

ENTRE PATRIMOINE ET MODERNITÉ, DES ÉLÈVES ACTIFS EN ÉCOLE RURALE

À un moment où le manque d'activité physique impacte fortement la santé des jeunes élèves, l'EPS à l'école, à travers des jeux comme la corde à sauter, favorise leur développement physique moteur.



Une des missions de l'école est de « créer un environnement scolaire favorable à la santé et à la réussite scolaire de tous les élèves »¹ : en EPS, la découverte de jeux d'antan qui nécessitent peu de matériel vise à accroître la pratique d'activité physique, d'abord en EPS, mais aussi dans les autres espaces et temps scolaires (récréations), péri et extrascolaires. Le développement de compétences numériques présentes renforce et valorise cet enseignement de l'EPS.

Du global au local

Un déficit d'activité physique

La diminution du volume d'activité physique quotidienne des jeunes est réelle et l'organisation mondiale de la santé (OMS) rappelle que l'inactivité physique est la cause de nombreuses pathologies (cardio-vasculaires, coronariennes, respiratoires) et du développement de maladies (diabète, obésité, cancers, etc.). Les enfants se dépensent de moins en moins, que ce soit sur les temps scolaires et périscolaires comme ceux de la récréation, de la pause méridienne ou encore sur lors des séances d'EPS, pour lesquelles il reste difficile d'atteindre un volume d'activité intense dans les 108 heures annuelles d'enseignement prescrites.

Le contexte d'enseignement

Le projet EPS

Ce travail a été conduit dans une classe de CM1-CM2 d'une petite école rurale, disposant de peu d'infrastructures sportives : terrain herbeux utilisé « pour jouer au foot », bac à sable, jardin entretenu par les élèves avec l'aide de la communauté éducative, petite structure de jeux à destination des enfants d'âge maternel, un préau, avec une table de tennis de table, une cour étagée; le seul autre équipement

utilisable étant la salle des fêtes. Il prend en compte :

- une organisation de l'EPS reposant sur une programmation de séquences d'enseignement couvrant les 4 champs d'apprentissages² répartis sur les 5 périodes de l'année;
- la recherche de lieux de pratique permettant le développement d'habiletés motrices liées à la pratique du golf sur le stade puis au golf de Poitiers Chalons;
- l'inscription dans les projets de l'école (danse et représentation/spectacle) ainsi que ceux coordonnés par la circonscription (natation scolaire, golf) et par l'USEP (rencontre de handball, P'tit tour cycliste);
- l'opportunité de l'accueil d'étudiants de 2^e ou 3^e année de la faculté des sciences du sport;
- la préparation d'une classe de découverte qui sera l'occasion d'une pratique sportive (char à voile).

Les nouvelles technologies

Les mondes de l'audiovisuel et du numérique sont souvent mis en accusation pour leurs effets négatifs sur l'activité physique des jeunes et sur les risques de diminution de leurs relations sociales. Leur utilisation dans le projet doit donc s'accompagner d'une réflexion des élèves sur leurs usages.

Corde à sauter et tablettes numériques

Le projet

Il s'agit, à l'occasion de 5 séances que les élèves découvrent et expérimentent les activités de saut à la corde puis qu'ils élaborent un répertoire de situations dans lequel ils devront s'entraîner.

Les tablettes numériques sont utilisées pour filmer son camarade en étant attentif au cadrage ou au recul nécessaire afin de réaliser des séquences explicatives et illustratives : les propositions de figures ainsi réalisées

sont ensuite analysées pour élaborer des ressources accessibles.

Il ne s'agit pas de considérer le saut à la corde comme une activité physique en tant que telle (elle seule ne saurait viser les compétences attendues d'un champ d'apprentissage particulier), mais plutôt d'envisager le développement d'habiletés motrices avec l'aide d'outils numériques : outre les dimensions patrimoniales, la corde à sauter constitue un accessoire utilisé pour le développement de qualités physiques voire la préparation physique de nombreux sportifs : c'est donc un objet culturel aux usages contemporains. Avec quelques précautions simples, l'activité peut se dérouler dans les lieux accessibles, et permettre une activité visant le développement des ressources et capacités.

