



# **L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS**

Analyse d'une situation d'apprentissage pour illustrer l'approche par  
compétence : une situation de demi-fond.

# L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

Reconstruire la séance vécue permettra de répondre à :

- ❑ **Qu'est ce qu'une compétence ?**
- ❑ **Quelles conséquences sur l'élaboration d'une situation d'apprentissage ?**
- ❑ **La « pédagogie des niveaux différenciés. »**
- ❑ **La « pédagogie des indicateurs. »**

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## QU'EST CE QU'UNE COMPÉTENCE ?

**« Un ensemble structuré et cohérent de ressources qui permet d'être efficace dans un domaine social d'activité »**

D.Delignières - 1995

- ➔ Lien entre les ressources (« *connaissances, capacités, attitudes* », « *savoirs, savoir-faire, savoir-être* », « *composante motrice, composante méthodologique, composante sociale* », etc...)
- ➔ Lien avec l'activité de l'élève (motrice, cognitive, etc)
- ➔ Lien avec une situation globale et/ou complexe pour mobiliser et être transférable.

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## QU'EST CE QU'UNE COMPÉTENCE ?

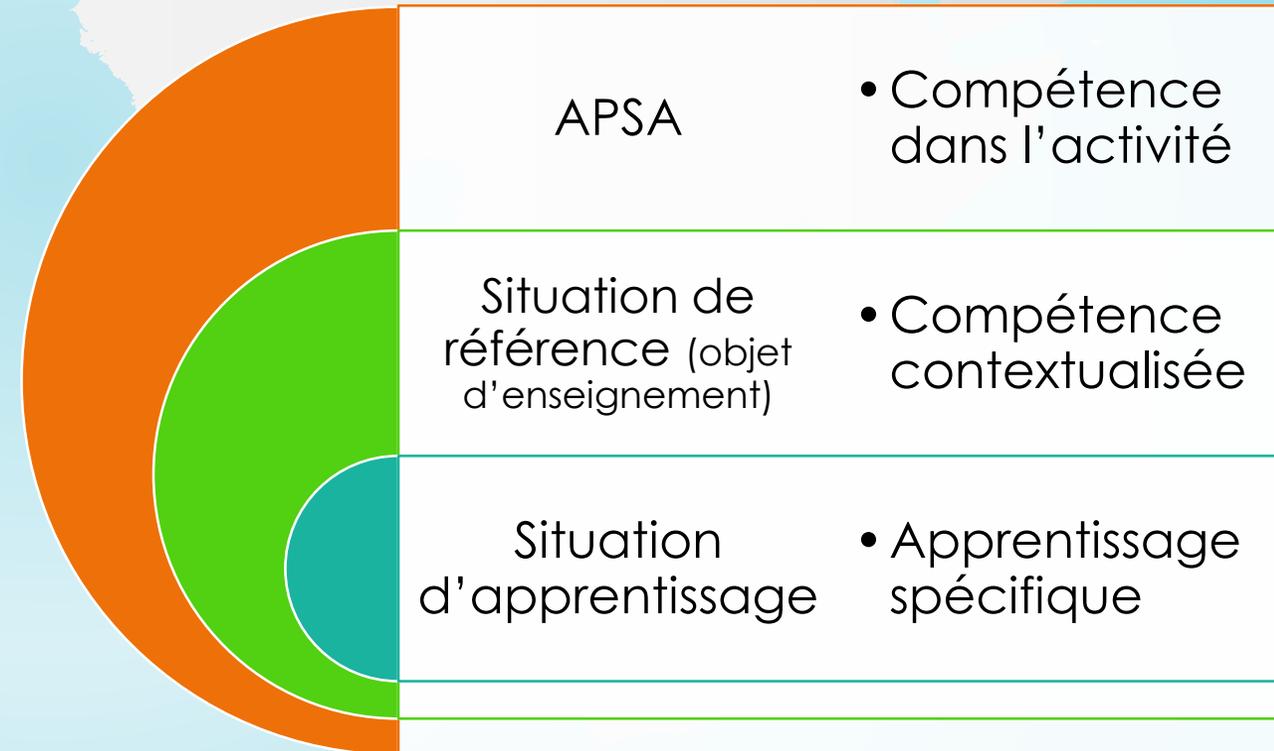
J-L Ubaldi (les compétences – Pour l'action – 2005) propose dans le cadre des APSA, de formuler les compétences sous la forme d'un **verbe d'action** suivi du **but visé**.

