LE SAVOIR S'ENTRAINER SCOLAIRE

COHERENCES, CONTEXTES ET CONTINUITÉS

FORUM EPS 2018 AMAURY FAVIOT / BRUNO FAGNONI

3 DOMAINES D'INTERVENTION ET D'INVESTIGATIONS

- DEMARCHE D 'ENSEIGNEMENT
- DEMARCHE D'ENTRAINEMENT
- SAVOIRS D'ENTRAINEMENT

UNE DEMARCHE COMMUNE DE FORMATEURS EN CP5

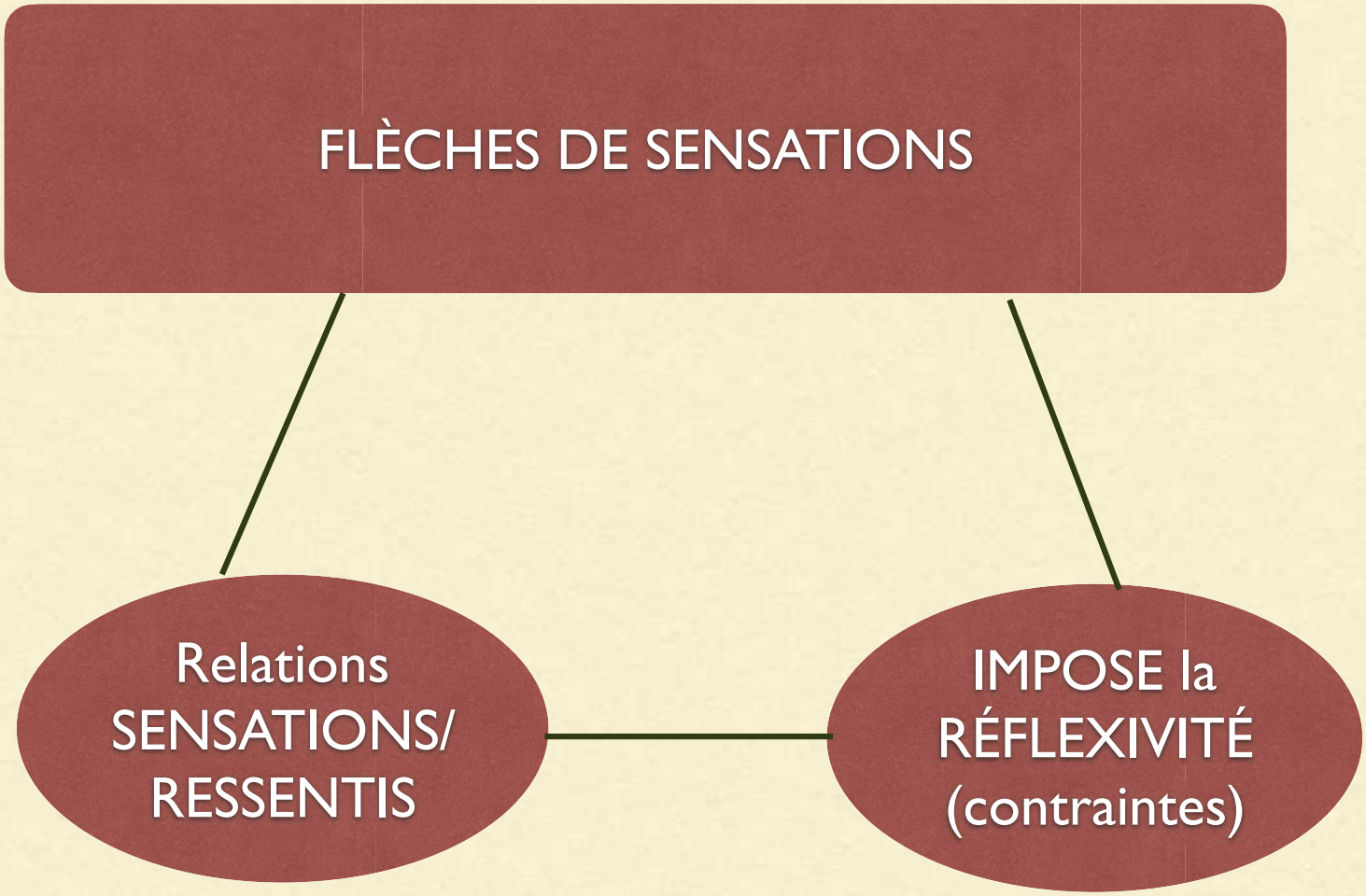
- DES CONTEXTES ET DES PRETEXTES POUR S'ENTRAINER
- DES ELEVES QUI S'ENTRAIDENT ET QUI S'ENTRAINENT
- ETRE EN ACTIVITE/DANS UNE ACTIVITE D'ENTRAINEMENT

