

INSTRUCTIONS OFFICIELLES DU MINISTRE AUX PROFESSEURS ET MAITRES D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

L'organisation des activités physiques et sportives, en milieu scolaire et universitaire, et l'insertion du sport, phénomène social et culturel, dans les programmes d'enseignement, soulèvent un certain nombre de problèmes pédagogiques.

Aussi me paraît-il indispensable :

- de préciser la notion d'éducation physique et de situer cette discipline parmi les autres ;
- de définir son domaine et d'introduire, entre les activités physiques et sportives qui en constituent la matière, une cohérence qui est le préalable indispensable à l'élaboration d'un programme ;
- de faire apparaître l'étendue de la responsabilité des éducateurs dans l'élaboration de leur propre enseignement et d'en appeler à leur initiative personnelle, dans la limite de leur compétence, et sous le contrôle de l'inspection pédagogique.

Les présentes instructions constituent une mise à jour et une synthèse des instructions antérieures auxquelles elles se substituent.

La place de l'éducation physique et sportive dans l'éducation générale

L'éducation physique et sportive, en tant qu'elle agit sur la nature d'un être humain, et plus particulièrement d'un enfant, pour le rendre capable d'accomplir librement certains actes et de viser certains buts considérés comme souhaitables dans une civilisation donnée, constitue un authentique et important domaine de l'éducation générale.

Pour améliorer la nature de l'individu, elle s'adresse à la fois à son corps et à son esprit. La corrélation étroite entre ce qui fut longtemps considéré comme deux entités distinctes nous interdit d'établir a priori une hiérarchie entre elles et il est certain qu'en développant, par exemple, les qualités motrices de l'enfant, on sollicite et on atteint son psychisme. La psychologie ne considère-t-elle pas en effet le geste humain comme un des premiers moyens d'expression et donc de communication entre l'être et son entourage ?

L'éducation physique constitue aussi la condition et l'accompagnement nécessaire de tout autre mode d'éducation, car elle se donne pour objet l'acquisition de la santé. Plus que le simple maintien du corps et de l'esprit en un équilibre satisfaisant, celle-ci paraît devoir être considérée comme la capacité, pour un individu, d'ajuster en permanence ses réactions et comportements aux conditions du monde extérieur, de s'accoutumer à l'effort, bref, de se dépasser soi-même. Prise dans cette acception, la santé doit « s'apprendre » sans cesse.

L'éducation physique et sportive agit donc sur l'individu conçu dans sa totalité, et contribue à la formation de sa personnalité en l'aidant à s'épanouir physiquement, intellectuellement et moralement.

On ne saurait négliger non plus l'interdépendance qui existe entre les activités physiques et les fondements culturels de notre civilisation.

Notre époque est marquée par la croyance dans le progrès matériel et spirituel, et le sport moderne lui-même participe directement à cette idée, en cherchant non seulement à dégager un type humain dans sa perfection, mais à accroître par la compétition et le travail acharné qu'elle exige, les possibilités de l'homme. En outre, les contraintes croissantes qu'imposent les techniques dans la vie quotidienne rendent de plus en plus nécessaires les moments de compensation et de délassément, au sein desquels les activités physiques et sportives tiennent une place capitale. Au surplus, le sport se pratique selon des règles et engendre des comportements qui se réfèrent aux valeurs couramment admises dans la société.

Les activités physiques et sportives relèvent donc certainement de notre culture ; elles contribuent en outre à l'accroître et à la diffuser.

Sur le plan scientifique en effet, elles suscitent des travaux en de nombreux domaines de la technique, de la biologie, des sciences humaines ; elles contribuent ainsi à préparer, suivant les normes aujourd'hui concevables, l'homme de demain.

L'éducation physique et sportive doit par ailleurs être l'écho, sur le plan éducatif, de l'importance croissante du sport comme fait de civilisation. On rappellera d'ailleurs que ce dernier a trouvé un nouvel essor précisément dans le milieu scolaire, au siècle dernier, et qu'il a eu dès l'abord pour objet de développer, dans une atmosphère de détente, les qualités morales chez les jeunes : courage, générosité, loyauté, désir de vaincre, et aussi discipline et sens de la responsabilité individuelle et collective.

On sait le développement considérable qu'a connu, depuis, le phénomène sportif tant à l'école que hors de celle-ci. Mais le sport scolaire et universitaire, qui, par essence, reflète les valeurs morales les plus nobles, doit continuer à servir l'éducation en devenant accessible à tous les jeunes et en contribuant à faire éclore des hommes de caractère.

C'est la raison pour laquelle, parmi toutes les activités physiques, il doit, dans la majorité des cas, tenir la plus grande place. D'abord parce que, dépourvu de finalités propres, mais lié à l'idée de progrès, il se prête merveilleusement à l'éducation des jeunes ; ensuite parce qu'il implique la confrontation, la compétition et la collaboration, qu'il peut faire naître un comportement et un état d'esprit exemplaires, et qu'à cet égard, sa portée éducative peut être considérable ; enfin, parce que l'école et l'université ayant à préparer les jeunes à leur vie d'adulte, il est tout à fait souhaitable qu'elles suscitent des vocations de sportifs et de dirigeants.

Présentant toutes les caractéristiques d'une éducation véritable, « l'éducation physique », considérée en tant que discipline ne peut se limiter à la seule éducation du corps car elle s'adresse à l'homme dans sa totalité.

D'autre part, à la différence d'autres disciplines, elle ne s'appuie pas sur une matière préexistante et constituée hors d'elle-même ; elle repose, au contraire, sur des activités et des gestes dont elle légitime l'emploi et qu'elle organise en fonction des fins qu'elle leur assigne.

C'est pourquoi, l'éducation physique ne doit plus être confondue avec certains des moyens qu'elle utilise ; lorsqu'elle se constitue en matière d'enseignement, il y a lieu de parler, pour désigner l'ensemble de ces moyens, « d'activités physiques et sportives ».

La pratique de ces activités concourt, au même titre que celle de toutes activités éducatives, à des fins générales qui doivent être discernées clairement. Il convient donc que soient recensées les activités physiques et sportives qui paraissent les plus adaptées à telle ou telle finalité. Toutefois, à partir d'un même geste, il est possible d'obtenir des effets éducatifs différents, selon l'intention pédagogique du maître et du professeur.

C'est la combinaison du classement des activités physiques et sportives selon l'intérêt qu'elles présentent pour l'élève, et du classement des intentions pédagogiques dont le professeur peut charger tel ou tel geste particulier, qui permettra l'élaboration d'un programme cohérent et complet.

I. — Classement des activités physiques et sportives, selon les finalités auxquelles elles sont plus particulièrement adaptées

1° Maîtrise du milieu.

Certains types d'activités physiques et sportives peuvent être considérés comme essentiels, lorsqu'il s'agit d'adapter l'homme au milieu ; par « adaptation », il convient d'entendre l'ajustement du comportement psychomoteur au cadre physique et aussi la possibilité d'intervenir sur le milieu pour le modifier.

L'éducateur qui utilise ces types d'activités se donne pour objet de faire acquérir à l'élève ou à l'étudiant le goût de l'effort, l'aptitude au dépassement de soi, l'ambition de s'imposer dans le cadre de sa vie active.

Les moyens pédagogiques qui semblent répondre le mieux à de tels objectifs sont :

a) les sports individuels ; spécialement l'athlétisme et la natation : les obstacles y sont normalisés et les règles sportives permettent de les affronter dans des conditions bien définies telles que l'élève ou l'étudiant puisse mesurer ses progrès, par rapport à lui-même et aux autres ;

b) la confrontation avec des obstacles naturels : elle permet de mettre les jeunes dans une situation qui exige une adaptation libre et spontanée ; à cette occasion, il convient de solliciter et d'améliorer les grandes fonctions (circulation, respiration, élimination) en exigeant des élèves une somme de travail correspondant à leurs possibilités ;

c) les activités de pleine nature pratiquées ou non sous forme sportive répondent aussi à cette première finalité ; les randonnées, les parcours de toutes sortes, l'escalade, le nautisme, l'aviron, le ski, le patinage peuvent intéresser les jeunes et faciliter leur adaptation au milieu ;

d) les activités directement préparatoires à la profession tels que le développement localisé de la force ou de l'adresse, l'apprentissage de techniques de porter, de lever, entrent aussi dans cette catégorie de moyens ; le programme des classes préparant à une profession comprendra l'étude de ces gestes dans le but de prévenir la fatigue et les accidents du travail.

2° Maîtrise du corps.

Cet objectif consiste à donner conscience aux jeunes de leur propre corps, à les éclairer sur leurs qualités psychomotrices et à pallier leurs insuffisances morphologiques et fonctionnelles. Mais, en favorisant ainsi le développement moteur des jeunes, il convient par surcroît de les aider à créer leurs propres gestes selon le style qui convient à leur personnalité, en fonction de leurs goûts.

Ainsi, le souci doit être double : développer les pouvoirs de l'enfant, du jeune homme ou de la jeune fille, et l'encourager à s'exprimer mieux.

Les activités physiques et sportives qui semblent le mieux répondre à cet objectif sont bien connues : ce sont celles qui reposent sur une analyse du geste, élaborée soit par le maître, soit par l'élève ou l'étudiant lui-même :

a) les sports gymniques, à caractère esthétique, assurent une formation motrice très sérieuse ; ils sollicitent le corps, l'esprit, le goût ; ils encouragent à la création personnelle ;

b) certains gestes sportifs permettent de développer l'adresse et la maîtrise des déplacements ;

c) la danse et les activités d'expression (mime) constituent également une puissante motivation pour le développement psychomoteur des jeunes en favorisant l'expression et la création personnelles ; elles sont particulièrement recommandées chez les sujets jeunes (classes maternelles) et chez les jeunes filles ;

d) la culture physique, la gymnastique volontaire et l'haltérophilie sont également des activités dont l'effet est d'accroître les pouvoirs des jeunes et de leur assurer un développement harmonieux ; elles sont d'autant mieux acceptées par les élèves et les étudiants qu'elles s'insèrent dans la pratique sportive ou qu'elles préparent aux activités d'expression corporelle.

La maîtrise du corps est atteinte, lorsque le développement moteur, la maîtrise de soi, se traduisent par l'aisance du geste et le désir de création libre.

L'élève, l'étudiant, doit pouvoir pratiquer, s'il le désire, les sports gymniques et toutes les formes de gymnastique d'entretien ou de création, de telle manière qu'il puisse en conserver le goût et les bénéfices au-delà de la scolarité.

3° Amélioration des qualités psychologiques et des rapports avec autrui.

Un troisième type d'activités physiques et sportives est d'une particulière richesse pour l'éducation. Il permet de développer, en les disciplinant, les qualités de caractère qui se manifestent notamment dans les rapports avec autrui.

Pour atteindre cet objectif, on utilisera de préférence les moyens suivants :

a) les jeux sensoriels et moteurs simples, les activités collectives de pleine nature, surtout lorsqu'elles donnent lieu à de petites compétitions aux règles simples, à l'arbitrage facile dont la responsabilité peut être assumée par les élèves eux-mêmes ;

b) les sports de combat pour les garçons, les différentes formes de danse pour les jeunes filles, peuvent également contribuer à cultiver chez les jeunes le sens des relations avec autrui ;

c) les sports collectifs, en tant qu'ils obligent l'individu à se fondre dans un groupe, à y accepter une tâche spécifique en fonction du but général poursuivi, à raisonner et à agir en union avec ses partenaires et compte tenu des réactions éventuelles d'un adversaire constituent certainement le moyen d'éducation le plus riche par rapport à l'objectif visé.

Il est essentiel que l'enseignement soit conçu de telle sorte que le sens de la responsabilité, l'aptitude à dominer sa victoire comme sa défaite, soient systématiquement développés, notamment au cours de compétitions à l'intérieur des classes et entre les classes ou les groupes universitaires.

L'autodiscipline y sera introduite de très bonne heure ; l'arbitrage, les tâches matérielles, l'organisation même des rencontres seront, dans une large mesure, laissés à l'initiative des jeunes et contrôlés par l'éducateur (dont la responsabilité s'établit dans le cadre des textes en vigueur : loi du 5 avril 1937 et textes d'application). La participation sportive scolaire et universitaire devra être largement favorisée.

