

Thème : Généralités sur les APPN – Comparaison VTT / CO

1. Définition des APPN

Les APPN se caractérisent par trois traits fondamentaux et stables :

- Un environnement ouvert chargé d'une **incertitude** liée aux éléments **naturels extérieurs**,
- Une **lecture** de cet environnement permettant de fonder des **décisions** motrices (choix) qui ne peuvent être totalement prévues à l'avance et relatives aux choix d'itinéraires ou de trajectoires et à la gestion de l'effort,
- Des modes de déplacement (parfois avec engin) et des habiletés sensori-motrices (des techniques) particulières à chaque activité.

Les APPN regroupent l'ensemble des activités se caractérisant par un **déplacement finalisé, avec ou sans engin, dans un milieu de pleine nature ou le reproduisant.**

La motricité mise en jeu dans ce milieu nécessite un codage des informations, un contrôle de ses émotions et une maîtrise des risques.

On trouve dans ce groupe :

- des activités terrestres comme la course d'orientation, l'escalade, le VTT, etc. ;
- des activités sur neige le ski nordique, le ski alpin, le surf des neiges, etc. ;
- des activités nautiques telles que la voile, le canoë-kayak, etc. ;
- des activités aériennes comme le parapente, le deltaplane, etc. ;
- des activités aquatiques telles que la plongée sous-marine.

On peut être seul, et/ou par équipes (voile, bike & run, VTT tandem, certains raids multisports...).

Les APPN regroupent un ensemble d'activités qui sollicitent et développent **des habiletés ouvertes**, car le pratiquant évolue dans un milieu non standardisé qui l'oblige à s'adapter en temps réel. Il est donc constamment placé devant la nécessité de lire l'environnement afin de faire des choix d'itinéraire, de trajectoire, de vitesse, de posture... Dans certains cas, cette activité perceptive et décisionnelle se réalise sous une forte pression temporelle (VTT descente, ski alpin, kayak, wingsuite...).

	Substrat du déplacement						Modalités de déplacement					Engin	
	Terre	Eau (surf.)	Eau (prof.)	Air	Rocher	Neige	Glisse Roule	Course	Quadru-pédie	Nage	Vol	Avec	Sans
CO	X							X					X
Esc.					X				X				X
Ski						X	X					X	
VTT	X						X					X	
Voile		X					X					X	
Kayak		X					X					X	
Parap.				X							X	X	
Plongée			X							X		X	X

Dans les programmes de l'EPS pour les lycées, les APPN sont classées dans le champ d'apprentissage 2 (*Adapter ses déplacements à des environnements variés*) : l'escalade, la course d'orientation, le sauvetage aquatique, et le VTT.

2. Logiques internes comparées de la course d'orientation (CO) et du vélo tout terrain (VTT)

Rappel : identifier la logique interne d'une activité, c'est rechercher les éléments stables et pertinents qui fondent sa spécificité et qui pré orientent les conduites motrices des participants. Selon Pierre Parlebas, « la logique interne d'une APS, c'est le noyau dur de ses traits d'action motrice. Il s'agit de la **carte d'identité de la pratique considérée, qui regroupe ses caractéristiques pertinentes les plus saillantes** » (Didactique et logique interne des APS, in Revue EPS n°228, Paris, EPS, 1991).

De la logique interne va découler le problème fondamental de l'APSA considéré. « Le problème fondamental d'une APS, c'est le problème auquel un élève est nécessairement confronté au cours de sa pratique, problème de cohérence étroite avec la logique interne de l'APS. Il décrit la contradiction essentielle constitutive de celle-ci » (J.Dugal. Analyse et traitement didactique des APS, Revue EPS n°230, 1991).

Le Vélo Tout Terrain (ou mountain bike) est une activité de locomotion dans un environnement incertain (milieu naturel ou le reproduisant), qui place chaque pratiquant devant la nécessité de se déplacer le plus rapidement possible sur un vélo dont les caractéristiques matérielles permettent d'évoluer en dehors des routes bitumées (matériaux plus robustes, pneus crantés et plus larges, cadre plus petit, boîte de pédalier plus haute, guidon plat, braquet adapté aux forts dénivelés, système de freinage spécifique, simple voire double suspensions...).

Le pratiquant est confronté à quatre grands types de problèmes qui entretiennent entre eux des relations réciproques :

1. **Se propulser** essentiellement par un mouvement de pédalage des membres inférieurs,
2. **S'équilibrer** grâce à la force centrifuge et aux forces gyroscopiques, mais aussi grâce aux changements de position du corps sur le vélo ;
3. **Piloter** un engin à deux roues en faisant surtout intervenir les mains sur un guidon, mais aussi tout le corps et tout le vélo ;
4. **Choisir, vérifier, régler, entretenir, réparer** son matériel.