Par exemple : « *frapper fort en dégagé long* pour *rompre l'échange* » (badminton),  
« *se démarquer en soutien* pour *aider son partenaire à conserver le ballon* »  
(basketball), « *mobiliser son corps en le déformant* pour *étonner les spectateurs* »  
(danse), etc.

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## METTRE L'ÉLÈVE AU CENTRE ....

POSTULAT : « Toute connaissance est réponse à une question »  
(G. BACHELARD - 1938)



L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## **METTRE L'ÉLÈVE AU CENTRE ....**

**Une situation de référence**

**Observer**

**Faire l'hypothèse de fonctionnement**

**Décider de l'objectif**

**Décider des contenus**

**Elaborer la situation**

**Pédagogie  
des niveaux  
différenciés**

**Pédagogie  
des  
indicateurs**

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## LA SITUATION DE RÉFÉRENCE

Chaque séquence (cycle) doit avoir une situation centrale (« situation de référence ») qui permette de **faire l'état des apprentissages** et qui permette **d'identifier les compétences acquises**. Elle doit poser une **question** (un problème) à l'élève et permettre **d'identifier l'acquisitions de compétences** (sa réponse)

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## LA SITUATION DE RÉFÉRENCE

### Situation de référence proposée en demi-fond :

- Course de 9 min plus une course de 3min ou de 4 min 30 sur parcours avec plots tous les 12,5 m et signal tous les 45 secs. (éventuellement, en CM2 et en 6<sup>ème</sup>, plots tous les 25m et signal tous les 1 min30)
- Relevé d'indice sur la vitesse (le nombre de plots franchis tous les 45sec)
- Indicateur de performance : contrat individuel (*objectif 4 min 30 = VMA - 0.5 km/h, 9 min = VMA - 1.5 km/h*) → **pédagogie du niveau différencié**
- Indicateur de maîtrise : la fluctuation de vitesse prise sur la durée de chaque course (en enlevant la première et la dernière période) → **pédagogie des indicateurs**
- Co-observation pour les relevés. → **axe social et méthodologique**
- Projet de performance (en 6<sup>ème</sup>) avec une précision de +/- 1 km/h → **axe méthodologique + pédagogie des indicateurs**

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## LA SITUATION DE RÉFÉRENCE

### Situation de référence proposée en demi-fond :

- Problème posé : trouver les 2 allures spécifiques à l'élève et à la durée de course et courir régulièrement sans s'asphyxier pour optimiser l'utilisation de ses ressources afin de performer au mieux.
- Compétence (réponse) recherchée : **Etre capable de courir sans s'arrêter et de manière relativement régulière à deux d'allures différentes et adaptées aux courses** pour **performer au mieux selon ses capacités.**  
**Savoir relever des indices** pour **guider son partenaire.**

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## L'OBSERVATION SUPPOSÉE

Si l'on part de l'élève et que l'on doit poser un problème pour pouvoir y répondre, il faut en premier lieu observer l'élève dans la situation de référence qui est leur réponse en acte au problème posé.

### Observations hypothétiques :

- Beaucoup d'élèves partent très vite puis s'arrêtent au cours de l'effort : ils courent pour être devant les autres.
- Certains élèves courent en prenant en compte leurs ressources présentes : ils partent vite puis ralentissent
- Certains élèves courent toujours à la même allure, quel que soit la distance ou le temps de course.



Il faut décrire ce que font les élèves et non ce qu'ils ne font pas.

Il faut décrire la diversité des réponses des élèves

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## **FAIRE L'HYPOTHÈSE DE FONCTIONNEMENT**

- 1 - La situation de référence pose un problème
- 2 - L'activité de l'élève est une réponse
- 3 - Mais .....

**Cela ne nous dit pas pourquoi il fonctionne ainsi ...**

**Postulat : la réponse de l'élève est cohérente selon ce qui l'organise**

- ➔ Il faut donc faire une ou des hypothèses pour comprendre pourquoi il(s) fonctionne(nt) de cette manière.
- ➔ On peut faire la supposition que l'élève (ou le groupe d'élèves) est organisé par rapport à l'utilisation centrale d'une ressource.

