Le savoir S’entraîner… au cœur de la CP5

illustrations professionnelles

Francis Bergé,
AEEPS -Chatenay-Malabry
Le 16 Octobre 2010

Sommaire

- Entrée inductive en course en durée
- Culture sociale et culture scolaire
- CC5/CP5
- ASDEP/APDP
- Le Savoir S'entraîner

-Les étapes du « *Savoir s'entraîner pour le bon usage de soi dans un contexte de vie singulier* »

  - Illustrations professionnelles

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

S1 Test navette de Luc Léger . 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) que l'on a choisi

2- Développer un état optimal de sa condition physique

3- « S'aérer la tête » ou aider à la perte de poids

. 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

S 3 Tous les élèves font une séance d'entraînement (construite par le prof) visant l'objectif N° 2

Choix de son objectif par l'élève

S 4 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

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

Culture sociale /Culture scolaire

La dialectique de l'éducation

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…à la CP5 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* »

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 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 refusons 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 déstructurants*

- L'application *par le pratiquant de plans d'entraînement dont il en ignore les processus physiologiques et la méthodologie.*

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 pour se transformer*

- ***Une relation à l'autre*** *faite d'aide, de partage et d'échanges.*

Le Savoir S'entraîner

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

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

L 'entraînement:

Une action volontaire d'intervention sur soi…

qui utilise des moyens (APSA et principes) …

en vue de se transformer…

et obtenir un résultat attendu, estimé à partir d'indices

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 <u>remplacer</u> :

- Qu'est ce que <u>je vaux</u> ?… Par :

*- Qu'est ce que **<u>je veux</u>** ? et qu'est ce que **<u>je peux ?</u>***

C'est une intervention conçue <u>pour</u> soi, <u>sur</u> soi, <u>par</u> soi

C'est un contenu <u>culturel… et méthodologique… intimement lié à la CP5 !</u>

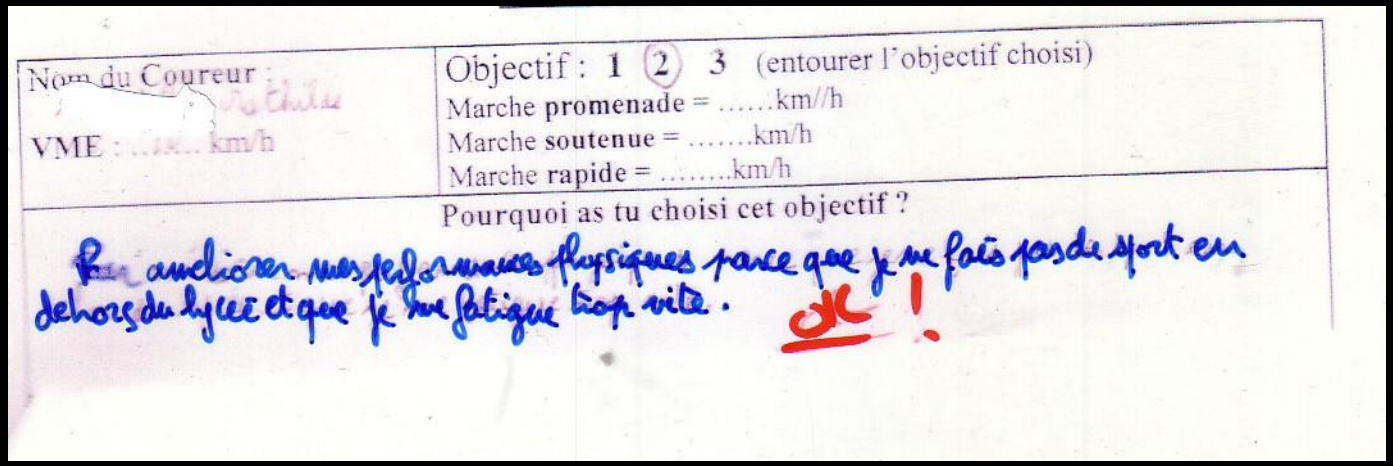
Les ASDEP: une tranche de vie de la culture scolaire

CP5 ASDEP	Culture scolaire Fond culturel et Valeurs
Savoir S'entraîner pour le bon usage de soi dans un contexte de vie singulier	*- Projet de transformation de soi* *- Éducation au sensible* *- Autodétermination* *- Conception et Régulation* *- Un rapport structurant à autrui, fait d'aide et de partage* *- Une activité physique support*

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

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

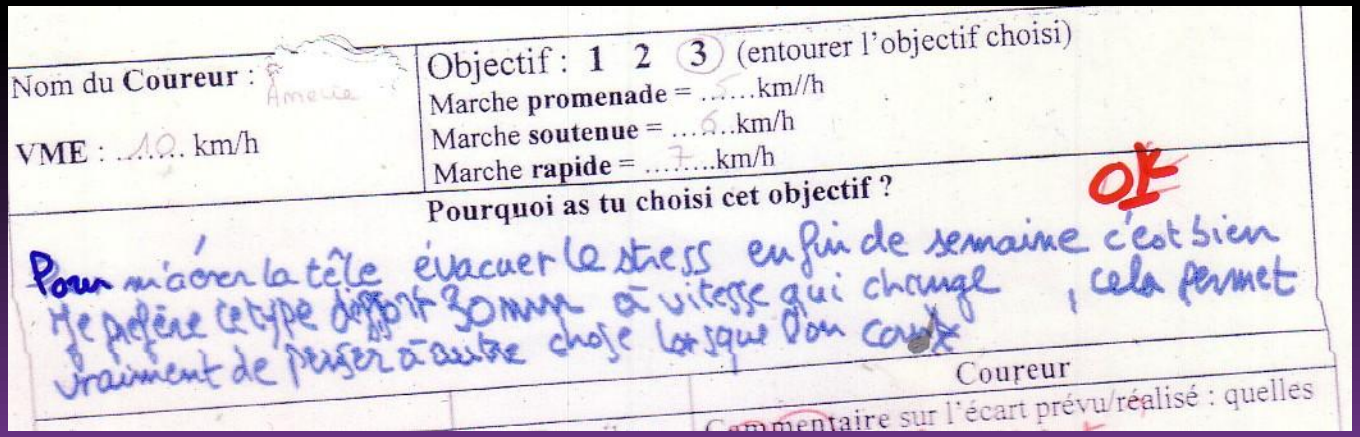
1ère étape : *Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel*



Nom du Coureur : Mathilde VME : ..... km/h	Objectif : 1 (2) 3 (entourer l'objectif choisi) Marche **promenade** = ...km//h Marche **soutenue** = ...km/h Marche **rapide** = ...km/h
	Pourquoi as tu choisi cet objectif ?

