action tout en la mesurant, il entrera ainsi plus facilement en réussite.

L'agencement de la frise offre une richesse de production acrobatique et artistique, tout en évitant de plonger l'élève dans l'infobésité.



Les groupes

Formation en **DUO** ou **TRIO** seulement. Cela permet aux élèves de faire face entièrement et pleinement aux contraintes amenées par cette APSA. Elles doivent être mise en place le plus rapidement dans la séance.

Une représentation jugée

Les juges (sécurité), difficulté, exécution, artistique. Leur intégration lors de la phase de représentation à un double rôle, permettre aux élèves de cerner la logique de cette activité ayant vocation à être vu et jugée, mais aussi de mieux cerner la subtilité du couple maîtrise / difficulté.



Les familles de pyramides

Au nombre de 4 : **Varié, Equerre, ATR, Dynamique.**

Elles permettent de développer une richesse motrice spécifique à l'acrobatie. Elles répondent donc aussi de fait à un enjeu culturel.

LES CHOIX FORTS

Spécialisation porteur/voltigeur

Celle-ci **doit se faire très rapidement** lors de la création des formations. Cela permet d'axer le travail moteur afin d'emmener le potentiel de la formation pyramidale au plus haut niveau de difficulté ce qui est la logique fondamentale de l'acroport.



L'artistique

Elle est à intégrer **progressivement** à chaque leçon au regard de l'imposition de différentes contraintes / thématiques de travail : fluidité, posture scénique, utilisation espace, virtuosité ...). Elle s'exprime au travers des choix organisationnels de l'enchaînement, des choix chorégraphiques, des composantes de la danse, de la relation à la musique etc.



L'acroport à Mayotte



Nous voyons souvent les enfants à Mayotte jouer en réalisant des acrobaties, en se portant sur les épaules, en sautant d'un muret ou dans l'eau ... Nous avons ainsi des élèves dont la tonicité, les appuis manuels, et la gestion de leur corps dans l'espace forme un levier considérable à l'approche d'une séquence d'acroport.





Cléa Le Coq
(Collège Passamainty)



Xavier Poncet
(Collège Tsingoni)

Pour quels
élèves ?



1er cycle de
gymnastique

Le regard du prof en gymnastique



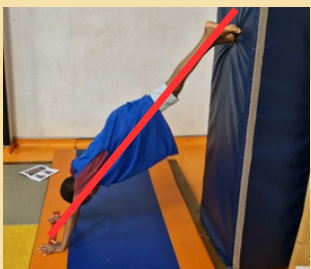
Dans la progression en ATR

1) Rechercher un début d'alignement Mains - Epaules - Bassin

Première expérience avec du poids sur les mains

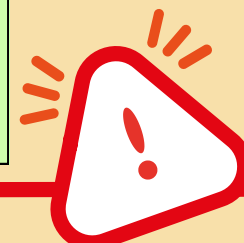


La tête sortie
comme défaut du terrien.
Pour cela : bien regarder
entre ses mains



2) Renforcer l'action des mains sur le sol, construire un premier alignement Mains - Epaules - Bassin - Pieds à l'oblique

Permet à l'enseignant de vérifier que l'élève possède les capacités pour se porter



Le mur peut être un FAUX AMI !
On a tendance à poser tout son corps sur le mur = incapacité à passer au niveau au-dessus (sans le mur)
Tendance à mettre trop de vitesse. Le mur protège uniquement de la chute arrière.

