

ENSEIGNER L'EPS EN CP5

ACTIVITE SUPPORT : MUSCULATION

OBJECTIF : RENDRE L'ELEVE ACTEUR DE SON APPRENTISSAGE

BACK Jean-Noel - THIVENT Jean-Brice

D'après un travail réalisé par Céline Comau et Catherine Bischoff

<p align="center">Projet de cycle Niveau 3 Seconde ou 1^{ère} – BEP/CAP</p>	<p align="center">Projet de cycle Niveau 4 1^{ère} ou Terminale – Terminale BAC Pro</p>
<p align="center">10 heures minimum de pratique effective.</p>	
<p align="center">Définir son projet de classe</p> <p>Le profil de la classe et les caractéristiques des élèves (filles, garçons, « portrait » de classe, etc...) - genre – typologie (cf. site académique) conditionnent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • les modalités d'entrée dans l'activité (exemple : pour un élève en surpoids, éviter les pas avec des Sauts). • le choix des connaissances, capacités et attitudes (cf fiches ressources académiques). 	
<p align="center">Enjeux de formation de ce cycle :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Par rapport au projet EPS. • Par rapport au projet d'établissement. • Projet de classe particulier. 	
<p align="center">Évaluation diagnostique et exploitation :</p> <p>Se référer aux pistes proposées lors du stage Gérer l'hétérogénéité par la mise en place de pas évolutifs en fonction du/ des niveaux observés.</p>	
<p align="center">Acquisitions attendues, compétences à développer :</p> <p>CMS 1 : s'engager lucidement dans la pratique : se préparer à l'effort, connaître ses limites, apprécier les effets de l'activité physiques sur soi ... CMS 2 : respecter les règles de vie collectives et assumer les différents rôles liés à l'activité (aider, observer, apprécier, juger) CMS 3 : savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement : observer, identifier, analyser et apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.</p>	
<p align="center">CP5 Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi.</p>	
<p align="center"><u>Compétence attendue N3</u></p> <p>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. (LEGT)</p>	<p align="center">Compétence attendue N4</p> <p>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). (LEGT)</p>
<p>Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), et le réaliser seul ou à plusieurs pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus. (LP)</p>	<p>Prévoir et réaliser un enchaînement, seul ou à plusieurs, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, coordination), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé. (LP)</p>
<p align="center">Connaissances, Capacités, Attitudes</p> <p>À partir de la fiche ressource, chaque professeur choisira les connaissances, capacités et attitudes qui seront prioritairement travaillées au regard des caractéristiques des élèves de sa classe. À renseigner pour chaque classe.</p>	

Proposition de Cycle NIVEAU 3 MUSCULATION

Comprendre la logique		
Leçons n°1 – 2	<p>Connaissances : Posture sécuritaire : passive, active, collective Maîtrise des techniques de bases du mouvement : placement dos, amplitude, trajet, respiration, rythme, gainage S'organiser à 2 ou en groupe sur un atelier</p>	<p>Capacités : Réaliser des séries d'exercices avec précision– Prendre des repères sur soi – Exprimer son ressenti (mettre des mots sur des sensations) Exécuter, observer, analyser et réguler le mouvement (pour mémoriser et automatiser).</p>
<i>Exemple Tâche N°1:</i>		
Découvrir et éprouver les différents types d'effort		
Leçon n°,3-4,5	<p>Connaissances : Comprendre la logique des mobiles Manipuler les paramètres (biomécaniques et énergétiques) de réalisation d'un mobile : charge, vitesse, amplitude, répétitions, séries...</p>	<p>Capacités : Adopter une motricité spécifique pour ressentir les effets recherchés offerts par les 3 types d'effort. Réaliser des séquences de travail sur atelier qui répondent aux exigences du thème d'entraînement</p>
<i>Exemple Tâche N°2 – Découvrir les effets Paramètres (biomécaniques/énergétiques – Renseigner le carnet de suivi)</i>		
Réguler son activité et opérer des choix		
Leçon 6 et 7	<p>Connaissances : Se centrer sur ses sensations (échelle de ressenti) et mobiliser divers paramètres dans le but de s'inscrire dans un mobile d'agir personnel.</p>	<p>Capacités : Gérer ses efforts en utilisant les paramètres adaptés et selon son plan d'entraînement établi. Préparer une séquence d'entraînement personnalisé</p>
Leçon n°8	ÉVALUATION SOMMATIVE	

EXEMPLE DE TÂCHE COMPLEXE (Niveau 3 ou 4)

Connaissances

Capacité Connaître et exploiter les principes qui organisent le mobile choisi (paramètres énergétiques et biomécaniques...)

