

# L'EXIGENCE POUR SE RÉVÉLER

## Quand s'éprouver rend possible l'impensable

« Jamais je n'y arriverai ! » « Ce que vous nous demandez est beaucoup trop difficile ! » Face aux déclarations de doutes et de difficultés qui freinent souvent les élèves, la question se pose : comment l'enseignant d'Éducation Physique et Sportive (EPS) peut-il transformer son approche pédagogique et didactique pour dépasser ces biais négatifs ? L'enjeu est de taille : amener l'élève à maintenir une haute exigence envers lui-même et le collectif, tout en s'appuyant sur celle de son enseignant, qui vise la réussite de tous sans jamais perdre des yeux l'exigence même des textes officiels.

Cet article explore, à travers un exemple concret dans l'activité Basket trois contre trois, pour une classe de première générale, des démarches pédagogiques ambitieuses pour une EPS exigeante. Trois stratégies sont explicitées, au sein d'une séquence. Elles engagent l'élève, seul et dans son collectif, à se surpasser et développer une exigence propre, allant au-delà de la perception initiale et souvent négative de ses capacités.

### Une Forme de Pratique (FP) au service de l'exigence

Pour que l'élève maintienne une haute exigence envers lui-même et le collectif, une Forme de Pratique (FP) en Basket 3 contre 3, est déployée ici avec une classe de Première Générale comptant trente-deux élèves. Dans son organisation, cette FP, impose trois joueurs sur le terrain ayant des postes précis : Meneur, Passeur Décisif, Scoreur. Dans la compétence « mettre en place une stratégie collective », « la passe extraordinaire » travaillée durant la séquence par l'équipe offre une bonification de 100 points lorsqu'elle est réalisée en match et se conclut par un panier. La mise en œuvre de cette FP intègre de fortes références à l'Ultimate en plaçant notamment l'élève au cœur de la prise de décision avec le *co-coaching* et l'auto-arbitrage au sein d'équipe de quatre issues de club de huit élèves. Enfin, toujours en

s'inspirant de l'Ultimate, le cercle coopératif <sup>(1)</sup> est un levier stratégique durant lequel l'équipe échange, construit et valide des stratégies collectives en fonction des ressources, spécialités et talents de chacun

### Ressource 1 : outil d'évaluation (enseignant)

FICHE ÉVALUATION AFL1 - CA 4 - BASKETBALL (1 <sup>ère</sup> 3 <sup>e</sup> )					
OG1 AFL1 S'engager pour gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents au regard de l'analyse du rapport de force.					
COLLECTIF	OBSERVABLES	ETAPE 1 Pas de rétro-choix	ETAPE 2 Choix limités	ETAPE 3 Choix cohérents	ETAPE 4 Choix pertinents et adaptables
Faire des choix au regard de l'analyse du rapport de force.	Organisation offensive	L'organisation autour de la passe extraordinaire n'est pas pensée	L'organisation autour de la passe extraordinaire est pensée sans aboutir à des shoots	L'organisation autour de la passe extraordinaire avec des clés bien visibles est pensée et aboutit à des shoots	L'organisation autour de la passe extraordinaire avec des clés bien visibles est pensée, évaluée en fonction du contexte et aboutit à des shoots
	Efficacité collective sur la passe extraordinaire	0 pts de bonification	100 à 200 pts de bonification	300 à 400 pts de bonification	+ de 400 pts de bonification
NIVEAUX DE MAÎTRISE		Non atteint	Partiellement atteint	Atteint	Dépassé
Gains des matchs		0, 0,5, 1, 1,5, 2, 2,5, 3	3, 3,5, 4, 4,5, 5	5, 5,5, 6, 6,5, 7	7, 7,5, 8, 8,5, 9
NIVEAUX DE MAÎTRISE		Non atteint	Partiellement atteint	Atteint	Dépassé
INDIVIDUEL	OBSERVABLES	ETAPE 1 Attaquant inefficace	ETAPE 2 Attaquant neutre	ETAPE 3 Attaquant efficace	ETAPE 4 Attaquant décisif
S'engager et réaliser des actions techniques d'attaque et de défense en relation avec son projet de jeu	Scoreur	-Ne tire jamais même en situation favorable ou tire à outrance	-Tir lucide en situation favorable / Peu efficace -Pas toujours mobile et accessible	-Tir en situation favorable / Efficace (Double pas/Tir en saut ou distance) -Mobile, Disponible, Accessible	-Tir efficace en situation favorable ET sous pression (Double pas/Tir en saut ou distance)
	Meneur	-Aucune solution proposée -Pas de prise d'initiative pour le collectif -Perte balle	-Solution proposée à son collectif sur situations favorables -Orbité de conservation	-Pied de pivot pour conserver -Orientation partagée -Orbité de progression (space libre)	-Triple menace (jeux, appels, ballon à la hanche, feinte le défenseur) -Orbité de panarotation / Entree
	Passeur décisif	-Se débarrasse du ballon -Perte de balle systématique OU ne fait jamais la passe	-Passe neutre dans l'espace proche (conservation, continué) -Ne fait pas la passe dans le timing	-Passe juste, assurée, déséquilibrée dans l'espace proche et lointain -Passe faites dans le sens du jeu	-Passe décisives et vertes -Accélère le jeu par la passe
NIVEAUX DE MAÎTRISE		Non concerné / N'intervient pas	Placement occasionnel -Concerné mais lent (sur talents) -Maladroites, hésitations OU veut interrompre - sur les éliminer, faute	Placement correct -Vif - Il est pas étonné -Gêne le tir (doublet main haute), -Deale les passes, Rebond décisif	Placement et en déplacements avec ses partenaires -Actions décisives : Interceptions, rebonds décisifs, Contres

