

IUFM de l'ACADEMIE de MONTPELLIER

CENTRE de NIMES

Céline FELET  
PLC2 EPS

*L'ECHAUFFEMENT :  
UNE RICHESSE PEU EXPLOITEE EN EPS*

Ou comment allier pratiques d'entretien corporel et échauffement.

LYCEE MONTAURY  
NIMES

Classes de seconde générale et de premières S et STT

Directeur de mémoire : P. SENERS

Assesseur de soutenance : J.-L. GUILLAUME

Année de soutenance : 2002

## RESUME

L'EPS a toujours cherché à dépasser la simple juxtaposition d'APSA. Pourtant, aujourd'hui encore, les élèves ne disent pas qu'ils vont en EPS, mais qu'ils vont en rugby ou en danse par exemple.

L'échauffement, qui paradoxalement est peu explicité dans les textes officiels ainsi que dans les différents ouvrages relatifs à l'EPS, est un moyen de répondre aux finalités de la discipline, et de construire une véritable discipline indivisible.

De plus, en y intégrant les pratiques d'entretien corporel, il devient d'une richesse indéniable pour le développement de l'élève.

MOTS CLES : Finalités – Patrimoine culturel – Loisirs – Connaissance – Education  
Physique

## SUMMARIZE

The Sport Education Programme (PEP) has always tried to exceed APSA's simple juxtaposition. Nevertheless, today even, students do not say that they go to PEP, but that they go dancing or playing rugby for instance.

The heating, which paradoxically is not that much in official texts as well as in various works relative to the PEP, is a way to answer the ends of the discipline, and to build a strong inseparable discipline.

Furthermore, by integrating it the practices of physical fitness, it becomes an unmistakable wealth for the development of students.

KEYWORDS: Ends – Cultural heritage – Leisure - Knowledge – Physical education

# INTRODUCTION

A mon arrivée dans l'établissement, en novembre, les élèves des classes dont j'avais la responsabilité venaient de trois classes différentes puisque je permettais aux trois enseignants déjà en activité d'alléger leur classe d'un quart de leurs élèves. J'ai donc eu des élèves ayant déjà vécu un cycle différent avec leurs professeurs respectifs.

Lors de ma première séance, avec la classe de seconde, après quelques mots de présentation, mes premières questions portèrent sur leurs connaissances à propos de l'échauffement. Leurs réponses furent sommaires, se résumant à « courir pour chauffer les muscles et ne pas se faire mal ». Ce qui n'était déjà pas mal puisque l'échauffement était malgré tout perçu comme utile. Je décidais donc pour ce cycle de mettre l'accent sur l'échauffement en incluant les élèves dans sa prise en main, mon but étant de leur donner des connaissances à ce sujet et, comme le préconisent les nouveaux textes du lycée (le bulletin officiel n° 6 du 31 août 2000 pour les classes de 2<sup>nd</sup>e générale et technologique, et le bulletin officiel n° 7 du 31 août 2000 pour les classes de 1<sup>ère</sup> ), de former « *un citoyen cultivé, lucide et autonome... responsable de la conduite de sa vie corporelle pendant la scolarité et tout au long de la vie* ».

A cette date, je voyais donc l'échauffement comme un indispensable lien à établir entre toutes les activités en vue de faire intégrer aux élèves son utilité pour leur pratique physique ultérieure.

C'est lorsque je me suis confrontée au problème de l'échauffement en tennis de table que de nouvelles pistes me furent données. En effet, mon tuteur de stage et mon formateur me firent remarquer que je ne débutais mes séances de tennis de table que par des exercices très spécifiques. Pourquoi ne pas faire un échauffement plus général ? n'a-t-il pour rôle que de permettre à l'élève de pratiquer sans risques ?

Depuis ces réflexions, l'échauffement a pris un sens encore plus précis pour moi et surtout beaucoup plus riche. Il permet non seulement de faire acquérir des connaissances nécessaires à une pratique physique raisonnée, mais aussi de développer la condition physique des élèves. En effet, si certains ont proposé de mettre en place des cycles à part entière de musculation, de stretching, de relaxation, c'est-à-dire plus généralement de Pratiques Physiques d'Entretien (PPE), je propose ici de montrer qu'il serait plus judicieux, au regard des objectifs attendus, d'inclure ces PPE dans les différents cycles d'APSA programmées sur l'année, en début de chaque séance.

Le projet d'EPS du lycée Montaury ne prévoit aucune place pour l'échauffement, et d'après les connaissances évasives des élèves dont j'ai la responsabilité à ce sujet, il semble que peu d'enseignant y mettent l'accent dans leurs séances.

Ces constats m'ont amenée à privilégier cet axe, à en montrer son utilité plurielle afin de changer les représentations des élèves, mais aussi des enseignants.

Je vais donc dans un premier temps, lors de l'analyse théorique, montrer les différents rôles et les intérêts qu'un échauffement complet, utilisant les pratiques physiques d'entretien, peut apporter :

- répondre à une exigence institutionnelle :acquérir des connaissances relatives à l'entretien et au développement de sa vie physique, connaître son corps, agir sur sa santé.
- établir un véritable lien entre les APSA pour faire de l'EPS une discipline scolaire et non une juxtaposition de « sous-disciplines » que seraient les APSA.
- répondre à une demande grandissante actuellement dans notre société : les pratiques d'entretien corporel.

Dans un deuxième temps, je donnerai des pistes d'ordre pratique en montrant quelles pourraient être les mises en œuvre possible d'un tel type d'échauffement sur une année, c'est-à-dire sur trois cycles d'APSA différentes.

# 1<sup>ère</sup> PARTIE :

# Analyse

# Théorique

1. les repères historiques
2. L'échauffement
3. Les Pratiques Physiques d'Entretien
4. Les textes officiels

# 1. REPERES HISTORIQUES :

## L'échauffement, une permanence tout au long du 20<sup>ème</sup> siècle

Bien que l'utilité de l'échauffement soit perçue de manière différente au sein de la profession, force est de constater sa permanence tout au long du siècle en EPS :

- Dès 1907 dans le manuel d'exercices physiques et de jeux scolaires ,il est dit que l'intensité des exercices doit aller en augmentant jusqu'aux 2/3 de la séance puis diminuer. Sept séries d'exercices doivent être exécutées dans l'ordre, la première série étant la mise en train et la marche, et la dernière étant composée de repos, d'exercices respiratoires et de marches lentes.
- Les instructions officielles de 1923 pour les primaires, reprennent le terme de « mise en train » et instaurent un découpage particulier de la leçon qui va perdurer dans la discipline et qui est même encore utilisé aujourd'hui sous des termes différents. En effet, la leçon se compose de trois parties :
  - la mise en train
  - la leçon proprement dite
  - le retour au calme

la mise en train prend surtout un rôle psychologique : elle est mise en place afin de « ne pas violenter le système nerveux ».

- Cette division de la leçon en trois parties apparaît jusque dans les instructions de 1967. Dans les instructions de 1941, la mise en train prend le nom de « prise en main ». On en comprend les raisons étant donné le contexte politique de l'époque. La prise en main devient «dérrouillement » dans les instructions de 1945, et c'est dans les instructions officielles de 1959 qu'apparaît pour la première fois le mot « échauffement ». Cet échauffement se compose d'exercices de gymnastique construite ( maintien, rythme...) et est « réalisé dans l'entrain et la bonne humeur ».
- Les instructions officielles de 1967 et surtout la programmation qui les accompagne, donne un souffle nouveau à cette partie de la leçon. En effet, jusqu'à présent, les aspects éducatifs de la mise en train n'ont pas ou peu été évoqués. C'est simplement un fait, une chose irréfutable : la leçon doit débiter par un échauffement.  
En 1967, la leçon est toujours séparée en trois parties, mais « la mise en train prend une importance particulière car tout en servant l'objectif technique, elle contribue à l'observation de l'élève et à sa formation générale. » Ainsi, même si peu d'indications

nous sont données , l'aspect éducatif est mis en avant. L'échauffement se compose d'assouplissements, de musculation, de coordination, et de relaxation.

- **Les instructions de 1985**, pour les collèges, sont très centrées sur l'aspect didactique des APS, il n'est donc pas étonnant de ne pas trouver d'indications relatives à l'échauffement. La discipline apparaît dans ces instructions comme une juxtaposition d'APS classées en sept groupements, où les seules transpositions possibles se font entre les activités d'un même groupement.
- **Les nouveaux programmes pour les collèges et lycées** ( 18 juin 1996 pour les classes de 6<sup>ème</sup>, 10 janvier 1997 pour le cycle central, 15 octobre 1998 pour les 3<sup>ème</sup>, 31 août 2000 pour les classes de 2<sup>nde</sup> et de 1<sup>ère</sup>, 30 août 2001 pour le cycle terminal), ouvrent certaines perspectives au sujet de l'échauffement. Même si elles sont peu développées, nous voyons tout de même apparaître l'utilité multiple d'un échauffement. Nous le verrons plus en détail dans le 4<sup>ème</sup> chapitre de cette 1<sup>ère</sup> partie.

