

Nous pensons que tous parmi vous ont déjà entendu parler de la CP5.

Rappelons qu'elle existait déjà dans les programmes du cycle terminal depuis 2001 sous l'appellation compétence culturelle et que de nombreuses actions ont été mises en place dans l'académie les années précédentes, que ce soit au niveau du PAF ou lors d'interventions particulières.

D'ailleurs, les effets sont relativement positifs puisque l'académie de Strasbourg est en treizième position lorsqu'on analyse le pourcentage d'élèves pratiquant une activité de la CP5 au bac.

Nous souhaitons aujourd'hui reparler de cette compétence propre parce qu'elle a une place particulière dans les nouveaux programmes.

Comme nous l'avons précisé précédemment, cette CP n'existe pas en tant que telle au collège ; elle se rajoute dans l'offre de formation du lycéen que ce soit dans la voie professionnelle ou générale et technologique.

Elle d'ailleurs obligatoire au lycée général et technologique mais surtout le niveau 4 de compétence est attendu.

## Pourquoi ?

- Pratiques sociales
- Rapport au corps
- Santé

Nous pouvons nous demander **ce qui** a poussé les rédacteurs des programmes à faire ces choix et il nous semble qu'il y a plusieurs axes possibles de réponse :

Si on s'intéresse dans un premier temps à l'évolution des activités physiques dans la société, il ressort que ce sont les pratiques de loisirs et d'entretien qui se développent.

D'après le rapport « Les chiffres clé du sport 2007 » du ministère de la santé, de la jeunesse et des sports, les principales pratiques d'activités physiques sont vélo, natation, marche, pétanque, course à pied.

Entretenir son corps sur le plan cardio-vasculaire, musculaire ou articulaire afin qu'il vieillisse moins vite, se sentir plus endurant, moins fatigable est l'une des motivations des pratiquants, mais aussi la recherche d'un bien-être psychologique ou même d'un dépassement de soi dans des pratiques de jogging ou de musculation.

Les motivations sont diverses mais montrent que le modèle sportif performant, dépassant ses limites n'est plus le seul.

D'ailleurs les fédérations développent de plus en plus une offre de pratique non compétitive, privilégiant la dimension conviviale, en l'associant à un travail énergétique.

En fait, ce développement de ces pratiques d'entretien est à mettre en relation avec la santé.

Nous sommes constamment rappelés à l'ordre par ce message : « pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière »

## Une éducation à la santé

- Construire un « habitus santé »
- Goût de la pratique

Nous nous proposons de vous faire partager les ressentis d'élèves ayant pratiqué un cycle de musculation cette année en seconde, et en terminale.

Je pense continuer certains exercices chez moi

Si je veux, je peux refaire les exos sans me faire mal et être sûre qu'il y aura un résultat si je les fais bien.

