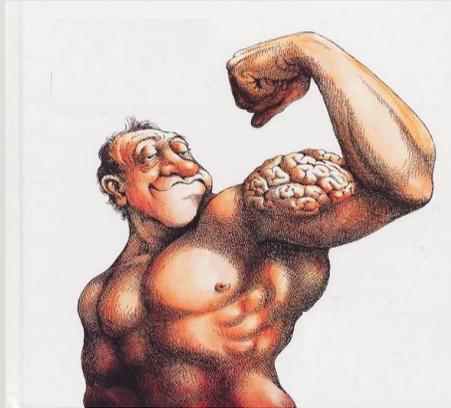
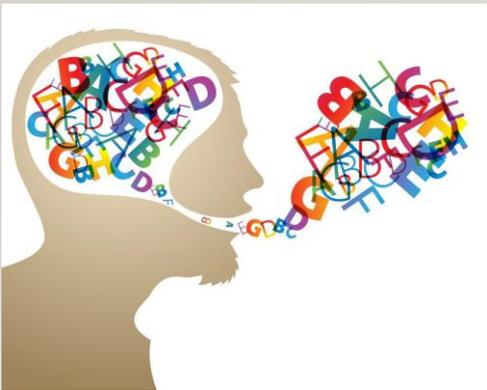


ENSEIGNEMENT OPTIONNEL EPS PROGRAMMES 2021

FORMATION ACADÉMIQUE – LILLE - 2021



Formateurs : Di Bella Giuseppe – Desbrosse Paul-Henri – Vanneste Geoffrey – Rivenet Baptiste

Logistique : Lefebvre Alexandre

ORGANISATION « TECHNIQUE »

- Alternance groupe complet / groupe de 3 à 4
- En petit groupe, tâche de formation = photographe l'outil de formation avant de rejoindre votre salle



OBJECTIFS DU STAGE

- Appréhender les évolutions du nouveau programme
- Mesurer le décalage avec l'organisation et les pratiques actuelles de mon équipe
- Partager, mutualiser des outils et des démarches professionnels
- Partager une « boîte à outils » professionnelle avec mon équipe

PLAN DE LA ½ JOURNÉE

- Enjeux des programmes
- Continuités / évolutions programmes 2018 VS programmes 2021
- Programmation APSA
- Thèmes d'étude
- Articulation pratique / théorie
- Illustrations
- Définir des AFLEO « locaux »

ENJEUX DE L'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL EPS

➔ D'UN PRATIQUANT « SPÉCIALISTE » DE L'APSA À UN PRATIQUANT POLYVALENT ET RÉFLÉCHI SUR LES APSA

- Des points pour le BAC = **OUI / NON** = 10% du CC mais 2^{ème} note dans bulletin + appréciation
- Enrichir le **parcours du lycéen** et valoriser son **projet d'orientation (Parcours Sup)** = **OUI**;
- Approfondir/diversifier ses **expériences motrices** ≠ uniquement une spécialisation sportive ;
- **Comprendre** les pratiques physiques et sportives (se préparer, récupérer, ressentis, techniques...) et **réfléchir** sur le « monde » des APSA **en et par** l'enseignement optionnel ;
- Contribuer à la formation au **Grand Oral**;
- Un tremplin possible vers la **spécialité Education Physique Pratiques et Culture Sportives**;

ENJEUX DE L'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL EPS

➔ D'UN PRATIQUANT « SPÉCIALISTE » DE L'APSA À UN PRATIQUANT POLYVALENT ET RÉFLÉCHI SUR LES APSA

De multiples expériences inhérentes aux pratiques physiques sportives et artistiques **POUR:**

- former un citoyen **conscient des enjeux contemporains** liés aux APSA
- préparer au mieux les élèves au **nouveau baccalauréat** (grand oral)
- valoriser une **orientation post-bac** (parcoursup STAPS - Bac-3 / Bac +3)

