

## La compréhension en lecture, DUSSOURD Claire, HERQUE Marion, SALAUN BRUGEL Isabelle

### Compréhension 41

#### Expérimenter corporellement le vocabulaire nécessaire à l'échauffement pour l'assimiler

##### 1- Objectif de l'échauffement

*« L'échauffement mérite une attention particulière et nécessite un apprentissage spécifique permettant à l'élève de se préparer aux efforts à venir et de réactualiser des apprentissages antérieurs. Ce temps de la leçon concourt particulièrement à l'acquisition de la compétence méthodologique et sociale « se connaître, se préparer, se préserver » (Bulletin officiel spécial n° 6 du 28 août 2008).*

L'échauffement est un rituel qui permet aux élèves de préparer le corps à l'effort, d'entrer dans les apprentissages mais aussi d'apprendre un vocabulaire nouveau : le nom des articulations à mobiliser, des groupes musculaires à stimuler et à étirer. Cette phase d'échauffement, amenée de manière réfléchie aux élèves dyslexiques, peut leur permettre de s'approprier ces nouvelles connaissances par l'intermédiaire du vécu corporel.

##### 2- Analyse des attentes pour l'échauffement au collège

L'échauffement donne un cadre aux élèves dyslexiques, qui ont des difficultés d'attention, de concentration et de mémorisation. Ce rituel est le moment qui permet à l'élève de se centrer pour entrer dans l'activité.

Dans le but de rendre les élèves autonomes dans le cursus du collège, le professeur passe d'un échauffement dirigé au début de la 6<sup>ème</sup> avec une explication détaillée de l'objectif, de la logique et du vocabulaire spécifique à un échauffement seul ou en groupe en 3<sup>ème</sup>.

Ainsi, une progression dans les fiches d'échauffement permet d'amener les connaissances au fur et à mesure pour ne pas surcharger la mémoire de nos élèves dyslexiques et pour orienter leur attention sur les notions prioritaires à retenir.

En fonction du niveau de classe, les attentes pourraient être les suivantes :

- En 6<sup>ème</sup> : être capable de localiser les différents muscles au repos et dans l'action (fiche 1)  
→ « *Quel muscle travaille quand je fais ce mouvement ?* »

- En 5<sup>ème</sup> : être capable de localiser les différents muscles et de les étirer (fiche 2)  
→ « *Comment est-ce que j'étire ce muscle ?* »
- En 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> : être capable de localiser, étirer et expliquer l'action des groupes musculaires (fiche 3)  
→ « *Quelle action me permet l'utilisation de ce muscle ?* »

### **3- Difficultés rencontrées par les élèves dyslexiques**

L'apparition de mots nouveaux ou inconnus en cours d'EPS met l'élève dyslexique face à une difficulté parce qu'il n'arrive pas à s'approprier cette notion pour différentes raisons:

- Des difficultés de compréhension :
  - la forme du mot est trop longue ou trop compliquée donc la voie d'assemblage est ralentie
  - le mot nouveau est amené sans préparation dans un flot d'autres mots donc la mémoire de travail est trop chargée
  - le sens du mot n'est pas compris donc l'élève dyslexique ne sait pas où le « ranger ».
- Des difficultés de mémorisation :
  - le son est mal perçu par l'élève donc il ne peut pas le répéter, d'autant que dans un gymnase, les conditions acoustiques ne sont pas toujours favorables
  - le débit de parole du professeur est trop rapide donc l'élève ne peut pas retenir l'ordre des sons.
  - le mot nouveau est donné dans un environnement trop bruyant donc l'élève dyslexique est gêné par les distracteurs qui l'empêchent de se souvenir des sons.

### **4- Les adaptations**

Les élèves dyslexiques ayant besoin d'un support simplifié et adapté, différentes fiches d'échauffement sont proposées, pour amener progressivement des notions nouvelles, durables et utiles pour leur vie future.

Le professeur présente toujours le vocabulaire en respectant certaines étapes:

#### a) il initie une notion :

Il fait d'abord vivre corporellement un geste. Les élèves verbalisent leur ressenti par rapport à ce mouvement pour trouver le muscle qui chauffe, qui travaille ou qui tire. Ensuite, l'enseignant associe le mot nouveau à ce geste oralement. Pour finir, les

élèves visualisent ce mot sur un schéma.

