

Francis Bergé
Professeur d'EPS au lycée/LP Claude Lebois
42400 Saint-Chamond
membre du CEDREPS (groupe ressource de l'AEEPS)

Le savoir s'entraîner en CP1 et CP5

*Illustrations pédagogiques avec l'élève pratiquant la course de durée
« dans tous ses états » !*

- Bref Historique des pratiques de course en EPS depuis 1980
- Définitions du Savoir S'entraîner
- Une redondance : « à l'école » !
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs du SS'E dans toutes les CP
- Des illustrations pédagogiques
- Vers une matrice disciplinaire rénovée

Formation Continue, Rectorat Amiens

Jeudi 28 Janvier 2016

Savoir S'entraîner en cp1 et cp5

- Historiques des pratiques de course en EPS depuis 1980
- Définitions du SS'E
- Une redondance : « à l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP
- Des illustrations pédagogiques
- Vers une matrice disciplinaire renouvelée

Historique

**« De « l'endurance » au Savoir S'entraîner :
30 ans d'innovations et de recherche action »**

F. Bergé et R. Dhellemmes, Cahier CEDREPS n°12, 2012

Historique

**1^{ère} période: 1984 à 1994 : « les 20 mn de course »,
une activité athlétique aux références incertaines**

**2^{ème} période: 1994 à 2002 : la course de durée : une
diversification des pratiques en établissement**

**3^{ème} période: 2003 à 2006 : le quiproquo de la Course
DE durée ou de la course EN durée ?**

**4^{ème} période: 2006 à aujourd'hui : Une différenciation
assumée ... mais dans le prg lycée 2010, une
valorisation discutée de la CP5 intégrant la course
EN durée**

Historique de la course en CO ?

Exercice militaire fin 19^{ème} siècle né en Norvège

En France:

- milieu 20^{ème} siècle : scoutisme

- 1956 Le « cross d'orientation »:

« Le cross d'orientation, qui se présente comme un footing de bon aloi en terrain varié doublé d'un aimable divertissement dans un cadre agreste, ne saurait cependant se passer d'une préparation physique et technique qui en conditionne l'intérêt. » 1956 Revue EPS n° 66 le sport de d'orientation »

Coulon

- 1960/70 Pratique militaire puis pratique sociale (1977)

- 1970/80 Revue eps : surtout 1^{er} degré (+ interdisciplinarité)

- 1980 Revue eps : surtout en Collège

- 2010 Revue eps : outils numériques et CO

la course en CO: un moyen efficace de déplacement ?!

Pôle S'INFORMER

Non autonome

Tricheur
coureur

Autonome

Marcheur
approximatif

Marcheur
Intuitif

Coureur
Débousolé !

Coureur
vérificateur

Coureur
approximatif

Coureur
Intuitif

Pôle SE DÉPLACER

Savoir S'entraîner en cp1 et cp5

- Historique des pratiques de course
- **Définitions du SS'E**
- Une redondance : « à l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP
- Des illustrations pédagogiques
- Vers une matrice disciplinaire renouvelée

Définitions

Entraînement :

(pas que sportif) Processus qui vise à produire des effets pour transformer un état initial stable en un autre état souhaité ?

Etre entraîné

C'est se soumettre à un processus d'influence qui vise à produire des effets pour transformer un état initial stable en un autre état souhaité. (RD 2009 et 2010)

Une intervention, sur soi, pour soi, par un autre

Savoir s'entraîner

C'est la capacité d'exercer sur soi-même un processus d'influence qui vise à produire des effets pour transformer... (cela se traduit pas des connaissances, des pratiques, des méthodes, des attitudes,...) RD 2009 et 2010

Une intervention, sur soi, pour soi, par soi

Savoir S'entraîner en cp1 et cp5

- Historique des pratiques de course
- Définitions du SS'E
- Une redondance : « à l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP
- Des illustrations pédagogiques
- Vers une matrice disciplinaire renouvelée

Une redondance: « à l'école » !

- Témoignages de Carole Sève, Roger Bambuck
- Travaux de Raymond Dhellemmes , Véronique Billat



Bibliographie principale :

Dhellemmes R. « *le savoir s'entraîner scolaire* » 1^{ère} et 2^{nde} partie, cahiers du CEDREPS n°8 2009 et n°9 2010

Bergé F. « *Savoir s'entraîner au lycée en CP4 et CP5, des permanences et des ruptures* » 1^{ère} et 2^{nde} partie, cahiers du CEDREPS n°13 2013 et n°14 2014 ed AEEPS

« *Savoir s'entraîner une ambition pour tous les lycéens en EPS, Illustrations en musculation et course en durée* », CEDREPS n°8 2009 et n°9 2010

A l'école ?...mais le « SSE » est non inscrit dans les textes programmes !

- . CP5 : » Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi »
- . Idem dans les compétences attendues niveau 3, 4, 5
- . Idem dans les fiches ressources 2012

Mais ... « SSE » présent dans « *Accompagnement des programmes* »
Lycée, tome 1, cndp 2001 pages 83 à 96 : les ASDEP
Activités Scolaires de Développement et Entretien Physique

Le « SSE » est présent en filigrane, associé à la
CC5/ CP5

Savoir S'entraîner en cp1 et cp5

- Historique des pratiques de course
- Définitions du SS'E
- Une redondance : « à l'école »
- **Une aventure récente**
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP
- Des illustrations pédagogiques
- Vers une matrice disciplinaire renouvelée

Une aventure récente

-...D'une expérimentation pluridisciplinaire INRP de Mérand et Dhellemmes en 1986 ...en collège ... Qui s'ancre dans une éducation POUR la santé

...et à des pratiques professionnelles en Lp depuis 1990

...aux programmes CPGE de 1998 (groupement 9: activités physiques d'entretien et de développement de la personne)

...à la CC5 (ex CP5) obligatoire en lycée en 2001 ! : enjeux de l'écriture de la CP5 lors du groupe expert Lycée « Klein »... un prg qui influence les pratiques !

...à des formations académiques au coup par coup !

..et « doublement quasi obligatoire » en lycée en 2010 !