Les conceptions relatives à l'échauffement ont donc évolué tout au long du 20<sup>ème</sup> siècle dans le sens d'une mise au service de l'éducation de l'élève et non plus seulement pour une simple prévention des blessures. De plus, cette permanence prouve à elle seule que l'échauffement a bien un rôle indéniable à jouer dans les séances d'EPS. Même si ce rôle évolue sans cesse, et est très controversé, peut-être est-ce là **le véritable lien en EPS**, le fil conducteur qui a permis à la discipline de ne pas trop se désunir au profit d'une didactique des APS, et de devenir ce qu'elle est aujourd'hui, c'est-à-dire **une discipline éducative et sportive**.

## 2. L'ÉCHAUFFEMENT :

### DEFINITION :

**M. PRADET et J.L HUBICHE** (1993) le définissent comme

*«L'ensemble des activités préliminaires qui concourent à établir l'état optimal de préparation physique et psychique nécessaire à une pratique intense. L'étymologie du mot échauffement suggère l'idée de chaleur, et l'on retrouve cette notion à de nombreux niveaux ».*

### ROLES :

D'après la définition précédente, l'échauffement aurait **un rôle de préparation physique** : il permet en effet de solliciter la contraction musculaire, la coordination motrice et les systèmes cardio-vasculaire et respiratoire.

Il a aussi **un rôle de préparation psychique** : il permet de se concentrer et de rentrer le plus rapidement possible dans l'activité.

Les auteurs précédents rajoutent que *« l'échauffement joue un rôle essentiel dans la prévention des blessures »*. Ceci implique plusieurs conséquences au niveau scolaire : d'une part l'élève doit suivre l'échauffement afin de ne pas se blesser lors de la séance, et d'autre part, il doit acquérir les connaissances relatives au savoir s'échauffer afin de pouvoir pratiquer en toute sécurité plus tard lorsqu'il sortira du système scolaire. Les programmes du lycée mettent d'ailleurs en avant ce double rôle puisque la finalité de l'EPS est bien de former un citoyen *« responsable de la conduite de sa vie corporelle pendant la scolarité et tout au long de la vie »*. Ces deux conséquences vont en fait de pair puisque l'on ne peut acquérir des savoirs qu'en pratiquant et en se confrontant à différentes expériences. C'est la définition que donne **C. PINEAU** du savoir en 1990 :

*« une construction essentielle qui fait intervenir l'expérience. cette démarche est un acte personnel....Nous sommes acteurs des savoirs que nous construisons »*

⇒ Vivre l'échauffement à chaque séance permet d'acquérir des savoirs relatifs à ce dernier. Mais attention, la présentation de l'échauffement a un rôle très important dans l'acquisition de ces connaissances :



- L'objectif doit être rappelé à chaque séance.
- Les exercices doivent être préalablement fixés et bien expliqués pour éviter les tâtonnements et pertes de temps inutiles.
- Il faut enfin donner des critères de réussite (résultat de l'action) et des critères de réalisation ( procédures utilisées) . **G. COGERINO** (1998) a d'ailleurs élaboré un tableau relatif au savoir s'échauffer selon les niveaux de classe. (voir annexe 1).

Plus que le rôle de prévention des blessures et les conséquences qu'il apporte, l'échauffement a pour nous d'autres intérêts tout aussi importants.

**G. COGERINO** dans le dossier EPS n°37 de 1998 cite un autre rôle :

« *En utilisant des procédures faisant appel au contrôle des actions et aux sensations corporelles, elle ( la situation d'échauffement ) participe à **la construction par l'élève de la connaissance de son corps*** ». Elle rajoute : « *Il est nécessaire de dépasser la simple juxtaposition de l'échauffement en tentant d'une part de construire un cadre général et d'autre part, de clarifier et de hiérarchiser les contenus relatifs au savoir s'échauffer* ».

Ce rôle nous apparaît tout aussi important que les autres. Surtout à la période de l'adolescence, l'échauffement semble être propice au développement de la connaissance de son corps par l'élève, il lui permet de se réapproprier son corps devenu étranger après les multiples transformations liées à la puberté, et de se sentir bien dans son corps.

Enfin, un rôle peu mis en avant par les auteurs, et sur lequel nous allons insister dans notre exposé, est celui du **développement de la condition physique** en intégrant à l'échauffement des Pratiques Physiques d'Entretien ( PPE). Certains y consacrent un cycle entier, nous avons préféré les intégrer au début de chacune de nos séances pour favoriser les apprentissages par répétition et imprégnation.

D'autres rôles sur lesquels nous ne reviendrons pas ou peu, sont également possibles : obtenir la concentration de la classe, installer une certaine convivialité dans la classe, mettre en place un rituel de début de séance, ou encore utiliser la relaxation pour gérer le stress et les anxiétés.

## LES PRINCIPES DE L'ECHAUFFEMENT :

**G. COGERINO** (1998) met en avant **deux principes** primordiaux :

- **La totalité** : On doit prendre en compte les différentes dimensions de l'activité physique : cardiaque, musculaire, articulaire, mentale...
- **La progressivité** : On doit augmenter progressivement l'intensité du travail.

On doit également passer de situations générales à des situations spécifiques.

Elle propose ensuite un échauffement en **trois phases** :

- **l'activation cardio-pulmonaire** : par des déplacements variés mettant en jeu de grandes masses musculaires.
- **la préparation articulaire et musculaire** : on y recherche une amplitude maximum au niveau articulaire par des étirements ou différents sortes de mobilisations articulaires.  
Elle consiste également en du renforcement musculaire sans charge.
- **la préparation spécifique** : composée de tâches adaptées aux exigences de l'activité.

Mais, dans notre exposé, nous nous appuyons plutôt sur les propositions de **P. SENERS** (1997) qui se rapprochent de celles de G. COGERINO tout en étant plus complètes et détaillées. Il définit en effet quatre phases :

- **L'activation physiologique** : par la course et des exercices variés. Il propose d'ailleurs ici un travail transversal dans toutes les activités et tout au long de l'année pour développer la filière aérobie.
- **La préparation musculaire et articulaire** : à partir d'étirements et d'assouplissements pour autoriser un meilleur relâchement musculaire et une plus grande amplitude des mouvements.
- **Le renforcement musculaire** généralisé et spécifique.
- **La phase de motricité spécifique** à l'activité pratiquée : nécessaire afin de provoquer une plus grande disponibilité neuromusculaire.

Il semble en fait que le nombre de phases importe peu et que l'essentiel à retenir sur les principes d'un échauffement soit les deux maîtres mots **totalité et progressivité**.

### 3. les PRATIQUES PHYSIQUES D'ENTRETIEN (PPE)

#### DEFINITION :

Elles représentent l'ensemble des pratiques telles que le stretching, les formes de relaxation, la musculation, plus communément appelées les activités de mise ou de remise en forme. On y retrouve aussi des variantes dansées , ainsi que des activités en milieu aquatique comme l'aquagym.

Qu'est-ce que la **forme** aujourd'hui ? **C. LOUVEAU** (1981), nous éclaire sur ce point :

*« La notion de forme banalisée dans notre langage s'est glissée dans nos jugements sur les gens et les pratiques. Elle jauge même nos propres humeurs, à l'aune d'une valeur universelle, polysémique mais quelque peu équivoque...  
Plus précisément, être en forme renvoie d'une part à l'aspect c'est-à-dire le plus souvent à la ligne, modèle de minceur érigé aujourd'hui en standard universel, d'autre part à un état organique optimum correspondant à la santé qui est d'abord la vie dans le silence des organes ».*

Si c'est surtout l'aspect corporel que les jeunes recherchent aujourd'hui, la minceur pour les filles, la musculature pour les garçons, l'axe de la santé ne sera pas négligé. C'est en utilisant leur goût pour ces pratiques d'entretien corporel que nous tenterons de les interpeller sur le sujet de la santé. Nous n'oublierons pas également de les sensibiliser sur les effets inverses engendrés par ces pratiques à savoir les problèmes de dopage, de surentraînement ou encore toutes les maladies comme la boulimie ou l'anorexie.

#### LEUR PLACE DANS LA SOCIETE ACTUELLE :

L'explosion de ces pratiques a débuté dans les années 1980 et elles continuent sans cesse de se développer. **O.BESSY** (1991) estime à huit millions en France le nombre de pratiquants pour ces activités.

Pour expliquer les raisons d'un tel engouement, **J. BLOIN LE BARON** (1981) explique :

*« En s'inscrivant en rupture par rapport aux sports virils traditionnels, et en parallèle avec toute une cohorte de pratiques venues d'outre-atlantique dont elle épousait moins le style et l'esprit, l'expression corporelle semble proposer un nouveau type de rapport au corps ».*

Il semble que ces pratiques répondent à des besoins présents dans notre société. Les pratiquants recherchent plaisir, loisir et détente. C'est à ce **nouveau rapport au corps** que les pratiques physiques d'entretien font référence.