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 !



Nom du **Coureur** : Amelie **VME** : 10 km/h	Objectif : 1 2 (3) (entourer l'objectif choisi) Marche **promenade** = ..5..km//h Marche **soutenue** = ..6..km/h Marche **rapide** = ..7..km/h
	Pourquoi as tu choisi cet objectif ?

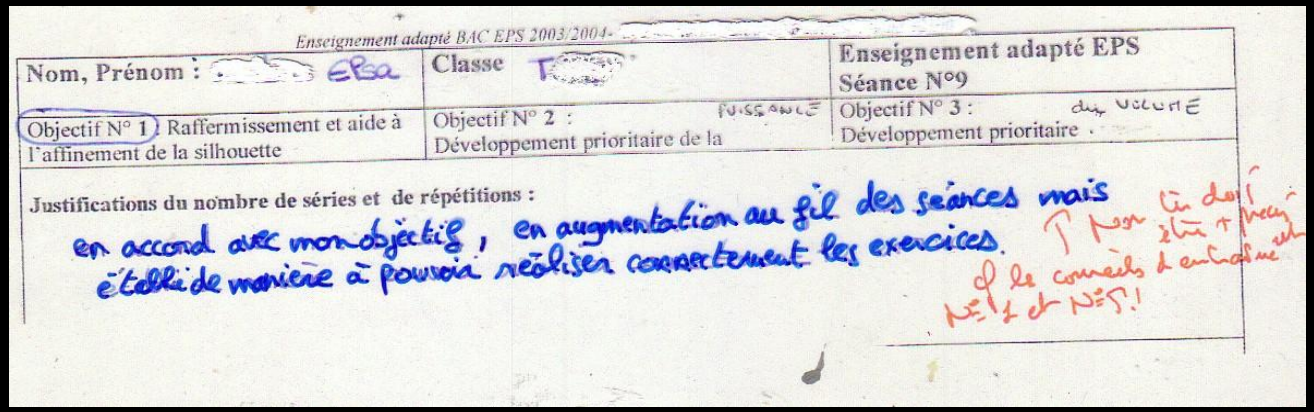
OK

Pour m'aérer la tête évacuer le stress en fin de semaine c'est bien. Je préfère ce type d'exo 30 min à vitesse qui change, cela permet vraiment de penser à autre chose lorsque l'on cours

Coureur

Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : quelles

1ère étape : *Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel*



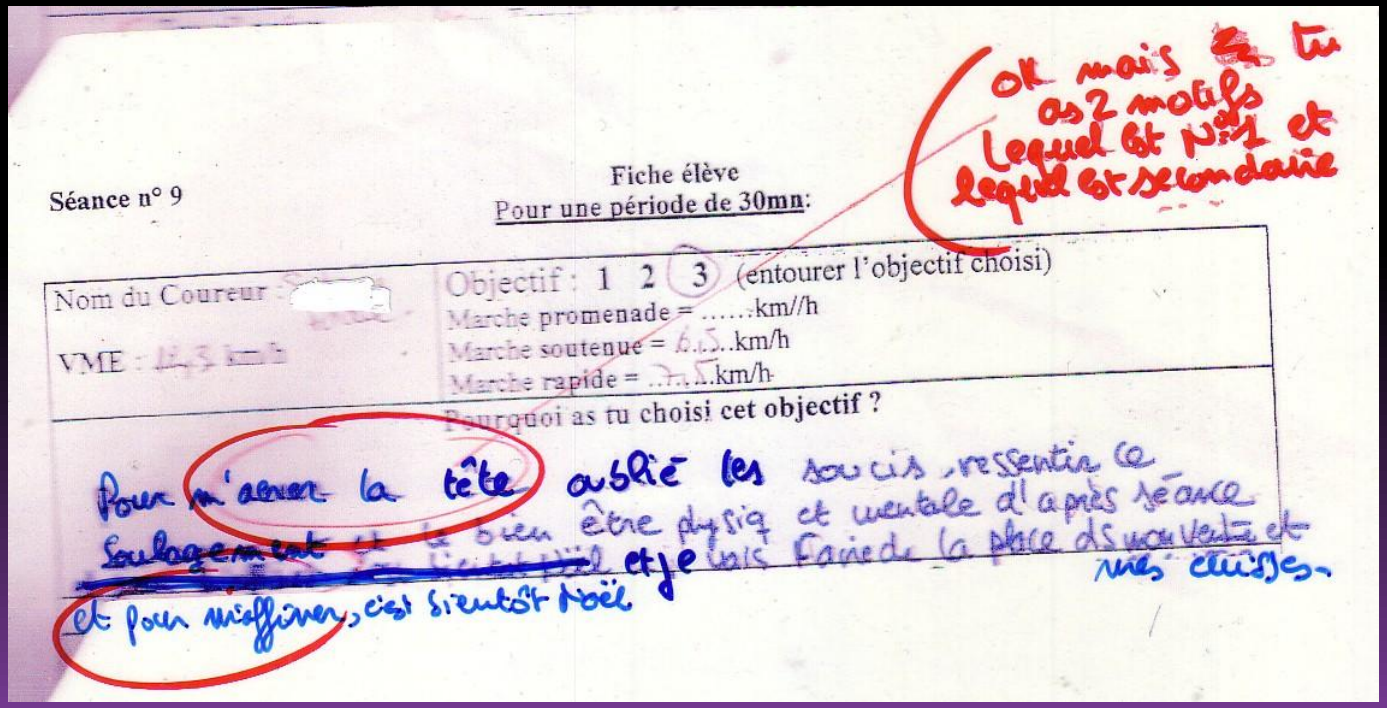
Enseignement adapté BAC EPS 2003/2004-

Nom, Prénom : Elsa	Classe T	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 puissance	Objectif N° 3 : Développement prioritaire du volume

Justifications du nombre de séries et de répétitions :

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

Non tu dois être + précis et les conseils d'entraînement N°1 et N°5 !



Séance n° 9

Fiche élève
Pour une période de 30mn:

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

Nom du Coureur :	Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi)
VME : 14,5 km/h	Marche promenade = ……km//h Marche soutenue = 6,5 km/h Marche rapide = 7,5 km/h

Pourquoi as tu choisi cet objectif ?

Pour m'aérer la tête oublié les soucis, ressentir le soulagement et le bien être physiq et mentale d'après séance et je vais faire de la place ds mon vente et mes cuisses.

et pour m'affiner, c'est bientôt Noël

1ère 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 : Raffermissement et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la Puissance	Objectif N° 3 : Développement prioritaire du Volume

Justifications du nombre de séries et de répétitions :
Serie : 3 à 4 repetitions de 8 à 15. (20 à 30 pour les Abdominaux)
Pourquoi cet objectif : Après une depression, j'ai devellopper 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 - ok

Nom du Coureur : [illegible] Anais VME : [illegible] km/h	Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi) Marche promenade = 5,5 km//h Marche soutenue = 6 km/h Marche rapide = 7 km/h

Pourquoi as tu choisi cet objectif ?

