

**Programme agrégation interne :**

- ☒ L'élève en EPS et la matrice disciplinaire : de « l'éternel débutant » au « citoyen lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué ».
- ☒ L'élève en EPS et son curriculum de formation : entre acquisition de compétences communes et contribution au développement de son identité et de son pouvoir d'agir.
- ☐ Enseigner et apprendre en EPS en milieu difficile et en milieu scolaire ordinaire.
- ☒ L'apprentissage en EPS et la question du temps
- ☐ L'activité de l'enseignant et de l'élève en EPS : entre travail individuel et travail collectif

**Première épreuve d'admission**

- ☒ CP/CA 1 - en athlétisme : javelot, haies, - en natation : savoir-nager, vitesse, distance, longue,
- ☐ CP/CA 2 - escalade - course d'orientation
- ☐ CP/CA 3 - danse - acrosport
- ☐ CP/CA 4 - handball - boxe française
- ☐ CP5 - musculation - course en durée

**Programme CAPEPS interne**

- ☒ La réforme de la scolarité obligatoire
- ☒ La prise en compte en EPS de la diversité des élèves ;
- ☒ L'activité de l'enseignant et les apprentissages des élèves ;
- ☒ Le projet pédagogique EPS
- ☐ L'association sportive dans le second degré ;
- ☐ Les examens en EPS dans le second degré ;

**Épreuve orale d'admission :**

- ☒ CA1 ou CP1 : course de haies, natation de vitesse
- ☐ CA2 ou CP2 : escalade, course d'orientation
- ☐ CA3 ou CP3 : danse, acrosport

- ☐ CA4 ou CP4 : badminton, handball
- ☐ CP5 : musculation, course en durée

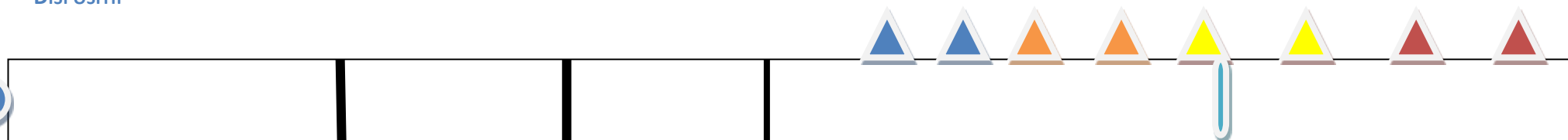
Pour l'agrégation interne, la première épreuve d'admission consiste en la présentation d'une leçon d'EPS centrée sur des situations d'apprentissage successives pour des élèves d'une classe du second degré. La leçon porte sur une activité physique sportive et artistique d'un programme limitatif publié sur le site internet du ministère chargé de l'Éducation nationale. Les candidats disposent d'un dossier, fourni par le jury, sous format numérique comprenant : des données relatives à l'établissement, à l'enseignement de l'éducation physique et sportive dans l'établissement, au cycle d'enseignement de l'APSA support; un document vidéo des élèves de la classe dans ce cycle d'enseignement. Au cours de l'entretien, les candidats seront invités à justifier leurs choix didactiques et pédagogiques en s'appuyant sur leur expérience professionnelle et leur connaissance des textes réglementaires, afin de conduire des projets de transformation et de formation pour les élèves de cette classe. En salle de préparation et en salle d'interrogation, les candidats disposent d'un matériel informatique mis à leur disposition : un ordinateur portable équipé d'un système d'exploitation MS-Windows. les logiciels et outils installés sur l'ordinateur : MS-Pack Office 2013 (suite bureautique : traitement de texte, tableur, présentation diaporama), pointofix, adobe reader, XMind, freemind, windows media player, VLC media player. - les versions numériques des programmes officiels et des fiches ressources. Les candidats peuvent utiliser pour leur présentation : l'ordinateur portable de préparation, un vidéoprojecteur à leur disposition en salle d'épreuve ainsi que trois clefs USB. Les fichiers créés par les candidats sont sauvegardés sur les clés USB et transmises par la suite au jury. L'utilisation de tout support numérique personnel est exclue. Il est important de préciser que le recours à l'informatique ne doit pas être considéré comme une fin.