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

# FAIRE L'HYPOTHÈSE DE FONCTIONNEMENT

En EPS: faire l'hypothèse de fonctionnement à partir des ressources

Ressources	Exemple d'organisation
AFFECTIVES	La peur organise la motricité, le refus de travailler avec certain
BIOENERGETIQUES	Les ressources (vitesse, endurance) et leurs limites expliquent la réponse de l'élève
BIOMECANIQUES	Les capacités motrices telles que la coordination, l'équilibre expliquent comment l'élève agit

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

# FAIRE L'HYPOTHÈSE DE FONCTIONNEMENT

En EPS: faire l'hypothèse de fonctionnement à partir des ressources

Ressources	Exemple d'organisation
PROPRIOCEPTIVES	La manière dont l'élève se perçoit par apport à lui-même ou dans l'espace explique comment il agit
EXTEROCEPTIVES	La prise et le traitement des informations et des repères sur l'environnement expliquent le fonctionnement de l'élève
COGNITIVES	L'attention, la concentration, la mémoire, la compréhension, la prise de décision expliquent la réponse de l'élève

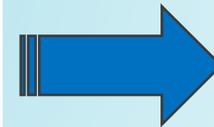
# L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## FAIRE L'HYPOTHÈSE DE FONCTIONNEMENT

En EPS: faire l'hypothèse de fonctionnement à partir des ressources

### Hypothèses de fonctionnement.

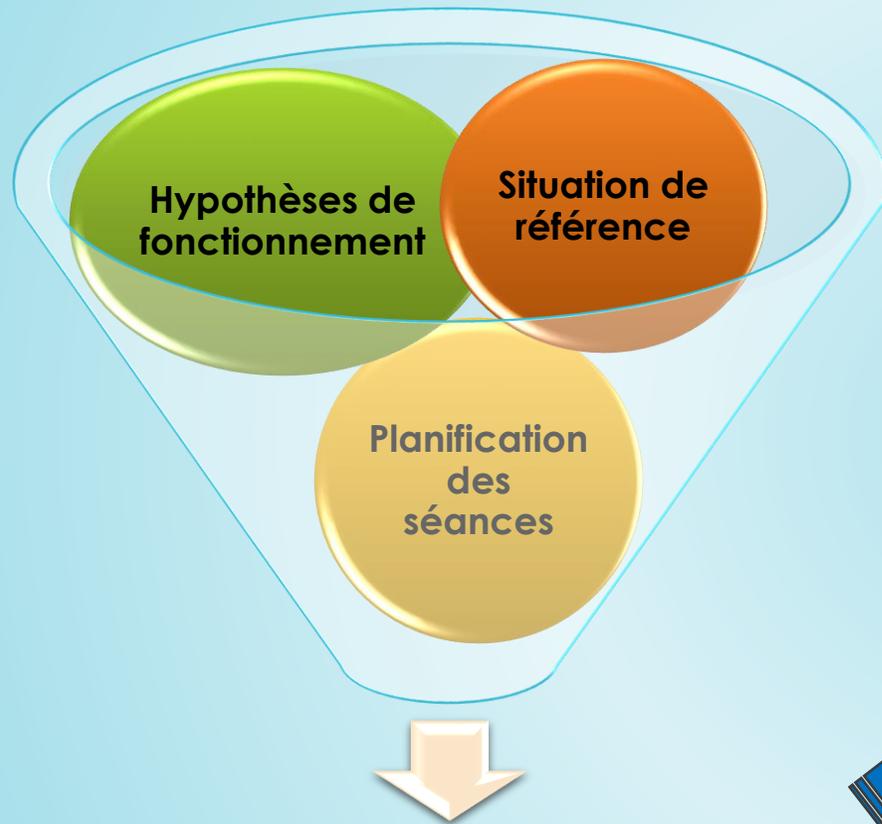
- Hypothèse 1 : certains se représentent l'activité comme une activité de défi et non de performance (ressource cognitive et affective).
- Hypothèse 2 : les élèves ne connaissent pas le rapport entre la durée de la course et le temps de maintien de l'effort. (ressource cognitive)
- **Hypothèse 3 : les élèves n'ont pas les repères sur eux même nécessaires pour courir à une allure particulière. (ressources informationnelles)**



Dans le cas présent nous avons choisi la ressource informationnelle pour expliquer la cohérence des fonctionnements

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## DÉCIDER DE L'OBJECTIF



**Objectif(s) de la leçon**

### Objectifs de la leçon :

- Être capable d'identifier des allures différentes.
- Être capable de courir régulièrement à plusieurs allures définies à l'avance avec de moins en moins de repères externes.