Les objectifs

En EPS, il s'agit de :

- développer les coordinations et améliorer la posture, l'équilibre et la tonicité (train inférieur);
- contrôler l'activité cardio-respiratoire (augmentation de la capacité respiratoire et résistance cardiaque);
- mobiliser les ressources cognitives et psychoaffectives (prise d'informations, réalisation d'un projet, etc.).

L'organisation des séances associant activité physique, prise de vue et analyse entre élèves vise plus largement l'acquisition de différentes compétences du socle commun :

- acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficacité, en particulier dans la pratique d'activité physique;
- apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celle des autres;
- répéter un geste pour le stabiliser et le rendre plus efficace;
- utiliser des outils numériques pour observer, évaluer et modifier ses actions.

La mise en œuvre

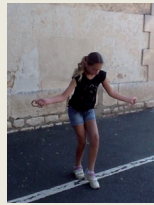
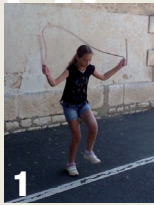
Matériel

- cordes à sauter et/ou cordes d'escalade recyclées;
- une tenue adaptée (pas trop ample, chaussures souples, etc.);
- tablettes numériques avec des fonctions simples de gestion de vidéos (prise de vue, enregistrement, sélection) et tableur;
- en classe, tableau interactif.

Séance 1

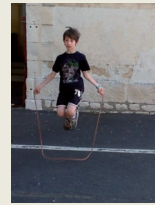
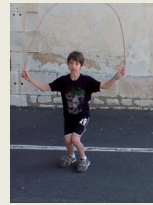
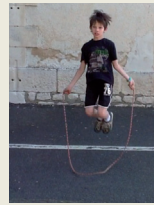
En classe : présentation du projet et visionnage

1*



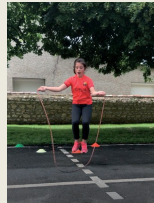
1 - Le cowboy

Position de départ pieds décalés. Saut alternatif avec toujours un pied en avant de l'autre frappant le sol.



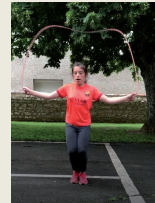
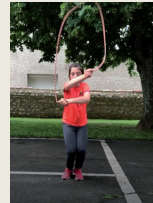
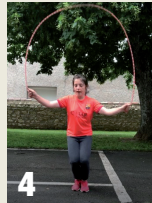
2 - Le crabe

Position de départ pieds joints. Sauts successifs avec déplacement latéral, à pied joints.



3 - Le crapaud arrière

Position de départ pieds joints. Passer la corde par l'arrière en effectuant alternativement un saut jambes fléchies avec genoux écartés, suivi d'un saut jambes tendues écartées



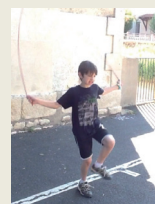
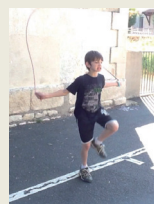
4 - Le croisé

Position de départ pieds joints. Sauts à pieds joints en croisant la corde par l'avant et décroiser par-devant.



5 - Le flamand lourd

Position de départ en appui sur un pied, l'autre jambe levée tendue, corde derrière. Saut sur ce pied en gardant la jambe tendue et en croisant la corde. Envoi de la corde toujours vers l'arrière.



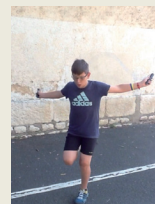
6 - Le flamand sauteur

Position de départ sur un pied, l'autre jambe levée genou fléchi, la corde devant le corps. Sauter sur ce pied en gardant la jambe fléchie et en passant la corde par l'arrière sans croiser.



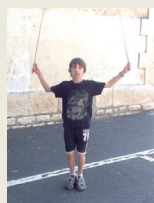
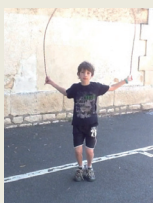
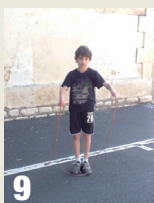
7 - Le grand saut

Position de départ pieds joints. Saut à pieds joints jambes fléchies en tournant la corde par l'avant. Alternier un double tour, avec un simple.