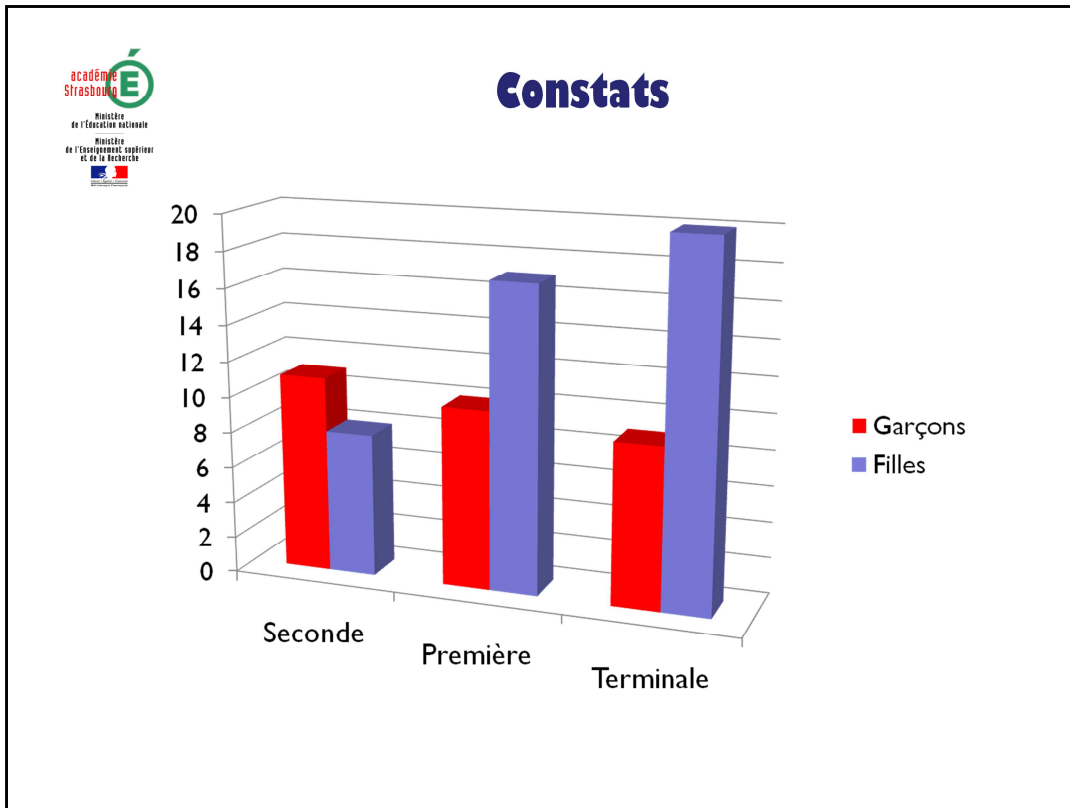
J'ai aimé le cycle de musculation car je trouve que les exercices sont tout à fait réalisables alors que je ne suis pas très sportive. Je continuerai le projet santé/forme pour rester en forme

Le cycle m'a beaucoup apporté au niveau physique et moral. Il m'a motivé à perdre du poids. J'ai vu un réel changement entre la première et la dernière séance.

J'aimerais continuer à garder quelques exercices pour la forme et pour le corps, cela permet d'avoir un bon rythme cardiaque, une bonne concentration et une bonne respiration. M'a permis de réussir à courir à l'extérieur plus régulièrement et plus facilement.

Au collège : « En proposant une activité physique régulière, source de bien être, elle favorise l'acquisition d'habitudes de pratiques nées souvent du plaisir éprouvé, et contribue à la lutte contre la sédentarité et le surpoids. Elle participe ainsi à l'éducation à la santé. »

En LP : l'EPS « permet à l'élève d'acquérir des connaissances et des compétences pour contribuer notamment à une éducation à la santé et à la sécurité. Elle suscite le goût d'une pratique physique régulière et autonome. »



Si maintenant nous faisons le point sur les pratiques actuelles en EPS, nous pouvons constater que :

Les élèves qui réussissent le mieux sont les garçons de 13,14,15 ans, sportifs, inscrits en club

L'EPS est très masculine : Dans une Enquête DEPP (Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance) 2005/2006 : à la question : si les cours d'eps n'étaient pas obligatoire, viendriez-vous en cours ?

8 ? % de Filles s'arrêteraient en seconde, 17% en première, 20% en Terminale

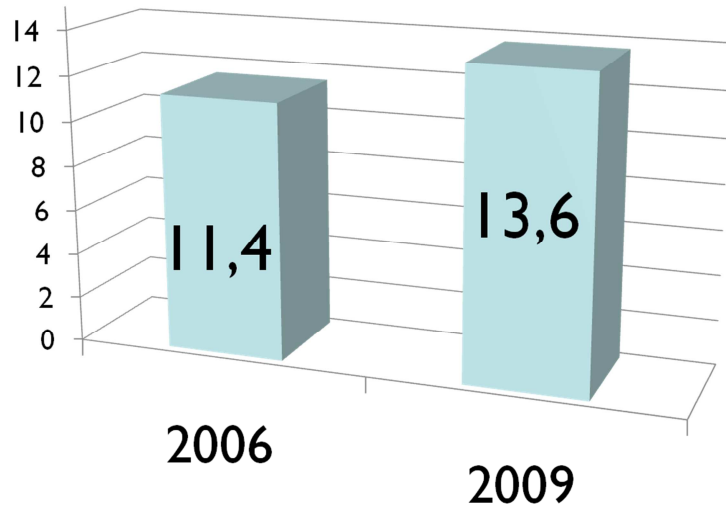
En bac pro on passe de 12% en première année et 27% année terminale alors que la tendance s'inverse chez les garçons. en Term, 17% s'arrêteraient en première année et uniquement 12% en term)