Car je veux entrainer et un peu musclé mon corps (surtt mon coeur) pour faire face à d'éventuels pbs de santé autour de mes 40 ans et après → Tu vois loin - c'est bien tu peux même en profiter avant de ta bonne santé !!!

améliorer les capacités respiratoires et cardiaques) our

2nde 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= 1à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !

2nde étape : Acquérir des connaissances

Séance N° 5 pour le choix **N° 2**

Sensations 2 jours après la séance précédente : douleur cheville + courbatures quadriceps

Sensations au début de la séance : pas en forme fièvre angine

Echauffement : dirigé / **semi autonome** / autonome

Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
Sur parcours navette **6' à 70% VME** = 11,1 km/h récupération en marche pendant 1'	= nombre de balises x 2 = 22,2 OK	douleur gorge - toux angine - musculairement OK
3' à 90% VME : 14,3 km/h récupération en marche 3'	OK	toux + ø muscu
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 2/3 ø muscu - essoufflement
récupération : 3' marche et arrêt (aller boire)	OK	ø
3' à 90% VME : 14,3 km/h et enchaîner...	OK	essoufflement 3/3 - muscu ø
3' à 60% VME : 9,5 km/h	OK	apaisé bien physiquement OK ne pas difficile.

Sensations de fin de séance : plus en forme qu'au début apaisé Bien se reposer...

Le conseil **diététique** du jour :

2nde étape : Acquérir des connaissances

Séance N° 6 pour le choix **N° 3**

Sensations 2 jours après la séance précédente : Fatiguée. Roooon pishhhhh ! à 1h du matin !

Sensations au début de la séance : Fatiguée aussi, j'ai pas récupéré depuis la soirée théâtre — c'est à cause de l'intensité de la pièce de théâtre ?

Echauffement : dirigé / semi autonome / **autonome**

Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
Sur aller retour de 1 minute		
1' de marche rapide…7,5…km/h	1'02	ça va !
3' à 70% de la VME…8,6…km/h	3 allers retours → 8,6	idem.
3' de marche rapide…7,5…km/h	3'12 trop lente	ça va à peu près
3' à 60% de la VME : 7,4 km/h	2'47 trop rapide respecte les allures (séances plus rapides)	commence à avoir 1 poids
PUIS AU CHOIX : construire la fin de sa séance pendant 20 minutes 1' marche promenade	fait	tranquille.
6' à 60% VME : 7,4 km/h	6'14 trop lente	morte, épuisée, H.S. défi !
~~1' marche promenade~~		
3' marche rapide 7,5 km/h	3'16 trop lente	fatiguée.
3' à 70% : 8,6 km/h.	2'49 trop rapide	
	→ Ton objectif	c'est du régulier tous allers toutes les minutes
2' marche soutenue 6,5 km/h	2' 4'16 trop lente	ça va
4' mi-course 60% : 7,4 km		fatiguée
1' marche promenade		nickel

Après la séance de **course** : plutôt fatiguée encore !

Après la séance de **relaxation** : Coooool ! détendue ! trop bien

Tout mieux !

Le conseil **diététique** du jour :

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

2nde étape : *Acquérir des connaissances*

Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VME =15 km/h)	Jérémy	objectif
- 2' à 70% VME 11,1 km/h	OK	14 min d'efforts entre 80 % et 110 % pour obj 2, alterner efforts fractionnés -> course proche VME et recup incomplète
- 1' à 80 % VME 12,8 km/h	OK	
- 2' marche promenade	OK	
- 1' à 80% VME 12,8 km/h	OK	L-> ainsi augmentation capacités de l'organisme à utiliser oxygène. Bien
- 2' à 80% VME 12,8 km/h	OK	
- 2' marche promenade	OK	- utilisation marche : recup active = élimination acide lactique
- 1' à 90% VME 14,3 km/h	OK	
- 1' de marche promenade	OK	- recup marche après les 100 % et 110 % -> éliminer acide lactique OK
- 1' à 100% VME 15,9 km/h	OK	
- 1' à 110% VME 17,5 km/h		- marche préparation effort.
- 1' de marche prom.	OK	
- 1' à 100% VME 15,9 km/h	OK	En forme aujourd'hui, pas de problème musculaire ou cardiaque essoufle 1/3 sur le 1e tiers de la séance. 2/3 sur la partie 11 à 18' min.
- 1' à 100% VME 15,9 km/h		
- 1' marche	OK	
- 1' à 90% VME 14,3 km/h	OK	
- 2' de marche	OK	
- 2' à 80% VME 12,8 km/h	OK	
- 1' à 80% VME 17,8 km/h		Facile sur la fin OK
- 2' marche		
- 1' 80% VME 17,8 km/h		
- 1' 70% VME 11,1 km/h		

à suivre

15' min

à suivre

15 min

2nde étape : *Acquérir des connaissances*

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

Nom, Prénom : Nicolas	**Classe :** Terminale ES 1	**Musculation** **Evaluation du BAC /BAC Pro**
Objectif N° 1 : Raffermissement 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 l'essentiel selon moi n'est pas l'esthétique mais plutôt l'insistance sur la puissance, afin de mieux gérer mon bras handicapé et d'améliorer sa sensibilité

Justifications :