Ces étapes doivent permettre l'encodage du mot à l'aide du corps, du contact, du ressenti.

*Par exemple*, pour expliquer le terme « quadriceps », l'enseignant leur fait faire des montées de genoux. Puis il leur demande « Où avez-vous la sensation que le corps a travaillé ? ». Le professeur nomme alors le quadriceps et le localise sur un schéma.

b) il personnalise la notion :

Après avoir découvert ces notions par le corps, l'élève devra photographier ce nouveau mot pour le retrouver dans une fiche et lui donner son sens.

*Par exemple*, les « quadriceps » seront notés sur la fiche d'échauffement dans la partie activation cardiaque puisqu'ils seront sollicités en faisant des montées de genoux mais aussi sur la fiche des étirements. Même si la sollicitation est différente, l'élève doit faire le lien et localiser le même groupe musculaire.

c) il renforce la notion :

Il s'agira de reprendre lors des échauffements la notion avec un ou deux exercices différents pour permettre d'installer une image marquante de référence dans la mémoire à long terme.

*Par exemple*, dans la fiche d'échauffement, plusieurs exercices sont proposés pour étirer un même muscle.

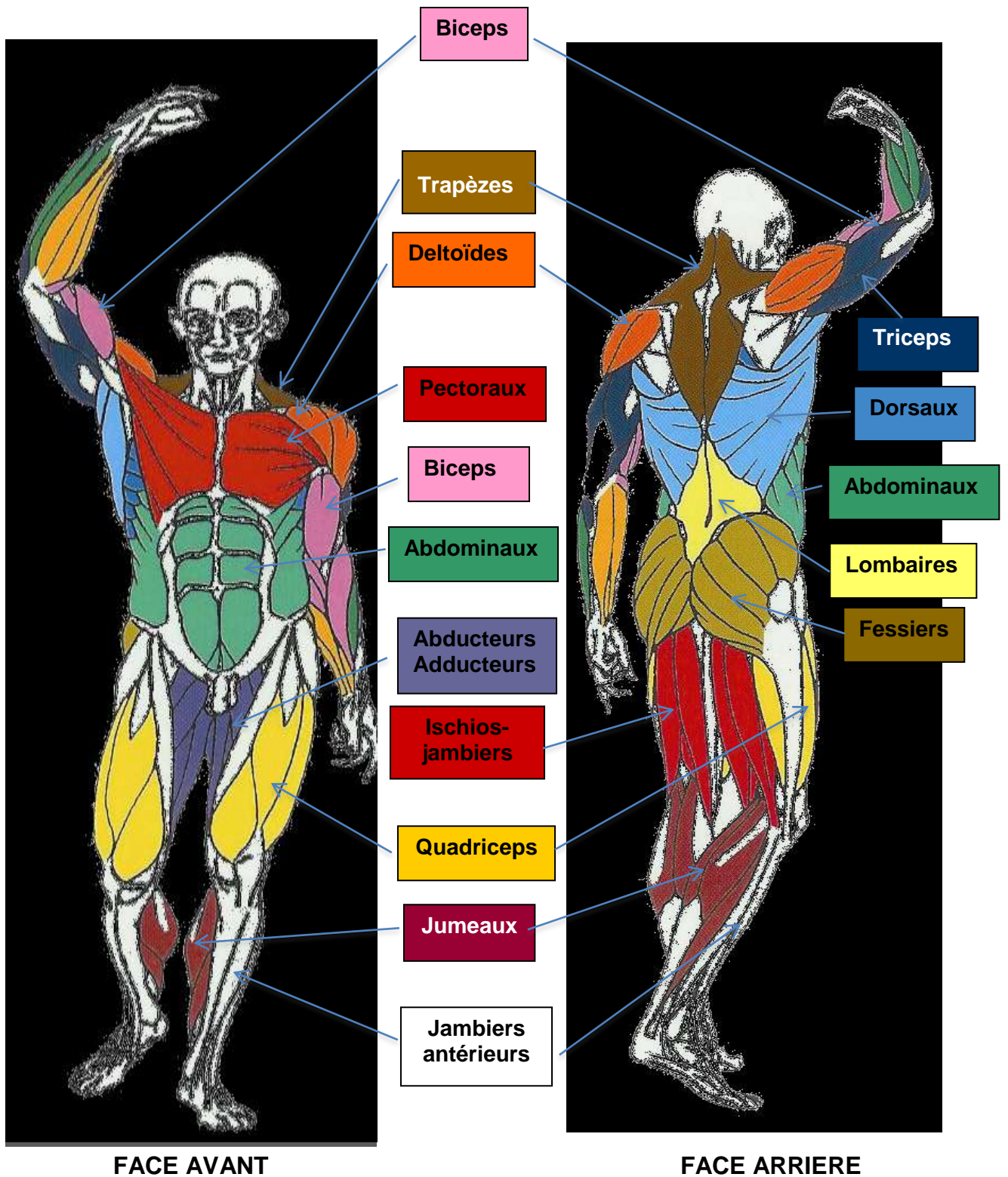
## 5- Le constat

- Ces fiches d'échauffement sont proposées dans des classes répondant à une charte dyslexie, composées d'élèves dyslexiques et d'élèves normo lecteurs réunis. Tous les élèves de ces classes travaillent avec ces fiches adaptées en ne perdant ni en qualité ni en efficacité.
- La présentation des fiches est motivée par les remarques des élèves :
  - il est plus facile pour eux de lire un tableau orienté en mise en page « portrait » qu'en mise en page « paysage ».