DU PRATIQUANT CROYANT AU RÉGULATEUR-CONCEPTEUR EN CP5

DES FLÈCHES DE SENSATIONS AU SERVICE DE LA CONCEPTION

AMAURY FAVIOT- ENSEIGNANT EPS LYCÉE ET LP DOULLENS

MON AMBITION: RÉFLEXION & CRÉATIVITÉ

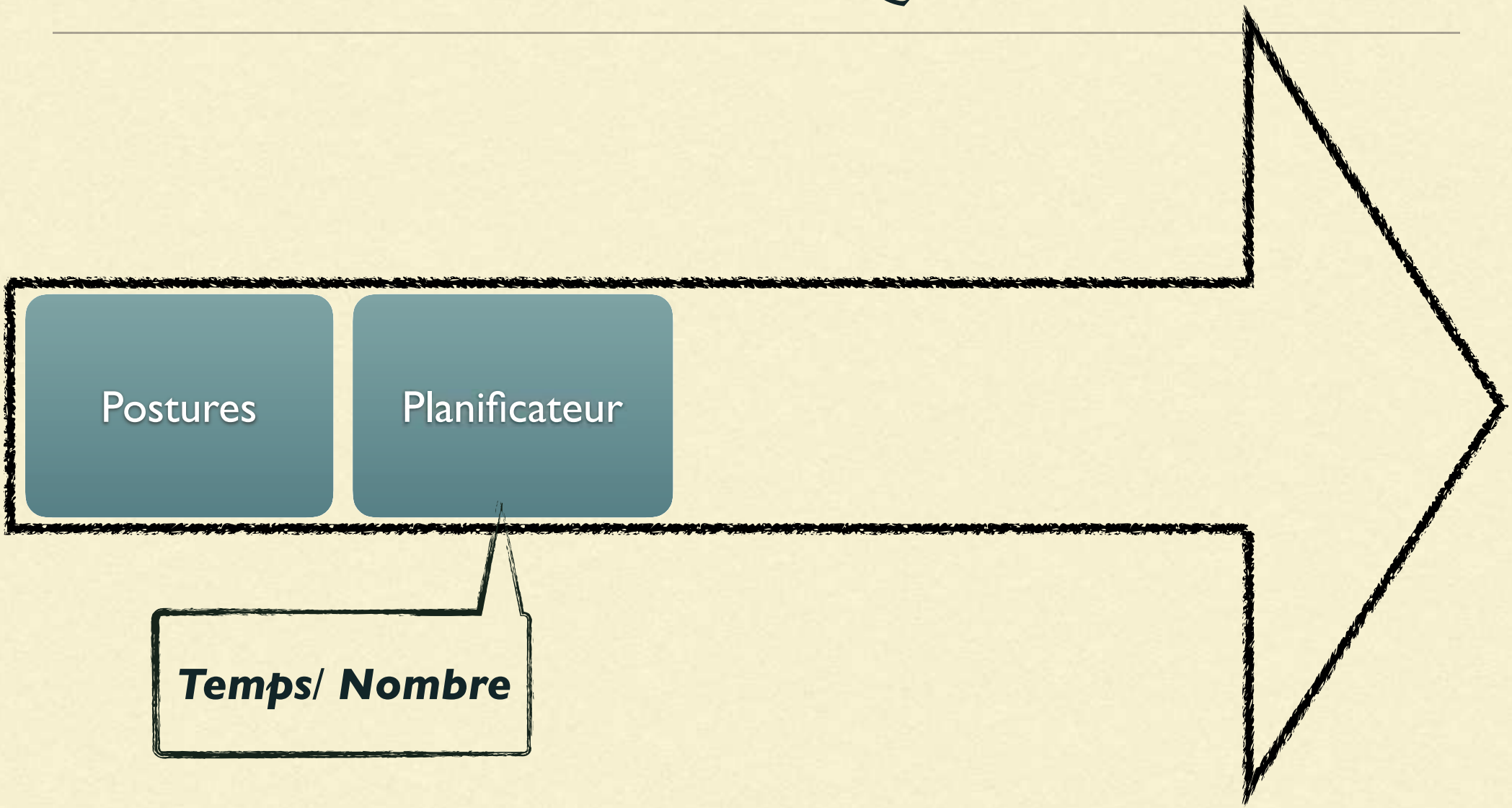


MON AMBITION: RÉFLEXION & DÉVOLUTION

N3: UN PLANIFICATEUR RÉGULATEUR

N4: UN COMBINEUR CONCEPTUALISATEUR

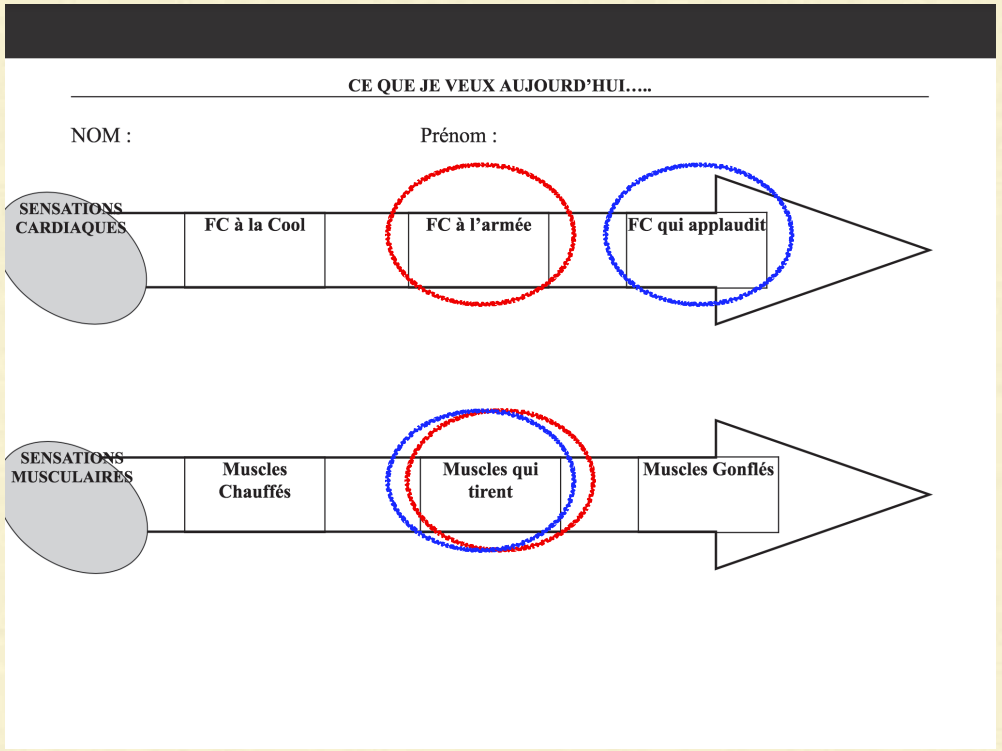
UNE PROGRESSIVITÉ DIDACTIQUE



PLANIFIER ET RÉGULER SA DÉMARCHE D'ENTRAÎNEMENT

- Des flèches de sensations pour analyser l'écart entre « ce que je veux »/ « ce que je ressens »
- Des contraintes à manipuler (Temps, Poids, Nombre)
- Des indicateurs objectifs pour mieux réguler (FC/ Postures et indice de fatigue)