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## DÉCIDER DES CONTENUS

### Cadre des programmes de 2008

#### Connaissances

Elles sont déclaratives.

Elles sont des savoirs « théorique »

Ce sont les « savoirs »

#### Capacités

Elles sont en « acte » elle renvoie à

l'action

Ce sont les « savoir faire »

#### Attitudes

Elles sont de l'ordre de la démarche.

Ce sont les « savoir être »

### Cadre des programmes de 2015

#### Dimension motrice

Elle correspond aux « capacités ».

#### Dimension méthodologique

Elle est de l'ordre des stratégies

mises en place par les élèves (ex : pour réussir une action (entraide, élaboration de projets, se connaître, rôles sociaux, élaboration collective, régulation par rapport à un critère, etc.)

etc.)

#### Dimension sociale

Elle est de l'ordre des interactions

(entraide, élaboration de projets, se connaître, rôles sociaux, élaboration collective, régulation par rapport à un critère, etc.)

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## DÉCIDER DES CONTENUS

### Contenus d'enseignement visés dans la leçon de demi-fond :

Cadre des programmes de 2008

#### Connaissances

- Connaître et se représenter des vitesses de déplacement humain.
- Savoir identifier sa vitesse de course en utilisant le dispositif.
- Connaître le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort.

#### Capacités

- Identifier et adopter deux vitesses de course imposée.
- Être capable de partir et de maintenir régulièrement une allure imposée.

#### Attitudes

- Accepter d'expérimenter des allures de course différentes.
- Chercher à respecter son projet au lieu de chercher à dépasser les autres.
- Persévérer et accepter l'enchaînement des efforts.

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## DÉCIDER DES CONTENUS

### Contenus d'enseignement visés dans la leçon de demi-fond :

Cadre des programmes de 2015

#### Dimension motrice

- Identifier et adopter trois vitesses de course imposées.
- Être capable de partir et de maintenir régulièrement une allure imposée.

#### Dimension méthodologique

- Savoir prendre en compte les résultats de son action pour réguler l'action à venir.
- Savoir prendre en compte le dispositif pour identifier sa vitesse de déplacement.

#### Dimension sociale

- Savoir dépasser son envie d'être devant les autres au bénéfice de la maîtrise.
- Savoir observer un camarade et lui restituer l'information.

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

# DÉCIDER DES CONTENUS

## Contenus de la situation de demi-fond en lien avec le socle commun 2015

<b>Domaine 1 : Comprendre, s'exprimer en utilisant la langue française à l'oral et à l'écrit</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir s'exprimer correctement pour exprimer ses résultats, ses réussites, ses ratés</li></ul>
<b>Domaine 1 : Comprendre, s'exprimer en utilisant les langages mathématiques, scientifiques et informatiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Utiliser à bon escient les mesures de vitesse en kilomètre</li><li>• Se représenter ce qu'est une allure (de 9 à 15 km/h)</li></ul>
<b>Domaine 1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir réguler et adapter son allure.</li></ul>
<b>Domaine 2 : Organisation du travail personnel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir anticiper l'allure que l'on doit réaliser.</li><li>• Comprendre les consignes</li></ul>
<b>Domaine 2 : Coopération et réalisation de projets</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Accepter de travailler encore observations et observer un critère simple pour un camarade</li></ul>
<b>Domaine 2 : Médias, démarches de recherche et de traitement de l'information</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre le dispositif permettant d'identifier instantanément sa vitesse de course.</li></ul>
<b>Domaine 2 : S'appropriier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir se réguler en prenant en compte les réussites ou échecs de l'essai précédent.</li><li>• Savoir prendre en compte l'allure réussie pour la reproduire dans un contexte plus sollicitant ou avec moins de régulation.</li></ul>

# L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

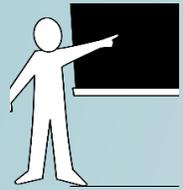
## DÉCIDER DES CONTENUS

### Contenus de la situation de demi-fond en lien avec le socle commun 2015

<b>Domaine 3 : Responsabilité, sens de l'engagement et de l'initiative</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Chercher à progresser en essayant de remplir les critères de réussite.</li><li>• Savoir élaborer un projet personnel adapté à ses ressources.</li></ul>
<b>Domaine 3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir respecter les règles de la situation.</li></ul>
<b>Domaine 4 : Démarche scientifique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Comprendre le lien entre fréquence cardiaque et effort.</li><li>• Se représenter l'ordre de grandeur de la fréquence cardiaque humaine.</li></ul>
<b>Domaine 4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir adapter sa vitesse de course à ses ressources.</li></ul>
<b>Domaine 5 : L'espace et le temps</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Savoir se représenter des vitesses de déplacement correspondant à ceux des êtres humains.</li></ul>
<b>Domaine 5 : S'approprier une culture physique sportive et artistique</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identifier sa zone de performance et la situer par rapport aux capacités humaines (record sportif)</li></ul>

