

Trimestriel de l'EPS

- L'agenda mahorais
- Le petit mot de l'inspecteur
- ➡ **Boxe Pieds-Poings**
- Tennis de Table** ←
- Et l'UNSS sur l'île ?
- La boîte à tips : le Shim'EPS
- Interview de :
Raphaël Mohamed



Le petit mot de l'inspecteur



S'il y a bien un exercice spécifique à l'académie de Mayotte, c'est celui de la relance d'une activité. Constamment interrompu dans le travail engagé, le travail s'apparente souvent à un éternel recommencement.

Le Bulletin Trimestriel de l'EPS peut constituer un ilot de réconfort (professionnel) car il respecte le calendrier décidé, fait suffisamment rare pour le souligner ici. Il fait état des productions réalisées, pour garder à l'esprit que des engagements de grandes qualités restent pris dans de nombreux établissements scolaires.

Eu égard aux dégradations que nos établissements connaissent, je ne saurai garantir que les pratiques conserveront ce niveau de qualité, mais j'ai confiance dans vos capacités d'analyse pour gérer selon les contextes ce qui pourrait relever d'une logique d'enseignement-apprentissage ou d'une logique d'animation dans votre quotidien établissement.

Je sais que toute crise amène à envisager d'autres possibles et que de ce foisonnement nous parvenons à tirer quelques bénéfices utiles à l'après. De même, comme cela a pu être le cas durant la coupure

occasionnée par les barrages citoyens, j'invite le plus grand nombre à faire avancer les chantiers de réflexions et de productions de ressources qui sont au service de la discipline et garantirons une EPS plus solide et mieux structurer au moment d'une réelle reprise. Citons pour illustrer, inventaire matériel EPS pour mutualisation, GRA, projet EPS, ...

Plus que jamais à vos côtés, je vous souhaite beaucoup de courage pour les semaines à venir.

Votre la Ipr Eps, Philippe CACHAT

L'Agenda EPS



31/03

Accompagnement Agrégés stagiaires



21-23
/05

Epreuves ponctuelles terminales CCF candidats libres



11/06

CAHN



14-
15/04

Formation **Acrosport**



22/04

Formation **Tennis de Table**



16/05

Formation **Musculation**



23/05

Formation **Step**



15-
16/05

Formation **Boxe**





David Chorel (Collège de Bandrélé)



Alexis Dufour (Collège de Tsingoni)

Pour quels élèves ?



Pour toutes les séquences en fonction des variables utilisées



Boxe Pieds Poings

L'**attaquant** se déplace et touche avec 2 coups
Le **défenseur** riposte avec 1 coup

Attaquant (Boxeur A)

- . J'ai 10 attaques
- . Je **touche en premier**
- . Je touche **avec 2 coups** (pieds et/ou poings)

Défenseur (Boxeur B)

- . Je dois garder ma jambe (avant) dans le cerceau
- . Je tente de **ne pas me faire toucher** sur les coups de l'attaquant
- . Je **riposte** sur un coup (au choix) après l'enchaînement de mon adversaire.

Arbitre

- . Je mets en évidence les coups trop forts et interdits (uppercut...)
- . Je sépare les boxeurs en cas de besoin
- . Je veille au respect des consignes
- . J'utilise les commandements : « en garde »
- « stop » « boxe »

Juge

- . Si l'attaquant touche **je valide** sur ma feuille.