Ces quatre grands problèmes concernent toutes les spécialités du VTT, mais selon la spécialité, certains d'entre eux sont minorés ou majorés.

compétitions. Problèmes fondamentaux :
(Contraintes posées par l'activité selon différents rapports)

Le rapport au corps : activité à dépense énergétique importante

Enjeux de formation :

(Transformations envisageables à moyen et long terme)

Il concerne la faculté pour l'athlète à sentir et ressentir certains phénomènes corporels tels que la respiration, la fréquence cardiaque, les sensations musculaires et la pénibilité de l'effort. Cette faculté, nommée **proprioception**, permet lorsqu'elle est développée de mieux se connaître et d'agir de manière appropriée.

Le rapport au temps : Activité chronométrée

Un triathlon étant réalisé sans arrêt du chronomètre est une activité ayant un rapport au temps très important. En effet, celui qui met le moins de temps arrive en premier et remporte la course. Le triathlon étant aussi une activité à distance-limite, le triathlon comporte donc une pression temporelle omniprésente. Il est donc important de **savoir gérer ses émotions**.

Le rapport à l'espace : Activité où l'on se déplace dans un environnement plus ou moins incertain.

Le degré d'incertitude sera plus ou moins important en fonction du milieu au sein duquel les athlètes évoluent. (natation en eau libre/ VTT). Le triathlète doit développer sa **capacité à expertiser, décider rapidement et adéquatement dans des situations d'urgence dans différents milieux**.

Le rapport au matériel : Usage de matériel spécifique

Le cadre réglementaire fédéral prévoit l'utilisation de matériels propres à la pratique (combinaison néoprène, guidons, casque...) Ce matériel nécessite un apprentissage spécifique de la part des enfants. Il est alors essentiel de savoir **s'engager lucidement et se**

La course d'orientation est une course individuelle, en milieu incertain, varié, généralement boisé, consistant à rallier, le plus vite possible et par l'itinéraire de son choix, plusieurs points marqués sur une carte (postes), en s'aidant généralement d'une boussole.

Le pratiquant est confronté à trois grands types de problèmes qui entretiennent entre eux des relations réciproques :

1. **Se déplacer** en courant tout en **pilotant** son corps au milieu des obstacles ;
2. **Se repérer** en établissant la correspondance entre la lecture d'une carte et la lecture d'un terrain ;
3. **Faire un choix d'itinéraire** le plus rapide grâce à la relation carte-terrain et à l'aide d'une boussole.

Notons qu'il existe une activité qui « rassemble » l'ensemble des types de problèmes évoqués ci-dessus : le VTT orientation (plutôt rattaché à la FFCO).

3. Enjeux de formation

La notion d' « enjeu de formation » est selon J.Metzler (1989) « *ce que l'on peut gagner à moyen et long terme à pratiquer telle APS ou famille d'APS* ». Il s'agit d'interroger les possibilités « éducatives » d'une APSA : en quoi sa pratique permet-elle de poursuivre les objectifs et finalités de l'EPS ? En quoi le VTT participe au développement et à l'éducation de ceux qui le pratiquent ?

<p>Contraintes posées à l'activité adaptative de l'élève (Jean Piaget : « <i>La contradiction, la perturbation constituent l'élément moteur du développement et des</i></p>	<p>Types de ressources sollicitées par ces contraintes</p>	<p>Transformations envisageables à moyen et long terme = enjeu de formation</p>
--	---	--

<i>apprentissages »)</i>		
<p>1. Se propulser (VTT) / Se déplacer (CO)</p>	<p><u>Bioénergétiques</u> (physiologiques)</p> <p><u>Neuro-informati</u>nelles</p> <p><u>Psychologiques</u></p> <p><u>Biomécaniques</u> (motrices)</p>	<p>Développement de la capacité et de la puissance aérobie : condition physique et santé.</p> <p>Goût de l'effort / éducation à la santé.</p> <p>Se connaître : être capable de d'interpréter ses sensations corporelles afin de gérer un effort (choix de l'allure/choix du braquet).</p> <p>Savoir s'hydrater et s'alimenter pour prévenir la fatigue (connaître le fonctionnement de son corps à l'effort physique).</p> <p>Mieux se repérer dans le temps pour être capable de revenir à un horaire précis (CO).</p> <p>Accepter (apprivoiser) l'effort, persévérer, dépassement de soi.</p> <p>Se déplacer en ayant construit des postures inhabituelles, avec une grande qualité des appuis pédestres pour changer de direction (CO).</p> <p>Efficiency du mouvement de pédalage (VTT) → à la marge en milieu scolaire ?</p>
<p>2. S'équilibrer (VTT)</p>	<p><u>Psychoaffectives</u> (psychologiques)</p> <p><u>Motrices</u></p> <p><u>Motrices</u></p>	<p>Savoir gérer ses émotions (prendre du plaisir sans se mettre en danger).</p> <p>Savoir gérer son risque = vers des individus audacieux mais réalistes qui connaissent leurs possibilités et leurs limites.</p> <p>Prendre confiance en soi grâce à la maîtrise du risque → santé mentale.</p> <p>Développement de l'équilibre.</p> <p>Savoir se déplacer sur un engin à deux roues en toute sécurité = maîtrise dans des circonstances variées (→ sécurité routière).</p>
<p>3. Se repérer (CO)</p>	<p><u>Neuro-informati</u>nelles</p>	<p>Savoir lire une carte = faire correspondre des signes abstraits à des signes concrets et vice versa pour répondre aux questions : je viens de..., je suis à..., je vais à...</p> <p>Savoir utiliser une boussole</p>