EPS utilise 7 activités pour 80% de son volume (réducteur) avec une valorisation des activités de la CP4.

C'est la CP4 la plus dévalorisante au niveau des notes aux examens.

Enfin, les notes dans les activités de la CP5 sont peu discriminatoires.

## Etat des lieux



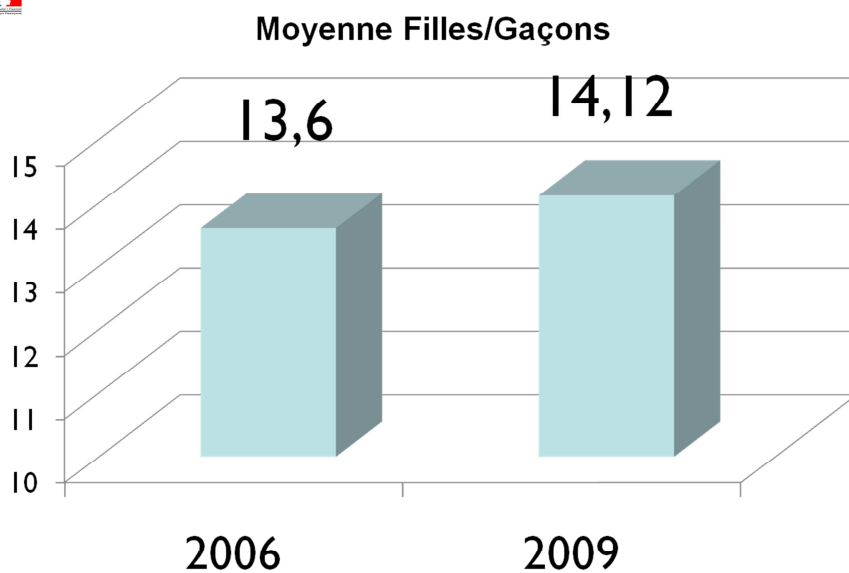
La part de la CP5 dans les programmes augmente, le plus souvent au détriment de la CP4, ce qui est plutôt favorable pour les filles.

Chiffre IG : Nous voyons ici la part des épreuves certifiant la CP5 au niveau national

2006 : 11.4%

2009 : 13.6 %

## Etat des lieux



Dans le même temps, les moyennes obtenues dans les épreuves certifiant la CP5 augmentent.

Cette augmentation profite aussi bien aux filles qu'aux garçons mais un peu plus aux filles (+0,65pt) qu'aux garçons (+0,40pt)

