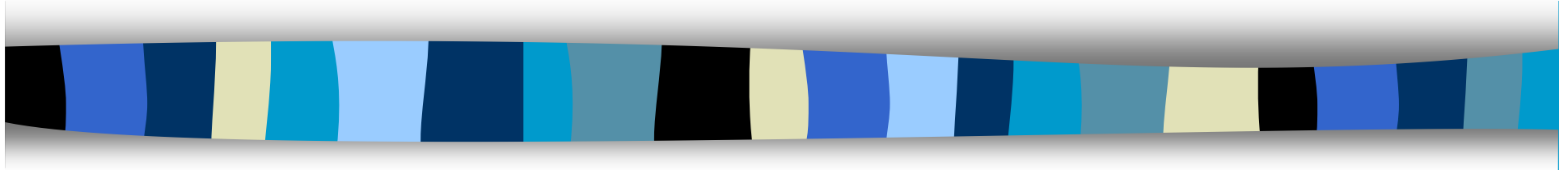
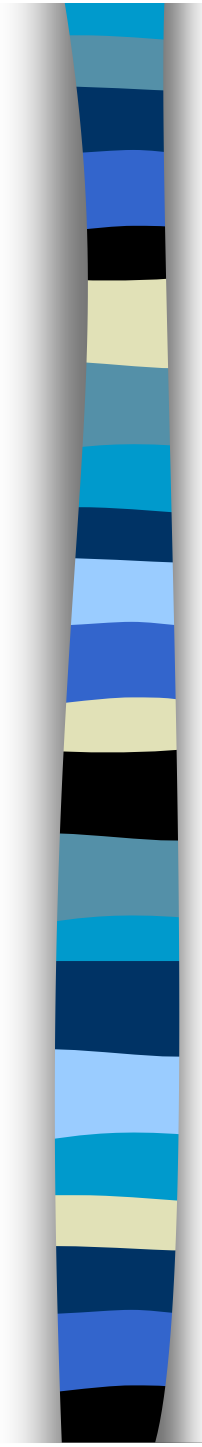


2000 2010 : CP5 : Une compétence en gestation et toujours en devenir

Journée AEEPS « 30 ans d'EPS dans l'éducation nationale »
16/11/2011



Laurent Guitet
Lycée polyvalent F Renaudeau Cholet



Introduction

L'intervention tend à montrer que la CP5 est toujours en construction malgré une demande institutionnelle forte (Texte Lycée de 2010) .

On essaiera au travers 3 périodes de mesurer l'effort d'orthodoxie scolaire qui affecte la CP5 .

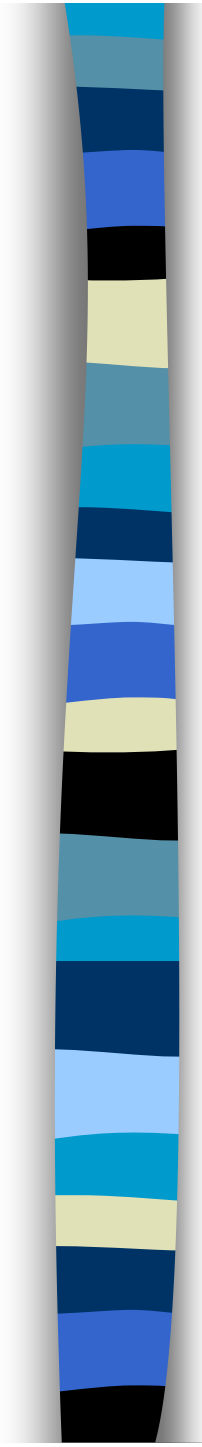
- 2001 2002 des APDP au ASDEP
- 2002 2010 des ASDEP à la CP5
- 2011 et après : la CP5 à enseigner

L'exemple de la musculation sera notre fil conducteur . A travers cet exemple , on essaiera de montrer le travail d'une équipe pour s'emparer de nouveaux contenus d'enseignement

Ce retour dans le rétroviseur sera illustré d'exemples utilisés pendant les cours et sera constitué de 3 temps :

- Les textes de référence
- Une analyse personnelle avec les sources théoriques utilisées
- Quelques mises en œuvre

L'idée de Néoténie (état d'inachèvement d'un système) pourrait caractériser la CP5 pour le moment , notamment au niveau des contenus d'enseignement .



