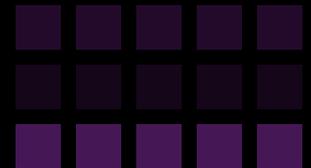


# La CP5 et l'enseignement d'un savoir s'entraîner en EPS



## illustrations professionnelles

Francis Bergé,  
AEEPS, UFRSTAPS, Rectorat  
Bordeaux  
Le 14 Janvier 2012

# Sommaire

## Retour sur quelques concepts

- Education Pour la santé
- Culture sociale et culture scolaire
- CC5/CP5
- ASDEP/APDP
- Le Savoir S'entraîner
- Les Projets : d'action, technique, d'entraînement

## Illustrations professionnelles

- Structure d'un cycle de course en durée
- Les étapes du « *Savoir s'entraîner pour le bon usage de soi dans un contexte de vie singulier* »

# 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

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

Culture sociale: *les biens hérités de nos ancêtres*

Le fond culturel: *une sélection du patrimoine culturel*

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

# CC5 /CP5

Historique : d'une expérimentation de Mérand/Dhellemmes en 1986 et à des pratiques professionnelles en Lp depuis 1990...à la CC5 obligatoire en lycée en 2001 !..et « doublement » obligatoire en lycée en 2010 !

CC/CP: des compétences ?...ou une classification anthropologique de la culture physique en différents champs ?

CC5 : « Orienter et développer les effets de l'activité en vue de l'entretien de soi »

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

## APDP et ASDEP

- Les **APDP** (Activités Physiques de Développement Personnel) appartiennent au champ des pratiques sociales.
- Les **ASDEP** (Activités Scolaires de Développement et d'Entretien Physique) appartiennent à celui des pratiques scolaires.

## APDP / ASDEP

**Ce qui nous refusons d'intégrer dans les ASDEP**

- *Le narcissisme exacerbé* qui coupe le pratiquant de tout lien social d'échange et de partage
- *La mise en danger psychologique et physique* de soi pour se transformer grâce à l'apport de produits dopants ou de régimes alimentaires destructurants
- *L'application* par le pratiquant *de plans d'entraînement* dont *il en ignore* les processus physiologiques et la méthodologie.

# APDP / ASDEP

## Ce qui est commun:

- *l'autodétermination* à partir d'un *motif d'agir* centré sur son entretien (et/ou son développement) et intégré à un contexte de vie singulier
- *l'analyse* globale d'une performance : « j'ai fait » ou « j'ai pas fini » associé à *un ressenti* « ça va » ou « ça va pas »
- *un projet personnel* à plus ou moins long terme concernant ce qui apparaît à un moment de sa vie **le bon usage de soi** : « je m'entretiens, pour moi, jusqu'à... »
- Une *activité physique* support pour *se transformer*

# APDP / ASDEP

Ce qui nous mettons au cœur des ASDEP :

- L'identification de ressentis comme indicateurs pour réguler son projet de transformation pour le bon usage de soi
- l'analyse précise de ses performances comme indicateurs pour réguler son projet de transformation
- La construction complète d'un projet d'entraînement personnalisé PAR L'EL EVE pour se transformer
- Une relation à l'autre faite d'aide, de partage et d'échanges.

## Qques définitions préalables éloge de l'entraînement !

*« ...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*

# Qques définitions préalables

**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 duquel on prévoit en tirer divers bénéfices personnels

**Savoir S'entraîner** : c'est la capacité d'exercer sur soi-même un processus d'influence (cela se traduit pas des connaissances, des pratiques, des méthodes, des attitudes,...

**Savoir entraîner** : c'est une compétence professionnelles acquise par l'expérience, par des formations...

**Le « savoir S'entraîner »** nécessite de prendre en compte les effets directement visibles des charges de travail ...et les effets invisibles (mais « sensibles ») mais qui sont des indicateurs de suivi de l'entraînement

## L'entraînement : de la culture? ou de la méthodologie?

Types de compétences de la composante  
méthodologique (prg lycée 2001):

*CC2= Concevoir des projets d'acquisition ou  
d'entraînement.*

Compétences méthodologiques et sociales (prg  
LP2009 et lycée 2010):

*CM3= savoir utiliser différentes démarches pour  
apprendre à agir efficacement : observer, identifier,  
analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer  
la réussite et l'échec, concevoir des projets*

# « L'entraînement », une part de culture: *(tableau d'après Billat Véronique; 2003)*

Concepts scientifiques relatifs à la physio	Techniques d'entraînement course
1910: O <sub>2</sub> consommé à l'exercice est mesuré	1912: Kolehmainen, le fractionné: (10 x 1000 à allure de compétition)
1927: Hill: le VO <sub>2</sub> max est identifié	1920: Nurmi, intervalles de courtes distances intense au sein d'une course lente et régulière (6 x 400m en 1' dans 15 km dans les bois)
1960: Wasserman, seuil anaérobie ventilatoire identifié	1960: Lydiart: intervalles très courts (15" à 100% Vo <sub>2</sub> max / 15" à 50% Vo <sub>2</sub> max) Astrand: intervalles longs (3'/3')
1979: Farrel, seuil lactique identifié	1950: Zatopek courait entre les 2 seuils lactiques... sans K le seuil lactique! 100 x 400m à 1'30" (16k/h) = 40 km!
1980: équipe québécoise: Léger: VMA et vO <sub>2</sub> max est identifiées indirectement par un test de terrain	83 à nos jours: utilisation de la Vma comme référence personnalisée pour construire les entraînements

# Le Savoir S'entraîner

(R. Dhellemmes 2009 Cahier du cèdre n° 8 et 9)

Le pratiquant **Entraîné** / Le pratiquant  
**S'entraînant**

S'entraîner : « *Se faire advenir* » en **concevant** et **régulant SON entraînement** pour un motif d'agir personnel

# Le Savoir S'entraîner... en CC5

C'est remplacer :

- *Qu'est ce que je vaux?... Par :*

- *Qu'est ce que je vex? et qu'est ce que je pex?*

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

C'est un contenu culturel... et méthodologique...  
intimement lié à la CP5!