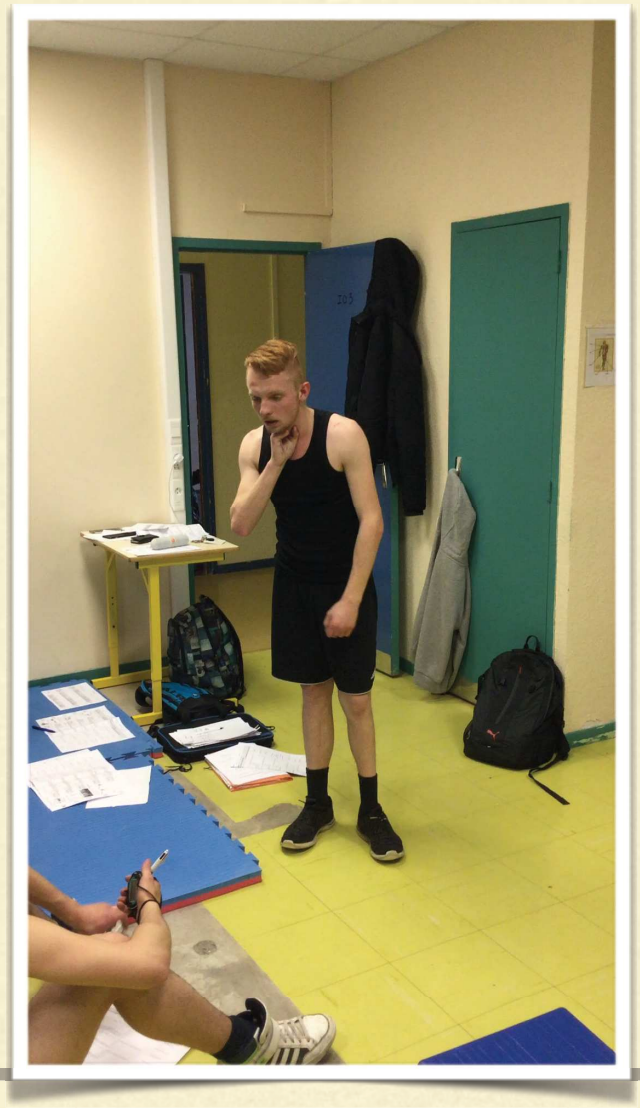
LES FLÈCHES DE SENSATIONS COMME POINT DE DÉPART

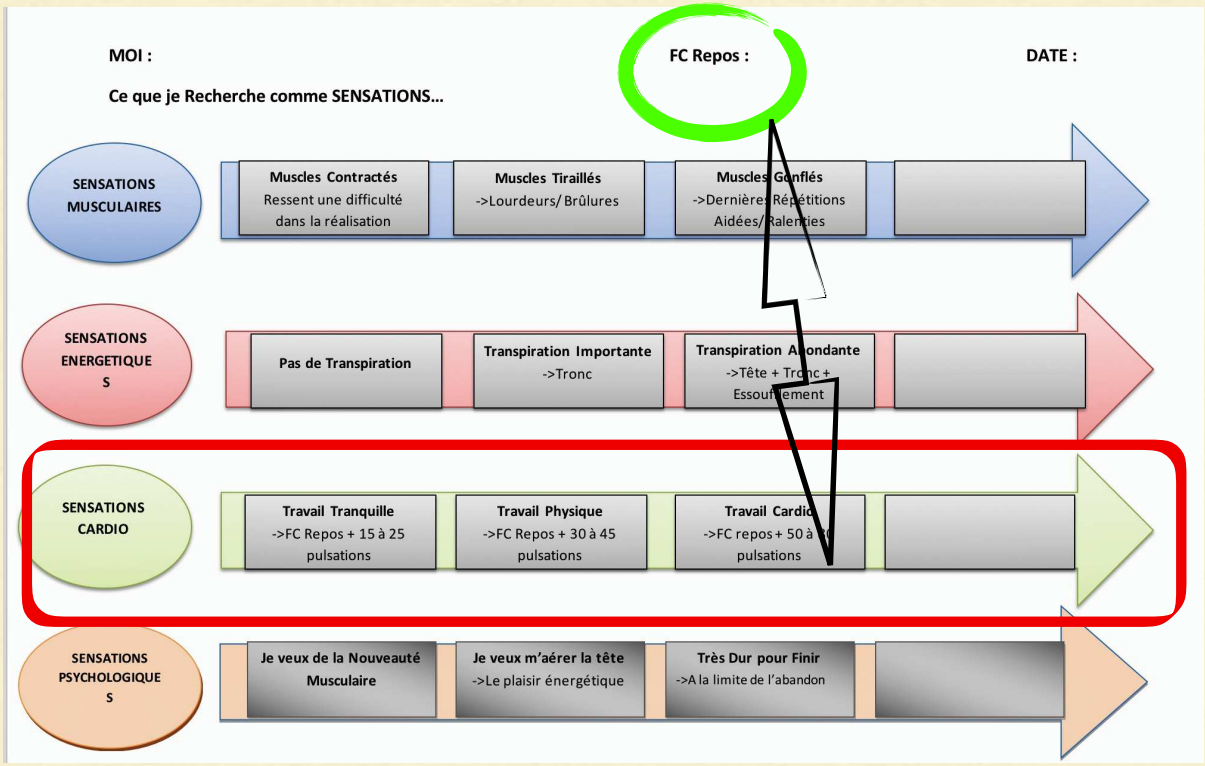


Ce que je veux

Ce que je ressens

L'INDICATEUR « FC »: SOURCE DE RÉGULATIONS

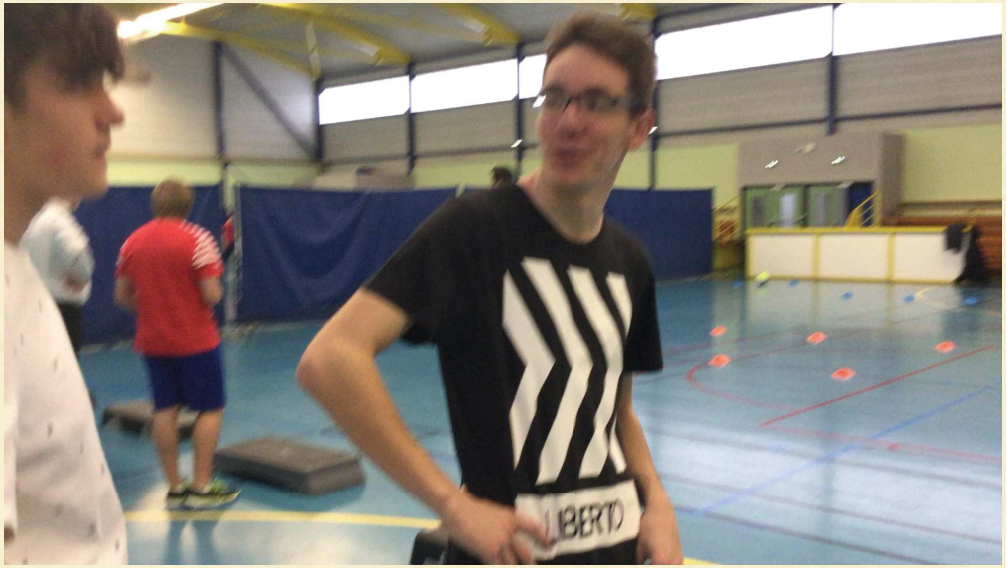




« Ma FC est trop haute! Je vais donc garder le même temps musculaire mais baisser le temps dynamique »

Xavier - 2eme année CAP

L'INDICATEUR « FC »: SOURCE DE RÉGULATIONS