2001 2002 : des APDP aux ASDEP

1er stade de l'orthodoxie scolaire

1-1 Les textes de référence

Voie générale (Lycée)

BO N°6 HS du 31/08/2000 texte pour les 2nde

4 composantes culturelles :

- préparer et réaliser une performance mesurée à une échéance donnée
- adapter ses déplacements aux différents types d'environnement
- concevoir et réaliser des actions à visée artistique
- coopérer , conduire un affrontement individuel et / ou collectif

Pas d'apparition en seconde

BO N°5 HS du 30/08/2001 Cycle terminal en 1ère et Term

5 composantes culturelles

Les 4 précédentes +

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

Voie professionnelle (LP)

Arrêté du 25/09/2002 : programme d'enseignement CAP , BEP , Bac Pro

5 composantes culturelles dont CC5

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

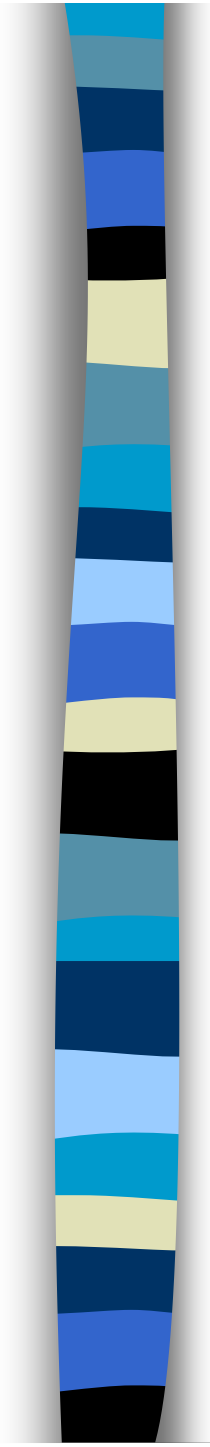
2001 2002 : des APDP aux ASDEP

1er stade de l'orthodoxie scolaire

1-2 La source théorique de référence à l'époque était le tableau de cadrage de R Dhellemmes en 2000.

R Dhellemmes 2000	But de l'action	Moyens de l'action
CC1 actuellement CP1	Réaliser une performance à T	Ressources
CC5 actuellement CP5	Transformer ses ressources	Performance comme repère

Les APDP : développer les aptitudes, absence de lutte contre le temps ou autrui, 3 types de mobiles (sportif, développement, entretien)



2001 2002 : des APDP aux ASDEP

1er stade de l'orthodoxie scolaire

1-3 La gestion des leçons

Le Cadre de fonctionnement au lycée était un tableau pour situer notre intervention à partir de l'intitulé de la compétence . (diapo suivante)

Problèmes rencontrés alors :

- Quelle méthode d'entraînement choisir en fonction de l'objectif poursuivi ?
- On a une importation des modèles externes à 'EPS pour enseigner
- Problème de l'évaluation avec notamment la création de barème relatif en fonction du poids de corps .

Les avancées du moment : (diapo 7)

- Création des supports pédagogiques pour effectuer les cours :
 - Fiches d'exercices
 - Fiche de leçon
 - Fiches d'étirement
- Importance de la prise en compte du suivi des leçons
- L'idée de ressenti est présente mais non investie hormis une échelle de Börg générale sur fatigue .

On essaie de faire du scolaire mais on manque de publications

Orienter

- ⇒ Distinction moyens / performances , logique différente de CC1
- ⇒ Avec des mobiles , des buts à atteindre et/ou à suivre (voir éval term.)
- ⇒ En sécurité , **CCM1** : s'engager lucidement dans l'activité
- ⇒ Sur la connaissance du corps et de son fonctionnement
- ⇒ Créer des outils pour l'orientation des connaissances à acquérir

Développer

- ⇒ Méthodes d'entraînement (répétition , temps de repos , étirements , ..)
- ⇒ Des méthodes d'échauffement, **CCM1** s'engager lucidement dans l'activité
- ⇒ Agir sur les aptitudes en amont des compétences , sont-elles modifiables ?
- ⇒ Demande du temps , pour intégrer de nombreux paramètres
- ⇒ Conduire un projet en musculation , **CCM2** se fixer et conduire de façon de + en + autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement
- ⇒ Agir sur différentes parties du corps , membres supérieurs , inférieurs et tronc