Certes ces PPE représentent un réel intérêt financier et un marché en perpétuelle expansion. Elles se sont installées dans le paysage sportif français et font partie désormais de notre **patrimoine culturel**. Pourquoi alors ne pas les intégrer dans les séances d'EPS ?

## QU'EN EST-IL EN EPS ? :

**T. TERRET** (2000) apporte quelques précisions :

*« L'EPS devra s'adapter aux transformations du loisir corporel et ouvrir radicalement ses références à la diversité culturelle ».*

Ce qui insinue qu'elle ne l'a pas encore fait, ou trop peu, et que c'est sans doute sur ce point que se jouera l'avenir de l'EPS.

Lorsque l'on recherche les références théoriques à ce sujet, force est de constater qu'elles sont peu nombreuses. L'une des sources qui nous a semblée intéressante à retenir est l'article de **G. COGERINO** « des pratiques d'entretien corporel aux connaissances d'accompagnement » dans le dossier EPS n°37 (1998).

⇒ Elle nous renseigne tout d'abord sur la place de ces pratiques en EPS :

- **Sur un aspect quantitatif**, la place des pratiques d'entretien corporel en EPS est faible. **La programmation d'un cycle de ce type de pratique ne dépasse pas 1%**. Elles sont plus enseignées en lycée qu'en collège.

Néanmoins, des enseignants déclarent y consacrer certaines phases de leurs séances lors de cycles d'autres activités.

Les raisons invoquées sont : - Le manque de temps et de formation.

- La difficulté d'enseignement et de l'évaluation.

- Certains ne les considèrent pas comme des pratiques culturelles.

- **Sur un aspect qualitatif**, plusieurs types de pratiques sont enseignées :

- les pratiques douces : rapport au corps, gestion du stress

- les pratiques de musculation : mise en condition physique

⇒ Elle nous renseigne également sur les différentes manières d'intégrer ces pratiques en EPS :

-**Sous forme de mise en condition physique** : C'est un cours assez cadré, composé d'exercices athlétiques (bondissements courses lancers) et d'éléments plus hébertistes ( quadrupédie, tirer - pousser, lever, porter ). L'évaluation peut se faire grâce aux tests « Eurofit » ou encore par des tests de développement de la force (nombre d'abdominaux ou de tractions en 30 secondes).

-**Sous forme de renforcement intégré à l'APS** : par exemple en acrosport, on travaillera en priorité le placement de dos, la posture et le renforcement des membres inférieurs. Il n'y a pas d'évaluation spécifique pour cette forme de travail, c'est la meilleure réalisation des éléments gymniques qui permet aux élèves de prendre conscience de leur progrès et de l'efficacité de leur travail.

-**Sous forme d'un cycle entier associant plusieurs pratiques** : le stretching, l'aérobic, la musculation, la relaxation...

Remarque : Le problème risque d'être l'adhésion des élèves surtout si la classe est mixte. De plus, le travail effectué sur un seul cycle est vite oublié.

-**Sous forme ponctuelle** : on utilise alors ces pratiques pour une séance de repli par mauvais temps par exemple.

Face à la diversité des moyens existants pour intégrer les pratiques physiques d'entretien en EPS, les résultats quantitatifs de l'enquête paraissent paradoxaux. Il semble que l'utilité et les avantages de ces pratiques ne soient pas encore bien intégrés par les enseignants. Peut-être faudrait-il multiplier les écrits les concernant pour obtenir une plus forte adhésion .

## INTERETS DES PPE :

⇒L'un des premiers intérêts est de **développer la condition physique**.

Selon **L.BRICK** (1999), les pratiques d'entretien sont « *l'une des meilleures façons de perdre du poids, d'augmenter son tonus musculaire et d'améliorer sa qualité de vie* ».

Elles provoquent **différents effets sur le corps** :

-**Effets sur le système cardiovasculaire** : certains exercices, comme l'aérobic qui comme son nom l'indique agit sur l'oxygénation des tissus, sollicitent fortement la fréquence cardiaque et le rythme respiratoire, on retrouve donc les mêmes conséquences que la course longue, et une action bénéfique sur la **santé**.

- Effets sur la force musculaire : en travaillant alternativement sur des phases de très forte et de très faible intensité et en adaptant le nombre de répétitions et de séries.
- Effets sur la résistance musculaire : en travaillant sur des mouvements répétés en grande quantité avec une intensité faible. Les montées de genoux sont par exemple très efficaces.
- Effets sur la souplesse : les étirements sont très importants en fin d'exercices. D'une part l'extensibilité des muscles détermine la mobilité articulaire, d'autre part, ils facilitent le retour du sang vers le cœur.
- Effets sur la composition musculaire : la masse grasseuse diminue et la masse musculaire augmente.

⇒ Le second intérêt de ces pratiques est la **préparation à l'effort**. Nous nous référons ici aux données sur l'échauffement vu précédemment. Les contenus de l'échauffement peuvent intégrer ces pratiques, à condition bien sûr de respecter les principes de totalité et de progressivité.

⇒ Le troisième intérêt est **l'acquisition de connaissances relatives à l'entretien de sa vie physique future**. **M.PRADET et J.L. HUBICHE** (1986) nous le rappellent. Le vieillissement a pour conséquences de diminuer l'élasticité musculaire et l'inertie des différents systèmes physiologiques, ce qui accroît les risques de blessures liés à la pratique physique. L'enseignant d'EPS doit donc permettre aux élèves d'acquérir le « savoir s'échauffer » et avoir ainsi une action à long terme sur les habitudes des élèves en ce qui concerne leur santé et son entretien. Il est alors nécessaire d'apporter aux élèves de véritables contenus lors de l'échauffement, au travers des PPE. De plus, il nous semble plus judicieux de voir ces contenus tout au long de l'année plutôt que de manière occasionnelle ou sur un seul cycle afin de favoriser leur rétention à long terme.

Nous retrouvons dans ces trois rôles les trois finalités de l'EPS décrites dans le programme de la classe de 6<sup>ème</sup> :

- Le développement des capacités nécessaires aux conduites motrices.
- L'acquisition, par la pratique, des compétences et connaissances relatives aux activités physiques, sportives et artistiques.
- L'accès aux connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de la vie physique.

L'introduction des PPE dans les séances d'EPS paraît donc tout à fait légitime et porteur de sens. Sont-elles prises en compte dans les textes relatifs à la discipline ? Nous allons le voir dans le chapitre suivant.

## 4.L'ECHAUFFEMENT et les PPE dans les TEXTES OFFICIELS

### AU COLLEGE :

L'échauffement et les PPE n'apparaissent dans **les programmes du collège** (1996, 1997,1998 ) que sous la forme allusive des « **intentions pédagogiques particulières** » : « *Ce sont des exercices de prise de conscience des fonctions sensorielles, de renforcement musculaire, de renforcement de la fonction cardio-respiratoire, de relaxation et d'intériorisation sensorielles, d'assouplissements, d'adresse et d'équilibre, de sécurité active et passive* ». Il est rajouté que ces interventions « *peuvent être introduites simultanément ou parallèlement aux apprentissages sportifs* ».

⇒ Le lien que nous cherchons à développer entre l'échauffement et les PPE est donc proposé, mais peu d'informations sont données quant aux contenus et mises en œuvre. G. COGERINO (1998) constate d'ailleurs que ces intentions ont très peu d'importance puisqu'elles n'apparaissent que peu opérationnalisables. Les PPE sont donc mises en marge de l'EPS dans ces programmes.

A partir du **cycle central** (arrêté du 10.01.1997), on peut évaluer l'échauffement au travers d'une **compétence générale** : « *connaître les principes d'un échauffement et les mettre en œuvre avec l'aide de l'enseignant* ».

### AU LYCEE :

L'échauffement, les PPE et leurs intérêts éducatifs sont mis en avant.

Déjà **dans le texte relatif à l'évaluation de l'EPS au baccalauréat** (arrêté du 22.11.1995), on retrouve cette préoccupation au niveau de l'évaluation des connaissances :

« *il s'agit de **connaissances d'accompagnement** relatives au développement des capacités organiques et motrices, aux activités pratiquées, et au-delà, à la gestion de la vie physique. Ce sont plus particulièrement :*

- *les connaissances méthodologiques concernant la mise en condition physique, l'échauffement, l'entraînement, ainsi que celles relatives au développement et à la protection des potentiels physique et énergétique,*

- les données propres à la musculation, à la récupération après l'effort,
- les connaissances relatives à la prise de risque, à l'auto-protection organique et fonctionnelle, à la relaxation et aux effets de la sédentarité,
- de façon plus générale, les connaissances essentielles relatives à la sécurité individuelle et collective ».

Ces connaissances s'évaluent sur le terrain « là où elle offre pour l'élève la possibilité d'exprimer au mieux ses connaissances en étroite relation avec la pratique ».

Elles représentent ¼ de la note : 5 points sur 20.