<p>Les attendus de fin de cycle 4</p> <p>CA1 : haies</p>	<p>-&gt; A leur traduction dans une</p> <p>COMPETENCE ATTENDUE SOCLEE en</p> <p>totalité :</p>	<p><b>SITUATION EMBLEMATIQUE</b></p> <p>CONSIGNES DE TRAVAIL</p>
<p><b>D1 – CG 1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aller plus vite, plus loin</li> </ul>	<p>Dans une équipe de 4, s'entraider pour réaliser la meilleure performance collectivement et individuellement en perdant le moins de temps avant et après la haie dans une course de 7sec pour chercher à aller le plus loin possible</p>	<p>L'équipe a 40min pour marquer le plus de points possible dans 1 course de 7sec</p>
<p><b>D5 – CG5 : S'approprier une culture physique, sportive et artistique</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- situer ses performances</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chaque élève réalise 2 séries de 4 courses pour cumuler le plus de points (2 meilleures dans chaque série comptent)</li> <li>➤ A chaque essai, votre juge note la vitesse de course atteinte et l'entoure si vous l'avez réussie</li> </ul>
<p><b>D4 – CG4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prise de risques /maitrise de risque</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Contraintes : réception avec des appuis axés et décalés l'un après l'autre</li> </ul>
<p><b>D 3 – CG 3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- équipe de 4 (juge, chrono, coureur, starter)</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Déposer une latte en face du plot rouge, jaune ou bleu pour décider la zone d'impulsion et une autre idem pour la zone de réception (sur les haies 2 et 3)</li> </ul>
<p><b>D2 – CG 2 : S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre</b></p> <p>Choisir selon son niveau (distance d'attaque, réception rapprochée, record à tenter)</p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ le projet record tenté par le coureur est matérialisé par une latte à franchir en 7 secondes rapporte des points s'il est plus ou moins risqué</li> <li>R-2 : 1pt ; R-1 : 2pts, R : 3pts, R+1 : 4pts et R+2 : 5pts</li> <li>➤ Zone d'impulsion et zone de réception que le coureur peut réduire ou augmenter au regard d'un résultat à obtenir (de 60 cm à 1m20) rapporte plus ou moins de points en plus</li> <li>(Distance d'attaque : 60cm : 1pt, 90cm : 2pts : 120cm : 3pts)</li> <li>Distance de réception : 60cm : 3pts, 90cm : 2pts et 120cm : 1pts</li> </ul>

<i>Score pts</i>	<i>Individuel</i>	<i>Collectif</i>
- Maîtrise insuffisante :	8	32
- Maîtrise fragile :	12	48
- Maîtrise satisfaisante :	17	68
- Très bonne maîtrise :	20	80

REPERES DE PROGRESSIVITE	Analyse de l'activité des élèves pour se projeter dans les apprentissages futurs
<b>Maîtrise insuffisante</b>	Pas de risque, (investissement énergétique minimum)
<b>Maîtrise fragile</b>	Prise de risque surestimée, (contrôle ton équilibre à la réception au regard de ta vitesse)
<b>Maîtrise satisfaisante</b>	Prise de risque optimale (distance d'attaque optimale)
<b>Très bonne maîtrise</b>	Oser plus, s'engager

## DISPOSITIF



Déposer une latte en face du plot rouge, jaune ou bleu pour décider la zone d'impulsion et zone de réception (haies 2 et 3 uniquement)

Une course de 7 secondes, 3 haies

Intervalle entre les haies

(10m, 11m)

Une fiche de score à remplir

Zone d'impulsion et de réception qui rapportent plus ou moins de points en plus si record tentée réussie

(3pts, 2pts, 1pt) (60cm, 90cm et 120cm)

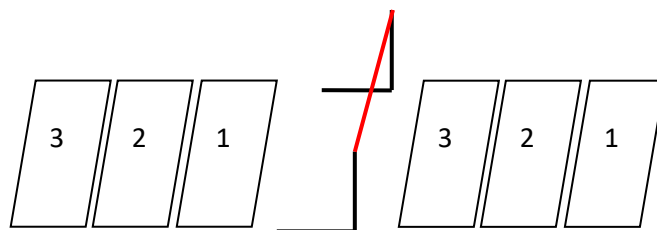
Juge de record : valide ou invalide le projet record tenté par le hurdler matérialisé par une latte à franchir en 7 secondes