Dès le milieu du 1^{er} cycle, l'élève devrait être capable de pratiquer convenablement plusieurs sports collectifs de son choix, et de s'intégrer facilement dans un groupe ; ses qualités d'organisation et d'animateur devraient pouvoir se développer au niveau du second cycle.

Ce premier classement des activités physiques et sportives, selon leur effet essentiel, permet d'établir un programme annuel, compte tenu des besoins propres des élèves ou des étudiants, et de la recherche d'une action harmonieuse et complète.

Dans cet ensemble, la place des activités sportives est prépondérante, la compétition constituant, dans la majorité des cas, une excellente motivation et le meilleur moyen de contrôler les résultats obtenus. Cependant, on ne doit pas négliger certaines autres activités dans la mesure où, selon l'âge et le sexe, elles sont susceptibles de bénéficier d'une puissante motivation et d'exercer sur les jeunes un effet bénéfique.

II. — Le rôle du professeur à l'égard des différentes activités physiques

Au cours de sa leçon, le professeur d'éducation physique se doit de moduler de façon précise les effets à attendre des différents types d'activité mentionnées ci-dessus, en affirmant des intentions particulières, et en présentant avec l'éclairage nécessaire telle ou telle activité : il mettra par exemple l'accent sur un aspect du geste ou de la technique sportive, dans le but de combler une lacune ou de faire disparaître un facteur limitant la réussite ; il devra notamment veiller à faire passer dans son enseignement un certain nombre d'objectifs prioritaires :

1° C'est ainsi que le développement organique et foncier, l'adaptation physiologique à l'effort et aux variations du milieu physique, doivent être poursuivis systématiquement. Chaque séance d'éducation physique doit donc donner lieu à un travail généralisé de tout le corps et viser à améliorer l'appareil respiratoire, circulatoire à entraîner en particulier une musculation cardiaque satisfaisante.

2° L'éducation motrice fondamentale fera également l'objet des soins attentifs du personnel enseignant. Elle repose sur 3 facteurs :

a) les facteurs perceptifs de la conduite : prise de conscience du corps, intelligence du mouvement, perception et intégration des rapports de temps et d'espace ;

b) les facteurs d'exécution, tels que l'acquisition d'une souplesse articulaire normale et d'un rendement musculaire que l'on cultivera rationnellement en développant l'élasticité, le relâchement, la force et la vitesse de réaction des muscles du système neuromusculaire volontaire ;

c) la coordination motrice générale, recherchée par la voie d'une régulation motrice, d'une maîtrise ou du développement de certains réflexes, de la création ou de la destruction d'automatismes.

3° Enfin, l'éducateur s'efforcera de favoriser au cours de chaque séance la prise de conscience, le contrôle et le développement des facteurs personnels de la conduite tels que l'émotivité, la faculté de création, le courage et la volonté de l'étudiant, etc., il veillera au développement du sens de l'initiative et de la responsabilité des jeunes dans le groupe et la société, en leur inculquant le respect des règles, le sens de la coopération, l'esprit communautaire, etc. D'une façon générale il s'efforcera de hâter leur acquisition de certaines valeurs esthétiques et morales susceptibles d'éclairer leur conduite, et leur prise de conscience des facteurs sociaux du comportement.

Les enfants déficients devront être soumis à une rééducation dont les effets ne seront plus limités au corps : cette rééducation en effet doit permettre à l'enfant de surmonter ses difficultés psychomotrices. Elle fera souvent appel à certains gestes sportifs, car il importe de susciter l'intérêt des enfants déficients psychomoteurs en utilisant les mêmes motivations que celles qui sont employées pour les enfants normaux.

Le maître a le devoir de poursuivre simultanément ces différents objectifs en accordant plus ou moins d'importance à chacun d'entre eux, selon un ordre d'urgence dicté par les besoins particuliers de ses élèves, ou de certains d'entre eux.

Ces intentions pédagogiques, qui nuancent profondément le contenu de chaque séance, doivent apparaître dans la programmation et les plans de travail du professeur : elles déterminent l'intensité, le dosage et l'alternance de l'effort, les temps de repos ainsi que les procédés employés.

Ainsi, les exercices systématiques d'assouplissement, de musculation, de coordination, de relaxation, seront introduits en tant que de besoin, au cours des séances dont l'objet premier demeure la pratique sportive, gymnique ou esthétique.

L'efficacité de ces exercices est liée à la certitude qu'ils servent directement la réussite immédiate ou à court terme de l'élève ; sur le plan technique, ils donnent lieu à la recherche simultanée dans le temps (cadence, intensité) et dans l'espace (ampleur et force) de l'adaptation du geste à son objet. Cette adaptation s'exprime par le rythme, rapport harmonieux entre les composantes spatiales et temporelles du geste.

Des textes ultérieurs indiqueront pour chaque degré d'enseignement et compte tenu de l'âge des élèves, du caractère des classes et de l'équipement disponible, la nature et la fréquence souhaitables, par année scolaire, des différents types de séances d'activités physiques et sportives, en fonction de leurs effets principaux.

Ils proposeront en outre aux équipes et aux maîtres une gamme d'intentions pédagogiques adaptées au niveau de chaque classe et susceptible de les aider dans l'élaboration de chaque séance.

III. — Organisation pratique de l'action éducative

L'éducation physique, plus que toute autre discipline, est sans cesse confrontée aux problèmes fondamentaux de l'éducation et exige, de ceux qui l'enseignent, une réflexion incessante, beaucoup de générosité, un sens développé de l'organisation.

1° On rappellera tout d'abord que l'éducateur physique ne peut animer convenablement son secteur pédagogique que s'il se sent étroitement concerné par les problèmes généraux de l'éducation.

Au niveau du second degré en particulier, le professeur veillera à ce que sa discipline apparaisse comme un maillon solide dans l'éventail des moyens de formation. La relative autonomie qui lui est nécessaire ne devra en aucun cas pouvoir être interprétée comme la possibilité d'une licence avec les horaires et les programmes de travail, ou encore avec le comportement d'élèves ayant à témoigner d'une bonne éducation. Une collaboration active avec les autres disciplines sera recherchée ; le professeur d'éducation physique et sportive participera effectivement aux conseils de classe et d'orientation où sa présence est requise ; il y présentera son point de vue sur chaque élève et en retirera des informations de nature à améliorer son enseignement.

2° L'éducateur physique a le devoir d'utiliser à plein les ressources qui lui sont propres. Il met à jour ses connaissances scientifiques et techniques et se tient au courant, en particulier, de l'évolution du sport : cette information professionnelle permanente est un devoir de conscience. Par ailleurs l'éducation physique doit constamment associer la recherche des finalités à la mise en œuvre des moyens : une finalité est fonction des moyens dont on dispose ; inversement, les données des sciences de la vie ou les équipements matériels ne deviennent des moyens d'éducation que s'ils sont utilisés en fonction de buts définis avec précision. Le maître ou le professeur doit donc déterminer simultanément et corrélativement les objectifs qu'il se propose d'atteindre et les moyens dont il dispose, dans le cadre de son établissement.

3° L'éducateur physique et sportif est confronté, plus qu'aucun autre, avec des cas individuels : à lui d'apporter, à des problèmes particuliers, des solutions qui ne le sont pas moins, au même titre que ses collègues, professeurs de disciplines intellectuelles ; il est, à ce titre, juge de ses procédés pédagogiques.

4° Les programmes-types, conçus pour chaque niveau scolaire, n'ont que valeur d'exemple ; ils ne dispensent pas le maître d'apporter tous ses soins à élaborer son propre enseignement ; au niveau élémentaire l'instituteur peut faire appel pour cela au conseiller pédagogique départemental.

Au début de chaque année, le maître, le professeur, établira pour chaque classe dont il a la charge, puis pour chaque groupe d'étudiants, un programme des activités physiques et sportives comportant un certain nombre d'exercices-tests. L'inspecteur tiendra compte, notamment, dans sa note pédagogique, des choix effectués, en fonction du niveau des élèves et des conditions d'enseignement, et des résultats obtenus par rapport aux objectifs ainsi fixés.

5° Dans les établissements comportant deux ou plusieurs éducateurs physiques, un programme d'établissement sera établi collectivement par les professeurs et maîtres qui en seront solidairement responsables.

Chaque enseignant devra adapter les exigences de ce programme au niveau des élèves qu'il contrôle.

6° Un programme d'éducation physique doit tenir compte des objectifs proprement scolaires, tels que la préparation aux épreuves sportives, qui ont leur place dans les examens et concours de fin d'année.

Il doit s'articuler, en outre, avec les programmes et calendriers sportifs des championnats scolaires, de manière à favoriser le développement du sport dans l'établissement.

7° L'activité des professeurs et maîtres au sein des associations sportives d'établissement a pour objet de former des sportifs volontaires et des dirigeants. Elle vise aussi à établir une heureuse transition entre le milieu scolaire et universitaire d'une part, les milieux sportifs qui accueilleront les jeunes après la scolarité d'autre part, en évitant toute solution de continuité, et en adaptant la pratique sportive aux contraintes scolaires et universitaires.

En tant que membres du bureau de l'association sportive d'établissement, professeurs et maîtres, agissant sous le contrôle du chef d'établissement, organisent entraînements et rencontres de la manière la plus efficace.

Naturellement, les heures d'entraînement diffèrent, par leur contenu pédagogique, des heures réglementaires. Le professeur anime, plus qu'il n'encadre, et fait largement appel à l'initiative des élèves et des étudiants.

L'application des nouvelles instructions officielles nécessitera dans bien des cas une refonte de l'enseignement traditionnel, une révision des programmes d'établissement, voire des adaptations personnelles aux nouveaux objectifs.

Les professeurs et maîtres d'éducation physique et sportive ont très souvent fait la preuve de leur grande compétence, de leur disponibilité d'esprit, et d'un dévouement remarquable.

Aussi m'est-il agréable de pouvoir leur accorder, pour la mise en œuvre de ces nouvelles directives, la plus entière confiance.

Le ministre de l'Éducation nationale :
A. PEYREFITTE.

Le ministre de la Jeunesse et des Sports :
F. MISSOFFE.

COMBINAISON DES OBJECTIFS ET DES MOYENS

Le tableau figurant aux pages 34 et 35 présente une vue d'ensemble :
Des intentions éducatives précisées par les instructions officielles ;
Des activités sportives et gymniques dont disposent les éducateurs pour atteindre ces fins.

Il a pour but d'attirer l'attention des enseignants sur deux aspects inséparables de leur réflexion pédagogique, au moment de l'élaboration du plan de travail et de la préparation des séances :

Envisager clairement toute la gamme des activités sportives ou non, qui s'offrent à eux pour servir à l'éducation physique des jeunes, et qui doivent apparaître à ces derniers, dans le cours des séances, d'une façon concrète, vivante, mobilisatrice de leur intérêt et de leur engagement ;

Assurer, à travers elles, l'éducation de la conduite motrice et contribuer efficacement à celle de la personnalité sociale, en ayant le souci constant de couvrir en entier, tout au long de la scolarité, le champ des intentions éducatives.

Cette démarche oblige les enseignants à opérer les choix :

Au niveau des activités elles-mêmes, en élaborant le programme de classe ou d'établissement, en fonction des possibilités matérielles et horaires ;

Au niveau de l'application pédagogique, dans la préparation des séances (choix des exercices et des modalités d'organisation, correspondant aux intentions exprimées et relevant d'une conception méthodologique adoptée par le professeur).

La page de gauche présente une analyse des facteurs organiques, physiologiques, psychologiques et sociaux dont l'association dynamique, inséparable dans la réalité de la vie, constitue le support de la personnalité de chaque individu.

Cette analyse a pour but de persuader l'enseignant de la liaison fondamentale de tous ces facteurs, et de lui rappeler, d'autre part, que si chaque activité, chaque exercice, détermine un effet global sur l'ensemble des éléments de la conduite humaine, il entraîne aussi un (ou plusieurs) effet spécifique, dominant, qui peut être volontairement exploité par l'éducateur pour obtenir une amélioration élective de tel ou tel facteur.

Justifiée en tant que moyen d'étude, cette analyse ne doit pas servir de cadre pratique, de plan impératif, pour la programmation de l'enseignement ou la composition des séances, elle conduirait alors à des actions éducatives fragmentaires, artificielles, contraires aux idées modernes sur l'unité de la personne et de l'éducation.

La page de droite énumère les activités par lesquelles peut et doit être assurée l'éducation physique des jeunes, en tant que domaine particulier, mais non séparable, de leur éducation générale.