3) ATR contre mur 3 sec

Obtenir un alignement du corps entier. Pose uniquement des talons sur le mur
Demander de maintenir la position = élément maîtrisé



Objectif : Valider un premier niveau de renversement avec des critères simples. Alignement partiel mais qui répond aux consignes d'un ATR pour passer à l'ATR seul, sans l'aide du mur

Liens vers les vidéos d'élèves





L'ATR dès l'échauffement

Echauffement en déplacement = apprentissage des bases de l'ATR

- Exemples d'exercices : la marche de l'éléphant, le lapin
- A apprendre : mains à plat au sol, bras et jambes tendues, regard sur les mains

Echauffement sur place = travail du placement du dos

- A apprendre : placer les mains à plat devant les genoux, garder les bras tendus, regarder entre les mains, pousser sur les jambes pour mettre le bassin au-dessus de la tête



Les petits TIPS pour l'ATR au mur

MATERIALISER

- la zone interdite proche du mur pour la pose des mains
- la zone interdite trop éloignée du mur pour la pose des mains = On détermine une zone autorisée
- plusieurs zones de départ du pieds de fente

AVOIR toujours

- le regard sur les mains
- les bras tendus : "je repousse le sol, je ne l'aime pas".

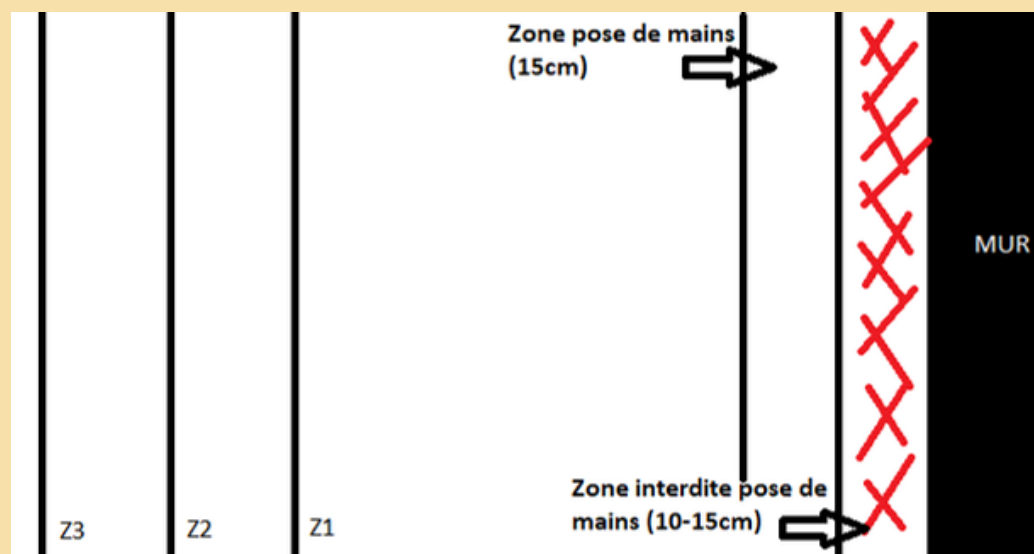
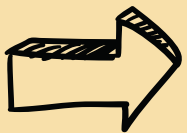


Schéma en vue du dessus de la matérialisation



Dans la rotation AVANT et la rotation ARRIERE

1) Roulade AVANT sur plan incliné

Etapes à donner pour aider aux premières réalisations :

1. Accroupis, pieds et genoux serrés
2. Mains à plat au sol, devant les genoux
3. Lever les fesses en l'air
4. Regarder le nombril / cacher sa tête
5. Plier les bras et Pousser sur les jambes

Attention : la tête n'est jamais un appui sur le sol, on roule sur le haut du dos

2) Roulade avant au sol

Même étape qu'en 1 en ajoutant de la vitesse : il faut pousser sur les jambes
Rappel exercice du saut de lapin à l'échauffement

2) Roulade arrière au sol

Maintien de la position en boule importante: les élèves ont tendance à ouvrir, et orientent leurs genoux vers le haut ! " Va chercher en arrière ! "

1) Roulade ARRIERE sur plan incliné

Bien s'asseoir sur le plan incliné, même position que pour le culbuto

Attention :

- à ce que l'élève pose bien les mains sur le module, et utilise ses bras pour se relever
- à ce que l'élève reste bien en boule et ne s'allonge pas : envoyer les genoux en même temps que la chute arrière



Réussir une roulade avant n'est pas un pré requis pour la roulade arrière. Lorsque l'élève est en réussite sur le plan incliné et respecte les critères de réalisation que vous attendez, il faut le faire passer rapidement au sol.