# L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

## ELABORER LA OU LES SITUATIONS



### L'objectif

- Pour l'enseignant



### Le but

- Pour l'élève



### L'aménagement et le déroulement



### L'organisation, les formes de groupement



### Les consignes d'organisation et de sécurité



### Les contenus d'enseignement

- Ce qu'il y a à apprendre



### Le matériel



### Les critères de réussites

- « pour réussir je dois ... »



### Le rapport aux projets

- De classe, de l'établissement

Pédagogie  
des niveaux  
différenciés



### Les remédiations, la différenciation

- Comment prendre en compte les différences



### Les critères de réalisation

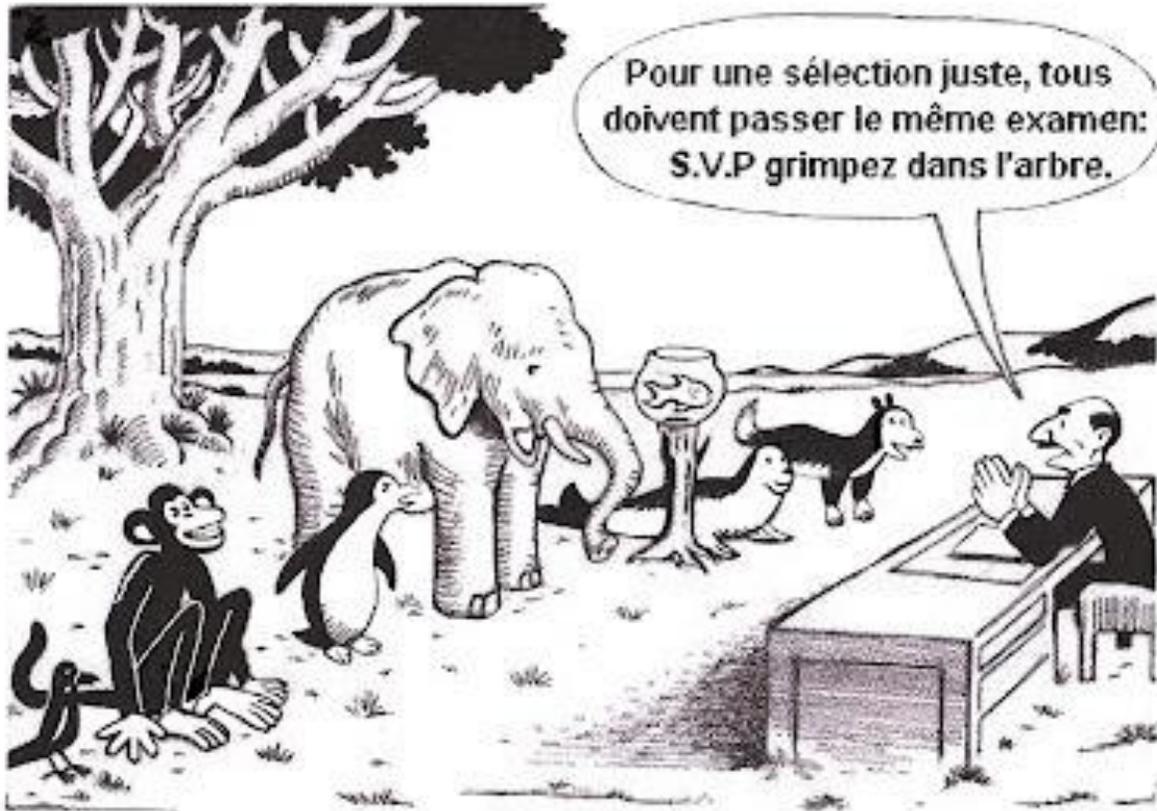
- ce que l'on dit au élève : « pour réussir il faut »