### Cibler des contenus exigeants

#### Viser moins en quantité, mais plus en qualité

L'Éducation Physique et Sportive (EPS) doit être pensée comme un environnement où l'exigence est fondamentale pour le développement de l'élève. Lors de leur parcours de formation, les élèves possèdent un potentiel réel qu'il est nécessaire de stimuler <sup>(2)</sup>. Il s'agit d'intégrer cette exigence non pas comme une contrainte, mais comme une force capable de s'opposer à l'autocritique négative que s'infligent régulièrement les élèves.

Comme le souligne Pradet <sup>(3)</sup>, nous avons des possibilités d'actions concrètes sur le développement de la performance motrice, ce qui justifie l'utilité et la spécificité de l'EPS. Pour y parvenir, l'enseignant incarne cette haute exigence en réalisant des choix didactiques précis. Ces choix visent à solliciter les capacités organiques des élèves (mécaniques, énergétiques, perceptives) tout en renforçant des savoir-être, essentiels à la pratique des Activités Physique, Sportive et Artistique (APSA) enseignées.

Cibler les contenus et exiger leur maîtrise est essentiel. Par la répétition, visant le développement d'un potentiel physique précis, les élèves s'engagent dans une expérience qui nécessite leur investissement maximal. Au fil du temps, ce potentiel s'affine et se transforme en qualité durable. L'exigence demandée ici aux élèves, agit positivement : elle ne conforte pas leurs doutes. Au contraire, elle les pousse à dépasser leurs représentations négatives et à découvrir qu'ils sont capables de maîtriser une motricité spécifique.

## Un ciblage en basket 3vs3 : La Spécialisation comme Levier d'Exigence

En cohérence avec la logique du Champ d'Apprentissage 4 (CA4), cette FP exige un accompagnement vers une spécialisation technique ciblée (Meneur, Passeur Décisif, Scoreur). Cette orientation vise, pour l'équipe, à concrétiser des ambitions tactiques collectives et répondre à l'objectif général des programmes<sup>(4)</sup> : « exercer sa responsabilité individuelle au sein d'un collectif ».

La séquence s'ouvre sur une phase d'expérimentation de trois leçons, conçue comme un laboratoire de soi. Durant cette phase initiale, chaque élève est confronté à des situations techniques variées dans les différents rôles. L'enjeu pédagogique est ici d'orienter l'élève à porter un regard plus juste sur son propre niveau. Souvent freinés par des biais négatifs (« je ne suis pas bon en sport collectif »), les élèves s'appuient sur des données concrètes (Ressource 2 : scores techniques lors des L1, L2 et L3) révélant leur potentiel réel dans chaque rôle. Ce document ne détermine pas leur choix de positionnement, mais est bien une ressource d'analyse et un accompagnement pour celui-ci.