Concevoir une situation d'entraînement en fonction de ses ressources et ses objectifs

Attitudes : Être capable d'analyser sa prestation au regard des paramètres choisis/

Rôle de l'élève coach : Observer et conseiller (en fonction des critères donnés)

La situation est organisée en 3 phases :

Phase d'expérimentation

Phase d'analyse

Phase de régulation

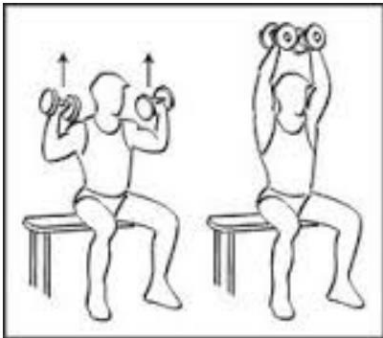
.....

Objectif : vérifier que l'élève est capable de créer une séquence d'entraînement en vue de répondre à un objectif personnel (entretien/tonification/prise de volume). L'élève est acteur de son apprentissage : il devient capable d'adapter un circuit training en fonction de ses ressentis.

1^{er} temps : Phase d'expérimentation

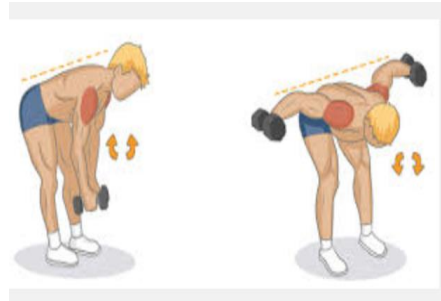
But : L'élève est sur un thème d'entraînement : Tonification

je choisis 4 mouvements pour un travail de tonification des épaules (ou un autre muscle en fonction des besoins de l'élève) parmi ceux proposés ci-dessous :



EXEMPLE DE CIRCUIT CHOISI PAR LES ELEVES

ON REALISERA LES 4 MOUVEMENTS EN 20-10 (2 tours)



Organisation : un groupe de 2 à 4 élèves

Avec (facultatif) 1 coach observateur (avec chrono) en plus. Ce peut être un élève « dispensé »

Musique qui rythme une alternance : 20 s de travail et 10 s de repos (ou c'est le coach qui donne le tempo avec un chrono)

Consignes

- je suis capable d'enchaîner les 4 mouvements sur le rythme :
20 seconde d'effort/ 10 secondes de repos
- A chaque moment de repos je change de mouvement (rotation)
- je réalise un circuit de 2 fois 4 mouvements enchainés (4mn d'effort)

Critères de réalisation

- dos placé/gainage
- rythme et fréquence du mouvement (variable en fonction de mon ressenti)
- expiration à l'effort

Critère de réussite : en fonction de mon mobile définir ce que je veux obtenir comme ressenti en priorité

- je tiens la séquence sans temps d'arrêt
- je finis la séquence en étant : un peu essoufflé
- Je sens une congestion assez importante dans le muscle ciblé
- Mes placements sont restés corrects jusqu'au bout

2eme temps : Phase d'analyse

A la fin du passage : Temps de régulation (Temps d'analyse)

- prise de fréquence cardiaque et observation des ressentis
- Mise en relation avec les paramètres des exercices
- Discussion avec le coach sur les critères observés
- Discussion sur l'adéquation entre paramètres choisis et ressentis

3eme temps : Phase de régulation

Modifier son circuit en fonction des ressentis observés pour augmenter ou diminuer la difficulté et mieux répondre à mon mobile.