Ces activités servent de base pour la composition des séances, et en assurent l'unité. Chaque séance doit donc être organisée sur un thème, sportif souvent, ou non sportif dans d'autres cas. Elle comprend la pratique effective d'une activité caractérisée (exemples : gymnastique sportive, hand-ball, danse, etc.) ou bien sa préparation par un travail d'entraînement ; ces deux modes de mise en œuvre des activités doivent être combinés, dans la succession des séances ou à l'occasion de chacune d'elles, d'une façon cohérente, bien programmée, correctement adaptée au niveau des élèves, aux conditions matérielles et climatiques, aux objectifs techniques et pédagogiques poursuivis.

L'effort du professeur pour faire percevoir aux jeunes le thème et la composition de chaque séance, pour utiliser la motivation naturelle qu'ils ressentent à l'égard de telle ou telle activité, ou pour susciter leur intérêt vis-à-vis de telle ou telle autre discipline, doit être constant et peut prendre des formes multiples.

Les exercices systématiques d'assouplissement, de musculation, d'entraînement « foncier », de coordination, de relaxation, etc., sont introduits en tant que de besoin selon les intentions éducatives énoncées dans le tableau de gauche, et selon les insuffisances perceptives et motrices des élèves, au cours des séances dont l'objet premier, clairement aperçu par les jeunes, demeure la pratique sportive, gymnique ou d'activités expressives ou esthétiques (pratique, réalisation effective plus entraînement).

Les intersections des colonnes verticales et horizontales du tableau tentent de mettre en évidence les activités qui, au-delà de leur effet général et global, permettent d'obtenir de manière privilégiée les effets particuliers recherchés par le professeur.

Dans l'état actuel des sciences humaines appliquées à l'éducation physique, des horaires réellement réservés aux activités physiques éducatives dans les lycées et collèges, des installations disponibles, il ne peut s'agir que d'un recensement approximatif et indicatif des « accents » qu'il conviendrait de mettre sur telle ou telle activité, en fonction d'une analyse serrée des objectifs à atteindre.

Cependant, ce tableau met en évidence la nécessité de poursuivre l'éducation physique des jeunes au travers d'activités complémentaires, si l'on veut la réaliser dans une perspective large et harmonieuse.

Il constitue, d'autre part, le canevas d'une démarche de recherche et de travail à laquelle doivent s'astreindre les professeurs au moment de la détermination de leur programme de classe et du programme d'établissement.

Les « accents » sont traduits dans le tableau par des signes (cercles blancs, demi-teintés, noirs), qui ne veulent pas introduire une précision quantitative rigoureuse, mais justifient le choix possible d'un type d'activité pour améliorer électivement tel ou tel élément de la conduite motrice :

-  Effet dominant.
-  Effet important.
-  Effet accessoire.

Pas de cercle : effet limité ou nul sur le facteur envisagé.

G ou F : importance particulière pour garçons ou filles.

Pour chaque type d'activités (page de droite), les « accents » sont indiqués pour les groupes de classes suivants :

Sixième et Cinquième ;

Quatrième, Troisième, Seconde (malgré la division en premier et second cycle, la classe de Seconde, qui est très souvent une classe d'accueil, a été volontairement rattachée à ce groupe) ;

Première et Terminale.

Les tableaux des pages suivantes traduisent les données fondamentales assemblées dans cette programmation générale, en attribuant à chaque type d'activités l'importance qui lui revient pour chaque groupe de classes, en fonction des effets dominants et des intentions éducatives propres à chaque niveau d'âge.

INDICATIONS GÉNÉRALES POUR L'ORGANISATION DE L'ENSEIGNEMENT

Les instructions officielles et les programmes proposés constituent un cadre qui trouve sa pleine valeur lorsque les conditions normales d'enseignement (équipement, horaires, etc.) sont réunies.

Cependant, l'esprit qui a présidé à leur élaboration peut toujours être respecté; il s'agit de faire participer davantage l'élève à l'œuvre d'éducation qui lui est proposée, d'obtenir son concours et son adhésion au sein du groupe de travail.

PRINCIPES

I. PRINCIPES CONCERNANT L'ÉLABORATION DE L'ENSEIGNEMENT

1° Motiver les séances et justifier les exercices

La motivation n'est qu'un point de départ; elle permet de s'appuyer sur les goûts spontanés des élèves. Leur volonté personnelle peut intervenir ultérieurement (attitude volontariste) en éveillant chez eux un intérêt plus lointain et plus profond.

Les motivations de départ sont évidemment différentes selon les groupes sociaux, les âges, les sexes, les régions, etc.

Le professeur doit savoir établir son programme en les utilisant, selon les possibilités locales, les saisons, le niveau des élèves, etc. Il aura toujours présent à l'esprit le principe selon lequel *toutes les fins éducatives doivent être poursuivies* quels que soient les techniques et les moyens employés; au-delà du procédé pédagogique qui consiste à intéresser l'élève, c'est toute l'éducation physique complète de l'enfant qui est poursuivie.

2° Choisir les types d'activités

L'éventail des types de séances motivées doit être justement ouvert :

Ni dispersion excessive empêchant les acquisitions réelles;

Ni restriction à une activité monovalente qui ne permettrait pas d'atteindre les fins éducatives et n'ouvrirait pas à l'élève une gamme suffisante d'acquisitions pour qu'il puisse exercer ultérieurement son libre choix.

3° Créer des centres d'intérêt peut favoriser ces acquisitions réelles

Il peut être également profitable de grouper pendant une certaine époque de l'année des acquisitions de même nature (enseignement par cycles).

4° Grouper des classes de même niveau dans des séances communes figurant à l'emploi du temps

Cela permet selon les besoins et les activités :

Soit de constituer des groupes de travail homogènes;

Soit des clubs de force sensiblement égale pouvant se confronter dans des rencontres témoins espacées dans le temps et permettant de juger les progrès accomplis individuellement et par le groupe.

II. PRINCIPES CONCERNANT L'ATTITUDE PÉDAGOGIQUE DU PROFESSEUR

« 1° Rechercher à tout prix les formes collectives de travail et les procédés qui permettent à tous les élèves d'être concernés *activement* à tout moment de la séance.

« 2° Obtenir la participation active des élèves en les associant, non seulement comme chefs de classe, chefs de groupes, capitaines d'équipes, mais aussi comme arbitres, marqueurs, chronométreurs, juges, responsables du matériel, etc.

Il est aussi important de former des dirigeants et des citoyens que des athlètes et des joueurs.

Selon l'âge et le niveau de développement des élèves, la pédagogie employée par le professeur est plus ou moins directive mais elle tend toujours à l'être progressivement moins et à rendre l'élève conscient et responsable de ses propres progrès.

3° Dans toutes les classes d'accueil, Sixième, Cinquième, Quatrième et Seconde, notamment, l'éducateur doit *vérifier systématiquement* si les notions indispensables sont bien assimilées pour permettre l'accès immédiat aux techniques proposées.

Au travers des techniques sportives et gestuelles considérées comme support de l'action pédagogique, l'éducateur garde le souci constant de la formation harmonieuse de ses élèves.

Eventuellement, des retours en arrière sont effectués en fonction des besoins selon les procédés dits de la « pédagogie des insuffisances » ou des « manques ».

III. PRINCIPES CONCERNANT LA RECHERCHE D'UN CERTAIN « CLIMAT SPORTIF » DANS L'ÉTABLISSEMENT

1° Obtenir une certaine unité dans la vie sportive des élèves.

La liaison entre les activités physiques et sportives du programme scolaire obligatoire et les championnats scolaires doit être extrêmement étroite :

La totalité des élèves avertis doit être intéressée à la compétition sportive, par la formule des rencontres inter-équipes, au sein de la classe, entre les classes de même niveau d'un établissement, ou entre les classes semblables d'établissements voisins, dans le cadre des séances réglementaires;

Les activités sportives volontaires sont le prolongement normal de la pratique offerte à tous dans les séances obligatoires. Elles se placent essentiellement dans le cadre de l'association sportive de l'établissement, et amènent les jeunes gens et jeunes filles à participer largement aux championnats organisés au titre du Sport scolaire et universitaire.

2° L'information écrite préalable sur le programme proposé, l'affichage des résultats, constituent, à notre époque d'images et de graphiques, un moyen puissant pour intéresser les élèves. Ils doivent en effet savoir pourquoi ils viennent en éducation physique, ce qu'ils vont y faire, et ce qu'ils y ont acquis.

Toute dérogation à ces principes et à l'application des programmes, notamment dans le cadre de l'expérimentation pédagogique, devra être soumise à l'inspection pédagogique.

MISE EN ŒUVRE DES PRINCIPES

I. PROGRAMMATION DE L'ENSEIGNEMENT

1° Programmation d'établissement : la programmation est d'abord et avant tout autre chose une œuvre collective, celle de l'équipe d'enseignants qui élaborent le programme d'établissement.

2° À partir de ce plan général, chaque enseignant détermine les objectifs pédagogiques et techniques — limités à atteindre dans l'année (programme annuel pour chaque niveau de classe).

3° Pour une période déterminée, par trimestre par exemple, un plan de répartition des séances peut alors être mis sur pied en fonction du découpage de l'année scolaire en cours, de l'emploi du temps hebdomadaire et de la répartition des aires de travail.

4° Chaque séance est pensée et prévue dans ce contexte. Elle procède des séances précédentes et prépare les séances futures.

II. LES SÉANCES

1° La composition des séances est fonction du but recherché, du type d'activités, de la période de l'année, etc.

Dans tous les cas, chaque séance est consacrée à un type d'activités proposées par le programme ; elle donne lieu à la poursuite d'objectifs pédagogiques qui apparaîtront clairement au cours de leur déroulement ; ainsi l'introduction d'examens systématiques doit être faite en fonction du but de la séance et ne pas nuire à son unité.

2° La séance doit s'introduire, se développer, se conclure. Elle comporte donc :

Une mise en train ;

Une partie principale ;

Un retour au calme (rythme physiologique normal).

Chaque de ces parties concourt à servir le thème.

La mise en train doit préparer réellement la partie principale :

Sollicitation psychologique : éveil de l'attention ;

Alerte générale de l'organisme : préparation physiologique ;

Préparation musculaire et motrice ;

Préparation pédagogique.

La mise en train prend donc une importance particulière car, tout en servant l'objectif technique, elle contribue à l'observation de l'élève et à sa formation générale.

La partie principale vise à atteindre les effets suivants :

Enrichissement technique (qualité) ;

Amélioration physiologique (quantité) ;

Action sur la personnalité (individu-société).

Le retour au calme est nécessaire et ne doit pas être négligé. Il apaise l'organisme et rend l'enfant en état de disponibilité pour la reprise éventuelle du travail scolaire.

Les abilitations obligatoires, nécessaires du point de vue de l'hygiène, sont un moyen important de retour au calme physiologique et psychologique.

3° Les séances longues et les séances courtes.

Lorsque l'emploi du temps prévoit ces deux types de séances :

Les séances longues permettent plus particulièrement l'exploitation des acquisitions (au cours de rencontres intergroupes, de concours gymniques, de compétitions athlétiques, de sorties et de grands jeux de pleine nature, d'activités de plein air, etc.).

Dans ce cadre, l'utilisation de la compétition doit être considérée comme un moyen supplémentaire d'action pédagogique.

Il est fait appel à l'initiative et au sens des responsabilités des élèves et à la coopération au sein du groupe.

Les séances courtes peuvent présenter un caractère plus systématique d'étude : travail des diverses « insuffisances » constatées à l'occasion de réalisations concrètes ; préparation et étude des différents gestes, des différentes structures de jeu, de danse, etc.

Il n'est toutefois par interdit d'intervenir le contenu des séances courtes et longues quand les conditions pédagogiques ou matérielles le justifient.

4° Le groupement des séances autour des centres d'intérêt peut permettre le découpage en trois périodes :

Présentation du travail, observation des insuffisances ;

Entraînement motivé à la suite de ces observations ;

Contrôle de ces acquisitions individuelles ou collectives.

Il est souhaitable que toutes les séances, courtes ou longues d'une même période, soient liées entre elles, qu'elles présentent une continuité, une unité dans l'action et dans la recherche d'acquisitions tangibles.

III. LES COMPOSITIONS

L'observation des progrès accomplis par les élèves est une préoccupation constante du professeur. Les épreuves de contrôle ne doivent pas faire l'objet de séance particulière. Elles se situent dans le cadre des séances normales, sans interruption du travail et se placent judicieusement à la fin d'une période d'apprentissage ou de perfectionnement.