Et l'enseignant ? ! ...Il répond à : « *Aide moi à faire tout seul* » (Montessori)

# La CP5: entre Santé et culture scolaire

<b>Santé</b>	<b>CP5</b>	<b>Culture scolaire</b> Fond culturel et Valeurs
<ul style="list-style-type: none"><li>- Prendre du plaisir</li><li>- Partager avec autrui</li><li>- Développer ses ressources</li><li>- Vivre un processus de dévolution du savoir</li><li>- Faire des choix personnels et les assumer</li></ul>	<p><b>Savoir</b> <b>S'entraîner</b> <b>pour le bon usage de soi</b> <b>dans un</b> <b>contexte de</b> <b>vie singulier</b></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Projet de transformation de soi</i></li><li>- <i>Éducation au sensible</i></li><li>- <i>Autodétermination</i></li><li>- <i>Conception et Régulation</i></li><li>- <i>Rapport structurant à autrui</i></li><li>- <i>une activité support</i></li></ul>

## 3 types de projets

Projet d'action : désir d'agir

Projet technique : désir d'apprendre pour agir de façon plus efficiente

Projet d'entraînement : désir de se transformer pour 'devenir'

**Course en durée en CP5**  
**Cycle d'enseignement de 9 séances de 1h20**  
**pour Terminale L**

**S1 Test VMA: Test navette de Luc Léger ou 10 fois 36"course/24"récupération. Présentation de cette activité et du déroulement des séances**

- . Pas d'évaluation de la performance de type athlétique
- . Faire un choix d'un objectif parmi 3 :

- 1-Se préparer pour une échéance sportive (une course) dont on a choisi la distance ou la durée
- 2- Développer un état optimal de sa condition physique
- 3- « S'aérer la tête » ou « aider à l'affinement de la silhouette » ou « récupérer d'efforts physiques intenses au cours de la semaine »

**Il va falloir apprendre « le savoir S'entraîner » pour viser son objectif**

**S2 Tous les élèves font une séance d'entraînement (construite par le prof) visant l'objectif N° 3**

**S3 Tous les élèves font une séance d'entraînement (construite par le prof) visant l'objectif N° 2**

**Choix de son objectif par l'élève à partir d'un mobile personnel**

**S4 à S5 En fonction de leur objectif personnel (1,2 ou 3) les élèves réalisent une séance d'entraînement construite par le prof**

**S6 En fonction de leur objectif personnel (1,2 ou 3) les élèves réalisent une partie de séance d'entraînement . Contrôle par le prof**

**S7 et S8 En fonction de leur objectif personnel (1,2 ou 3) chaque élève réalise la séance d'entraînement qu'il a construite avant de venir en cours. Contrôle par le prof**

**S 9 Evaluation d'une séance d'entraînement planifiée et justifiée, réalisée, et analysée par l'élève**

# Les étapes du savoir s'entraîner lors de la pratique des ASDEP

- 1<sup>ère</sup> étape : *Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel*
- 2<sup>nde</sup> étape : *Acquérir des connaissances*
- 3<sup>ème</sup> étape : *Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée*
- 4<sup>ème</sup> étape : *Partager, comparer, essayer avec d'autres*
- 5<sup>ème</sup> étape : *Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée*
- 6<sup>ème</sup> étape : *Confrontation à la situation de référence*

# 1<sup>ère</sup> étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

Nom du Coureur : <i>Yohann</i>	Objectif : 1 <b>2</b> 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. <b>OK!</b></i></p>	

Nom du Coureur : <i>Amelia</i>	Objectif : 1 2 <b>3</b> (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 m'aider la tête évacuer le stress en fin de semaine c'est bien. Je préfère ce type de sport comme la vitesse qui change, cela permet vraiment de penser à autre chose lorsque l'on court. <b>OK</b></i></p>	
Coureur	
Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : quelles	

# 1<sup>ère</sup> 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<sup>ère</sup> étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

NOM, Prenom : 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 depression, j'ai developper 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 : 12 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 vois bien - c'est bien - tu peux même en profiter avant de ta bonne santé!!!</p>		

## 2<sup>nde</sup> étape : *Acquérir des connaissances*

**Conseil d'entraînement du jour** : Le développement prioritaire de la **Puissance** se réalise toujours en prenant du volume musculaire. Les exercices sont 4 à 6 séries de 6 à 8 répétitions pour un même groupe musculaire avec 3' (minutes) de repos entre chaque série. Malgré la charge, l'effort doit être réalisé avec le plus de vitesse possible. La série doit se finir juste avant la fatigue totale du muscle (repère de fatigue : la dernière répétition est très difficile à réaliser tout en restant « vite »!). 2 groupes musculaires peuvent être musclés alternativement mais il faut re-solliciter le même muscle après les 3mn de récupération.

### **Conseil diététique du jour** :

Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique ; C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent ( toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1 à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !

## 2<sup>nd</sup> étape : Acquérir des connaissances

Séance N° 5 pour le choix N° 2		
Sensations 2 jours après la séance précédente : douleur cheville + courbatures <i>au biceps</i>		
Sensations au début de la séance : pas en forme fièvre <i>↑ Fièvre...</i> engine <i>OK je suis</i>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<u>Jour 14</u> Sur parcours navette 6' à 70% VME = 11,1 km/h récupération en marche pendant 1'	= nombre de balises x 2 = 2,2 OK	douleur gorge - toux engine - musculairement OK
3' à 90% VME : 14,3 km/h récupération en marche 3'	OK	toux + Ø muscul.
Enchaîner 3 fois 1' à 100% VME = 15,9 km/h et 1' de récupération en marche	= nombre de Balises sur 3' que l'on divise par 3 = 5,3 OK	toux Ø muscul - essouffement 2/3
récupération : 3' marche et arrêt (aller boire)	OK	Ø
3' à 90% VME : 14,3 km/h et enchaîner...	OK	essouffement 3/3 - muscul Ø
3' à 60% VME : 9,5 km/h	OK	apaisé bien physique OK <i>OK ne cause pas de problème.</i>
Sensations de fin de séance : plus en forme qu'au début apaisé <i>rien ne se passe...</i>		
Le conseil diététique du jour :		