Une aventure récente

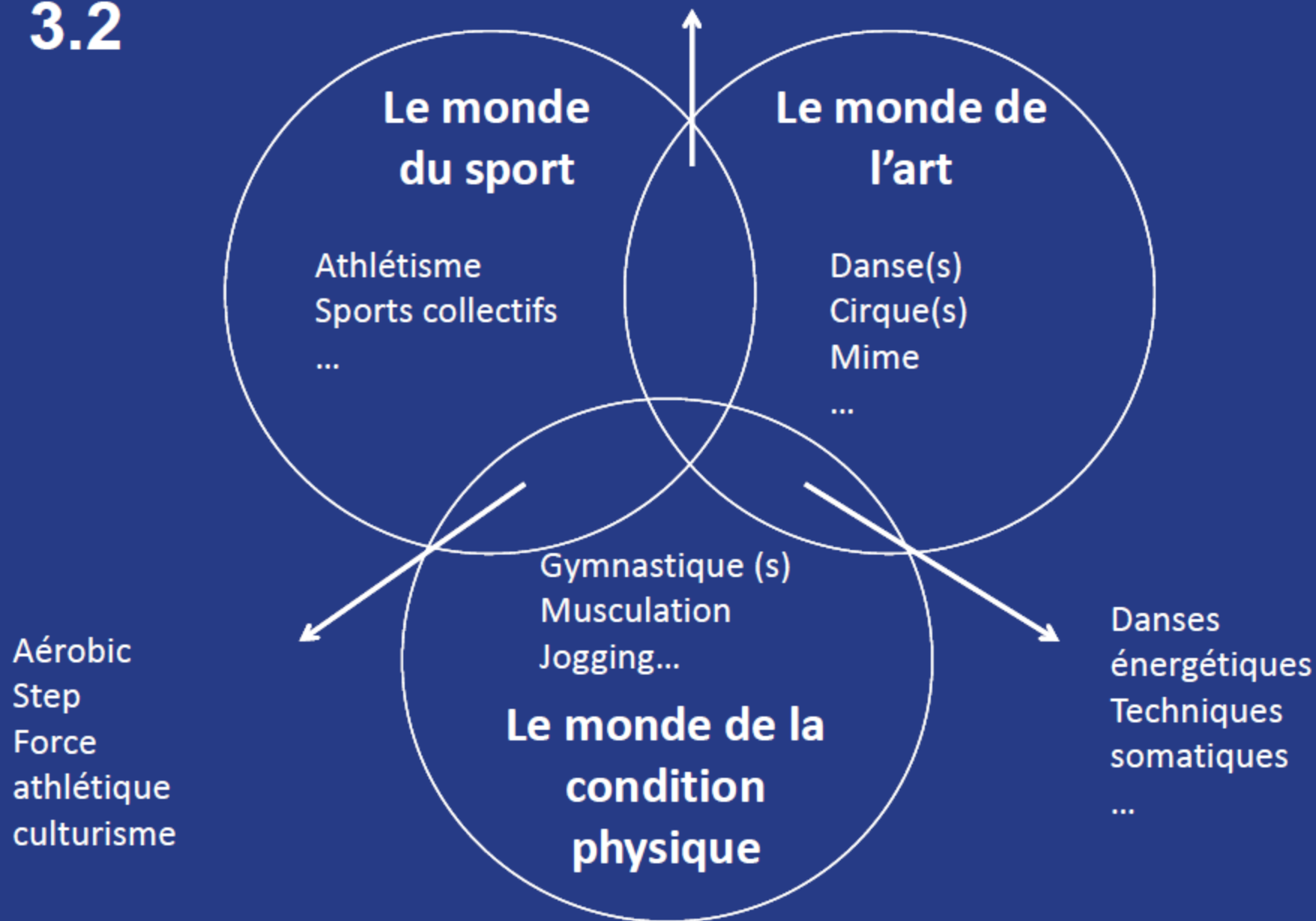
Le « SS'E » se construit dans l'école avec
la CC5

« Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi . »

Le SSE se construit quand l'EPS
accepte de prendre en compte les « 3
mondes » de Tribalat

3.2

Patinage, danses sportives...



Savoir S'entraîner en cp1 et cp5

- Historique des pratiques de course
- Définitions du SS'E
- Une redondance : « à l'école »
- Une aventure récente
- **Les enjeux éducatifs dans toutes les CP**
- Des illustrations pédagogiques
- Vers une matrice disciplinaire renouvelée

Les enjeux

« ...Et là le mot entraînement, je le comprends de la façon suivante : traîner, « trao » en latin, cela veut dire tirer, tirer quelque chose en dehors de son équilibre. Et ce faisant, ce geste là est le fond même de la découverte. Nous ne serions jamais devenus des hommes sans l'entraînement.

(Avec l'entraînement)...voici que tout à coup on accède à un autre geste, à un autre corps, à une autre conduite, à un autre monde »

SERRE M., 2000, Conférence conclusive au colloque d'Orsay: Quelle activité professionnelle pour la réussite de tous ? Actes du colloque SNEP, pages 210-213

La santé

Du silence des organes...au maintien d'un capital physique... à un état de bien-être tridimensionnel...à une conquête permanente du bien-être...à un SOUCI ?!!! (nouveau prg coll 2016)

Education A la Santé / Education POUR la Santé

« En définitive éduquer pour la santé, c'est « augmenter l'autonomie de chacun, c'est prendre le risque de partager le savoir, et donc inévitablement le pouvoir ». Bury 1988

En E PS, c'est : Prendre du plaisir - Partager avec autrui - Développer ses ressources - Vivre un processus de dévolution du savoir - Faire des choix personnels et les assumer

Culture sociale / Culture scolaire

La dialectique de l'éducation :

mission de transmission et mission d'émancipation

Culture sociale: *les biens hérités de nos ancêtres*

Le fond culturel: *une sélection du patrimoine culturel*

3 composantes (CEDREPS): *mobile d'agir, motricité spécifique, rapport à autrui*

Culture scolaire : *le fond culturel associé aux valeurs de /à l'école*

Le SS'E: entre Santé et culture scolaire

Santé <i>Une conquête !</i>	Toutes les CP	Culture scolaire Fond culturel et Valeurs
<ul style="list-style-type: none">- <i>Prendre du plaisir</i>- <i>Partager avec autrui</i>- <i>Développer ses ressources</i>- <i>Vivre un processus de dévolution du savoir</i>- <i>Faire des choix personnels et les assumer</i>	Savoir S'entraîner	<ul style="list-style-type: none">- <i>Projet de transformation de soi en lien au fond culturel de l'APSAD pratiquée</i>- <i>Éducation au sensible</i>- <i>Autodétermination</i>- <i>Conception et Régulation</i>- <i>Rapport structurant à autrui</i>- <i>Une activité support</i>

Et pourquoi le « savoir s'entraîner » en milieu scolaire ?

« Est ce que je possède une marge de liberté sur les transformations physiques qui adviennent chez moi...inexorablement ? »

« Est-il possible que j'intervienne moi-même sur ces transformations? que « je me fasse advenir physiquement « différent(e) de ce que je deviendrais sans m'entraîner ? »

*DHELLEMES R., 2010, « savoir s'entraîner physiquement (1ère partie) »
Cahiers du CEDRE n°9 AEEPS*

Et pourquoi le « savoir s'entraîner » en milieu scolaire ?