Les roulades dès l'échauffement : Le Culbuto

Exercice incontournable et réellement facilitateur de l'apprentissage des roulades.

Aide pour le début de la roulade arrière et la fin de la roulade avant.

A faire faire à tous les élèves en fin d'échauffement avec des étapes bien définies :

- accroupi en boule (menton poitrine / genoux poitrine)
- mains au niveau de la tête / coudes qui regardent devant / paume vers le ciel et doigts qui regardent derrière.
- rouler en arrière et pose des mains à plat
- revenir sur les pieds en roulant en avant

Liens vers les vidéos d'élèves



Le regard du prof en rotation avant



ZOOM sur la pose de la tête au sol

L'élève pose sa tête / son front au sol, ses jambes sont presque tendues ou ses genoux touchent le sol.

Pourquoi ?

La position de départ n'est pas bonne. L'élève a posé ses mains beaucoup trop loin, et n'a eu que la solution de poser le haut de sa tête.

Solution ?

Demander à l'élève de poser ses mains beaucoup plus proche de ses pieds, de bien lever ses fesses et de bien regarder son nombril.

Tips: demander à l'élève de faire l'exercice avec une paire de chaussette / un châle entre le menton et la poitrine, pour l'obliger à garder la tête rentrée



[Liens vers les vidéos d'élèves](#)



La gymnastique c'est de l'exigence

Un élément a un début et une fin :

- généralement la même : début en fente = fin en fente / début pieds serrés = fin pieds serrés
- Un début en fente amène un renversement
- Un début pieds joints conduit à une roulade avant ou roulade arrière

Pour valider un élément, il faut exiger que les élèves l'exécute parfaitement.

Exemple : une roulade avant, se réalise genoux et pieds serrés tout au long de la réalisation avec début et fin stabilisés. Aucune aide des mains pour se relever.

La rigueur s'apprend dès l'échauffement en gymnastique. Cette exigence permet de plus facilement évaluer les élèves.



Le CODE en gymnastique



« Sur l'académie, les aptitudes acrobatiques et le sens de l'engagement sont supérieurs à la moyenne avec une motricité débridée dès le plus jeune âge – C'est par la confrontation au code qui constitue une forme de culture majoritairement inconnue à Mayotte - que la motricité sera transformée. »

M.Cachat

Et l'



sur l'île ?

Le petit mot de l'UNSS

La rentrée constitue une étape importante du calendrier : elle donne le rythme de nos actions. Après les commissions mixtes régionales pour les règlements sportifs et l'assemblée générale du service régional en présence des chefs d'établissement président(e)s des AS et des professeur(e)s

d'EPS animateur(trice)s des AS, la Journée Nationale du Sport Scolaire est la première « rencontre » de l'année. Elle introduit le Projet Académique UNSS et vise à mobiliser au plus tôt les Associations Sportives autour de toutes les initiatives.

Au sein des comités directeurs des AS, un travail préparatoire en équipe semble incontournable très tôt dans l'année. Une présentation du projet 2025-26 a été faite lors des Assemblées Générales des 4 districts de fin d'année : elle doit permettre aux AS d'anticiper et se positionner sur les activités qu'elles souhaitent investir dès la rentrée. Bien entendu, l'accueil et l'inclusion des nouveaux collègues au fonctionnement de l'AS fin août permettront de dynamiser et d'enrichir notre grande famille UNSS !

Bonne rentrée.

Philippe Versaud



Comment lancer son AS en début d'année ?