Pédagogie  
des  
indicateurs

La situation de demi-fond

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

# LA PÉDAGOGIE DU NIVEAU DIFFÉRENCIÉ

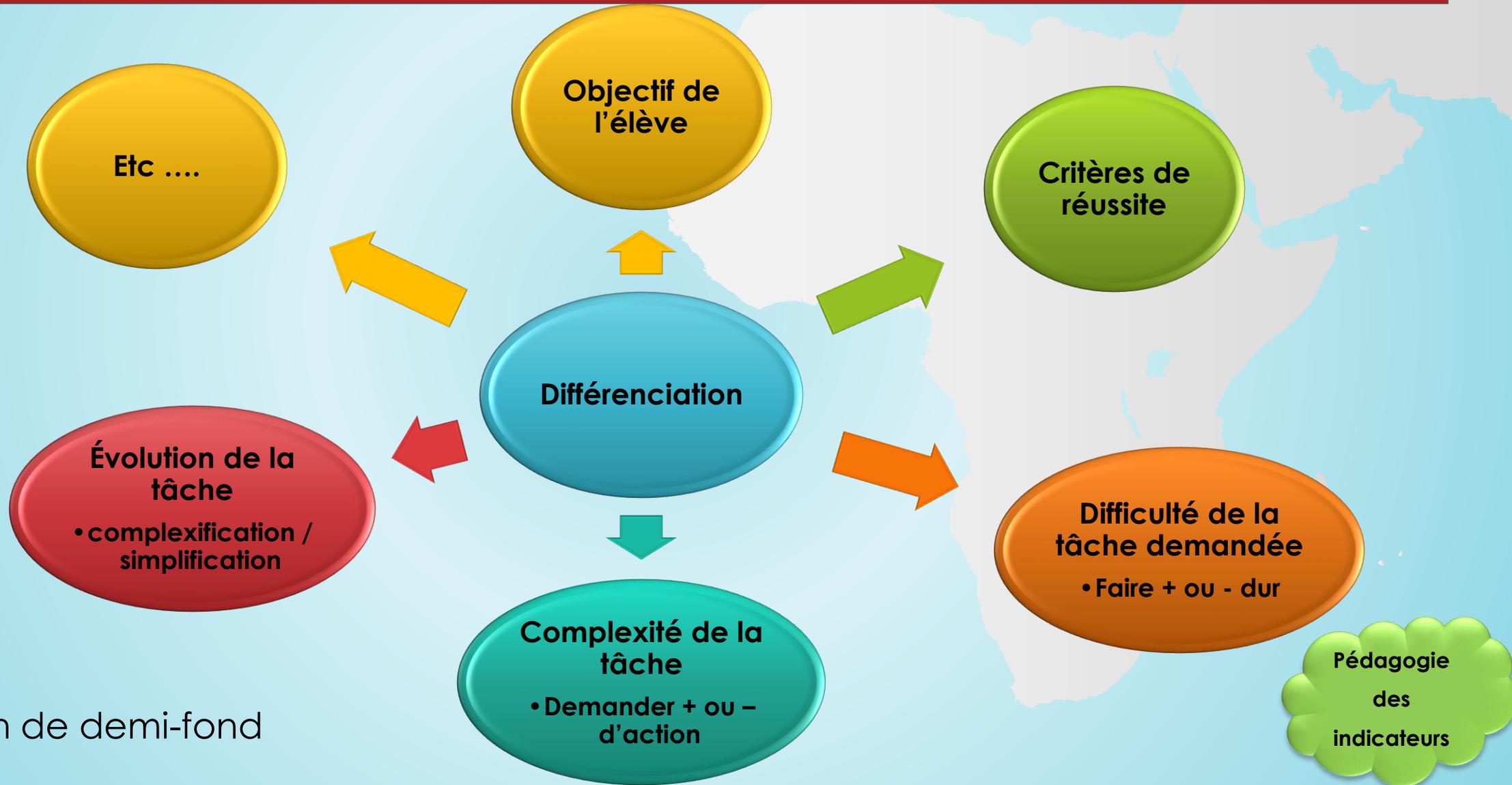


Nécessité de prendre en compte les différences et de s'adapter aux différences de niveaux

**« Tout le monde est un génie. Mais si vous jugez un poisson sur ses capacités à grimper à un arbre, il passera sa vie à croire qu'il est stupide. » (attribué à A. Einstein)**

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

# LA PÉDAGOGIE DU NIVEAU DIFFÉRENCIÉ



La situation de demi-fond

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

# LA PÉDAGOGIE DES INDICATEURS



L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

# LA PÉDAGOGIE DES INDICATEUR



La situation de demi-fond

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

Pédagogie des  
indicateurs

# ELABORER LA OU LES SITUATIONS

Pédagogie des  
niveaux différenciés

## Situation n° 1 : Échauffement + identifier une allure « verte » (50 à 70 % de VMA)

### Objectifs, compétences visées :

- Identifier une allure (qualifiée de « verte ») en prenant en compte les sensations physiques (80 % de VMA)
- Relation pulsation et effort.
- S'échauffer.