L'enregistrement des résultats obtenus au cours d'une période de plusieurs années (exemple : premier cycle, second cycle) permet de suivre l'évolution des progrès accomplis par l'élève.

Ces résultats sont non seulement consignés dans le cahier de notes du professeur, mais également par l'élève lui-même, sous le contrôle du professeur, sur une fiche individuelle d'éducation physique et sportive.

TROISIEME PHASE

PROGRAMME DETAILLE DES ACTIVITES

TITRE PREMIER

Exercices d'adaptation au milieu naturel (et professionnel) et sports individuels qui en découlent

A) ATHLETISME

La pratique de l'athlétisme se rapporte à des spécialités diverses qui peuvent être abordées simultanément à partir de la classe de Sixième.

Cependant, en raison du nombre d'heures restreint consacré à l'athlétisme dans les programmes scolaires, et afin d'éviter une dispersion préjudiciable à l'obtention d'acquisitions réelles et de progrès, il convient de faire un choix en limitant le nombre des spécialités de course, de saut et de lancer abordées. Dans le premier cycle notamment, un juste équilibre doit être conservé entre la pratique de ces trois types de spécialités athlétiques.



Par pratique d'une spécialité, il faut entendre à la fois :

La recherche d'une forme adaptée du geste, s'appuyant sur le développement de toutes les aptitudes physiques et psychomotrices des élèves ;

Et, d'une façon concomitante l'exécution des gestes dans des formes compétitives diverses.



Les enseignants déterminent, selon le niveau de leurs élèves les étapes d'apprentissage et les modalités d'organisation qui leur semblent les meilleures pour acquérir cette technique optimale et pour mettre en œuvre les formes d'application.

Cependant le présent programme d'athlétisme fixe, pour chaque groupement de classes, des objectifs techniques qui doivent être atteints quand sont remplies les conditions normales d'enseignement (équipement, horaires, etc.).



Les intentions pédagogiques et les objectifs techniques propres à chaque niveau de classes sont les suivants :

SIXIEME. — CINQUIEME

C'est la période de l'apprentissage des pratiques motrices essentielles (courir, lancer, sauter), surtout par la voie globale, et celle de la reconnaissance des sensations dans le mouvement.

L'idée de choix impliquée précédemment conduit à porter l'effort sur l'apprentissage d'un nombre limité de gestes, en utilisant largement des formes attrayantes et compétitives, et de nombreuses répétitions.

Mais en complément, pour faciliter l'approche ultérieure des autres spécialités, d'autres courses, sauts et lancers sont demandés aux élèves dans les occasions les plus diverses (mise en train, séances de débrouillage athlétique général, etc.) et dans les situations les plus variées (franchissement d'obstacles, lancers divers, parcours, etc.), en donnant toujours la priorité à la réalisation totale du geste, plutôt qu'à la contrainte de l'étude technique.

I. COURSE

Etude précise des allures de marche et de course.

Apprentissage de la foulée (conscience de son corps dans la course).

Déplacements rythmés : avec recherche d'appuis, de l'équilibre ; variation d'allure et d'orientation ; utilisation d'obstacles divers.

Vitesse

Réaction à un signal.

Notion d'accélération progressive ou soudaine et de relâchement.

Quand les sensations d'accélération et de relâchement sont acquises : apprentissage technique de la foulée, et renforcement musculaire correspondant (bondissements, cloche-pied, etc.).

Apprentissage sommaire du départ réglementaire.

Apprendre à finir une course.

Recherche de la vitesse d'une part, de l'effet organique et foncier d'autre part (travail en séries répétées sur 20 ou 30 mètres).

Résistance

Course en *durée* (jusqu'à huit ou dix minutes), et fractionnant, puis sans fractionner l'effort.

Course en *régularité* : notion de train, de répartition de l'effort ; rythme de la respiration (contrôle et maîtrise de ses réactions à l'effort).

Travail d'*allures* (en vue test : 500 à 600 mètres pour les garçons, 300 à 400 mètres pour les filles, en fractionnant par 150 ou 200 mètres).

Cross-country, footing, parcours varié en pleine nature, dans des formes strictement adaptées et *contrôlées* (développement de la résistance à la fatigue).

Courses en équipes (compétitions interclubs, dans la classe : challenge interclasse).

Obstacles

Passage global sur diverses séquences d'appui.

Adaptation en hauteur et en espacement des obstacles afin de rendre possible *course* et *franchissement*.

Insister sur enchaînement des foulées et sens du rythme.

Relais

Apprentissage de la transmission du témoin, sous forme jouée, avec passage dans le sens de la course.

Notion des vitesses relatives et de l'ajustement des vitesses de deux mobiles.

Compétitions adaptées, allant vers forme réglementaire.

II. SAUTS

Notion de course régulière.

Conscience des appuis (qualité et nombre).

Notion d'accélération.

Coordination course-impulsion.

Sensation au moment de l'appel.

Hauteur

Ciseau simple sur trois, quatre, cinq foulées.

Apprentissage du rouleau ventral (souhaitable pour les garçons, possible pour les filles).

Insister sur la sensation d'élévation verticale (chercher à sauter haut).

Longueur

Courir régulièrement et chercher à sauter loin, vers l'avant.

Zone d'appel large, nombre réduit de foulées (exemple : 5 à 11).

Formes compétitives diverses, individuelles ou collectives.

En complément, pour les garçons, pratique globale de :

Triple saut et perche

Apprentissage de la forme réglementaire du triple saut.

Saut sans élan ou avec élan réduit.

Faire sentir le rythme juste dans le rebondissement.

Formes compétitives.

Initiation globale au saut à la perche, sous forme de saut de rivière, avec évolution vers le franchissement en hauteur.

Notion de suspension.

III. LANCERS

Prise de conscience des sensations au cours de lancers divers :

- Tenue des engins : placement de la main, du bras, des ceintures ;

- Réaction sur les appuis : déplacements rythmés, bondissements et sursauts divers ;

Insister sur les facteurs essentiels : flexion (ou rotation) préparatoire, extension finale ;

... Rythme d'exécution (lent..., vite).

Réalisation de nombreux lancers :

Gestes simplifiés de lancers de pied ferme en variant les engins et les trajectoires ;

Lancers de la balle, à bras cassé, en distance ;

Lancer du poids, forme globale, avec élan (préciser position de départ) ;

Familiarisation avec le javelot et le disque.

QUATRIEME. — TROISIEME. — SECONDE

En profitant de l'affinement des perceptions d'espace et de temps, ainsi que des possibilités nouvelles de représentation mentale des formes motrices, le perfectionnement des gestes déjà appris est conduit en utilisant des exercices spéciaux qui permettent d'améliorer les acquisitions précédentes.

Pendant toute cette période, l'élève doit être préparé à accéder, en fin de Seconde, à la conduite personnelle d'un entraînement individualisé.

D'autre part, l'apprentissage de nouvelles spécialités, qui n'ont pas fait jusqu'alors l'objet d'un travail systématique, est introduit en se référant au programme des classes précédentes.

**

Enfin, la quantité de travail, condition essentielle de progrès, est le souci constant du professeur. Toutefois, compte tenu de la fatigabilité propre à l'adolescent au moment de la puberté, l'observation des réactions cardio-pulmonaires doit être particulièrement soignée (en y associant les élèves eux-mêmes), surtout au cours du travail par intervalles, ou en « fractionné ».

I. COURSE

Vitesse

Perfectionnement de la foulée : exercices spéciaux portant sur les points essentiels (pieds, genoux, poussée complète, amplitude, relâchement).

Le départ : mise en action progressive, répartition de l'effort, emploi de starting-blocks.

Travail sur 20, 30, 40 mètres.

Relais

Perfectionnement des passages, marques et signaux d'ajustement des vitesses.

Nombreuses courses de relais : les considérer comme d'excellentes occasions d'entraînement au sprint.

Résistance

Course en *durée* (exemple : pour les garçons, jusqu'à 12 ou 15 minutes), en fractionnant ou sans fractionner l'effort.

Course en *régularité* (exemple : pour les garçons, 25" aux 100 mètres sur 600 mètres ou 800 mètres, 22/23" aux 100 mètres sur deux fois 300/400 mètres ; pour les filles 26 ou 28" sur 400 mètres ou 600 mètres, 24/25" sur deux fois 300 mètres).

Travail d'*allure* (exemple : 2 x 300 mètres ou 3 x 200 mètres).

Intervall-training (exemple : 10 x 60 mètres ou 10 x 80 mètres). [Rappel de la nécessité du contrôle cardio-pulmonaire.]

Tests sur 600 à 1 000 mètres (garçons) ; 400 à 600 mètres (filles).

Footing, parcours variés en pleine nature.

Cross-country : courses par équipes, challenge du nombre, challenges interétablissements (garçons seulement).

Haies

Amélioration du style de franchissement.

Travail du rythme sur diverses séquences d'appuis (exemple : 8—4—4—4 ... ; ou : × ... 8 ... 8 ...).

Adaptation progressive aux hauteurs et distances réglementaires.

II. SAUTS

Hauteur

Course d'élan étalonnée.

Utilisation d'un élan réduit pour l'entraînement.

Etude obligatoire du saut ventral pour les garçons.

Choix d'un saut de compétition pour les filles.

Longueur

Renforcement musculaire : bondissements, etc.

Course d'élan régulière ; étalonnage.

Etude de l'impulsion particulière en saut en longueur (différenciation nette avec élan et impulsion du saut en hauteur).

Amélioration du geste pendant le bond.

Triple saut (garçons)

Course d'élan réduite (cinq à onze foulées) mais étalonnée.

Recherche de la qualité du *rebondissement* sur des appuis séparés par des *temps égaux*.

Conservation de la vitesse d'élan.

Perche (garçons)

Aborder le sautoir. Coordination course d'élan et piqué.
Recherche de la suspension.
Etude du grouper et du retournement.

III. LANCERS

Poursuite de la pratique des lancers, - dans des formes globales en recherchant l'accélération caractéristique à chaque lancer, l'identification des sensations de poussées successives (action du corps avant celle du bras).

Exercices préparatoires avec balles et ballons lestés, bondissements, sursauts divers, déplacements rythmés, etc.

Perfectionnement des gestes et contrôle des progrès en :

Poids (3-4 kg)

Lancer sans élan (effort en rotation et en extension).
Lancer avec élan (insister sur situation en double appui).
Recherche et du rythme et de l'extension finale.

Disque (1 kg) et javelot (0,600 kg)

Lancer global avec perfectionnement progressif du geste.
Formes compétitives adaptées (sécurité).

PREMIERE. — TERMINALE

Outre la préparation aux épreuves polyathlétiques des examens, les jeunes ont la possibilité d'une spécialisation poussée, réalisée dans le cadre des séances à option.

Dans les deux cas, l'entraînement athlétique suppose :

Un travail technique approfondi ;
La recherche du rendement par adoption d'un style personnel ;
La culture systématique de l'endurance et de la résistance ;
L'emploi d'exercices d'assouplissement articulaire et de renforcement musculaire adaptés ;
L'engagement plus complet dans l'action, la compétition ;
La participation accrue aux responsabilités d'organisation (entraînement, compétition).

Le programme comprend :

Dans les séances d'entraînement général :

Courses ||
Sauts || figurant dans les épreuves des examens et concours.
Lancers ||

Au cours des séances par option :

Courses || Spécialités techniques, réalistes selon les règlements
Sauts || fédéraux et les programmes des championnats scolaires ou non scolaires.
Lancers ||

La pratique des compétitions par équipes (classe, établissement, inter-établissement) est, en toutes circonstances, largement recommandée.

B) NATATION

Il est évident que la pratique de la natation dépend étroitement des conditions matérielles :

Piscine couverte, utilisable toute l'année ;
Bassin d'été, avec réchauffage éventuel, utilisable seulement en fin d'année scolaire.

Dans les deux cas, cette pratique (apprentissage et entraînement) doit donner lieu à un *enseignement organisé*, et comporter notamment :

Un nombre suffisant de séances successives pour que des progrès réels puissent être obtenus (huit à douze au minimum) ; cela peut nécessiter un aménagement temporaire des horaires d'éducation physique ;

Une organisation par groupes de niveaux homogènes, répondant aux impératifs numériques des circulaires en vigueur relatives à la sécurité dans les bassins de natation ;

Un programme de travail précis, adapté au niveau moyen de chaque groupe ;

Le passage de tests ou de brevets sanctionnant les progrès d'une période d'apprentissage ou de perfectionnement (natation utilitaire, natation sportive, sauvetage).