Dans les collèges et les lycées, l'association sportive a une place forte. Sur la base du volontariat, elle propose aux élèves une pratique plaisir, compétitive. C'est un lieu d'échanges et de partage. Mais comment motiver les élèves à participer ? Comment les inciter à rester dans l'établissement quand ils ne connaissent pas ce qui les attend ?

La **motivation** est, selon nous, au carrefour de l'envie individuelle et de l'émulation collective. On est motivé à faire quelque chose que l'on connaît et que l'on aime. Le point de départ, **"L'offre de lancement de l'AS" a donc un grand rôle à jouer dans l'adhésion des élèves aux activités proposées.**

Nous sommes un collège REP+ de 16 collègues EPS, 17 l'année prochaine. L'effectif augmente mais surtout les collègues tournent : environ 5 mutations de collègues par an ces 3 dernières années. Les spécialités et les appétences de chacun évoluent, les élèves doivent se greffer sur des AS sans connaître les nouveaux collègues. Cela-dit, le matériel disponible et les installations ne changent pas : un plateau, une halle abritée, une salle de danse, un terrain synthétique et la plage. Ensuite, les goûts forts des élèves nous amènent à maintenir certaines activités quoiqu'il en soit : APPN, Football, Danse.

Entre collègues, nous nous arrangeons durant les jours de pré-rentrée. En fonction de nos emplois du temps et des installations disponibles, **nous créons un "emploi du temps des activités"**. Il est réparti sur les midis et le mercredi après-midi. Quatre collègues sont associés à l'APPN : ils créeront après des groupes et tourneront sur les activités Kayak, VTT, Randonnée et CO/PMTG. Minimum trois collègues sont associés au football : benjamins, minimes garçon et benjamins/minimes fille. Les neuf (ou dix) autres collègues proposent une activité compatible avec les disponibilités d'installation en parallèle de l'appétence des élèves.

Il faut parfois partager un terrain de hand ou partager les créneaux : mercredi après-midi faire la moitié du temps AS puis libérer son installation et faire des jeux divers dans la cour.

Dès lors que l'organisation est faite, nous choisissons de **commencer au plus tôt dans le calendrier**. Le 1^{er} mercredi est réservé à l'AG UNSS et nous réalisons notre journée du sport scolaire (JNSS) le mercredi suivant. **Le calendrier officiel, calé sur les dates de rentrées métropolitaines, laisse nos élèves dans l'attente et nous réduit le temps de constitution de nos équipes avant les premières rencontres. Nous voulons leur montrer que nos activités ont bien lieu et que nous sommes prêts à les accueillir.**

Notre JNSS varie selon les années. L'année dernière, elle était réservée au 6^e. Elle était intégrée dès le départ au fonctionnement même du collège qu'ils sont en train de découvrir. Cette année, **l'ouvrir à tous les licenciés a permis aux élèves de se rencontrer tôt et de transmettre l'ambiance aux nouveaux.** Ce n'est rien d'extraordinaire, mais ils se rencontrent, nous rencontrent et s'amuse.

Aussi, **la semaine suivante, les activités démarrent et nous sélectionnons des élèves pour la JNSS académique. Nous acceptons tous les élèves jusqu'à fin septembre et visons de rentrer nos licences et mettre des tampons aux élèves avant les vacances d'octobre.** Pour faire perdurer l'envie, nous cherchons à **participer à un maximum de compétitions, qui sont leur source principale de motivation. D'autres moments forts** nous font vivre durant l'année : le cross du collège, les départs au championnats de France qui font rêver, l'AG avec la fête de l'AS.

Lancer une AS, pour nous, c'est commencer au plus tôt pour l'associer au fonctionnement de l'établissement. La faire vivre c'est la faire rayonner en promouvant le départ de certains élèves aux championnats, créer une communauté via les réseaux. C'est terminer l'année "tous ensemble"... pour qu'elle soit plus facile à relancer à la rentrée !