Cette phase de diagnostic permet de « se connaître » (objectif général) et de préparer l'élève à l'un des Attendus de Fin de Lycée (AFL) majeurs : « Se préparer et s'entraîner, individuellement ou collectivement, pour conduire et maîtriser un affrontement ». En identifiant ses forces spécifiques, l'élève définit ainsi sa propre zone de compétence.

L'exigence collective culmine à la fin de cette phase : les élèves sont amenés à « choisir et assumer un rôle qui permette un fonctionnement collectif solidaire » sur le terrain. En effet, en lien avec leur score technique et ce qui les anime, ils s'entendent pour choisir leur spécialisation dominante et assument ce choix en suivant par la suite un parcours propre à celui-ci.

L'enseignant encourage l'élève à valoriser ses compétences au sein du collectif. En optant pour le rôle de Meneur, Passeur ou Scoreur, celui-ci choisit sa manière d'aider ses partenaires. C'est une démarche à la fois de développement personnel et d'investissement solidaire où chacun met ses compétences techniques à profit pour renforcer le groupe. Ce choix cible l'apprentissage : l'élève sait exactement comment orienter ses efforts pour que ses actions bénéficient à tous.

Dès que cette spécialisation est actée, l'exigence didactique se déplace : désormais, plus que la quantité, ce sont la qualité et l'expertise qui sont visées. Pour maximiser le potentiel de chacun, les contenus moteurs sont différenciés. Les élèves suivent exclusivement le parcours d'apprentissage correspondant à leur rôle, ce qui permet de répondre à l'élément prioritaire du

programme : « répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ».

Ce resserrement des contenus vise les transformations suivantes : Approfondir la maîtrise technique en passant d'une technique approximative à une action motrice efficace et fiable sous pression ; Valoriser l'exigence personnelle : En se concentrant sur un domaine restreint, l'élève perçoit plus rapidement ses progrès, ce qui renforce son sentiment de compétence et son envie de maintenir un haut niveau d'exigence envers lui-même ; et Servir le collectif dans lequel l'expertise individuelle devient le carburant de la réussite commune.

En transformant ainsi l'approche didactique, l'enseignant ne se contente pas d'enseigner une technique ; il apprend aux élèves à assumer une expertise, être exigeant afin de servir le groupe.

### Ressource 2. Scores techniques (leçon 1, 2 et 3)

ROLES/ÉLÈVES	ÉCHAUFFEMENT			MENEUR (DROBLES)						PASSEUR DÉCISIF						SCOREUR					
	L1	L2	L3	Total	L1	L2	L3	Total	L1	L2	L3	Total	L1	L2	L3	Total					
JADON	2	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3					
NOAM	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3					
MATTHEU	A	1	1	2	A	1	1	2	A	1	1	2	A	1	1	2					
MARIAN	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3					
ISA	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3					
HARAR	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3					
BITIANA	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	3					

## Rechercher l'exigence par l'intégration des CPS aidant à une connaissance plus fine de soi

### Pouvoir faire des choix ambitieux en fonction de ses appétences et ressources

L'intégration des Compétences Psychosociales (CPS) est fondamentale pour viser l'exigence dans une séquence EPS. Elle permet d'élever l'exigence et l'ambition chez les élèves. En développant la connaissance de soi, la gestion des émotions et la prise de décision, l'EPS se transforme en un véritable laboratoire. Les élèves y affinent une compréhension plus fine de leurs propres ressources. Cette introspection leur permet de dépasser leurs ressentis, leurs auto-évaluations parfois négatives et d'établir des objectifs personnels qui sont non seulement réalistes mais surtout ambitieux, car fondés sur une conscience accrue de leur potentiel réel.

### Des CPS intégrées à une séquence de basket 3vs3 : L'Auto-évaluation positive comme tremplin vers un prochain niveau d'exigence

Dans cet exemple de séquence, les trois premières leçons sont consacrées à un travail approfondi sur la connaissance de soi et plus spécifiquement, au développement de la capacité à reconnaître et verbaliser ses qualités et ses points faibles. Cette phase initiale prépare à l'intégration progressive de la CPS clé : « s'auto-évaluer positivement » lors des bilans.



dépasser les limites individuelles pour atteindre une performance de groupe significativement plus élevée.

