

# Prêts pour l'échéance

La médiatisation de la performance sportive ne permet pas toujours d'appréhender l'exigence et la rigueur de la préparation qu'elle requiert. La rencontre d'un sportif de haut niveau est l'occasion de découvrir l'environnement propice et les facteurs concourant à la performance.

## Le projet

Rencontrer et pratiquer avec un sportif de haut niveau.

## Enjeux d'apprentissage

### Enjeux éducatifs

Communiquer et interagir avec un sportif nécessite une réelle préparation en amont (connaissance du sportif, de son vécu, de sa pratique), un entraînement à la prise de parole (poser des questions, respecter le temps de parole d'autrui, écouter les réponses, les conseils) et une organisation rigoureuse pour favoriser la participation de tous (rester calme, dépasser la dimension émotionnelle de la rencontre).

### Enjeux scolaires

La connaissance des méthodes d'entraînement aide à comprendre les effets de l'activité sur l'organisme et concourt à une gestion respectueuse de son corps et de soi. Certaines méthodes et stratégies de préparation à la compétition sont transférables pour surmonter des épreuves importantes (rencontre sportive, entretien, examen).

## Organisation

Échanger préalablement avec le sportif de haut niveau et les responsables fédéraux pour leur expliquer la démarche, les attentes, le déroulement, le public (âge et profil des élèves).

Choisir et réserver les installations adaptées (salle propice à l'écoute et au dialogue, repérage du lieu d'entraînement et de ses contraintes) en tenant compte de la disponibilité du sportif.

### Ressources

- Pour contacter un sportif de haut niveau : clubs sportifs locaux, pôles France ou Espoir, fédérations sportives (ligue ou comité), CROS, CDOS ou CTOS, etc.
- Pour organiser la rencontre : collectivité locale propriétaire des installations.
- Dans l'établissement : médecin et infirmière scolaires (diététique, etc.).

## Déroulement

### Avant

S'appuyer sur les activités programmées dans l'établissement et encourager la recherche d'informations par différents médias (liens TICE, CDI) sur le sportif (niveau, palmarès, objectifs) et sa discipline (épreuves, règlements, matériel, etc.).

Apprendre et s'entraîner à interviewer collectivement (maîtrise de la langue française, progression dans le questionnement, relances), organiser les tâches (questionnement, enregistrement, prise de vue photo/vidéo, etc.).

Faire prendre conscience des contenus d'enseignement



composant la leçon d'EPS (échauffement, mise en place du matériel, application des règles, préparation physique, retour au calme, connaissances techniques et tactiques, etc.) qui pourront servir d'appui au questionnement (comparer le volume d'entraînement, les durées et intensités des séquences, les formes de travail, le nombre de répétitions, les formes de récupération, etc.).

### Pendant

Organiser sur une demi-journée :

- 1 h de rencontre-dialogue, en salle, avec une présentation du sportif et de son activité suivie d'un temps de questions-réponses.
- 2 h sur le site de pratique du sportif (ou dans l'établissement scolaire si les conditions le permettent) pour observer le déroulement de sa séance d'entraînement, située plus largement dans le plan de préparation du sportif, en intégrant des temps de découverte et d'expérimentation des élèves (confrontation au matériel, aux espaces, au temps, etc.).

### Après

Organiser une discussion entre les élèves pour faire émerger les éléments de compréhension et expliciter les notions esquissées. Structurer les connaissances recueillies en vue d'une production individuelle ou collective (exposition, site internet, article de presse, etc.).

Renvoyer au sportif et aux partenaires un exemplaire (ou une synthèse) des productions réalisées (photos, textes, etc.), les associer aux éventuelles présentations publiques (exposition, portes ouvertes).

## Obstacles et difficultés

L'utilisation d'une terminologie étudiée préalablement en cours de français et d'EPS facilite la prise de parole et la structuration des questions nécessaires à la préparation des échanges. Le choix de certaines thématiques, liées au parcours du sportif ou à sa discipline, renforce la possibilité d'apprécier les informations recueillies (lorsqu'un nageur parle de ses « temps », c'est un référentiel tout autant symbolique que concret, dont la mise en mots sera facilitée par un travail préalable en mathématiques).

L'utilisation d'outils (appareils photos, caméras) et le recours aux TICE aident à réduire les difficultés de certains élèves et à renforcer leur estime d'eux-mêmes. La valorisation de l'image, étudiée en arts plastiques, peut être un moyen pour certains, en particulier en cas d'inaptitude, de s'investir dans la rencontre dans des dimensions différentes que la pratique physique avec le sportif.