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

Les Effets de l'activité physique

- ⇒ Modifications à évaluer , à identifier = défi : Comment observer des transformations de ressources de l'ordre du ressenti , du peu visible , perçues par un élève particulier ?
- ⇒ Existe-il des modifications ? de quels ordres ?
- ⇒ Avec quelle intensité ?
- ⇒ Comment appréhender pour les élèves les effets de l'activité physique
- ⇒ Notion de ressenti « à mesurer » **CCM3** mesurer et apprécier les effets de l'activité

L'entretien de soi

- ⇒ Aspect personnel difficile à comprendre pour une personne extérieure
- ⇒ Donner des connaissances pour l'avenir , hors du champ scolaire
- ⇒ Nécessite des compétences de méthode à intégrer
- ⇒ Répond éventuellement à l'objectif du citoyen cultivé , lucide , autonome et responsable
- ⇒ L'entretien de soi nécessite paradoxalement la présence d'autrui , **CCM4** se confronter à l'application et à la construction de règles de vie et de fonctionnement

Membre	Zone musculaire	Dénomination de l'exercice	Schéma	L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9
AS	Deltοide Triceps	N°2 Développé assis derrière nuque		1x12x15s 1x9x15s Kg								
	Deltοide Trapèze	N°3 Rowing ou ramené de barre au menton		1x10x15s								
	Grand pectoral Triceps	N°6 Développés couchés				1x25x15s 1x20x15s 1x15x15s	1x10x15s 1x15x15s					
	Petit pectoral Deltοide	N°7 Machine à pectoraux						1x10x15s 1x15x15s				
	Triceps Grand pectoral Dentelé ant.	N°8 Pull-over à la barre couché sur banc horizontal					1x10x15s 1x15x15s					

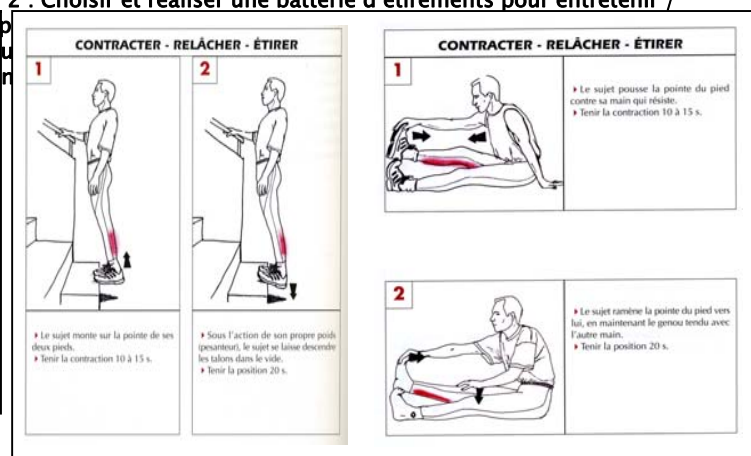
étirements activo-passifs



Compétences attendues :

Niveau 1 : Réaliser des étirements d'échauffement ou de récupération en appliquant les critères de réalisation à des mobilisations concernant l'ensemble des zones corporelles ou des groupes musculaires plus différenciés

Niveau 2 : Choisir et réaliser une batterie d'étirements pour entretenir /



Musculation 3PVP

Compétences attendues :

Niveau 1 : Produire une charge physique sur soi en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme).