		<p>Mieux s'orienter dans l'espace.</p> <p>Comprendre et appliquer des notions mathématiques sur les angles, les échelles... (liens avec les mathématiques).</p>
<p>4. Piloter (VTT) / Faire un choix d'itinéraire (CO et VTT en cas de pratique autonome)</p>	<p><u>Neuro-informati</u>onnelles</p> <p><u>Motrices</u> (VTT)</p> <p><u>Ethiques</u></p>	<p>Développement d'une expertise à percevoir et décider rapidement et adéquatement dans des situations d'urgence (= avec pression temporelle forte → conduite motocycliste ou automobile...).</p> <p>S'engager en sécurité : savoir reconnaître les éléments de dangers sur le parcours (cailloux, ornières, devers...).</p> <p>Savoir se déplacer en autonomie dans un milieu naturel en contrôlant ses émotions (confiance en soi).</p> <p>Rester lucide en conciliant poursuite d'un effort physique et choix.</p> <p>Devenir autonome dans le choix d'un parcours adapté à ses capacités.</p> <p>Transfert possible des habiletés motrices dans la conduite d'un autre deux roues (savoir piloter un scooter ou une moto → sécurité sur la voie publique).</p> <p>Goût pour l'aventure sportive.</p> <p>Connaître, respecter et aimer le milieu naturel (liens avec les sciences de la vie et de la terre).</p>
<p>5. Choisir, vérifier, régler, entretenir, réparer son matériel (VTT)</p> <p>Se préparer avant une sortie</p>	<p><u>Cognitives</u> (neuro-informati)nelles)</p>	<p>Savoir s'engager lucidement dans l'activité (préparation du vélo, casque, tenue, trousse de réparation, prévoir à boire, à manger, trousse de secours).</p> <p>Se responsabiliser par rapport au matériel et disposer de quelques notions de mécanique.</p> <p>Etre plus autonome vis-à-vis des réglages et des petites réparations → savoir se dépanner en cas de problème mécanique inopiné.</p>
<p>6. Communiquer, collaborer pour faire des choix collectifs</p>	<p><u>Psychosociologiques</u></p>	<p>Aller vers la citoyenneté : apprendre à vivre ensemble.</p>

(CO) ou pour participer à une aventure collective (VTT dans le cadre d'un EPI au collège par ex.)		
+ Prendre du PLAISIR dans la pratique du VTT et de la CO → motivation continuée à l'égard d'une ou de plusieurs APPN		
Comme pour toutes les autres APSA, l'enseignant d'éducation physique et sportive peut concevoir et mettre en œuvre son enseignement de façon à favoriser l'autonomie (sentiment d'autodétermination) et la responsabilisation des élèves, la communication et l'entraide le respect des différences, l'engagement lucide et raisonnée dans l'activité (échauffement, récupération, règles de sécurité), la gestion éclairée de ses ressources personnelles, ou encore le développement d'une expertise pour apprendre et progresser (apprendre à apprendre).		
<p><u>Rappel de prudence et appel à l'expertise de l'enseignant</u> : toutes les transformations citées et susceptibles de s'inscrire dans une perspective éducative n'émergent pas spontanément et magiquement de la pratique du vélo tout terrain ou de la course d'orientation. Ce n'est pas parce qu'on va organiser un cycle de vélo tout terrain que systématiquement, les élèves vont être capable de percevoir plus rapidement et adéquatement dans des situations d'urgence, qu'ils vont maîtriser le risque et prendre confiance en eux... Les transformations supposent au contraire des choix pédagogiques et didactiques spécifiques. L'enjeu de formation d'une activité n'évoque que des possibilités : celles-ci doivent être « révélées » par une transposition didactique et des mises en œuvre pédagogiques ajustées aux objectifs éducatifs visés.</p>		