S'entraîner : « *Se faire advenir* » en **concevant** et **régulant SON** entraînement pour un motif d'agir en lien au fond culturel de l'activité pratiquée

Savoir S'entraîner en cp1 et cp5

- Historique des pratiques de course
- Définitions du SS'E
- Une redondance : « à l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP
- **Des illustrations pédagogiques**
- Vers une matrice disciplinaire renouvelée

Des illustrations pédagogiques

- En Locomotion de durée (CP1) - Amélie , élève de Terminale (en situation de handicap)
- En Course 15mn à 3 allures (CP1) – Elèves de Seconde
- En Course en durée, (CP5), élève de Terminale

Les principes du Savoir S'entraîner

1^{er} principe : SE DEFINIR un projet de transformation en lien à la compétence propre à l'EPS que l'on sollicite

2nd principe : IDENTIFIER son niveau de ressources initiales que l'on souhaite transformer

3^{ème} principe : CHOISIR des charges de travail en étant éclairé par des connaissances sur l'entraînement

4^{ème} principe : METTRE EN LIEN les indicateurs de motricité aux charges de travail effectivement réalisées

5^{ème} principe : REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation

6^{ème} principe : PARTAGER ses séances d'entraînement

le « savoir s'entraîner » en cP1

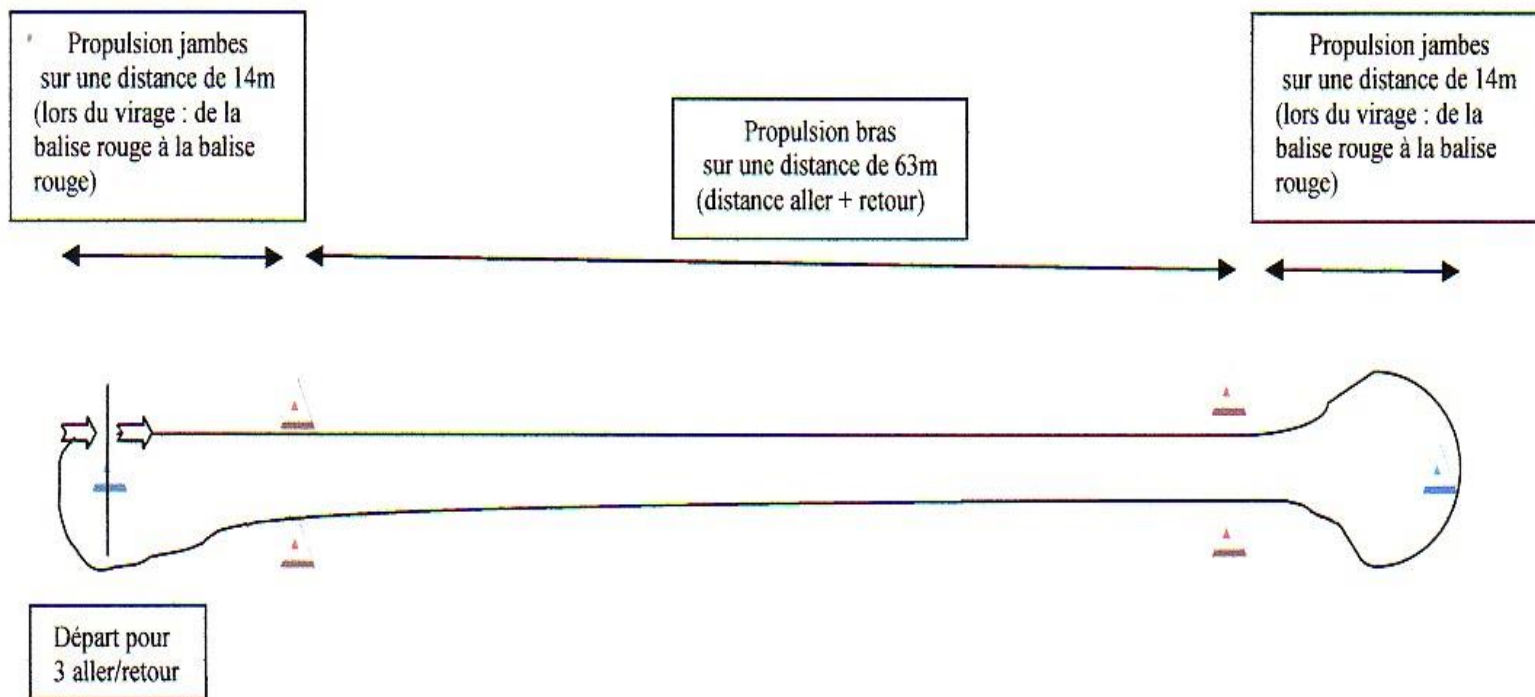
En Locomotion de durée (CP1) - Amélie , élève de Terminale (en situation de handicap)

*Un protocole BAC d'établissement
lycée Claude Lebois 42400 Saint-Chamond*

Locomotion de durée (CP1) - Amélie , élève de Terminale (en situation de handicap)

Le dispositif :

L'élève parcourt 91 m à chaque aller-retour sur une piste en légère déclivité latérale. 3 aller/retour sont exigés.



Le Savoir S'entraîner en CP1

Le « savoir s'entraîner », c'est l'éducation au « sensible »

- **Après un effort**, quel ressenti respiratoire sur une échelle ?

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflé-e	Asphyxié-e	Explosé-e
--------	----------	--------------------	----------------------	------------	-----------

- **Après un effort**, quel ressenti musculaire ?

Changement de chaleur dans un muscle bien identifié					
Légère chaleur	Ça chauffe	Ça brûle	Ça crame	Ça grille	
Changement de tonicité (ce n'est pas une échelle de difficulté)					
Je ne sens plus mon muscle	Ça tire	Ça picote	Ça devient lourd	ça gonfle	Ça devient dur

Après un effort, Quelles pulsations cardiaques ?

4^{ème} principe : METTRE EN LIEN les indicateurs de motricité aux charges de travail effectivement réalisées

le « savoir s'entraîner » en CP₁

l'Education « à la technique et à la tactique » par l'analyse

Pour remonter me cales pieds, à la sortie du virage, je dois prendre un repère au sol car cela me prend 2 secondes

« Répéter virages en prenant des repères au sol »

« l'ordre d'abaissement de mes 2 cales pied est à améliorer »,

« lever mon pied, il racle le sol »

Je dois chercher à conserver une amplitude de bras pour ne pas m'épuiser (en évitant d'augmenter la fréquence de propulsion des roues quand la fatigue arrive)

« Amplitude bras 3^{ème} tour bien »

le « savoir s'entraîner » en CP1

l'Education « à la technique et à la tactique »

Je dois faire de la récupération active dans les bras et les jambes pour éliminer le plus possible les lactates lors de mes 3 minutes de récupération entre chaque déplacement
« à chaque pause, grandes inspirations et bouger mes bras pour mieux récupérer »

Pour tourner au plus court je dois rentrer large et sortir au plus près de la balise (comme en ski à la TV) »
« moins m'écarter à la fin du virage »... »2nd et 3^{ème} tour : virages à améliorer, je sors trop large »

