

UNE EPS EXIGEANTE EN TERMES D'OBJECTIFS DE SANTÉ

L'EPS peut-elle viser tous les versants de la santé sans faire le deuil de la dimension physique ?

Les bienfaits de l'activité physique comme les effets néfastes de l'inactivité sur la santé ne sont plus à prouver⁽¹⁾. Cependant, comme nous le rappelle Marc Jubault lors de sa conférence du 28 février 2025 (parcours de formation santé de l'académie de Nantes) l'EPS ne représente que 1,23% du temps d'un collégien et l'activité motrice effective 0,22%.

Alors comment l'enseignant peut-il concevoir une EPS exigeante en termes de santé, qui permette de développer tous les aspects de cette dernière sans faire le deuil de la dimension physique ?

Cet article expose une réponse possible à cette exigence, en cross-training. La proposition se fonde sur l'échauffement et un temps long, ici, les trois années du cycle 4 collège. Vous retrouverez le déroulé des différentes séquences et années sur le power point disponible en ressource.



Une EPS qui se fixe des objectifs de santé physique exigeants

Acquisition de postures sécuritaires comme pré requis

Contrairement à la culture du *CrossFit*® qui promeut la variabilité, il s'agit de proposer un *W.O.D.* (*Workout Of the Day*) identique, répété au fil des années. Celui-ci comprenant des exercices sollicitant à la fois l'aspect cardiovasculaire et l'aspect musculaire, réutilisables par les élèves, ne nécessitant aucun matériel. Ceci permet à l'enseignant de l'utiliser quel que soit son lieu de pratique.

L'acquisition de techniques corporelles est le premier objectif, gage de sécurité pour les élèves en favorisant un apprentissage par une pratique répétée, et visant/sollicitant la dimension physique de leur santé. La première séquence de cinquième est donc orientée sur les postures (ressource 1) avec une première expérience de juge/coach pour le partenaire de travail, favorisant ainsi l'assimilation des critères de réalisation.

Ressource 1. Tableau postures sécuritaires 5^{ème}

Séquence n°1 (5 ^{ème}): Wod posture (basic)				
Nom Prénom :				
Wod de référence		Validation des bases (postures) par le juge		
Exercices	Critères de validation	Wod 1	Wod 2	
 Jumping Jacks	☒ Dos : Droit et gainé, regard devant. ☒ Équilibre : Répartition uniforme du poids sur les appuis. ☒ Trajectoire : Mouvement synchronisé des bras et des jambes			
 Planche (tête épaule)	☒ Dos : Droit et gainé, sans creuser les lombaires. ☒ Équilibre : Poids réparti sur les mains et les pieds, bassin stable. ☒ Trajectoire : Mains sous les épaules, mouvement contrôlé sans balancement			
 Demi-Squat	☒ Dos : Droit et gainé, sans cambrer ni arrondir le bas du dos. ☒ Équilibre : Poids sur les talons, genoux alignés avec les orteils. ☒ Trajectoire : Descente contrôlée sans à-coups, genoux ne dépassent pas la pointe des pieds.			
 Burpees	☒ Dos : Droit et gainé, sans cambrer en position de planche. ☒ Équilibre : Répartition du poids fluide entre les appuis. ☒ Trajectoire : Mouvement explosif sans à-coups			
 Chaise	☒ Dos : Épaules plaquées contre le mur. ☒ Équilibre : Poids réparti sur les talons, pieds bien à plat. ☒ Trajectoire : Genoux alignés avec les chevilles, pas au-delà des orteils			
 Pompes (contre le mur)	☒ Dos : Droit et gainé, sans cambrer. ☒ Équilibre : Poids réparti sur les bras et les pieds, pieds fixes. ☒ Trajectoire : Coudes inclinés à 45°, mouvement fluide et contrôlé			
Total de « NO REP » ☒		Total en quantité		
Mon coach:	- Se placer judicieusement pour juger - Dire et noter les « NO REP » ☒	0 critère	1 critère	2 critères

Une pratique de haute intensité

Cette expérience tend vers l'exigence d'une pratique suffisante pour maintenir voire développer la santé physique des élèves. Marc Jubault, lors de sa conférence, présente des travaux scientifiques qui attestent que dix à quinze minutes de travail à haute intensité par séance, permettent d'améliorer la condition physique des jeunes. Ainsi, le projet est de proposer sur les trois années deux *WOD* de six exercices en intervalle 30/30 à chaque échauffement.

De plus, afin d'amener les élèves à cette haute intensité, dès la séquence n°2 de cinquième il s'agit de prendre des repères sur le nombre de répétitions et l'amplitude des exercices. A partir de la séquence n°3, l'élève fait des choix de niveau de difficulté croissante dans les exercices du *WOD* référence, favorisant l'augmentation de l'intensité de pratique.