# 2<sup>nd</sup>e étape : Acquérir des connaissances

Séance N° 6 pour le choix N° 3		
Sensations 2 jours après la séance précédente : <i>Fatiguée. Rooooon pishhhhh! à 1<sup>h</sup> du matin!</i>		
Sensations au début de la séance : <i>Fatiguée aussi, j'ai pas récupéré depuis la soirée théâtrale</i> <span style="float: right;"><i>c'est à cause de l'intensité de la séance de théâtre?</i></span>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<i>Sur aller retour de 1 minute</i>		
1' de marche rapide... <i>7,5</i> ...km/h	1'02	sa va!
3' à 70% de la VME... <i>8,6</i> ...km/h	3 allers retours → <i>8,6</i>	idem
3' de marche rapide... <i>7,5</i> ...km/h	3'12 hop lente	sa va à peu près
3' à 60% de la VME : <i>7,4</i> km/h	2'47 hop rapide	commence à avoir l'air
<b>PUIS AU CHOIX : construire la fin de sa séance pendant 20 minutes</b>	<i>respecte les allures (beaucoup trop rapide)</i>	
1' marche promenade	Paix	tranquille.
6' à 60% VME = <i>7,4</i> km/h	6'14 hop lente	morte, épuisée, H.S. <i>déjà!</i>
<del>3' marche promenade</del>		
3' marche rapide <i>7,5</i> km/h	3'16 hop lente	Fatiguée.
3' à 70% = <i>8,6</i> km/h.	2'49 hop rapide	
	→ Ton objectif	<i>c'est du réguler tes allures toutes les minutes</i>
2' marche soutenue	2'	sa va
4' à course 60% = <i>7,4</i> km/h	4'16 <i>très lente</i>	fatiguée
1' marche promenade	1'	michel 😊
Après la séance de course :	<i>plus fatiguée encore!</i>	
Après la séance de relaxation :	<i>Commodité de l'endure l'hop bien</i>	
Le conseil diététique du jour :	<i>Tant mieux!</i>	

Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très

## 2<sup>nd</sup>e étape : Acquérir des connaissances

### Epreuve de BAC/BAC Pro- Evaluation enseignement adapté Musculation (Fiche-élève)

Nom, Prénom : Nicolas	Classe : Terminale ES L	Musculation Evaluation du BAC /BAC Pro
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

#### Pourquoi as tu choisi cet objectif ?

J'ai choisi l'objectif n°2 car le baccalauréat selon moi n'est pas équilibré mais privilégie l'existence sur la puissance, afin de maintenir mon bras "randi" et d'améliorer sa sensibilité.

#### Justifications :

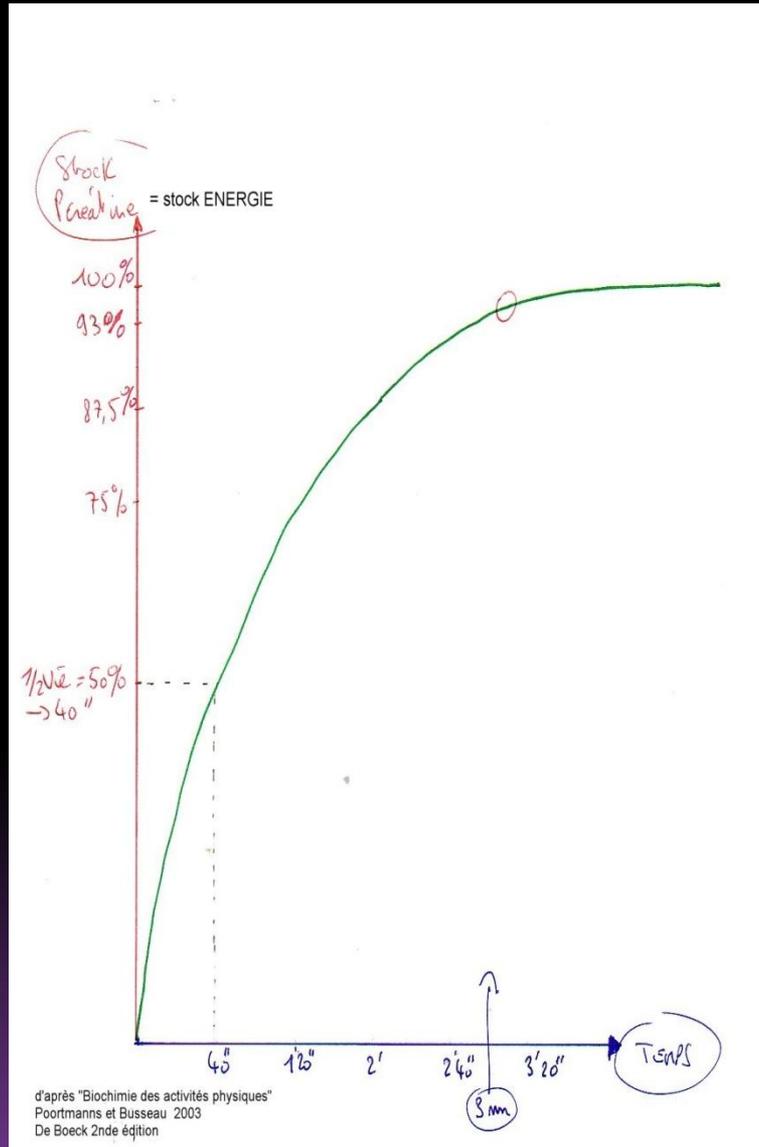
##### - du nombre de séries et de répétitions et du temps de récupération :

Le développement de la puissance demande beaucoup d'énergie, ce stock d'énergie étant contenu dans le stock de phosphocréatine, matière présente dans les fibres musculaires riche en énergie. Lors de la récupération, ce stock augmente de manière logarithmique. Ainsi, il faut 3 minutes pour récupérer 97% de ce stock. C'est pourquoi les répétitions sont peu nombreuses, mais que le nombre de séries est plus important et que le temps de récupération est de 3 minutes.