  - Associer une image à des mots leur donne des repères concrets donc améliore leur compréhension.

## 6- Les différentes fiches

a) **Initier l'apprentissage des principaux muscles**

### LES PRINCIPAUX MUSCLES À ÉCHAUFFER



## QUELS MUSCLES TRAVAILLENT QUAND JE M'ECHAUFFE?

**BUT DE L'ECHAUFFEMENT:** augmenter le rythme du cœur et de la respiration pour faire monter la température du corps et apporter plus de nourriture au niveau des muscles, des articulations. Une impression de chaleur doit envahir le corps.

**PROCEDER PAR ETAPES, PROGRESSIVEMENT, DU BAS VERS LE HAUT PAR EXEMPLE.**

1- **COURSE**, en trottinant au moins 3 minutes.

### 2- **MEMBRES INFERIEURS:**

- Montées de genoux pour faire travailler les **quadriceps**.
- Talons fesses pour faire travailler les **ischio-jambiers et les fessiers**.
- Pas chassés latéraux pour faire travailler les **abducteurs, les adducteurs et les fessiers**.
- Marches sur les talons pour faire travailler les **jambiers antérieurs**.
- Marches sur pointes de pied pour faire travailler les **jumeaux**.
- Accélération pour tonifier l'ensemble de ces muscles.

### 3- **MEMBRES SUPERIEURS:**

- Rotations des épaules en avant et arrière pour faire travailler les **deltoïdes, les trapèzes et les pectoraux**.
- Flexions du bras pour faire travailler les **biceps**.
- Extensions du bras pour faire travailler les **triceps**.
- Flexions et extensions des mains/poignets pour faire travailler les **muscles de l'avant bras**.
- Accélération, comme par exemple des tours de hip-hop sur 1 main au sol, pour tonifier l'ensemble de ces muscles.


### 4- **TETE:**








- Appuyer avec les mains sur le front, sur les tempes, derrière la tête, en cherchant à résister pour faire travailler les muscles du cou, en particulier les **trapèzes**.

