

Trimestriel de l'EPS



- L'agenda mahorais
- Le petit mot de l'inspecteur
- Autres évènements
- ➡ **Apprendre à nager + Mallette**
- ➡ **PMTG**
- Et l'UNSS sur l'île ?
- La boîte à tips

Septembre 2024

Le petit mot de l'inspecteur

Quelques mots pour accompagner le lancement de la 1ère brochure trimestrielle de l'EPS.

Je suis avec la plus grande attention les travaux du Groupe de Réflexion Académique (GRA), car ces regroupements représentent un des nombreux axes de développement professionnel que l'académie est en mesure de proposer aux enseignants. Il y a celles et ceux qui participent au GRA et nous l'espérons, toutes celles et ceux dont les pratiques quotidiennes pourraient être positivement influencées par les ressources présentées dans la brochure – ainsi rentrer dans le cycle que nous pensons vertueux du partage et de l'auto formation. La brochure comme les formats de diffusion expérimentés (vidéos-Podcast) existent pour rendre-compte du dynamisme des pratiques, de leur dimension plurielle et tout aussi ancrée dans le territoire Mahorais. Je remercie tout particulièrement les enseignants responsables de ce 1er numéro et sais pouvoir compter sur les nombreux autres talents que compte l'académie pour alimenter les prochaines éditions trimestrielles.

Philippe Cachat



L'Agenda EPS

- 4/09 Accueil néo-arrivants + CMR AG UNSS
- 7/09 **Accueil néo-arrivants ???**
- 9/09 Réunion des coordonateurs EPS
- 9/11 Regroupement amical EPS
- 26/09 CAHN - Protocole BAC
- Du 9/09 au 7/10 Inscriptions certifications complémentaires (arts-danse / DNL / FLS, ...)
- Du 7/10 au 4/11 Inscription CAFFA + d'infos
- 11/12 CAHN - Protocole BAC



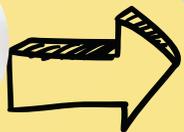
“Fikiri EPS : les débats péda”

Vendredi 14 juin dernier s'est déroulée la première édition de « FIKIRI EPS : Les débats péda » au BBQ Grill de Combanî. L'occasion pour plusieurs collègues EPS (mais pas que !) de se retrouver et d'échanger autour



du premier thème proposé. Ce moment convivial était l'occasion de partager plusieurs retours d'expérience, idées et conceptions en cette fin d'année scolaire. Le prochain Fikiri EPS aura lieu durant le premier

trimestre de l'année scolaire 2024/2025, restez connecté !



Apprendre à Nager (Usoma Uelea)

Explications du parcours



1) Entrée plongée « j'entre dans l'eau comme un dauphin » 1 pt

Travail de l'alignement pour glisser dès la mise à l'eau. Travail du rôle prépondérant de la liaison tête-tronc

2) Nage ventrale sur courte distance « je nage sans respirer jusqu'à la bouée » 1 pt

Valoriser les élèves les plus en difficulté

3) Immersion sous la ligne d'eau « je passe sous une branche » 1 pt

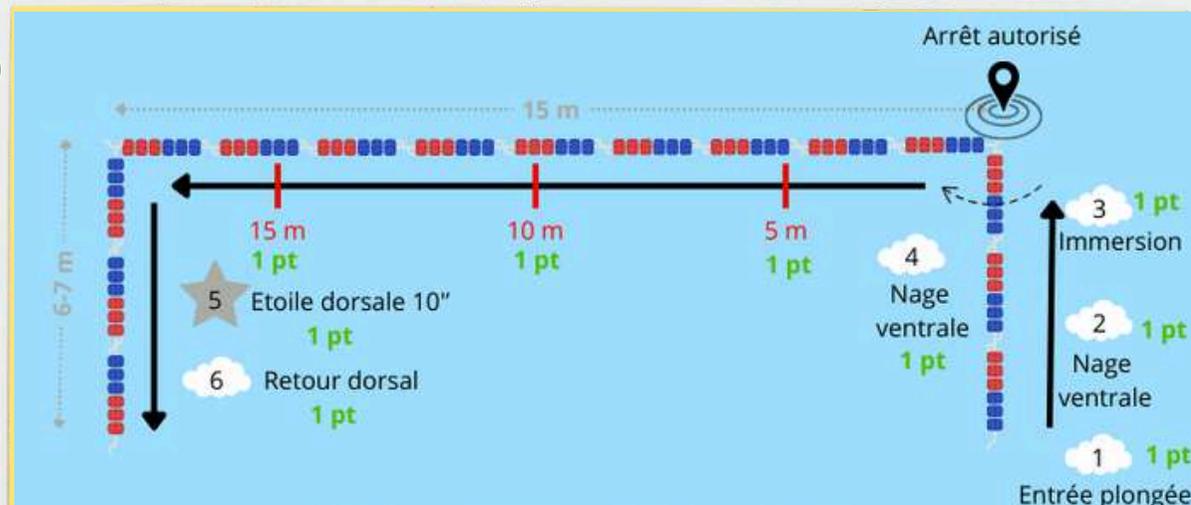
Arrêt et pose des pieds possible avant ou après immersion.