**Dans les nouveaux programmes de lycée** (parus aux bulletins officiels n° 6 du 31 août 2000 pour les secondes générales et technologiques, n° 7 du 31 août 2000 pour les premières, et n° 5 du 30 août 2001 pour le cycle terminal des séries générales et technologiques), la finalité est « *de former par la pratique des activités physiques, sportives et artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome. Ce citoyen est responsable de la conduite de sa vie corporelle pendant la scolarité et tout au long de sa vie, attentif aux relations sociales, pleinement acteur et critique dans l'évolution des pratiques culturelles* ».

On cherche à faire vivre aux lycéens différentes « *expériences corporelles* » qui lui permettront :

- l'accès au patrimoine culturel,
- le développement de ses ressources,
- l'acquisition des compétences et connaissances nécessaires à l'entretien de sa vie physique et au développement de sa santé tout au long de la vie.

Pour atteindre ces objectifs, ces textes prévoient une place non négligeable à l'échauffement et aux PPE :

- Dans les **compétences culturelles** tout d'abord, certes il n'existe pas de groupement spécifique aux PPE, mais ces pratiques sont mises en avant dans l'ensemble complémentaire des APSA : gymnastique aérobique, étirements, musculation, relaxation, et des fiches détaillées sont proposées.

Dans le programme du cycle terminal, une **5<sup>ème</sup> compétence culturelle** apparaît : « *orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi* ». L'importance de l'entretien physique dans la vie future des lycéens est soulignée, mais pourquoi l'est-elle si tard ? Ne devrait-on pas en traiter dès le collège afin d'avoir une réelle influence sur les élèves ? Il semble que peu à peu l'on prenne en compte ces pratiques et l'on comprenne leur richesse.



- Au niveau des **compétences méthodologiques**, plusieurs exemples d'applications nous sont donnés :

⇒ « S'engager lucidement dans la pratique de l'activité :... connaître et utiliser les méthodes de préparation à l'effort, ...répartir son effort dans l'activité, ...réguler son niveau d'énergie pour aborder dans le calme d'autres situations ».

⇒ « Se fixer et conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement ... planifier un entraînement...mener un programme de préparation physique».

⇒ « Mesurer et apprécier les effets de l'activité...construire des repères extéroceptifs et proprioceptifs ».

**P** « Se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement collectif...échanger dans un groupe...porter un regard critique...construire une opinion sur le sport ».

Ces textes proposent également, de manière succincte, l'axe de travail que nous souhaitons développer, à savoir l'introduction des PPE dans les séances d'EPS en guise d'échauffement :

« *Certaines activités de l'ensemble complémentaire peuvent aussi constituer le **support de séquences d'enseignement** ( relaxation, étirements etc....) . Elles sont alors intégrées à l'enseignement d'autres activités*».

Nous constatons que les pratiques d'entretien corporel ainsi que la finalité relative à l'entretien de sa vie physique prennent de plus en plus de place dans les textes actuels. Nous pensons que cette évolution va perdurer afin de concerner les élèves de plus en plus jeunes. En effet, l'introduction des pratiques d'entretien a commencé dans les Classes Préparatoires aux Grandes Ecoles (CPGE). Le programme d'EPS en CPGE paru au Bulletin Officiel n°2 du 9 avril 1998 leur laisse déjà une grande place en créant un **9<sup>ème</sup> groupement** : « *les activités physiques d'entretien et de développement de la personne* ». Dans les finalités, nous retrouvons « *la préservation de l'équilibre, l'hygiène de vie, le développement et l'épanouissement de la personnalité* ». Ces préoccupations sont ensuite apparues, certes de façon moins marquée, dans les programmes du lycée. Au collège, elles n'apparaissent que sous des formes allusives. Nous pensons donc que les acteurs de la discipline ont peu à peu pris conscience de la richesse de ces pratiques, et que **les prochains textes approfondiront encore cette idée**.

## CONCLUSION de la 1<sup>ère</sup> PARTIE

L'analyse théorique que nous venons de dresser met en avant deux bilans paradoxaux :

⇒ En effet, d'une part nous avons vu que l'échauffement, agrémenté par les pratiques physiques d'entretien, présentait de nombreux avantages, au niveau de la préparation à l'effort, et également au niveau éducatif. Ces PPE répondent à une demande culturelle, elles font partie désormais du patrimoine culturel. Les textes officiels mettent justement en avant ce patrimoine auquel les élèves doivent accéder. De plus, elles permettent d'atteindre des objectifs de santé à court et à long termes eux aussi mis en avant dans les textes. L'échauffement ainsi mis en œuvre répond donc exactement aux différents objectifs fixés par les textes régissant l'Education Physique et sportive.

⇒ D'autre part, sur le terrain, les intérêts multiples de cet échauffement ne semblent pas acquis pour une majorité des enseignants. Les difficultés invoquées sont contestables :

- Le manque de temps, alors qu'il suffit de bien s'organiser.
- Le manque de formation à ces pratiques, alors qu'il suffit de se documenter.
- La négation de prendre ces pratiques comme partie intégrante désormais du patrimoine culturel, alors que depuis les années 1980 elles ne cessent de s'accroître.

Il est bien dommage que beaucoup passent à côté d'une si grande richesse. Nous espérons dans ce mémoire donner le plus d'arguments et de contenus possibles pour changer ces représentations et développer une voie qui nous semble très porteuse pour l'EPS.

## 2<sup>ème</sup> PARTIE :

# les MISES EN OEUVRE

1. L'expérimentation.
2. Le cadre de travail.
3. Le canevas de l'échauffement proposé.
4. L'échauffement dans 3 activités différentes, quelles adaptations ?
5. Une évaluation possible.

# 1. L'EXPERIMENTATION

Comme nous l'avons exprimé précédemment, notre but dès l'arrivée au lycée était de mettre en place au début de chaque séance un échauffement où les pratiques d'entretien corporel prendraient une place importante, afin d'atteindre plusieurs objectifs :

- Faire acquérir les connaissances relatives au « savoir s'échauffer » pour ici et maintenant, mais surtout pour ailleurs et plus tard.
- Prendre en compte une réalité culturelle : l'importance grandissante des pratiques physiques d'entretien dans notre société.
- Développer et entretenir la condition physique des élèves, cet objectif débouchant sur un des aspects primordiaux en EPS : la santé. Il permet en effet de discuter à propos de sujets phares de notre époque : l'alcool, le tabac, les drogues, l'obésité, la sédentarité... Il nous semble que l'EPS a un rôle important à tenir face aux problèmes majeurs de santé publique.

Nous souhaitons donc dans ce mémoire montrer que l'on peut, tout au long de l'année, au sein de différents cycles d'APSA, proposer un échauffement qui mettent en avant ces aspects, grâce à l'introduction des pratiques physiques d'entretien.

Ne pouvant pas expérimenter cette approche sur une longue période étant donnée notre arrivée tardive au lycée, nous avons décidé de montrer comment mener ce type d'échauffement dans trois APSA différentes qui pour nous étaient programmées sur trois classes différentes au 2<sup>ème</sup> trimestre, mais qui pourraient très bien constituer la programmation d'une seule classe sur une année.

Nous nous appuyerons, tout au long de cette 2<sup>ème</sup> partie, sur un **questionnaire** joint en annexe, et distribué à des étudiants en 1<sup>ère</sup> année d'IUFM, à des professeurs stagiaires d'EPS, et à des professeurs plus anciens et surtout plus expérimentés.

## 2. LE CADRE DE TRAVAIL.

### LE LYCEE :

Le lycée Montauray est de taille importante : plus de 1400 élèves se répartissant dans différentes filières d'ordre générales et technologiques, pour 120 enseignants.

Il se situe près du centre ville de NIMES.

Le pourcentage de réussite au baccalauréat pour les séries générales est plus faible que la moyenne nationale ( 69,6% en 2001 pour l'établissement, alors que la moyenne nationale était de 78,9%). Pour les séries technologiques, le taux de réussite a toujours été au-dessus de la moyenne nationale ( 92,1% en 2001 pour l'établissement, alors que la moyenne nationale était de 81,8%).

### LES CLASSES SUPPORTS :

Les classes ayant participé à l'expérimentation sont des regroupements de classes :

⇒ **la classe de seconde générale** : regroupement de 2<sup>ndes</sup> 7, 9 et 10.

- 25 élèves dont 20 filles et 5 garçons.
- C'est la classe qui pose le plus de problèmes notamment avec un groupe de 3 garçons perturbateurs. De plus, quelques filles sont peu motivées et ne s'investissent qu'après maints rappels à l'ordre.

⇒ **la classe de première STT** : regroupement de 1<sup>ères</sup> STT 1, 2 et 3.

- 28 élèves dont 21 filles et 7 garçons.
- C'est une classe agréable et sympathique, mais où l'absentéisme est important.

⇒ **la classe de première S** : regroupement de 1<sup>ères</sup> S 3 et 4.

- 20 élèves dont 14 filles et 6 garçons
- C'est une classe motivée et agréable sans aucun problème de compréhension.

### PROGRAMMATION, INSTALLATIONS , ET MATERIEL :

⇒ les 2<sup>ndes</sup> : en HANDBALL : un seul terrain de handball est à notre disposition dans la cour du lycée.