Ressource 2. Tableau intensité de pratique

Séquence n°2 (5^{ème}): Wod intensité (nombre de REP) + Wod spécifique APSA

Nom Prénom : Exemple: badminton

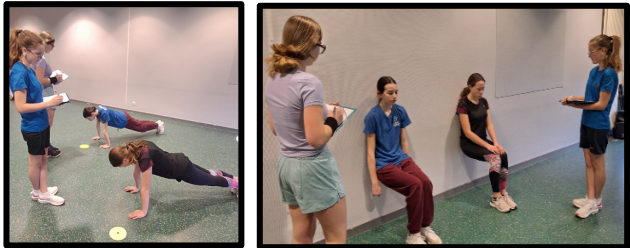
WOD N°1: Nombre de REP								WOD N°2: orienté vers l'activité							
EXERCICES	Leçon 1	Leçon 2	Leçon 3	Leçon 4	Leçon 5	Leçon 6	Leçon 7	EXERCICES	Leçon 1	Leçon 2	Leçon 3	Leçon 4	Leçon 5	Leçon 6	Leçon 7
 Jumping jacks								Déplacement avant droit et gauche avec frappe							
 Planche (lape épaulé)								Déplacement arrière droit et gauche avec frappe							
 Demi-Squat								Déplacement en x							
 Burpees								Déplacement avant droit et gauche avec frappe							
 Chaise (tandem sur les talons)								Déplacement arrière droit et gauche avec frappe							
 Pompes (contre le mur)								Déplacement en x							
Echelle de ressenti															

Les déterminants sociaux de la santé comme leviers d'engagement

Un groupe dans le groupe

Cet échauffement est proposé en classe entière avec des binômes affinitaires pour chaque leçon. Ceci permet de se mettre en confiance, se sentir bien, intégré dans le groupe classe en vivant la même expérience d'athlète quel que soit son niveau de pratique. Une disposition en cercle permet d'augmenter ce sentiment d'appartenance au groupe. En plaçant le binôme juge/coach face à l'élève en activité, et dos au reste de la classe, une relation privilégiée entre pairs et une moindre exposition du crosstraineur au regard des autres est favorisée.

De plus, cette culture commune partagée en musique est un facteur de motivation contribuant à une pratique engagée gage d'apprentissage.



Interactions et exigence par le rôle de juge/coach

Le rôle de juge/coach évolue au fil de l'eau. Dès la classe de cinquième l'élève est sollicité pour observer et juger la qualité des postures puis de l'amplitude des exercices du WOD référence. Celui-ci est évalué par son crosstraineur (ressource 3), ce choix favorise l'apprentissage par interactions sociales des postures, de l'amplitude, de la reconnaissance de l'intensité d'effort...

Ce temps long d'apprentissage sur trois années permet à l'élève d'aiguiser son observation qui évolue en termes de fiabilité.

Cette relation privilégiée du binôme amène également l'élève à développer l'empathie, le soutien par l'encouragement.

Ressource 3. Indicateurs repère du coach

Mon coach:	- Se placer judicieusement pour juger - Dire les « NO REP » - Compter le nombre de REP	0 critère	1 critère	2 critères	3 critères
		☐	☐	☐	☐

Un élève qui apprend à être exigeant envers lui-même

Un élève qui développe la connaissance de soi

De la cinquième à la troisième, une échelle de ressentis est proposée à l'élève afin de situer son niveau de fatigue, d'intensité de pratique (ressource 4). Celle-ci prend en compte quatre ressentis: psychologique, respiratoire, cardiaque et musculaire. Cela constitue une référence sur les trois années.

L'enseignant effectue une montée progressive en compétence, avec par exemple, l'utilisation d'un seul type de ressenti par leçon en classe de cinquième pour laisser le temps à ce dernier d'expérimenter, ressentir, s'approprier les quatre types. L'élève utilise de façon simple les smileys pour faire référence aux différents niveaux de ressentis.