Les plots matérialisent des records qui s'étalent de 15km/h à 25km/h

Réaliser la meilleure distance sur un temps de 7sec

- Sur le parcours rivière (A : 1m50 et B : 1m80)
- Sur les haies

Puis faire la moyenne des deux. C'est la performance **Record** à viser et à améliorer pour chaque élève (elle rapporte 3pts)



- L'équipe a 40min pour marquer le plus de points possible pour 1 temps de course de 7sec (starter, coureur, chrono, juge)
- Chaque coureur (hurdler) a 2 séries de 4 courses pour cumuler le plus de points (2 meilleures performances)
- Chaque coureur peut changer de record et les zones d'impulsion ou de réception
- A chaque essai, votre juge note la vitesse de course atteinte et l'entoure si vous l'avez réussie
- Contrainte : foulée de reprise décalée et axée

[illegible]

# Approche technique et biomécanique : course de haies

## APSA HAIES, AU SERVICE DE L'E2

Approche technique et biomécanique : incontournable (Pradet et Hubiche, Comprendre l'athlétisme 1993)

Course de haie : d'abord une course de vitesse

Les observations faites montrent que les élèves perdent du temps à l'approche de la haie, à la réception avec notamment un franchissement très aérien. C'est une des conduites typiques que les élèves rencontrent souvent au collège

### La foulée sur la haie (Portée et flèche)

Pourquoi le franchissement fait perdre du temps ?

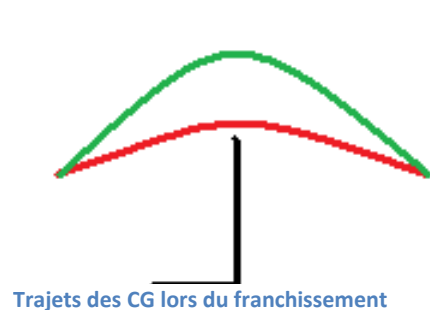
La suspension fait perdre du temps car elle dure longtemps

L'objectif est donc de durer le moins longtemps possible

### Comment y parvenir ?

#### La durée de la trajectoire

Un franchissement très aérien est inadapté car la durée de la trajectoire est déterminée par la hauteur de son sommet selon la formule:  $t = \frac{2\sqrt{2h}}{g}$  (Hubiche et Pradet, 1993). Ainsi plus la flèche est importante, plus la durée de suspension l'est aussi ce qui induit un temps plus long pour parcourir la même distance.



trajectoire verte.

En appliquant la formule pour les deux trajectoires, on s'aperçoit que pour la même distance parcourue, la trajectoire rouge et la trajectoire verte n'ont pas la même hauteur de flèche, ce qui va induire un temps de suspension plus important pour la trajectoire verte que pour la trajectoire rouge. Donc si on applique la formule de la vitesse  $V = d/t$  la vitesse horizontale sera donc moins importante pour la