⇒ les 1<sup>ères</sup> STT : en ENDURANCE : utilisation d'une piste d'athlétisme municipale de 400m.

⇒ les 1<sup>ères</sup> S : en TENNIS DE TABLE : une salle contenant 9 tables est disponible au lycée.

### 3. LE CANEVAS DE L'ÉCHAUFFEMENT.

Tout au long de l'année, l'échauffement se déroule de la même façon, en respectant les phases décrites dans l'analyse théorique. Ce qui permet :

- de faire de l'échauffement un **rituel de début de séance**, une chose incontournable, afin que les élèves intègrent son utilité. L'échauffement doit devenir un automatisme, un « habitus » pour reprendre le terme de **P.BOURDIEU** (1979), c'est-à-dire quelque chose de durable et de transférable.

Remarque : en collège, ce rituel est particulièrement important, surtout pour les 6<sup>èmes</sup>, pour la construction de repères par les élèves. Ils ont besoin de savoir ce qu'ils vont faire à l'avance, d'avoir une structure de départ.

- de **faciliter la mémorisation** et donc de faire acquérir à plus long terme des connaissances relatives à l'échauffement.

Les résultats du **questionnaire** montrent que la majorité des enseignants proposent un échauffement en début de séance d'au moins 20 minutes pour deux heures de cours. La structure est la même à chaque séance. Nous retrouvons à chaque fois les quatre phases décrites dans l'analyse théorique.

#### 1<sup>ère</sup> PHASE : L'ACTIVATION PHYSIOLOGIQUE.

##### a) les exercices :

cette phase se compose généralement :

- D'une **course** d'au moins 6 minutes afin de solliciter les trois filières énergétiques. Dans les premières secondes de course, c'est la filière anaérobie alactique qui est prépondérante, puis la filière anaérobie lactique devient dominante au bout d'une vingtaine de secondes. Au delà de deux minutes, voire trois chez un adulte, c'est la filière aérobie qui fournit l'essentiel de l'énergie.
- **D'exercices variés** : différents types de courses, pas sautés, pas chassés, pas croisés, course jambes tendues, travail de dissociation entre le haut et le bas du corps...

b) les critères de réalisation :

l'objectif étant l'activation physiologique, l'un des repères déterminant et le plus facile à utiliser est la Fréquence Cardiaque. Le contrat avec des élèves de lycée sera d'atteindre les **140 pulsations par minute** après une course modérée, et d'avoisiner les **160 pulsations par minute** après les exercices variés.

c) les transversalités possibles :

Ces exercices sont des éducatifs très importants notamment au niveau de la **mobilisation du bassin** ( gainage, antéversion, rétroversion ), qui se retrouve dans une majorité des APSA :

- ⇒ En athlétisme : l'attitude de course est déterminée par le placement du bassin.
- ⇒ En gymnastique : le gainage est à la base de quasiment tous les mouvements gymniques.
- ⇒ En handball : faire un tir implique une dissociation segmentaire importante entre les membres inférieurs et supérieurs, nécessitant un important travail de la sangle abdominale. On retrouve ceci dans d'autres sports collectifs.
- ⇒ En natation : prendre des repères proprioceptifs pour profiler son corps.

Faire ces parallèles oralement avec les élèves permet de donner du sens à ce qu'ils font et également de se concentrer plus particulièrement sur ces mouvements. Il faut chercher le plus souvent à les recentrer sur leur travail afin qu'ils comprennent leurs sensations et se **construisent de nouveaux repères corporels**.

d) les variantes :

Afin d'éviter de tomber dans une « monotonie ennuyeuse », il est nécessaire de proposer des exercices variés et également des aménagements différents. En effet, cette partie de l'échauffement est difficilement acceptée. Il faut faire un effort important pour se mettre en route et commencer à courir, d'où l'intérêt de les motiver de différentes manières.

On peut par exemple **varier les parcours de course** :

- ⇒ sur une piste
- ⇒ sur un terrain en aller-retour
- ⇒ en suivant les lignes au sol d'un terrain de sport collectif
- ⇒ construire un parcours avec toutes sortes de matériels
- ⇒ utiliser les montées d'escaliers
- ⇒ exercices faits sur place en miroir devant le professeur ou un élève après quelques séances et pourquoi pas en musique

On peut aussi **donner plus d'autonomie** aux élèves en leur fournissant un chronomètre chacun ⇒ chacun gère son temps de course. Au lycée ce type de fonctionnement

est généralement bien accepté et respecté, et également mis en avant dans les programmes du lycée puisque la finalité de l'EPS est de « *former un citoyen cultivé lucide et autonome* ».

## 2<sup>ème</sup> PHASE : LA PREPARATION MUSCULAIRE ET ARTICULAIRE :

### a) les exercices :

Cette phase se compose d'étirements et d'assouplissements qui prennent plusieurs formes :

- Passifs : Le groupe musculaire subit l'étirement.  
Ils peuvent être réalisés selon deux versions : statiques ou dynamiques.  
Durée : 30 secondes à plusieurs minutes.  
A utiliser pour la récupération car ils facilitent le drainage sanguin.
- Actifs : En contractant le groupe musculaire agoniste, le groupe antagoniste est étiré.  
A mettre en place dans l'échauffement car ils entraînent une augmentation de la température et de la vascularisation ainsi qu'une stimulation des récepteurs nerveux.
- Le stretching : Il y a contraction du groupe musculaire avant de l'étirer (contraction – relâchement – étirement)  
Durée : 6 à 30 secondes.  
A utiliser essentiellement lors de l'échauffement.

Remarque : il est nécessaire de déterminer précisément un nombre de répétitions et de séries, ou le temps de tenue de l'étirement.

### b) les critères de réalisation :

Pour réaliser ces étirements en toute sécurité, certaines conditions sont à respecter :

- ⇒ éviter les temps de ressort,
- ⇒ réaliser avec progressivité et continuité,
- ⇒ étirer jusqu'à la sensation de gêne sans aller jusqu'à la douleur,
- ⇒ expirer durant l'étirement,
- ⇒ être vigilant sur la position des membres, surtout pour le placement du dos,
- ⇒ arriver à une sensation de chaleur.



Il est possible au lycée de demander une certaine concentration lors de ces exercices afin de travailler la proprioception du corps : savoir identifier la douleur, visualiser les muscles étirés, développer la prise de conscience de son corps. C'est pourquoi le travail en silence sera demandé.

c) les transversalités :

Les réponses à la question n° 3 du **questionnaire**, à propos de la structure de l'échauffement, font apparaître, pour chaque catégories de personnes interrogées, un cloisonnement de l'échauffement aux muscles et articulations sollicités par l'activité. En effet, beaucoup ont donné des précisions et ont écrit que par exemple, en course de durée, on sollicite essentiellement les membres inférieurs.

Or, l'assouplissement des bras et des épaules devrait être fait ne serait-ce que par souci d'entretien de la souplesse musculaire et articulaire, ou encore dans le but d'envisager même en endurance le renforcement musculaire de ces membres.

La façon la plus judicieuse de procéder serait donc, pour **passer en revue tout le corps**, d'aller du bas vers le haut. On veillera également à ce que les élèves connaissent et retiennent (par répétition) le nom des différents muscles et articulations sollicités : savoir faire la **relation entre l'exercice effectué et le muscle et/ou l'articulation mis en jeu**. Ils devront également **connaître son utilité** comme par exemple, éviter les courbatures du lendemain qui est un des constats le plus facile à faire.

d) les variantes :

Par la variété des exercices existants, il est facile de proposer à chaque séance des étirements musculaires et des assouplissements articulaires différents afin d'éviter la monotonie mais aussi afin de donner un maximum de bagages à l'élève pour ses pratiques futures.

Afin de favoriser leur rétention, il est aussi recommandé à chaque séance de revoir les étirements de la dernière séance en demandant par exemple aux élèves de les retrouver d'eux-mêmes.

L'**individualisation** de ces exercices est très intéressante. En effet, il faut bien faire comprendre aux élèves que le but de cette 2<sup>ème</sup> phase de l'échauffement est d'étirer les muscles et d'assouplir les articulations, et non pas de tous réussir à faire la même chose, comme de toucher le sol avec les mains jambes tendues par exemple. Chacun s'étire selon ses propres possibilités, **l'objectif étant que les sensations d'étirements soient perçues**.

## 3<sup>ème</sup> PHASE : LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE.

### a) les exercices :

Le renforcement musculaire renvoie principalement au développement d'aptitudes physiques : la force et l'endurance musculaires.

Il concerne tous les muscles du corps :

⇒ Les membres inférieurs : quadriceps, ischio-jambiers, adducteurs...

Exemples : - Exercices sur banc ou plinth : s'asseoir en contrôlant sa descente puis remonte pour revenir debout sur le banc : au moins 2 séries de 10 répétitions.

- Idem, mais travail alterné des deux jambes.
- Travail statique : position dite de la chaise contre un mur. Tenir au moins 30 secondes.
- Les courses en montées sont aussi efficaces.
- Jeux : le déplacement ne peut se faire qu'en sautant en position accroupie, le but étant d'attraper un mouchoir ou une pince à linge accrochée dans le dos de ses adversaires.

