

# « ENSEIGNER L'EPS EN LYCÉE – CP5 »

APSA SUPPORT :

## STEP – MUSCULATION

Formateurs : M. BACK Jean-Noël – M. THIVENT Jean-Brice (Muscultation)

Formatrices : Mme BISCHOFF Catherine – Mme COMAU Céline (Step)

# PROJET ACADÉMIQUE 2017-2020

<b>AXE 1 : Des parcours de réussite : l'excellence pour tous</b>	<b>AXE 2 : Un environnement serein pour renforcer la confiance</b>	<b>AXE 3 : Une école républicaine, inclusive et innovante</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Savoirs fondamentaux et compétences consolidées pour tous.</li> <li>❖ Des parcours éducatifs accompagnés.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Un climat scolaire apaisé pour tous.</li> <li>❖ Qualité de vie et bien-être au travail.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Inclure chaque élève et répondre aux besoins spécifiques.</li> <li>❖ Enseigner et évaluer autrement pour faire réussir.</li> </ul>
<b>Opérationnalisation en STEP et MUSCU</b>	<b>Opérationnalisation en STEP et MUSCU</b>	<b>Opérationnalisation en STEP et MUSCU</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Construction d'un enchaînement /parcours en fonction du thème d'entraînement.</li> <li>- Connaissance des paramètres influant sur l'intensité de l'effort.</li> <li>- Connaissance des conditions d'une pratique sécuritaire.</li> <li>- Mise en relation des données scientifiques et des principes d'efficacité (FC/diététique...)</li> <li>- Nécessité d'une centration sur ses sensations.</li> <li>- Identification et (exprimer) ses ressentis.</li> <li>- Mise en relation des ressentis avec les effets de ses actions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance et application des principes d'exécution pour la préservation de l'intégrité physique.</li> <li>- Adaptation de la pratique à ses ressources.</li> <li>- Ouverture aux autres pour enrichir un projet personnel : développer des rôles sociaux (observateur, juge, coach, pareur,...)</li> <li>- Utilisation d'outils objectivant les ressentis et l'évolution des compétences : carnet de suivi, vidéo, cardiofréquence-mètre, ...</li> <li>- Utilisation des TICE pour mémoriser, vérifier et analyser le travail réalisé.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expérimentation de plusieurs thèmes d'entraînement avant d'opérer un choix réfléchi et adapté à ses besoins.</li> <li>- Planification et ajustement des paramètres (amplitude, vitesse, intensité, durée,...), des séquences d'effort et de récupération en fonction des effets ressentis sur soi et des effets souhaités.</li> <li>- Planification à plus ou moins long terme des transformations sur soi.</li> <li>- Construction d'un habitus « santé » : diététique, hydratation, gestion de l'effort, échauffement, étirements, récupération, ....</li> </ul>

# LES ENJEUX DE LA CP5 – (CED/MUSCU/STEP/NATATION)

Les enjeux de la CP5 répondent tout à fait aux 3 objectifs de l'EPS, qui doivent permettre à chaque élève :

## 1. De développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite.

Chacun travaille à son niveau et la rend efficace par rapport aux objectifs qu'il se fixe.  
Ressources biomécaniques, informationnelles, cognitives, énergétiques... et dans la CP5, je travaille les ressources informationnelles à partir de...

## 2. De savoir gérer sa vie physique et sociale.

Grâce au plaisir éprouvé, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves comprennent les effets bénéfiques d'une activité physique régulière de plus en plus autonome tout au long de la vie.  
Par l'analyse réflexive sur les pratiques elles-mêmes et les conditions de pratique, le lycéen évite d'être un consommateur naïf d'activités physiques et devient un pratiquant lucide et responsable, capable de réinvestir les effets de sa formation en dehors de l'école.

## 3. D'accéder au patrimoine culturel.

Par les différentes APSA, se rapprocher, se confronter aux pratiques sociales.

Aborder la culture du corps, la culture scientifique : alimentation, hydratation qui devraient (raisonnés et critiques) compléter les pratiques contemporaines d'entretien.

La question de la sécurité et de la culture de l'entraînement.