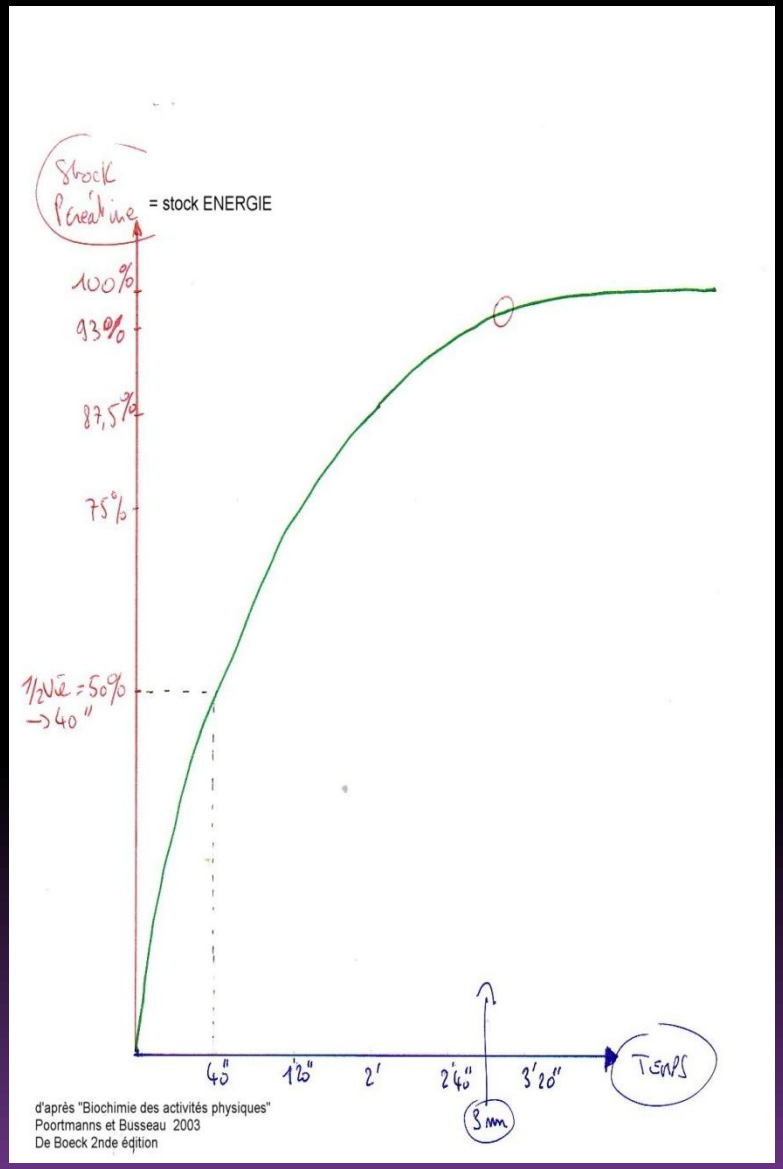
- **du nombre de séries et de répétitions et du temps de récupération :**

Le développement de la puissance demande beaucoup d'énergie, le stock d'énergie étant contenu dans le stock de phosphocréatine, matière présente dans les fibres musculaires riche en énergie. Lors de la récupération, le stock augmente de manière logarythmique. Ainsi, il faut 3 minutes pour récupérer 97% de le 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

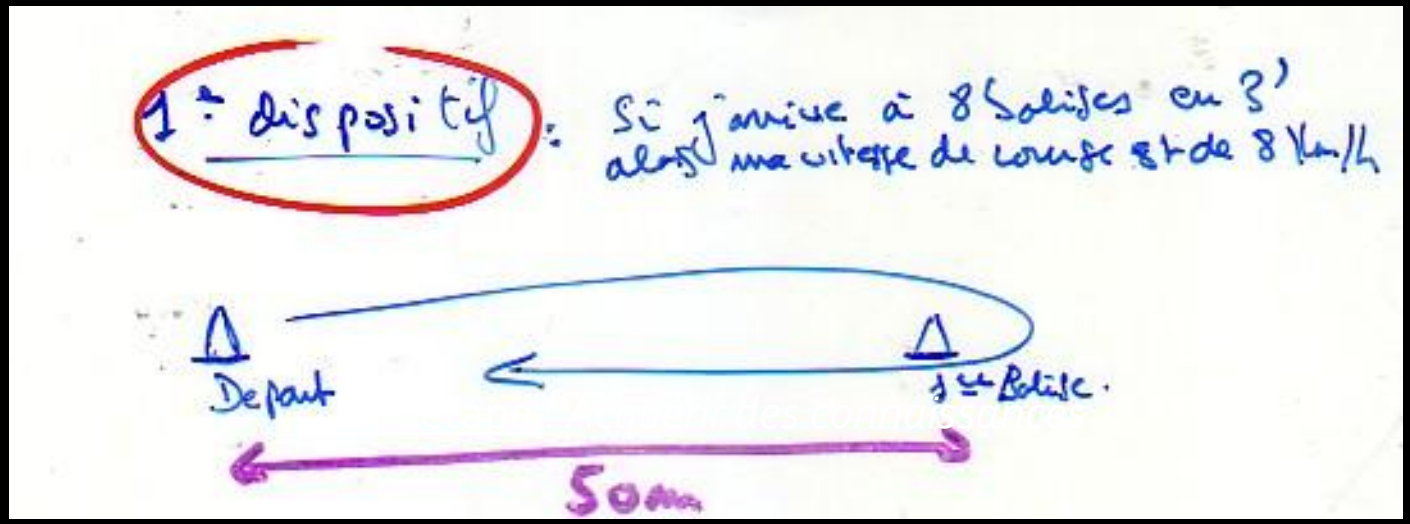
Le développement de la puissance demande beaucoup d'énergie. Ce stock d'énergie étant contenu dans le stock de phosphocréatine, matière présente dans les fibres musculaires riche en énergie. Lors de la récupération ce stock augmente de manière logarythmique. Ainsi il faut 3 minutes pour récupérer 97% 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

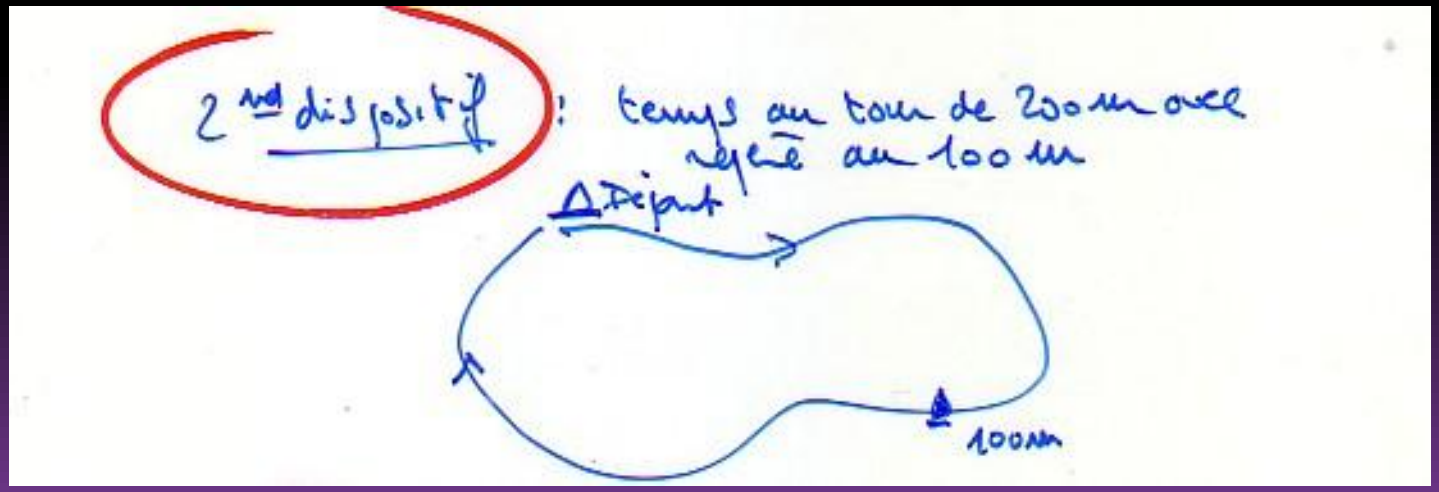
2nde étape : *Acquérir des connaissances*

