

Amaury FAVIOT, Professeur EPS - Lycée Authie à Doullens (80) - amaury-joachim.faviot@ac-amiens.fr

Vers un pratiquant conscient de ses envies en CP5

Les flèches de Sensations au service d'un Régulateur-Combineur

L'auteur qui nous présente cet article appelle de ses vœux des échanges sur son contenu avec les collègues qui souhaiteront évoquer ses propositions, notamment autour de la CP5.

L'équipe de rédaction de la revue se réjouit, par cette publication, de pouvoir susciter et permettre de nouveaux échanges professionnels entre collègues.

Bonne lecture.

Mireille Avisse-Desbordes, Jean-Baptiste Chياما

Enseigner la compétence propre n° 5 en EPS reste une difficulté pour une majorité des enseignants EPS. Ne serait-ce que par le nombre d'interventions écrites et orales au sein de formations continues, il semble évident que cette CP demeure un enjeu scolaire difficilement maîtrisé par la profession.

Comment permettre aux élèves de réellement concevoir et planifier leurs « entraînements » ? Comment concilier et transposer les Savoirs d'Entraînement, plutôt génériques et théoriques, en Savoirs Scolaires, davantage adaptés à chacun des élèves ?

Comme le souligne justement B. Fagnoni¹, « *l'entraînement physique en EPS et l'acquisition du Savoir S'entraîner Scolaire constitueraient même un « parcours semé d'embûches » : des difficultés de mises en œuvre, des*

freins relatifs à des détournements de sens, un déficit de formation initiale assorti d'un ancrage récurrent à des connaissances et à des pratiques empiriques ».

Par conséquent, nous estimons nécessaire de mobiliser des connaissances pédagogiques et scolaires afin de proposer à tous les élèves une véritable démarche d'enseignement de la CP5. Démarche tournée vers l'autoréférencement, l'autodétermination et l'autorégulation.

Ce triptyque, à l'instar de B. Fagnoni (2017) constitue « *le véritable ADN de l'activité d'entraînement de l'élève en CP5* ».

C'est ainsi que constitue notre ambition éducative : **Redonner à l'élève une véritable place dans la conception de son entraînement.**

1. L'éducation aux ressentis par l'intermédiaire de flèches de sensations

Au cours des modules d'enseignement de la CP5, nous avons pu constater que nos élèves « récitaient » et reproduisaient les pratiques apprises en amont. Ce constat, récurrent d'années en années, était le signe, selon nous, d'un manque de maîtrise cognitive et méthodologique de leur part quant à l'utilisation des savoirs d'entraînement.

Par ailleurs, cela questionne également les procédés pédagogiques et didactiques mis en place par l'enseignant pour favoriser la construction d'un véritable élève acteur et auteur de ses apprentissages. En effet, « *les continuités didactiques, évidentes du point de vue de l'enseignant, peuvent correspondre à des discontinuités d'expériences chez les élèves* » (N. Terré, 2017).

C'est la raison pour laquelle nous avons décidé d'inverser la logique ! Il faut partir des sensations souhaitées par les élèves, des écarts entre sensations voulues et ressentis exprimés pour faire évoluer son entraînement de manière réfléchie.

P. Kogut² regrette que « *l'élève exprime ses ressentis le plus souvent en fin de cycle d'enseignement sans qu'une interprétation-exploitation de ceux-ci ne soit prévue pour la séquence elle-même ou la leçon suivante* ». Il s'agit donc de placer l'éducation aux ressentis comme la pierre angulaire de notre démarche en CP 5.

Ainsi, pour espérer atteindre un « *Pratiquant S'entraînant* »³, nous estimons impératif le fait de prévoir notre action selon une logique diachronique et par conséquent, une continuité des apprentissages en CP5.

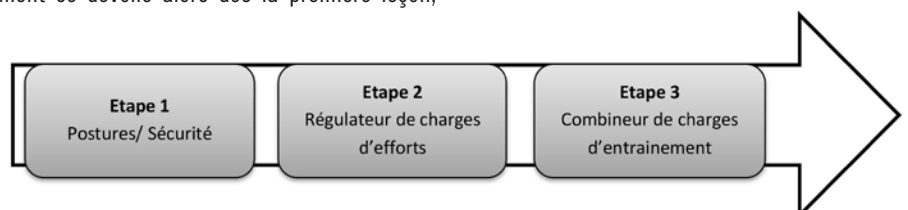
Cette trame didactique (du Niveau 3 au Niveau 4) s'avère être en complément de l'éducation aux sensations et ressentis envisagée.

