



Fosbury-Flop - Une approche planifiée

Une approche planifiée

Une activité athlétique en milieu scolaire ne se réduit pas au rapport d'un élève avec une tâche; c'est aussi le rapport de tous les élèves à la tâche et des élèves entre eux. Ces interactions (élèves - tâche - groupe d'élèves) évoluent dans le temps pour permettre à chacun d'entrer dans une activité de type:

- fonctionnel où l'enjeu est de déclencher chez l'élève son investissement effectif et affectif dans les tâches proposées;
- performance où l'enjeu est d'optimiser les ressources personnelles de l'élève et de stabiliser son comportement affectif et moteur;
- technique où l'enjeu est de conduire l'élève dans une démarche de projet de transformation.

Quatre interrogations se posent alors majoritairement dans l'acte d'enseignement.

- Comment inviter les élèves à entrer dans une démarche d'apprentissage susceptible de se révéler à la fois motivante et significative (quel sens donner à ce que l'on apprend?)
- Quelle progressivité peut-on proposer aux élèves au cours d'un cycle?
- Quelle transversalité et quel réinvestissement des apprentissages peut-on espérer?
- Comment peut-on inviter les élèves à s'engager dans une démarche de réussite, relative ou non, face aux problèmes liés à la diversité des publics concernés?

Pour conduire notre démarche, nous partons du postulat suivant: l'entrée des élèves dans l'acte d'apprentissage s'effectue sur la base d'une activité de performance, voire d'une activité technique. Nous considérons que l'investissement affectif et effectif dans l'activité athlétique est acquise pour l'ensemble des élèves considérés, ce qui suppose que l'acquisition des règles élémentaires de fonctionnement et de sécurité soient adoptées et ne fassent plus l'objet de remise en question de la part des élèves.

Les paramètres et leur gestion

De façon générique, les paramètres à prendre en compte dans les activités athlétiques font référence à trois types d'organisation.

Organisation de l'espace

Quelles sont les caractéristiques spatiales du trajet: début, fin, formes, longueur du trajet?

Quelles sont les caractéristiques spatiales de la trajectoire: début, fin, flèche, portée, symétrie, asymétrie de la trajectoire?

Organisation motrice de l'athlète

Quelle est l'organisation motrice de l'athlète sur son trajet: amplitude des foulées, port de tête, du buste et des segments libres?

Quelle est l'organisation motrice de l'athlète sur sa trajectoire: orientation des ceintures, dissociation des ceintures, postures d'envol et de réception?

Organisation du temps

Quelle vitesse d'élan produire?

Comment conserver une vitesse produite? Comment accélérer?

Comment rythmer un déplacement? Quelle intensité d'effectuation choisir dans la production athlétique?

L'ensemble de ces interrelations sont constantes dans la production athlétique. Quel que soit le niveau de l'athlète (débutant, confirmé, expert) elles interviennent dans des proportions variées.

- Il s'agit d'abord de s'informer sur les caractéristiques spatiales du trajet et de la trajectoire. La régulation de l'athlète s'effectue sur la base de ce qui se voit et se mesure. Les prises d'informations sont prioritairement extéroceptives. Elles sont alors effectuées par l'athlète lui-même ou par un tiers ou par les deux.
- Il s'agit ensuite de mettre en relation l'organisation motrice de l'athlète et ses effets sur le trajet et la trajectoire. La régulation s'effectue sur la base de ce qui se ressent et s'éprouve par l'expérience dans un projet de transformation.

La démarche d'enseignement-apprentissage s'articule de façon progressive par la maîtrise des paramètres liés d'abord à l'espace pour s'attacher ensuite à ceux liés à la maîtrise corporelle.

L'athlète développe en premier lieu des informations extéroceptives, pour passer ensuite au développement d'informations intéroceptives.

Il passe progressivement à l'écoute de son propre corps afin de s'auto-réguler dans l'action.