Touché et ne pas être touché



Evolution de la situation : simplification

- Si problème en défense :
 - limiter les nombre de coups à 1 ou 2
 - limiter les cibles et armes possibles
- Si problème en attaque :
 - augmenter les cibles / armes possibles
 - Limiter les moyens défensifs
 - Interdire la riposte

Evolution de la situation : complexification

- Augmenter la pression temporelle
- Contraindre un moyen d'attaque ou un moyen de défense (pour le défenseur)
- Augmenter taille du cerceau ou le supprimer
- Autoriser défenseur à boxer en premier quand il veut et non uniquement en riposte

Nombre d'attaques réussies (une attaque est valide si au moins un des deux coups touche ET que je ne suis pas touché)



Petit exemple de fiche pour le juge

Prérequis

- Construire la **position de garde** et le **déplacement** en conservant cette position
- Construire le **direct** (coup d'attaque en poing)
 - Principe de base sur l'arme (la zone avec laquelle on touche l'adversaire, distance, pas de puissance)
 - Principe de base sur la cible (les zones réglementaires que l'on peut toucher)
- Construire la **défense sur le direct** (parade, esquive suivant l'avancement des apprentissages)
- Construire le **coup de pied en ligne basse**
 - Principe de base sur l'arme (la zone avec laquelle on touche l'adversaire, distance, pas de puissance, armé / réarmé)
 - Principe de base sur la cible (les zones réglementaires que l'on peut toucher)
- Construire la **défense sur le coup de pied en ligne basse** (esquive de la jambe)
- Construire la **distance sur enchaînement de 2 coups** (suivant l'avancement des apprentissages)



3. L'élève ne parvient pas à toucher à distance (bras fléchis, frappes tibiales, touche dans le vide)

Liens vers les vidéos d'élèves et vers le podcast

Problèmes récurrents

1. L'élève ne parvient pas à contrôler ses coups, frappe au lieu de toucher.

2. L'élève ne parvient pas à regarder lors de l'offensive adverse



TROC des ASTUCES

- 1 Matérialiser l'espace d'affrontement (ring / enceinte)
- 2 Coin rouge / Coin bleu Boxeur A / Boxeur B
- 3 Rituel d'affrontement : *au centre / saluez vous / boxe*
- 4 Limiter le nombre d'armes (le panel technique n'est pas le but essentiel de l'activité)
- 5 Dédramatiser la touche et insister sur le jeu

ET SURTOUT : Omniprésence de l'arbitre dans les leçons pour créer un climat sécurisant

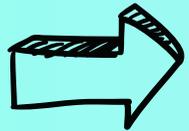
La boxe à Mayotte ?

Les 3 APSA principales sont la Savate Boxe Française, la Boxe Anglaise (boxe éducative dans les programmes), et le Kick Boxing.

À Mayotte, du fait que le port des chaussures est déjà compliqué en EPS, nous nous tourneront vers une pratique pied-poing, pieds nus ! Cela revient à du Kick Boxing. De plus une ligue de Kick Boxing est présente avec 10 clubs sur tout le territoire. Beaucoup de compétitions et formations sont organisées, et un axe UNSS est développé.

Pour autant nous pratiquons le Kick Boxing mais afin de laisser plus de liberté à l'enseignant sur ses choix pédagogiques (terminologie française ou anglaise par exemple), nous préférons appeler cette activité boxe pieds-poings.





Tennis de Table : Frapper plutôt que de pousser la balle

But : gagner le match de frappes en coup droit

Explications de la situation

- **4 élèves** (2 adversaires, 1 arbitre, 1 scoreur).
- Matchs en 11 points sec (rotation des rôles dès que le premier joueur a atteint 6 points).

L'élève A

- Doit frapper la balle pour que celle-ci fasse un rebond sur la demi-table adverse et un autre au sol derrière la table
- Si le deuxième rebond est sur la table, le point est perdu