Présentation
sur le tableau blanc :

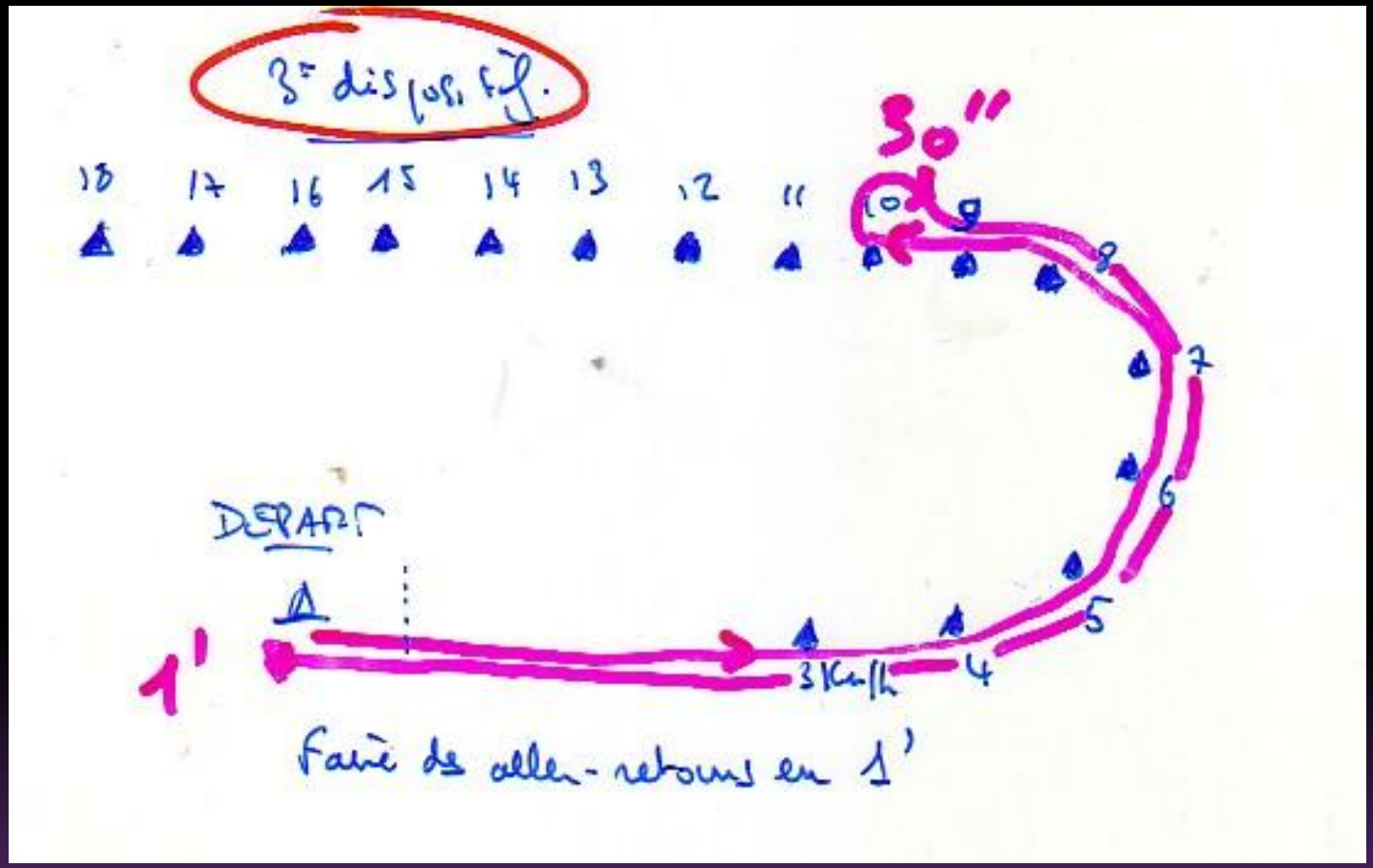


2nde étape : *Acquérir des connaissances*





2nde étape : *Acquérir des connaissances*



3ème étape : *Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée*

Nom, Prénom : Juliana Classe : T1		VME : 13,3 Km/h VMS : ..... Km/h
1- S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un temps donné (ou réduire le temps pour une distance donnée) pour préparer un objectif sportif :	**2 - S'entraîner à entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort**	3 - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour aider à la perte de poids

Séance N° 4 pour le choix N° 2 ^ ?!

Sensations 2 jours après la séance précédente : Nikel ... chrome !!

Sensations au début de la séance : Très angoissée Bcp de mal à respirer J'espère me défouler en courant c'est possible cela ...

Echauffement : dirigé / **semi autonome** / autonome

Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
Sur piste en aller retour : Travail en fractionné court/court **10 fois** enchaîné à **100% VME: 30''de course / 30'' de récupération sur place** : VME : 13,3 .... récupération en footing lent 6' (entre 60% et 70%VME)	OK	A l'aise physiquement respiration OK et musculairement quelles sensations ?
10 fois enchaîné à **100% VME: 30''de course - 30'' de récupération sur place** : VME : ~~13,3~~ 14 2 ' de marche de récupération	OK	Physiquement nikel Un peu essoufflée

Sensations de fin de séance : Bcp mieux qu'au départ Cours vraiment bénéfique pour moi à chaque fois Un peu fatiguée. Musculaire tt va bien !!

Le conseil **diététique** du jour : Alors n'hésites pas pendant la semaine !!

3ème 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 Abdos ? → tu es entraînée ! c'est vrai)

Sensations au début de la séance : Un peu ds le gaz comme chaq samedi mais ça va bien pas de soucis particulier → par manque de sommeil le vendredi soir ?