Je peux jouer sur les variables suivantes :

- Le choix des mouvements
- Amplitude/rythme/explosivité/charge

On ne modifie pas le temps de travail ni le rythme 20/10

BILAN :

A la fin de chaque séquence interroger les élèves et le partenaire coach:

Sur leurs ressentis

- Ai-je atteint mon objectif ?
- Comment le savoir (FC, essoufflement, réalisation correcte...)
- Comment encore modifier mon circuit pour progresser tout en répondant à l'objectif

Pour le professeur : Possibilité de faire évoluer la situation :

- autour des temps de repos
- sur le choix du groupe musculaire
- sur la durée de l'effort...

Proposition de Cycle NIVEAU 4.

	Devenir autonome dans la conception d'une séquence d'entraînement : « Savoir s'entraîner »		
Leçons n°1 et n°2	Connaissances : Principes de sécurité et vocabulaire spécifique à l'activité musculation. Relation groupe musculaire/exercices. <i>Construction et complexification d'un exercice, d'un enchaînement (recrutement, équilibre, modes de contractions, méthodes de travail...)</i>	Capacités : Concevoir progressivement son travail sur un groupe musculaire de façon autonome et personnalisé. Prendre des repères sur soi. Tenir son carnet de suivi. Exprimer son ressenti.	Attitudes : Construire progressivement son propre circuit en fonction d'un mobile. Rester concentré pour maintenir une sécurité et une efficacité.
	<i>Exemple Tâche N°1: construire son circuit d'exercices</i> <i>Exemple Tâche N°1 bis : circuit à « trous »</i> <i>Exemple Tâche N°2 : fiche atelier</i> <i>Exemple tâche N°3 : Construire son enchaînement adapté à ces ressources (circuit en étoile)</i>		
	Choisir son thème d'entraînement et les méthodes correspondantes, choisir ses ateliers et concevoir son projet d'entraînement. Identifier sur soi les effets différés.		
Leçon n°3 et n°4	Connaissances : Connaître et exploiter les principes qui organisent le mobile / thème d'entraînement choisi (méthodes de travail : séries, répétitions, charges, contractions, récupération...) Construire une séance d'entraînement : échauffement, enchaînement d'exercices adaptés, étirements...	Capacités : Réaliser un travail de musculation en respectant le thème d'entraînement choisi, en affinant sa motricité (placement de la respiration, tempo, contractions...) Concevoir un projet d'entraînement en fonction de ses ressources et de ses objectifs. Renseigner précisément son carnet de suivi.	Attitudes : Être capable de justifier et assumer un choix personnel de mobile, être à l'écoute de ses ressentis. Conseiller un camarade, partager ses idées. Persévérer dans la fatigue et rester concentré.
	<i>Exemple Tâche N°4 : choisir ses ateliers et ses modes de travail pour atteindre les effets recherchés (repère ressenti + volume de travail)</i> <i>Outils : fiche ressentis / fiche méthodes de travail (cf step)</i> <i>Exemple Tâche N°5 : affiner son travail : le TEMPO</i>		
	Réguler, analyser et adapter son entraînement en fonction du projet choisi et du ressenti Concevoir le projet d'entraînement et réaliser les séquences prévues – Mobiliser des ressources adaptées - Effectuer des ajustements nécessaires en fonction du mobile choisi, de ses ressources et de ses ressentis.		
Leçons n°5, n°6 et n°7	Connaissances : Connaître ses capacités (estimation de la 1RM) et les effets des paramètres utilisés. Repérer à l'aide d'indices précis, les difficultés rencontrées pour pouvoir y remédier (au sein de la leçon – pour la leçon suivante).	Capacités : Gérer son effort selon le plan d'entraînement établi. Stresser l'organisme : variété des situations	Attitudes : Être capable d'analyser sa prestation au regard des paramètres choisis.
	<i>Exemple Tâche N°6 : S'échauffer en autonomie - Adapter /réguler les paramètres en fonction de ses ressentis et de la FCE.</i>		

	<i>Exemple Tâche n°7 : adapter et faire évoluer son travail</i> <i>Outils : comment affiner son travail pour stresser l'organisme (fiche projet d'entraînement) : les différents modes de contraction</i>
Leçon n°8	ÉVALUATION SOMMATIVE ET/OU CERTIFICATIVE