L'élève B

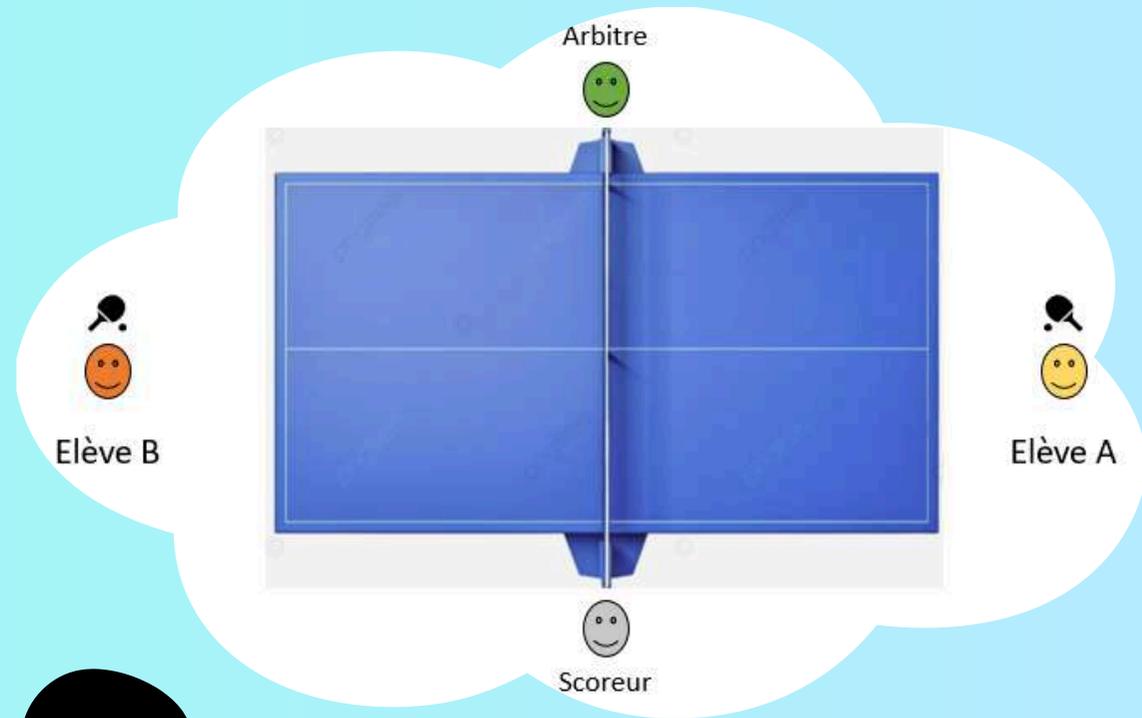
- Doit tout le temps servir
- Doit attendre le 2ème rebond avant de pouvoir renvoyer : s'il est sur la table, il gagne le point. S'il est au sol, il doit renvoyer la balle sur la demi-table adverse

Le scoreur

- A des plots ou des bouchons pour suivre le score

L'arbitre

- Arbitre le match en veillant à ce que l'élève A serve tout le temps



Prérequis pour les élèves

Apprendre à frapper la balle suppose que les élèves ont construit la rencontre raquette-balle et qu'ils maîtrisent leur geste. C'est une situation qui nécessite que les élèves aient stabilisé le jeu en continuité : faire minimum 5 échanges en coup droit sans faire de faute.

Pourquoi cette situation ?

Les élèves doivent **passer d'une poussée de balle** (geste souvent vers le haut, de face) **à une frappe de balle** (appuis décalés, geste vers l'avant, début d'accélération) afin d'accéder à une gestuelle de pongiste. Il est donc nécessaire de **casser l'alignement œil-raquette-balle** et stabiliser un geste qui représente un pouvoir moteur fort pour gêner l'adversaire. L'opposition est aménagée mais reste proche du jeu réel : c'est un match à thème facilement modifiable, source d'engagement chez les élèves



Un apprentissage

"TOUT EN COUP DROIT"

Maximisons le temps moteur chez nos élèves, surtout lors d'une première expérience en TT. Obliger le coup droit amène une quantité importante de **répétitions** et centre les élèves sur **un seul geste technique**. Les **déplacements** deviennent **nécessaires** et rendent l'**activité plus dynamique**. Enfin, le coup droit est un **pouvoir moteur fort** pour accélérer la balle comme lors du smash, action qui est très souvent source de plaisir chez nos élèves