Echauffement : dirigé / **semi autonome** / autonome

Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
Sur parcours navette **6' à 70% VME** =..9,8....km/h récupération en marche pendant 1'	OK –	A l'aise Muscles OK Tt va bien
3' à 90% VME : 12,6..km/h récupération en marche 3'	OK –	Je me suis cronté, dc coup aux genoux. Muscle nickel souffle à l'aise OK –
Enchaîner **3 fois** **1' à 100% VME** = 14.... km/h **et 1' de récupération en marche**	OK + 2 x 0,5	A peine essoufflée Nickel en niveau muscu
récupération : 5' marche et arrêt		
3' à 90% VME :..12,6...km/h et enchaîner...	OK –	Un peu essoufflée. Jambes 1 peu lourdes. OK
3' à 60% VME :..8,2...km/h	+0,5 –	Trop bien Je pense que tu peux monter ta VME de 0,5 km/h : Sur 1 tel exercice

Sensations de fin de séance : Bien réveillée. Aucun soucis. Mal nulle part.

Le conseil **diététique** du jour :
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 ou 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)

Le conseil **d'entraînement** du jour :
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

tu dois être très essoufflée à la fin de 3 x 1' à 100% !
ou essoufflée

4ème étape : *Partager, comparer, essayer avec d'autres*

Nom /Prénom : NADOUR Abla	Nom/prénom de mon invité : Joris Tourzeau	Séance N° : 7
Objectif N° 1 : Raffermissement 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 : et alors ?

Mon entraînement : j'ai choisi l'objectif N°… 1

Groupe musculaire	Exercices (Indique les charges)	nombre de **séries** et de **répétitions** PREVUES	Effectivement REALISE	+ Mot
Fessiers obj 1	+1kg	4x20	4x20	1 facile

Son entraînement : il a choisi l'objectif N°… 2

ok

Groupe musculaire	Exercices (Indique les charges)	nombre de **séries** et de **répétitions** PREVUES	Effectivement REALISE	+ Mot
D-P obj 2	quelle charge ?!	4x8	4x8	un peu difficile !!!

Sensations de fin de séance : Ça va - et c'est tout ?!

4ème 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%

5ème étape : *Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée*

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

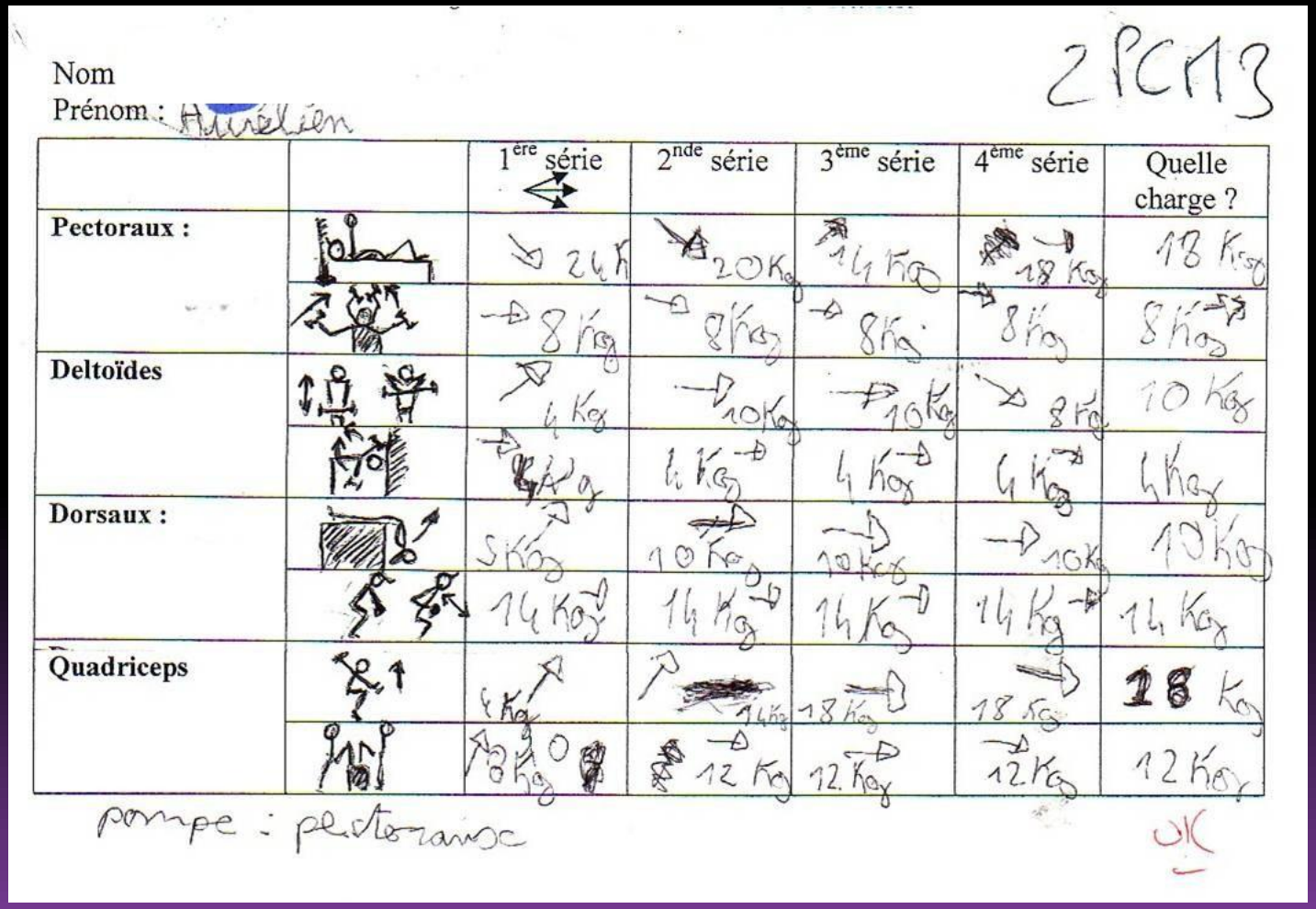
En Step : la FC et la FC d'Entraînement

En Musculation :