**Travaux de Dhellemmes (INRP, 1995)**

**Comment l'élève au court de sa scolarité règle la problématique de la foulée sur la haie pour aller plus vite ?**



CONDUITES TYPIQUES	HYPOTHESES	TRANSFORMATIONS ATTENDUES	Situations pédagogiques de transformations
<b>N1 : IL SAUTE</b> <i>L'élève se déplace d'une H. à l'autre et repart.</i> <i>Réception en double appuis simultanés</i> <i>I= R à égale distance de la H. et proche de celle-ci.</i>	*La peur de l'obstacle. *Ajustement des appuis à leur approche. *L'élève s'adapte aux contraintes spatiales.	<b>* Passer d'une course saccadée à une course continue.</b>  <b>"OPTIMISER SON DEPLACEMENT "</b>	<b>*trouver son couloir</b> haies basses, distances longues.  <div style="text-align: center;">             I            OOI            OOI            OOI            OOI              I            OOI            OOI            OOI            .....              Chercher même jbe, .. ajustement 1° haie.              *idem avec haies, augmentation de l'espace , aller plus vite..           </div> sauts de rivières, plus haies <div style="text-align: center;">             OI            OI            OI            OI              Recherche de l'équilibre au dessus de l'obstacle              Engagement du corps vers l'avant (genou pointé et non pied).              *Progression sur haies + hautes : franchir dans la foulée.              *Ajuster le départ et l'attaque de la 1° haie.           </div>
<b>N 2 : Il court, et il saute.</b> <i>I et R s'éloignent mais à égale distance.</i> <i>#ciation jbe enjambement et jbe de poussée, réception style " cheval ", (double appuis décalés) régularité des appuis.</i>	*Un bond sécuritaire *Une course d'élan d'un obstacle à l'autre *L'élève s'organise en fonction des contraintes qu'il choisit et qui ont de la signification pour lui.	<b>1° th</b> : continuité du déplacement Relation Fréquence / Amplitude  <div style="text-align: center;">N       /       A</div>	
<b>N 3 : l'élève franchit la haie, (bond latéralisé en descendant).</b> <i>I et R à 2/3—1/3, portée moyenne.</i> <i>Réception en 2 appuis séparés.</i> <i>Maintien de la vitesse à l'impulsion.</i> <i>Enjambé 1° jbe, esquivé de la 2°.</i>	*Orientation de la poussée au centre de la haie *Maintien de la vitesse à l'impulsion *L'élève organisé en fonction des trajectoires optimales à réaliser.	<b>* Passer de trajectoires aléatoires à des trajectoires efficaces.</b>  <b>" OPTIMISATION DE LA TRAJECTOIRE "</b> Jouer sur l'économie dans les actions de franchissement.	*chercher à transformer la haie obstacle en haie cible ; pour cela chercher la dissociation segmentaire.... ...haies espacées, lattes en carton, rechercher à attaquer par le talon pour faire tomber les lattes.(Id. gobelets posés sur lattes) ...coordonner bras / jbes (recherche de l'équilibre) *franchissement de moitiés de corps.....(franchissement de ½ haies) chercher la relation point d'appel / point de réception après la haie. Travail technique de réchappe et de retour de jbe (ne s'invente pas) *transformer appui réception en appui de course haies éloignées.....> lier réception course (retour genou haut).
<b>N 4 : Il court en franchissant.</b> <i>L'élève raccourcit la durée du bond en descendant activement.</i> <i>Il rase la H.</i> <i>Poussée jbe AR longue et évite la H, elle est dans la course à la réception DR l'obstacle.</i> <i>I et R à 2/3—1/3, longue portée..</i>	*Maintien d'un cadence élevée d'appuis *Anticipe toutes les actions *Elève organisé par l'action suivante *Il anticipe les actions.	<b>* Optimiser la performance, par la continuité des actions.</b>  <b>" OPTIMISER LA PRODUCTION D'IMPULSION "</b> Anticiper les actions, intégrer dans le franchissement en cours l'action suivante de reprise de course.	*ne plus planer se rapprocher de la haie.....par recul du point d'appel, pour s'allonger à l'attaque (position du tireur couché ; regard sur montre..) *continuité des actions.....déséquilibre avant travail sur haies rapprochées : D.    I.. I.. I.. I.. I..    recherche d'appuis actifs à la reprise au sol (anticipation d'appui) *adaptation départ en starts / 1° haie....recherche d'attaque éloignée (matérialisation au sol)

### **Illustration avec le n1 et n2**

Les élèves sont plus sauteurs que coureurs mêmes si les élèves du niveau 2 s'engagent davantage

N1 : Une impulsion orientée vers le haut et proche de l'obstacle pour ne pas accrocher la haie, une réception proche de la haie quasiment en double appui simultané et un affaissement au niveau de la réception (cg bas, et en arrière de l'appui) blocage et source de freinage

N2 : I et R s'éloignent légèrement mais encore assez haut

### **Hypothèses de fonctionnement :**

- Elève est un sauteur coureur

Sa principale préoccupation est la réception après l'obstacle souvent en double appui ou foulée de reprise courte

Objectif principal : résoudre les problèmes d'équilibre à la réception

**N1** : une réception avec appui décalé nécessite un engagement énergétique minimum (une distance d'attaque au moins à 70cm) avec jambe de retour devant la jambe de reprise genou haut et dans l'axe

**N2** : réception rapprochée sans nuire à la distance d'attaque ni à la foulée de reprise de course

Hauteur de l'obstacle : genoux (course de vitesse)

Respect du règlement : efficacité et sécurité : couloir infranchissable, le sens du franchissement de l'obstacle et l'échauffement.