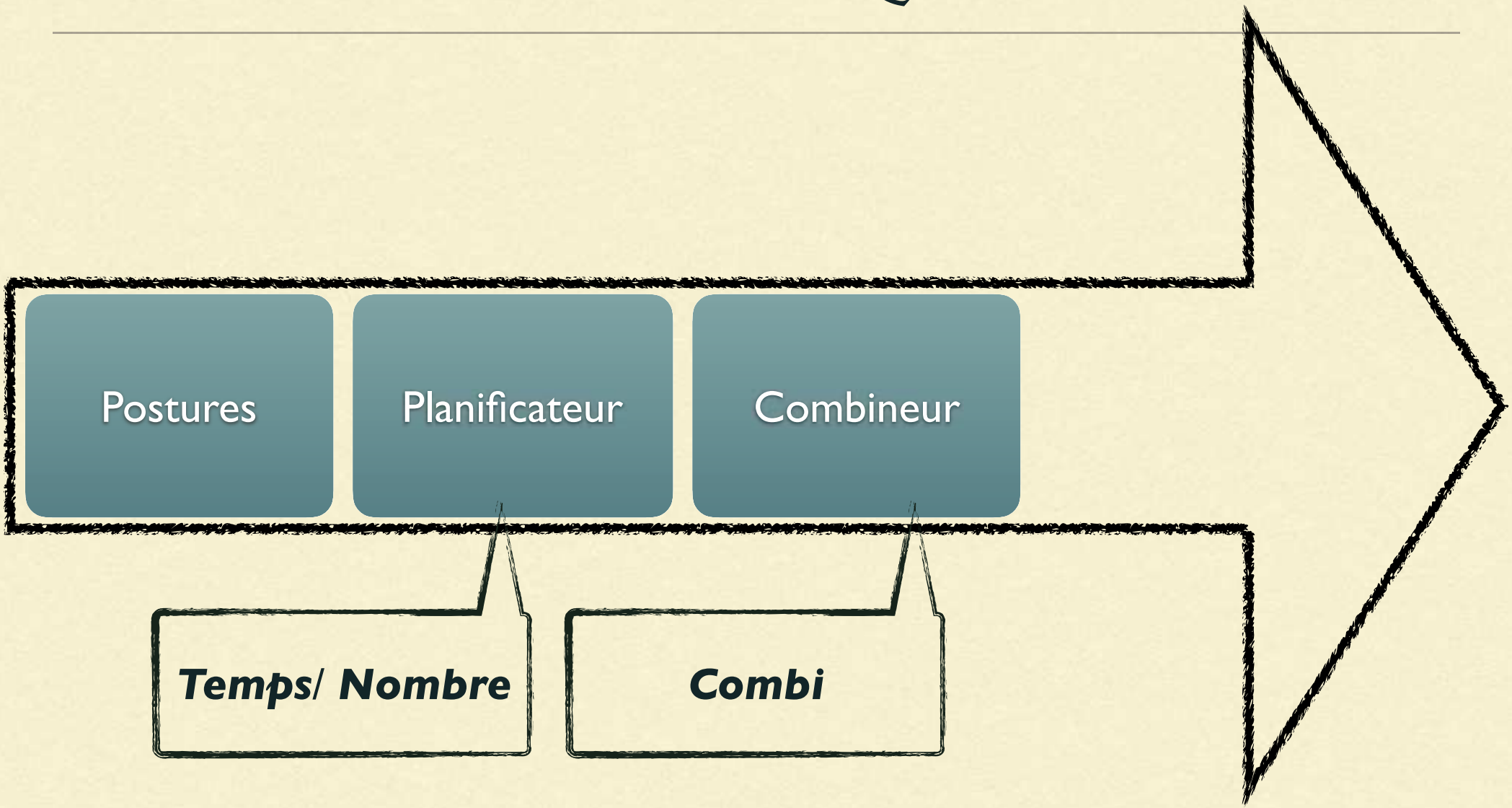


« Sa FC est trop haute! On va baisser notre rythme sur step et moi je me donnerai plus sur le moment foot »

Alexis- 1ère Bac Pro

Retour

UNE PROGRESSIVITÉ DIDACTIQUE



AMENER LES MÉTHODES D'ENTRAÎNEMENT EN NIVEAU 4

- Réguler à partir de paramètres simples.... validé!
- Planifier et réguler à partir de paramètre plus complexes... à transmettre!
- Donc les méthodes d'entraînement en CP5 à didactiser pour les scolariser...