[Liens vers les vidéos d'élèves](#)
[et vers le podcast](#)



Principal défaut observé : l'élève conserve l'alignement œil-raquette-balle, la position à l'amble abouti à un geste lent de type poussette



Simplification de la situation :

- Aménager le service selon le niveau des élèves : balle envoyée à la main, en coup droit,...
- Situation de remédiation en opposition indirecte (voir le podcast)
- Mettre une ou des latte(s) parallèle(s) au fond de la table pour faciliter la mise de profil (1 pied de part et d'autre)



Mise de profil et intention de frapper vers l'avant, début de transfert de poids du corps arrière-avant



Complexification de la situation :

- Les 2 élèves doivent laisser rebondir la balle au sol
- Le deuxième rebond doit se faire derrière une latte posée + ou - loin, au sol : nécessite une frappe de balle puissante
- Situation de « validation » : test de vitesse en coup droit 1 minute (voir podcast)

Et le ping à Mayotte ?

Besoin d'informer les élèves motivés pour les rediriger vers un club ? Envie de vous former, de pratiquer ? Quelques chiffres sur le ping à Mayotte :

- 11 clubs du nord au sud, de grande-terre à petite-terre.
- Un championnat par équipe (R1 et R2) et un championnat individuel (3 compétitions qualificatives pour le championnat de Mayotte)
- Des événements promotionnels régulièrement dans l'année dans les clubs : initiation, stages,...
- Des stages pour les jeunes pendant les vacances scolaires



Et l'



sur l'île ?

Le petit mot de l'UNSS

La **reprise de l'activité physique** après ce moment de crise **semble crucial** pour nos élèves. Les traumatismes engendrés par Chido sont sans doute profonds. A l'instar du covid qui avait provoqué un arrêt net des activités et la rupture du lien social, le cyclone a également mis à mal nos pratiques sportives et leurs bienfaits sur nos élèves.

Les demandes de **retrouvailles en groupe** et la nécessité de partage d'émotions que procure « la rencontre » se multiplient. Nous allons essayer d'être à la hauteur même si les conditions d'accueil sont mises à mal : destructions partielles, dégradation du matériel, occupation des sites par l'aide humanitaire.... **Il nous faudra tous une grande agilité pour pouvoir organiser de nouveau des évènements** tels qu'on les connaissait. Le service régional est à votre écoute pour que « le sport scolaire pour les élèves, par les élèves » se revitalise au plus vite.

Bonne reprise à tous.

Philippe Versaud



Du collège à la scène nationale : comment le Hip-Hop a transformé les jeunes de Kawéni ?

La participation de 8 élèves de Kawéni aux championnats de France de danse Battle Hip Hop à Marseille en mai 2024 a permis de les changer à jamais dans leur façon d'être au collège mais également en dehors avec tout ce qu'ils ont dû représenter en tant qu'« ambassadeurs » de Mayotte.

A leurs retours

Dans les jours suivant leur retour, il était intéressant de voir que le **regard de leurs camarades et de leurs professeurs n'étaient plus les mêmes**. Qu'ils aient été en difficulté scolaire ou en réussite, leur passion et leur haut niveau d'engagement ayant nécessité effort et travail assidu ont forcé le respect d'un grand nombre. Ce changement de statut a, pour la plupart, permis de **développer un regain de confiance** dans ce qu'ils sont capables d'accomplir, et pas seulement en danse ou en EPS.

Quelques semaines plus tard, ils devenaient de **véritables élèves ressources** à l'AS, n'hésitant pas à prendre en main les répétitions ou le travail d'apprentissage des chorégraphies auprès des danseurs débutants et / ou débrouillés. Facilitant grandement mon travail en devenant tous de véritables jeunes coaches.

