**Education physique**

****

**Pistes de différenciation au deuxième degré - Septembre 2020**

Le défi essentiel de l’éducation physique est de permettre aux élèves d'acquérir un ensemble de compétences visant à adopter un mode de vie sain et actif tout au long de leur vie.

Dans le contexte particulier que nous vivons, il est nécessaire d’analyser ses pratiques et de trouver des nouvelles stratégies d’apprentissages. Le travail en différenciation est une piste qui nous permettra d’observer les acquis des élèves et d’accompagner chacun d’eux pour les faire évoluer.

Voici quelques pistes de différenciation.

Dans l’axe de **la santé :**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences à développer | Pistes de différenciation |
| * Fournir des efforts de longue durée à une intensité moyenne.
* Etirer les muscles des grandes articulations.
* Soulever des charges adaptées.
 | En course à pied : Réaliser des tests de VMA pour établir des contrats personnalisés.En course à pied : Utiliser la méthode du « respect d’allure ». Le but étant d’estimer, avant de partir, son temps de course en fonction de la distance imposée. L’évaluation porte sur le pourcentage de réussite vis-à-vis de l’estimation et non sur la performance pure.En course à pied : Projet « Start to run ». Avec périodes de course et périodes de marche sous forme d’échelonnage et d’étapes intermédiaires. En orientation : Partir en étoile plutôt qu’en boucle pour évaluer à chaque passage l’état de forme de chaque coureur/équipe.Fitness : Programmer ensemble des plans d’entrainement en fonction des ambitions des élèves. Par exemple, l’élève qui voudrait faire attention à sa ligne, le gymnaste qui aimerait améliorer son équilibre ou le basketteur qui voudrait développer sa détente…En vélo : Susciter l’envie d’utiliser le vélo comme moyen de locomotion privilégié (venir à l’école, aller voir un ami…).  |

Dans l’axe de **la sécurité :**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences à développer | Pistes de différenciation |
| * Soulever des charges adaptées
* Adapter sa vitesse d’exécution aux nécessités du mouvement et à la durée de l’action
* Maintenir une position
* Exécuter un mouvement en respectant les règles de sécurité.
 | Renforcement musculaire : Sur base d’objectifs précis (la souplesse, la force, le gainage, la puissance, la résistance…), l’élève et l’enseignant coconstruisent un programme de renforcement spécifique.Parcours de coordination : Suggérer dans le circuit différentes options (audace, hauteur, équilibre, obstacles, difficultés) lors de l’évaluation. L’élève travaille l’ensemble des compétences durant le cycle et puis choisit d’orienter son parcours en fonction de sa confiance et de son sentiment de compétence.Parcours de renforcement : Proposer des défis visant à renforcer l’ensemble des grands groupes musculaires. Chaque élève doit faire le même nombre de répétitions mais il peut choisir et justifier de travailler les muscles de son choix.En escalade : Se mettre au service du collectif. Endosser et assumer les différents rôles. Respecter et faire respecter les règles de sécurité. |

Dans l’axe de **l’expression :**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences à développer | Pistes de différenciation |
| * Communiquer ses émotions
* Gérer l’expression corporelle

de ses émotions. | Expression corporelle : Laisser place à l’improvisation peut renforcer le sentiment de compétence. Permettre aux élèves de créer peut les mobiliser et développer leur estime.Expression corporelle : Fournir des thématiques ou orienter le jeu de ceux qui en ont besoin via des thématiques de base. (Exemple : Donner le début d’une histoire, les mettre en situation, les mettre en contexte, leur autoriser un partenaire…)Danse : Permettre à l’élève de club de créer sa chorégraphie. Demander aux élèves plus à l’aise de se mettre au service du groupe. Composer des groupes de travail en fonction des niveaux. Step : Proposer aux élèves de choisir leur support lors de l’évaluation. Step, banc, pneu, marques au sol…Acrosport : Permettre aux élèves de tenir un rôle adéquat en fonction de leur morphologie (base, aide, voltigeur). |

Dans l’axe de **l’éducation sportive :**

|  |  |
| --- | --- |
| Compétences à développer | Pistes de différenciation |
| * Enchainer les actions successives d’une activité sportive en adaptant les techniques apprises en fonction des différentes situations et de sa morphologie.
* Agir en équipe dans un but fixé en assumant différents rôles
* Agir avec Fair Play dans le respect de chacun
* Accepter la défaite et les faiblesses des autres. Savoir gagner sans arrogance.
 | Athlétisme : En course de haies, proposer différents couloirs à sa classe. Allonger ou raccourcir la distance entre les haies, disposer des obstacles plus ou moins hauts en fonction de la morphologie ou des qualités athlétiques. Utiliser du matériel adapté. Il existe par exemple des haies où la barre pivote en cas de choc.Natation : Privilégier les courtes distances pour évaluer les critères techniques.Sports ballons : Permettre aux joueurs de tenir un rôle en fonction de leur morphologie et de leurs capacités athlétiques.Sports ballons : Permettre à l’élève qui score de choisir sa prochaine équipe. Après un point, il a le droit de rester dans son groupe ou de regagner l’effectif d’un copain. Sports raquettes : Privilégier le partenariat et la coopération à l’adversité et la compétition. Sensibiliser au concept de « coopétition ».Sports raquettes : Etablir une tournante durant un tournoi où le score du match définit les rencontres qui suivent. Cela engendre à terme des rencontres équitables.Arbitrage : Permettre aux élèves d’élaborer ensemble des règlements de jeux ou de défis. Respecter et faire respecter des règles de base. Mettre en application des systèmes de score et savoir compter les points. |

Les propositions reprises dans ces tableaux sont de l’ordre de conseils, il se peut que les compétences pointées aient déjà fait suffisamment l’objet d’exercices et de certification par certains enseignants. Parmi ces idées, c’est probable que vous retrouviez des pratiques déjà généralisées ou des pistes déjà exploitées au sein de votre équipe. Ces lignes directrices constituent toutefois un minimum à viser et offrent la possibilité de s’y référer en cas de souci d’évaluation.

*Le* ***site fesec.be*** *propose des ressources pour ces matières sous l’onglet « Education physique ».*