LES « **COMBINAISONS** » ENTRE MOMENTS SUPPLÉMENTAIRES ET MOMENTS COMPLÉMENTAIRES

- Combi- Temps (1+1)
- Combi- Ateliers (1 & 1)
- Combi- Rythmes (2”/2” ou 1”/1”)
- Combi- Contractions (1-2)

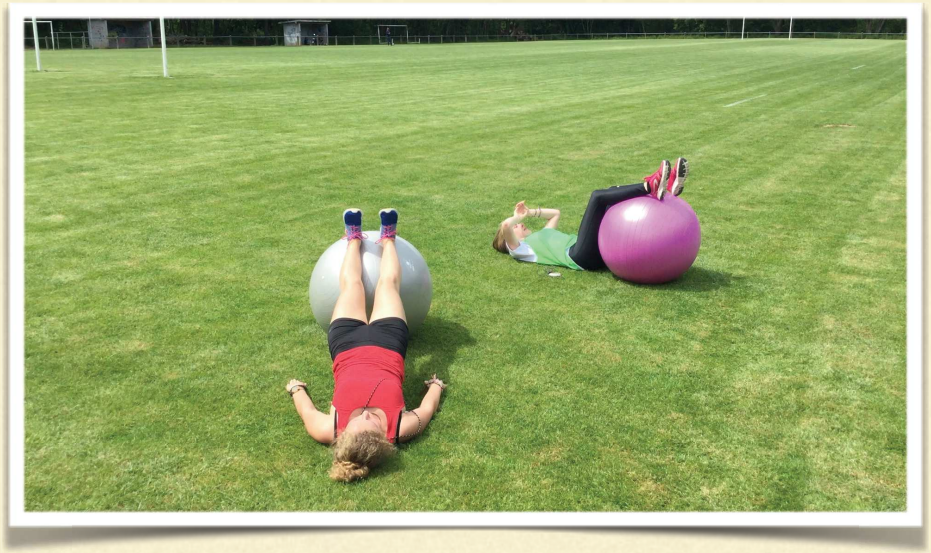
Partir des SENSATIONS PSYCHO

MOI : **FC Repos :** **DATE :**

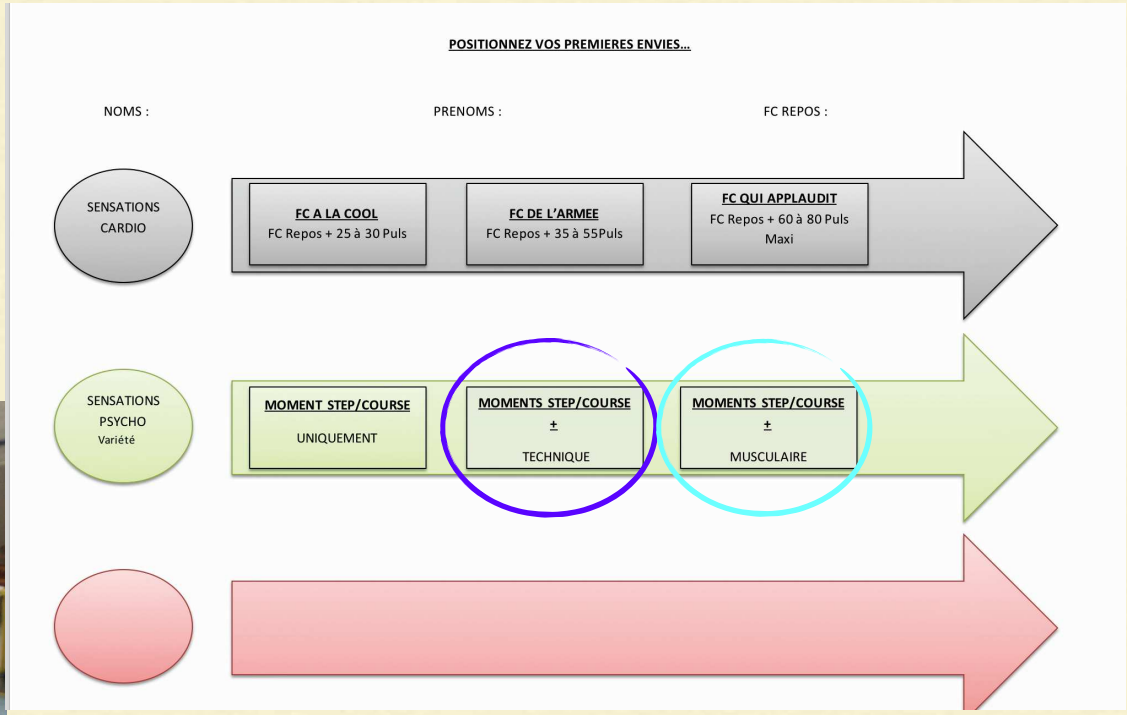
Ce que je Recherche comme SENSATIONS…

SENSATIONS MUSCULAIRES	**Muscles Contractés** Ressent une difficulté dans la réalisation	**Muscles Tiraillés** ->Lourdeurs/ Brûlures	**Muscles Gonflés** ->Dernières Répétitions Aidées/ Ralenties	
SENSATIONS ENERGETIQUES	**Pas de Transpiration**	**Transpiration Importante** ->Tronc	**Transpiration Abondante** ->Tête + Tronc + Essoufflement	
SENSATIONS CARDIO	**Travail Tranquille** ->FC Repos + 15 à 25 pulsations	**Travail Physique** ->FC Repos + 30 à 45 pulsations	**Travail Cardio** ->FC repos + 50 à 80 pulsations	
SENSATIONS PSYCHOLOGIQUES	**Je veux de la Nouveauté Musculaire**	**Je veux m'aérer la tête** ->Le plaisir énergétique	**Très Dur pour Finir** ->A la limite de l'abandon	