## LA CP5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.

### Les Mots Clés :

<b>Le Projet Personnel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Au regard des ressources propres (<i>de ses propres potentialités et données physiologiques</i>) de l'élève :             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ C'est un choix d'entraînement.</li> <li>➤ C'est un choix de paramètres.</li> </ul> </li> <li>- Un outil facilitateur : le carnet de bord, le cahier d'entraînement : il mentionne les principaux temps de la leçon et contribue à cibler les différentes étapes du projet de l'élève.</li> </ul> <p>On y trouve ainsi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Le réalisé- en fonction de son objectif -, c'est-à-dire la partie objective.</li> <li>➤ Le ressenti sur ce qui vient d'être réalisé, c'est-à-dire la part subjective.</li> <li>➤ Le bilan, c'est-à-dire lien entre objectivité et subjectivité.</li> <li>➤ Les perspectives - étape nécessaire pour se projeter dans la leçon suivante et inscrire une continuité dans le projet, et auquel cas le réguler.</li> </ul>
<b>Les Effets recherchés / Les Effets ressentis</b>	<p>Identifier des effets sur soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les données objectives : énergétiques et biomécaniques.</li> <li>- Les données subjectives (liées à la connaissance de soi) : sensations, échelles d'effort, etc...</li> </ul> <p>⇒ L'évolution du projet de l'élève et de ses choix, des perspectives établies implique de céder une place non négligeable au ressenti du pratiquant.</p>
<b>La Gestion des Paramètres d'entraînement</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Permettre à l'élève de construire des repères :             <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ L'élève sera amené à se questionner, à établir un constat de départ, à se fixer des objectifs, à cibler les différentes étapes, à évaluer l'avancée de son projet et à le finaliser pour pouvoir évaluer, à l'issue du cycle, si les objectifs fixés ont été atteints.</li> <li>➤ Identifier les « impacts » sur l'organisme pour s'entraîner seul.</li> </ul> </li> </ul>
<b>L'évaluation</b>	
<b>Pour l'élève / Pour l'enseignant.</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ce n'est pas l'évaluation d'une performance chiffrée, mesurée (CP1), ni jugée (CP3) mais la recherche d'une conformité entre les connaissances que l'élève possède de sa vie au quotidien, de ses potentialités physiques et de ses motivations, mis en relation avec l'objectif qu'il se fixe (choix du mobile) et de la pertinence de ce choix.</li> <li>- C'est la capacité de réguler son projet et de l'adapter à un ressenti formalisé (de plus en plus fin) grâce à des éléments objectifs de son effort.</li> <li>- C'est la possibilité de concevoir, produire et analyser sa séance d'entraînement pour agir pour soi, de manière lucide, responsable et intéressée.</li> </ul>
<b>La Relation Pédagogique</b>	
<p>C'est une réelle interaction entre l'élève et l'enseignant :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rompre avec toute forme de relation verticale, unilatérale</li> <li>➤ L'enseignant doit faire confiance à l'élève, et notamment sur ce qu'il ressent.</li> <li>➤ L'enseignant se voit donc comme une personne/guide, une personne/ressource, une personne/accompagnateur mais pas comme une personne/directeur.</li> </ul>	

## Exemples de « Parcours de formation » en CP5 – NIVEAU 3

### Démarche d'enseignement :

Faire éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles (l'intensité, état de forme optimal à long terme, l'amélioration de la coordination)  
Faire accepter l'idée d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.

**STEP :** Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs.

**COURSE EN DURÉE :** Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.

**MUSCULATION :** Pour produire et identifier des effets immédiats, dans le respect de son intégrité physique, mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée.

**NATATION DE DURÉE :** Moduler l'intensité, la durée et la nature de ses déplacements en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.

### C'est passer :

- D'effets immédiats sur l'organisme À des effets différés liés à un mobile.
- De la seule réalisation À la prévision des actions pour les réaliser.

### Le Retour sur sa propre activité :

- La nécessité d'une centration sur ses sensations (échelle de ressenti respiratoire, état général, engagement). Le ressenti.
- Les postures sécuritaires.
- Les déterminants permettant de faire un choix de mobile personnel.
- Les groupes musculaires sollicités dans sa propre pratique : dénomination, localisation, fonction.
- Retranscrire les écarts entre le « prévu » et le « réalisé ».
- Réaliser un bilan de sa séance.

## Exemples de « Parcours de formation » en CP5 – NIVEAU 4

### Démarche d'enseignement :

Faire éprouver le travail relatif à plusieurs mobiles (l'intensité, état de forme optimal à long terme, l'amélioration de la coordination)

Faire accepter l'idée d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix.

**STEP :** Pour **produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé, prévoir et réaliser** un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination).

**COURSE EN DURÉE :** Pour **produire et identifier sur soi des effets différés** liés à **un mobile personnel, prévoir et réaliser** une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...).

**MUSCULATION :** Pour **produire et identifier sur soi des effets différés** liés à un **mobile personnel, prévoir et réaliser** des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition).

**NATATION DE DURÉE :** **Prévoir et réaliser** une séquence de nage en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...) pour **produire sur soi des effets différés** liés à un **mobile personnel**.

### C'est passer :

- D'effets différés liés à un mobile À des effets différés liés à un mobile **et** qui s'inscrivent dans un contexte de vie singulier.
- De la prévision des actions pour les réaliser À la construction et mise en œuvre d'un véritable projet d'entraînement personnalisé (récupération choix, séries, répétitions, temps de pratique, etc. + proposition de 2 séances d'entraînement sur papier).

### Le Retour sur sa propre activité :

- Poursuivre un unique mobile d'agir que l'on peut justifier.
- Concevoir progressivement ses séances de façon autonome et personnalisée.
- Prendre des repères progressivement intériorisés
- Utiliser sa Fréquence Cardiaque comme repère possible (notamment pour la récupération).
- Passer de repères extéroceptifs (chronomètre, plots, signal sonore) à des repères intéroceptifs.
- Éprouver des séquences parfois longues et /ou « coûteuses » pour en repérer les effets.
- Exprimer son ressenti selon divers critères (respiratoires, cardiaques, musculaires, motivationnels).
- Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels.
- Assumer, sans Influence, un choix personnel de mobile d'agir et pouvoir le justifier.