

PASSER SON CODE ET SON PERMIS EN TERMINALE

Clôturer ses histoires d'apprentissages techniques par l'exigence d'un passage de permis

Cet article propose de dépasser le constat d'une motricité peu évolutive en fin de lycée en volley-ball et en musculation. Il s'agit de se placer entre exigence du cadre de travail et autonomie du moment de validation. Plus précisément, des temps de la leçon sont consacrés et ritualisés pour le développement de techniques corporelles emblématiques ainsi que des temps de validation de permis et de codes que l'élève choisit.

L'article explore deux principes d'exigence : l'acceptation par les élèves du temps long avec des passages momentanés par des sensations peu agréables et la compréhension de critères de réussite précis et indissociables pour valider la technique.

- ✓ Accepter le temps long et les phases d'inconfort
- ✓ Choisir l'instant pour passer son code ou son permis
- ✓ Valider les 4 critères de réussite et clôturer son histoire

Constater une motricité peu évoluée

Faire face à une motricité peu développée

En toute fin de séquence d'EPS en terminale, en volley-ball, les matchs s'enchaînent, les services restent approximatifs, la construction du jeu n'est pas systématique. En musculation, les placements sur les machines restent instables, les gestes peu amples. Le constat est fait d'une motricité des élèves qui peut demeurer relativement simple et réduite. Particulièrement dans le champ d'apprentissage (CA) n°5, la motricité peut être mise au second plan au profit de contenus méthodologiques autour du savoir s'entraîner : sur l'organisation de sa séance, sur le recueil et l'analyse des ressentis, sur les choix des paramètres. Ce champ d'apprentissage impose moins de défis moteurs d'équilibre, de coordination, de mobilité articulaire... (ex : le v step, l'utilisation d'une machine à charge guidée, la course à pied à 80 % de VMA...)

Se projeter sur un temps long et en dehors de l'école

Sur les séquences d'EPS en terminale, les apprentissages courent sur une durée de trois mois avec neuf leçons, mais encore davantage si l'élève s'organise des temps de répétition en dehors du lycée.

Ressource 1. Les permis musculation en vidéo



Entrer en résonance

Donner de la visibilité à une culture faite de techniques corporelles emblématiques

Que ce soit en musculation avec les techniques de soulevé de terre, front-squat, thruster, épaulé-jeté ou en volley-ball avec les techniques de passe à 10 doigts, de service tennis et de manchette, les élèves de terminale sont confrontés à des apprentissages de coordination motrice complexe. Ces techniques corporelles ne vont pas de soi. Elles imposent des quantités de répétitions importantes pour fixer certaines zones corporelles, pour trouver les coordinations et les dynamiques du mouvement, pour approfondir les mobilités articulaires.

Ces apprentissages techniques imposent le passage par

des sensations désagréables (crispation, douleurs, incompréhension...) vers des sensations progressivement plus plaisantes (fluidité, stabilité...). Ce passage donne du sens à l'exigence fixée.

La maîtrise de ces techniques corporelles constituerait des marqueurs culturels selon Nathalie Gal-Petitfaux¹, des marques d'appartenance à la communauté des pratiquants de cette activité physique, sportive et artistique (APSA). Elles en sont en quelque sorte les tickets d'entrée à moyen et long terme. A plus court terme, ces techniques corporelles sont utiles pour s'engager, pour s'épanouir dans la forme de pratique de l'épreuve finale du baccalauréat. Ces techniques sont directement réutilisables dans la leçon et dans la situation d'évaluation.

La technique corporelle est ouverte ici sur différents motifs d'agir car replacée dans sa triple fonction pour l'élève : une fonction utilitaire comme vu dans le paragraphe précédent (la technique aide à être plus efficace dans la situation de référence du bac), mais aussi une fonction hédoniste (la technique procure du plaisir corporel de par la répétition de gestes validés, de mouvements satisfaisants) et une fonction que l'on pourrait qualifier d'ostentatoire (elle permet d'afficher, de rendre public son appartenance à une communauté de pratique).

Résonner avec la vie du lycéen avec les notions de 'code' et de 'permis'

L'objectif concret est de passer des codes et des permis techniques en EPS. Les termes 'codes' et 'permis' sont des habillages. Ils sont utilisés pour leur résonance avec le monde des lycéens et lycéennes. En effet, dans le contexte de certains lycées de milieu rural ou péri-urbain, l'obtention du 'permis voiture' est une étape importante de la vie, un passage symbolique vers le monde adulte qui pour certains est vécu de façon intense.

Évaluer par capitalisation

S'appuyer sur des critères de réussite précis

Les critères ou indicateurs de réussite de chaque permis sont peu nombreux. Un critère quantitatif est associé à trois critères qualitatifs. De courts acronymes (ressource 2) aident les élèves à se représenter et à mémoriser ces critères qualitatifs. Chaque lettre correspond à un analyseur de la technique. Ils facilitent l'accès aux normes corporelles fondant la culture de l'APSA.

En effet, si un des critères de réussite est absent, c'est l'ensemble du château qui s'écroule, le permis n'est pas accordé. Le fait que ces critères soient exclusifs fonde la

conception de l'exigence en EPS. Cette binarité radicale impose une attitude de l'enseignant rassurante et encourageante en contre-partie.