Le développement de la puissance demande beaucoup d'énergie. Ce stock d'énergie étant contenu dans le stock de phosphocréatine, matière présente dans les fibres musculaires riche en énergie. Lors de la récupération ce stock augmente de manière logarithmique. Ainsi il faut 3 minutes pour récupérer 97% de ce stock. C'est pourquoi les répétitions sont peu nombreuses et que le nombre de séries est plus important et que le temps de récupération est de 3 minutes

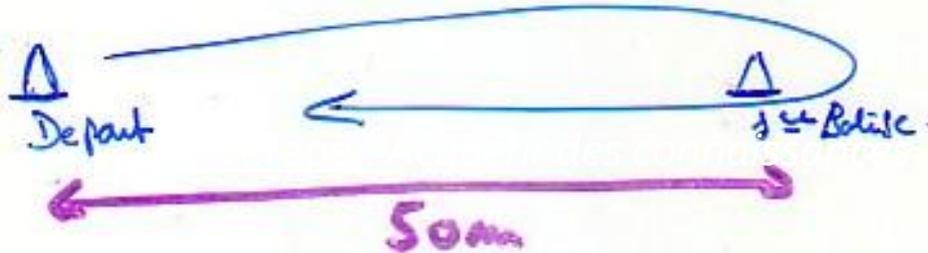
# 2<sup>nd</sup> étape : Acquérir des connaissances

Présentation  
sur le tableau blanc :



## 2<sup>nd</sup> étape : Acquérir des connaissances

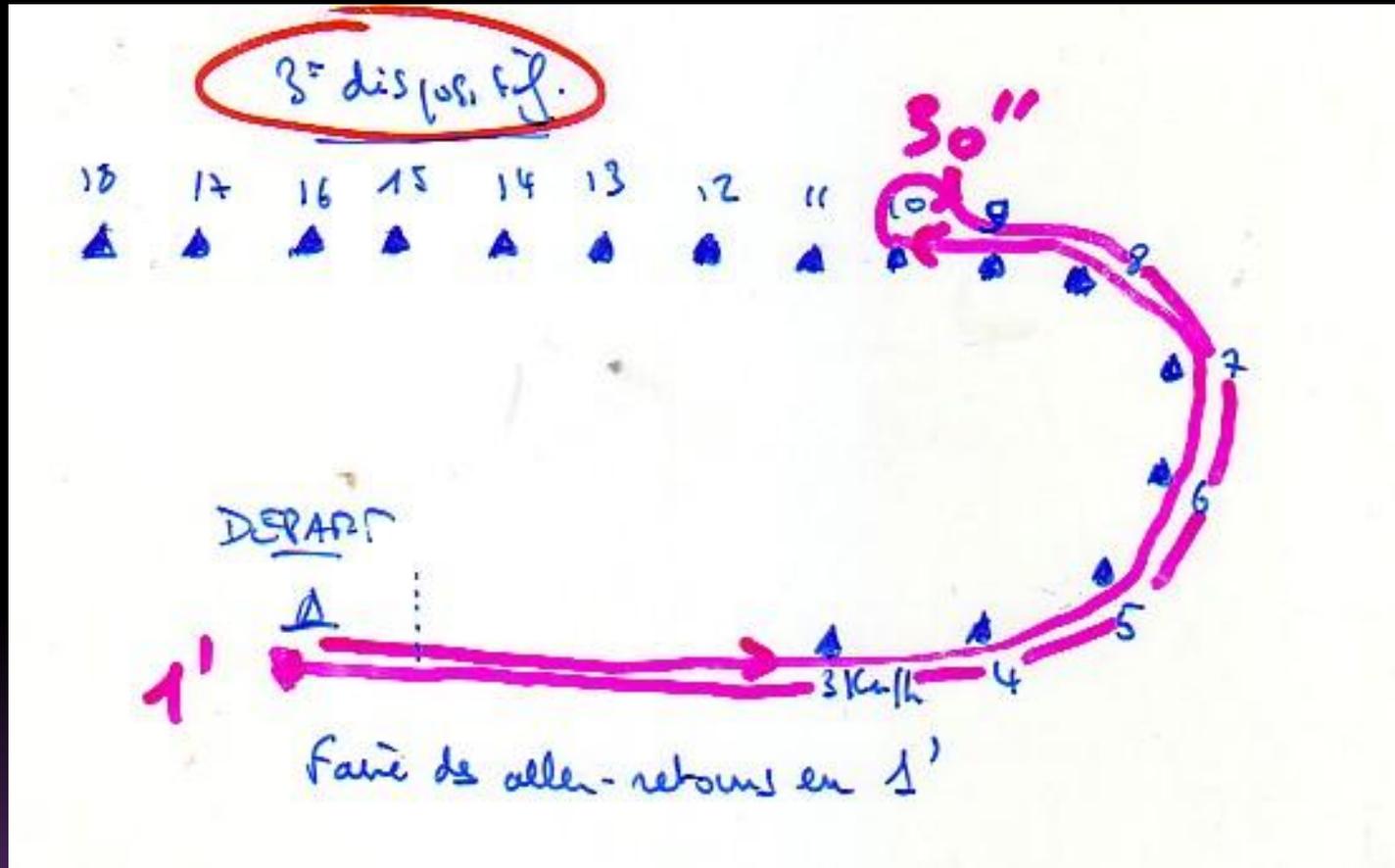
1<sup>er</sup> dispositif : Si j'arrive à 8 Solistes en 3' alors ma vitesse de course est de 8 km/h