3^{ème} principe : CHOISIR des charges de travail en étant éclairé par des connaissances sur l'entraînement

le « savoir s'entraîner » en CP1

POINTS à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER
10	Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) 50%
5	L'écart au projet temps (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) 25%
5	L'analyse + remédiation stratégique/technique 25%

le « savoir s'entraîner » en CP1

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1 atteint	Niveau 2 atteint
L'analyse + remédiation stratégique/ technique (25% de la note)	Bilan succinct et trop global qui ne permet pas d'envisager une remédiation	Analyse effectuée à partir des ressentis et des performances effectuées. Une remédiation stratégique dans la conduite des 3 locomotions est envisagée	Analyse fine (ressentis/performances) qui permet une remédiation précise sur un plan technique et stratégique au sein de chaque locomotion . Des situations d'apprentissages sont envisagées

le « savoir s'entraîner » en CP₁

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1 atteint	Niveau 2 atteint
<p>L'analyse + remédiation stratégique/ technique (25% de la note) 5/20</p> <p><i>Pour Emilie Bernaud</i></p>	<p>Bilan succinct et trop global qui ne permet pas d'envisager une remédiation</p>	<p>Analyse effectuée à partir des ressentis et des performances effectuées. Une remédiation stratégique dans la conduite des 3 locomotions est envisagée</p>	<p>Analyse fine (ressentis/performances) qui permet une remédiation précise sur un plan technique et stratégique au sein de chaque locomotion. Des situations d'apprentissages sont envisagées</p>
<p>Analyse de sa prestation 3/20</p> <p><i>Pour toutes les épreuves EPS adaptées de l'académie de Lyon depuis 2013</i></p>	<p>Bilan succinct et trop global ne permettant pas d'envisager une amélioration de la prestation <i>entre 0 et 1</i></p>	<p>Analyse effectuée à partir des ressentis et des performances réalisées. Une ou plusieurs voies de progrès est ou sont envisagées <i>entre 1,5 et 2</i></p>	<p>Analyse fine (ressentis/+ performances) permettant de proposer 1 ou 2 solutions au problème rencontré. <i>entre 2,5 et 3</i></p>

le « savoir s'entraîner » en CP1

Analyse des 3 locomotions :

1^{ère} locomotion : mirages à améliorer (ceux à l'opposé de la ligne d'arrivée), déviation de la trajectoire oui
2^{ème} locomotion : mirages meilleurs sauf un, relevés des coles-pieds oui
3^{ème} locomotion : déviation mirages à la fin → (ok → dans la fatigue) 1 est inefficace!

Que modifier si tu veux encore progresser ?

mirages et s'entraîner à garder la trajectoire OK → FC : 180 pulsations!

Comment t'entraîner pour cela ?

refaire des mirages en prenant des points de repères en essayant de rester le plus près de la balise
essayer de rester dans la même trajectoire en refaisant des allers retours
améliorer le relevé des coles-pieds → TTT → côté énergétique ?
→ force dans les bras.

le « savoir s'entraîner » en cP1

« 15 minutes à 3 allures »

une FPS d'établissement

lycée Claude Lebois 42400 Saint-Chamond

Présentation de la FPS

- L'élève doit courir pendant 15 minutes à 3 allures obligatoires, en continuité et en intensité progressive
- Les 3 allures sont 60 % de la Vitesse Maximale Aérobie, 70% (ou 80%), 80% (ou 90%) de la Vitesse Maximale Aérobie)
- 2 minutes minima doivent être courues dans chaque allure.
- L'élève doit obligatoirement enchaîner ses courses de l'allure la moins rapide (60%) pour terminer avec l'allure la plus rapide 80% (ou 90%).
- Il (elle) doit rechercher la moyenne de course la plus rapide possible sur le total des 15 minutes
- Il(elle) doit avoir intégré ses 3 allures



Exemple :

Evaluation certificative : Course 15'

Nom, Prénom : BAROUDI Nassira

Classe : 2^o1

Ma Vitesse Maximale Aérobie (d'endurance) = VMA = 10,6
 Il faut placer 2 min à 70% VMA + 9 mn au choix

15 mn.	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60%	6,4	OK
2	60%	6,4	OK
3	60%	6,4	OK
4	70%	7,4	OK
5	70%	7,4	OK
6	70%	7,4	OK
7	70%	7,4	OK
8	70%	7,4	OK
9	80%	8,5	OK
10	80%	8,5	OK
11	80%	8,5	OK
12	80%	8,5	OK
13	80%	8,5	OK
14	80%	8,5	OK
15	80%	8,5	OK

A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

				X	
Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e

- Qui nait de plusieurs insatisfactions

- Antérieurement : une Course continue de $\frac{1}{2}$ heure ! (= 30 mn) avec une seule allure : monotonie, difficile au niveau cognitif, biomécanique et physiologique
- *Une évaluation référée à la VMA de l'élève (en %) ...qui fait subir une double peine à l'élève sédentaire par rapport à l'élève entraîné !*
- Un temps de course qui empêche d'expérimenter l'épreuve plusieurs fois dans le cycle
- *La volonté de ne pas bachoter le 3x500m dès la Seconde*
- De nombreux échecs le jour de l'évaluation

Construction de l'évaluation

Allure moyenne courue le jour j		
Garçons		Filles
14km/h	5	12km/h
13,3	4,5	11,2
12,6	4	10,5
11,9	3,5	9,8
11,2	3	9,5
10,5	2,5	9
9,8	2	8,4
9,1	1,5	7,7
8,4	1	7
7,7	0,5	6,3

Construction de l'évaluation

Ecart cumulés à mon projet
(Distance à la balise)
0 = de 0 à +/- 5m
1 = de 5 à 10m
2 = + de 10m

Inf à 1	10
2	9
3	8
5	7
6	6
8	5
10	4
15	3
20	2
25	1
29	0,5

Construction de l'évaluation

% de ma VMA			
VMA <13		VMA >13	
77%	5	86%	5
75	4,5	83	4,5
73	4	80	4
72	3,5	77	3,5
71	3	75	3
70	2,5	73	2,5
68	2	70	2
64	1,5	67	1,5
62	1	63	1
61	0,5	60	0,5

Construction de l'évaluation

d'après "Physiologie du sport et de l'exercice
Wilmore et Costill 2003 ed De Boeck page 169