Cette logique d'apprentissages et d'enseignement se dévoile alors dès la première leçon,

d'un premier module CP5, pour une « *démarche active de l'élève par le biais "d'une recherche sur soi"* ». (Kogut, 2017). Il s'agit alors pour ce dernier de se « construire une mémoire de sensations » variées et diversifiées afin de lui permettre de mieux discriminer ses ressentis, de mieux les analyser pour mieux faire évoluer son entraînement.

Toute notre démarche CP5 se situe sur cette liaison : **sensations voulues / sensations perçues.**

Afin d'explicitier plus facilement la démarche, nous proposons sa mise en œuvre au sein de l'activité musculation. Toutefois, il est aisé de la réutiliser au travers les autres activités support de la CP5.

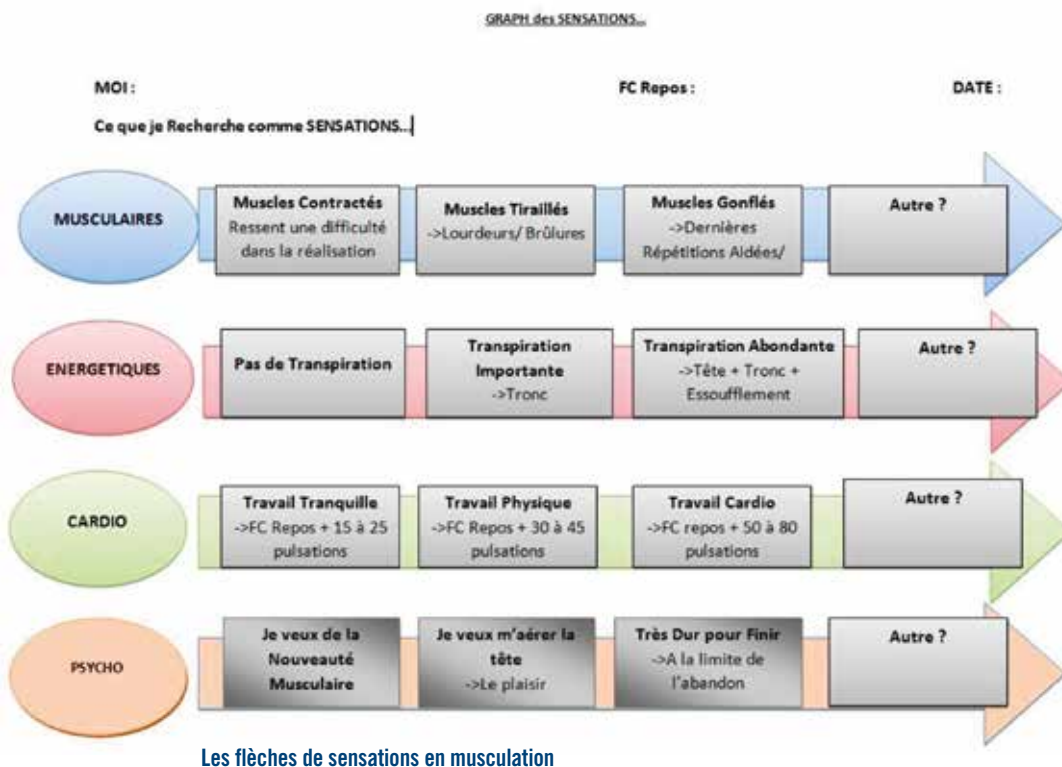


1.1 La relation sensations voulues/sensations perçues pour amener le « planificateur-régulateur » (N3)

Nous décidons de proposer des flèches de sensations assez rapidement afin que nos élèves se confrontent à eux-mêmes. Que souhaitent-ils réellement à l'issue de la leçon ? Quelles envies ? Comment les atteindre ?

La démarche se voudra progressive et principalement orientée vers l'activité support du savoir s'entraîner.