Caractéristiques spatiales du trajet

Elles répondent à sept questions (tableau 1 niveau 1).

Quelle est ma jambe d'appel?

De quel côté dois-je me placer par rapport au sautoir?

Quel est le nombre d'appuis que j'utilise pour sauter?

Quelle est mon organisation des appuis au départ de ma course?

Mon trajet est-il rectiligne ou en courbe?

Suis-je capable de reproduire 7 fois sur 10 le même trajet?
Suis-je capable d'accélérer la fin de ma course d'élan?

Construction des caractéristiques spatiales de la trajectoire

Elles sont relatives à « l'angulation », à la flèche, à la portée, à la symétrie, à l'origine, à la fin, à la forme (schéma 1).

Le problème essentiel à résoudre pour l'athlète est d'ajuster la trajectoire produite par son propre corps de façon symétrique par rapport à la barre. Le point mort haut de la trajectoire doit être placé à l'aplomb de la barre: ce qui explique l'importance donnée à la connaissance de l'origine (lieu d'impulsion) et de la fin de la trajectoire (zone de réception). La symétrie de la trajectoire conditionne la réussite du saut et s'ajuste à partir d'un réglage de la course du sauteur: lieu de départ avancé ou reculé d'une demi-semelle ou d'une semelle.

Ce sont les mises en relation établies entre le lieu de l'impulsion et le lieu de réception qui vont permettre à l'athlète d'ajuster le saut et de déplacer le point mort haut de la trajectoire au-dessus de la barre. Si cette condition d'effectuation s'avère nécessaire pour réussir une tentative de saut, elle peut se révéler insuffisante. En effet, un athlète peut faire coïncider le point mort haut de sa trajectoire avec le plan de la barre et échouer dans sa tentative dans la mesure où son corps produit une trajectoire symétrique, mais trop aplatie, trop filante.

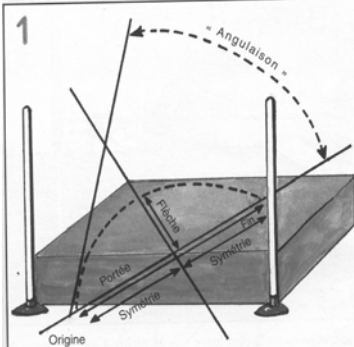
Organisation motrice sur le trajet

La construction du trajet est définitivement acquise chez l'athlète.

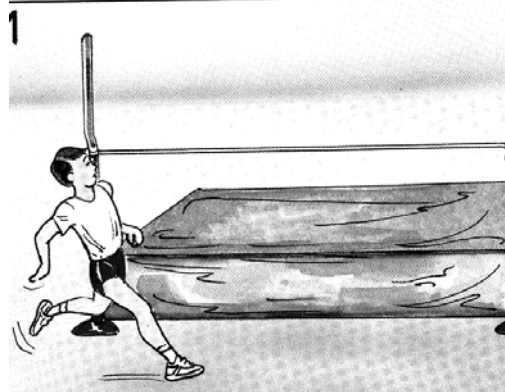
Cette acquisition ne se borne pas à la simple connaissance d'un lieu de départ de la course d'élan, du nombre d'appuis utilisés, du lieu d'impulsion repéré. La maîtrise de ce paramètre fait appel au contrôle moteur de l'athlète pendant sa course d'élan. Devant la somme des composantes, l'exécutant ne peut tout résoudre à la fois. Il doit effectuer des choix et se concentrer uniquement sur l'une des composantes pour améliorer son organisation motrice sur le trajet.

=>Par exemple un sauteur utilise peu l'action de ses bras pour soulager l'impulsion de sa jambe d'appel. La transformation motrice attendue consiste à coordonner le lancer de ses bras au moment où il déclenche son impulsion (dessin 1). Ce travail préparatoire peut être associé à un renforcement musculaire spécifique.