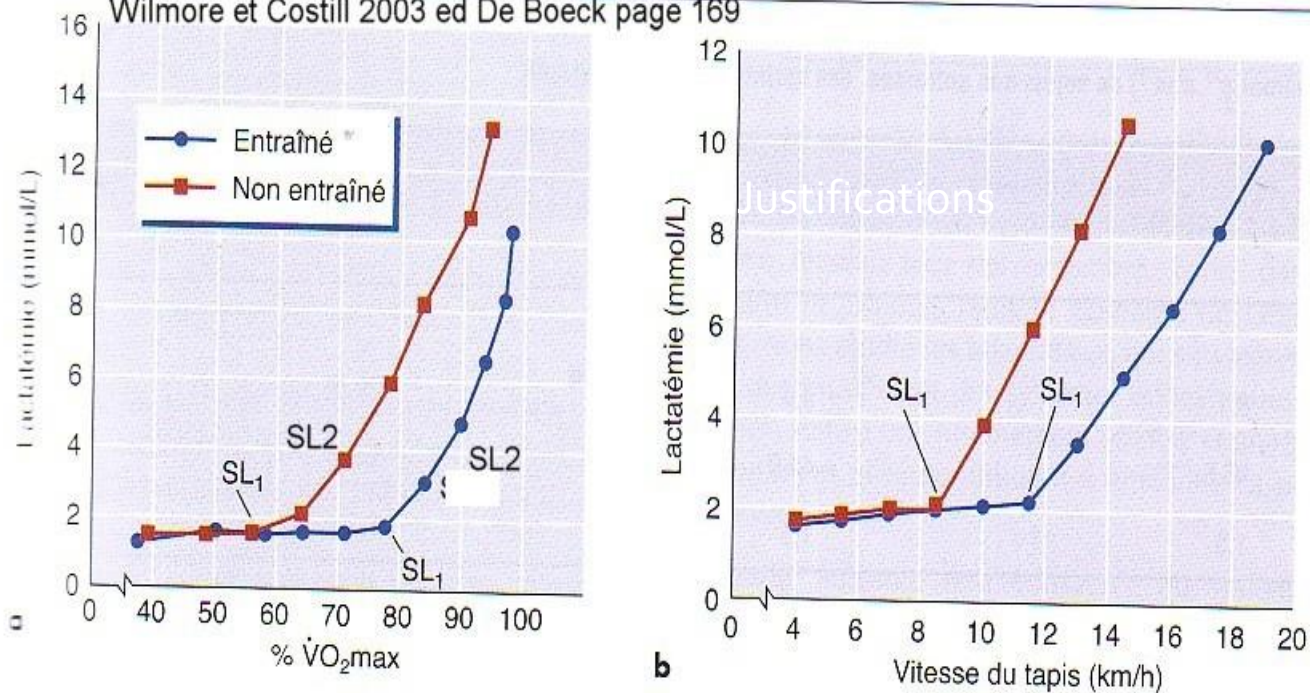
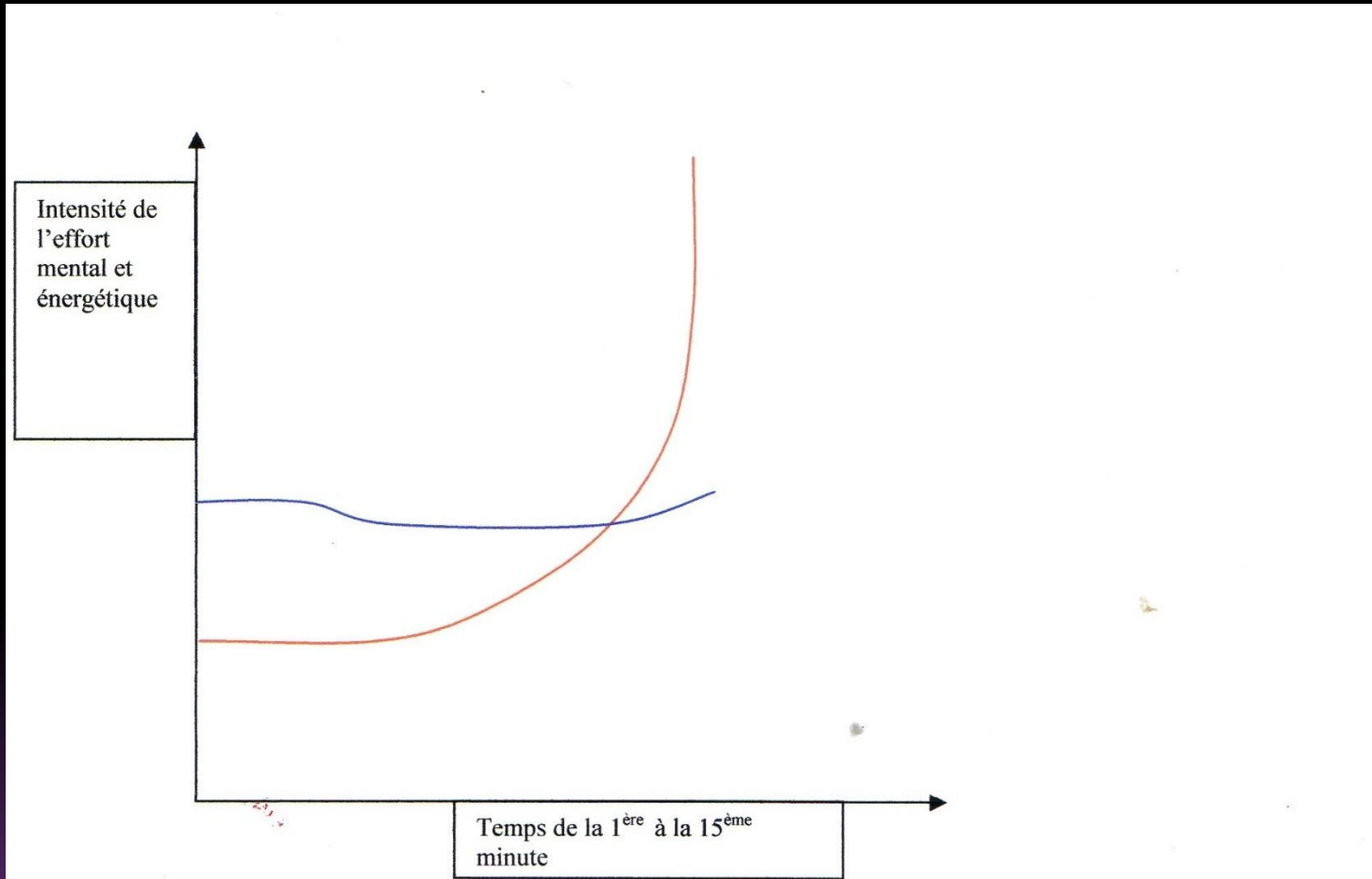


Figure 6.12

Effets de l'entraînement en endurance sur le seuil lactique 1 (SL1) exprimé (a) en pourcentage de la consommation maximale d'oxygène ($\dot{V}O_2$ max) et (b) par la vitesse du tapis en kilomètres par heure (km/h). Le seuil lactique 1 apparaît pour une vitesse de 8,4 km/h chez les sujets non entraînés alors qu'il apparaît à 11,6 km/h chez les sujets entraînés.