Niveau 2 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

Connaissances, gestion et développement de la musculature du tronc

Tronc : dorsaux

N°50 Tirage nuque à la poulie haute

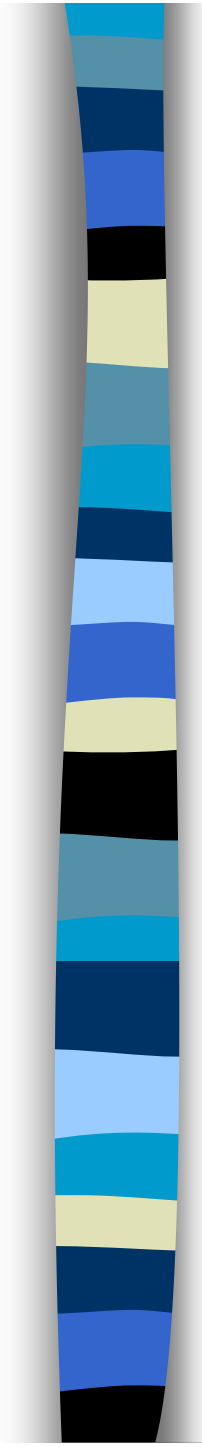
Muscles travaillés

- Grand dorsal, grand rond
- Biceps, brachial antérieur
- Trapèze inférieur

⚠

- Dos creux
- Charges trop lourdes

Critères de réalisation	Critères de réussite
- Assis face à l'appareil, cuisses collées sous les « boudins » - Prise des mains très écartée en pronation - Inspirer et tirer la barre jusqu'à la nuque en ramenant les coudes le long du corps - Respecter l'alignement bassin / épaules / banc	C1 Respiration : Souffler progressivement pendant tout le mouvement de traction C2 Amplitude Départ mains hautes sur barre (prise large) Arrivée contact barre derrière la nuque C3 Rythme : Tirage assez rapide, retour lent sans choc sur le bâti.



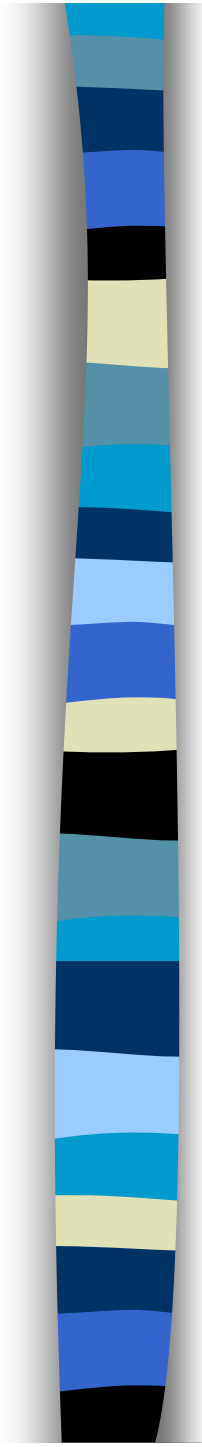
2001 2002 : des APDP aux ASDEP

1er stade de l'orthodoxie scolaire

Conclusions sur cette période

On est des « bricoleurs éclairés »

- Recherche de méthodes de travail scolaire dans le maquis de l'existant externe au champ scolaire (article de Pradet , 1ère livre de Seners sur CC5).
- L'évaluation pose de réels problèmes , notamment le « produire »
- Les documents de leçon sont pourtant créés et servent de supports aux enseignements , ils recherchent la logique scolaire avec items constants (rythme , respiration , trajet) et une présentation qui cherche à lier un exercice avec des groupes musculaires .



2009 2010 : Des ASDEP à la CP5

Second stade de l'orthodoxie scolaire

2-1 Les textes de référence *la matrice disciplinaire s'installe*

Voie professionnelle (texte de 2009)

Arrêté du 10/02/09 BO spécial N°4 du 29/04/2009

5 composantes

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

Voie générale (texte de 2010)

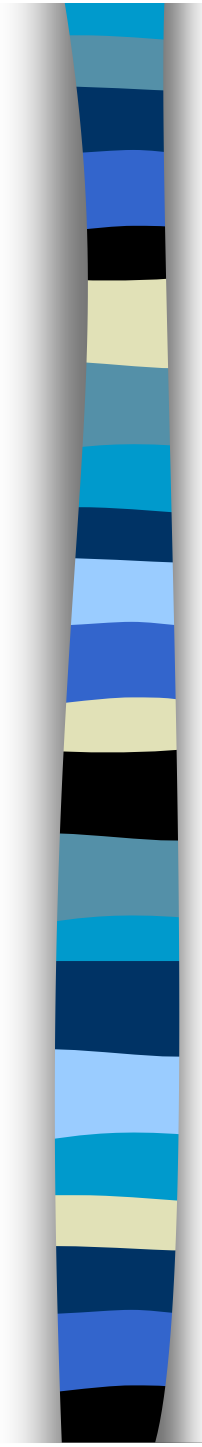
Constat 5 APSA en CP5 LP , 4 en lycée : disparition de la relaxation ???