Par exemple, en musculation, les premières sensations amenées concernent les domaines musculaire et cardiaque. Elles constituent des incontournables de cette APSA et seront alors notre angle d'attaque pour solliciter puis développer les ressources cognitives et méthodologiques de chacun de nos élèves.



1.2 L'activité réflexive comme choix de départ

L'enjeu demeure en la capacité pour l'élève à choisir, planifier puis réguler sa charge d'effort afin d'atteindre la case souhaitée en amont.

Ce travail initial est un premier moment où l'élève se confronte à lui-même. Par ailleurs, c'est aussi un premier moment où il perçoit des adjectifs qualifiants de possibles sensations (cf. fig. 1).

Par conséquent, au fil des leçons, ces choix doivent devenir de plus en plus conscientisés... puis diversifiés et ciblés pour correspondre au mieux aux envies de chacun.

Toutefois, nous devons déterminer des contraintes de départ pour accentuer le travail réflexif de l'élève.

• CHOIX 1 : Le TEMPS et le NOMBRE comme charge d'effort

Nous estimons qu'une charge d'effort se détermine selon 3 logiques.

Cela représente des « charges simples » facilement manipulables dès les premiers apprentissages de la CP5.

Seulement, nous privilégions la durée ainsi que le nombre afin de solliciter la dimension cognitive et affective de l'élève.

En effet, la représentation première de nos élèves pour rendre un atelier plus en phase avec leurs

envies en musculation réside en l'ajout ou la suppression de poids. Seulement, cette logique est selon nous assez réductrice quant à l'acquisition du « savoir s'entraîner scolaire » et, par conséquent, ne participe que très peu dans l'avènement d'un véritable concepteur (d'autant que nous envisageons d'exploiter cette logique quelle que soit l'activité support !).

Par conséquent, poser dès le départ une contrainte de temps en intermittent court (15"/15") et ce, répétée sur 3 séries permet à l'élève ainsi qu'à l'enseignant de faire évoluer la démarche d'entraînement.

3 raisons à cet intermittent court :

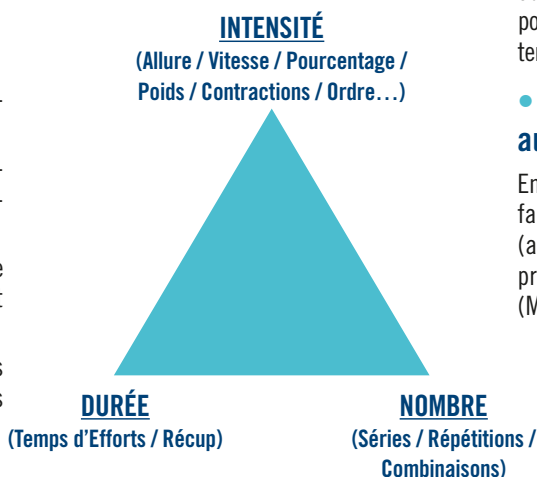
➤ **Raison sécuritaire :** Nous pouvons mieux contrôler le temps passé sur certains ateliers où le régime est isométrique. Ce régime est à privilégier sur des temps réduits (G. Lavasseur et F. Pozzo, 2014).

➤ **Raison physiologique :** Il est indiqué qu'il vaut mieux envisager de l'intermittence (en durée notamment) pour améliorer les ressources aérobies (Millet, 2006) ou encore pour mieux cibler les substrats énergétiques sollicités (en référence à la courbe d'Howald).

➤ **Raison cognitive :** L'intermittent court/court est aussi un moyen de provoquer chez l'élève un premier questionnement quant à l'atteinte de ses objectifs de départ. Par conséquent, il s'agira pour ce dernier de réguler pour mieux planifier le temps d'effort ainsi que le nombre de répétitions.

• CHOIX 2 : Des ateliers musculaires au poids limité

En complément de ce qui est dit plus haut, nous faisons le choix de limiter les ateliers à barre (avec poids) pour envisager une musculation principalement tournée vers le poids du corps. (Méthode De Gasquet / Christophe Geoffroy).