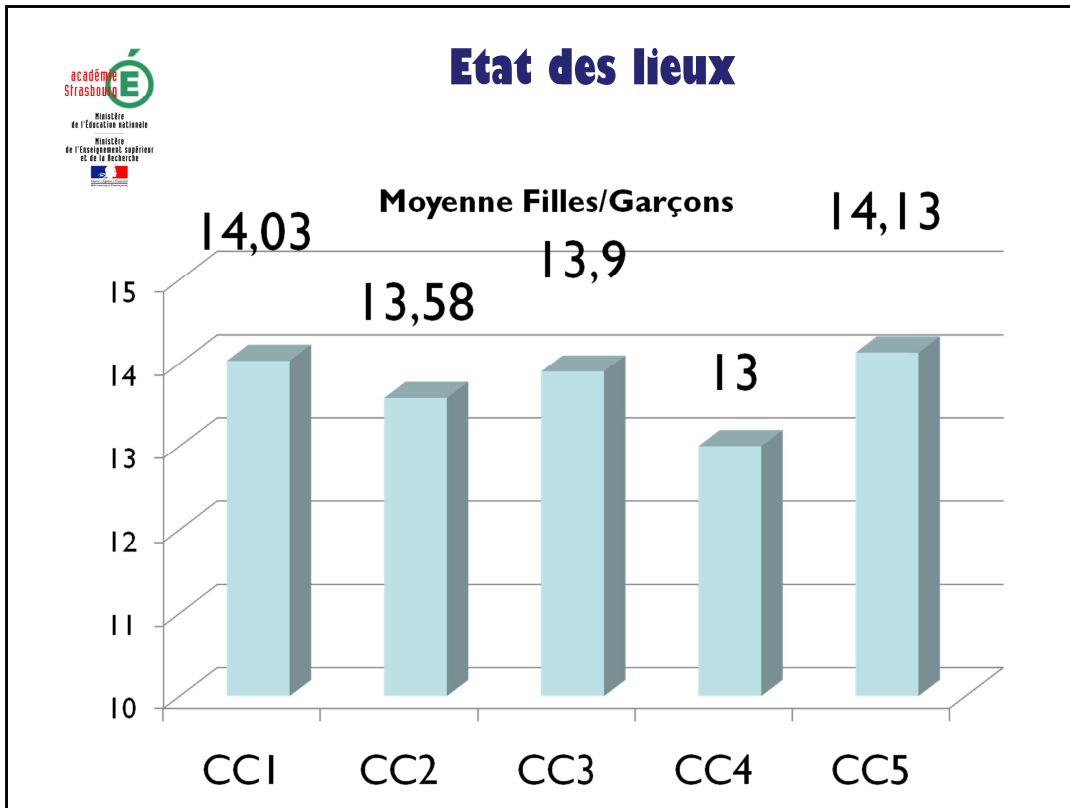
Chiffres IG : Moyenne CP5 :

2006 filles + garçons : 11.4

2009 13.6

Les notes des garçons sont légèrement supérieures à celles de filles mais peu discriminatoire (0.1 pt)

La percée la plus forte est en CAP et BEP.



Si enfin nous comparons les moyennes obtenues dans chaque CP, nous voyons, comme précisé auparavant, que la CP4 est la CP où la moyenne est la plus basse.

Profs qui l'enseignent plutôt satisfaisants car ils parviennent à mobiliser des élèves parfois réticents face à l'EPS ou qui ne trouvent pas leur compte dans d'autres activités.

Activité la plus enseignée : muscul, puis course de durée, puis step

Voici deux réflexions d'élèves :

J'ai beaucoup apprécié parce qu'on était libre et autonome.

Ce qui m'a plu c'est que tout le monde pouvait travailler à son rythme.

Ces réflexions vont nous permettre de mettre en avant les spécificités de la CP5.

## Spécificité

- S'adresse à tous les élèves
- Autonomie
- Savoir s'entraîner et contrôler son entraînement
- Connaissance de soi
- Appropriation d'un habitus santé

Elle vise spécifiquement l'acquisition d'une démarche : SAVOIR S'ENTRAÎNER

« L'ambition du lycée est d'assurer la réussite de chaque lycéenne et lycéen » ...  
en gras dans le texte des programmes

S'adresse à tous les élèves ...