PROGRAMME EO 2021 : LES CONTINUITÉS

- **La structure générale du texte**

- **Les objectifs :**

- *développer une **culture** corporelle par l'approfondissement et/ou la découverte de nouvelles activités physiques sportives et artistiques ;*
- *faire **comprendre** que les APSA s'inscrivent dans des problématiques de société ;*
- *faire **réfléchir** les élèves sur leur propre activité physique à partir de thèmes d'études ;*
- *contribuer à ancrer la pratique physique dans les **habitudes de vie et de santé/ bien-être***
- **Un appui sur un nombre limité d'activités** physiques sportives et artistiques (APSA) : entre 3 et 6 sur l'ensemble du cursus ; au moins deux par an dont une qui peut être reconduite sur les trois ans ;
- **Un lien avec des thèmes d'étude**
- **Des attendus de fin de lycée spécifiques** à cet enseignement.

PROGRAMME EO 2021 : LES ÉVOLUTIONS

- **Limitation du nombre de thèmes d'études** : de 13 à 7 thèmes;
- **Thèmes d'étude larges** reprenant des problématiques **actuelles** permettant des **misés en relations** plus aisées avec les pratiques physiques et artistiques;
- **Des attendus de fin de lycée spécifiques redéfinis** : un **fil rouge** relatif à **la réflexion sur sa propre pratique** décliné sur le cursus :
 - ↳ **Continuum entre sensibiliser (2^{nde}) – explorer (1^{ère}) – analyser (Terminale)**
- **Redéfinition des productions attendues à chaque niveau** : suppression de l'étude de terminale (très/trop ambitieuse!)

Logique de **complexification** de l'analyse réflexive et des productions

PROGRAMMATION DES APSA = CADRE INSTITUTIONNEL

- **Un appui sur un nombre limité d'activités physiques sportives et artistiques (APSA) : entre 3 et 6 sur l'ensemble du cursus ;**
- **Au moins deux APSA** par an dont l'une qui peut être reconduite sur les trois ans ;
- **Plusieurs** champs d'apprentissage ;
- Une APSA « **fil rouge** » **possible** sur le parcours du lycéen ;
- Dans la mesure du possible, des **APSA différentes de l'enseignement commun** issues de la liste nationale, académique ou d'établissement ;

STRATÉGIES DE RÉPARTITION HORAIRE = PRATIQUE AU MOINS 2/3 DU TEMPS

- 2h+1h
- 2h + 4h quinzaine
- 2 x 1h30 par semaine
- 2 heure semaine semestre 1 / 4h semaine semestre 2
- 3h de pratique (APPN)
- 3h (2h + 1h avant ou après) = préparer ou utiliser une/des séquences de la pratique
- 2h + stage massé (équivalent de 36h)

ATTENTION : importance de conserver un temps de préparation aux productions en lien avec les thèmes d'étude.

STRATÉGIE DE PROGRAMMATION ACTUELLE ?

PROGRAMMATION APSA					
	CA1	CA2	CA3	CA4	CA5
2nde					
1ère					
Tale					



STRATÉGIE DE PROGRAMMATION DES APSA EN CONFORMITÉ AVEC LES PROGRAMMES EO 2021

TÂCHE I	PROGRAMMATION APSA					
	CA1	CA2	CA3	CA4	CA5	Organisation horaire
2 ^{nde}	<i>Biathlon</i>			<i>Cardiogoal</i>	<i>Crossfit</i>	<i>2h+2h (option renforcée)</i>
1 ^{ère}						
Tale						

RECOMMANDATIONS:

- Programmation par niveau de classe ?
- Complémentarité de l'enseignement commun ?
- Les APSA choisies sont-elles « au service » des thèmes d'étude ? Quelles APSA pour traiter au mieux les thèmes ?
- Quel traitement didactique pour lier l'APSA au thème d'étude ?