« Le cursus en 3 ans doit l'amener à construire progressivement des acquisitions dans les 5 CP et les 3 CMS

Aux 4 CP du collège s'ajoute , au lycée une 5^{ème} **« réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi »**. N'ayant pas été offerte au collège , elle devient un passage obligé de formation .Au cours du cursus , l'accès au niveau 4 de la CP5 est attendu . Ce niveau est garant de l'appropriation d'un habitus santé »

Il existe donc une imposition forte du législateur sur l'enseignement de cette compétence .

Elle devient un enjeu fort : Colloque de Toulouse et Lille en Mai 2010 , introduction dans le concours du CAPEPS . Publications notamment les cahiers du CEDREPS .



2009 2010 : Des ASDEP à la CP5

Second stade de l'orthodoxie scolaire

2 -2 Les sources théoriques qui semblent avoir fait avancer le débat sur la CP5 :

La notion de savoir s'entraîner Dhellemmes : à mon sens nécessaire mais non suffisant car non applicable directement . (au quotidien dans les cours : il faut préciser la nature du savoir s'entraîner) Cahier CEDREPS N°10.

Recensement des méthodes en musculation en fonction des trois mobiles d'agir : travail de Pascal Gaduel

Des apports théoriques créés (en cours de validation) à Renaudeau en vue d'instaurer un élève auteur de ses apprentissages

1. Les invariants structuraux de la CP5
2. Des outils pour approcher le ressenti (Ressenti d'atelier , IDR ou indice de difficulté ressenti) .

Les travaux de P Gaduel : liaison mobile d'agir et méthodes d'entraînement (tri scolaire à encore accomplir)

PROJET SPORTIF

Accompagner
un projet
sportif
(recherche d'un
gain de
puissance
musculaire).

TRAVAILLER SUR LE PROFIL 1 (FORCE)

QUELQUES REGLES

Travailler avec des charges lourdes (parfois très lourdes)

Le nombre de répétition reste faible dans les séries

La récupération doit être longue (3' à 5')

Être très vigilant sur les règles de sécurité (aide et entraide, chargement et déchargement des barres, placement pour travailler)

Un travail sur des groupes musculaires très spécifique (pour une raison ou une action bien définie)

DES METHODES DE TRAVAIL

Méthode des efforts maximaux

- Agit sur la structure du muscle et sur les facteurs nerveux
- Théorie : Les charges lourdes > à 80% permettent un recrutement des fibres lentes, et des fibres rapides.

Méthode Bulgare

- Permet dans la même séance un gain de force et d'explosivité.
- Effet sur la synchronisation des fibres musculaires.

Méthode des contractions variées

- Charge lourde avec variété des types de contractions;
- Combinaisons de contractions variées : concentrique, isométrique, pliométrique...

Les travaux de P Gaduel : liaison mobile d'agir et méthodes d'entraînement (tri scolaire à encore accomplir)

PROJET SANTÉ

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).

TRAVAILLER SUR LE PROFIL 2 (SANTÉ ET MISE « REMISE EN FORME »)

QUELQUES REGLES

Travailler avec des charges légères

Le nombre de répétition doit être important

La récupération reste courte

Pour un travail en FC, celle-ci doit se situer entre 120 et 140 BPM pour un temps relativement long (15 à 20') STEP - VELO ...

Il faut un temps de travail important sur les différents groupes musculaires tout au long du cycle

DES METHODES DE TRAVAIL

Travail à charge constante (15 à 20 répétition avec des charges légères)

- Sollicitation cardio vasculaire et métaboliques (diminution des graisses).

Méthode Stato-dynamique

- Il s'agit de rajouter du travail en isométrie (10" à 30") à un travail classique (on sollicite davantage la force grâce au travail concentrique et isométrique)

Méthode de circuit training (30/30, 45/30...)

- Circuit de 10 à 12 ateliers où l'on peut rechercher la mobilisation d'un grand nombre de groupes musculaires
- Circuit training où l'on se centre sur quelques groupes musculaires que l'on fait travailler différemment

Travail ou entraînement cardio vasculaire

- Vélo, STEP, rameur. D'une durée de 30' (échauffement travail et récupération) avec une FC qui se stabilise autour de 140BPM. permet de brûler les graisses, prévention pour les risques cardiaque (2 à 3 fois par semaine)

Les travaux de P Gaduel : liaison mobile d'agir et méthodes d'entraînement (tri scolaire à encore accomplir)

PROJET ESTHETIQUE

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

TRAVAILLER SUR LE PROFIL 3 (ESTHETIQUE)

QUELQUES REGLES

Travailler avec des charges moyennes à lourdes (60% à 75%)

Le nombre de répétition entre 8 et 12 dans les séries et le nombre de séries peut être important (3 à 10).