Ce choix porte un triple intérêt :

- Enrichir la motricité des élèves au travers des postures sécuritaires (B. Fagnoni, 2017), les coordinations, dissociations et proprioceptions.
- Faciliter la réflexion des élèves et notamment leur créativité.
- Permettre un transfert éventuel de « ce qu'il se fait en EPS » vers un « ce qu'il se fera ailleurs ».

• CHOIX 3 : Le parcours de préparation aux efforts

L'entrée dans la leçon constitue une véritable mise en activité mais également une entrée dans l'activité⁴.

Outre les apprentissages moteurs (coordinations/proprioception avec les cerceaux, les disques, les lattes, les plateaux d'équilibres et les fit ball), ce parcours a le mérite de solliciter le système cardiaque. Système vite repérable par nos élèves et facilitant l'autorégulation. Par ailleurs, nous utilisons cet indicateur puisqu'il est facilement réexploitable au sein des autres APSA supports de la CP5 (STEP/ Durée). (D'autant qu'il est largement intégré au niveau des montres connectées).

1.3 Le 90" par série : la contrainte annonciatrice de moments

Pour solliciter la réflexivité et la créativité de nos élèves, il s'agit de dépasser les bases imposées et de s'en créer de nouvelles.

Par conséquent, une première contrainte va amener l'élève à se questionner sur le « *Quoi faire pour remplir le temps demandé ?* »

La Démarche

Une fois les postures assurées, les ateliers maîtrisés, nous demandons aux élèves de réaliser 4 ateliers de secteurs différents (Membres Supérieurs/Tronc Haut/Lombo Abdominal/Membre Inférieur). Chaque atelier devra être réalisé en 3 séries de 90" chacune.

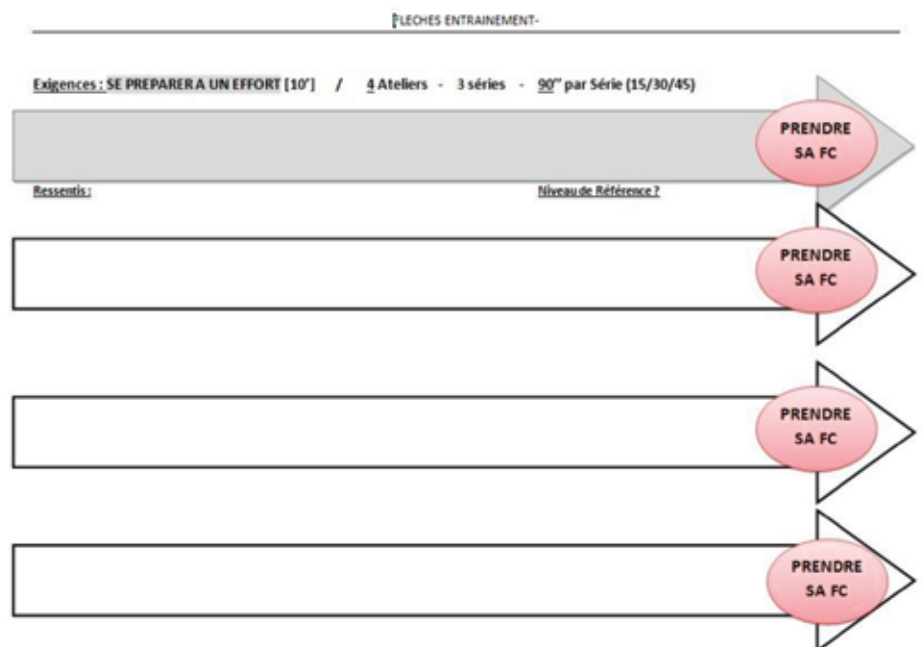
• Le « 4/3/90 »

Pour renforcer l'apparition de moments (et pour préserver une sécurité physique des élèves), nous demandons à ce que le temps musculaire soit équivalent à 15" ou 30" ou 45".