2<sup>nd</sup> dispositif : temps au tour de 200m avec repère au 100m



## 2<sup>de</sup> étape : Acquérir des connaissances



# 3<sup>ème</sup> étape : Mise en relation des effets ressentis avec La charge de travail réalisée

Nom, Prénom : <u>J. Juliana</u> Classe : <u>D</u>		VME : <u>13,3</u> Km/h VMS : ..... Km/h
1 - S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un <u>temps donné</u> (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif sportif :	2 - S'entraîner à <u>entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort</u>	3 - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour <u>aider à la perte de poids</u>
Séance N° 4 pour le choix N° 2		
Sensations 2 jours après la séance précédente : <u>Nikel ... chrome</u>		
Sensations au début de la séance : <u>Très anxieuse Bcp de mal à respirer. J'espère me dépasser en courant. C'est possible cela ...</u>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
<u>Travail prévu</u>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations</u>
<u>Sur piste en aller retour : Travail en fractionné court/court</u>		
10 fois enchaîné à 100% VME: 30'' de course / 30'' de récupération sur place : VME : <u>13,3</u> ...	OK	<u>A l'aise physiquement</u> <u>Respiration OK</u> <u>et musculairement</u> <u>quelles sensations ?</u>
récupération en footing lent 6' (entre 60% et 70%VME)		
10 fois enchaîné à 100% VME: 30'' de course - 30'' de récupération sur place : VME : <u>14</u>	OK	<u>Physiquement nickel</u> <u>Un peu essouffée</u>
2' de marche de récupération		
Sensations de fin de séance : <u>Bcp mieux qu'au départ Cours vraiment bénéfique pour moi à chaque fois Un peu fatiguée. Musculation tt va bien</u>		
Le conseil diététique du jour : <u>Alors ne hésitez pas pendant la semaine</u>		

# 3<sup>ème</sup> étape : Mise en relation des effets ressentis avec La charge de travail réalisée

Séance N° 5 pour le choix N° 2

Sensations 2 jours après la séance précédente : *Aucun soucis (Pas de tension aux Ab des -> tu es entraînée! c'est vrai)*

Sensations au début de la séance : *Un peu ds le gaz comme chaque samedi mais ça va bien pas de soucis particulier (par moment de soucis de samedi soir?)*

Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome

Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<p>Sur parcours navette</p> <p>6' à 70% VME = <i>9,8</i>...km/h récupération en marche pendant 1'</p> <p>3' à 90% VME : <i>12,6</i>...km/h récupération en marche 3'</p> <p>Enchaîner 3 fois</p> <p>1' à 100% VME = <i>14</i>... km/h et 1' de récupération en marche</p> <p>récupération : 5' marche et arrêt</p> <p>3' à 90% VME : <i>12,6</i>...km/h et enchaîner...</p> <p>3' à 60% VME : <i>8,2</i>...km/h</p>	<p><i>OK -</i></p> <p><i>OK -</i></p> <p><i>OK + 2 x 0,5</i></p> <p><i>OK -</i></p> <p><i>+0,5 -</i></p>	<p><i>A l'aise</i></p> <p><i>Muscles OK TE va bien</i></p> <p><i>Je me suis crouté, dc coup aux genoux muscle mickel</i></p> <p><i>Souffle à l'aise OK -</i></p> <p><i>A peine essouffée</i></p> <p><i>Mickel en niveau muscles</i></p> <p><i>Un peu essouffée. Jambe s pen lardes</i></p> <p><i>Trop bien</i></p> <p><i>Je pense que tu pourrais tenir 1 minute tel une de 0,5 km/h = Sur 1 tel exercice</i></p>
<p>Sensations de fin de séance : <i>Bien réveillée. Aucun soucis. Mal nelle part.</i></p>		
<p><b>Le conseil diététique du jour :</b> Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 2 à 3 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)</p>		
<p><b>Le conseil d'entraînement du jour :</b> Pour s'entraîner (objectif 2), il faut au moins 30' de course avec 8' à 12' d'efforts compris entre 85 et 110%. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VME avec des récupérations incomplètes (moins de temps de récupération que de temps d'effort), on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène</p>		

*tu dois être les essouffée à la fin de ou essouffée 3 x 1' à 100%*

# 4<sup>ème</sup> étape : Partager, comparer, essayer avec d'autres

Nom /Prénom : <b>NADOUR Abda</b>		Nom/prénom de <u>mon invité</u> : <b>Joris Touzeau</b>		Séance N° : 7	
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	
Sensations de début de séance : <b>et alors,</b>					
Mon entraînement : j'ai choisi l'objectif N°... <b>1</b>					
Groupe musculaire	Exercices (Indique les charges)	nombre de séries et de répétitions PREVUES	Effectivement REALISE	+ Mot	
<b>Fessiers</b> <i>vs 1</i>	+ 1kg	<b>4x20</b>	<b>4x20</b>	<b>1 facile</b>	
Son entraînement : il a choisi l'objectif N°... <b>2</b> <span style="float: right;"><b>ok</b></span>					
Groupe musculaire	Exercices (Indique les charges)	nombre de séries et de répétitions PREVUES	Effectivement REALISE	+ Mot	
<b>D-P</b> <i>vs 2</i>	 <i>quelle charge?!</i>	<b>4x8</b>	<b>4x8</b>	<b>un peu!!! difficile</b>	
Sensations de fin de séance : <b>sa va - et c'est tout?!</b>					

## 4<sup>ème</sup> étape : Partager, comparer, essayer avec d'autres

Questionnaire anonyme 2 classes de TL 2007 et 2009 (25 + 15 élèves)

. Au cours de la pratique de cette activité, tu as l'impression d'avoir travaillé (entoure la bonne réponse)

- 1- *Toujours tout seul(e)* : 5 %
- 2- *Souvent tout seul(e) ?* : 10%                      95%
- 3- *Avec un(e) camarade au moins* : 41%
- 4- *Avec plusieurs camarades* : 46%

Si tu as répondu 2 ou 3 ou 4, c'était pour : (plusieurs réponses sont possibles)

- *Construire ensemble certaines séances d'entraînement (ou parties de séance) :*  
40 % - 75%
- *Modifier ensemble certaines séances d'entraînement (ou parties de séance) :*  
40% - 25%
- *Echanger ses sensations, son ressenti :* 77% - 75%
- *Se chronométrer :* 68% - 75%
- *Courir ensemble certaines séquences de course :* 68% - 91 %
- *Discuter pendant la séance d'EPS de plein d'autres choses ? ...lesquelles... :*  
68%- 25%

## 5<sup>ème</sup> étape : *Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée*

En course en durée: la VMA, la FC (si cardio ou pas !)