Yann Lepelletier et Nina Beguin



La boîte à tips

S'ASSURER DE LA COMPRÉHENSION DE TOUS



AUDITIF:

3 INFORMATIONS
MAX DANS LA
CONSIGNE



CANAUX DE PRISE
D'INFORMATION

KINESTHÉSIQUE

DÉMONSTRATION
PAR ÉLÈVES,
RÉPÉTER,
VIVRE...



VISUEL

SUPPORTS
COHÉRENTS,
DIVERS...



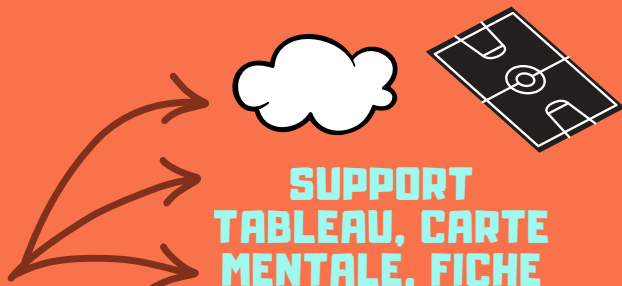
FAIRE
REFORMULER



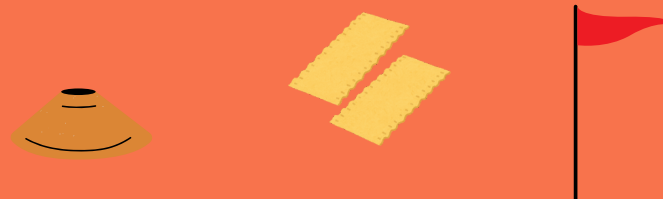
BLAH

NE PAS ÊTRE TROP BAVARD

SUPPORT
TABLEAU, CARTE
MENTALE, FICHE
RAPPEL...



REPÈRES VISUELS BALISENT ESPACES





L'évaluation au service des apprentissages

Introduction sur l'évaluation

« L'évaluation peut devenir non plus seulement un outil de contrôle approximatif mais aussi un levier pour mieux faire apprendre »

(Rey Olivier, Feyfant Annie (2014). Évaluer pour (mieux) former. Dossier de veille de l'IFÉ, n°94)

Mais sur le terrain, comment faire ? comment passer d'une évaluation DE l'apprentissage à une évaluation POUR l'apprentissage ? A quelles conditions l'évaluation se met-elle réellement au service des apprentissages ?

Aller vers une évaluation formatrice qui permet non seulement d'adapter l'enseignement mais aussi et surtout d'étayer l'apprentissage en permettant à l'élève de se situer dans ce processus d'apprentissage et d'y être acteur.

(L'évaluation formatrice est issue d'une recherche menée dans les années 70 à Marseille par Georgette Nunziati et Jean-Jacques Bonniol)

La forme de pratique est pensée et construite dans le but de faciliter l'évaluation de la performance par une **mesure directement objectivable**. Mesure réalisée régulièrement au cours de la séquence. Il ne s'agit pas d'une situation d'apprentissage dont on évaluera les effets à la fin de la séquence.

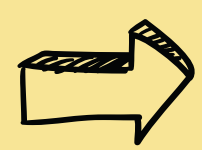
L'exploitation de l'évaluation est anticipée. Plus encore cette anticipation prévoit un partage de l'exploitation avec les élèves.

Autre principe de Black et Wiliam (1998) :

« **L'évaluation sert la compréhension des objectifs pédagogiques et des critères d'évaluation par les élèves** »

Toujours selon Black et Wiliam (1998) : « **L'évaluation se centre sur la manière dont les élèves apprennent** » : l'objectivation directe de l'amélioration de la performance rend compte de la construction de la compétence.