4) Nage ventrale sur 15m sans reprise d'appui (sol et ligne interdits) « je nage le plus loin possible en me regonflant plusieurs fois »
5m = 1pt / 10m = 2pts / 15m = 3pts

5) Etoile dorsale « je passe en position de repos » (pendant 10 secondes) 1 pt

Associer des appuis manuels pour les élèves ayant une mauvaise flottabilité.

6) Retour dorsal à la plage « je rentre me mettre hors de danger » 1 pt



Plage



CA n°2

AFC n°1 "Réaliser un parcours aquatique"

Petite précision

Pour préparer l'élève à automatiser une respiration aquatique (inspiration latérale brève) on préférera un élève qui effectue une 1/2 vrille pour inspirer librement en position de planche dorsale, à un élève qui se regonfle à l'aide d'une inspiration frontale



L'étoile dorsale ou repos dorsal

L'étoile dorsale est à envisager comme une position de repos. Enchaîner un demi-tour dorsal quand l'élève se sent fatigué et qu'il pense s'arrêter à tout moment du parcours.

« je passe vite en position de repos quand je me sens fatigué »



Apprendre à Nager

Informations sur le parcours

Parcours aquatique simplifié et adapté au contexte matériel et au lagon, pour des élèves ayant un faible vécu dans l'eau.

Ce parcours est à concevoir comme un **enchaînement de tâches simplifiées** issues de l'ASNS.

Intégrer rapidement et progressivement ce parcours dans la séquence en y associant le **système de points** pour que l'élève se situe et apprenne à observer.

Evolution vers l'ASNS

Le parcours est voué à évoluer vers l'ASNS via différents paramètres : limiter le nombre d'arrêt, augmenter les immersions, accroître les distances de nage ventrale et dorsale, et enfin amener vers la grande profondeur de manière sécurisée et aménagée (kayak ou paddle géant lesté, bassin flottant).

L'ASNS est à proposer uniquement et progressivement aux élèves ayant construits certaines compétences natatoires solides.



TROC des ASTUCES

- 1 Parcours à construire de manière progressive et régulière durant toute la séquence
- 2 Associer un observateur à un nageur qui valide sur la plage les défis réussis (en écrivant sur la sable)
- 3 Travail et construction de l'apnée inspiratoire essentiel durant toute la séquence.
- 4 Nage ventrale type crawl avec propulsion bras en priorité. Retour dorsal à partir de différentes formes de nage (ex : nage poulpe avec mouvements latéraux et simultanés des bras).



S'ENGAGER OU RENONCER ???

Sensibilisons et éduquons nos élèves à **l'analyse du milieu avant de s'engager dans l'eau.**

Observation et Analyse collective de l'environnement à chaque début de leçon.