La récupération doit être moyenne (1'30 à 2'30)

Etre vigilant sur les règles de sécurité (aide et entraide, chargement et déchargement des barres, placement pour travailler)

Un travail sur des groupes musculaires très spécifique (parfois dépendants du genre)

DES METHODES DE TRAVAIL

Méthode de travail à charge constante

- Les meilleurs gains de masse sont enregistrés entre 8 et 12 répétitions avec un pic à 10 rép. Le gain de prise de masse musculaire s'obtient avec 3 séances par semaine au bout de 2 mois.

Méthode de la pyramide à charge moyenne

- La pyramide permet de travailler à des intensités différentes dans une même séance.
- Intérêt : gain de force et de volume.

Méthode de la super série

- Enchaîner 2 exercices différents, avec 15" de récupération entre chaque exercice puis récupération de 2' (Super série agoniste/antagoniste (pec / dos, biceps / triceps)
- Epuisement total de la région concernée et hypertrophie.

Méthode de la série "forcée" ou de la série brûlante

- Continuer sur 3 à 4 répétitions (avec aide) après sa série.
- Continuer 3 à 6 répétitions avec des mouvements incomplets

2009 2010 : Des ASDEP à la CP5

Second stade de l'orthodoxie scolaire

CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et l'entretien de soi

Des invariants CP5 : 4 traits pertinents à prendre en considération

1 Statut de la performance
APSA particulière



3 Des indicateurs pour
vérifier des
transformations
(effets recherchés)

- Ressenti
- Suivi des apprentissages

CP 5 : Réaliser et orienter son
activité physique en vue du
développement et l'entretien de soi

2 « Le Savoir s'entraîner »
qui se décline au travers
d'une méthode à mettre en
œuvre



4 Contexte d'autonomie
personnalisée à créer

- Un mobile d'agir à choisir
- Une dévolution progressive à instaurer entre l'E et l'e

