



EPS 5 – Construire une séance

Il y a plusieurs manières de faire, ici on va voir une trame possible.

Une séance comprend une préparation, une intervention et un bilan.

Préparation :

La séance d'EPS commence et se termine dans la classe. Il faut préparer ces deux temps, autant que le temps en gymnase, en salle, à la piscine ou en extérieur.

La préparation doit être écrite dans un cahier de préparation et de suivi de l'enseignant.

Intervention :

Séance ritualisée, composée de différentes parties avec des objectifs distincts.

D'abord, on a la **phase de contextualisation** (en classe généralement mais pas toujours). La séance commence en faisant le **lien avec ce qui a été vu en classe** (si cette phase se fait hors classe). Les élèves sont de préférence **assis**, à l'écoute de l'enseignant, avec un **rituel de silence**. Il faut présenter ou représenter globalement le **thème de travail** (qu'est-ce qu'il y a à faire, qu'est-ce qui va être appris, comportement général à adopter etc). De plus, on précise aux **adultes qui encadrent** (s'il y en a), le **rôle de chacun**. Il faut rappeler aux élèves, dès le début de la séance, toutes les **consignes de sécurité** de base, et il faut prendre en compte les informations relevées à l'arrivée en classe (fatigue, malades, incidents).

Ensuite, on a la **mise en train / mise en disponibilité** (= échauffement) où on prépare l'organisme. Il dure en moyenne **10 min**, mais il faut en **adapter** la nature et la durée au niveau de développement et de pratique de l'élève, au moment de la journée, à la température ambiante et aux contraintes spécifiques de l'APSA. La **mise en activité est progressive**. On met en place des **situations ludiques**, des déplacements et on peut reprendre une situation déjà proposée. La phase de mise en train représente plein de choses : **prise en main** (on établit la relation avec les élèves à ce moment-là), les élèves se mettent **en condition** (sorte de SAS : permet de changer d'univers), **articulation** (remémore aux élèves ce qu'ils ont appris lors de la séance précédente).

NB - La musculature des enfants : elle est peu développée. Ils ont un **potentiel de laxité articulaire** : ils sont plus souples que les adultes. Donc, les exercices analytiques et ciblés ne sont pas nécessaires (flexion, extension, rotation des poignets etc). Il faut privilégier des **activités ludiques, globales** qui mettent en jeu tout le corps (ex : courir, ramper, sauter). On peut compléter cela par des **exercices de mobilisation articulaire spécifique** de certaines parties du corps (ex : en lutte, en acrosport, en gymnastique). Il faut préparer l'organisme pour rendre plus efficaces les actions motrices et les prises d'information. Il faut activer les fonctions cardio-respiratoire (on augmente la fréquence cardiaque et la température du corps : c'est un des enjeux de l'échauffement).

Puis, on a le **corps de la séance**. Il est composé des apprentissages qui sont liés au **thème de la séance**, avec une ou plusieurs **situations d'apprentissage**. Il faut concevoir des situations d'apprentissage, des sortes de fils rouges, qui **reviennent d'une séance à l'autre**, en jouant sur les **variables didactiques** (ex : changer temps, nombre de joueurs etc). Il faut s'ajuster, avec ces variables, à l'hétérogénéité des élèves. Le cadre reste le même, seulement 1 ou 2 consignes peuvent évoluer. Les situations d'apprentissage sont articulées autour d'un thème pouvant être lié à une ou plusieurs compétences.

Il faut **optimiser le temps d'engagement moteur** (temps de pratique important car cela est nécessaire pour changer ses conduites et progresser). L'enseignant doit se placer dans la salle de façon stratégique et intelligente pour pouvoir à la fois voir tout le monde et se mettre en retrait pour prendre des informations, observer et réguler. Parfois, il vaut mieux, si l'ambiance de classe change (bruit, conflit), faire un rassemblement collectif plutôt qu'essayer de réguler un groupe puis un autre.

Ensuite, on a le **retour au calme** : récupération et transition avec les autres disciplines. On met les élèves assis ou allongés, le PE propose des exercices de respiration par exemple, mais cela dépend du temps qu'on a et des APSA.

Bilan

Enfin, on a le **bilan de la séance** : on fait le lien avec les **séances à venir** ou avec **d'autres disciplines** (lecture, mathématiques, arts visuels etc -> interdisciplinarité). On remet en mémoire **l'objectif de la séance** (« le but aujourd'hui était de faire ça, j'ai l'impression que vous y êtes plutôt arrivés... »). Il faut lister les **progrès** et les **apprentissages faits**, et se mettre en projet pour accéder à de nouveaux progrès. Si jamais il y a besoin, on souligne les **incidents** et les **dysfonctionnements** éventuels.