Les 5 dangers à vérifier avant de s'engager :

- manque de surveillance efficace
- vagues plus grandes que moi
- l'orage et ses éclairs
- les objets dangereux au sol
- la pollution du bord d'eau à l'issue d'une grosse pluie très récente





Mallette « Apprendre à nager à Mayotte »



Livret 2 « Apprendre à nager en sécurité »
Préparation, organisation, responsabilités et surveillance

Livret 1 : « Apprendre à nager à Mayotte : quels enjeux ? »

- Définition : apprendre à nager à Mayotte, c'est quoi ?
- La démarche en 5 moments aquatiques : familiarisation avec le milieu / corps flottant / corps projectile / corps propulseur / vers le nageur efficace
- 6 repères forts : l'apnée inspiratoire, la remontée passive, la coulée ventrale, propulsion bras, le rôle de la tête, utilisation limitée du matériel
- 3 principes didactiques : utiliser le jeu, organiser le suivi des progrès par et pour les élèves, lier langage et apprentissage aquatique

Le contenu de la mallette : 3 livrets + 1 clé USB



Livret 3 « Livret pédagogique, comment faire apprendre à nager » : situations d'apprentissage et situations repères

Des situations d'apprentissage sont proposées pour les 5 moments aquatiques. Chaque situation est synthétisée sur une fiche pédagogique, et plastifiée pour l'emporter sur la plage. Un lien vidéo (au format QR code) est disponible sur chaque fiche pour visualiser rapidement le contenu

Pour qui ?

La mallette est destinée aux enseignants du primaire et aux professeurs d'EPS du secondaire cherchant à enseigner une **première** séquence à leurs élèves

CORPS FLOTTANT

Problèmes rencontrés	Problèmes rencontrés	Tension corporelle	Peur de l'espace arrière	Changement d'orientation
Apprentissages	Flottaison Apnée inspiratoire	Flottaison Relâchement	Confiance en soi	- Tête-gouvernail - Bascule avant / arrière
Critères de réalisations	« Gonfle tes poumons et garde l'air »	« Gonfle-toi et sois mou »	« Ton cou est mou, les oreilles dans l'eau »	- « Regarde sur le côté, tourne la tête » - « Fais la boule en appuyant sur tes mains »
Situations d'apprentissage Jeux collectifs	La bouée 	La Feuille 	La Sieste 	Les 2 Étoiles 
	Le ballon de basket			Les étoiles en spectacle

Où retrouver cette mallette ?

- Sur le site EPS de l'Académie
- En version papier : une mallette est fournie pour chaque circonscription du primaire, et une pour chaque équipe EPS du secondaire
- Une clé USB intégrant tous les livrets au format numérique est fournie avec chaque mallette

Liens vers la **MALLETTE**



Hanan Berhil (collège de Mtsangamouji)

Pour quels élèves ?



Toute première séquence dans l'eau



Palmes Masque Tuba Gilet



Le PMTG comme entrée pour le Savoir Nager ?

Introduire la familiarisation au milieu aquatique par le PMTG permet aux élèves d'appréhender l'océan de manière sécurisée et ainsi de déconstruire des représentations liées à celle-ci pour **acquérir de réelles compétences motrices** au niveau du déplacement aquatique.

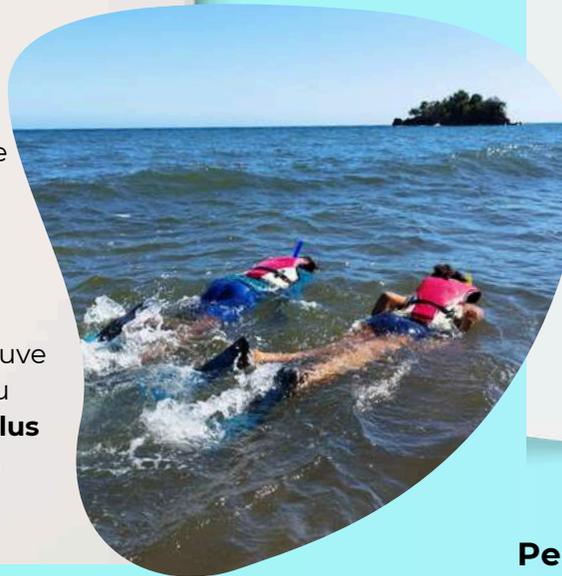
L'utilisation du gilet combiné au masque, tuba et palmes favorise **l'acceptation d'un nouvel équilibre horizontal** propice au déplacement.

Le masque facilite la prise d'information sous-marine permettant le **maintien de cet équilibre horizontal**.