L'enseignant peut d'abord matérialiser avec des cônes le lieu de déclenchement de la préparation des bras (l'antépénultième appui). Il revient ensuite au sauteur de reconnaître lui-



même ce lieu par une intégration progressive obtenue grâce à un repérage visuel de la zone (utilisation de la vision centrale puis utilisation de la vision périphérique). Ce repérage est maîtrisé lorsque le sauteur devient capable de préparer l'action de ses bras en plaçant le regard non plus au sol mais sur la barre à franchir. L'athlète peut se concentrer par la suite, sur une orientation plus ou moins basse et arrière de ses deux bras, sur une orientation plus ou moins ouverte de ses mains, sur un lancer synchrone des bras vers le haut, sur une dissociation de l'élévation des bras en direction de la barre. De façon générique, on ne peut parler de contrôle moteur que dans la mesure où l'exécutant possède d'une façon ou d'une autre un retour d'informations sur ce qu'il vient de produire. Ce contrôle fait progressivement appel à des informations extéroceptives pour passer ensuite à une recherche d'informations intéroceptives.



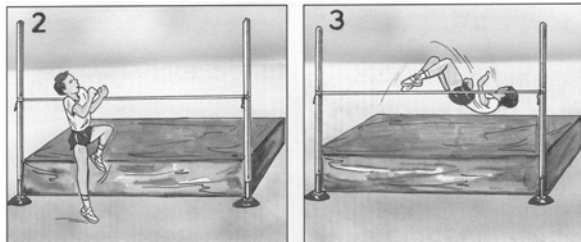
Organisation motrice sur la trajectoire

Il s'agit là d'une motricité particulière dont la durée est extrêmement brève et au cours de laquelle le corps de l'athlète effectue une demi-virille à la fois ascensionnelle et descendante. L'engagement de l'athlète s'effectue par le haut du corps et la réception est dorsale.

La complexité du pilotage du corps dans un temps aussi bref est d'autant plus difficile que le saut à effectuer est peu élevé.

=>Le problème principal pour le sauteur est d'arriver à se « tire-bouchonner » au-dessus de la barre. Ce paramètre fait appel au contrôle moteur de l'athlète dès que celui-ci quitte le sol, et avant sa réception dans le sautoir. La durée de suspension aérienne est donc très brève. Elle varie en fonction des possibilités athlétiques de chacun et de la hauteur à franchir: plus la barre est haute et plus l'élévation dure, et inversement. Dans tous les cas, qu'il s'agisse d'un sauteur débutant ou confirmé, le temps de suspension reste voisin

de la seconde.



- Dans la phase ascendante (dessin 2). Elever son corps au-dessus de la barre. Utiliser ses segments libres (bras et jambe libres). Orienter ses épaules par rapport au plan de la barre. Dissocier l'orientation des ceintures pelvienne et scapulaire. Placer la tête en extension. Placer le bassin en rétroversion.
- Dans la phase descendante (dessin 3). Placer la tête en flexion. Ramener les jambes après le franchissement. Contrôler le train locomoteur jambes écartées (problème lié à la sécurité). Contracter les abdominaux pour contrôler la chute dans le tapis (l'athlète doit déformer la surface de réception avec son corps au moment de sa chute; ce n'est pas le tapis qui doit déformer son corps). Placer les bras de chaque côté des jambes, paumes de mains ouvertes face au tapis. Contrôler enfin l'orientation de sa chute par rapport au sautoir.

=> Les compétences relatives à l'organisation motrice du sauteur sur le trajet et sur la trajectoire font appel aux connaissances:

- **techniques:** *l'élève identifie pendant et à l'issue de son action les principales fautes techniques déjà commises, identifie les indicateurs utiles pour évaluer son action et la modifier (...) adopte les solutions techniques permettant la rentabilisation de la trajectoire du centre de gravité en Fosbury lors du franchissement et de l'esquive;*
- **sur soi:** *l'élève accepte en début d'apprentissage de différer la recherche de performance pour favoriser la précision de son action; ne tient pas seulement compte de la performance, mais utilise d'autres indicateurs plus qualitatifs pour évaluer (...); s'auto-évalue dans l'action pour analyser ses sauts et rectifier ses fautes.*