Profil des ressources engagées



Profil de l'investissement de l'élève dans cette épreuve de 15 minutes à 3 allures
Profil de l'investissement de l'élève dans l'épreuve « traditionnelle » de 15 minutes

- Justifications

Une FPS qui s'ancre dans le fond culturel de l'activité



En raison d'une forte contrainte: la progressivité des allures

Une FPS qui participe à l'intégration de valeurs de la culture scolaire

**Notion d'effort, d'autodétermination encadrée,
d'analyse réflexive, de bienveillance**

Une FPS qui nécessite chez l'élève une mise en projet de technique, voire d'entraînement

5^{ème} principe : REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation

Nom, Prénom : **ARTHUR** Course 15' à 3 allures (séance 6) Classe : 2^o

Avant la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : 9
 Avant la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : 8

Ma Vitesse Maximale Aérobie (d'endurance) = VMA = 14
 Je dois placer **2 mn à 80% VMA + 9 mn au choix**

15 mn	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60 %	8,4	OK
2	60 %	8,4	OK
3	60 %	8,4	OK
4	60 %	8,4	OK
5	80	11,2	OK
6	80	11,2	OK
7	80	11,2	OK
8	80	11,2	OK
9	80	11,2	OK
10	80	11,2	OK
11	80	11,2	OK
12	80	11,2	OK
13	90	12,6	OK
14	90 %	12,6	OK
15	90 %	12,6	OK

1^{er} BLANCHE
 2^e BLEU
 3^e BLEU
 4^e ROUGE
 5^e ROUGE
 Nickel



A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e
--------	----------	--------------------	---------------------	------------	-----------

Après la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : 9
 Après la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : 8

Evaluation formative :

Ecart d'allure /10	Vitesse moyenne de course /5	% de VMA utilisé /5
9/10	3	3

Nom, Prénom : **Arthur** Course 15' à 3 allures (séance 6) Classe : 2^o

Avant la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : 10
 Avant la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : 8

Ma Vitesse Maximale Aérobie (d'endurance) = VMA = 14
 Je dois placer **2 mn à 80% VMA + 9 mn au choix**

15 mn	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60 %	8,4	OK
2	60 %	8,4	OK
3	80	11,2	OK
4	80		OK
5	80		OK
6	80		OK
7	80		OK
8	80	OK	
9	80	OK	
10	80	OK	
11	80	OK	
12	80	OK	
13	90 %	12,6	OK
14	90 %	12,6	OK
15	90 %	12,6	OK

1^{er} 30 blanc
 3^{ème} bleu
 30" pause
 5^{ème} rouge

A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e
--------	----------	--------------------	---------------------	------------	-----------

Après la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : 10
 Après la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : 5

Evaluation formative :

Ecart d'allure /10	Vitesse moyenne de course /5	% de VMA utilisé /5
10/10	3	4

5^{ème} principe : REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation

Nom, Prénom : [REDACTED] *Nicolas* Course 15' à 3 allures (séance 3) Classe : 2⁰²

Avant la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : *8*
 Avant la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : *7*

Ma Vitesse Maximale Aérobie (d'endurance) = VMA = *11,8*
 Je dois placer **2 mn à 70% VMA + 9 mn au choix**

15 mn	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60 %	7	<i>HZ</i>
2	60 %	7	<i>HZ</i>
3	60 %	7	<i>HZ</i>
4	70 %	8,3	<i>HZ</i>
5	70 %	8,3	<i>HZ</i>
6	70 %	8,3	<i>HZ</i>
7	70 %	8,3	<i>HZ</i>
8	70 %	8,3	<i>HZ</i>
9	70 %	8,3	<i>HZ</i>
10	70 %	8,3	<i>HZ</i>
11	80 %	9,5	<i>HZ</i>
12	80 %	9,5	<i>HZ</i>
13	80 %	9,5	<i>HZ</i>
14	80 %	9,5	<i>HZ</i>
15	80 %	9,5	<i>HZ</i>

8 APR

A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e
			<i>X</i>		

Après la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : *5*
 Après la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : *5*

Evaluation formative :

Ecarts d'allure /10	Vitesse moyenne de course /5	% de VMA utilisé /5
<i>6</i>	<i>1,5</i>	<i>3</i>

Nom, Prénom : [REDACTED] *Nicolas* Course 15' à 3 allures (séance 6) Classe : 2⁰²

Avant la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : *8/10*
 Avant la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : *8/10*

Ma Vitesse Maximale Aérobie (d'endurance) = VMA = *11,8*
 Je dois placer **2 mn à 70% VMA + 9 mn au choix**

15 mn	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60 %	7	<i>OK</i>
2	60 %	7	<i>OK</i>
3	60 %	7	<i>OK</i>
4	60 %	7	<i>OK</i>
5	70 %	8,3	<i>OK</i>
6	70 %	8,3	<i>OK</i>
7	70 %	8,3	<i>OK</i>
8	70 %	8,3	<i>OK</i>
9	70 %	8,3	<i>OK</i>
10	70 %	8,3	<i>OK</i>
11	70 %	8,3	<i>OK</i>
12	80 %	9,5	<i>OK</i>
13	80 %	9,5	<i>OK</i>
14	80 %	9,5	<i>OK</i>
15	80 %	9,5	<i>OK</i>

*Projet 5 à 60% + 1 mn rapport à la séance précédente
7 à 70%
3 à 80%*

A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e
					<i>X</i>

Après la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : *5,5/10*
 Après la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : *8/10*

Evaluation formative :

Ecarts d'allure /10	Vitesse moyenne de course /5	% de VMA utilisé /5
<i>8</i>	<i>2,5</i>	<i>2,5</i>

Total / 20 = *12,5 / 20*

Pas chassé ou **Pas Croisé** (= hop du javelot).
 Ma meilleure performance au lancer du poids = *7 mn 40*

Coté Professeur: Dévolution des savoirs

	Clarence	Pierre	Philomène	Penia
vitesse moyenne /5	0,5	4,75 ✓	4,1	9,5
% VNA /5	0,25	3,5 ✓	2,25	3
Zones d'arrivée /6	1	6	3	9 ✓
Arrêt ?			Oui 1	

1,75

14,25

14,5

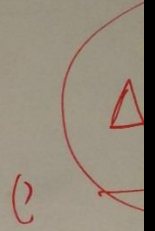


Baisser projet
✓-

Recs
une allure


Baisser
projet
✓-

Complicar
le projet



- Justifications

Une FPS qui s'éprouve et s'expérimente tout au long du cycle d'enseignement (qui dépasse la fonction de la SR) et avec laquelle on choisit sa charge d'entraînement : 

Une FPS qui prend en compte tous les élèves de la classe (sédentaires/entraînés) et qui ne laisse personne en chemin 

Une FPS équitable selon le genre et le vécu culturel, car organisée autour d'un score (% VMA, avances-retards)

Une FPS qui s'inscrit dans le programme de la discipline:

Compétence Attendue d'établissement : « *Produire la vitesse de déplacement la plus grande possible en organisant l'intensité de ses déplacements en rapport à une référence personnalisée et à un système de contraintes d'allures progressives. Un projet de course personnel est nécessaire.* »

le « savoir s'entraîner » en cP1

En Course en durée (CP5), élèves de Terminale

lycée Claude Lebois 42400 Saint-Chamond

1^{er} principe : SE DEFINIR un projet de transformation en lien à la compétence propre à l'EPS que l'on sollicite... beaucoup plus facile en CP5 !