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

5ème étape : *Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée*

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



Nom
Prénom : Aurélien

2PC13

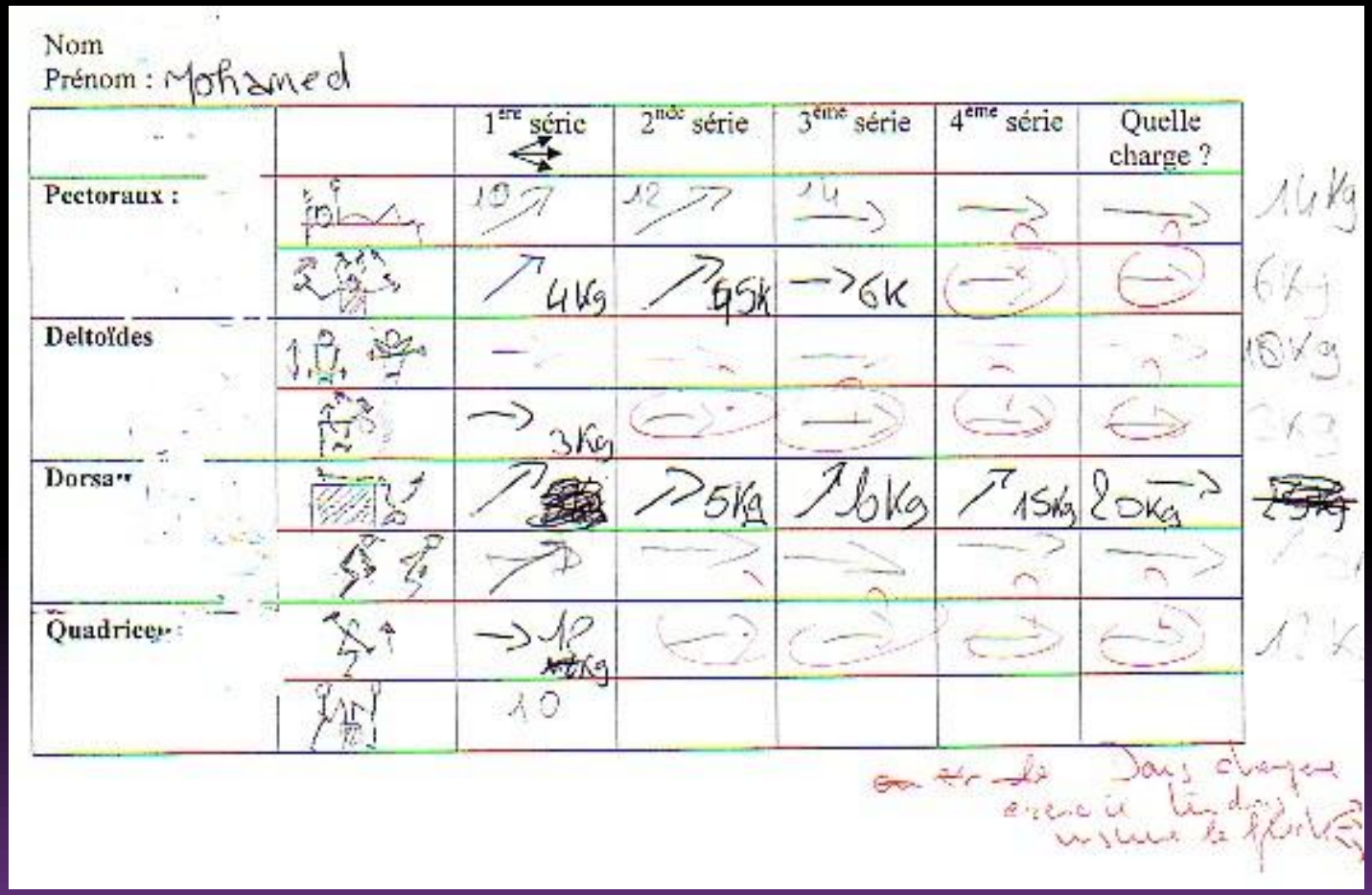
		1ère série	2nde série	3ème série	4ème série	Quelle charge ?
Pectoraux :		24 K	20 Kg	14 Kg	18 Kg	18 Kg
		8 Kg	8 Kg	8 Kg	8 Kg	8 Kg
Deltoïdes		4 Kg	10 Kg	10 Kg	8 Kg	10 Kg
		4 Kg	4 Kg	4 Kg	4 Kg	4 Kg
Dorsaux :		5 Kg	10 Kg	10 Kg	10 Kg	10 Kg
		14 Kg	14 Kg	14 Kg	14 Kg	14 Kg
Quadriceps		4 Kg	14 Kg	18 Kg	18 Kg	18 Kg
		8 Kg	12 Kg	12 Kg	12 Kg	12 Kg

pompe : pectoraux

OK

5ème étape : *Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée*

mais pas si simple …



Nom
Prénom : Mohamed

		1ère série	2nde série	3ème série	4ème série	Quelle charge ?	
Pectoraux :		10	12	14			14 Kg
		4 Kg	5 Kg	6 K			6 Kg
Deltoïdes							18 Kg
		3 Kg					3 Kg
Dorsaux			5 Kg	6 Kg	15 Kg	20 Kg	
Quadriceps		12 Kg					12 K
		10					

Sans charge

5ème 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' et 18' 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 interet -> marche sert à eliminer acide lactique ou preparer un effort. Bien

Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?
A peu près bien
C'est insuffisant. Bilan des ressentis de ce que tu as réalisé

: Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ?
Rien -> Et bien non ! On entraînement est toujours evolutif en fonction de ses progrès (ce qui te permet de mieux t'écouter la tête de son état de forme.

Course en Durée (activité d'entretien de soi) TL – 2007 - Francis Bergé - Lycée Claude Lebois – 42400 Saint-Chamond

5ème étape : *Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée*

Groupe musculaire	Exercices	nombre de **séries** et de **répétitions** PREVUES	nombre de **séries** et de **répétitions** REALISEES	+ Mot
Abducteur + moyen Fessiers		4 x 15 + charge de 1kg	5 x 15	
Quadriceps Chaise		5 x 15	Faute de rps	
Abdominaux transverse		4 x 15	4 x 15	
Fessiers		4 x 15 1kg	4 x 15	

Sensations de fin de séance : tensions aux cuisses (ischio-jambiaux)

Que changer la semaine prochaine ? augmenter la charge d'1kg pour l'exercice fessiers revoir l'exercice abdos (mauvais maintien du corps) c'est à dire ? charge d'exercice, c'est taille 26.

6ème 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*

6ème étape : *Confrontation à la situation de référence*

Séance n° 10 : Evaluation — **Fiche élève**

Pour une séquence d'entraînement de 30mn :

Nom du Coureur(euse) : Alvina	Objectif : 1 2 (3) *(entourer l'objectif choisi)*
Nom de l'Observateur(trice) : Chapard Marie	VME : 13,3 km/h — Marche **promenade** = 6 km//h — Marche **soutenue** = 7,0 km/h — Marche **rapide** = 7,5 km/h

Pourquoi as tu choisi cet objectif ?