Pas chez tout le monde

Cette confiance en soi positive ne s'est évidemment pas développée au même rythme, certains ont eu du mal à encaisser le retour avec un statut d'élève difficile à retrouver. Mais petit à petit, sentant qu'ils ont représenté Mayotte, sentant qu'ils aient été suivis par leurs familles, par l'ensemble du collège et par Kawéni, des **changements positifs** ont émergé sur le comportement, et l'assiduité. Même s'ils ne s'en rendent peut-être pas compte, **la plupart agissent différemment** quelques mois plus tard. En ayant **acquis des compétences** sur un « savoir s'engager pour réussir et progresser », **les efforts semblent plus naturels** et provenant d'une **motivation davantage intrinsèque**. Soit ce que l'on recherche constamment à provoquer chez nos élèves en tant que professeur d'EPS.

Alban Rizzitelli (Collège de Kawéni 2)





La boîte à tips

De l'intérêt de connaître et/ou comprendre la langue première de nos élèves

Même si le français reste la langue de scolarité à Mayotte, il peut être intéressant de considérer la langue première (parlée à la maison) de nos élèves, majoritairement le **shimaoré**.

Comprendre le shimaoré peut permettre de **gagner du temps, être efficace, créer du lien** et **favoriser la réussite de nos élèves**.

De manière concrète, la compréhension du shimaoré peut être **utile pour identifier les mots employés** par nos élèves lors de situations d'apprentissage, de phases de réussite/d'échec, et sur des moments d'émotion forte.

Pour moi deux points sont importants : **comprendre nos élèves pour les guider** et comprendre nos élèves pour les **amener à traduire ce qu'ils viennent de dire pour une meilleure compréhension du français**.

Même si son utilisation doit tendre à être limitée chez nos élèves, en tant qu'enseignant d'EPS nous ne pouvons l'exploiter comme véritable outil de communication dans nos cours.



Pierre Salomé (Collège de Dombéni)



Essayons aussi avec les parents d'élèves !

De la même manière avec les parents d'élèves non-francophones, montrer qu'on fait l'effort de communiquer avec eux dans leur langue plaît beaucoup et renforce le lien parent-professeur : je vois des parents plus détendus, souriants et moins timides lors des rencontres.

Le petit dico SHIM'EPS



Verbes

- joue : *guadza*
- donne : *mbé*
- lance : *vutsa*
- nage : *ela*
- saute : *ruka*
- danse : *zina*
- assis-toi : *ketsi*
- lève-toi : *hima*
- recule : *shuka*
- avance : *heya*
- réfléchis : *fikiri*
- viens / venez : *ko / nam'jé*
- attend : *zia*
- regarde : *galia*
- écoute : *vulikia*
- vas-y, allez-y : *alo*
- travaille : *fanya hazi*
- dépêche-toi : *duburia*
- apprendre : *u-soma*
- dire : *u-rongoa*
- parler : *u-lagua*
- descend : *shuka*
- monte : *heya*
- tire : *réma*
- tourne, roule : *zinga*
- décide : *tsahua*
- soulève : *dzua*
- attrape : *sika*
- s'allonger : *lala*
- ouvre : *bua*
- ferme : *bala*
- baisse toi : *nyama*

Vocabulaire

- ballon : *bulu*
- main, bras : *muhono*
- pied, jambe : *mundru*
- tête : *shitsua*
- dos : *mengo*
- gauche : *potro*
- droite : *khumé*
- à droite : *kumeni*
- à gauche : *potroni*
- ici : *unu*
- là-bas : *vavo*
- rapide : *haraka*
- doucement : *volevole*
- petit : *titi*
- grand : *bole*
- attention : *fahamu*
- filles : *mutru-mama*
- garçons : *mutru-baba*
- en haut : *uju*
- en bas : *uskini*
- seul : *weke*
- 1,2,3,4,5 ...10 : *moja, mbili, traru, nné, tsano...kumi*

- rouge : *kundru*
- bleu : *bile*
- blanc : *mzungu*
- vert : *veri*
- noir : *ndzilu*
- jaune : *dzindzano*