Ce qui fait la différence avec les 4 autres CP: le motif d'agir personnel...qui engage le projet de transformation = projet d'entraînement

C'est remplacer :

- *Qu'est ce que je vaux? (dans les autres CP)... par*
- *Qu'est ce que je veux? et qu'est ce que je peux?*

C'est une intervention conçue pour soi, sur soi, par soi

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

Nom du Coureur : <i>Valérie</i>	Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi)
VME : <i>10</i> km/h	Marche promenade = km/h Marche soutenue = km/h Marche rapide = km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ?	
<p><i>Pour améliorer mes performances physiques parce que je ne fais pas de sport en dehors du lycée et que je me fatigue trop vite. OK!</i></p>	

Nom du Coureur : <i>Amélie</i>	Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi)
VME : <i>10</i> km/h	Marche promenade = km/h Marche soutenue = <i>6</i> km/h Marche rapide = <i>7</i> km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ?	
<p><i>Pour mieux la tête évacuer le stress en fin de semaine c'est bien. Je préfère ce type de sport 30 min à vitesse qui change, cela permet vraiment de penser à autre chose lorsque l'on court. OK</i></p>	
Coureur	
Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : quelles	

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

Enseignement adapté BAC EPS 2003/2004

Nom, Prénom : <u>ELBA</u>	Classe : <u>T</u>	Enseignement adapté EPS Séance N°9
Objectif N° 1 : Raffermissement et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la <u>POSSIBILITÉ</u>	Objectif N° 3 : Développement prioritaire de la <u>durée</u>

Justifications du nombre de séries et de répétitions :

en accord avec mon objectif, en augmentation au fil des séances mais établie de manière à pouvoir réaliser correctement les exercices.

Non tu dois être + précis et le conseil d'entraîneur n°1 et n°5!

Séance n° 9

Fiche élève
Pour une période de 30mn:

Nom du Coureur : ELBA

VME : 143 km/h

Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi)

Marche promenade = km/h

Marche soutenue = 6.5 km/h

Marche rapide = 7.5 km/h

Pourquoi as-tu choisi cet objectif ?

Pour m'aider la tête, oublie les soucis, ressentir le soulagement et le bien être physiq et mentale d'après séance et pour m'affiner, c'est bientôt Noël

OK mais tu as 2 motifs lequel est N°1 et lequel est secondaire

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

Nom, Prénom : Chloé	Classe T	Enseignement adapté EPS Séance N° 10
Objectif N° 1 : Raffermisssement et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la Puissance	Objectif N° 3 : Développement prioritaire du Volume
<p>Justifications du nombre de séries et de répétitions : Serie : 3 à 4 répétitions de 8 à 15. (2 à 30 pour les Abdominaux) Pourquoi cet objectif : Après une dépression, j'ai développer de nombreux complexes j'ai choisi cet objectif pour me sentir mieux dans mon corps, pour mieux "l'habiter" - c'est pour une meilleur cohabitation - <u>ok</u></p>		

Nom du Coureur : S Anais	Objectif : 1 2 <u>3</u> (entourer l'objectif choisi)	<p>améliorer la capacité respiratoire et cardioaerobique.</p>
VME : 10,2 km/h	Marche promenade = 5,5 km/h Marche soutenue = 6 km/h Marche rapide = 7 km/h	
<p>Pourquoi as tu choisi cet objectif ? Car je veux entraîner et un peu muscler mon corps (surtout mon cœur) pour faire face à d'éventuels pbs de santé autour de mes 40 ans et après → Tu vis bien - c'est bien - tu peux même en profiter avant de ta bonne santé!!!</p>		

Mobiles ou Objectifs ?

Projet évaluations BAC 2017 .

COURSE EN DURÉE

Le candidat doit choisir 1 objectif parmi les 3 qui lui sont proposés. Il justifie son choix par un motif d'agir personnel correspondant le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :

- Objectif de transformation 1 : **Gain de puissance aérobie** . S'entraîner en s'engageant dans un effort intense, proche du maximum.
- Objectif de transformation 2 : **Gain de capacité aérobie** . S'entraîner en s'engageant dans un effort soutenu.
- Objectif de transformation 3 : **Gain d'endurance fondamentale**. S'entraîner en s'engageant dans un effort modéré et prolongé.

Mobiles ou Objectifs ?

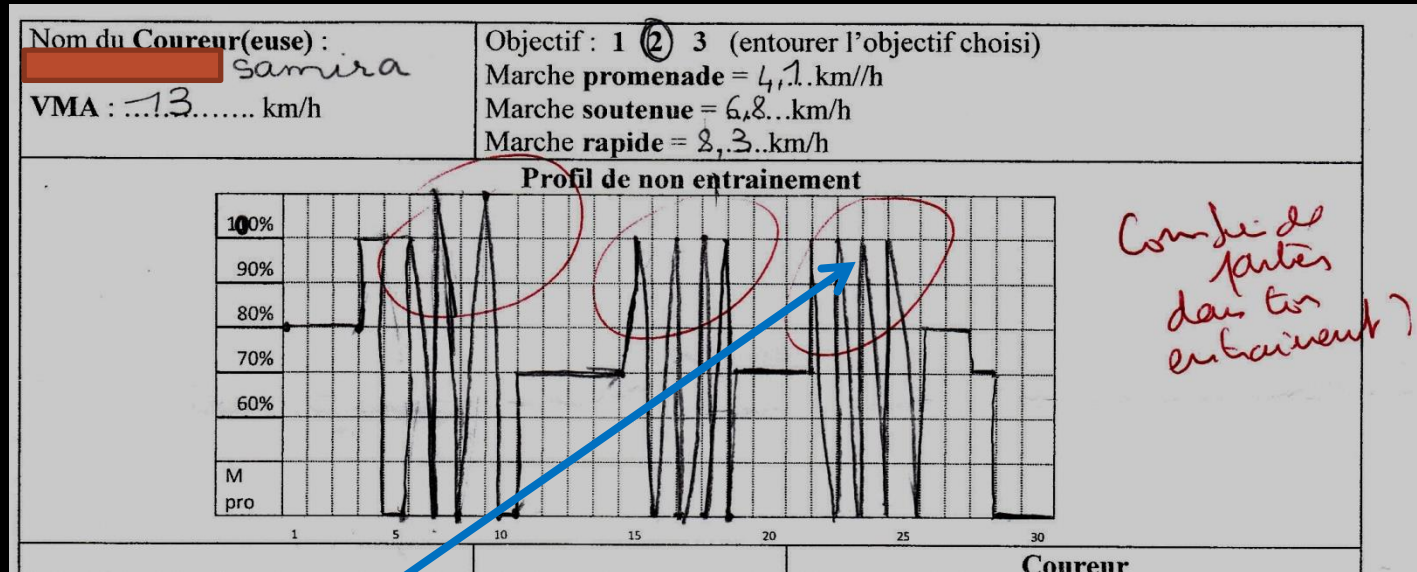
Projet évaluations BAC 2017 .

MUSCULATION

Le candidat doit choisir 1 objectif parmi les 3 qui lui sont proposés. Il justifie son choix par un motif d'agir personnel correspondant le mieux aux effets qu'il souhaite obtenir sur son organisme :

- Objectif de transformation 1 : Recherche **d'un gain de puissance et/ou d'explosivité** musculaire.
- Objectif de transformation 2 : Recherche **de tonification, de renforcement musculaire, d'un gain d'endurance de force**
- Objectif de transformation 3 : Recherche **d'un gain de volume musculaire.**

5^{ème} principe : REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation



Arrêt ICI !