En Musculation :

- Par l'identification de la Répétition Maximale (RM) théorique comme 100% de l'intensité
- Par la procédure « d'Essais-régulations »

En Step : la FC et la FC d'Entraînement...mais pour « le mobile »: DEVELOPPER SA

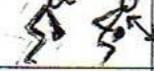
MOTRICITE: quelle référence personnalisée ?

De quel ressenti l'élève va se servir ?

# 5<sup>ème</sup> étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

En Musculation : une référence personnalisée par la procédure « d'Essais-régulations »

Nom 2 PC13  
 Prénom : Aurélien

		1 <sup>ère</sup> série ↔	2 <sup>ème</sup> série	3 <sup>ème</sup> série	4 <sup>ème</sup> série	Quelle charge ?
Pectoraux :		↘ 24 kg	↘ 20 kg	↘ 14 kg	↘ 18 kg	18 kg
		→ 8 kg	→ 8 kg	→ 8 kg	→ 8 kg	8 kg
Deltoïdes		↗ 4 kg	→ 10 kg	→ 10 kg	↘ 8 kg	10 kg
		↗ 4 kg	↗ 6 kg	↗ 4 kg	↗ 4 kg	4 kg
Dorsaux :		↗ 5 kg	→ 10 kg	→ 10 kg	→ 10 kg	10 kg
		↘ 14 kg	↘ 14 kg	↘ 14 kg	↘ 14 kg	14 kg
Quadriceps		↗ 4 kg	↗ 14 kg	↗ 18 kg	↗ 18 kg	<b>18 kg</b>
		↗ 10 kg	↗ 12 kg	↗ 12 kg	↗ 12 kg	12 kg

pompe : pectorale OK

# 5<sup>ème</sup> étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

mais pas si simple ...

Nom  
Prénom : Mohamed

		1 <sup>ère</sup> série	2 <sup>ème</sup> série	3 <sup>ème</sup> série	4 <sup>ème</sup> série	Quelle charge ?	
Pectoraux :		10 ↗	12 ↗	14 →	→	→	16kg
		↗ 4kg	↗ 5kg	→ 6kg	(→)	(→)	6kg
Deltoides		—	—	—	—	→	18kg
		→ 3kg	(→)	(→)	(→)	(→)	3kg
Dorsal		↗ <del>4kg</del>	↗ 5kg	↗ 6kg	↗ 15kg	↗ 20kg	<del>25kg</del>
		↗	→	→	→	→	15kg
Quadriceps :		→ 10 <del>10kg</del>	(→)	(→)	(→)	(→)	10kg
		10					

on se la dans charges avec le timing même la force

## 5<sup>ème</sup> étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

**Coureur :** Quel bilan du prévu / réalisé ? séance qui augmente en intensité avec point culminant entre 11<sup>h</sup> et 18<sup>h</sup> min avant de redescendre en intensité (  ) ok

: Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ?

allonger la durée de chaque allure (3' → 90% - 5' 80%) ; enlever marche promenade entre 70% et 80% et 80% et 90% → aucun intérêt → marche sert à éliminer acide lactique ou préparer un effort. bien

**Coureur :** Quel bilan du prévu / réalisé ?

A peu près bien

: Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ?

Rien → Et bien non ! On entraîne vraiment et toujours évolutif en fonction de ses progrès (ce qui te permet de mieux braver la tête) de son état de forme.

## 6<sup>ème</sup> étape : *Confrontation à La situation de référence*

*Qu'est ce que la situation de référence dans une ASDEP ?*

- *Concevoir (= élaborer et justifier), Produire, et Réguler une séance d'entraînement...pour le bon usage de soi*

# 6<sup>ème</sup> étape : Confrontation à La situation de référence

Séance n° 10 : Evaluation

Fiche élève

Pour une séquence d'entraînement de 30mn :

Nom du Coureur(euse) : 1 ALUINA	Objectif : 1 2 ③ (entourer l'objectif choisi)	Marche promenade = 6.....km/h
Nom de l'Observateur(trice) : Chopard Marie	VME : ...3,3.....km/h	Marche soutenue = ...7,0km/h
		Marche rapide = ...7,5..km/h

Pourquoi as tu choisi cet objectif ?

J'ai choisi cet objectif pour finir la semaine sans penser aux devoirs, aux notes. À laisser derrière moi la semaine pour en commencer une nouvelle.