8 - Le pélican

Position de départ sur un pied. Sauter alternativement d'un pied sur l'autre en fléchissant l'autre jambe avec talon-fesses



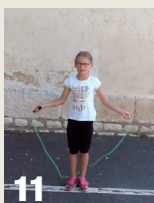
9 - Le saut arrière

Position de départ pieds joints corde devant le corps. Sauter en tournant la corde par l'arrière, à pieds joints.



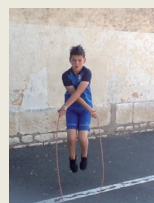
10 - Le skieur

Position de départ pieds joints, corde derrière le corps. Sauter à pieds joints en se réceptionnant alternativement d'un côté et de l'autre d'une ligne imaginaire au sol.



11 - La tornade

Position de départ pieds joints. Sauter à pieds joints en faisant passer la corde d'avant en arrière en tournant sur soi-même.



12 - Le triple croisé

Position de départ pieds joints corde derrière le corps. Sauter à pieds joints jambes fléchies genoux levés, en croisant la corde trois fois de suite sans décroiser.

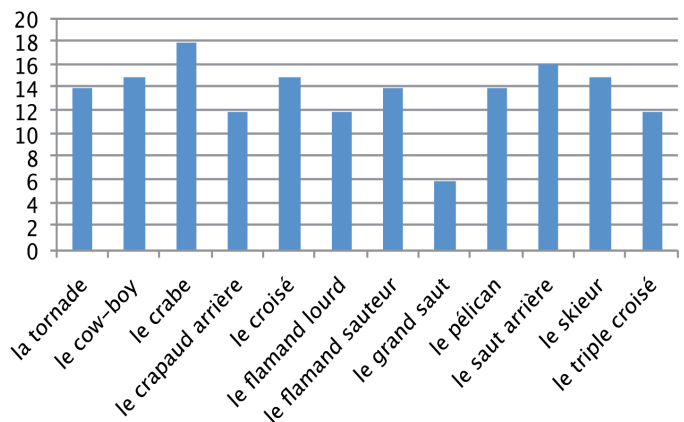
Ce que les élèves disent de l'usage des tablettes...

2 ✱

« Quand tu filmes quelqu'un en train de faire une figure et qu'il la revisionne, il peut voir ses erreurs, comme par exemple lorsqu'il n'utilise pas suffisamment ses poignets ;

- c'est bien de voir ses erreurs en vidéo sur tablette, mais quoiqu'il arrive il faudra s'entraîner ;
- se filmer est bien, car on peut décomposer le mouvement et le voir sous différents angles ;
- l'avantage de filmer une figure inventée, c'est qu'on peut ensuite s'en rappeler et l'ajouter pour garder la mémoire de toutes nos figures réalisées ;
- avec la vidéo, tout le monde peut donner son avis ;
- la tablette permet de voir nos progrès, et c'est utile pour donner des conseils à un camarade... ».

Schéma 1



d'exemples de séquences de saut à la corde³. Dans la cour :

- ajustement de la corde ;
- apprentissage de figures simples découvertes dans le visionnage (saut simple, écart latéral, écart facial) ;
- analyse des difficultés rencontrées liées au rythme des sauts.

Séance 2

Dans la cour :

- reprise des figures apprises et entraînement pour réussir une série de la même figure (au moins 2 répétitions) sans interruption ;
- par groupes de 4 à 5 élèves, recherche et création de nouvelles figures ;
- puis, lorsque les élèves du groupe maîtrisent une figure, ils sont filmés par un des membres du groupe.

En classe : visionnage des séquences enregistrées⁴, sélection afin de les décrire (critères de réalisation) et de rassembler les 12 séquences finalisées (encadré 1) dans un dossier propre à la classe.

Séance 3

Dans la cour : après une entrée dans l'activité à partir de sauts simples, par groupes, les élèves reprennent chaque figure du répertoire

et doivent s'entraîner pour être capable de les réaliser.