### Buts pour l'élève :

- Courir de manière continue sans s'arrêter

### Aménagement matériel et déroulement :

Questionnement sur la fréquence cardiaque de repos et d'effort.

#### **Prise de pulsation collective.**

Bilan.

Explication de la situation :

- Espace délimité.
- Les élèves sont par groupe ont pour consigne de courir à l'allure qu'ils veulent à condition de rester groupé, de ne pas s'arrêter et d'être obligé de discuter de chanter pendant 6 minutes.
- **Prise de pulsation à la fin des efforts.**
- Bilan sur le respect des critères de réussite et sur l'allure trouvée → Allure verte

### Organisation, groupes :

Les élèves se mettent par groupe affinitaire de deux à quatre personnes.

### Consigne d'organisation et sécurité :

Rester dans l'espace délimité.

### Contenu d'Enseignement et Critères de Réalisation :

CE : Identifier une allure permettant une aisance respiratoire.

CE : Rythme respiratoire [inspiré par le nez soufflé par la bouche, expirer au moins autant de fois qu'inspirer]

CR : Pour réussir, il faut adapter l'allure sensations au pouvoir courir et parler à la fois.

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

Pédagogie des  
indicateurs

# ELABORER LA OU LES SITUATIONS

Pédagogie des  
niveaux différenciés

## Situation n° 1 : Échauffement + identifier une allure « verte » (50 à 70 % de VMA)

### Matériel

un chronomètre par groupe si possible

### Critères de réussite

L'exercice est réussi si :

- Les élèves ne se sont pas arrêtés.
- Les élèves sont restés groupés.
- Les élèves sont restés à discuter durant les six minutes.

### Rapport aux projets :

Selon le projet classe, projet d'établissement.  
cf. socle commun

### Remédiations, régulation :

- Modifier les formes de groupement pour mettre les élèves par **groupe de performances**.
- Donner un chronomètre par groupe pour se rendre compte du temps qui passe.
- Fonctionner en « petit train » avec rotation du leader toutes les minutes avec maintien de l'allure.

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

Pédagogie des  
indicateurs

# ELABORER LA OU LES SITUATIONS

Pédagogie des  
niveaux différenciés

## Situation n° 2 : identifier 2 allures différentes « jaune » et « rouge » et les maintenir avec moins de régulation

### Objectifs, compétences visées :

- Comprendre l'organisation du dispositif permettant d'identifier la vitesse de course.
- Identifier deux allures [qualifiée de « jaune » et « rouge »] en prenant en compte les **sensations physiques**.
- Maintenir une allure en ayant moins de repères extérieurs au profit des repères internes.
- Savoir respirer correctement.
- Identifier le lien entre la fréquence cardiaque et l'effort.

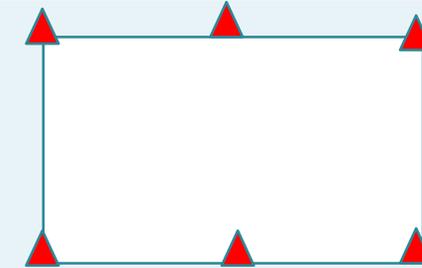
### Buts pour l'élève :

- Respecter le contrat d'allure imposée et/ou choisie à 1 km/h près.

## Situation n° 2 : identifier 2 allures différentes et « rouge » et les maintenir avec moins de régulation

### Aménagement matériel et déroulement :

- Plot tous les 12,50 m + signal tous les 45 secs.
- Plot tous les 25 m + signal toute les 1 min 30 s.
- Le nombre de plots franchis donne la vitesse en km/h.
- Installation du dispositif selon les contraintes locales.