Cette situation est véritablement source d'apprentissages chez les élèves puisqu'elle :

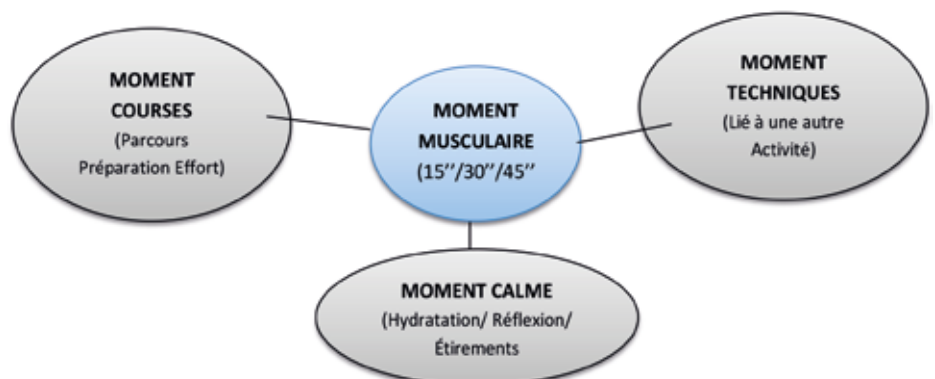
- va supposer d'écouter ses sensations et de les exprimer en ressentis pour atteindre ses envies.
- va engendrer une véritable réflexion pour remplir l'objectif des 90" par série mais aussi, pour atteindre les sensations souhaitées de départ.
- va supposer la prise en compte de l'**indicateur Fréquence Cardiaque (FC)** facilitant la mise en oeuvre et/ou l'ajustement de **différents moments au sein de son entraînement**.

* *La sensation psychologique est importante à prendre en compte au sein de nos cycles puisqu'elle permet à l'enseignant de connaître la pertinence de la planification- régulation des élèves. En effet, questionner les élèves sur leurs*



sensations psychologiques à l'issue de leur effort physique (« j'ai aimé », « je n'ai pas aimé », « je me suis ennuyé »...), ainsi qu'au POURQUOI ces sensations, nous donne une indication pour orienter l'élève vers la manipulation de différents moments cités ci-dessous.

Selon nous, quelles que soient les activités supports de la CP5, l'élève doit être en mesure de manipuler à bon escient différents moments. Ces moments (Musculaire, Courses, Techniques, Calme) deviennent alors des solutions possibles et conscientes pour atteindre ses envies.



Exemple de Lise. Ses choix de départ sont encadrés en rouge.

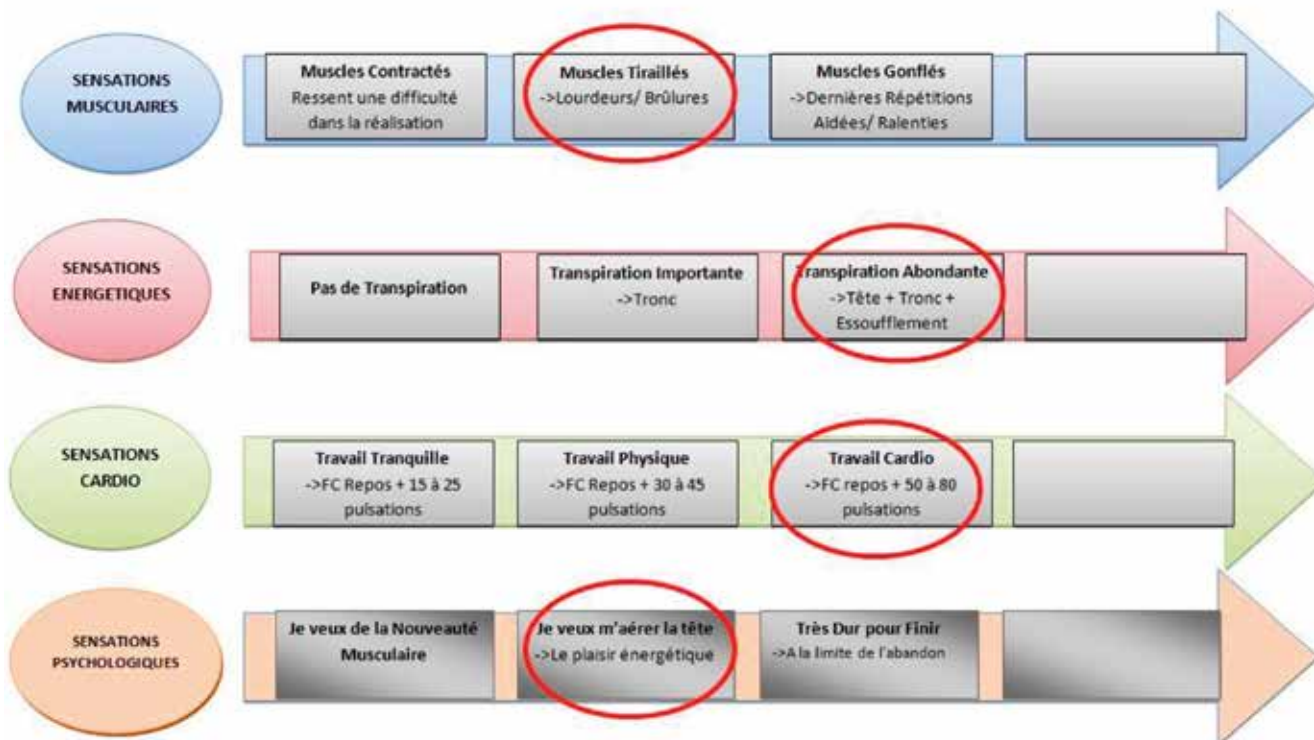
GRAPH des SENSATIONS...