**

L'apprentissage de la natation est essentiellement une *adaptation progressive au milieu aquatique*, obtenue par un travail principalement *global, dynamique et foncier*.

La maîtrise de ce milieu est indissociable de celle de la respiration.

**

L'accès aux nages de compétition ne doit pas être recherché par l'apprentissage exclusif de telle ou telle nage, mais au contraire, en améliorant la maîtrise des évolutions dans l'eau, en étudiant les modes de propulsion et de sustentation qui s'y rapportent, en cultivant au plus haut degré l'aisance de la respiration, afin de permettre ultérieurement toutes les orientations et le choix de nages préférentielles.

**

Ainsi se dégagent les principes essentiels de la pédagogie de la natation :

Associer la respiration à tous les exercices ;

Obtenir la flottaison d'une façon dynamique et naturelle (proscrire les suspensions ou les appuis statiques, qui faussent les conditions de sustentation ou de propulsion, et la perception qu'en a l'élève) ;

Lier le problème du temps de séjour dans l'eau à celui de la température ;

Demander aux élèves une somme de travail suffisante (notamment en organisant de façon rationnelle les déplacements dans le bassin, et éventuellement sur ses bords).

**

L'enseignement de la natation est échelonné en cinq niveaux :

NIVEAU I

Enseignement initial aboutissant à la maîtrise du comportement dans l'eau (groupe des débutants)

Cet enseignement initial vise à créer l'accoutumance au milieu aquatique, par une mise en confiance psychique aboutissant à la décontraction dans l'eau.

Il cherche à atteindre trois objectifs essentiels : flottaison, respiration, propulsion.

Les progressions d'apprentissage de ces trois éléments sont conduites simultanément avec des variantes qui dépendent du bassin (profondeur, température) et du matériel dont on dispose (ceintures, planches).

Les étapes peuvent être les suivantes :

1° Immersion volontaire (précautions à prendre pour ces premières prises de contact) ;

2° Expiration dans l'eau ;

3° Positions de flottaison (verticale, en grand bain, horizontale) et coulées (ventrale, dorsale) ;

4° Prise de conscience de l'action propulsive des mouvements de jambes et des mouvements de bras, par des gestes simples, et par les mouvements des différentes nages ;

- 5° Association de la respiration à tous ces mouvements ;
- 6° Essai global des nages.

Au niveau I, l'élève parcourt 50 mètres en utilisant la forme générale de deux nages de son choix.



NIVEAU II

Perfectionnement de l'aisance sur l'eau, sous l'eau et au-dessus de l'eau

(groupe des débrouillés)

La maîtrise du comportement dans l'eau est complétée par :

1° *Un perfectionnement propulsif général* basé sur la répétition de petits parcours exécutés avec des thèmes de correction très généraux et très simples ;

2° *Des exercices sous l'eau* visant l'éducation des perceptions visuelles, tactiles, proprioceptives et la maîtrise spatiale et temporelle dans le milieu liquide ;

3° *Des exercices de voltige au-dessus de l'eau*, débutant par des chutes simples mais bien maîtrisées, par les pieds, par les mains, etc., pour arriver à la prise de conscience et à l'exécution de « rotation-culbutes », d'impulsions sur bord ferme ou tremplin, et à la notion d'association de l'espace aérien et de l'espace aquatique.

Au niveau II, l'élève passe un brevet utilitaire comportant plusieurs épreuves :

Plonger de 1 mètre de hauteur ;

Aller chercher un objet à 2 mètres de profondeur ;

Nager pendant quinze minutes.

On peut s'inspirer également du brevet dit « Assurance-Test » mis au point pour les élèves des écoles du premier degré (U. S. E. P.).



NIVEAU III

Initiation à la natation sportive

(groupe des nageurs)

L'initiation à la natation sportive comporte :

1° L'apprentissage technique des quatre nages sportives (brasse, crawl, dos, dauphin).

Les éléments initiaux sont soigneusement étudiés et constamment remis à jour en fonction du niveau supérieur à atteindre.

Ce travail comporte de nombreuses répétitions sur de longs parcours (mouvements de jambes seuls, mouvements de bras seuls, exercices spéciaux, nages complètes) ;

2° L'apprentissage du plongeon de départ ;

3° L'étude d'un ou deux virages ;

4° L'orientation du travail de l'élève vers une ou deux nages dans lesquelles il obtient le plus d'efficacité, en raison de sa morphologie et de son développement musculaire.

Au niveau III, l'élève passe deux « brevets sportifs » :

Un brevet de 100 mètres nage libre, en moins de deux minutes pour les garçons et de deux minutes vingt secondes pour les filles ;

Un brevet de nage longue, dont la distance et les temps-limites seront définis ultérieurement ;

Il passe en outre les épreuves du « brevet de sauveteur-nageur scolaire », proposé par la Fédération nationale de sauvetage (degré élémentaire ou deuxième degré).



NIVEAUX IV ET V

Perfectionnement sportif du jeune nageur (groupe des nageurs sportifs)

L'entraînement sportif à la natation comporte :

Au niveau IV :

- 1° Une préparation physique spécifique ;
- 2° Un entraînement aux quatre nages visant :
L'affinement des sensations propulsives ;
L'adaptation cardio-respiratoire ;
La recherche de l'efficacité par transposition aquatique des qualités musculaires ;

3° L'orientation éventuelle vers le *plongeon*, le *water-polo*, ou la *natation artistique* ;

4° La préparation du brevet de surveillant de baignade.

Au niveau V :

- 1° La spécialisation dans un style supposant un entraînement adapté ;
- 2° La préparation des épreuves d'examens ou concours (option du baccalauréat) ;
- 3° La préparation des compétitions scolaires et non scolaires ;
- 4° La préparation du brevet de maître nageur sauveteur.

L'utilisation de ces niveaux de référence pour les différents groupes de classes est la suivante :

SIXIEME. — CINQUIEME

Etude approfondie des niveaux I et II.

Autant que possible, approche du niveau III.

Les élèves qui présentent des difficultés d'adaptation à l'eau sont remis dans un groupe spécial, relevant d'une pédagogie appropriée.

QUATRIEME. — TROISIEME. — SECONDE

Niveaux III et IV.

Pour les meilleurs, éventuellement niveau V.

Initiation au sauvetage.

PREMIERE. — TERMINALE

Niveau V.

Perfectionnement sauvetage.

C) SPORTS DE PLEIN AIR

La valeur éducative des activités de pleine nature justifie leur introduction systématique dans le programme général de l'éducation physique.

Cependant, la variété des conditions géographiques locales ou régionales ne permet pas de proposer un programme national détaillé et précis.

Dans tous les cas, les buts recherchés sont :

L'accoutumance à la vie rustique et la compensation des effets nuisibles de la vie sédentaire ;

L'endurcissement aux variations climatiques et le développement des résistances organiques ;

La connaissance et le respect de la nature ;

L'éducation du sens du danger : prévision, appréciation, parade, secourisme ;

L'éducation de la vie en groupe, dans des occasions particulièrement favorables à l'entraide concrète, à la coopération, à la prise de responsabilité.

Ces activités sont abordées, soit au cours des demi-journées de sport, soit dans des sorties plus longues résultant du regroupement de séances de sport non faites pendant la mauvaise saison (sorties de la journée ou camp de plusieurs jours).

Dans ce domaine comme dans les autres, la condition indispensable au progrès est la mise sur pied d'un nombre suffisant de séances, systématiquement organisées.

Le couronnement de cette pratique au cours de la scolarité doit être :
L'accès aux loisirs de plein air chez l'adulte, dans les formes les plus riches et les plus éducatives ;

Le passage de tests et l'obtention éventuelle de brevets de spécialités.

Malgré le choix des spécialités résultant du régionalisme, les différentes activités employées revêtent des formes caractéristiques selon les niveaux de classe.

Ainsi, on trouve notamment :

EN SIXIEME. — CINQUIEME

Pratique des exercices naturels en pleine nature : grimper, cheminement en équilibre, franchissement d'obstacles, escalade, lancers et porters divers, etc.

Parcours divers : marche, pas scout, orientation, découverte, etc.

Grands jeux.

Activités régionales de pleine nature, et particulièrement *ski* (initiation aux différentes formes de la pratique du ski : ski utilitaire, descente et slalom, saut).

Initiation à l'hygiène de la vie au grand air.

Education de la sécurité et initiation aux secours en pleine nature.

EN QUATRIEME. — TROISIEME. — SECONDE

Les activités de la période précédente restent pratiquées, mais en accentuant :

La recherche du développement organique et foncier d'une façon plus intense, tout en la situant dans les limites des possibilités de jeunes adolescents ;

Le perfectionnement technique ;

L'affrontement de difficultés graduellement plus grandes, en liaison avec la prévision du danger et sa parade.

Dans cet esprit, on peut envisager :

1° Les parcours d'orientation ;

2° Les randonnées ;

3° Le ski sous ses différentes formes ;

4° L'escalade et la varappe élémentaire ;

5° L'initiation au nautisme ;

6° La préparation à la vie du camp et à ses diverses techniques.

EN PREMIERE ET EN TERMINALE

Les activités doivent prendre une orientation de plus en plus sportive marquant un engagement personnel et le dépassement de soi-même.

Bien que tendant à être pratiquée dans le cadre du libre choix, leur gamme doit être suffisamment large pour préparer les loisirs futurs de l'adulte.

Ainsi, on peut organiser :

- Raids, rallyes ;
- Descentes de rivière ;
- Randonnées à ski ;
- Patinage sous ses formes diverses ;
- Equitation ;
- Parachutisme, etc.

**

D) EDUCATION PHYSIQUE UTILITAIRE ET PROFESSIONNELLE

I. EDUCATION PHYSIQUE UTILITAIRE

Les nécessités de la vie quotidienne résultant du progrès technique demandent à l'homme actuel de moins en moins d'efforts utilitaires, notamment en milieu urbain, et à l'exception des gestes propres à certaines professions.

Cependant, dans certains cas, il se trouve dans l'obligation d'employer soudainement et avec à-propos certains gestes utilitaires présentant un maximum d'efficacité et un minimum de *risques*.

Il est donc nécessaire de prévoir, *dans tous les ordres d'enseignement*, une éducation physique à caractère utilitaire qui prépare les jeunes à ces éventualités. Largement associée à l'idée de secourisme et d'entraide pratique, elle comprend :

1° Les déplacements en situation élevée, et en équilibre, les franchissements utilitaires, les chutes, les réchappes ;

2° Les grimpers, les appuis, les suspensions, etc., envisagés sous l'angle du sauvetage ;

3° Les levers d'objets lourds, les transports de charge, la *manutention manuelle*, en utilisant les techniques propres à éviter les accidents articulaires et musculaires ;

4° Les porters d'entraide, avec ou sans matériel ;

5° Les exercices élémentaires de self-défense ;

6° Les premiers soins aux blessés, asphyxiés, noyés...

**

Les formes pédagogiques employées varient selon l'âge des élèves et peuvent comprendre les *exercices d'étude*, des *exercices en situation réelle*, et utiliser les procédés recommandés pour d'autres techniques :

Travail en groupe ;

Concours et compétitions ;

Parcours d'épreuves utilitaires ;

Tests et brevets.

II. EDUCATION PHYSIQUE PROFESSIONNELLE

Elle est dispensée dans les établissements d'enseignement du second degré qui assurent la préparation directe des jeunes aux métiers.

Elle suppose l'association et la collaboration constante des enseignants d'éducation physique scolaire et des professeurs spécialisés.

Les professeurs d'éducation physique et sportive orientent leur enseignement vers :

1° L'acquisition d'une aisance motrice particulière et d'une disponibilité gestuelle favorisant l'apprentissage, rapide et meilleur, des gestes de la profession ;

2° La vigilance générale qui instaure une attitude et une conduite propices à la prévention des accidents professionnels ;

3° La compensation des contraintes physiques, physiologiques et psychologiques inhérentes à la pratique de chaque métier ou aux servitudes de chaque poste de travail (lutte contre les diverses formes de fatigue, contre les déformations, etc.).

Les professeurs spécialisés assurent l'éducation gestuelle adaptée à chaque profession.

