**Education physique**

****

**Pistes de différenciation au troisième 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 de nouvelles stratégies d’apprentissage. 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 : 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 l’état de forme de chaque coureur/équipe.En vélo : Susciter l’envie d’utiliser le vélo comme moyen de locomotion privilégié (venir à l’école, aller voir un ami…). Etablir une sorte de record de classe où chaque élève donne ses kilomètres au service de l’ensemble. Fitness : Demander à l’élève de programmer un plan d’entrainement à partir de défis auto-déterminés ; l’endurance douce, la souplesse, la puissance, la résistance, la force… |

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’autodétermination, l’élève programme un plan de renforcement en fonction de ses ambitions ; la souplesse, la force, le gainage, la puissance, la résistance, …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 : Créer et construire un circuit pertinent en fonction des objectifs imposés (ceinture abdominale, quadriceps, pectoraux…)Parcours mixtes : Proposer des circuits adaptés selon l’option des élèves. Par exemple, l’éducation physique, le service en salle, les métiers de la 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 : Improviser une histoire, une anecdote, une blague en fonction de sa confiance et de son sentiment de compétence.Expression corporelle : Imaginer et mimer des scènes de la vie quotidienne, des sportifs célèbres, des événements sportifs marquants.Danse : Flash mob où chacun tient sa place et interchanger les rôles. Orientation : Guider au loin et/ou co-piloter un élève qui a les yeux bandés sur un parcours d’orientation ou sur un circuit d’obstacles.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.Athlétisme : Dans un décathlon, permettre le choix de 6 ou 7 activités selon leurs aptitudes et leur sentiment de compétence.Triathlon : Suggérer à l’élève qui éprouve des difficultés en course à pied d’augmenter son nombre de longueurs en natation.Natation : Proposer le choix de la nage pour les longues distances Natation : Privilégier l’aspect technique sur des éléments isolés ; le plongeon, le virage, le remorquage…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.Sports raquettes : Etablir une tournante durant un tournoi où le score du match définit les rencontres suivantes. Après un ou deux tours, les joueurs sont vite confrontés à des opposants du même niveau.Arbitrage : Dans la même optique que d’endosser tous les rôles, permettre à l’élève d’être parfois le juge ou l’arbitre afin de vivre des émotions, de compter les points, d’analyser des gestes techniques, de mettre en application un règlement. |

*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 ».*