MOI : Lise

FC Repos : 70 => Fourchette entre 120/150

DATE : 02/12/2018

Ce que je Recherche comme SENSATIONS...



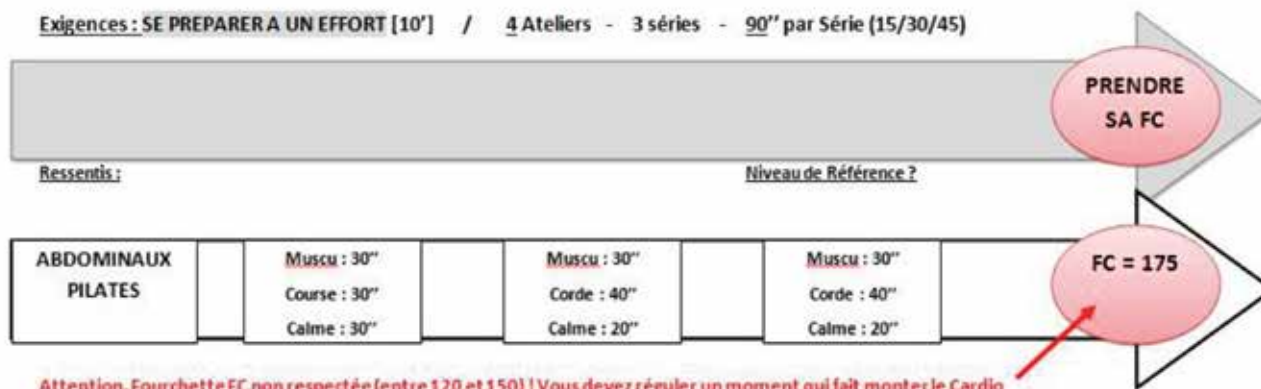
Pour atteindre ses envies, elle a décidé d'articuler des moments musculaires (Abdominaux Pilates), courses et calme. (Cf. Tableau suivant)

Les résultats constatés pendant (ressentis immédiats) et à la fin de l'atelier (FC notamment) l'invitent à réguler sa planification afin de respecter l'ensemble des sensations souhaitées :

- La course simple devient un moment Corde + Course
- Le temps d'effort cardio devient supérieur au temps calme.

FLECHES ENTRAINEMENT-

Exigences : SE PREPARER A UN EFFORT [10'] / 4 Ateliers - 3 séries - 90'' par Série (15/30/45)



Toutefois, à la fin de l'atelier, nous constatons que sa FC s'avère au dessus de la fourchette décidée en amont. Par conséquent, faut-il réguler le choix de départ (les flèches de sensations souhaitées) ? Faut-il encore modifier des charges simples au risque de ne plus atteindre d'autres

sensations souhaitées ?

Nous pensons qu'à ce stade, Lise se trouve dans un niveau de compétence qui suppose l'utilisation, la manipulation et la régulation de charges plus complexes.