PROGRAMMATION GENERALE DE L'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE

Première phase : Combinaison des objectifs et des moyens

ACTIVITES DU PROGRAMME																													
Travaux I Exercices d'adaptation au milieu naturel (et professionnel) et sports individuels qui en découlent									Travaux II Exercices à caractère gymnique ou expressif et formes sportives qui en découlent									Travaux III Jeux et sports reposant sur la coopération et l'opposition											
A) Athlétisme			B) Natation			C) Sports de plein air			D) Education physique utilitaire et professionnelle			A) Gymnastique sportive			B) Gymnastique non sportive			C) Danse et autres activités d'expression corporelle			A) Jeux présportifs			B) Sports collectifs			C) Autres sports : tennis, sports de combat, haltérophilie, etc.		
6/5	4/3/2	I. T.	6/5	4/3/2	I. T.	6/5	4/3/2	I. T.	6/5	4/3/2	I. T.	6/5	4/3/2	I. T.	6/5	4/3/2	I. T.	6/5	4/3/2	I. T.	6/5	4/3/2	I. T.	6/5	4/3/2	I. T.	6/5	4/3/2	I. T.
○	○	○	○	○	○							○	○	○															
○	○	○	○	○	○				○	○	○										○			○	○	○			
○	○	○	○	○	○							○	○	○							○			○	○	○			
○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○			
○	○	○																											
	○	○																											
○	○	○							○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○			
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○			
○	○	○	○	○	○				○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○				○	○	○			
			○	○	○																								

TITRE II

*Exercices de forme préalablement définie,
à caractère gymnique ou expressif,
et formes sportives qui en découlent*

A) GYMNASTIQUE SPORTIVE

La gymnastique sportive prend une place importante dans les programmes d'E. P. S. en raison de ses caractères propres et de sa grande valeur éducative.

Elle participe à l'éducation du sens esthétique, en cherchant l'expression de la beauté dans des *mouvements* exécutés pour être *vus et jugés*, ce qui implique l'acquisition d'une :

Aisance motrice supérieure, dans des exercices de plus en plus nombreux, complexes et élaborés ;

Correction d'exécution, c'est-à-dire, conformité à des règles qui définissent la forme et le rythme justes de ces mouvements.

Contrairement à d'autres sports, en particulier à l'athlétisme, qui perfectionnent un nombre restreint de gestes par un enseignement « concentrique », la gymnastique suppose l'apprentissage d'un grand nombre d'éléments, gradués en difficulté, diversement associés pour constituer des enchaînements de plus en plus complexes.

Elle relève d'une pédagogie « progressive » qui introduit à chaque étape des exercices nouveaux.

La gymnastique sportive s'appuie sur une connaissance de plus en plus affinée du corps, de ses positions dans l'espace, du bon placement de la colonne vertébrale et des segments, de la mobilisation des membres et des ceintures, de la coordination et du rythme.

Quel que soit l'âge des élèves et le niveau des difficultés abordées, ces valeurs *doivent toujours être respectées*.

La gymnastique sportive emploie des formes pédagogiques vivantes et variées, prescrivant l'abus des exercices statiques, et conduisant d'une familiarisation dynamique aux divers engins à la maîtrise supérieure des agrès.

Plus que d'autres spécialités, la gymnastique sportive commande :

Le travail simultané de haut rendement, intéressant toute la classe, sur une batterie d'appareils semblables, par exemple, particulièrement favorable à la première étude des exercices ;

Le travail de perfectionnement par atelier ou par petits groupes avec *entraide mutuelle* ;

L'organisation collective et systématique des *aides* et des *parades* ;

La mise sur pied de *concours périodiques*, de compétitions individuelles ou collectives, dont les résultats sont utilisés pour l'attribution des notes trimestrielles. Dans ces compétitions, les élèves sont appelés à *prendre le maximum de responsabilité* pour l'organisation et la notation des épreuves.

SIXIEME. — CINQUIEME

L'emploi complémentaire de formes globales et analytiques permet d'obtenir :

Par la voie globale :

1° Familiarisation avec les engins ; agilité au sol ;

2° Notion de positions inhabituelles du corps dans l'espace et sens des rotations ;

- 3° Accoutumance à des équilibres sur des bases de sustentation diverses ;
 - 4° Sensation des hauteurs, lutte contre les inhibitions.
- Par la voie analytique* : initiation collective à des gestes justes :
- 1° Mobilisations segmentaires localisées ;
 - 2° Correction d'exécution ;
 - 3° Notion du rythme d'exécution ;
 - 4° Chutes stabilisées (pour éviter tassements et ébranlements vertébraux) ;
 - 5° Premier apprentissage des aides et des parades ;
 - 6° Conservation de la souplesse enfantine, recherche prudente de son amélioration.

**

1° GYMNASTIQUE AU SOL (garçons et filles)

Les séries suivantes devront être toutes abordées dès la Sixième :

I. Déplacements simples et rythmes

- Ia. Déplacements marchés, courus, chassés...
- Ib. Tours et pivots.
- Ic. Pas de danse (filles).

II. Sauts et sautilllements

- IIa. Sautilllements sur place ou en déplacement.
- IIb. Sauts gymniques sur place ou en déplacement.

III. Exercices coordonnés des membres et du tronc (en tant qu'éléments de préliminaires)

- IIIa. Relâchement et oscillations.
- IIIb. Circumductions, flexions, rotation, etc.
- IIIc. Exercices de souplesse et de musculation.

IV. Appuis stables et transferts d'appuis

- IVa. Fentes et passages de fente.
- IVb. Appuis manuels et pédestres, facial, costal, dorsal.
- IVc. Changements d'appui.
- IVd. Travail au sol.

V. Equilibres

- Va. Position basse.
- Vb. Position haute.
- Vc. Equilibres renversés fléchis.

VI. Appuis passagers (roulades, voltes, etc.)

- VIa. En avant.
- VIb. En arrière.
- VIc. Latéralement (roue).

VII. Initiation au travail des liaisons et des enchainements simples

**

Le choix des exercices dans les différentes séries se fait par référence aux niveaux définis par :

- L'épreuve gymnique du brevet sportif scolaire ;
- Le degré « minimes équipes » de l'Association du sport scolaire ;
- Le degré « débutants » de la Fédération française de gymnastique.

2° AGRÈS

(garçons)

I. Mouton. — Plinth. — Cheval

Etude de l'élan au tremplin souple.
Franchissements simples avec appui.
Chute stabilisée.

II. Barres parallèles

Entrées élémentaires.
Progressions diverses.
Balancers à l'appui fléchi.
Appuis renversés fléchis.
Sorties élémentaires.

III. Barre fixe

(sur barre basse : hauteur adaptée à l'élève)

Sauts à l'appui facial.
Etablissements élémentaires.
Tours de l'appui à l'appui.
Exercices au siège dorsal.
Sorties simples.

3° AGRÈS

(filles)

I. Mouton. — Plinth (cf. garçons)

II. Barres asymétriques

Educatifs de suspension et d'appui utilisant toutes barres (asymétriques, bombe, barres de suspension).
Entrées et sorties élémentaires.
Franchissements simples des barres et passages de l'une à l'autre.
Appuis et attitudes gymniques.
Initiation aux élançers, balancers.

III. Poutre

Educatifs du sens de l'équilibre devant aboutir, en fin de Cinquième à une aisance des déplacements, appuis et stations simples sur la poutre (ceci implique le remplacement progressif du contrôle visuel par celui des sensations proprioceptives).

Utilisation du tremplin souple pour entrer sur la poutre.

Sorties, réchappes de chutes, chute stabilisée.

Pour l'enseignement de ces spécialités en Sixième et Cinquième, le choix des exercices peut se faire par référence aux degrés « minimes » de l'A. S. S. U. et « débutants » de la F. F. G.

4° GRIMPER

(garçons et filles)

Apprentissage du grimper bras et jambes, prise croisée.
Grimper de vitesse : 3 mètres.
Grimper de résistance.

24

QUATRIEME. — TROISIEME. — SECONDE

Les acquisitions précédentes permettent des apprentissages techniques plus poussés, plus complexes et spécifiques des agrès abordés.

Cependant, dans l'apprentissage d'éléments nouveaux, des progrès ne peuvent s'affirmer que dans la mesure où un nombre élevé de répétitions et une somme suffisante de travail sont réalisés.

La notion de liaison entre les éléments, de rythme et de continuité dans l'enchaînement doit être systématiquement développée (suppression des arrêts et temps intermédiaires).

En même temps que s'accroissent la difficulté des exercices et les risques encourus, doit augmenter l'efficacité des aides et des parades, résultant d'un contrôle plus strict.

**

1° GYMNASTIQUE AU SOL

Les séries étudiées sont strictement les mêmes qu'en Sixième et Cinquième, mais les exercices sont abordés à un niveau supérieur de difficulté.

Par exemple :

V. Equilibres

Vc. Equilibres renversés tendus.

VI. Appuis passagers

Via. Roulade avant élevée; volte avant sur les mains (garçons).

Vic. Initiation à la volte latérale élevée (rondade), etc.

Le choix des exercices se fait par référence aux niveaux définis par :

Les enchaînements du brevet d'études du premier cycle;

Les degrés « minimes » et « cadets » de l'A. S. S. U.;

Les degrés correspondants de la F. F. G.

2° AGRÈS

(garçons)

I. Plinth. — « Cheval-Sautoir »

Compléter les exercices précédents par :

Etude du « plombé »;

Franchissement en long;

Recherche de l'extension finale.

II. Barres parallèles

En plus des exercices précédents :

Introduction progressive des balancers à l'appui tendu;

Rouler sur les barres (en avant, en arrière);

Première initiation à l'appui tendu renversé;

Entrées et sorties plus techniques.

III. Barre fixe

Outre le travail à la barre basse, aborder, à la barre haute :

Elancer, balancer;

Etablissements divers (arriver en seconde au temps de bascule);

Sorties élevées et chutes stabilisées.

3° AGRÈS

(filles)

I. Plinth. — « Cheval-Sautoir »

Compléter les exercices précédents par franchissement du cheval en travers avec :

Elévation du corps à l'horizontale ;
Recherche de l'extension finale et de la chute stabilisée.

II. Barres asymétriques

Introduire, en plus des exercices du niveau précédent, qui seront repris sous forme plus élaborée :

Rotations et tours à l'appui ;
Pivots, tours et demi-tours avec changements de prises ;
Rebonds, fouettés, etc. ;
Sorties plus amples et plus élevées ;
Chutes stabilisées.

III. Poutre

Entrées et sorties de forme plus précise et de difficulté plus grande.

Incorporation des éléments de gymnastique au sol réalisables sur la poutre.

Pour l'enseignement de ces spécialités gymniques en Quatrième, Troisième et Seconde, le choix des exercices peut se faire par référence aux degrés « cadets » de l'A. S. S. U. et aux degrés correspondants de la F. F. G.

4° GRIMPER A LA CORDE

(garçons)

Grimper 6 mètres bras et jambes ;
Aborder l'entraînement au grimper bras seuls (Seconde).

(filles)

Grimper 3 mètres bras et jambes.

§

PREMIERE. — TERMINALE

La pratique de la gymnastique sportive dans ces classes est surtout réservée aux jeunes gens et jeunes filles qui auront préféré cette option. De ce fait, elle prend un caractère d'entraînement qui lui permet d'atteindre un niveau correspondant à l'épreuve gymnique du baccalauréat (option) et éventuellement de participer à des compétitions.

Le choix des exercices se fait donc par référence au programme des épreuves du baccalauréat, aux degrés « juniors » et « seniors » de l'A. S. S. U. et aux niveaux correspondants de la Fédération française de gymnastique.

Dans cet esprit, l'entraînement doit faire une place au développement de la résistance nécessaire pour exécuter un enchaînement complet, et à la préparation des épreuves avec accompagnement musical.

§

Les garçons ayant choisi l'option « gymnastique sportive » pratiquent, en plus des spécialités étudiées dans les classes précédentes :

Les exercices aux anneaux ;
Le « cheval-arçons »,
qui font partie du programme complet des compétitions gymniques.

B) GYMNASTIQUE NON SPORTIVE

La gymnastique « non sportive », a pour but un perfectionnement de soi-même visant à une culture et à une maîtrise de plus en plus parfaites du corps, au moyen de techniques variées recherchant à la fois l'efficacité et l'esthétique du geste.