ok

Coureur	Observateur	Coureur	
Travail prévu	Travail effectivement réalisé	Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : Quels ressentis ?	Justifications des exercices par rapport à son objectif <u>OUI</u>
Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VME = 15 km/h)			
4' 60 %	OK OK <b>A</b> OK	<p>à l'aise malgré le froid ressentie musculaire</p> <p>à 60% je commençais à être essouffée niveau 1.</p> <p>à 70% et 80% j'ai eu du mal à respirer mais j'ai pu reprendre un souffle normal pendant les 6' à 60% et les 3<sup>es</sup> dernières minutes étaient lourdes dans mon programme j'ai vraiment dû résister mentalement parce que j'avais un point de côté</p>	<p>Les 4 premières minutes m'ont servi d'échauffement même si aujourd'hui, on a bénéficié d'un effet échauffement hors programme j'ai alterné à chaque fois entre 60% 70% et 80% pour me concentrer sur les efforts que je faisais ce qui me permet d'évaluer les tensions de la semaine. Et pour me focaliser davantage sur mes efforts, j'ai essayé de changer souvent c'est à dire que (mes attores) la durée totale mes allures sont inférieure ou égale à 5min mais pas plus. Ce programme puisqu'il est organisé en montée et en descente MM m'aide d'être trop épuisée.</p>
3' 70 %	OK OK OK		
2' 80 %	OK OK		
1' marche rapide	OK		
3' 60 %	OK <b>A</b> OK		
5' 70 %	OK OK OK <b>A</b> OK		
3' 80 %	OK <b>A</b> OK		
4' 60 %	OK OK OK OK		
1' 70 %	OK		
1' 80 %	<b>A</b>		
1' 60 %	OK		
2' marche promenade	OK OK		

Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?

Un point de côté

# 6<sup>ème</sup> étape : Confrontation à La situation de référence

<p>Coureur : <u>Quel bilan</u> du prévu / réalisé ?          tout le programme est réalisé. <u>Bye!</u></p>		<p>parce que j'avais un point de côté</p>		<p>(+) (C)</p>	
<p><u>modif.</u> ? : <u>Que modifier</u> pour la prochaine séance? et <u>pourquoi</u> ? : Pour la prochaine séance je modifierais les 5' à 70 et les 3' à 80% car c'est le moment que j'ai le moins supporté.</p>					
<p><u>Concevoir</u> : 5 / 7</p>	<p><u>Produire</u> : 8 / 10</p>	<p><u>Analyser</u> : 1 / 3</p>	<p><u>Total</u> : 14 / 20</p>		

# Quel regard des élèves sur cette ASDEP?

Ce qu'ils/elles n'ont pas aimé :

- *Le froid*
- *Parfois, c'est difficile musculairement*
- *Le circuit en aller-retour*
- *La performance n'est pas notée*
- *Douleurs articulaires, courbatures*
- *Certaines « techniques » (marche, course à 60 % Vma)*
- *Les chronos qui ne marchent pas !*

# Quel regard des élèves sur cette ASDEP?

Ce qui les a le plus étonné :

- *Une grande autonomie*
- *Découvrir différents types de course*
- *Choisir nos séances d'entraînement*
- *Choisir son objectif*
- *Courir en aller-retour*
- *La notation qui ne prend pas en compte la performance*

# Quel regard des élèves sur cette ASDEP?

Ce qu'ils/elles ont le plus aimé :

- *Choisir son entraînement*
- *Construire personnellement notre séance*
- *Avoir appris comment s'entraîner plus tard*
- *Le fait d'être guidé dans l'activité*
- *Ne plus noter la perf*
- *C'est plus sympa*
- *On peut courir accompagnée*
- *On travaille plus l'endurance*
- *Chacun court à son rythme*
- *Aller de plus en plus vite*
- *On a le droit de marcher*
- *ça correspond à nos envies*

# 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?

Cet objet d'étude répond à la dialectique de l'éducation relative à ses 2 missions:  
mission de transmission ET  
mission d'émancipation

# CP5 et CP1

d'après R.Dhellemmes 2002 Les cahiers du Cèdre n°2

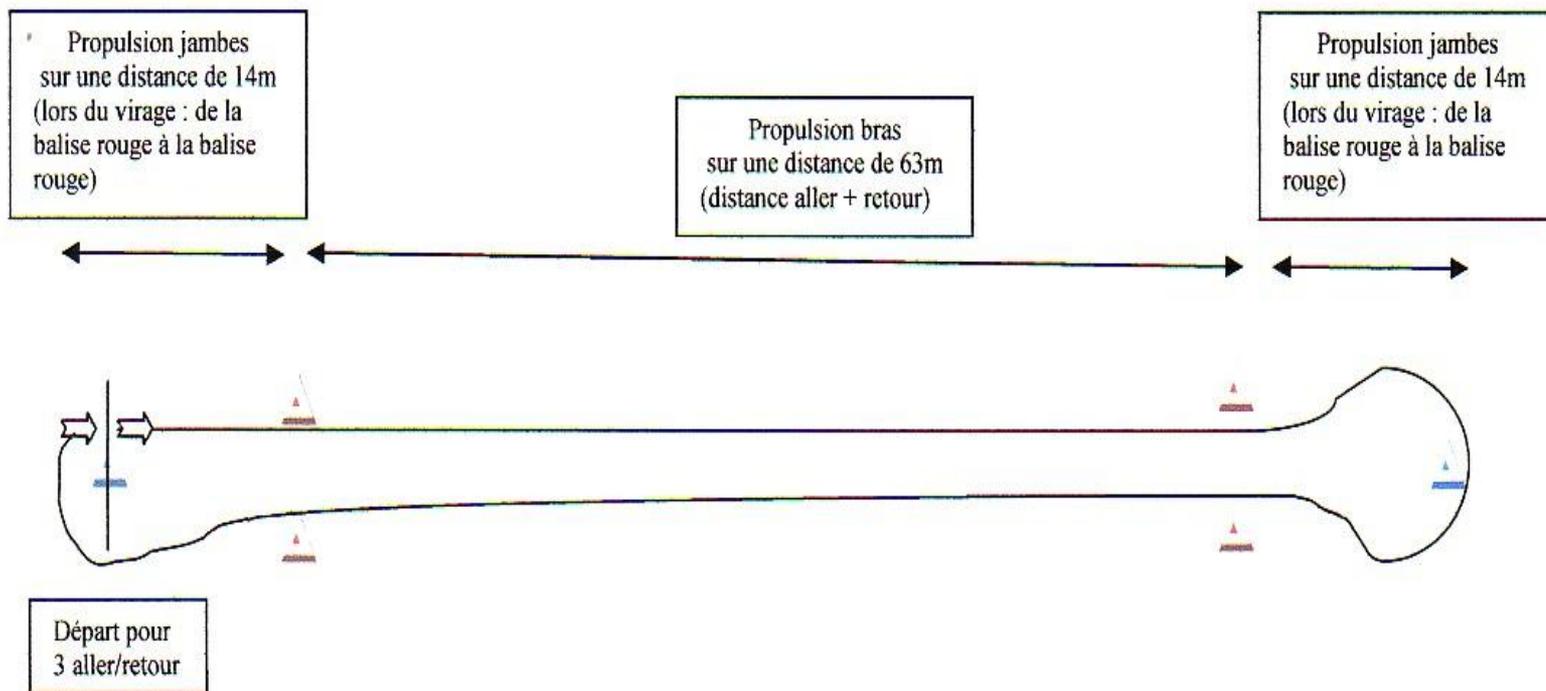
	<b>But</b> de l'action	<b>Moyens</b> de l'action
<b>CP1</b>  <i>« Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée »</i>	<u>Sa performance</u> dans l'activité : (plus haut, plus vite, plus fort) <b>Optimiser son résultat</b> à un moment précis et imposé  <b>Motivation compétitive</b>	<u>Les ressources bio fonctionnelles</u> (mentales, bio énergétique, bio informationnelle, bio mécanique) A solliciter et à <b>développer</b> ...Pour améliorer la performance
<b>CP5</b>  <i>« Réaliser et Orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi »</i>	<u>Solliciter et développer ses ressources bio fonctionnelles dans un projet personnalisé</u> <i>« d'un bon usage de soi » :</i> <i>« s'aérer la tête », se tonifier, développer un projet esthétique, se muscler pour être plus performant dans une activité sportive.</i> <b>Motivation d'entraînement de soi « pour soi »</b>	<u>Ses performances (de type athlétique) comme des repères</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- Qu'une intervention se réalise, qu'une transformation est en cours</li><li>- et qui sont associés à des ressentis...</li></ul> ...Pour faire évoluer le projet de transformation