LES THÈMES D'ÉTUDE = AU MOINS 2 SUR LE CURSUS

- Activité physique, sportive, artistique et **égalité femmes – hommes**
- Activité physique, sportive, artistique et **santé**
- Activité physique, sportive, artistique et **prévention, protection des risques**
- Activité physique, sportive, artistique et **spectacle**
- Activité physique, sportive, artistique et **inclusion**
- Activité physique, sportive, artistique et **environnement**
- Activité physique, sportive, artistique et **entraînement**

LES THÈMES D'ÉTUDE EN INTERACTION AVEC LES APSA

- Les thèmes doivent « **piloter** » les séquences pédagogiques;
- Les APSA ne sont “**que**” les supports de ces thèmes;
- Les thèmes sont l'occasion de **donner du sens** aux apprentissages, d'introduire des connaissances, des manières de travailler, d'apprendre et d'amener les élèves vers des **productions originales**.

ILLUSTRATION : UNE APSA AU SERVICE D'UN THÈME D'ÉTUDE : ACTIVITÉ PHYSIQUE, SPORTIVE, ARTISTIQUE ET PRÉVENTION, PROTECTION DES RISQUES

- Lycée Lavezzari Berck – M.Belhoucha
- Thème d'étude : APSA et prévention, protection des risques
- Notion abordée : Corps et secourisme
- Projet « objectif BNSSA »
- Cycle sauvetage aquatique sur les 3 années avec 3 situations étapes dans la formation du nageur-sauveteur
- Convention avec une association de sauvetage de Berck (Possibilité pour les élèves de s'inscrire à la formation BNSSA avec tarif préférentiel en Terminale)
- En 2^{nde} passage du PSC1 et réalisation d'un dossier secourisme.

LES THÈMES D'ÉTUDE : LES DÉCLINER LOCALEMENT EN « NOTIONS »

↳ EN LIEN AVEC LES APSA, LES ASPIRATIONS DES ENSEIGNANTS, LES PROJETS, LES SPÉCIFICITÉS GÉOGRAPHIQUES, LES STRUCTURES SPORTIVES ET CULTURELLES...

↳ POUR QU'ELLES « PILOTENT » LES SÉQUENCES D'ENSEIGNEMENT

Documents ressources : <https://eduscol.education.fr/I748/programmes-et-ressources-en-eps-voie-gt>

APSA et égalité femmes / hommes

Egalité femmes-hommes dans l'accès à la pratique physique et/ou à certaines APSA, égalité H/F dans les médias, les discriminations (rémunération, représentations sociales...), taux licenciés, écarts des performances, aspirations, rapport à l'image du corps, modalités de pratiques des APSA et leurs évolutions (mixtes, sexuées)...

APSA et inclusion

APSA vecteur de reconnaissance et d'acceptation de la « différence » physique, intellectuelle, sociale, ou culturelle ; les pratiques des personnes en situation de handicap, handisport, jeux paralympiques, égalités des chances/équité, sport partagé/pratiques adaptées, appareillage (prothèses...), notion de sexe/genre (*EX: Caster Semenya = hyperandrogénie*)...

LES THÈMES D'ÉTUDE : LES **DÉCLINER LOCALEMENT** EN « **NOTIONS** »

↳ EN LIEN AVEC LES APSA, LES ASPIRATIONS DES ENSEIGNANTS, LES PROJETS, LES SPÉCIFICITÉS GÉOGRAPHIQUES, LES STRUCTURES SPORTIVES ET CULTURELLES...

↳ POUR QU'ELLES « PILOTENT » LES SÉQUENCES D'ENSEIGNEMENT

TÂCHE 2 : brainstorming des notions sous-jacentes aux thèmes d'étude et en lien avec les APSA

APSA et santé

????



APSA et entraînement

????

LES THÈMES D'ÉTUDE : STRATÉGIE DE PLANIFICATION D'ÉQUIPE ?