Vitesse et rythme dans le saut

Il est vain de vouloir améliorer une performance en utilisant un élan de plus en plus grand ou une vitesse d'approche de plus en plus élevée. Ce n'est pas en partant loin et en courant vite que le sauteur ira plus haut. C'est pour cette raison que la maîtrise de ce paramètre s'effectue lorsque les précédents sont acquis. La vitesse et le rythme dans le saut s'observent:

- au niveau de la **course d'élan** (accélération progressive, rythme accéléré dans les trois

derniers appuis);

- au niveau de l'**impulsion** (le sauteur recherche pour une plus grande efficacité une pose d'appui au sol la plus complète possible, du talon jusqu'au gros orteil, et de durée la plus brève possible);
- au niveau du **franchissement** (il est plus ou moins rapide en fonction de la forme de la trajectoire donnée par le corps du sauteur, soit aplatie à forte composante horizontale, soit bombée à composantes verticale et horizontale équilibrées).

Le programme d'enseignement de l'EPS dans le cycle terminal stipule que l'élève *adopte les solutions de se trouver en situation de créer une composante de vitesse verticale* (niveau 1) *et adopte les solutions techniques permettant la rentabilisation de la trajectoire du centre de gravité avec une vitesse de réalisation supérieure* (niveau 2) (tableau 1).

L'ÉVALUATION

Elle peut revêtir plusieurs aspects et posséder divers rôles en fonction du cycle. L'évaluation s'inscrit dans le temps, dans la durée, elle permet:

- de mettre à jour le niveau de départ des élèves (évaluation pronostique);
- de mesurer que l'adaptation des moyens proposés aux élèves est en relation directe avec les possibilités de ces derniers. Son but est de *fournir des informations permettant une adaptation de l'enseignement aux différences individuelles dans l'apprentissage*. Cette évaluation formative est conduite par l'enseignant et suppose une régulation à l'intérieur du processus d'enseignement-apprentissage. Elle peut progressivement être déléguée aux élèves eux-mêmes qui assurent la régulation partielle de leur apprentissage. Elle devient dans ce cas formatrice;
- de contrôler en fin de cycle les acquis des élèves en fonction des objectifs fixés au début du cycle ou de la séance. Cette évaluation sommative peut revêtir un caractère certificatif aux examens.

Proposition

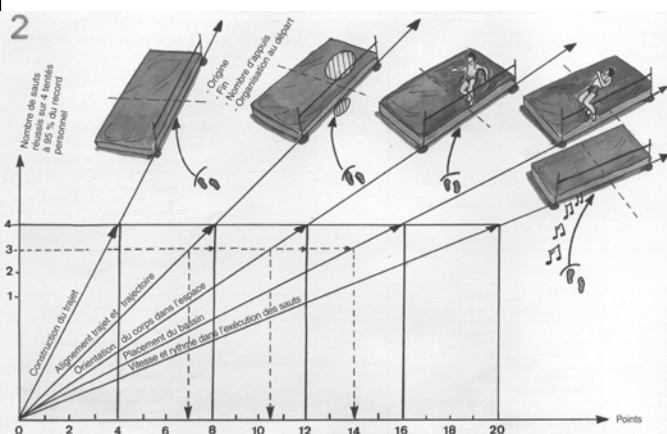
Elle prend en compte la maîtrise progressive des différents paramètres liés au saut (schéma 2). Un sauteur possédant une course d'élan aléatoire ne pourra obtenir une note supérieure à 4 points.

C'est seulement à partir du moment où ce premier paramètre est maîtrisé qu'il pourra envisager d'être évalué à l'échelon suivant, c'est-à-dire lorsqu'il sera capable d'aligner son trajet avec sa trajectoire.