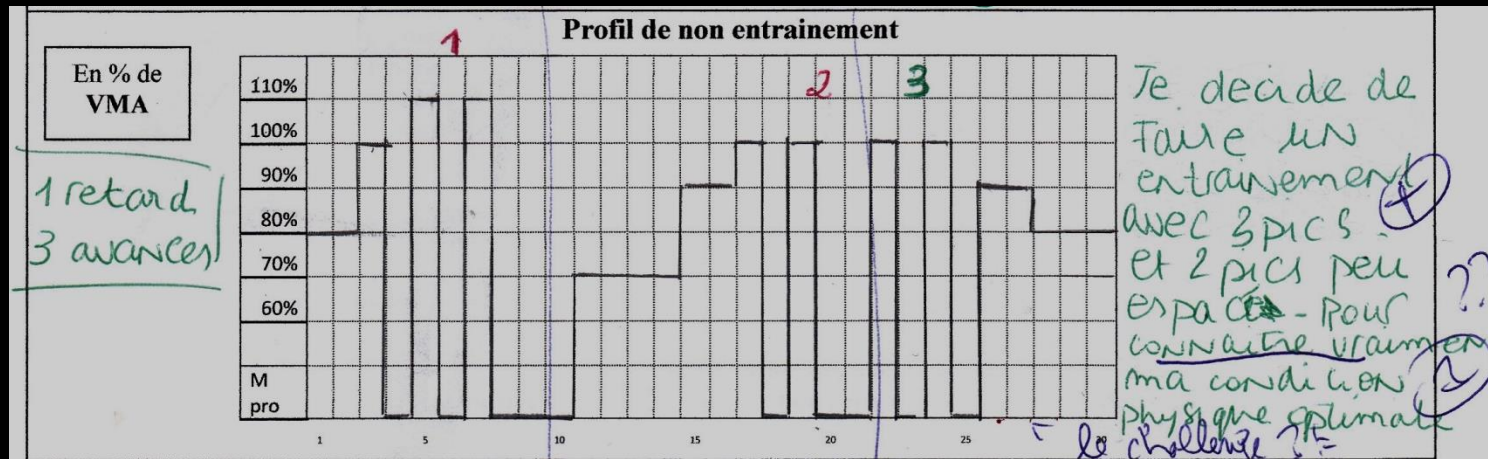
Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?

Trop difficile.

: Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ? :

Trois "pics" trop intense → la

5^{ème} principe : REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation



Quel bilan du prévu / réalisé ? J'ai fait 3 avances, 1 retard, Je n'ai pas assez régulé ma course, j'étais trop souvent plus rapide qui ne le fallait - Entraînement assez fatiguant.

Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi?

Le Savoir s'entraîner dans toutes les CP

« = Se faire advenir »

- en **concevant** et **régulant SON** entraînement
- pour un motif d'agir...

... en lien avec le fond culturel de l'activité pratiquée
*...il faut donc que ce fond culturel prenne sens pour
l'élève !...*

*On constate plus d'élèves en accord avec le fond
culturel présent dans en CP5 ...que dans les autres CP*

La matrice disciplinaire

mots clés-

= intelligibilité = degré de compréhension de la discipline

= Le creuset, le moule, l'essence de la discipline, qui évolue avec le point de vue portée sur la discipline (mais par qui?)

Pédagogie collégiale 1993 Michel Develay

Pour une épistémologie des savoirs scolaires

= « les racines »...certes... mais dont l'aspect se modifie avec le temps !

La matrice disciplinaire

= des conceptions organisées en idéologie

= 2 faces

Face visible = ce qui s'affiche

Face cachée = le sous-bassement : contexte social, politique, culturel, les pratiques innovantes, les connaissances, les conceptions

= Se structure dans 6 dimensions

culturelle

psycho-sociologique

politique et économique

axiologique

épistémique

évaluative et curriculaire

Raymond Dhellemmes, Thierry Tribalat, Georges Bonnefoy

« Matrice disciplinaire » vous avez dit : « matrice disciplinaire » 2013 Café pédagogique internet EPS :

La matrice disciplinaire

Dimension culturelle :

Vigarello 2006

- Le corps jouerait un rôle nouveau : celui de partenaire
- Le développement du corps est une histoire intime
- Une exploration de son identité

Olivier Bessy 2008

- Le sport sort du sport !

**Le Savoir
S'entraîner

Le « bon »
usage de
son corps**

Dimension épistémique :

Tribalat Thierry 2005

- Le corps et ses usages de celui ci :
- questionne le politique et l'éducatif
- bouscule les matrices disciplinaires
- Les 3 mondes de Tribalat
- AP...APS...APSA...APSAD

La matrice disciplinaire rénovée

CEDREPS Lyon: P.Pezelier, A.Coston, F.Bergé

5 expériences à vivre :

- Le savoir s'entraîner physiquement
- L'élaboration et la régulation de stratégies et de tactiques de jeu
- La conception et la conduite d'un projet de création
- La construction et le partage d'une co-motricité
- Une conduite engagée et sécuritaire au sein de milieux variés

3 types de projets :

- un projet d'action, puis un projet technique, puis un projet d'entraînement

Vivre le Fond culturel des APSAD des 3 mondes

Enseigner Le Savoir s'entraîner

C'est répondre à l'élève qui demande : « *Aide-moi à faire tout seul !* » (Montessori)

Ce sont **4 axes** à construire au sein d'un curriculum de capacités, d'attitudes, de connaissances :

1- Permettre à l'élève de donner du sens à son activité

2-Permettre une auto-détermination encadrée

3-Organiser la mise en projets : d'action, technique, d'entraînement

4-Organiser la dévolution des savoirs et des ruptures dans le contrat didactique

merci de votre écoute
et de votre patience ..!

Le Savoir s'entraîner

3 objets d'enseignement (= OE)

Objet N° 1 : Acquérir un niveau de motricité suffisant dans l'activité pratiquée pour permettre la transformation des ressources visées

Objet N° 2 : Choisir de façon éclairée un motif d'agir personnel au regard de son contexte de vie singulier et de ses ressources

Objet N° 3 : Réguler la poursuite de son entraînement au regard des charges de travail effectivement réalisées et de ses ressentis

Fond culturel

Quels grands motifs d'agir :

« Produire une performance qui cherche à réduire le temps et/ou augmenter l'espace »

« Engager ses ressources de façon raisonnée et optimale pour déplacer ses limites »



Quel rapport structurant à l'autre :

• L'autre est **une aide** pour réguler mon allure

« coureur chronomètre »

« coureur relais »

• L'autre est **une aide pour** m'aider à optimiser mon projet de course

« Identifie mes retards et avances »

« M'oriente dans mon projet »

« Partage une partie de mon projet d'entraînement »



Quelle Motricité spécifique de l'activité ?

-Intégrer différentes foulées et adaptations cardio-respiratoires / mentales

-Enchaîner des allures différentes

- Réaliser sa course « à la limite » de l'arrêt