### 5- **TRONC:**




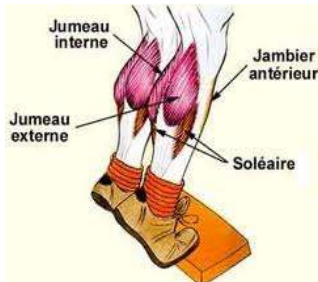
- A plat dos, jambes fléchies, pieds à plat au sol, amener les mains au dessus des genoux et lever la tête pour regarder son nombril. Maintenir 30" pour solliciter les **abdominaux**.
- A plat ventre, soulever 30" le haut du corps et les jambes pour les **dorsaux et lombaires**.

b) Personnaliser l'apprentissage en proposant des étirements pour les groupes musculaires:






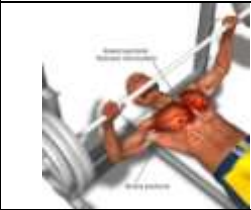

ETIREMENTS DES PRINCIPAUX MUSCLES DU BAS DU CORPS		
MUSCLES	EXERCICE	ETIREMENTS
QUADRICEPS		J'étire les <b>quadriceps</b> .
FESSIERS		J'étire les <b>fessiers</b> .
ISCHIO-JAMBIERS		J'étire les <b>ischio-jambiers</b> .
JUMENTAUX ET JAMBIERS ANTERIEURS		J'étire les <b>jumeaux</b> et les <b>jambiers antérieurs</b> .
ADDUCTEURS et ABDUCTEURS		J'étire les <b>abducteurs</b> et les <b>adducteurs</b> .

ETIREMENTS DES PRINCIPAUX MUSCLES DU HAUT DU CORPS		
MUSCLES	EXERCICE	ETIREMENTS
BICEPS		J'étire les <b>biceps</b> et les muscles de l'avant bras.
TRICEPS		J'étire les <b>triceps</b> .
DELTOÏDES		J'étire les <b>deltoides</b> .
TRAPEZES		J'étire les <b>trapèzes</b> .
DORSAUX ET LOMBAIRES		J'étire les <b>dorsaux</b> et les <b>lombaires</b> (dos rond).
PECTORAUX		J'étire les <b>pectoraux</b> .
ABDOMINAUX		J'étire les <b>abdominaux</b> .

c) Renforcer l'apprentissage des muscles en proposant différents exercices d'échauffement

PRINCIPAUX MUSCLES DU BAS DU CORPS: QUELLES ACTIONS?		
MUSCLES	LOCALISATION	MOUVEMENTS PRINCIPAUX
<b>QUADRICEPS</b>		Les <b>quadriceps</b> permettent de monter les genoux.
<b>FESSIERS</b>		<p>Les <b>fessiers</b> permettent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- d'étendre la cuisse en arrière.</li> <li>- d'écarter la cuisse sur le côté.</li> <li>- de tourner la cuisse.</li> <li>- de redresser et d'incliner le bassin sur le côté.</li> </ul>
<b>ISCHIO-JAMBIERS</b>		Les <b>ischios-jambiers</b> permettent de ramener les talons sur les fesses.
<b>JUMEAUX ET JAMBIERS ANTERIEURS</b>		<p>Les <b>jumeaux</b> permettent de marcher sur la pointe des pieds.</p> <p>Les <b>jambiers antérieurs</b> permettent de marcher sur les talons.</p>



PRINCIPAUX MUSCLES DU HAUT DU CORPS: QUELLES ACTIONS?		
MUSCLES	LOCALISATION	MOUVEMENTS PRINCIPAUX
<b>BICEPS</b>		Les <b>biceps</b> permettent de fléchir le bras.
<b>TRICEPS</b>		Les <b>triceps</b> permettent d'étendre le bras.
<b>DELTOÏDES</b>		Les <b>deltoïdes</b> permettent d'élever le bras.
<b>TRAPEZES</b>		Les <b>trapèzes</b> permettent: - de hausser les épaules - de tourner la tête.
<b>DORSAUX ET LOMBAIRES</b>		Les <b>dorsaux</b> permettent de d'incliner le tronc sur le côté et de mettre les bras en arrière. Les <b>lombaire</b> permettent une extension de la colonne en arrière.
<b>PECTORAUX</b>		Les <b>pectoraux</b> permettent de repousser les bras en avant.
<b>ABDOMINAUX</b>		Les <b>abdominaux</b> permettent au tronc de se pencher en avant, de tourner et de s'incliner sur le côté.

Droits réservés pour les illustrations.