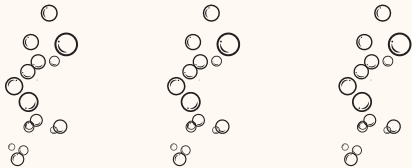


Un exemple en relais vitesse



Une forme de pratique scolaire qui permet d'objectiver la perte de vitesse du témoin lors de la transmission : la **“course de témoin”**

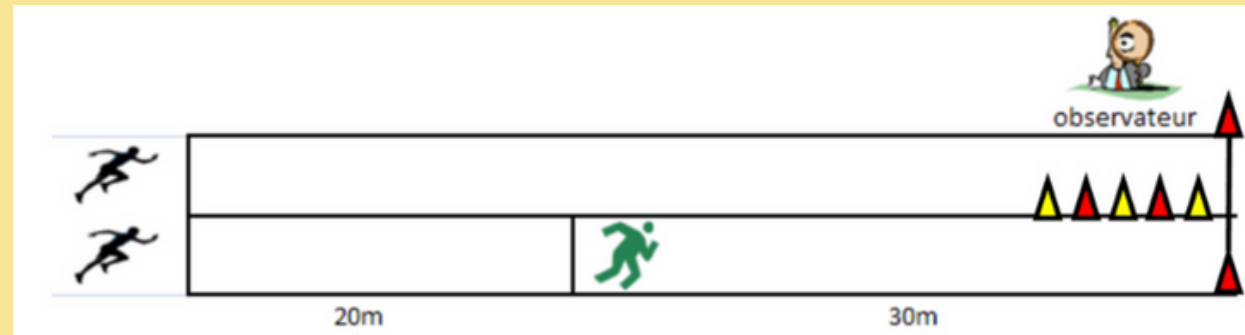
- But : **aller plus vite à 2 que seul**
- Modalité : **défi**
- **Un coureur seul face à une équipe de deux** élèves qui se transmettent le témoin. Le quatrième élève observe et juge l'écart à l'arrivée
- **Chaque élève tient l'ensemble des rôles**
- **Distance : 50m (20-30)** ; transmettre entre la ligne à 20 m et la ligne d'arrivée
- Observateur / juge : savoir qui gagne ? avec quel écart ? (**Compter en nombre de plots**)



A l'arrivée, l'écart entre les deux sprinteuses correspond à ce qui a été perdu lors de la transmission.

Nous avons donc une objectivation directe et parlante de cette perte.

Constitution de groupe stables de 4 élèves de performance équivalente en début de séquence



L'évaluation au service de l'apprentissage

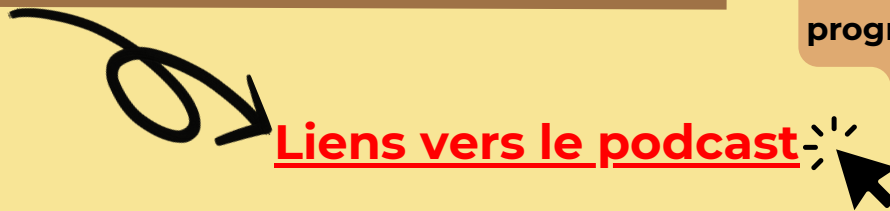
Il s'agit dès le début de la séquence, d'engager les élèves dans une activité rigoureuse de mesure de leur performance (Champ d'Apprentissage 1). Mesurer le temps en dixièmes de secondes n'est pas « parlant » ... C'est de plus très difficile, la marge d'erreur d'un chronomètreur débutant dépasse le meilleur indice de transmission (8 dixièmes de seconde).

Ici le temps perdu lors de la transmission se traduit en distance et en nombre de de plots. L'objectivation directe est « parlante ».

La performance n'est pas mesurée dans l'absolu (le plus rapide de la classe, le record du monde...) mais de manière relative : **on recherche la meilleure performance compte tenu des ressources du binôme.** Ici, en la comparant à celle d'un coureur individuel de même vitesse.

La situation pose le problème qui sera à résoudre pendant la séquence.

La même situation sera utilisée régulièrement pour suivre et valider les progrès.



[Liens vers le podcast](#)