2009 2010 : Des ASDEP à la CP5

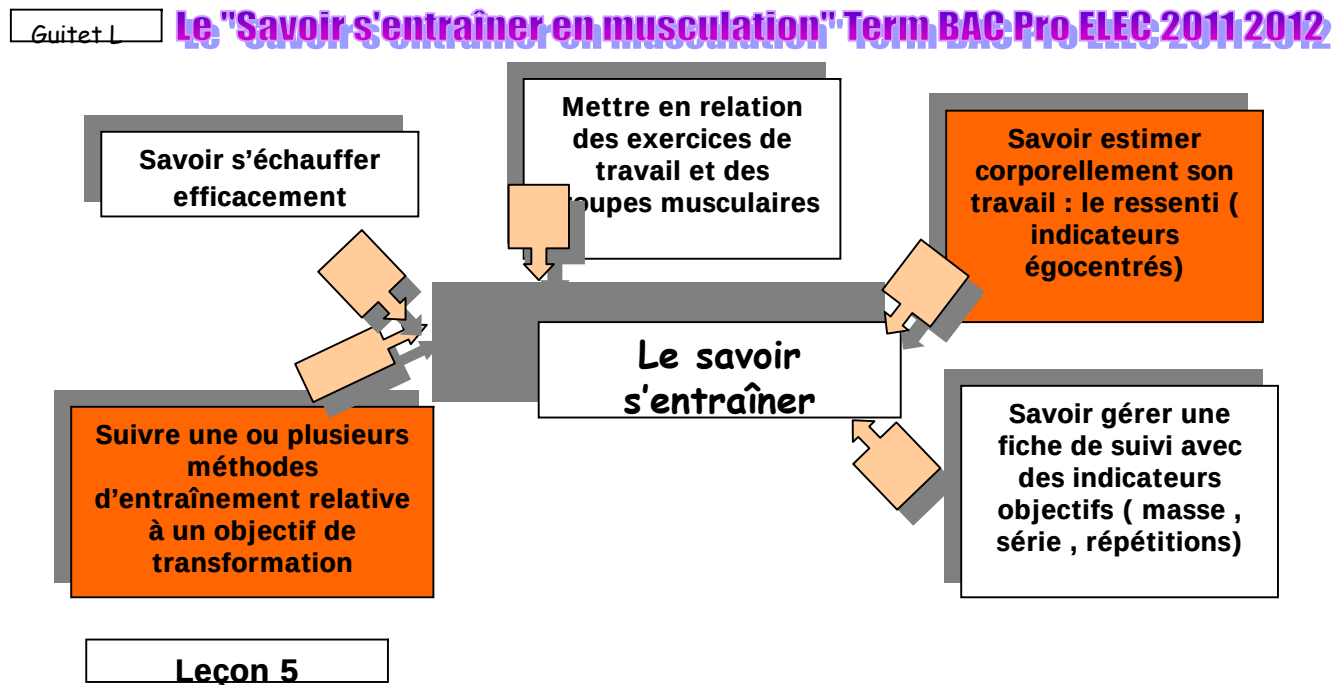
Second stade de l'orthodoxie scolaire

2 - 3 la gestion des leçons

Utilisation des invariants de la CP5

1. Statut de la performance pour APSA particulière
2. « Le Savoir s'entraîner » qui se décline au travers d'une méthode à mettre en œuvre
3. Des indicateurs pour vérifier des transformations
4. Contexte d'autonomie personnalisée à créer

Le Savoir s'entraîner aller plus loin que les données de Lille 2010 : exemple 2012



2009 2010 : Des ASDEP à la CP5

Guitet L. Lycée Renaudeau Cholet

Organisation Objectifs méthodes en musculation 2010 2011

Elèves

Mobiles possibles	Régime de contraction	Méthode utilisée	Composition de la méthode					
			Séries	Nombre de répétitions	Charge	Vitesse de contraction	Récupération	Exemple sur 1 exercice pendant 1 leçon
Accompagner un projet sportif <i>Projet sportif : Force explosive</i>	Concentrique en explosivité	Méthode des efforts maximaux	De 2 à 4 De L3 à L8	3 à 6 répétitions	De 80% à 95% de 1 RM	Rapide à explosive	De 3' à 5'	3 séries 1x3 à 90% 1x5 à 85% 1x7 à 80%
Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de prévention des accidents <i>Projet Santé Force endurance</i>	Concentrique en endurance	Méthode à charge constante	De 2 à 4 De L3 à L8	15 à 25 répétitions	De 35% à 50% de 1 RM	Normale	1'	3 séries 1x25 à 50% 1x20 à 50% 1x15 à 50%
	stato-dynamique	Méthode en stato-dynamique	De 2 à 3 De L3 à L8	12 à 20 répétitions	De 40% à 50% de 1 RM	Normale	1'	2 séries 1x10 50% (10" statique) 1x15 50% 8" statique
Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés <i>Projet esthétique Force volume</i>	Concentrique en volume	Méthode en pyramide  Sur nbre de répét. et charge	De 3 à 5 De L3 à L8	12 à 20 répétitions	De 60% à 75% de 1 RM	lente	De 1'30 à 2'30	5 séries 1x2 65% 1x10 70% 1x8 70% 1x10 70% 1x12 62%

2009 2010 : Des ASDEP à la CP5

Second stade de l'orthodoxie scolaire

Des indicateurs pour vérifier les transformations : 3 niveaux actuellement

1. Ressenti général après une leçon : échelle de Börg générale
2. Ressenti personnalisé pour un exercice donné
3. L'indice de difficulté ressenti : IDR (travail avec Term Enseignement complémentaire EPS)