⇒ Les membres supérieurs : deltoïde, biceps, triceps, pectoraux...

Exemples : - Travail avec médecine-ball : échanges face à face soit en touche de foot, soit avec l'engin tenu à la poitrine, coudes décollés.

- Toujours avec médecine-ball : travail au sol couché sur le dos, jambes pliées à 90 degrés : lancer à un partenaire debout.
- Pompes

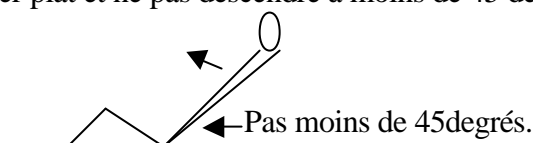
⇒ Les abdominaux et les dorsaux : de nombreux exercices existent. Nous n'allons pas les passer en revue, mais plutôt voir dans les critères de réalisation les principes à respecter.

### b) les critères de réalisation :

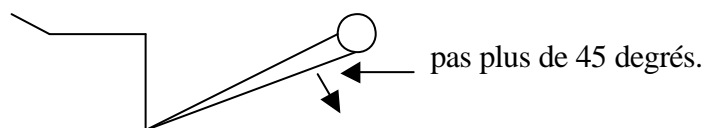
Le principe le plus important est le **contrôle** de tout le mouvement.

Pour les abdominaux par exemple, nous portons la plus grande attention à la position de référence. Souvent nous observons un creusement de la zone lombaire. Pour éviter cela, l'angle entre le tronc et les membres inférieurs ne doit pas trop être important :

- Si les chevilles sont bloquées au sol, genoux pliés de 90 degrés, le dos doit rester plat et ne pas descendre à moins de 45 degrés du sol.



- Si les jambes sont pliées à 90 degrés, les chevilles ne touchant pas le sol, les abdominaux se feront départ dos au sol et le dos ne remontera que jusqu'à 45 degrés du sol.



Pour les pompes, nous remarquons souvent un dos creusé ou bombé ( fesses trop basses ou trop hautes ). Un repère que nous donnons aux élèves est de se tenir « *comme un bout de bois* », bien droit, pendant tout l'exercice. Nous retrouvons ici l'importance du gainage. Un élève observateur peut également servir de régulateur et donner des repères à l'élève exécutant.

Nous leur donnons également des repères sur le placement de la respiration : on inspire sur la descente et on expire sur la montée.

### c) les transversalités :

De la même manière que nous proposons d'étirer tous les muscles du corps quelle que soit l'activité enseignée, il nous semble intéressant de solliciter dans cette 3<sup>ème</sup> phase **tous les groupes musculaires importants**, ceci toujours dans le but de développer la condition physique des élèves, et de leur donner le maximum d'informations possible à ce sujet.

Ainsi, à chaque séance, nos élèves effectuent des exercices de renforcement musculaire concernant les abdominaux et les muscles des membres supérieurs et inférieurs quelle que soit l'activité.

Mais, si le renforcement musculaire renvoie principalement au développement de la force et de l'endurance musculaires, d'autres objectifs sont également poursuivis :

- ⇒ Acquérir des connaissances anatomiques : connaître les différents groupes musculaires travaillés.
- ⇒ Acquérir des connaissances sur le fonctionnement des muscles et les moyens de les faire travailler : quels exercices pour quels muscles ?
- ⇒ Acquérir des connaissances relatives au rôle préventif du renforcement musculaire : mal de dos, prévention du vieillissement...
- ⇒ Connaître les risques liés à ces pratiques : dopage, surentraînement, règles de sécurité...

### d) les variantes :

Comme les étirements et assouplissements, il existe une multitude d'exercices permettant le renforcement musculaire.

Nous veillons donc à les varier pour rendre les séances plus attrayantes, et donner aux élèves des bagages techniques suffisants. Mais, nous essayons également de les rappeler d'une séance à l'autre afin de stabiliser ces apprentissages. A chaque séance, nous sollicitons les élèves afin qu'ils proposent au moins un étirement pour chacun des muscles et un assouplissement pour chacune des articulations, puis nous en proposons d'autres formes.

Les possibilités d'**individualisation** sont, là aussi, nombreuses :

⇒ on peut évidemment varier le nombre de séries et de répétitions selon le niveau des élèves,

⇒ mais aussi jouer sur le temps ( chacun doit faire le maximum de répétitions en 1 minute par exemple),

⇒ ou encore varier les exercices eux-mêmes : pour les pompes par exemple, nous proposons une échelle de difficulté selon leur forme : des plus faciles aux plus difficiles, nous avons les pompes en appui sur les genoux, les pompes normales (bras écartés de la largeur des épaules), les pompes bras écartés ou resserrés, et les pompes sautées. Si un élève réussit dix pompes à la suite dans l'une de ces formes, il tente la forme plus difficile pour en réussir au moins cinq.

Nous ne détaillerons pas **la 4<sup>ème</sup> phase de l'échauffement** : la motricité spécifique. Les documents à ce propos sont suffisamment explicites et nombreux.

Remarque : Nous n'avons pas traité de la relaxation, mais plusieurs documents témoignent de son intérêt, et proviennent, pour la plupart, du Groupe de Recherche sur le Yoga dans l'Education créé en 1978.

⇒ Les pratiques de relaxation favorisent l'intériorisation, l'écoute de son corps, ce qui peut se transférer dans les situations de la vie quotidienne, notamment pour la gestion du stress qui se caractérise souvent par des troubles du sommeil, des maladies chroniques, ou encore une hyper tonicité.

⇒ Elles permettent d'augmenter la confiance en soi, la concentration et la mémoire.

## 4. L'ÉCHAUFFEMENT DANS 3 ACTIVITÉS DIFFÉRENTES. QUELLES ADAPTATIONS ?

Outre la motricité spécifique, 4<sup>ème</sup> phase de l'échauffement, il nous semble intéressant de montrer que des adaptations peuvent être faites dans l'échauffement général afin de donner plus de sens à celui-ci. Nous allons voir lesquelles nous avons apportées aux échauffements proposés dans trois activités différentes : l'endurance, le handball, et le tennis de table.

### EN ENDURANCE :

Comme nous l'avons vu dans le canevas, nous ne négligeons pas le travail des membres supérieurs, ni le renforcement musculaire. Lors de l'activation physiologique, plusieurs exercices ont été adaptés :

- ⇒ Nous avons essentiellement proposé des courses en fonction de la VMA déterminée, lors de la 1<sup>ère</sup> séance, par le test Leger-Boucher en navette. On demande par exemple de courir 5 minutes à 80 % de sa VMA avec chronomètre en main pour se réguler.
- ⇒ Nous avons également proposé des exercices relatifs à la régularité : courir 15 secondes sans chronomètre : les élèves partent au top. Le professeur tient le chronomètre, et les élèves doivent s'arrêter quand ils pensent avoir couru 15 secondes. Le professeur levant le bras aux 15 secondes, les élèves voient immédiatement en se retournant s'ils se sont arrêtés en avance (bras pas encore levé) ou en retard (bras déjà levé).  
Et inversement, les élèves courent entre deux tops, et doivent annoncer le temps qu'ils estiment avoir couru.

Remarque : lors de l'évaluation intermédiaire ( test de 20 minutes), l'échauffement a été perçu comme inutile et plutôt générateur de fatigue supplémentaire. L'échauffement étant libre avant le test, plusieurs élèves n'en ont pas fait. Les 2 ou 3 premiers tours, pour la majorité de ces élèves, n'ont pas été réguliers, ce qui leur a fait perdre des points. Il a donc été facile de faire constater aux élèves qu'un coureur s'étant préalablement échauffé adopte beaucoup plus rapidement un rythme régulier par rapport à un coureur qui ne s'est pas échauffé et qui a besoin d'un temps d'adaptation. Ainsi, lors du test final, nous avons constaté une augmentation des élèves s'échauffant, et une amélioration des résultats. Mais, cet événement nous amène à nous interroger sur la différenciation pouvant se faire entre un échauffement lors d'une séance test et lors d'une séance d'apprentissage. Nous aurions pu diriger les élèves dans ce sens afin de mieux les sensibiliser sur les enjeux d'un échauffement.

## EN HANDBALL :

Il peut sembler intéressant de débiter l'année par un cycle d'endurance, ou au moins d'organiser en début d'année des tests permettant d'évaluer la VMA des élèves. Il est ainsi tout à fait possible de consacrer une partie de l'échauffement au travail de la VMA. On pourrait alors envisager une évaluation en fin d'année pour constater les progrès.

En ce qui nous concerne, nous avons pu, lors de la 1<sup>ère</sup> séance de handball, réaliser le test de VMA avec une autre classe débutant un cycle d'athlétisme et ayant besoin du terrain de handball pour le test. Nous en avons donc profité et réalisé le test avec eux. Nous avons alors pu utiliser ces résultats lors du cycle de handball, lors de l'échauffement. Nous avons proposé, par exemple, des courses de type navette à différents pourcentages de la VMA en utilisant les temps du test Leger-Boucher.