Adaptation aux caractéristiques des élèves

Adaptable à tous par nature (aux élèves, au niveau du matériel)

Permet la réussite de tous les élèves

L'élève choisit son projet

Agir pour plus tard et ailleurs en toute connaissance de cause et en toute  
sécurité

Savoir s'entraîner et contrôler son entraînement

Entraînement (Delhemmes) action qui utilise des moyens définis (muscul, course  
de durée, ...) pour intervenir sur un objet (comme la fonction aérobie) en vue de  
la transformer et d'obtenir un résultat attendu

Analyser de manière explicite sa prestation

Ainsi la programmation de cette compétence ouvre l'offre de formation pour une  
EPS équilibrée



## Les APSA



Photo : Rance Costa  
Flickr



Photo : mikebaird  
Flickr



Photo : photo-libre.fr



Photo : lululemon athletica  
Flickr



Photo : mjcrodez  
Flickr

Ces sont des activités de loisir et d'entretien

Musculation

Step

Course de durée

Natation de durée

Relaxation en voie professionnelle

## Les mobiles

- **Compétition**
- **Entretien**
- **Bien-être**

Dans ces activités de loisir et d'entretien, le but est d'abord d'intervenir sur ses propriétés corporelles en s'entraînant, selon diverses motivations : se détendre, se faire plaisir, affiner sa silhouette, retrouver ou garder la forme, se préparer à une épreuve plus ou moins compétitive.

De la même façon, les activités pratiquées dans le cadre de la CP5 doivent répondre à des motivations, à des motifs d'agir.

3 grandes orientations ont été retenues dans le texte :

Préparation à une compétition

Entretien physique

Bien-être psychologique

## Niveaux de compétence

- Niveau 3 : référence personnalisée
- Niveau 4 : prévoir et réaliser
- Niveau 5 : concevoir et mettre en œuvre

Dans chacune de ces APSA, un référentiel de compétences attendues est défini, selon 3 niveaux.

Ces 3 niveaux de compétences vous seront précisés lors de la présentation des APSA

Acquisition d'un savoir s'entraîner pour l'entretien, le développement de soi, pour un bon usage de soi.

Pour synthétiser, le premier niveau met l'accent sur « produire et identifier des effets immédiats » sur l'organisme, en fonction d'un mobile d'agir, en modulant différents paramètres comme l'intensité, la durée, le temps de récupération et ceci toujours en rapport avec une référence personnalisée. Dans ce premier niveau, l'objectif de travail peut être fixé par l'enseignant et l'élève va entrer dans une démarche d'entraînement en mettant en relation les différents paramètres qu'on vient d'énumérer.

Pour accéder au niveau 4, qui correspond au niveau exigé en fin de cursus, l'élève aura à prévoir et à réaliser des séquences (de course, de musculation, de nage) ou un enchaînement de step, pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, en utilisant différents paramètres (intensité, durée, temps de récupération, ...)

Enfin, le niveau 5 demande la conception et mise en œuvre d'un projet d'entraînement personnalisé pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique, ...)

### Produire un effort adapté

- à ses ressources
- à son objectif

Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif

J'ai appris combien de kilos je pouvais soulever au maximum

J'ai trouvé le cycle de muscu très intéressant car cela m'a permis d'évaluer le maximum de mes compétences et de plus, cela m'a également permis de pouvoir travailler les groupes musculaires de mon choix.

Au fil des séances, on trouve son rythme et le nombre de répétitions appropriées.

J'ai appris à repousser mes limites et j'ai découvert mes possibilités... je suis donc agréablement surprise

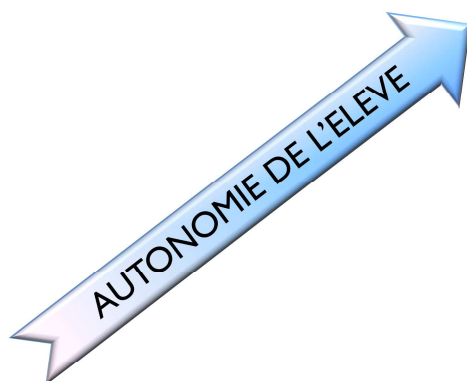
Il s'agit aussi de maîtriser les aspects techniques de l'activité comme les postures en musculation, les appuis, le gainage en course en durée pour ne citer que ces deux exemples.

J'ai appris à bien respirer.

J'ai appris quel étirement il faut faire avec les muscles qui ont travaillé.

## Concevoir

S'entraîner pour ...