« *L'élève doué en stratégie complète  
celui qui excelle en exécution motrice ;  
celui qui possède une grande capacité de  
coordination soutient celui qui fait  
preuve de créativité.* »

### Le cercle coopératif en basket 3vs3 : Un Rituel exigeant au service de l'ambition collective

Les premières leçons de notre exemple installent le cercle coopératif dans un cadre sécurisant.



Puis, la ritualisation de ce cercle est utilisée pour les *feedbacks* intra-club ou d'équipe, ainsi que pour la mise en place de stratégies ambitieuses. Cette approche permet aux élèves de s'entendre collectivement sur des choix tactiques pertinents, mais aussi exigeants, prenant appui notamment sur l'expertise motrice sur laquelle chaque élève a travaillé. Dès les premières leçons, le cercle coopératif est ritualisé pour structurer les échanges en fin de situations d'apprentissage, avant et après les rencontres. Ce dispositif repose sur des valeurs de non-jugement, d'égalité, d'écoute et d'entraide, affichées en permanence au tableau. Limité à trois minutes, chaque cercle amène les élèves à aller à l'essentiel, à canaliser leurs émotions — notamment après une défaite — et à permettre à chacun de prendre sa juste place. La gestion de ce temps s'apprend.

Aidés d'une échelle descriptive (Ressource 4 : Se situer en tant que coéquipier dans son écoute et sa prise de parole), les élèves, au fil des trois premières leçons travaillent autour de la compétence « savoir communiquer efficacement ». L'enjeu est d'asseoir une communication claire où chacun peut trouver sa place et se sentir suffisamment en sécurité au sein du groupe

pour s'exprimer. Par cette échelle descriptive, l'enseignant amène l'élève à se questionner sur sa place, celle qu'il prend, lors des échanges entre pairs, et à comment permettre à chacun d'avoir une réelle place au sein du collectif durant ce cercle coopératif. Ces trois premières leçons sont utiles à cet apprentissage afin de permettre au collectif de s'ajuster, se réguler dans son fonctionnement, et cela répond directement à l'objectif général du programme d'EPS : « exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif ».

### Ressource 4. Se situer en tant que coéquipier dans son écoute et sa prise de parole

SE SITUER EN TANT QUE COEQUIPIER DANS SON ECOUTE ET SA PRISE DE PAROLE  
Situer son niveau actuel

Communiquer efficacement			
ETAPE 1	ETAPE 2	ETAPE 3	ETAPE 4
Je suis focalisé sur mon avis personnel. Je ne prends pas la parole ou Je coupe la parole.	J'arrive à exprimer aux autres ce que je pense/Je ne coupe pas la parole J'ai du mal à comprendre leur avis	Je comprends les avis de chacun. J'accepte que ces avis puissent différer du mien.	Je communique calmement avec mes camarades en écoutant/aidant et prenant en compte les avis de chacun pour avancer ensemble

En avançant dans la séquence, les cercles se rythment, des rituels propres à chaque club ou équipe, s'automatisent dans leur organisation (*Garder toujours le même ordre de parole, ou à l'inverse, chacun son tour devient le premier à prendre la parole ; évoquer d'abord les éléments positifs puis les axes d'amélioration ; déterminer un cri d'équipe en début ou en fin de cercle...*) et la mise en place de stratégies exigeantes s'installe progressivement au cours de la séquence.

Dans son fonctionnement, chaque leçon se découpe comme telle : un échauffement par club, puis, chaque élève suit son parcours personnel de perfectionnement dans des situations de type petites boucles, spécifiques au rôle de chacun. Après ce temps un premier cercle coopératif est mis en place pour que chacun parle de son état du jour, ses points forts et faibles, et apporte des précisions sur son placement préférentiel, sa vitesse de jeu, ... Ensuite, vient le travail collectif autour de « la passe extraordinaire ». Ce travail prend en compte le temps de concertation précédent. L'idée étant de rechercher une réelle exigence collective et de construire la partition la plus précise pour réaliser cette passe collectivement. De nouveau, à la suite de cela, un cercle coopératif se forme pour établir une stratégie collective à mener durant les rencontres, temps nécessaire pour se tester et se réajuster en situation de confrontation. Un dernier cercle est fait à l'issue des matchs pour établir le bilan de la leçon et évoquer de possibles projections

