

# Exposé EPS

## Introduction

Dans la société actuelle, les activités sportives ont une place primordiale. En effet, on est passé de pratiques de loisirs à des pratiques sociales de maintien en bonne santé et donc à une importance de l'équilibre de vie.

C'est pourquoi, l'EPS est une discipline importante à l'école primaire puisque c'est là qu'ont lieu les premiers pas en la matière.

Mon exposé va se composer de cette façon :

Dans un premier temps, je vais revenir sur ma propre pratique physique (1500m), ce que j'en retire personnellement et en tant que future enseignante.

Dans un second temps je ferais une proposition de contenus en rapport avec la pratique des activités athlétiques et plus particulièrement la course longue.

## I Retour sur ma pratique

### A Ma pratique

Concernant l'épreuve d'EPS, j'ai donc choisi le 1500m, parce qu'étant une activité physique facile d'accès d'en le sens où l'on a pas besoin de matériel spécifique si ce n'est un bon équipement sportif et un chronomètre.

La pratique de la course se faisant aussi à n'importe quel moment ou lieu, et que les stades sont ouverts au public. Ce qui n'est pas le cas pour un gymnase par exemple.

### B Mon entraînement

1<sup>er</sup> étape : courir longtemps sans s'essouffler.

J'ai donc commencé à m'entraîner en travaillant dans un premier temps l'endurance et mes capacités aérobies. Une à deux fois par semaine je suis allée courir pendant de longues périodes à une allure modérée de 20 minutes puis 30 et 35 minutes, avec des temps d'arrêt lors des premières séances.

2<sup>e</sup> étape : courir pour prendre des repères sur 1500m.

Je suis allée courir deux fois par semaine sur stade ou chemin en ayant au préalable mesurée la distance. J'ai donc commencé à prendre des repères sur la distance de l'épreuve et à m'entraîner à courir sur 1500m.

J'ai fait un premier essai chronométré pour connaître mon temps sur 1500m.

Puis des séances de fractionné :

- 3 x 500m avec récupération active de 2 minutes,
- 6 x 250m avec récupération active d'1 minute.

3<sup>e</sup> étape : courir avec prise de temps le dernier mois.

J'ai donc couru tous les 2 jours, 3 fois par semaine avec prise de temps à chaque course.

J'ai essayé de travailler sur différents axes :

- la course
- les foulées
- la respiration

### C Ce que j'en retire personnellement

Lors des premières séances d'entraînement je partais trop vite et n'arrivais pas à terminer la distance prévue. Avec un entraînement régulier, j'ai pu adapter mes foulées et mon départ. J'ai ensuite réussi à gérer ma fréquence respiratoire.

Passées les premières séances de course où j'avais du mal à m'investir totalement, en voyant mon temps et ma manière de courir évoluer, j'ai commencé à ressentir plus de plaisir à courir.

### D Ce que j'en retire en tant que future enseignante

Il y aura plusieurs points à aborder lors d'un cycle de course longue avec des élèves :

- Du point de vue des sensations, leur faire accepter l'impression de mal être voir de malaise pour certain, la fatigue...
- Du point de vue de la gestion, accepter de courir longtemps, de se dépasser, de prendre des risques mesurés (courir vite mais gérer la fatigue)
- Du point de vue stratégique, accepter de ne pas évoluer d'une séance sur l'autre, il faut du temps ; ne pas partir trop vite ; s'économiser pour finir ; avoir des foulées de grande amplitude.
- Du point de vue des apprentissages, le travail en groupe est plus stimulant pour courir ; travail avec un binôme ou trinôme (observateur : nombre de tours et nombre d'arrêts) ; varier les activités pour augmenter la motivation à s'engager.

## II Propositions de contenus en course longue

### A L'activité en primaire cycle 3

C'est une activité athlétique comme les sauts ou les lancers.

Cette activité se réfère à la compétence 1 : réaliser une performance mesurée.

Au cycle 3, il est précisé dans les programmes que la course longue est une course de durée de 8 à 15 minutes régulier sans s'essouffler.

3 axes de travail seront donc importants : la recherche de performance motrice, une meilleure gestion de l'énergie et la mesure du temps.

Les conduites que l'on peut observer chez les élèves sont les suivantes :

- élève qui part vite,
- élève qui s'essouffle,
- des temps d'arrêts,
- une course irrégulière,
- des bras tendus,
- articulations raides,
- buste vers l'avant.

On est dans le « battre son record ».

## B Situation de référence

Situation qui servira d'évaluation tout au long du cycle pour que les élèves voient leurs évolutions.

Après un temps d'échauffement, mise en place de binômes : l'un court, l'autre observe, et course de 15 minutes.

L'observateur note le nombre de tour et le nombre d'arrêt.

Retour au calme et étirement.

## C Situation d'apprentissage

**OBJECTIF** : Régulariser sa course de 15 minutes

**DISPOSITIF** :

- en binôme un observateur, un coureur
- une partie de la classe court l'autre observe et inversement
- stade de 400m
- enseignant qui chronomètre et donne le temps de passage à chaque tour.

**BUT** : Faire le plus de tours réguliers avec le moins d'arrêt.

**CRITERES DE REUSSITE** :

- Courir 15 minutes
- Etre régulier
- Moins de 2 arrêts.

Sous forme de tableau : nom de l'élève, de son binôme, temps de passage à chaque tours, nombre d'arrêts.

A la fin de la course de 15 minutes calculer le temps de passage par tours et observer s'il y a régularité ou non.

Ce qu'on peut observer :

- premier tour rapide
- dernier tour lent
- nombreux arrêts

## Conclusion

D'un point de vue interdisciplinaire, on peut aborder des notions de sciences humaines tel que la ventilation et son fonctionnement ou des règles de sécurité et d'hygiène.

Cette activité permet aussi la formation d'un citoyen lucide dans le sens où l'élève doit être capable d'avoir un retour sur sa pratique, ce qu'il est capable de faire et l'annonce d'un projet.

La course longue est donc une activité de référence car se pratique hors de l'école et est accessible à tous. Il faut donc que l'élève, qui voudra plus tard continuer de courir, ait un minimum de connaissances sur la pratique afin de s'engager lucidement dans l'activité.

# PLAN

## Introduction

Dans la société actuelle,  
Le pourquoi de l'EPS à l'école  
Plan

## I Retour sur ma pratique

### A Ma pratique

### B Mon entraînement

1<sup>e</sup> étape : courir longtemps sans s'essouffler.  
2<sup>e</sup> étape : courir pour prendre des repères sur 1500m.  
3<sup>e</sup> étape : courir avec prise de temps le dernier mois.

### C Ce que j'en retire personnellement

### D Ce que j'en retire en tant que future enseignante

## II Propositions de contenus en course longue

### A L'activité en primaire cycle 3

### B Situation de référence

### C Situation d'apprentissage

OBJECTIF

DISPOSITIF :

BUT :

CRITERES DE REUSSITE :

## Conclusion