Être entraîné par ...

Concevoir et mettre en œuvre une séquence

Il s'agit pour l'élève de comprendre et de mettre en œuvre des méthodes de travail simples.

Nous ne formons pas des entraîneurs ; nous souhaitons que les élèves possèdent un répertoire méthodologique de base et qu'ils puissent le réutiliser sans faire de grosses erreurs.

Ainsi le rôle de l'enseignant va être de donner de plus en plus d'autonomie aux élèves

Premier cycle : mise en projet sur une séquence

Pour aller vers vers l'organisation d'un projet d'entraînement personnalisé lié à un objectif personnel

Cohérence du projet d'entraînement/objectif proposé

Les séries sont elles en rapport avec l'objectif visé (ratio effort/récupération ?)

L'intensité est-elle celle visée ?

L'élève est-t-il capable de planifier correctement un cycle de développement ?

Le projet esthétique est celui qui m'intéresse le plus et après quelques séances, ça m'a permis de prévoir de la musculation à la maison.

Le cycle de musculation m'a permis de commencer a musculation hors du lycée (chez moi)Projet sportif.

Ce qui m'a plu, c'est que c'est individuel, on va à notre rythme et on peut choisir les exercices.

## Analyser

- Se connaître
- Exprimer son ressenti
- Apprendre à gérer sa physique

6  
7 Très très léger  
8  
9 Très léger  
10  
11 Léger  
12  
13 Modéré  
14  
15 Dur  
16  
17 Très dur  
18  
19 Très très dur  
20

Analyser de manière explicite sa prestation

On demande ici à l'élève de mettre en relation son ressenti dans l'effort et le travail réalisé.

Le ressenti peut s'exprimer qualitativement, par rapport à des sensations respiratoires, musculaires, à un type de fatigue (localisation) ou quantitativement en utilisant des outils comme l'échelle de Borg illustrée ici.

C'est ensuite à partir de ce ressenti que l'élève va ou non ajuster son entraînement et modifier ses charges de travail.

Ressenti présent dans toutes les CP

Mais en CP5 on fait appel au subjectif

Le ressenti organise le travail et la mise en projet de l'élève

Avec la musculation, on peut se tester, se fixer des objectifs à chaque séance, essayer de faire mieux que la précédente

Le sport nous apprend à nous connaître mieux

L'exercice élévation latérale est quasiment impossible pour moi ... L'exercice élévation latérale est faisable maintenant. A la fin, je sens que j'ai travaillé mais je ne suis pas épuisée.

Il faut connaître ses limites et son corps, ce qu'on peut faire en persévérant et en même temps savoir se réguler car on a chacun des morphologies différentes et ses propres limites qu'il faut savoir s'imposer

## La performance

### Outil de régulation

Si le ressenti permet à l'élève d'organiser ses séquences, la performance devient également un indicateur, un outil de régulation, l'indice d'une transformation.

Le but de la CP5 est d'intervenir sur ses ressources ; la performance n'est pas une fin en soi.

La performance permet d'identifier son potentiel, elle est un indicateur qui permet à l'élève de construire son projet. On n'est pas dans une logique de performance maximale référée à une norme extérieure. La référence, c'est l'élève lui-même.

La performance peut devenir source de motivation :

J'ai appris à repousser mes limites et j'ai découvert mes possibilités... je suis donc agréablement surpris

Ce cycle a su répondre à mes attentes, c'est-à-dire me dépenser, chercher mes limites pour être en forme et dépenser des calories. Les séances ont tout de même été éprouvantes, mais c'est une fatigue positive que j'aime retrouver

J'aime bien la musculation ... n'ayant jamais fait de sport de combat, je vois que j'ai quand même de la force

## Évaluer

- Réaliser
- Concevoir
- Analyser

Ceci nous amène à évoquer l'évaluation :

Constat : des bonnes notes ! De trop bonnes notes ? Preuve peut-être que l'élève a appris et sait mettre en œuvre ?