# Le « savoir s'entraîner » : pas seulement en cP5 !

Ex: Locomotion de durée cP1

## 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

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

# Le « savoir s'entraîner » en CP1

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

# le « savoir s'entraîner » en CP1

Analyse des 3 locomotions :

1<sup>ère</sup> locomotion : mirages à améliorer (ceux à l'opposé de la ligne d'arrivée), déviation de la trajectoire oui<sup>^</sup>  
2<sup>ème</sup> locomotion : mirages meilleurs sauf un, relevés des coles-pieds oui  
3<sup>ème</sup> 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 et  
améliorer le relevé des coles-pieds → TTT → côté énergétique ?  
→ force dans les bras.

# Le « savoir s'entraîner » : pas seulement en CP5 !

Ex: Boxe française: CP4

Nom : NANISSIER Alycia

Nom de mon sparring-partner : ~~ALYCIA~~ LÉANA

Je veux m'entraîner à : une technique d'attaque, de défense, une stratégie, à réaliser « mon spécial », je veux développer une qualité physique comme la souplesse, la vivacité des pieds, ou autre chose...

..le...déplacement (décalage)

Avec mon sparring-partner

En coopération : 1

En opposition avec une contrainte, un aménagement de l'assaut : 2

En opposition totale : 3

Quelle situation(s) d'entraînement ?

- ① Repérer les coups possible en décalage
- ② Placer attaque avec décalage en assaut
- ③ Assaut

Ce que je demande précisément à mon sparring-partner :

- ① - Défense uniquement.
- ② - Peut que riposter.
- ③ Assaut

# Le « savoir s'entraîner » : pas seulement en CP5 !

Ex: Boxe française: CP4

Nom : <i>Raven</i>	Nom de mon sparring-partner : <i>Quentin</i> <i>3</i>
<p>Je veux m'entraîner à : une technique d'attaque, de défense, une stratégie, à réaliser « mon spécial », je veux développer une qualité physique comme la souplesse, la vivacité des pieds, ou autre chose...</p> <p><i>...vivacité...des pieds (surtout gauche)</i></p> <p>Avec mon sparring-partner</p> <p>En coopération : <i>travail pied gauche fouetté (5min)</i></p> <p>En opposition avec une contrainte, un aménagement de l'assaut : <i>travail pied avant 5min</i></p> <p>En opposition totale : <i>5min</i></p>	
<p>Quelle situation(s) d'entraînement ?</p> <ul style="list-style-type: none"><li><i>• travail pied gauche fouetté / enchaînement pieds</i></li><li><i>• travail opposi<sup>o</sup> jambe avant</i></li><li><i>• travail opposi<sup>o</sup> totale</i></li></ul>	
<p>Ce que je demande précisément à mon sparring-partner :</p> <ul style="list-style-type: none"><li><i>• coopérer que défendre mais avec riposte</i></li><li><i>• assaut pour les deux jambe avant</i></li><li><i>• assaut</i></li></ul>	

# *CP5: Impasses et ouvertures:*

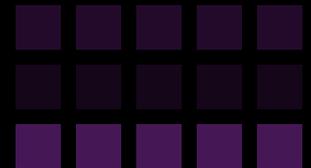
## 4 impasses :

- 1-Évaluer la performance (de type athlétique)
- 2- Orienter le choix de l'objectif de l'élève
- 3- Viser le « pratiquant entraîné » et pas le « pratiquant s'entraînant »
- 4- Copier/coller les pratiques sociales

# *Impasses et ouvertures:*

## 5 ouvertures :

- 1- Identifier des indicateurs permettant aux élèves d'identifier leurs ressources
- 2- faire évoluer le relevé des ressentis des élèves
- 3- Réfléchir aux « objectifs » proposés aux élèves
- 4- Faire évoluer le carnet d'entraînement
- 5- Faire évoluer le dispositif d'évaluation



***Merci de votre attention...et maintenant, à vos questions  
et commentaires.... !!!***