Et Optimiser le Temps de « Récupération »



Moment Musculaire en Durée

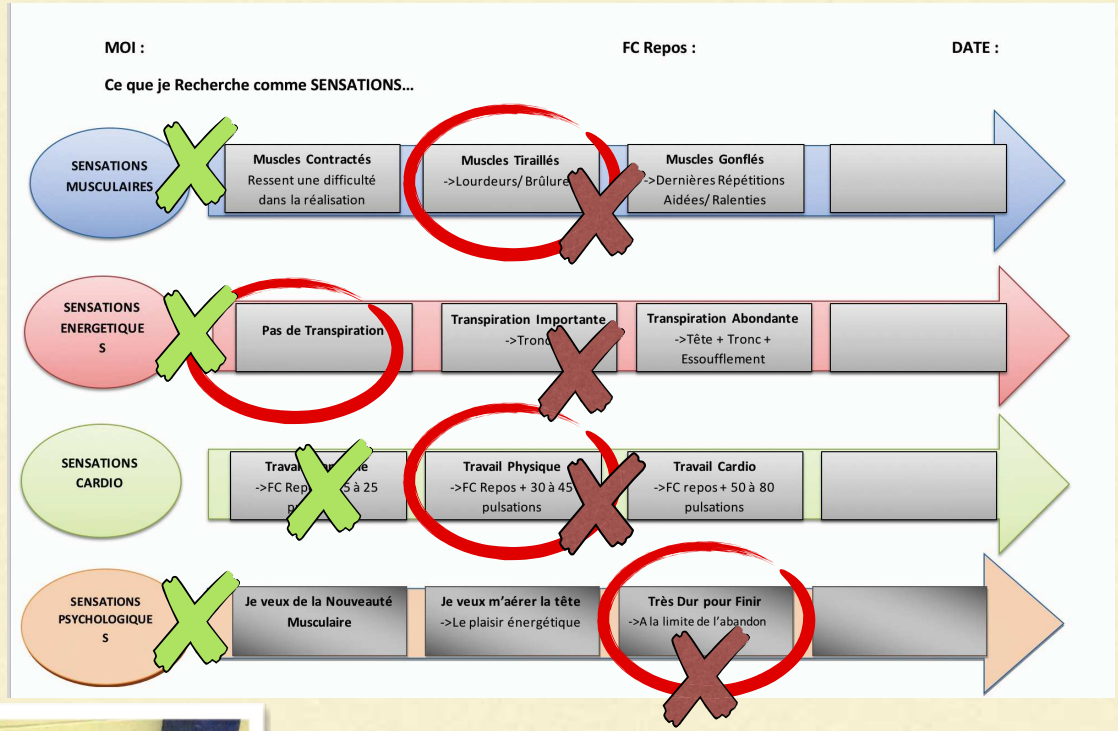


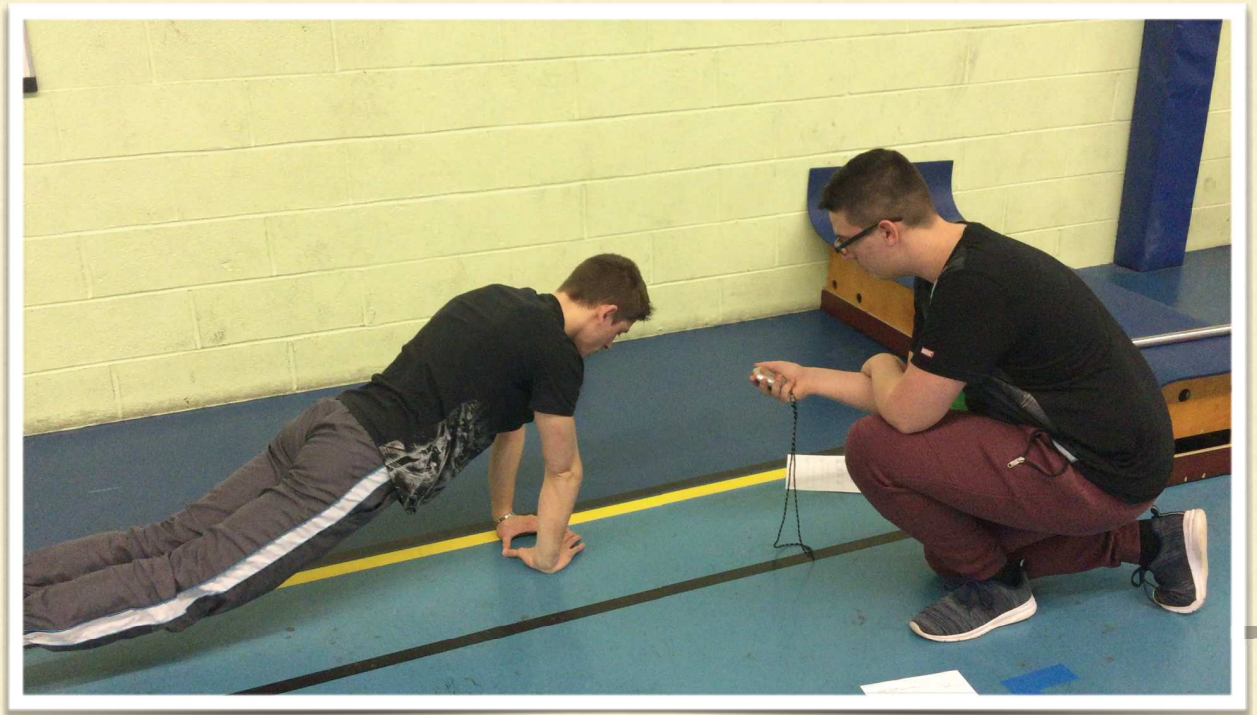
Moment Technique Football en Step

Retour

LA CONTRAINTE « POIDS LIMITÉ »