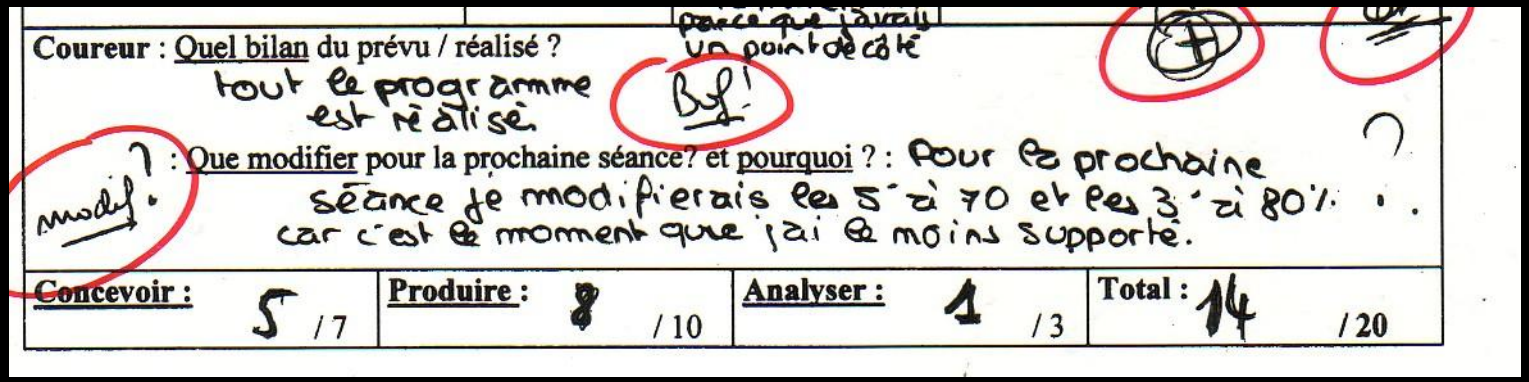
J'ai choisi cet objectif pour finir la semaine sans penser aux devoirs, aux notes. A laisser derrière moi la semaine pour en commencer une nouvelle.

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 OUI
Séquences de courses - Allure en km/h *(ex: 3' à 90% VME =15 km/h)*			
4' 60 %.	OK OK A OK	à l'aise malgré le froid ressenti musculaire	les 4 premières minutes m'ont servi d'échauffement même si aujourd'hui, on a bénéficier d'un ~~effort~~ 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'évacuer les tensions de la semaine. Et pour me focaliser davantage sur mes efforts, j'ai essayer de changer souvent c'est à dire que ~~(mes allures)~~ la durée ~~sentie~~ de mes allures ~~sent~~ est inférieure ou égale à 5min mais pas plus. Ce programme puisqu'il est organisé en montée et en descente ^^^ m'evite d'être trop épuisée.
3' 70 %.	OK OK OK		
2' 80 %.	OK OK		
1' marche rapide	OK		
3' 60 %.	OK A OK	à 60% je commencais à être essoufflée niveau 1. à 70% et 80% j'ai eu du mal à respirer mais j'ai pu reprendre un souffle normal pendant les 4' à 60% et les 3 dernières minutes étaient lourdes dans mon programme j'ai vraiment dû resister mentalement parce que j'avais un point de côté	
5' 70 %.	OK OK OK A OK		
3' 80 %.	OK A OK		
4' 60 %. 3 programmes aujourd'hui	OK OK OK OK		
1' 70 %.	OK		
1' 80 %.	A		
1' 60 %.	OK		
2' marche promenade	OK OK		

Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?

6ème étape : *Confrontation à la situation de référence*



Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?

tout le programme est réalisé.

Bof!

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

modif.

Concevoir :	Produire :	Analyser :	Total :
5 / 7	8 / 10	1 / 3	14 / 20

6ème étape : Confrontation à la SR: coté prof !

	Noms/classe	Trajets : - respectés - dégradés (début) - en fin de série	Postures : -sécuritaire -tenue	Respiration - Intégrée - inversée - rythmée	Charges : - adaptées - trop/moins	Etirements : - réalisés Correctement - réalisés mais incorrects	Respect : - de l'espace d'intervention - de l'autre (aide)
THDC BEP	BENSADI LAHDAR ♂	[illegible]	[illegible]	+ [illegible]	[illegible]		ok (07)
TET	MAINARDI Lindef ♀	[illegible]					
TES1	LALLEMANT-JAC Alexandra ♀	+ [illegible]	[illegible]	+	+	+	
TES1	PERTUIZET Nicolas ♂	+ [illegible]		+ [illegible]	⊕		
TES2	BONSIGNORE Mélanie ♀	+ [illegible]	[illegible]	+ +			
TES2	MADJOYAN Elsa ♀	+ ⊖ [illegible]		+ + +			
TSTG2	CHOPS Caroline ♀	+ + +	+ +	[illegible]	⊕ ok		+ +
TSTG2	MONDON Fanny ♀	+ + +	+	+	+	+ +	
TSTG2	BONTOUR Kévin ♂	[illegible]	+ +	⊕ ⊕	⊕ ok		
TSTG2	TOUZEAU Jules ♂	+ + [illegible]	[illegible]		⊕		
TS2	BOUMDAR Lynda ♀	+ + ⊖ [illegible]		[illegible]			
TS2	NERI Astrid ♀	[illegible]	⊕ [illegible]	[illegible]			
TL	GOURMETTE Myriam ♀	+ ⊖	+ [illegible]	[illegible]	[illegible]		2
TL	BENSADI Nassima ♀	[illegible]	[illegible]		[illegible]		
TL	NADOUR Abla ♀	+ [illegible]	+ + [illegible]	+	+ [illegible]	⊕	
TL	MUNRO Carole ♀	+ [illegible]	+ [illegible]	[illegible]	[illegible]		
	DUMERGUE Cynthia			⊕ [illegible]	[illegible]		

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*

CP5 et CP1

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

	But de l'action	Moyens de l'action
CP1 ***« Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée »***	**<u>Sa performance</u>** dans l'activité : (plus haut, plus vite, plus fort) **Optimiser son résultat** à un moment précis et imposé **Motivation compétitive**	**<u>Les ressources bio fonctionnelles</u>** (mentales, bio énergétique, bio informationnelle, bio mécanique) A solliciter et à **développer** …Pour améliorer la performance
CP5 ***« Réaliser et Orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi »***	**Solliciter et développer <u>ses ressources bio fonctionnelles</u> dans un projet personnalisé « d'un bon usage de soi » :** ***« s'aérer la têt e », se tonifier, développer un projet esthétique, se muscler pour être plus performant dans une activité sportive.*** **Motivation d'entraînement de soi « pour soi »**	**<u>Ses performances</u> (de type athlétique) comme des repères** **- Qu'une intervention se réalise, qu'une transformation est en cours** **- et qui sont associés à des ressentis…** **…Pour faire évoluer le projet de transformation**

Merci de votre attention…et maintenant, à vos questions et commentaires….si on en a le temps !!!