



Proposition de situation problématisée en EPS

Préparation de la journée académique EPS du 5 juin 2024

Nom	ROLAN
Prénom	Mathieu
Mail	Mathieu-hugues.rolan@ac-nantes.fr
Etablissement	LP Narcé
CA d'appui	1
Contexte de classe	1ere Bac pro
Problème à résoudre (ou enjeu de formation)	Comment gérer la transition course-tir à l'arc dans une épreuve de biathlon ? (pour tirer avec plus de précision il faudrait que je coupe ma respiration, alors que j'arrive de la course et que je suis essoufflé ...)
Situation d'expérimentation	Par 2, Sur un tabata de 4min (20/10) les élèves réalisent les 20sec d'effort à base de 10 moutain climbers+20 jumping jack+5 sauts de kangourou et ont 10 sec pour tirer 1 flèche avec précision (compter les points), récup sur les 30sec suivantes (où c'est le binôme qui passe). But : être le binôme qui marque le plus de points possible sur les 4min. A l'issu des 4min : les deux élèves font leur total de points Et répondent aux questions suivantes sur leur fiche : -quel est l'obstacle pour tirer avec précision ? -comment réussir à tirer avec précision ? (réponses attendues autour de la technique de tir et surtout de la gestion de la fatigue pour réussir à tirer : souffler pour faire redescendre le rythme cardiaque avant de tirer, tirer dans un laps de temps assez court (3sec après la visée)
Contenu émergé moteur	Tirer avec précision (posture, visée, coude du bras tireur, œil directeur) Souffler pour faire redescendre le rythme cardiaque (expiration longue et profonde et totale, respiration abdominale > 5sec)
Contenu émergé non-moteur	Gestion de la transition en appliquant une méthode : 1. Respirer, 2 se préparer et respirer, 3 viser, 4 tirer. (organiser et gérer ses efforts)
Situation d'exploitation des contenus d'apprentissage	Chaque élève réalise un effort de 5min comme suit : 80m de course + 1 flèche. But marquer le plus de points possible en 5min. flèche par tir. Compter les points de chaque flèche. Zone de transition course-tir matérialisée avec des plots de couleur (rouge=je ralenti-je respire – jaune=je respire+je me prépare – puis je tire)
Étapes de progrès moteur	D'un athlète qui coure vite et enchaîne son tir en cherchant à se concentrer sur le tir, à un athlète qui intègre la transition course-tir dans sa préparation au tir pour gagner en précision.
Étapes de progrès non-moteur	D'un élève qui coure jusqu'à épuisement des ressources à un élève qui planifie sa course et élabore des stratégies en cours de course pour rester efficace sur l'épreuve.