	2 ^{nde}			1 ^{ère}			T ^{ale}		
	Notion 1	Notion 2	Notion 1	Notion 2	Notion 1	Notion 2
APSA et égalité H/F	Quels thèmes ? Déclinaison et ciblage des notions abordées ?								
APSA et santé									
APSA et protection, prévention des risques	1 thème transversal sur le cursus ? Ou plusieurs ?								
APSA et spectacle	1 thème / an ? 1 thème par APSA ? 1 thème pour une action/un projet ?								
APSA et inclusion									
APSA et environnement	1 même thème et plusieurs notions ? 1 thème et 1 même notion qui se complexifie ?								
APSA et entraînement									

Comment s'assurer que le thème PILOTE a sa séquence d'enseignement ? Quelles mises en œuvre ?

LES THÈMES D'ÉTUDE : ILLUSTRATION

CYCLE CROSSFIT / 2nde / Lycée Léonard De Vinci - Calais Thème d'étude : APSA et santé

Déclinaison

Notion 1 : comprendre le fonctionnement et les adaptations du corps humain à l'effort

Notion 2 : adopter un habitus santé

Mises en œuvre

Localisation des muscles + fonction dans les mouvements

➔ Études des exercices et identification des mouvements communs

Nutrition sportive

➔ Intervention entraîneur BB DU + vidéo Canopé

Notion d'échauffement

➔ Article + fiche de lecture

Notion de courbatures

➔ Article + fiche de lecture

Différencier boisson énergétique / boisson énergisante (2022)

Mécanismes de régulation de la FC et de la ventilation

➔ Vidéo + fiche de lecture

Impact de la déshydratation sur la performance (2022)

CLASSEUR / PASSE-VUES d'option : « traces » de tous les outils pratiques et théoriques

ATTENDUS DE FIN D'ENSEIGNEMENT OPTIONNEL

➔ **Pratique** : référence aux AFL de l'enseignement OU plus complexe (projet EO) si APSA programmée plusieurs fois

➔ AFL spécifiques à la démarche réflexive relative aux thème d'étude

	Programme	Elève	Enseignant	Productions
2^{nde}	<i>Mettre en relation un thème avec une ou des APSA</i>	SENSIBILISER Elève « consommateur »	TRANSMETS des apports théoriques adossés aux pratiques (au - un thème d'étude choisi par l'enseignant)	Pas de production (un outil de recueils des éléments pratiques et théoriques : classeur...)
1^{ère}	<i>Enrichir et mettre en œuvre les liens entre un thème et une ou des APSA</i>	EXPLORER et ENRICHIR Elève impliqué	TRANSMETS des apports théoriques adossés aux pratiques (au - un thème d'étude différent de la 2 ^{nde} choisi par l'enseignant) GUIDE des recherches personnelles	Restitution sous forme de production individuelle ou collective , présentation écrite ou orale, portfolio, animation d'une situation d'enseignement...)
T^{ale}	<i>Présenter à l'oral une problématique issue d'une réflexion étayée sur sa propre pratique, en lien avec une thématique choisie par l'élève</i>	ANALYSER et PROBLEMATISER Elève engagé	ACCOMPAGNE l'élève dans l'analyse de sa pratique (scolaire ou extra scolaire) en lien avec un thème d'étude de SON choix (déjà abordé ou non)	Présentation orale individuelle (5'+10') en prenant appui sur un carnet d'entraînement, productions...

ARTICULER APSA-THÈME D'ETUDE-NOTIONS



TÂCHE 3 :

↪ mettre en relation les APSA avec les thèmes d'étude en indiquant précisément les notions étudiées. Indiquer les activités pédagogiques et les productions choisies pour permettre aux élèves de comprendre et d'acquérir ces notions.

Classe de seconde				
Au moins 2 thèmes d'étude sur l'ensemble du cursus.	CA n°5	CA n°.....	CA n°.....	CA n°.....
	APSA 1: Crossfit	APSA 2:.....	APSA 3:.....	APSA 4:.....
APSA et égalité femmes – hommes				
APSA et santé	<i>Comprendre le fonctionnement et les adaptations du corps humain à l'effort</i>			
APSA et prévention, protection des risques				
APSA et spectacle				
APSA et inclusion				
APSA et environnement				
APSA et entraînement				
Activités pédagogiques ?	Article ou vidéo + fiche de lecture sur échauffement, courbatures, régulation FC et ventilation			

ARTICULER APSA-THÈME D'ÉTUDE = COMMENT FAIRE ACQUÉRIR LES AFL SPÉCIFIQUES ?

ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES POUR MENER UNE DÉMARCHE RÉFLEXIVE

Articles / vidéos + fiche de lecture

A partir d'un **constat effectué** au cours de la pratique, une source scientifique **permet de comprendre** un ressenti, un geste technique, un effort, une séquence d'entraînement... les élèves remplissent une **fiche de lecture** qui est mise en commun en début de leçon :

Ex : beaucoup de courbatures après les premières leçons de crossfit → article courbature

Ex : peu d'élèves s'hydratent durant les pratiques → article Déshydratation et performance

Forme de pratique scolaire

L'équipe **choisit des règles** sociales, spatiales, temporelles, motrices, des systèmes de score, des relevés d'indicateurs etc... qui permettent aux élèves de se confronter au thème et à sa compréhension :

Ex : en cardiogoal (thème APSA et santé), une leçon est consacrée aux relevés de FC à l'aide de cardiofréquencemètres ; ces relevés peuvent faire l'objet d'une analyse en salle de classe et/ou d'un DM pour comprendre les notions de FC max, de seuils, de ressentis etc...

Ex : une équipe EPS crée des formes de pratique collectives et systématiquement mixtes (thème égalité homme/femme) comme le double en badminton ou le biathlon en relais mixte ;

ARTICULER APSA-THÈME D'ÉTUDE: CHOIX PÉDAGOGIQUES ET DIDACTIQUES POUR MENER UNE DÉMARCHE RÉFLEXIVE

Intervenant extérieur

Des intervenants extérieurs, experts d'un domaine sportif, scientifique, technique ou professionnel, intègrent/animent une séquence pratique ou proposent une conférence pour opérationnaliser un thème d'étude :

Ex : un nutritionniste → APSA et santé

Ex : un cadre fédéral présente le label Développement durable (CNOSF) → APSA et environnement

Visite d'une structure

L'équipe propose la visite d'une structure pour aborder et/ou finaliser un thème d'étude :