En classe, les élèves échangent sur les réalisations, ils choisissent de ne pas classer les figures car le choix de critères de difficulté leur apparaît, après différentes tentatives, trop subjectif.

Séance 4

En classe, par binôme, les élèves réalisent une interview croisée avec comme consigne que leurs questions (et les réponses recueillies) permettent de connaître leur position personnelle sur l'utilité de l'usage des tablettes numériques à l'école (encadré 2).

Séance 5

Dans la cour :

- après un rappel des consignes, les élèves reformulent les exigences de réalisation pour les 12 figures du répertoire de la classe ;
 - après un temps d'échauffement et d'entraînement, ils doivent faire valider par l'enseignant les figures qu'ils maîtrisent (réaliser 3 fois consécutives la figure sans interruption) ;
 - lorsqu'une figure est validée, ils l'indiquent dans le tableur accessible sur leur tablette.
- En classe : les données recueillies sont

analysées, et les élèves complètent leur dossier personnel (commentaires sur l'activité). Ils concluent que, dans la classe, les 28 élèves sont capables de réaliser entre 3 et 11 figures et que chaque figure est maîtrisée par 6 à 18 élèves (Schéma 1).

L'activité de saut à la corde pratiquée de manière intensive peut être ressentie comme difficile, voire pénible par certains élèves. Les séances ont donc été volontairement courtes et centrées sur la valorisation des recherches et des réussites afin, d'une part de renforcer les aspects motivationnels mais surtout de privilégier la maîtrise d'un répertoire qui permettra aux élèves de réinvestir l'activité dans différents temps. Il s'agit de les rendre autonomes dans une pratique dès lors que des règles de sécurité et de mise en œuvre ont été construites : l'élaboration de règles d'organisation et de pratique, d'abord pour la classe peut ensuite être présentée aux autres classes pour devenir une proposition d'incitation à la pratique d'activités variées dans les temps de récréation (encadré 3).

Enfin, la pratique peut être valorisée dans différentes occasions de l'année scolaire, avec des objectifs différents : qu'il s'agisse de varier les activités d'échauffement et d'entrée en activité en EPS ou de porter de l'attention aux leviers d'une pratique d'activité physique autonome dans les temps de récréation, les jeux de cordes à sauter constituent une activité bénéfique pour la santé de tous les élèves.

Lydia Colin,

Professeure des écoles, Bignoux (86).

Jacques Brouleau,

CPD EPS, DSDEN de la Vienne.

Patrick Nuer,

CPD Numérique, DSDEN de la Vienne.

Les élèves ont partagé leurs conseils avec toute l'école

3 ✱

Pour pratiquer le saut à la corde :

- évitez les sols trop durs (bitume, etc.) et préférez la terre, pelouse ;
- commencez à vous entraîner sans la corde, en faisant des petits sauts sur place ;
- ajustez la longueur de la corde en plaçant vos pieds dessus, vos mains doivent arriver à la hauteur de vos aisselles ;
- entraînez-vous sur des séquences courtes temps (pas plus de cinq minutes), et ménagez des temps de récupération (n'oubliez pas de boire) ;
- lorsque vous arrêtez l'activité, rangez votre matériel dans les caisses prévues.

Pour sauter :

- ne regardez pas vos pieds et fixez un point au loin ;
- maintenez le dos droit ;
- gardez les bras immobiles et les coudes au plus près du corps ;
- faites tourner la corde par le seul mouvement des poignets ;
- essayez de sauter sur la pointe des pieds...

1. Circulaire 2016-008, BOEN n° 5 du 4/02/2016.

2. Programmes d'enseignement du cycle 3, BOEN spécial n° 11 du 26/11/2015.

3. Les ressources utilisées sont produites par le réseau des conseillers pédagogiques au service du personnel scolaire du Québec « Récit » : <https://lc.cx/WLPU>.

4. Retrouvez les vidéos de ces séquences sous le lien <http://ww2.ac-poitiers.fr/ia86-pedagogie/spip.php?article2214>.