### Pour aller plus loin

« Poirée par Raphaël Poirée ». Jacob-Duverniet. Novembre 2007  
 « Tony Parker, né pour gagner ». Armel Le Bescon. Jacob-Duverniet. Juin 2012  
 Outils en téléchargement sur l'extranet du CNOSF,  
 disponible via les CROS, CDOS et CTOS.  
 « Les défis de l'athlète, bien être et mode de vie sain,  
 Singapour 2010 », « Histoires de champions » :  
[http://franceolympique.com/art/3007-videos\\_et\\_jeux.html](http://franceolympique.com/art/3007-videos_et_jeux.html)  
 « Paroles de champions » :  
[www.dailymotion.com/franceolympique](http://www.dailymotion.com/franceolympique)

## Contribution éducative du projet

### Maîtrise de la langue

S'approprier un vocabulaire spécifique à la discipline sportive et aux méthodes d'entraînement.

Adapter sa prise de parole à une situation de communication, distinguer et maîtriser le discours direct et indirect, prendre en compte les réponses pour enrichir et relancer le questionnement.

### Éléments de mathématiques et de culture scientifique et technologique

Comparer des données numériques dont on apprécie le sens (longueur, durée, vitesse, fréquence cardiaque, etc.).

Calculer dans des situations concrètes (apprécier une performance, mesurer des progrès, etc.) et apprécier ses résultats.

Connaître les possibilités du corps humain (adaptation du système cardio-vasculaire).

Apprécier les effets de l'entraînement (performance, blessure, récupération) et construire des connaissances pour soi (santé, diététique, programme d'entraînement, etc.).

Réfléchir à la notion d'éthique à partir d'exemples concrets (surentraînement, dopage, etc.).

### Maîtrise des techniques usuelles de l'information et de la communication

Maîtriser les outils et logiciels nécessaires aux activités envisagées (rencontre, interview, restitution).

Comprendre l'intérêt des outils technologiques utilisés dans l'environnement du sportif.

### Culture humaniste

Resituer la recherche de la performance sportive dans les grandes périodes de l'humanité (antiquité, période moderne), son rôle dans les relations politiques ou économiques entre les États, dans l'actualité.

### Compétences sociales et civiques

Comprendre la valeur et le rôle des règles sportives.

Échanger sur les notions d'égalité et d'équité à partir de l'exemple de la compétition sportive.

## Effets attendus dans la pratique d'activités physiques et sportives

### En EPS

Agir dans le respect de soi et des autres, se mettre en projet.

#### Connaissances

Les différentes méthodes, les principes d'entraînement pour réussir.

Les facteurs de progrès.

Les grands champions de la discipline, les performances symboliques.



### Capacités

S'échauffer pour être performant.

Appliquer les processus d'efficacité.

Contrôler, gérer les émotions liées à la pratique (entraînement, compétition).

### Attitudes

Être attentif aux repères extérieurs et rester concentré sur son action ou sa prestation à produire.

Contrôler ses émotions devant le public, les adversaires et faire preuve de fair-play.

Persévérer pour progresser.

### Dans l'environnement sportif

Connaître, comprendre et appliquer le règlement de l'épreuve (règle du jeu, durée, heure de passage...).

Veiller au respect du matériel, des tracés des terrains, etc.

Identifier l'entraînement comme une donnée nécessaire au progrès et au succès

### Dans la vie quotidienne

Ne pas avoir recours aux substances interdites pour élever artificiellement sa performance.

Avoir un comportement éthique.

Se fixer des objectifs ambitieux et se donner les moyens de les atteindre.

## Culture olympique

Le parcours de sélection d'un athlète est long et exigeant jusqu'à son inscription aux Jeux olympiques par le Comité national olympique. Des critères axés sur la performance doivent être remplis au cours des deux années précédant les Jeux. Chaque sportif doit s'entraîner dur pour obtenir d'excellents résultats en compétition. Il embrasse ainsi la devise olympique « Citius, Altius, Fortius ». Une fois olympien, il doit donner le meilleur de lui-même comme l'évoque le credo emprunté par Pierre de Coubertin à l'Evêque de Pennsylvanie Etherlbert Talbot : « L'important dans la vie n'est pas de vaincre mais de lutter. L'essentiel n'est pas d'avoir gagné mais de s'être bien battu. » La compétition internationale est un facteur d'évolution des techniques sportives (saut en hauteur : fosbury ; Beamon en saut en longueur, etc.), des matériels (starting blocks aux JO de Londres 1948, combinaison de natation, etc.) et des principes d'entraînement (utilisation du fractionné par Paavo Nurmi, etc.).