Ex : INSEP → APSA et entraînement

Ex : prothésiste-orthopédiste → APSA et inclusion

Ex : théâtre, scène nationale, structure culturelle → APSA et spectacle

Projet

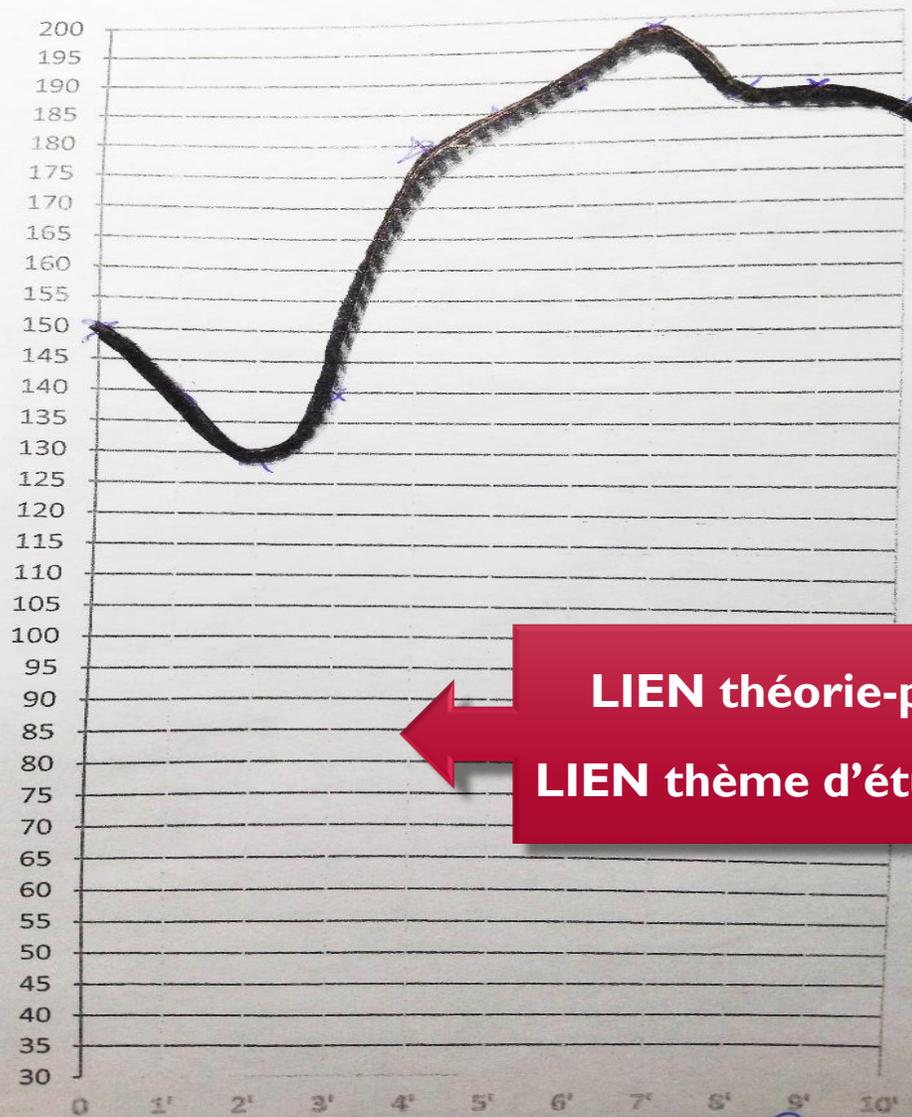
L'équipe organise un projet spécifique afin de lier la pratique physique et sportive avec un thème d'étude :

Ex : Parcours du Coeur → APSA et santé

En pratique cardiogoal : relevé de FC toutes les minutes avec montre cardiofréquencemètre durant un match de cardiogoal de 10'.

DM (2^{de})
Lycée L. De Vinci-Calais

Evolution de la FC au cours d'un match de cardiogoal de 10'



On considère qu'à ton âge ta **fréquence cardiaque maximale est de 200 battements par minute (BPM)**.

➡ **Dessine en BLEU** sur le graphique une ligne représentant le **seuil aérobic à 60%** de ta fréquence maximale, c'est-à-dire la limite d'une zone d'effort à **moyenne intensité en aisance respiratoire**.

➡ **Dessine en ROUGE** sur le graphique une ligne représentant le **seuil anaérobic à 80%** de ta fréquence maximale, c'est-à-dire la limite d'une zone d'effort à **forte intensité** marquée par une **respiration bruyante et une forte chaleur musculaire**.

➡ En t'appuyant sur le graphique, explique les **impacts physiologiques** d'un match de cardiogoal de 10' sur **l'intensité de l'effort** (durées et zones d'efforts atteintes) et les **effets sur ton organisme** (niveau d'essoufflement, transpiration, sensations dans les jambes...) :

LIEN théorie-pratique
LIEN thème d'étude-APSA

Fiche de lecture d'une vidéo CANOPE – 2^{nde}

Lycée L. De Vinci-Calais

FICHE DE LECTURE – ENSEIGNEMENT OPTIONNEL EPS – 2^{nde}

IDENTITE

Auteur : il n'y en a pas

Titre : L'alimentation du sportif

Source : Canopé

DOMAINE SCIENTIFIQUE *(entoure)*

Anatomie

Physiologie

Biomécanique

Physique

Psychologie

Santé

Sociologie

COMPREHENSION

Indique chaque mot inconnu et recherche une définition simple et synthétique

MOTS

DEFINITIONS

Synthèse musculaire

C'est l'absorption des acides aminés

Triglycérides

Molécules faisant partie de la famille des lipides

Adénosine Triphosphate

Nucléotide formé à partir d'un nucléoside à un triphosphate

CONTENU

Indique SIMPLEMENT et avec TES MOTS (sans recopier le texte) les nouvelles connaissances apportées par l'article qui te sont utiles pour comprendre et optimiser ta vie de sportif.