Autres

- c'est bien : *istawi*
- ce n'est pas bien : *kayastawi*
- tu as mal où ? : *u skodza havi ?*
- allez boire de l'eau : *nam'nué maji*
- vous comprenez ? : *nam'elewe ?*

Pour conjuguer au pluriel et parler à plusieurs élèves :

- ajouter *namu (nam')* avant le verbe et remplacer la terminaison par « é » à la fin du verbe.
- Ex : *guadza* = joue / *nam'guadze* : jouez
- *shuka* = recule / *nam'shuké* = reculez



LES JO DE PARIS

“ C’était **une expérience incroyable**, le meilleur souvenir que je vais garder pendant longtemps dans ma vie. **Ce qui me donne envie de faire une médaille aux prochains JO de Los Angeles** si je suis pris. Le public était en feu, les bénévoles qui ont fait un travail monstrueux, les différentes fédérations qui ont tout mis en place pour que ça se passe bien. **C’était de très très beaux JO**. En plus pour nous athlètes, on avait la chance parce que le Stade de France était juste à côté, tout était accessible facilement “



L’interview sportive : **Raphael Mohamed**

TON IDENTITÉ MAHORAISE



“ J’ai **toute ma famille qui est à Mayotte**, ma maman. C’est eux qui m’amène une joie quand je rentre, il y a aussi le village en lui-même qui me réserve un accueil extraordinaire. **A chaque fois que je rentre c’est un jour de fête**. A Mayotte, on a de très très beaux points de vue, des plages de fou. Il y a énormément de points positifs mais avec tout ce qui se passe en ce moment, ça salie l’image mais je garde espoir que tout va s’arranger et qu’on pourra vivre comme avant. Ici, il y a des faits divers pas très positifs, **le fait de porter Mayotte sur mon dos c’est pour donner le sourire aux mahorais et pour donner un peu d’espoir aux jeunes qui vont me suivre par derrière** “

“ Pour moi c’était assez spécial parce que **j’étais le seul athlète mahorais** qui a participé aux JO de Paris. **J’espère que les JO vont s’ouvrir et donner envie aux jeunes mahorais et aux dirigeants** pour accompagner les jeunes dans leurs rêves “

L’APPORT DU SPORT

“ Franchement **le sport m’a tout apporté**, le sport c’est toute ma vie. Cela m’a apporté beaucoup de choses, à commencer par **mon entourage** car c’est grâce au sport, **l’épanouissement** dans ma vie aussi et comme je le dis souvent, j’ai toujours une bonne étoile parce que depuis que j’ai commencé le sport, je rencontre que de belles personnes. **Le sport ça a changé ma vie** car pour nous les personnes qui vivons dans les îles, on n’a pas énormément d’opportunités et le sport ça m’a permis d’avoir une porte de sortie. **Cela m’a fait aussi grandir en tant qu’homme aussi** “

26 ans

Athlétisme : 110m haies

Né et grandi au Port à La Réunion

Mère mahoraise et père comorien

En ce moment au CREPS de Poitiers

Licencié au club de Mamoudzou



LES JEUNES À MAYOTTE

“ Oui **les jeunes ont énormément de potentiel** mais ce n’est pas exploité. Par exemple, à Mayotte, il n’y a pas de piste pour l’athlétisme pour que les jeunes puissent s’exprimer pleinement. **Il y a des gros problèmes d’infrastructures**. “

“ Si j’ai un mot pour les jeunes c’est de **croire en ses rêves** quel que soit le domaine (dans le sport, dans les études). J’ai eu ma qualification pour l’équipe de France très tard dans ma vie comparé aux autres sportifs. Mais j’ai toujours cru en moi. **Et l’autre conseil c’est vraiment de travailler, travailler, travailler car il n’y a que comme ça qu’on peut faire avancer les choses** “



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.