Dans les programmes scolaires, elle peut revêtir des aspects très différents selon le sexe, l'âge, les goûts et les intérêts des élèves :

Chez les filles : la pratique de gymnastique non sportive peut s'étendre durant toute la scolarité et comprendre notamment :

1° Des exercices de forme gymnique classés en familles identiques à celles de la gymnastique sportive au sol, mais *non orientés* vers un souci de présentation ou de compétition.

Ces exercices pourront utiliser comme adjuvants des engins individuels tels : ballons, massues, cerceaux, etc., et s'accompagneront chaque fois que cela est possible d'un support musical ou purement rythmique, bien adapté au mouvement.

2° Toute forme de préparation plus directement orientée vers les besoins de la danse ;

3° Une initiation aux techniques de relaxation.

Chez les garçons : en *Sixième* et *Cinquième* la gymnastique non sportive peut revêtir exceptionnellement les différentes formes énumérées ci-dessus.

En fin de scolarité, elle peut répondre à l'apparition d'une motivation propre à l'adolescent, tournée alors vers la recherche esthétique d'un modelé correspondant à l'épanouissement de la fonction musculaire. Elle emprunte alors certaines des techniques évoluées du culturisme et fait largement appel aux exercices de musculation.

*
**

C) DANSE ET EXPRESSION CORPORELLE

La danse et des autres formes possibles d'expression corporelle présentent une valeur éducative remarquable, surtout dans *l'enseignement féminin*, lorsqu'il est possible de leur faire une place suffisante dans les programmes pour y intéresser les élèves et leur donner des acquisitions véritables.

Non seulement, elles contribuent à une meilleure connaissance de soi dans le domaine de la maîtrise du geste, mais elles permettent surtout de mettre l'accent :

Sur les possibilités de valeur expressive du mouvement ;

Sur les correspondances du geste et de la musique.

*
**

1° LES DANSES FOLKLORIQUES FRANÇAISES ET ÉTRANGÈRES

Elles sont présentées aux élèves en rappelant leur contexte géographique et humain et avec le souci constant de respecter leur originalité culturelle. C'est pourquoi elles doivent le plus possible conserver leur caractère authentique.

Elles sont choisies en fonction des intentions éducatives du professeur et en raison de leur caractère dominant :

Danses à évolutions permettant une reconnaissance des groupes dans l'espace ;

Danses à technique de pas complexe donnant l'occasion de parfaire l'éducation psychomotrice des élèves en même temps que celle du rythme ou de l'expression ;

Danses à difficultés rythmiques ou musicales ;

Danses à valeur expressive prédominante, etc.

*
**

De toute façon, les danses utilisées dans un établissement doivent être classées en difficulté afin qu'une progression puisse s'établir de la *Sixième* aux classes *Terminales* et que les danses soient bien adaptées aux possibilités et aux intérêts des élèves.

*
**

Les danses folkloriques peuvent faire l'objet de séances spéciales ou être incorporées judicieusement dans des séances d'autres types et servir alors soit de mise en train, soit de dérivatif, soit même de retour au calme (selon leur caractère propre et la nature de la séance).

2° LA DANSE

Elle ne peut être enseignée avec efficacité que si elle fait l'objet d'un nombre suffisant de séances :

Séances spéciales quand cela est possible ;

Séances mixtes où la danse peut être associée à certaines formes de gymnastique non sportive (lorsque le nombre d'heures plus limité ou les conditions matérielles l'exigent).

Elle doit être considérée sous son aspect éducatif plus que sous l'optique du spectacle, et doit refléter une synthèse personnelle mais judicieuse des divers moyens d'expression ; en aucun cas, le professeur ne doit s'enfermer dans le travail d'une « école » particulière. Une conception large permettra notamment de faire comprendre, au cours de la scolarité, que certains facteurs du mouvement, plus que d'autres, sont responsables de ses possibilités d'expression.

Pour en rendre les élèves conscients, il est nécessaire de s'appuyer :

Sur une connaissance et une maîtrise du corps que des formes particulières de gymnastique contribuent à assurer ;

Sur une connaissance et une bonne compréhension des éléments musicaux que des exercices de « rythmique » judicieusement incorporés dans le programme doivent développer.

Remarque : la « rythmique », en tant qu'étude des rapports de temps et d'espace dans la musique et dans le mouvement ne repose pas sur une motivation suffisante pour constituer, à elle seule, une « spécialité » dans les programmes d'E. P. S.

Il n'y a donc pas lieu de faire des « séances de rythmique ».

Toutefois, sous les formes les plus variées, les exercices impliqués sous ce vocable seront utilisés autant que de besoin :

Soit pour perfectionner, sur un plan très général, le sens du rythme dans les mouvements à caractère sportif (notion de rythme d'élan, rythme des appuis dans certaines courses, etc.) ;

Soit pour perfectionner le sens musical des élèves en danse, en gymnastique non sportive, en gymnastique sportive, dans la perspective des accompagnements musicaux possibles.

SIXIEME. — CINQUIEME

L'enseignement de la danse revêt diverses formes dont les plus importantes sont :

L'emploi d'exercices et déplacements variés, de forme globale et spontanée ;

L'emploi d'exercices dont l'acquisition facile ne pose pas de problèmes techniques rebutants ;

L'apprentissage d'enchaînements en musique, bien adaptés au niveau des élèves ;

L'entraînement à la création de mouvements et déplacements divers en fonction d'idées ou de thèmes simples imposés le plus souvent à partir d'une séquence musicale déterminée ;

L'étude du mouvement dans ses rapports avec la compréhension musicale. On peut puiser avec intérêt dans le répertoire très riche des exercices de « rythmique » qui contribuent directement à préciser non seulement :

Les notions de phrases ;

Les notions d'accents ;
Les notions de structuration des rythmes ;
Les notions de polyrythme,
mais aussi celles de nuances, d'intensité, de style musical, etc.

**

QUATRIEME. — TROISIEME. — SECONDE

Un travail beaucoup plus systématique doit permettre aux élèves d'étudier plus finement les rapports du mouvement et de l'expression en prenant conscience de certains facteurs précis du geste, responsables de sa valeur évocatrice :

Exemples : degrés de tension, vitesse d'exécution, direction et orientation dans l'espace, nature des points de départ du mouvement, forme et caractère du geste (abstrait, concret, arrondi, angulaire), etc.

L'apprentissage d'enchaînements en musique, bien adaptés au niveau des élèves, peut être poursuivi.

Une suite est donnée à l'enseignement portant sur la recherche d'une meilleure compréhension musicale. Toutefois, les perceptions d'accents, de rythmes ou de phrases, etc., se traduisent par des formes d'expression motrice beaucoup plus variées et plus complexes.

En fin de Seconde, le développement progressif de l'imagination créatrice de mouvement, lié à une meilleure compréhension de la musique et de ses différents caractères, doit amener l'élève à une interprétation déjà plus élaborée (à condition que les étapes précédentes aient été normalement vécues).

**

PREMIERE. — TERMINALE

Comme les autres spécialités, la danse peut faire l'objet d'un libre choix de la part des élèves.

Elle comprend en particulier :

Un approfondissement du travail précédent (en précision et en complexité) sous un aspect d'étude. La notion des différents styles de mouvement et de musique peut alors être abordée. Des enchaînements plus riches peuvent être appris aux élèves ;

Une recherche réelle dans le domaine de l'interprétation musicale et de l'improvisation, recherche qui met alors en jeu une synthèse véritable de tous les moyens d'expression.

A ce niveau, la danse individuelle ou collective peut faire l'objet de présentations à caractère spectaculaire, de rencontres entre équipes ou de toute autre forme de compétition.

3° AUTRES FORMES D'EXPRESSION CORPORELLE

D'autres formes d'expression corporelle, le mime par exemple, peuvent être abordées dans la mesure de la compétence affirmée du professeur responsable.

Elles s'appuient également sur une maîtrise corporelle très complète, que certaines formes de gymnastique doivent procurer.

Dans le cas où ces types d'activités sont inclus dans le programme d'enseignement, ils doivent également donner lieu à une programmation précise et logique.

**

TITRE III

Jeux et sports reposant sur la coopération et l'opposition

A) JEUX PRESORTIFS

L'introduction des jeux dans les programmes d'éducation physique du second degré ne s'étend guère au-delà des classes de Sixième et de Cinquième, notamment pour les garçons.

Leur place est néanmoins justifiée en raison de leur valeur éducative et récréative :

Expansion des forces des jeunes dans une activité moins strictement codifiée que les sports collectifs ;

Développement sensori-moteur dans des situations stimulantes de l'activité spontanée de l'enfant ;

Préparation *générale* à la pratique des sports collectifs : adresse, contrôle du ballon ; notion de placement et d'orientation, connaissance du champ de jeu ; sens de l'équipe et de l'organisation du jeu.

Les jeux suivants, donnés à titre d'exemple peuvent être pratiqués : les relais divers (course, lancers, franchissements) ; le ballon-prisonnier, la balle au chasseur, l'esquive ballon, le ballon couloir, les jeux de thème, la balle au but (diverses formes) ; le gagne-terrain, etc.

**

Les jeux peuvent être organisés exceptionnellement dans des séances spéciales, mais plus fréquemment, ils sont incorporés judicieusement dans d'autres séances, dont ils ne doivent cependant pas rompre l'unité.

**

B) SPORTS COLLECTIFS

La pratique des sports collectifs dans le cadre des séances du programme doit permettre d'intéresser *simultanément* et de façon active tous les élèves d'une classe.

Cet objectif est plus facilement atteint si une organisation pédagogique, méthodique et rationnelle est mise sur pied en s'appuyant, par exemple, sur les principes suivants :

1° Constitution, à l'intérieur de la classe de groupes structurés et stables, ayant une *vie collective véritable* : les clubs, hétérogènes dans leur composition, mais homogènes l'un par rapport à l'autre ;

2° Aménagement d'un programme permettant le développement et le contrôle des progrès, par l'alternance judicieuse des *entraînements* et des *rencontres* (notion de cycle de pratique, de calendrier des matches) ;

3° Utilisation « pédagogique » des *règlements* du sport considéré, afin de respecter au maximum son caractère spécifique, tout en faisant les *adaptations* nécessitées par les possibilités physiologiques et motrices des élèves ;

4° Dans cet esprit, emploi systématique des attributs caractéristiques de chaque sport (maillots, numéros, chaussures, etc.) ;

5° Education du *sens des responsabilités* en confiant systématiquement aux jeunes une participation croissante aux tâches d'organisation (tâches matérielles, arbitrage, managerat, secrétariat, etc.).

**

La connaissance des *niveaux de jeu* par le professeur, pouvant heureusement s'appuyer sur l'*observation* mutuelle entre les équipes, doit permettre de constater les insuffisances et de choisir les exercices techniques ou tactiques exactement adaptés aux possibilités motrices des élèves, aux progrès qu'ils sont susceptibles d'accomplir et au niveau de jeu qu'ils peuvent atteindre.

**

En sports collectifs comme dans les autres disciplines, les professeurs doivent, pour éviter la dispersion inefficace des efforts et permettre des acquisitions tangibles, faire un choix dans l'éventail existant et porter leur attention sur un nombre limité de sports pendant une période donnée (exemple : deux par an, à la rigueur trois pour les garçons).

A la fin de la classe de Seconde, avant la période des options prévues par le présent programme pour les élèves de Première et de classes Terminales, *trois sports collectifs classiques pour les garçons, et deux pour les filles* doivent être aisément pratiqués, et les autres peuvent avoir été abordés.

SIXIEME. — CINQUIEME

Choix parmi :

Basket-ball	Garçons	Basket-ball	Filles
Hand-ball		Hand-ball	
Football		Volley-ball	
Rugby			
Volley-ball			

Pratique sportive au niveau élémentaire.

Apprentissage et respect des règles fondamentales (en partant de l'observance large de l'esprit de la règle pour arriver au respect strict des dispositions réglementaires).

Prises de conscience des éléments collectifs du jeu :

a) L'équipe ;

b) L'organisation du jeu : défense spontanée, repli défensif, défense de zone élémentaire, défense par marquage individuel, la contre-attaque contre une défense spontanée, l'attaque d'une défense organisée ;

c) Les éléments tactiques simples : notion d'attaquant et de défenseur, de passeur ou de réceptionneur, etc., se démarquer, passer et suivre, etc. ;

d) Apprentissage des éléments individuels du jeu : réception du ballon, équilibre sur les appuis, déplacements en attaque et en défense, bagage technique élémentaire.