En handball, tous les exercices d'échauffement sont peut-être mieux acceptés par les élèves du fait du caractère intensif de l'activité. En effet, elle est composée d'accéléérations, de gestes explosifs, comme le tir ou le contre-pied. L'échauffement est donc perçu comme utile pour la prévention des blessures, mais c'est justement en y introduisant un travail de la VMA, et plus généralement un travail de la condition physique sur le modèle de l'échauffement canevassé proposé précédemment, que nous espérons faire intégrer aux élèves les autres dimensions d'un échauffement.

Remarque : nous proposons en annexe l'évaluation que nous avons mise en place avec les secondes et dont l'échauffement fait partie.

## EN TENNIS DE TABLE :

Le tennis de table, au regard du niveau des élèves, ne demande pas spécialement d'échauffement pour la prévention des blessures. On propose généralement un échauffement spécifique composé de petits jeux souvent en coopération qui ont pour but de redonner aux élèves leurs sensations.

A la question numéro trois du **questionnaire**, certains citent des activités où l'échauffement reste très spécifique. Le tennis de table est cité, et plus généralement les sports de raquette, ainsi que le volley-ball et la danse. Nous retrouvons un échauffement général dans toutes les activités sans exception, seulement chez les enseignants ou étudiants ayant attribué un rôle de développement à l'échauffement, lors de la question numéro deux. Ce rôle est très peu cité, mais apparaît dans chacune des trois catégories de personnes sollicitées. Cette voie n'est donc pas, ou peu, mise en avant dans la profession, ni dans la formation des étudiants en STAPS, ce qui est bien dommage.

Or, pour poursuivre notre objectif de développement de la condition physique, mais aussi d'acquisition de connaissances relatives à l'organisation et à l'entretien de sa vie physique future, nous avons mené avec les élèves de 1<sup>ère</sup> S un échauffement d'environ 30 minutes au début de chaque séance de tennis de table. Il nous restait alors 1 heure ¼ de tennis

de table. Nous sortions sur le terrain de handball alors inoccupé pour s'échauffer en suivant le canevas proposé précédemment et en essayant de varier au maximum les exercices.

Les élèves, surpris au début, ont finalement bien accepté ce fonctionnement. Beaucoup en effet sont demandeurs de ce style d'exercice, surtout pour les filles, car ils correspondent à leurs attentes sur le sport : agir sur son corps, se sentir bien, se faire plaisir.

## 5. UNE EVALUATION POSSIBLE.

N'ayant pas eu de classe sur une année entière, nous n'avons pas proposé d'évaluation spécifique. Mais, il semble intéressant, comme nous l'avons déjà souligné, de mettre en place une évaluation en début et en fin d'année afin de concrétiser l'utilité d'une telle entreprise.

Ces évaluations peuvent être des tests d'endurance, mais aussi des tests de force et de vitesse. Voici un exemple de **parcours chronométré** proposé pour évaluer les élèves :

- Le parcours : ⇒ 2 aller-retour entre 2 plots distants de 10 mètres,
- ⇒ 5 pompes : à genoux pour les filles, écartées pour les garçons,
- ⇒ 20 montées – descentes sur un banc ou un plinth ,
- ⇒ 20 sauts avec la corde à sauter,
- ⇒ tir en précision avec un ballon de handball dans un cerceau,
- ⇒ jet de médecine-ball ( 3 kg ) le plus loin possible départ engin à la poitrine.

On peut également mettre en place un système de pénalités de temps à chaque fois qu'un exercice est mal réalisé.

Ce parcours n'est qu'un exemple, on peut en inventer d'autres. Il permet essentiellement de rendre compte de la condition physique des élèves et de leur progrès.

Au niveau de **l'évaluation des connaissances**, nous préférons vérifier les acquis au cours de nombreuses **verbalisations** tout au long de l'année. Nous mettons une partie de la note, 5 points sur 30, pour l'implication des élèves dans l'échauffement, ce qui transcrit leurs connaissances à ce sujet. En effet, à chaque séance, nous demandons à un élève de mener la

course et les exercices éducatifs, et à un deuxième de mener les étirements et assouplissements, tout en apportant, comme nous l'avons déjà expliqué, des variantes, afin d'enrichir leur bagage technique.

Notre démarche consiste en fait à **alterner** entre laisser les élèves **autonomes** pour faciliter l'acquisition des connaissances, et intervenir de manière plus **directive** pour enrichir ces connaissances.

La question numéro cinq du **questionnaire** pose le problème de l'évaluation. Les réponses sont partagées. Peu de professeurs chevronnés prennent en compte l'échauffement dans leurs évaluations, et une moitié seulement des PLC1 et PLC2 déclarent l'y inclure.

Les enseignants expriment leurs difficultés à le noter. L'évaluation relève le plus souvent d'une observation pendant toute la durée du cycle, ce qui reste très subjectif. L'échauffement n'est donc pas la préoccupation essentielle de tous les enseignants. Seuls quelques questionnaires présentent des réponses exhaustives et témoignent d'un véritable approfondissement à ce sujet.



# CONCLUSION

Notre expérimentation a consisté à montrer les multiples avantages amenés par la conception d'un échauffement, en début de chaque séance, comportant la même structure de base quelle que soit l'activité, et intégrant les pratiques d'entretien corporels.

Nous avons vu qu'un échauffement permettait, dans le système scolaire, de **se préparer à l'effort physiquement et moralement**, et d'apporter des **connaissances** aux élèves afin qu'ils puissent pratiquer en toute sécurité ailleurs et plus tard.

Mais, en y introduisant les pratiques physiques d'entretien, nous souhaitons atteindre un objectif supplémentaire : **développer la condition physique des élèves**. D'une part cet objectif est en phase avec les nouvelles réalités quotidiennes. Nous pensons ici aux différents problèmes de santé publique actuels : obésité, tabac, alcool, drogue... D'autre part, entrer dans ce problème par les pratiques d'entretien corporel semble être un moyen efficace puisqu'elles sont au cœur des loisirs français, et répondent à une attente grandissante dans notre société.

La mise en place d'un tel échauffement auprès de classes de lycée a fait l'objet d'un engouement certain pour les élèves et pour l'enseignant. Nous n'avons pas pu mener ce projet sur une année, ce qui nous aurait permis de constater les progrès effectués en ce qui concerne le développement physiologique, musculaire et articulaire des élèves. Nous l'envisagerons certainement dans les années qui viennent afin de vérifier nos hypothèses.

Nous pouvons affirmer, à l'issue de ce travail, et malgré la pauvreté des publications à ce sujet, que la phase d'échauffement nécessite de véritables contenus d'enseignement afin que l'élève dépasse le seul stade de l'imitation de gestes. Présenté ainsi, avec des contenus construits, une évaluation objective, et un enseignement où son utilité est soulignée, la représentation des élèves à son égard peut évoluer, et les élèves deviennent véritablement acteurs de leurs apprentissages.

### L'échauffement et le projet d'EPS :

Les réponses à la question numéro cinq du questionnaire sont révélatrices. Sur 38 réponses, seulement 8 sont positives en ce qui concerne la prise en compte de l'échauffement dans le projet d'EPS de l'établissement de stage ou d'exercice. Chaque enseignant adopte sa propre conception de l'échauffement dans son établissement.

Nous pensons bien évidemment que l'échauffement doit avoir une place dans le projet d'EPS afin que tous les élèves bénéficient d'un réel enseignement construit et efficace. L'objectif de développement de la condition physique que nous nous sommes fixé ne peut être atteint que par des **actions conjointes** non seulement sur une année, mais sur toute la scolarité de l'élève. D'où la nécessité de construire un **programme d'échauffement** solide au sein de l'établissement, mais aussi en concertation avec tous les établissements d'un même bassin de formation . Pour concevoir l'utilité et le sens de l'échauffement, les élèves ont besoin de cette continuité. Nous leur devons de travailler ensemble pour leur avenir.

# BIBLIOGRAPHIE

BESSY O. : « souci de la forme et recherche de performance », actes du colloque « performance et santé ». AFRAPS (1991).

BLOIN LE BARON J.: article « Expression corporelle : le flou et la forme. » dans Sport et société, approche socioculturelle des pratiques : C.POCIELLO et coll., édition VIGOT(1981).

BRICK L. : Aérobic : 42 exercices et programmes, édition VIGOT (1999).

COGERINO G. :« Des pratiques d'entretien corporel aux connaissances d'accompagnement » dans le dossier EPS n° 37 (1998)

DELIGNIERES D. : « Apprentissage et utilité sociale : que pourrait-on apprendre en EPS ? » dans le Dossier EPS n° 29 : A quoi sert l'EPS ? (1993).

LOUVEAU C. : article dans Sport et société, approche socioculturelle des pratiques : C.POCIELLO et coll., édition VIGOT (1981).

PRADET M. : La préparation physique, INSEP (1996)

PRADET M. et HUBICHE J.L. : Comprendre l'athlétisme : sa pratique et son enseignement, INSEP (1993).