La perf au sens CP1 n'est pas prise en compte : il ne s'agit pas de classer des performances objectives mesurées selon des barèmes mais d'évaluer un savoir s'entraîner.

Dans un premier cycle, l'enseignant peut organiser sa note assez librement en respectant la philosophie de la CP5, donc en prenant en compte :

Réaliser : ce sont toutes les mises en œuvre, la quantité, l'intensité du travail fourni, la maîtrise gestuelle (trajets moteurs, vitesse d'exécution, ...), la sécurité

Concevoir : cohérence du programme par rapport aux objectifs, au potentiel de l'élève, au temps et matériel disponible.

Analyser : trouver ses charges de travail et les faire évoluer en fonction de son ressenti. Le ressenti en tant que tel ne peut pas être évalué, mais il est possible de mettre en parallèle les sensations de l'élève et des indicateurs concrets, comme une aisance de course, une rougeur du visage, un relâchement musculaire, un essoufflement.



## Des représentations ?

... mais la CP5 n'est pas toute l'EPS

Enfin, il faut garder à l'esprit que la CP5 n'est pas toute l'EPS  
20 heures sur 608 depuis la sixième sur une base de 32 semaines de cours

Que la CP5 n'est pas que pour les filles et les inaptes

Que la CP5 n'est pas que de l'ordre des CMS

Ce n'est pas parce qu'on vise la CC5 qu'on évince le pôle énergétique ou  
que l'on baisse le niveau d'exigence (qualité et intensité des efforts) ; on  
est sur la recherche du progrès et le développement des ressources.

Pourquoi opposer dépassement de soi et bon usage de soi ?

Courir vite n'est pas mieux que courir lentement. C'est l'élève qui définit  
ce qu'il va faire en fct de ses ressources et de ses aspirations.

Que même si on fait confiance à l'élève qui travaille à partir de son  
ressenti on a malgré tout des indicateurs comme la FC, un état de rougeur,  
de transpiration, un maintien de posture ...

Grande autonomie de l'élève dans ses choix (choix du mobile, choix  
d'exercices ...)

## Mots d'élèves

Autonomie

Choix

Perspectives

Ambiance

Perf non notée

### **Autonomie :**

Les exercices sont faciles et on peut les refaire chez nous grâce aux règles essentielles

J'ai trouvé les séances bien, on avait le choix des poids,

### **Choix des exercices, du projet**

J'ai choisi ces exercices car ce sont ceux que j'arrive le mieux ; j'ai appris quand il fallait placer l'expiration puis les groupes musculaires.

J'ai appris bcp de choses comme la respiration pour chaque exercice, l'association des étirements et des muscles

### **Ambiance**

Le fait de travailler par petit groupe de 2 m'a plu.

J'ai bien aimé travailler en équipe

C'était bien parce qu'on pouvait écouter de la musique

### **Perspectives**

Faire de la musculation toute l'année serait intéressant et permettrait de voir énormément de changement de notre corps et de le garder en forme tout au long de l'année.

Ce cycle m'a permis de travailler différents muscles que je ne travaille pas forcément souvent.

Le cycle m'a satisfait. Il me donne envie de recommencer la muscl et le cardio car j'ai des problèmes de respiration.

Nous espérons avoir réussi à vous convaincre des atouts de cette compétence. Les contraintes du nouveau programme imposent de proposer deux cycle de CP5 sur tout le cursus du lycée. Aussi, nous vous suggérons de vous lancer dans l'une des activités dès la rentrée ; il est peut-être plus facile de tester avec une classe de seconde ...

## Cadre de présentation des APSA

- Présentation de l'APSA
- Démarrer un cycle
- Evaluer

Introduction aux interventions par APSA

Présentation du cadre commun de présentation.

1) Présentation

-Définition

-Compétences attendues

-Incontournables

2) Programmation d'une CP5

-Avantages pour les élèves

-Avantages pour les enseignants

3) Démarrer un cycle

-Structurer un cycle, une séance, une situation

-Exemples (seconde, terminale)

-évaluation

4) Conclusion