**Réponse au collègue :**

La question que tu poses renvoie à l’interprétation de la fiche référentielle bac/bac pro et à l’espace de liberté ouvert (mais balisé) par les textes.

Les 3 « objectifs » (en course en durée, en musculation, en step aussi -mais là on les a (mal !) appelés des « mobiles »- ) recouvrent en réalité 3 types d’entrainement différents ; Ensuite chaque élève en raison d’un mobile personnel, d’un motif d’agir qui lui est propre va choisir 1 des 3 objectifs, celui qui lui permettra de transformer la ressource prioritaire que lui (et pas le prof) souhaite transformer ;

En musculation les 3 objectifs sont clairement définis et prêtent peu à interprétation :

*- Accompagner un projet sportif (recherche d’un gain de puissance musculaire).*

*- Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents (recherche d’un gain de tonification, de raffermissement musculaire et/ou d’aide à l’affinement de la silhouette).*

*- Solliciter la musculature pour la développer en fonction d’objectifs esthétiques personnalisés (recherche d’un gain de du volume musculaire).*

En effet, Soit on recherche un gain de tonification , soit on recherche un gain de puissance, soit on recherche un gain volume musculaire…pour un motif d’agir toujours personnel !

**En course en durée, les objectifs ne sont pas écrits aussi clairement.** Les collègues interprètent les objectifs en faisant en sorte cependant qu’ils orientent bien les élèves vers 3 types d’entrainement différents et que ces derniers, s’ils sont bien mis en œuvre, transforment des ressources différentes.

Analysons-les :

***Obj. 1 :*** *Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances.*

* On peut penser que comme l’activité support (l’ASDEP) est de « la course en durée », *l’objectif sportif* est une course que l’on prévoit de faire à une échéance donnée. : s’entrainer pour réaliser un 1500m, un 10km, la course de 5km de l’OMS locale…. Dans ce cas l’entrainement sera orienté vers la puissance aérobie ou la puissance aérobie/ capacité lactique (pour un 1500m par ex) et aussi vers l’identification (et l’intégration) d’une allure au train (que certains appelle vitesse de croisière) qui permettront d’optimiser les ressources biomécaniques et énergétiques de l’élève. C’est l’analyse que j’ai faite (mais d’autres collègues l’ont faite)
* Ou alors on analyse  « l’objectif sportif » comme une activité sportive parmi tant d’autres (FB, HB, ..) et la course en durée est le moyen de développer la puissance aérobie, voire la capacité lactique…utile à une activité pour un tournoi dans 8 semaines ?. Cela semble plus difficile si l’élève choisit cet objectif pour accompagner une activité comme l’escalade : en effet la filière anaérobie alactique et la filière anaérobie lactique (en puissance) sont peu compatibles avec la course en durée. ..Il semblerait que cela soit le choix effectué par le formateur dont tu parles dans ton message

Mon analyse c’est que les 2 options sont recevables. La fiche du référentiel laisse un espace de liberté

***Obj. 2 :*** *Développer un état de santé de façon continue.*

Là on doit revenir à l’analyse de « la santé de façon continue »

- On peut considèrer que le développement (au sens premier de « sortir de l’enveloppe ») de la filière aérobie est un facteur (parmi d’autres) de santé… car solliciter/augmenter son Vo2max permet d’accepter une charge physique plus importante, de répondre positivement à un stress de la vie, de reculer l’arrivée des lactates (dans un effort progressif) et aussi de plus vite récupérer. Ainsi avec ses propres ressources on peut s’inscrire dans des pouvoirs moteurs plus importants. C’est mon analyse et c’est pourquoi, j’oriente alors l’entrainement vers la puissance aérobie (avec de l’intermittent). Dans mon diaporama, on peut voir que cela peut intéresser des élèves différents, des sportifs et des sédentaires cela en raison d’un mobile personnel ;..défini dans un contexte de vie singulier

- on peut aussi penser que le développement seule de la capacité aérobie soit un levier (parmi d’autres) pour développer sa santé ; cela permet un effort moins intense mais plus continu, une activation cardio-respiratoire en lien avec les masses musculaires mobilisées. Ce qui peut avoir un effet positif notamment avec un public très sédentaire (cf mon intervention sur l’ éducation pour la santé) . En revanche cela aura beaucoup moins d’effets physiologiques avec des élèves pratiquant une activité physique…

**Obj. 3 *:*** *Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids.*

Cet objectif renvoie à un entrainement centré sur la capacité aérobie. En réalité cet objectif est constitué de 3 mobiles que l’on a associe car ils correspondent sensiblement aux même charges de travail dans l’entrainement...mais pour des raisons totalement différentes !

La dérive serait de présenter pour l’objectif 2 et pour l’objectif 3 le même type d’entrainement en termes de charge de travail. On aurait alors que 2 entrainements différents pour 3 objectifs…

Donc en résumé, il faut interpréter au plus près de l’esprit des textes ce qui semble être un espace de liberté …puis acquérir des connaissances pour justifier les entrainements proposés au regard des objectifs et … transmettre certaines d’entre elles pour que les élèves « se pilotent » : c’est accéder alors au « savoir s’entrainer »…

Bon courage pour la suite

Très cordialement ,

Francis Bergé