SENER S P. : La leçon d'EPS, édition VIGOT (1993)

SENER S P. , et coll, Enseigner des APS, Activités physiques scolaires, édition VIGOT (1997).

TERRET T., introduction dans EP, Sport et Loisir 1970-2000, sous sa direction, édition AFRAPS (JUIN 2001).

TRAVAILLOT Y. : Sociologie des pratiques d'entretien du corps, PUF (1998).

Et différents articles de la revue EPS :

Revue EPS n°260 : « Savoir s'échauffer » COGERINO G.

Revue EPS n°261 : « S'échauffer en musique » KULKIA E.

Revue EPS n°264 : « Les savoirs d'accompagnement » COGERINO G.

# ANNEXES

- tableau proposé par COGERINO G. dans le dossier EPS n°37 : présentation du savoir s'échauffer de la 6<sup>ème</sup> à la terminale.
- Questionnaire proposé à des enseignants et étudiants.
- Fiches d'évaluation proposée à la classe de 2<sup>nde</sup> en handball.

# QUESTIONNAIRE SUR L'ÉCHAUFFEMENT

## POUR LES ENSEIGNANTS

NOM : \_\_\_\_\_

ANCIENNETÉ : \_\_\_\_\_

1) Combien de temps consacrez-vous à l'échauffement dans vos leçons d'EPS de 2 heures ?

---

---

2) A quoi sert-il ? quel(s) rôle(s) lui attribuez-vous dans vos leçons ?

---

---

---

---

3) A-t-il toujours la même structure quelle que soit l'activité ? Si non ,qu'est-ce qui change ?

---

---

---

---

4) Le prenez-vous en compte dans l'évaluation ? Si oui, comment (critères, points...) ?

---

---

---

---

5) L'échauffement est-il pris en compte dans le projet d'EPS de l'établissement où vous exercez ?

---

---

---

## FICHE DE CO-EVALUATION

ELEVE OBSERVE : NOM : .....Prénom : .....N° du match : .....

L'OBSERVATEUR : NOM : .....Prénom : ..... ———> **NOTE PROPOSEE : /15**

PERFORMANCE INDIVIDUELLE : /5

Cocher à chaque fois que le tir se produit.		TOTAL UX	TOTAL des TIRS <small>(tentés ratés et réussis)</small>
Tirs tentés mais ratés			→
Tirs réussis			→

$\frac{\text{Total des tirs réussis par l'élève} \times 100}{\text{Total des tirs tentés par l'élève}} = \%$	- de 20 %	Entre 20 et 40%	+ de 40%
points	0	2	3

Tirs marqués par l'élève	Aucun	Au – 1 but	+ de 3 buts
points	0	1	2

MAITRISE COLLECTIVE en DEFENSE : /2

Aucune défense, personne ne se replie.	0
Seuls certains élèves défendent dès la perte de balle.	1
Tous les élèves défendent dès la perte de balle.	2

MAITRISE INDIVIDUELLE : /8 (cocher autant de fois que le comportement apparaît dans les lignes grisées.)

Points	0	1	2
Le PB <small>(porteur du ballon)</small>	Se débarrasse du ballon	Utilise trop souvent le dribble personnel.	Cherche un appui : il passe à un joueur placé devant lui.
Le NPB = Non Porteur du Ballon	Ne bouge pas ou très peu sur le terrain.	Il suit l'action.	Il se place en appui, en avant du PB.

Le tireur	Ne tire jamais.	Tir non efficace : dans les mains	Tir placé
Le défenseur	Ne se repli pas	Revient vers son but, dos aux attaquants.	Joue l'interception dès que son équipe a perdu la balle.
Le gardien (points bonus)	Reste passif	Défend son but mais n'avance pas sur la balle.	Avance sur le PB, anticipe et relance rapidement.

## FICHE D'AUTO-EVALUATION

NOM : ..... Prénom : ..... .....  
 PROPOSEE : /18

NOTE

• **LES CONNAISSANCES** : /8

ARBITRAGE /4  
 ECHAUFFEMENT /4

	NON	OUI
J'ai accepté d'arbitrer	0	1
En tant qu'arbitre, j'ai été attentif tout le match.	0	1
Je connais les gestes.	0	1
Je montre la faute et me place près de l'action.	0	1

J'ai refusé de m'échauffer.	0
Je n'ai pas suivi correctement les échauffements de mes camarades.	1
Je m'échauffe correctement à chaque séance.	2
J'ai pris en main l'échauffement mais pas de manière satisfaisante.	1
J'ai mené correctement l'échauffement.	2

• **MAITRISE COLLECTIVE** : en défense : /2 dans mon équipe :

Tous les défenseurs attendent près de la zone.	0
Quelques élèves défendent sur les attaquants.	1
Tous les élèves participent et prennent un attaquant.	2

**MAITRISE INDIVIDUELLE : /8 (entourez les cases où vous pensez vous situer)**

Points	0	1	2
Le PB (porteur du ballon)	Je me débarrasse du ballon	J'utilise trop souvent le dribble personnel.	Je cherche un appui : je passe à un joueur placé devant moi.
Le NPB = Non Porteur du Ballon	Je ne bouge pas ou très peu sur le terrain.	je ne fais que suivre l'action.	Je me place en appui, en avant du PB.
Le tireur	Je ne tire jamais.	Mon tir n'est pas efficace : je tire dans les mains	Tir placé
Le défenseur	Je ne me replie pas	Je reviens vers mon but, dos aux attaquants.	Je joue l'interception dès que mon équipe a perdu la balle.
Le gardien (points bonus)	Je reste passif	Je défends mon but mais n'avance pas sur la balle.	J'avance sur le PB, anticipe et relance rapidement.

**INFORMATIONS SUR L'EVALUATION : NOTE sur 30 points**

• **NOTE DE PERFORMANCE...../10 POINTS**

• **LA PERFORMANCE**

COLLECTIVE : correspond aux résultats de mon équipe.

5 points si mon équipe arrive 1<sup>ère</sup>  
 3 points .....2<sup>ème</sup>  
 1 point.....3<sup>ème</sup>

• **LA PERFORMANCE**

INDIVIDUELLE : elle est notée par mon ou mes co-évaluateur.

$\frac{\text{Total des tirs réussis}}{\text{Total des tirs tentés}} \times 100 = \%$	- de 20 %	Entre 20 et 40%	+ de 40%
points	0	2	3

Total des tirs marqués par l'élève	Aucun	Au - 1 but	+ de 3 buts
points	0	1	2



- NOTE DE MAITRISE...../12  
POINTS

- LA MAITRISE

COLLECTIVE : comment mon équipe attaque et défend.

-en attaque : moyenne des pourcentages de tirs sur contre-attaque de mon équipe.

- de 20 %	Entre 20 et 50 %	+ de 50 %
0	1	2

-En défense :

Tous les défenseurs attendent près de la zone.	0
Quelques élèves défendent sur les attaquants.	1
Tous les élèves participent et prennent un attaquant.	2

- LA MAITRISE

INDIVIDUELLE : sur 8 points = tableau rempli au verso.

- NOTE DE CONNAISSANCES (arbitrage+échauffement)..... /8  
POINTS

- BONUS OU MALUS pour la CO-EVALUATION et l' AUTO-EVALUATION :


- LA CO-EVALUATION : Si - de 2 points d'écart avec la note donnée par l'enseignant → + 2 points/30

Si + de 4 points d'écart → - 2 points/30

- de 2 points d'écart → AUTO-EVALUATION : Si - + 2 points/30

Si + de 4 points d'écart → - 2 points/30

MENTION et OPINION MOTIVEE du JURY



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	p.2
1 <sup>ère</sup> PARTIE : ANALYSE THEORIQUE	p.4
1. Repères historique	p.5
2. L'échauffement	p.7
- Définition	
- Rôle	
- Conséquences éducatives	
- Principes	
3. Les Pratiques Physiques d'Entretien	p.10
- Définition	
- « Des pratiques à la mode »	
- En EPS, qu'en est-il ?	
- Leurs intérêts éducatifs	
4. Place de l'échauffement et des PPE dans les textes officiels	p.14
- Au collège	
- Au lycée	
2 <sup>ème</sup> PARTIE : LES MISES EN ŒUVRE	p.18
1. L'expérimentation	p.19
2. Le cadre de travail	p.20
3. Le canevas de l'échauffement général	p.21
- 1 <sup>ère</sup> phase : L'activation physiologique	
⇒ les exercices	
⇒ les critères de réalisation	
⇒ les transversalités possibles	
⇒ les variantes	
- 2 <sup>ème</sup> phase : Préparation musculaire et articulaire	
⇒ idem en 4 points	
- 3 <sup>ème</sup> phase : Le renforcement musculaire	
⇒ idem en 4 points	
4. L'échauffement dans 3 activités différentes, quelles adaptations ?	p.28
- en Endurance	
- en Handball	
- en Tennis de table	
5. Une évaluation possible	p.30
CONCLUSION, BIBLIOGRAPHIE et ANNEXES	p.32