Vocabulaire :

Jambe d'appel, jambe de poussée et jambe de retour : prise de contact, forces exercées au sol, fin de l'appui au sol

Jambe libre, jambe d'attaque et jambe de reprise

### **Des observables complémentaires**

Pertinence du choix par rapport au couloir : conserve t-il leur vitesse (amplitude de la foulée est-elle modifiée : piétinement ou allongement pour se retrouver sur la jambe préférentielle)

La jambe d'attaque est-elle fléchie ou tendue, dans l'axe ou pas, a t il une attitude cassée ou non au moment du décollage (alignement pied bassin épaule) meilleure orientation des forces de poussées vers l'avant.

Lorsqu'il est en suspension : mouvement de bras sont –ils équilibrateurs mais qui perturbent la course ? Est-il à l'amble ? CG est-il vraiment haut ?

### **La réception :**

La jambe de retour est-elle replacée devant la jambe de reprise, dans l'axe du déplacement avec un genou haut ou au contraire traîne t elle en arrière ? Regarde l'alignement pied bassin épaule

## Les contenus

Hypothèses (passe de)	Justifications (à)
Buste cassé et jambe d'attaque tendue	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mobilise ta jambe fléchie, (en genou)</li> <li>- Poussée complète vers l'avant</li> <li>- S'engager vers l'avant ok mais sans venir te coucher sur la haie (passe du temps sur ton appui pour mieux orienter vers l'avant)</li> </ul>
Le coureur regarde la haie et baisse la tête dans le franchissement	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Regarder la haie suivante dans le franchissement</li> </ul>
La jambe de poussée traîne en arrière	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jambe de poussée devant ta jambe de reprise et le genou haut</li> <li>- Ce bon positionnement a pour effet d'améliorer sa reprise de course derrière la haie, absence d'appui simultanée et couvrira plus facilement son intervalle et gardera sa vitesse</li> <li>- Mais ce bon positionnement doit se faire avec une intensité de poussée au moment de l'appel et non au détriment de celle-ci</li> <li>- Pousser longtemps et forcement à une distance d'attaque raisonnable</li> </ul>
Refus et se bloque à l'appel Recul des épaules	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Diminuer la haie</li> <li>- Le corps s'engage vers l'avant (les rivières) en respectant alignement pied bassin épaule</li> </ul>
Lors de la suspension La jambe de poussée revient trop vite	<ul style="list-style-type: none"> <li>- donc la retarder en poussant davantage</li> <li>- Poussée complète</li> <li>- Reprise active</li> <li>- La jambe de retour revient quand le bassin à franchit la haie</li> <li>- Sensation d'étirement de la jambe de poussée</li> </ul>
Réception : n'est pas actif et se laisse tomber au sol et en avant du centre de gravité	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ne pas regarder son appui de réception</li> <li>- Anticiper la réception</li> </ul>
Couronne externe ou interne (ne garde pas le genou dans l'axe Ecarte trop les bras latéralement, à l'amble	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Genou dans l'axe (repère au centre ou haies en V</li> <li>- appuis sur une ligne à la réception</li> <li>- engage le bras opposé à la jambe libre et ferme les bras</li> </ul>
S'élève trop haut et augmente trop la durée du franchissement et provoque un écrasement Allonge sa dernière foulée avant l'appel	<ul style="list-style-type: none"> <li>- éloigne le point d'appel selon son niveau (augmenter sa vitesse)</li> <li>- arrive bassin grand et en fréquence pour favoriser un franchissement rasant</li> </ul>
<p>Attaquer de loin nécessite de la vitesse pour obtenir une trajectoire rasante si elle ne perturbe pas l'équilibre à la réception</p> <p>Plus j'attaque de près, plus j'assure ma réception mais plus la durée de suspension est importante</p>	

Durée 7sec      distance plot

14,000	Km/h	27	1
--------	------	----	---

15,000	Km/h	29	2
--------	------	----	---

16,000	Km/h	31	3
--------	------	----	---

17,000	Km/h	33	4
--------	------	----	---

18,000	Km/h	35	5
--------	------	----	---

19,000	Km/h	37	6
--------	------	----	---

20,000	Km/h	39	7
--------	------	----	---

21,000	Km/h	41	8
--------	------	----	---

22,000	Km/h	43	9
--------	------	----	---

23,000	Km/h	45	10
--------	------	----	----

24,000	Km/h	47	11
--------	------	----	----

25,000	Km/h	49	12
--------	------	----	----