QUATRIEME. — TROISIEME. — SECONDE

(Les mêmes sports)

Orientation de plus en plus précise vers les formes réglementaires de façon à permettre la connaissance théorique et pratique des règles et techniques essentielles.

Accès aux niveaux plus élaborés du jeu : interaction réciproque des niveaux de défense et d'attaque et structure de jeu qui en découlent.

Poursuite systématique du dépistage et de la compensation des manques dans les séances d'entraînement.

Dans ce but utilisation motivée (reposant sur l'observation) des exercices améliorant les facteurs d'exécution (appuis, déplacements, assouplissements, musculation), de conception du jeu, d'organisation collective de l'équipe.

Participation de plus en plus importante des élèves à l'organisation des *compétitions* (à l'intérieur de la classe, interclasses, interétablissements) et à leur bon déroulement (arbitrage, marquage, chronométrage, etc.).

PREMIERE. — TERMINALE

Le niveau de base étant supposé atteint à la fin du premier cycle (avec rattrapage possible en classe de Seconde), le but à viser en Première et en Terminale est l'entraînement et la *pratique du plus haut niveau possible*.

Cette pratique est déterminée par le libre choix de l'élève, dans le cadre des séances à option. Pour l'élargir, la mise sur pied de compétitions inter-classes ou interétablissements doit être poursuivie dans toute la mesure du possible.

*

Eventuellement, des sports collectifs de moindre diffusion (hockey sur gazon ou sur glace, water-polo) peuvent être proposés si les conditions locales le permettent.

C) AUTRES SPORTS

Sports de combat

(Garçons)

SIXIEME. — CINQUIEME

Exercices d'attaque et de défense, d'opposition et d'esquive uniquement sous forme jouée à l'occasion de séances de jeux ou de sport.

QUATRIEME. — TROISIEME. — SECONDE

Initiation à la lutte, boxe, judo, escrime, selon les conditions locales.

Cette initiation comprend l'apprentissage des techniques simples : les gardes, les déplacements, les feintes, les tirades de déséquilibre, les prises, les coups, les parades et les ripostes, assauts très définis dans la forme et la durée.

PREMIERE. — TERMINALE

En fonction de l'existence des installations nécessaires, pratique spécialisée d'un sport de combat dans le cadre des séances à option.

D'autres sports tels que *le tennis, l'haltérophilie, etc.*, mériteraient de figurer dans ce programme en raison de leur valeur éducative. Lorsque les conditions locales le permettent, les professeurs sont autorisés à leur faire une place relativement importante dans leur programmation (sous réserve, toutefois, du respect des règles pédagogiques fondamentales, et notamment du rendement collectif normal de l'activité et de la participation effective de tous les élèves de la classe, ainsi que de l'équilibre à maintenir entre les différents types d'activités).

QUATRIEME PHASE

INDICATIONS GENERALES POUR L'ORGANISATION DE L'ENSEIGNEMENT

Les instructions officielles et les programmes proposés constituent un cadre qui trouve sa pleine valeur lorsque les conditions normales d'enseignement (équipement, horaires, etc.) sont réunies.

Cependant, l'esprit qui a présidé à leur élaboration peut toujours être respecté ; il s'agit de *faire participer* davantage l'élève à l'œuvre d'éducation qui lui est proposée, d'obtenir son concours et son adhésion au sein du groupe de travail.

PRINCIPES

I. PRINCIPES CONCERNANT L'ÉLABORATION DE L'ENSEIGNEMENT

1° *Motiver les séances et justifier les exercices*

La motivation n'est qu'un point de départ ; elle permet de s'appuyer sur les goûts spontanés des élèves. Leur volonté personnelle peut intervenir ultérieurement (attitude volontariste) en éveillant chez eux un intérêt plus lointain et plus profond.

Les motivations de départ sont évidemment différentes selon les groupes sociaux, les âges, les sexes, les régions, etc.

Le professeur doit savoir établir son programme en les utilisant, selon les possibilités locales, les saisons, le niveau des élèves, etc. Il aura toujours présent à l'esprit le principe selon lequel *toutes les fins éducatives doivent être poursuivies* quels que soient les techniques et les moyens employés ; au-delà du procédé pédagogique qui consiste à intéresser l'élève, c'est toute l'éducation physique complète de l'enfant qui est poursuivie.

2° *Choisir les types d'activités*

L'éventail des types de séances motivées doit être justement ouvert :
Ni dispersion excessive empêchant les acquisitions réelles ;
Ni restriction à une activité monovalente qui ne permettrait pas d'atteindre les fins éducatives et n'ouvrirait pas à l'élève une gamme suffisante d'acquisitions pour qu'il puisse exercer ultérieurement son libre choix.

3° *Créer des centres d'intérêt peut favoriser ces acquisitions réelles*

Il peut être également profitable de grouper pendant une certaine époque de l'année des acquisitions de même nature (enseignement par cycles).

4° *Grouper des classes de même niveau dans des séances communes figurant à l'emploi du temps*

Cela permet selon les besoins et les activités :
Soit de constituer des groupes de travail homogènes ;
Soit des clubs de force sensiblement égale pouvant se confronter dans des rencontres témoins espacées dans le temps et permettant de juger les progrès accomplis individuellement et par le groupe.

II. PRINCIPES CONCERNANT L'ATTITUDE PÉDAGOGIQUE DU PROFESSEUR

1° Rechercher à tout prix les formes collectives de travail et les procédés qui permettent à tous les élèves d'être concernés *activement* à tout moment de la séance.

2° Obtenir la participation active des élèves en les associant, non seulement comme chefs de classe, chefs de groupes, capitaines d'équipes, mais aussi comme arbitres, marqueurs, chronométreurs, juges, responsables du matériel, etc.

Il est aussi important de former des dirigeants et des citoyens que des athlètes et des joueurs.

Selon l'âge et le niveau de développement des élèves, la pédagogie employée par le professeur est plus ou moins directive mais elle tend toujours à l'être progressivement moins et à rendre l'élève conscient et responsable de ses propres progrès.

3° Dans toutes les classes d'accueil, Sixième, Cinquième, Quatrième et Seconde, notamment, l'éducateur doit *vérifier systématiquement* si les notions indispensables sont bien assimilées pour permettre l'accès immédiat aux techniques proposées.

Au travers des techniques sportives et gestuelles considérées comme support de l'action pédagogique, l'éducateur garde le souci constant de la formation harmonieuse de ses élèves.

Eventuellement, des retours en arrière sont effectués en fonction des besoins selon les procédés dits de la « pédagogie des insuffisances » ou des « manques ».

III. PRINCIPES CONCERNANT LA RECHERCHE D'UN CERTAIN « CLIMAT SPORTIF » DANS L'ÉTABLISSEMENT

1° Obtenir une certaine unité dans la vie sportive des élèves.

La liaison entre les activités physiques et sportives du programme scolaire obligatoire et les championnats scolaires doit être extrêmement étroite :

La totalité des élèves aptes doit être intéressée à la compétition sportive, par la formule des rencontres inter-équipes, au sein de la classe, entre les classes de même niveau d'un établissement, ou entre les classes semblables d'établissements voisins, dans le cadre des séances réglementaires ;

Les activités sportives volontaires sont le prolongement normal de la pratique offerte à tous dans les séances obligatoires. Elles se placent essentiellement dans le cadre de l'association sportive de l'établissement, et amènent les jeunes gens et jeunes filles à participer largement aux championnats organisés au titre du Sport scolaire et universitaire.

2° L'information écrite préalable sur le programme proposé, l'affichage des résultats, constituent, à notre époque d'images et de graphiques, un moyen puissant pour intéresser les élèves. Ils doivent en effet savoir pourquoi ils viennent en éducation physique, ce qu'ils vont y faire, et ce qu'ils y ont acquis.

Toute dérogation à ces principes et à l'application des programmes, notamment dans le cadre de l'expérimentation pédagogique, devra être soumise à l'inspection pédagogique.

MISE EN ŒUVRE DES PRINCIPES

I. PROGRAMMATION DE L'ENSEIGNEMENT

1° Programmation d'établissement : la programmation est d'abord et avant toute autre chose une œuvre collective, celle de l'équipe d'enseignants qui élaborent le programme d'établissement.

2° A partir de ce plan général, chaque enseignant détermine les objectifs pédagogiques et techniques — limites à atteindre dans l'année (programme annuel pour chaque niveau de classe).

3° Pour une période déterminée, par trimestre par exemple, un plan de répartition des séances peut alors être mis sur pied en fonction du découpage de l'année scolaire en cours, de l'emploi du temps hebdomadaire et de la répartition des aires de travail.

4° Chaque séance est pensée et prévue dans ce contexte. Elle procède des séances précédentes et prépare les séances futures.

II. LES SÉANCES

1° La composition des séances est fonction du but recherché, du type d'activités, de la période de l'année, etc.

Dans tous les cas, chaque séance est consacrée à un type d'activités proposées par le programme ; elle donne lieu à la poursuite d'objectifs pédagogiques qui apparaîtront clairement au cours de leur déroulement ; ainsi l'introduction d'examens systématiques doit être faite en fonction du but de la séance et ne pas nuire à son unité.

2° La séance doit s'introduire, se développer, se conclure. Elle comporte donc :

- Une mise en train ;
 - Une partie principale ;
 - Un retour au calme (rythme physiologique normal).
- Chacune de ces parties concourt à servir le thème.

La mise en train doit préparer réellement la partie principale :

- Sollicitation psychologique : éveil de l'attention ;
- Alerte générale de l'organisme : préparation physiologique ;
- Préparation musculaire et motrice ;
- Préparation pédagogique.

La mise en train prend donc une importance particulière car, tout en servant l'objectif technique, elle contribue à l'observation de l'élève et à sa formation générale.

La partie principale vise à atteindre les effets suivants :

- Enrichissement technique (qualité) ;
- Amélioration physiologique (quantité) ;
- Action sur la personnalité (individu-société).

Le retour au calme est nécessaire et ne doit pas être négligé. Il apaise l'organisme et remet l'enfant en état de disponibilité pour la reprise éventuelle du travail scolaire.

Les ablutions obligatoires, nécessaires du point de vue de l'hygiène, sont un moyen important de retour au calme physiologique et psychologique.

3° Les séances longues et les séances courtes.

Lorsque l'emploi du temps prévoit ces deux types de séances :

Les séances longues permettent plus particulièrement l'exploitation des acquisitions (au cours de rencontres intergroupes, de concours gymniques, de compétitions athlétiques, de sorties et de grands jeux de pleine nature, d'activités de plein air, etc.).

Dans ce cadre, l'utilisation de la compétition doit être considérée comme un moyen supplémentaire d'action pédagogique.

Il est fait appel à l'initiative et au sens des responsabilités des élèves et à la coopération au sein du groupe.

Les séances courtes peuvent présenter un caractère plus systématique d'étude : travail des diverses « insuffisances » constatées à l'occasion de réalisations concrètes ; préparation et étude des différents gestes, des différentes structures de jeu, de danse, etc.

Il n'est toutefois par interdit d'intervertir le contenu des séances courtes et longues quand les conditions pédagogiques ou matérielles le justifient.

4° Le groupement des séances autour des centres d'intérêt peut permettre le découpage en trois périodes :

- Présentation du travail, observation des insuffisances ;
- Entraînement motivé à la suite de ces observations ;
- Contrôle de ces acquisitions individuelles ou collectives.

Il est souhaitable que toutes les séances, courtes ou longues d'une même période, soient liées entre elles, qu'elles présentent une continuité, une unité dans l'action et dans la recherche d'acquisitions tangibles.

III. LES COMPOSITIONS

L'observation des progrès accomplis par les élèves est une préoccupation constante du professeur. Les épreuves de contrôle ne doivent pas faire l'objet de séance particulière. Elles se situent dans le cadre des séances normales, sans interruption du travail et se placent judicieusement à la fin d'une période d'apprentissage ou de perfectionnement.

L'enregistrement des résultats obtenus au cours d'une période de plusieurs années (exemple : premier cycle, second cycle) permet de suivre l'évolution des progrès accomplis par l'élève.

Ces résultats sont non seulement consignés dans le cahier de notes du professeur, mais également par l'élève lui-même, sous le contrôle du professeur, sur une fiche individuelle d'éducation physique et sportive.