L'utilisation du tuba, amenant l'immersion de la tête, permet de **garder l'alignement horizontal** pour le déplacement aquatique.

L'utilisation de palmes aide l'élève au travers de **l'allongement de ses membres inférieurs** à acquérir un **relâchement de la cheville** favorable à la propulsion. C'est également une aide à la portance créée par la vitesse qui permet à l'élève d'accepter de conserver l'horizontalité et donc d'améliorer sa confiance en lui et en l'élément.

Un autre apport non négligeable du PMTG se trouve au niveau de la confiance de l'élève dans le milieu aquatique. Il passe d'un élève crispé à un **élève plus à l'aise, plus enclin à s'allonger, se projeter et à se déplacer**.



Quels sont les enjeux du PMTG à Mayotte ?

- L'accès à un patrimoine naturel et culturel
- Déconstruire les « mythes » autour du lagon (la présence de Djiins = mauvais esprits) qui empêchent les élèves d'aller se baigner
- Permettre la découverte des fonds marins de l'île pour mieux les protéger (sensibilisation au développement durable)
- Permettre aux élèves de développer leurs pouvoirs moteurs autour du déplacement en PMTG sur une distance de plus en plus grande au fil de la séquence.
- Construire un système de sécurité basé sur la confiance envers son partenaire (élèves systématiquement en binômes)
- Encourager l'accès aux jeunes filles à une activité nautique dans la perspective de leur permettre d'être plus à l'aise dans l'eau et de diminuer également les écarts avec les garçons
- Avoir une lecture systématique de son environnement et des conditions de pratique pour ne pas se mettre en danger (marée, météo, vent, courant,...)

Personnes ressources :



Marc-Henri Renard ✨
Pascal Mériel ✨
(Lycée de Sada)



Les grandes étapes de l'activité PMTG

Temps 1 : apprendre à utiliser le matériel par un équipement progressif de l'élève (Gilet puis gilet + masque/tuba puis gilet + palmes, ...) dans un espace sécurisé peu profond (ligne d'eau)

→ **La sécurité avant tout**

Temps 2 : optimiser son déplacement avec l'aide de son partenaire au travers des réflexes de surveillance mutuelle ainsi que de l'utilisation d'une communication non verbale (voir fiche ) dans un milieu corallien proche avec un début de grande profondeur.

Temps 3 : apprendre à gérer ses ressources énergétiques à travers un déplacement long avec une prise d'information régulière sur sa trajectoire empruntée dans un milieu en grande profondeur

Temps 4 : apprendre à apprécier l'environnement par des échanges avec son partenaire autour des observations effectuées sur le milieu sous-marin (voir fiche ) .



TROC des ASTUCES



- 1 Travailler avec des repères, baliser l'espace (ligne d'eau, bouées,...)
Utiliser une ardoise sous-marine
- 2 pour prendre des notes dans l'eau (aussi utile pour les tests en savoir nager)
- 3 Privilégier un coefficient de marée bas pour le déplacement des élèves encore en difficulté jusqu'au tombant
- 4 Investir dans du matériel de qualité, utilisé par les plongeurs (par exemple) plus cher mais plus résistant et qui dure plus longtemps...
- 5 Avoir une combinaison fine (1,5 ou 2mm) pour enseigner sans avoir froid

Pour aller plus loin...

Réinvestir les compétences acquises en PMTG par une sortie en Lagon dans un environnement inconnu de l'élève favorisant la consolidation des compétences et l'appréciation du patrimoine culturel de l'île

Lien vers le **PODCAST** 

Retour d'expérience du collège de Mtsangamouji

En prenant en compte nos résultats à l'ASNS (qui oscillent entre 30 et 40% de réussite) nous pensons que la continuité PMTG-SN est bénéfique pour les élèves en termes d'aisance aquatique mais également au niveau de l'efficacité dans le déplacement. Néanmoins, nous ne pouvons pas imputer ces résultats à simplement une programmation réfléchi, il y a différents facteurs explicatifs :

- Nos élèves ont tous un accès à la plage de leur village
- Ils sont en 4ème donc plus disposés à s'impliquer activement dans leurs apprentissages et les freins liés à l'aspect affectif du milieu sont plus facilement « rationalisés »
- Evolution des mentalités (aspect culturel) liées à la baignade à Mayotte

Choix d'équipe effectué :
PMTG en 5ème + SN en 4ème

Et l'



sur l'île ?