## Ressource 5. Exemples d'audios d'auto-positionnement d'après situation d'apprentissage, d'avant et d'après match



Concrètement, à l'issue de sa situation d'apprentissage en petite boucle, l'élève identifie son état du jour et en informe son collectif lors du premier cercle. Lorsque tout le monde a pu exposer son auto-évaluation au collectif, en fonction de son rôle (meneur, passeur décisif ou scoreur), durant la démarche réflexive autour de « la passe extraordinaire », il devient possible de définir des axes de travail qu'ils mettent ensuite en œuvre, répètent, questionnent et perfectionnent. Enfin, lors d'un nouveau cercle, le bilan de ce travail permet d'établir, collectivement, un projet tactique, pour les rencontres, pouvant être ambitieux car basé sur l'analyse des points forts de chacun, adapté aux ressources du groupe, répété et assumé par chaque membre du collectif.

En ritualisant ces temps de *feedback* intra-club, les élèves automatisent leur organisation et s'engagent à "gagner une rencontre en faisant des choix techniques et tactiques pertinents". Cette boucle de régulation, où l'élève maintient une haute exigence envers lui-même tout en bénéficiant du cadre sécurisant et rigoureux du professeur, mène souvent à des transformations plus grandes que prévues. Le passage de l'idée à l'acte, concrétise alors l'atteinte des attendus de fin de lycée, faisant de chaque match un possible terrain d'exploit.

## Conclusion

En définitive, faire de l'exigence le cœur battant de la leçon d'EPS n'est pas une volonté de durcir le rapport à l'effort, mais bien une stratégie d'émancipation. En substituant la qualité à la quantité, l'enseignant permet à l'élève de passer du doute paralysant à la maîtrise de « l'impensable ». Cette transformation repose sur trois leviers majeurs.

En privilégiant la spécialisation technique (Meneur, Passeur, Scoreur), le ciblage didactique permet à l'élève de construire un véritable « territoire de compétence ». La polyvalence est délaissée pour aller vers de l'expertise, transformant le geste approximatif en une action motrice efficace.

L'intégration des compétences psychosociales déplace l'exigence vers une connaissance de soi affinée. À travers l'auto-évaluation positive, l'élève apprend à identifier ses succès (« on a réussi car... ») plutôt que ses manques.

Ce changement de regard renforce l'estime de soi et transforme chaque réussite en un nouveau défi personnel et collectif, rendant l'élève acteur de sa propre progression.

Enfin, l'exigence collective se concrétise par le rituel du « cercle coopératif ». Ce dispositif sécurisant permet de mutualiser les ressources individuelles pour bâtir des stratégies tactiques ambitieuses. L'exigence devient alors sociale : il s'agit de coordonner l'expertise de chacun pour atteindre une performance de groupe supérieure, où la solidarité et la responsabilité sont les clés du succès.

L'exigence, portée par un cadre rigoureux et bienveillant, permet de répondre aux ambitions des programmes de lycée tout en préparant les élèves à leur futur rôle de citoyen. Elle fait de l'EPS ce laboratoire unique où l'on éprouve ses ressources pour mieux se révéler. L'exigence n'est alors plus une contrainte subie, mais le chemin privilégié vers une excellence accessible à tous.

**Nélia Fleury**

Professeure d'EPS, Cholet, (49).

1. Perez-Cano, Apprendre à communiquer pour décider et agir ensemble... grâce au cercle coopératif, Dossier n°1 AEEPS Coopér@tion, septembre 2025.
2. Morth, *Les activités athlétiques en éducation physique*, FFA, 2012.
3. Développement et évaluation des ressources motrices de l'élève à l'école. Un enjeu fondamental pour la justification de l'utilité sociale de l'EPS, et sa spécificité dans le cadre des disciplines scolaires, AEEPS, 2015.
4. Bulletin officiel spécial n°1 du 22 janvier 2019.

### Accéder aux ressources

1. Outil d'évaluation (enseignant)
2. Scores techniques (leçon 1, 2 et 3)
3. S'auto-évaluer positivement pour se mettre au défi de...
4. Se situer en tant que coéquipier dans son écoute et sa prise de parole
5. Exemples d'audios d'auto-positionnement d'après situation d'apprentissage, d'avant et d'après match