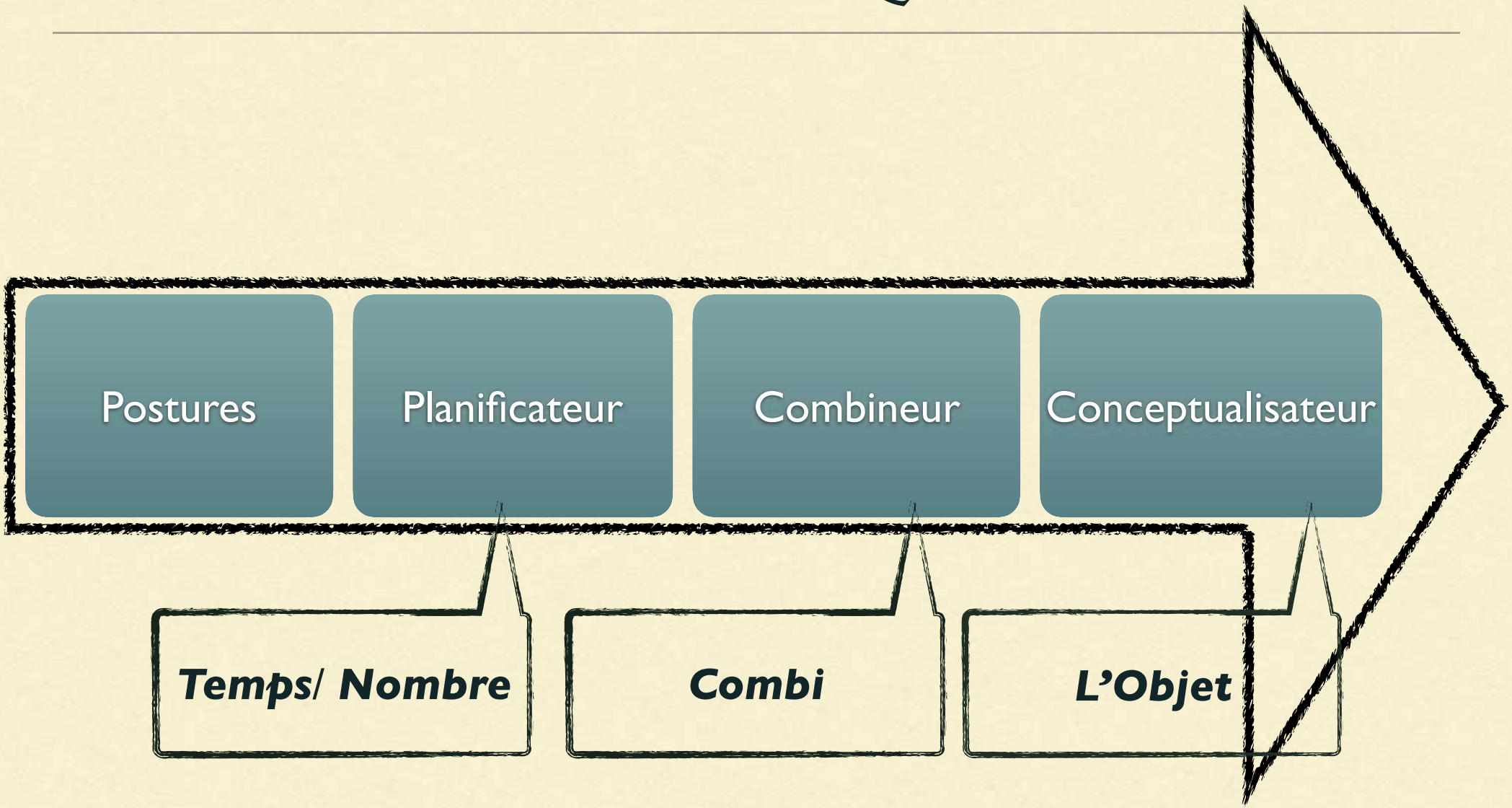
Obligation d'utiliser des Combis (rythme et ateliers) pour atteindre mes envies