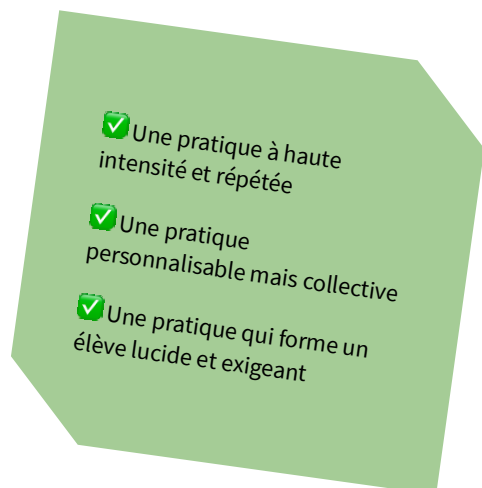
Ressource 4. Échelle de ressentis

Echelle de ressentis				
	Trop facile	Eprouvant	Difficile, Fatigant	Trop difficile
Ressenti psychologique	Je me suis investi à une faible intensité, je n'éprouve aucune fatigue	Je me suis investi à intensité modérée, je ne suis pas très fatigué	Je me suis investi à intensité élevée et j'ai tenu jusqu'au bout	J'ai du arrêter, j'ai mal géré mon intensité car je me suis investi à une intensité trop élevée
Ressenti respiratoire	Légèrement essoufflé Je peux facilement parler	Essoufflé Je ne peux pas faire de longues phrases	Très essoufflé Il est difficile de parler, je peux dire quelques mots	Manque d'oxygène Je ne peux plus parler
Ressenti cardiaque	Je sens mon cœur battre un peu plus vite	Mon cœur raisonne dans ma poitrine	Mon cœur bat plus vite et plus fort	Mon cœur bat très fort et très vite
Ressenti musculaire	Mes jambes sont légères Je ne sens pas de différence ou légère chaleur	Mes jambes travaillent Je sens les muscles qui chauffent	Mes jambes sont lourdes Mes muscles sont plus durs, chaleur importante	Mes jambes me font mal Mes muscles sont douloureux, raides

En classe de quatrième, le WOD de référence est conservé mais il est demandé à l'élève de composer le second WOD grâce à la mise à disposition d'un outil; le power point. A la première séquence le WOD prend une orientation cardiovasculaire, à la seconde séquence une orientation musculaire avec une focale du juge/coach sur les postures et une orientation toujours musculaire mais avec une focale sur l'amplitude (standards) à la séquence n°3.

En fonction de l'orientation du *WOD* composé par l'élève, le type de ressenti utilisé est différent. Il est invité à remplir la ligne de ressentis pour faire le pont entre les smileys et le vocabulaire y faisant référence. Au fil des leçons, l'élève est amené à utiliser ses propres mots pour remplir cette ligne de ressentis.

L'élève apprend à reconnaître son niveau de fatigue, le mettre en mots et module son nombre de répétitions en fonction de ses différents ressentis. Une pratique sensible favorisant un apprentissage sur le long terme.



Un élève amené à faire des choix qui lui permettent d'être exigeant envers lui-même

L'élève acquiert une autonomie au fil de l'eau, de la cinquième à la troisième. Il est rapidement amené à faire des choix. Dès la classe de cinquième, il détermine un niveau pour chaque exercice du *WOD* de référence, l'amenant à être exigeant en termes d'intensité de pratique pour sortir de sa zone de confort.

En classe de quatrième, il fait des choix d'exercices pour le deuxième *WOD* orienté cardiovasculaire puis musculaire. Ceci lui permet d'acquérir des compétences motrices et non motrices dans différents exercices et dans le rôle de coach/juge.

En classe de troisième, avec ces deux années « d'expérience », l'enseignant le laisse créer ses *WOD* en choisissant parmi cinq thèmes de travail : cardiovasculaire, musculaire global, musculaire haut du corps, musculaire bas du corps, mixte cardiovasculaire/musculaire. Ce thème de travail peut être changé à chaque séquence mais reste identique sur la séquence, permettant une progression sur les différentes leçons et évitant aussi le papillonnage d'exercice en exercice sans objectif réel.

Conclusion

En proposant le cross-training sur un temps long comme le cycle 4, l'EPS peut prétendre à viser des objectifs exigeants de santé.

D'un point de vue physique, tout d'abord en favorisant par la répétition, l'acquisition de techniques corporelles garantes de l'intégrité physique des élèves en EPS ici et maintenant mais également ailleurs et plus tard. Ensuite, séquence après séquence en amenant l'élève à une intensité de pratique suffisante pour améliorer sa condition physique.

D'un point de vue social et mental, ce dispositif permet à l'élève de prendre connaissance de son potentiel dans une pratique collective et rassurante. Il engage celui-ci à gagner en confiance et renforce son sentiment de compétence, en le poussant à être le plus exigeant possible envers lui-même.

Cette expérimentation se voit prolongée par une forme de pratique scolaire proposée en séquence 3 sur le niveau troisième, en système « club » proposant des *battles* par équipe pour mettre en jeu toutes les compétences motrices et méthodologiques développées.

Estelle RABEAU

Professeure d'EPS, Grez en Bouère, (53).

1. MEKKAOUI (L). POTDEVIN (F), « Eduquer à l'activité physique ou développer la littératie physique et aquatique de nos élèves », *Dossier enseigner l'EPS* n° 10, 2025.

Photos : Auteure



Accéder aux ressources

1. Tableau des postures sécuritaires séquence 1 5^{ème}
2. Tableau intensité de pratique séquence 2 5^{ème}
3. Indicateurs repère du juge/coach
4. Tableau échelle de ressentis