Ressource 2. Les acronymes

PASSER un ... **C.A.P** technique en volley-ball

C ontact	A ppuis	P rojection
-----------------	----------------	--------------------

ALLUMER les... **F.A.R.E** de la technique en musculation

F ixe le dos	A mplifie tes mouvements	R ythme les répétitions	E xpire
---------------------	---------------------------------	--------------------------------	----------------

Utiliser le principe de capitalisation

Le passage du permis technique se fait au moment où l'élève se sent prêt. En suivant le principe de capitalisation, l'élève se présente à n'importe quel moment de la séquence devant l'enseignant. L'échec est possible, plusieurs tentatives étant possibles sur la séquence, mais celles-ci restent limitées à un seul essai par leçon.

Il existe trois permis et trois codes différents en musculation et en volley-ball (cf. ressource 4). Ces codes et permis sont valorisés sur Pronote à côté des évaluations faites dans la forme de pratique de l'épreuve du baccalauréat.

« Si un des critères de réussite est absent, c'est l'ensemble du château qui s'écroule, le permis n'est pas accordé. »

Ressource 3. Les permis volley-ball en vidéo



Rester vigilant à la discontinuité des histoires d'apprentissage

C'est une histoire dont le dénouement positif ou négatif peut être intense émotionnellement. Cela engendre une discontinuité par rapport au cœur de la leçon. La symbolique du 'permis' et du 'code' génère un défi mais peut aussi faire naître un stress chez certains élèves. Certains élèves vont ressentir une baisse d'énergie pour

s'engager par la suite dans les matchs de volley-ball ou dans leur entraînement de musculation.

Par ailleurs, le passage du permis peut être vécu par l'élève comme une petite histoire qui reste à part de la grande histoire de la séquence. C'est un point de vigilance rappelé par Nicolas Terré² dans sa pédagogie des histoires. Les exigences techniques du permis peuvent paraître décontextualisées aux yeux des élèves. Cela impose de rappeler sans cesse que les indicateurs de réussite du permis sont « connectés » à la situation d'évaluation.

Laisser une autonomie de travail

S'imposer une discipline personnelle

Pour l'élève, il s'agit de reconsidérer le temps long de la séquence, de revenir à de nombreuses reprises sur la même action, sur la même technique. Mathieu Quidu³ invite à sortir de l'EPS « zapping » en utilisant ce retour régulier et incessant sur une même gestuelle qui s'affine et se fluidifie au fur et à mesure. Il rappelle l'importance de « cibler pour approfondir, répéter et filer pour ancrer une habitude, miser sur la régularité et la discipline »

Le choix porte sur la technique la plus signifiante pour les élèves parmi un panel réduit proposé. L'élève repère, affine ce travail sur toute la séquence, sur une période de trois mois.

5 étapes pour mettre en place un permis technique

1. Identifier 3 techniques culturelles emblématiques
2. Définir un critère quantitatif et 3 critères qualitatifs
3. Construire un acronyme mémorisable
4. Ritualiser 15 minutes d'entraînement autonome par leçon
5. Autoriser un passage de validation par leçon avec capitalisation

S'appuyer sur le besoin d'autonomie du lycéen

Les travaux sur la motivation auto-déterminée invitent à libérer des temps d'entraînement ritualisés lors de l'échauffement. Cela permet à l'élève avec un camarade de se fixer lui-même ses propres exigences de permis, de prendre le temps de travailler une technique corporelle signifiante de l'activité (référence aux *skills* des séances

de cross training). L'idée est d'aider l'élève à se construire un continuum de progrès techniques sur une séquence de 9 leçons. Il ne s'agit pas de « forme de pratique », mais de « temps de pratique » dédiés.

Conclusion

Cette approche technique garde à l'esprit les dérives d'un excès de normalisation technique. En effet, les exigences normatives du permis peuvent entraîner un effacement de la diversité corporelle (seuls certains types de corps sont favorisés) et une réduction du potentiel créatif du public adolescent.

Au final, c'est bien la précision des critères de réussite qui fonde l'exigence en EPS. Un indicateur quantitatif et trois indicateurs qualitatifs nécessaires et incontournables rendent concrète la validation d'un permis technique. Le principe de capitalisation est intégré au passage de permis. Il permet à l'élève de construire dans le temps sa propre exigence. Sa maîtrise technique est vécue comme une forme d'émancipation.

Samuel DURET

Professeur d'EPS, Cholet, (49).

1. GAL-PETITFAUX (N). « Le sport et la culture technique, une plus-value pour l'éducation corporelle », Hyper EPS, 244. 2009.
2. TERRE (N). « L'enchaînement des tâches et des leçons du point de vue de l'engagement des élèves », *Enseigner l'EPS*, 3. 2017.
3. QUIDU (M). « Viser des transformations « durables » en EPS... quand rien ne dure ! Utopie ou nécessité éducative ? », ACTES de la 6^è biennale de l'AEPS. 2025.

Photos : Auteur



Accéder aux ressources

1. Vidéos du passage des permis Musculation
2. Acronymes, aides pour identifier les critères de réussite
3. Vidéos du passage des permis Volley
4. Exemples de code en musculation