- ⇒ Une activité physique augmente les dépenses en énergie du sportif.
- ⇒ La forte mobilisation de l'appareil locomoteur occasionne de multiples microlésions au niveau des cellules musculaires, osseuses et tendineuses. Cela nécessite la régénération des tissus musculaires car ils doivent se reconstruire.
- ⇒ Un coureur faisant un effort court et intense, il faut que le muscle soit alimenté très rapidement en énergie.
- ⇒ Un coureur faisant un effort long et peu intense, il faut que le muscle soit alimenté en continu en énergie, sur une plus longue durée.
- ⇒ Le muscle a deux carburants à sa disposition : il y a le glucose et les lipides. La quantité de glucose est très limitée (on en a dans les muscles et dans le foie). -> il est utilisé pour un effort très intense mais court. On utilise des lipides pour faire un effort de longue durée mais peu intensif.

TRANSFERT

Indique ce que tu vas changer / modifier / faire évoluer dans ta vie de sportif (Activités physiques personnelles, EPS, mode de vie, quotidien, regard dans les médias...) grâce à ces nouvelles connaissances.

- ⇒ Je vais plus boire avant, pendant et après l'effort.
- ⇒ Je vais adapter mon alimentation par rapport au type d'effort que je vais faire.
- ⇒ Je vais plus manger sainement.

Exemples de problématiques présentées à l'oral de terminale en enseignement optionnel – 2021

Lycée Léonard De Vinci - Calais

<i>Activité physique, sportive, artistique et égalité femmes – hommes</i>	Quelle a été l'influence de la coupe du monde 2019 dans le développement du foot féminin ?
<i>Activité physique, sportive, artistique et entraînement</i>	Qu'est-ce que le simracing peut apporter aux performances des « vrais » pilotes automobile ?
<i>Activité physique, sportive, artistique et entraînement</i>	Rôles et bénéfices des coachs mentaux en simracing.
<i>Activité physique, sportive, artistique et entraînement</i>	Quelles sont les influences de la position du cavalier en saut d'obstacles ?
<i>Activité physique, sportive, artistique et entraînement</i>	Influences du dopage mécanique en cyclisme sur la puissance développée et le VO2max.
<i>Activité physique, sportive, artistique et entraînement</i>	Pourquoi la perche du sauteur plie mais ne se casse pas ?
<i>Activité physique, sportive, artistique et mondialisation</i>	Pourquoi existe-t-il une suprématie de la popularité du football ?
<i>Activité physique, sportive, artistique et mondialisation</i>	Pourquoi les joueurs de football peuvent atteindre des millions d'Euros ?
<i>Activité physique, sportive, artistique et santé</i>	Quels sont les risques de blessures en saut en hauteur et les moyens de les éviter ?
<i>Activité physique, sportive, artistique et santé</i>	En quoi les anabolisants sont-ils dangereux pour la santé ?
<i>Activité physique, sportive, artistique et spectacle</i>	Pourquoi les règles des activités sportives évoluent-elles ?

DÉMARCHE PROFESSIONNELLE À PARTAGER EN ÉQUIPE

- Programmer des **APSA** et des temps **d'analyse réflexive** (oraux, productions, synthèse connaissances...)
- Choisir et **cibler les « notions »** issues des thèmes d'étude
- **Articuler** les APSA et les thèmes d'étude : « *mettre une APSA, une forme de pratique/une séquence au service de...* »
- Prévoir des **modalités d'interventions** pédagogiques (*recherche/travaux personnels, TD, DM, cours magistral, classe inversée, exposé oral...*) et les **productions des élèves**

J2 : PROJET SYNTHÉTIQUE ENSEIGNEMENT OPTIONNEL

- Des stratégies pédagogiques et didactiques formalisées au sein du projet synthétique