### Organisation et déroulement

- Les élèves sont mis par groupe de 2 [à définir selon l'objectif] avec un premier coureur et un second coureur. L'un étant l'observateur de l'autre sur **le respect des critères de réussite.**
  - L'enseignant explique le dispositif.
  - Prise de pulsation des élèves pour identifier la fréquence cardiaque de repos et à la fin de l'effort.
1. Retrouver l'allure « verte »
    1. Les élèves testent **l'allure « verte »** 2 fois et détermine sa vitesse en s'appuyant sur le qu'observateur [signal au bout de 45 secs].
    2. Bilan des élèves sur la vitesse de l'allure « verte ».
  2. Trouver l'allure « jaune »
- L'enseignant détermine le premier contrat [**9 km/h pour un groupe et 10 km/h pour l'autre**] correspondant alluré « jaune ». Rappel des conditions de validation [pas d'arrêt, course régulière, un pot d'erreur]
1. Le coureur 1 essaie de remplir le contrat sur 45sec. **Le coureur n° 2 observe et valide.** Bilan de validité.
- Deuxième essai du coureur 1. Bilan de validité.
1. Idem coureur 2.
  2. Même chose sur 1 min 30 s [2 fois] en enlevant 1/2 des plots.
  3. Même chose sur 3 min [1 fois] avec coup de sifflet au bout de 1 min 30 s

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

Pédagogie des  
indicateurs

# ELABORER LA OU LES SITUATIONS

Pédagogie des  
niveaux différenciés

## Situation n° 2 : identifier 2 allures différentes et « rouge » et les maintenir avec moins de régulation

### Organisation, groupes :

Les élèves sont en binôme affinitaire ou imposé

### Consigne d'organisation et de sécurité :

Respecter le dispositif installé.

Les élèves ne doivent pas s'arrêter s'ils ont dépassé le plot avant le signal mais plutôt maintenir l'allure afin de voir le degré d'erreur.

### Contenu d'Enseignement et Critères de Réalisation :

**CE : Identifier deux allures spécifiques.**

**CE : Courir de manière régulière sur deux allures différentes.**

**CE : Courir de manière régulière en se basant sur ses sensations.**

**CE : Maintenir une allure sur une durée plus longue [45sec, 1 min 30 s, voire 3 min].**

**CE : Respiration [inspiration expiration]**

**CR : pour réussir, il faut repérer ces sensations.**

**CR : pour réussir, il faut partir dès le début de la bonne allure.**

**CR : pour réussir, il faut respirer de manière adaptée.**

**CR : pour réussir, il faut prendre en compte les réussites et les échecs de la situation précédente pour essayer de réussir la suivante.**

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

Pédagogie des  
indicateurs

# ELABORER LA OU LES SITUATIONS

Pédagogie des  
niveaux différenciés

## Situation n° 2 : identifier 2 allures différentes et « rouge » et les maintenir avec moins de régulation

### Matériel :

Plots + décamètre + 1 sifflet + chronomètres  
[prof et éventuellement **pour les élèves**]

### Critères de réussite :

**L'exercice est réussi si :**

- L'élève ne s'est pas arrêté.
- L'élève a couru de manière régulière [départ et en cas dépassement du plot]
- L'élève n'a pas plus d'un plot d'erreur.

### Rapport aux projets :

Selon le projet classe, projet  
d'établissement.  
cf. socle commun

### Remédiations, régulation :

- Le choix des groupements et la fixation des projets de courses sont à adapter selon les capacités des élèves.**
- Possibilité de changer de groupes** [sur décision des élèves ou du professeur ?] en cas d'une non-adaptation.
- Réguler le nombre d'essais sur chaque durée de course selon les réussites ou les échecs.**
- Réguler la durée de course [multiple de 1 min 30 s] selon les réussites ou les échecs des élèves.**

L'approche par compétence pour donner de la cohérence aux apprentissages en EPS

Pédagogie des  
indicateurs

## ELABORER LA OU LES SITUATIONS

Pédagogie des  
niveaux différenciés

**A vous de jouer et de créer une / des situation(s) d'apprentissage en suivant la trame proposée.**

- ✓ Groupe de 4 à 5 personnes (provenance différente, niveau d'enseignement différent)
- ✓ Vous devez choisir un niveau : CM1, CM2, 6<sup>ème</sup>
- ✓ Vous devez choisir une APSA parmi : **handball, acrosport, natation, danse, badminton, gymnastique, course d'orientation**
- ✓ Vous devez imaginer une problématique d'élève et proposer une situation d'apprentissage
- ✓ Durée de préparation : 30 min
- ✓ Mise en commun
- ✓ Mise en situation de certain groupe
- ✓ Observation des conduites des élèves pour ceux qui ne passeront pas.