En effet, lorsque l'articulation de charges simples s'avère insuffisante (les élèves ont bien saisi et exprimé les raisons des régulations mais, se trouvent confrontés au problème de ressentis non atteints), l'accès à différentes formes de Combis semblent intéressante.

2. La liaison Niveau 3 / Niveau 4 et l'instauration des méthodes d'entraînement

A l'issue du niveau 3, nous estimons que nos élèves soient en mesure de décider, discriminer et exprimer au moins 3 sortes de sensations (Musculaire/Energétique et Cardiaque/Psychologique).

Ils sont également en capacité, en plus des postures assurées, de manipuler des paramètres simples liés à la charge d'effort. Cette charge d'effort, ponctuée de moments, devient alors une charge d'entraînement personnalisée, singularisée et liée aux envies de départ.

Les « COMBI » : une manière scolarisée d'amener les méthodes d'entraînement

Les méthodes d'entraînement demeurent un « casse tête » pour les enseignants et les élèves qui utilisent des « fiches tableaux » multi informationnelles, tirées des livres d'entraînement et souvent porteuses de confusions.

Nous estimons au contraire qu'il s'agit de didactiser ces « tableaux » et ces connaissances afin de les rendre scolarisables c'est-à-dire accessibles à tous. Il s'agit alors de « charges complexes » qui doivent être manipulées en niveau 4.

Ainsi, nos élèves, manipulent des moments divers pour atteindre leurs envies.

Nous appelons cela les « **COMBI TEMPS** » (ou le 1+1), c'est-à-dire la succession d'exercices supplémentaires au moment musculaire.

Par exemple, un élève peut très bien proposer une combinaison de TEMPS MUSCULAIRE + TEMPS TECHNIQUE FOOTBALL (où nous pouvons également préparer le futur module Football de l'année scolaire).

Cette logique étant acquise, nous ouvrons davantage de possibles pour les élèves. Ils vont donc pouvoir manipuler d'autres COMBIs :

- **Les COMBI ATELIERS (1 et 1) :**
Où il s'agit d'enchaîner 2 exercices musculaires à la suite, sans repos et sollicitant le même muscle.
- **Les COMBI RYTHMES (1"/1" ou 2"/2") :**
Il s'agit ici de réaliser le trajet moteur selon un temps en secondes. Par exemple, pour l'exercice « pompe 2/2 », l'élève devra descendre en 2" puis remonter en 2". Ceci nous paraît intéressant puisqu'il permet d'attirer l'attention de l'élève sur un rythme d'exécution conforme aux attentes des mobiles. Par ailleurs, il demande une implication plus importante du partenaire

qui devra fournir des indications sonores du temps écoulé.

- **Les COMBI CONTRACTIONS (1-1) :**

Il s'agit ici de mêler une contraction isométrique avec une contraction isotonique.

Notons que le « COMBI-TEMPS » est selon nous, une méthode transversale aux activités de la CP5 (voire des autres CP). En effet, nous pouvons mêler des moments STEP ou COURSE avec des moments musculaires ou encore avec des moments techniques (tir en double appuis au basket...).

Cette combinaison de moments choisis par l'élève lui-même est une étape nécessaire à la construction du « savoir s'entraîner scolaire ».