Ce principe évaluatif oblige les sauteurs à régler les problèmes liés à leurs sauts de façon rationnelle, progressive et cumulative. Il permet de mettre en évidence le problème particulier que le sauteur doit

résoudre à un moment précis. On ne peut par exemple résoudre le problème de l'orientation du corps dans l'espace que dans la mesure où la liaison trajet-trajectoire est maîtrisée. Cette contrainte liée à l'apprentissage permet à l'athlète de pouvoir se situer à l'intérieur d'un cursus évolutif, cumulatif, et motivationnel.

Ce principe de travail est sous-entendu par une définition de l'apprentissage qui est réalisé lorsque le produit obtenu par l'élève s'exprime dans une habileté motrice stable, durable, généraliste, traduisant une rupture avec les modes d'adaptation précédents. Il correspond à une optimisation progressive des ressources mises en jeu pour atteindre un but fixé à l'avance par l'élève, le maître ou l'institution.



Travail en binôme

Le regroupement des élèves en binôme permet d'affiner chez ces derniers la qualité et la pertinence de l'observation pour en définitive donner du sens aux apprentissages et gagner du temps dans leurs acquisitions. Cette complexité s'établit dans la mesure où :

- le binôme est capable de situer l'exécutant dans une classe de problème à résoudre (construction du trajet; construction de la trajectoire; liaison trajet-trajectoire par exemple);
- les critères de réussite permettent de caractériser les réponses sous forme positive, négative, qualitative ou quantitative. Le retour d'information reste subordonné à une attention sélective de la part de l'observateur ou du sauteur lui-même. *Ne pouvant tout traiter, le sportif doit choisir, sélectionner et ne se concentrer que sur les aspects les plus importants.* Par la suite les mises en relation établies entre les moyens mis en œuvre et les effets constatés attesteront de l'entrée des élèves dans une approche cognitiviste des apprentissages: « tu touches la barre en montant, recule ton plot de départ d'une ou deux semelles de chaussure »; « tu ne te sers pas de tes bras au moment de l'impulsion, concentre ton attention sur ce problème à ta prochaine tentative pour orienter ton corps dans l'espace ».

Ce travail en binôme nous paraît essentiel, il permet aux élèves concernés de comprendre une tâche et de saisir les liens qui existent entre les différents paramètres de la tâche pour accéder ainsi aux connaissances fondamentales de l'activité vécue.

Le sens donné à un apprentissage ne se limite pas à la relation qui existe avec la pratique sociale de référence, *mais chercher du sens à un apprentissage, c'est aider les élèves à identifier les stratégies qu'ils mettent en œuvre pour réussir ou échouer dans les apprentissages qu'on leur propose. Le sens est du côté de la mise à distance.*

Pour reprendre un concept piagétien, le sens est du côté de la prise de conscience et celle-ci est grandement améliorée par le travail en binôme. Piaget fait cette importante distinction: *Je peux réussir une activité et ne rien comprendre à cette réussite; réussir n'est pas comprendre, et comprendre c'est être capable de décontextualiser une situation pour parvenir à dégager les stratégies, les procédures, les processus mis en œuvre dans cette situation que je saurai ultérieurement transférer dans une situation nouvelle.*

CONCLUSION

La recherche d'efficacité inhérente au concept « enseignement-apprentissage » doit s'appuyer sur une logique de construction et d'acquisition de compétences chez les élèves qui sont confiés.

Cette démarche doit être avant tout didactique. Pour ce faire, il est nécessaire de transformer l'objet d'enseignement (l'activité athlétique) en contenus d'enseignement structurés et hiérarchisés. Les propositions qui viennent d'être exposées s'appuient sur la maîtrise des paramètres liés à la production de l'activité athlétique.

Dans un premier temps, il s'agit de s'informer et de maîtriser les caractéristiques spatiales du trajet et de la trajectoire (dans ce cas les informations recueillies sont extéroceptives) pour passer ensuite à l'organisation motrice sur le trajet et la trajectoire (dans ce cas les informations recueillies sont intéroceptives).