Le petit mot de l'UNSS

L'UNSS Mayotte a une double responsabilité : celle d'organiser la rencontre sportive sur tout le territoire, en lien avec les attentes des élèves et des animateurs des AS, et promouvoir la vie associative dans les établissements scolaires, grâce à l'ambitieux programme "Tous JO".

Mais elle souhaite également rester connectée avec le "vécu en EPS", en permettant aux élèves de réinvestir, lors des rencontres sportives, tous les savoirs acquis. La natation sera notamment au cœur du projet académique 2024-25 et sera l'illustration de la porosité EPS-AS- UNSS.

D'autres champs restent à explorer... Le service régional est à votre écoute pour que ces relations soient des plus ambitieuses. Nos téléphones vous sont ouverts...

Bonne rentrée!

Philippe Versaud



Mayotte au ski

Le projet "Mayotte au Ski" a permis à des élèves du collège de Doujani de vivre une expérience unique de 10 jours, mêlant découverte culturelle et sportive entre Paris, Vercors mêlant cours de ski, patinoire, luge, ... Un dépaysement total ...

Comment monter et réaliser un tel projet ?

En termes de financement, l'anticipation a été cruciale. Nous avons répondu aux appels à projets de l'Agence Nationale du Sport (ANS), de la Direction Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES), de la mairie, et du conseil départemental dès janvier et février de l'année précédente. Finalement, ce sont la DRAJES et Paris 2024 qui ont été nos principaux soutiens financiers. Notre collège ainsi que des donateurs nous ont permis de concrétiser ce projet ambitieux avec un budget total avoisinant 52 000€. On a également mené d'autres actions qui nous ont permis de récupérer des fonds (tombola, vente diverses,...)

Est-ce que vous avez rencontré des difficultés ?

Les plus grandes difficultés rencontrées ont été liées à la logistique, notamment concernant les vêtements adaptés au froid.

Nous ne souhaitons pas acheter des vêtements neufs pour une utilisation unique, aussi, nous avons lancé un appel aux dons. Malgré la générosité des donateurs,



constituer une panoplie complète pour chaque élève – comprenant vestes, pantalons, gants, bonnets, et lunettes – a été un véritable défi. Toutefois, avec détermination et solidarité, nous avons réussi à équiper les enfants pour qu'ils puissent pleinement profiter de cette expérience unique.

 ASDOUJANI

[Film du voyage](#) 





La boîte à tips

Des repères pour l'élève dans son échauffement



Faisant le constat depuis un certain temps qu'en début d'année nos nouveaux élèves ne savent pas s'échauffer, je leur propose le **moyen mnémotechnique** suivant : Un échauffement doit toujours être : "**GPS+A**". GPS étant une référence qu'ils connaissent tous, qu'ils retiennent

- **Global** : on échauffe (montée en température) tout le corps en faisant monter le rythme cardiaque et respiratoire (faire circuler davantage de nutriments et O2). Un repère simple est de trotter en étant capable de discuter avec les copains sans être essoufflé.
- **Progressif** : on commence toujours doucement et on accélère ensuite (un peu comme lorsque l'on prend sa voiture, sinon on l'abime), jamais l'inverse.
- **Spécifique à l'activité** : on ne s'échauffe pas de la même façon au lancer de javelot , qu'en course en durée ou en basket-ball, on insiste sur les parties du corps les plus sollicitées.
- **+ Articulaire** : répartir la synovie pour protéger les cartilages qui protègent les os, stimuler les ligaments qui maintiennent les os et les insertions musculaires

Marc-Henri Renard (Lycée de Sada)



Petit message de la rédaction



Porteur d'une démarche intéressante et contextualisée à Mayotte, volontaire pour faire partager ton travail à l'ensemble des collègues de l'île, ou juste curieux sur les recherches collectives en EPS, n'hésite pas à nous contacter pour faire partie du projet.