Retour

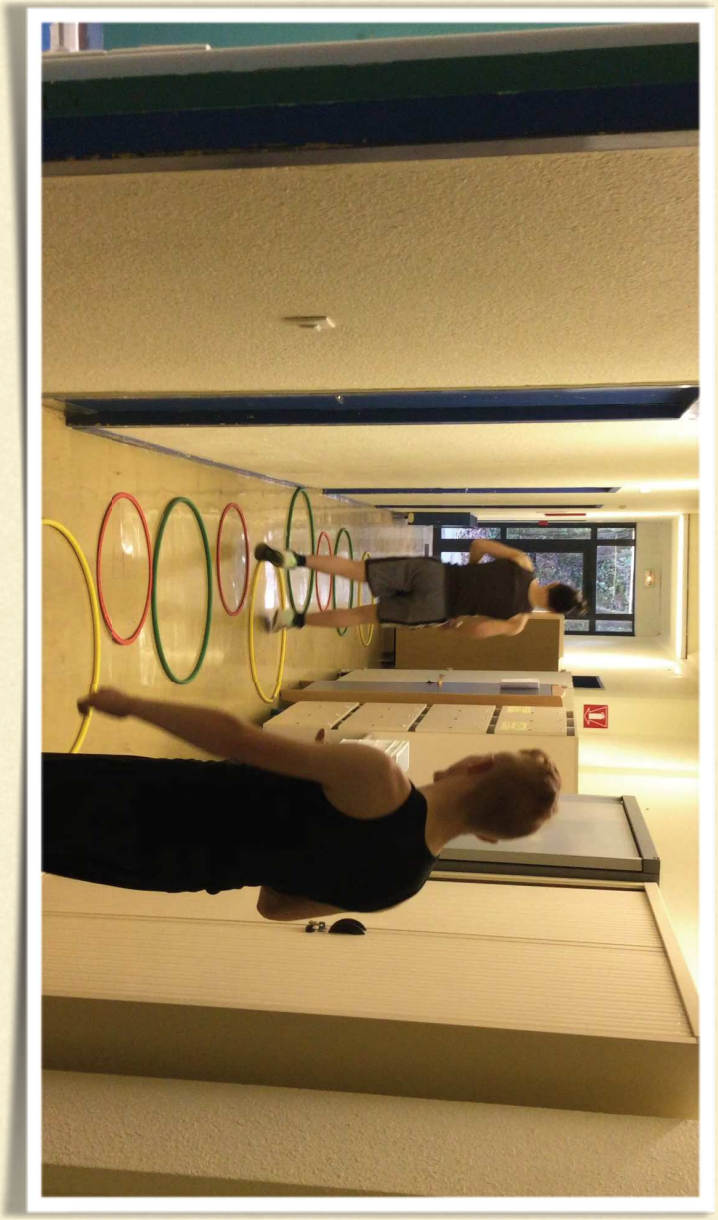
UNE PROGRESSIVITÉ DIDACTIQUE



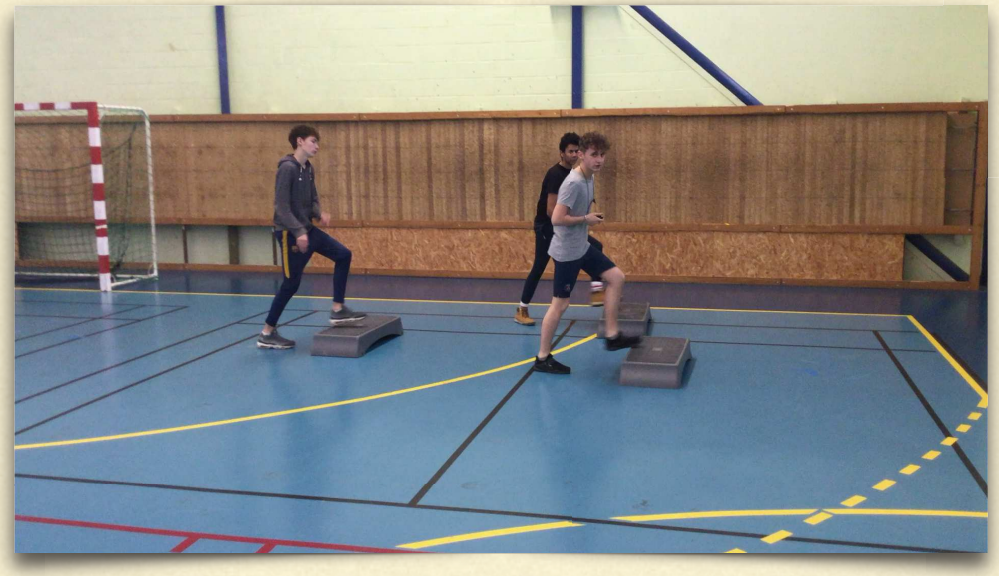
AIDER ET PERMETTRE AUX ÉLÈVES DE CONCEVOIR **SON** ENTRAÎNEMENT

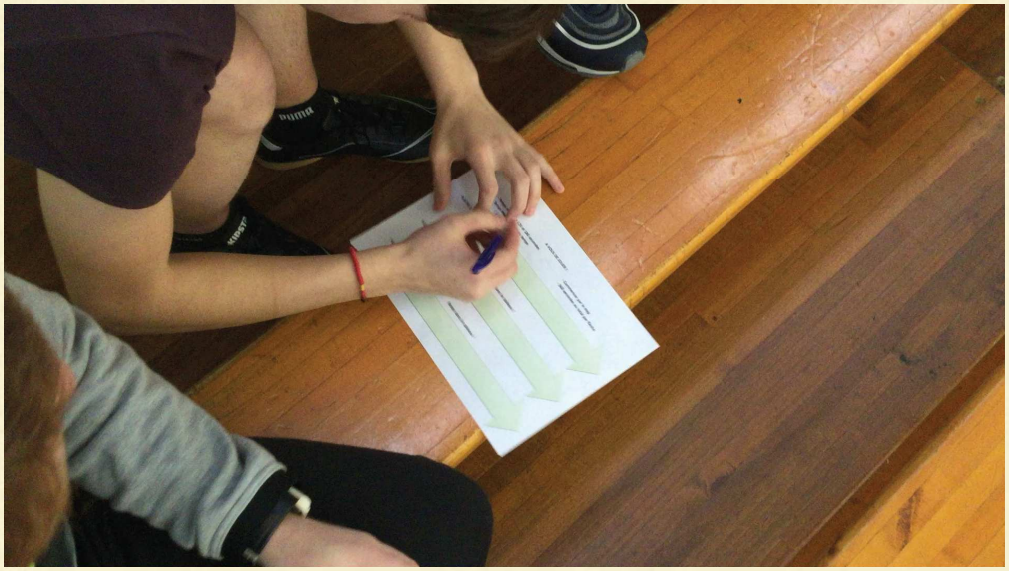
- Éviter le bachotage des dernières leçons
- Susciter la réflexivité en modifiant la base de départ
- Envisager les coordinations individuelle et collective... vers le véritable **Duo Entraîné / Entraideur**

L'OBJET: INDUCTEUR DE LA RÉFLEXIVITÉ



LA CONCEPTION: POINT ESSENTIEL DE LA CP5





Des objets et des lieux de réinvestissement possibles?

Retour