En dernier lieu, la vitesse et le rythme dans l'exécution pourront être abordées. L'ensemble de ces acquisitions s'emboîtent les unes dans les autres à la manière des poupées russes (tableau 2).

L'outil évaluatif proposé répond à cette logique à la fois progressive et cumulative. Cette démarche permet à l'enseignant de donner les repères précis à l'élève sur l'état de ses acquisitions et de ses transformations relatives aux activités athlétiques.

Certes, ces propositions doivent être expérimentées, exploitées pour subir une critique afin de servir le concept enseignement-apprentissage.

Pierre Husson,

Photos : Auteur,

Illustrations : Carmen Müller.

Extrait de la Revue EPS n°302, juillet - août 2003, pp.

72 à 76

www.revue-eps.com

Tableau 1. Récapitulatif des différents thèmes d'étude mis en rapport avec les programmes en E.P.S.

Niveaux de classe	Les textes officiels Programmes en E.P.S	Niveaux	Thèmes d'étude	Paramètres liés aux thèmes d'étude
Classe de sixième	« Organiser sa course par rapport à la zone d'impulsion » « Différencier diverses orientations d'impulsions et leur conditions d'exécution ». B.O. n° 29 du 18-07-1996.	Niveau 1	Caractéristiques spatiales du trajet	<ul style="list-style-type: none"> Quelle est ma jambe d'appel ? De quel côté je me place par rapport au sautoir ? Nombre d'appuis ? Organisation des appuis. Trajet plus ou moins rectiligne. Stabilisation du trajet (le reproduire 7 fois sur 10). Accélération en fin de course d'élan.
Cycle central collège	« Prendre un élan étalonné et adapté aux différents types de sauts ». « Lier efficacement élan et impulsion en respectant l'alignement du corps par rapport à l'impulsion ». B.O. Hors série n° 1 du 13-02-1997.	Niveau 2	Caractéristiques spatiales de la trajectoire	<ul style="list-style-type: none"> Origine de la trajectoire. Fin de la trajectoire. Symétrie / à la barre Forme de la trajectoire plus ou moins arrondie.
Classe de seconde	« Identifie pendant et à l'issue de son action les principales fautes techniques, les indicateurs utiles pour évaluer son action et la modifier ». « Accepte en début d'apprentissage de différer la recherche de performance pour favoriser la précision de l'action », « Ne tient pas seulement compte de la performance mais utilise aussi d'autres indicateurs plus qualitatifs pour évaluer ses réalisations ». B.O. Hors série n° 6 du 31-08-2000.	Niveau 3	Organisation motrice sur le trajet	<ul style="list-style-type: none"> Amplitude des foulées. Rôle des segments libres. Port du buste. Port de tête. Longueur de la rampe d'impulsion. Orientation du buste à l'impulsion. Orientation des appuis sur le trajet. Orientation de l'appui au moment de l'impulsion.
		Niveau 4	Organisation motrice sur la trajectoire	<p>Phase ascendante :</p> <ul style="list-style-type: none"> Utilisation des segments libres. Orientation des épaules. Dissociation des ceintures. Placement du bassin. <p>Phase descendante :</p> <ul style="list-style-type: none"> Placement de la tête. Contrôle du train locomoteur. Placement des bras de chaque côté des jambes.
Cycle terminal	« Adopte les solutions techniques permettant de se trouver en situation de créer une composante de vitesse verticale ». « Adopte les solutions techniques permettant la rentabilisation de la trajectoire du centre de gravité avec une vitesse de réalisation supérieure ». B.O. n° 5 du 30-02-2001.	Niveau 5	Vitesse et rythme dans l'exécution	<ul style="list-style-type: none"> Accélération progressive sur le trajet. Augmentation de la fréquence des 3 derniers appuis. Prise d'impulsion la plus complète et la plus rapide sur le dernier appui.

Tableau 2. Progression