Combi Temps: Squat Proprioception + Coordinations cerceaux



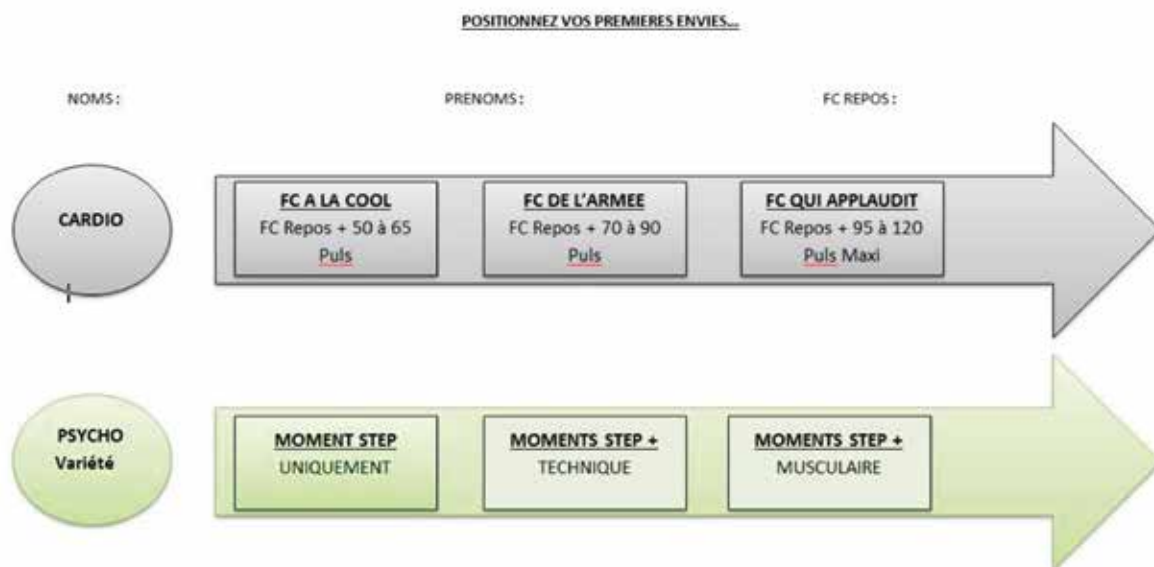
3. La Transversalité CP5

Comme évoqué plus haut, nous avons décidé de fonctionner en TEMPS selon une FC pour faciliter les transferts entre activités de la CP5.

En effet, ces mêmes flèches de sensations peuvent se retrouver au sein d'un module STEP ou encore d'un module COURSE(s) en DURÉE(s).

Seulement ces flèches devront être adaptées à l'activité. Mais l'articulation et la régulation de moments selon ses envies demeurent.

Figure 1 :
Les premières
flèches en STEP



Cette logique du savoir s'entraîner permet alors la continuité des apprentissages et envisager l'atteinte de véritables RÉGULATEURS-COMBINEURS. C'est-à-dire, des pratiquants capables de concevoir véritablement un entraînement sécurisé et conforme à leurs envies.



Course en Durée : Combi Contractions
Proprioception + Explosivité course



Course en Durée : Combi Temps Course
+ Renforcement Musculaire

En définitive, nous pensons qu'il ne faut pas sous-estimer l'importance de la conception en CP5. Elle est à la fois source de réflexions multiples, annonciatrice de plaisir lié à l'autodétermination (Deci & Ryan, 1985).

Elle doit également dépasser la mise en relation de charges simples pour envisager l'avènement d'un véritable « Régulateur-Combineur » de paramètres d'entraînement et ce, grâce à la liaison « sensations voulues/sensations perçues ».

C'est à ce titre que nous pourrions réellement construire et transmettre un « savoir s'entraîner scolaire » (B. Fagnoni, 2017) source de transversalités et de créativité chez l'élève mais également chez l'enseignant.

BIBLIOGRAPHIE & RÉFÉRENCES

- 1) B. Fagnoni, « Enseigner le Savoir S'entraîner Scolaire en EPS : pas si simple ! », Les Dossiers « Enseigner L'EPS » n°3, Octobre 2017, p. 73-76.
- 2- P. Kogut, « Education pour la santé : des repères pour la vie », revue Enseigner l'EPS n°271 Février 2017, p. 2-7.
- 3- R. Dhellemmes, « L'activité du « pratiquant S'entraînant » : c'est-à-dire ? », les cahiers du CEDREPS vol. n° 10, 2011.
- 4- B. Fagnoni, « Dépasser l'intention d'échauffement pour faire entrer nos élèves dans la leçon d'EPS », Revue Enseigner l'EPS n° 265, 2015, p. 13-17.



ABONNEMENT À LA REVUE « Enseigner l'EPS »

1 an / 3 numéros : 36,00 € - Pour souscrire, au choix :

• Directement sur le site : www.abonnement-revue.aeeps.org

• Par mail : abonnement@aeeps.org

• Par voie postale : **Fabrice Paindavoine, 7 rue du 14 juillet - 59112 Carnin**

Les commandes par bon administratif sont acceptées.

Note : l'abonnement donne droit à la revue dans sa version papier et aux téléchargements des documents annexes liés aux articles. Il ne donne pas accès au fonds documentaire.