Leçon	Niveau de fatigue ressentie
L2	
L3	
L4	
L5	
L6	
L7	

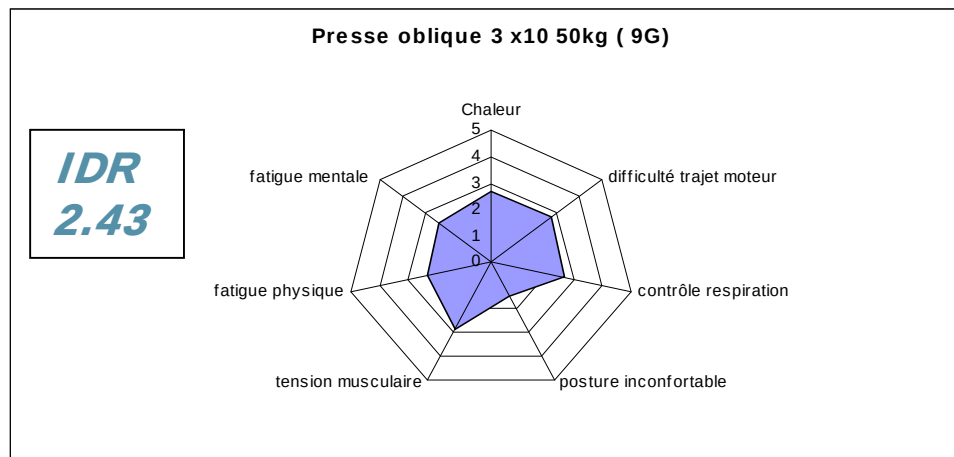
Echelle des efforts ressentis

0	Aucun effet res-senti
1	
2	Effet ressenti léger
3	
4	
5	Effet ressenti moyen
6	
7	Effet ressenti fort courbatures
8	
9	Effet ressenti très fort : courbatures douloureuses
10	Courbatures fortes entraînant une inaptitude temporaire

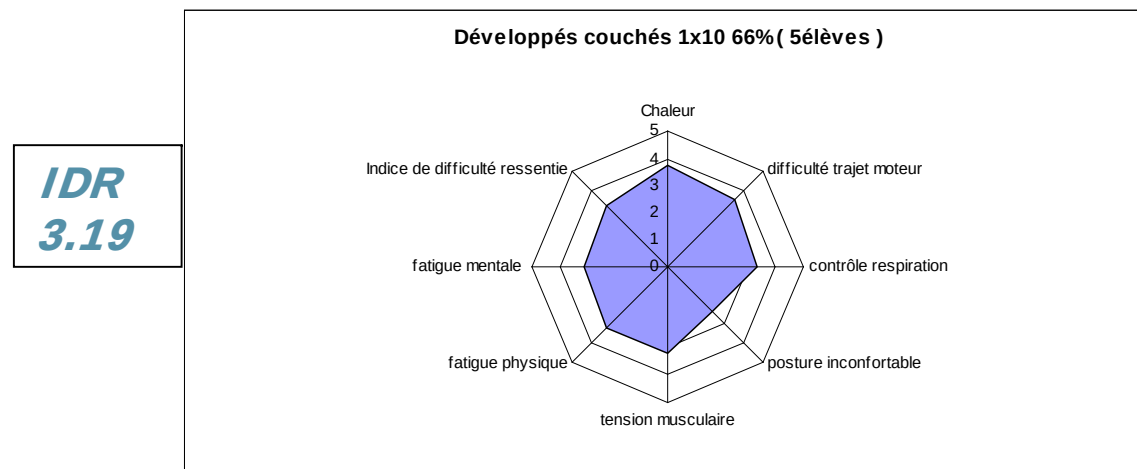
Code à retranscrire sur la fiche de suivi dans la rubrique de l'atelier	---	--	-	0	+	++	+++
Caractérisati on verbale pouvant approcher le ressenti	Aucun effet ressenti « même pas mal »	Légère douleur ou chaleur	Petite contraction très supportable	Neutre : pas de difficulté à réaliser le programme	Difficulté à terminer la dernière série	Grande difficulté à terminer la dernière série	Pas de possibilité de finir la dernière série

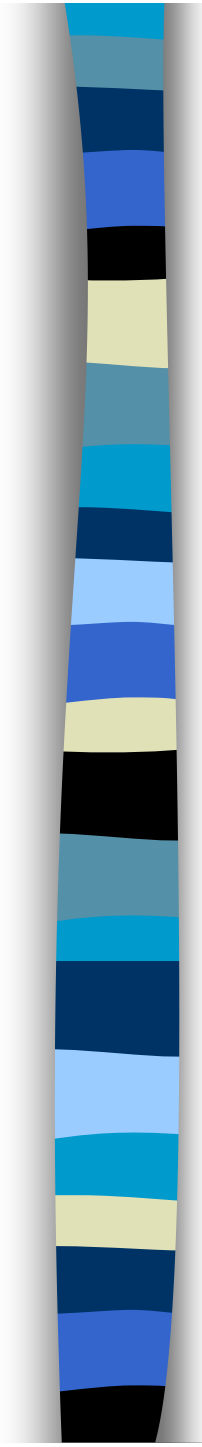
2009 2010 : Des ASDEP à la CP5

Second stade de l'orthodoxie scolaire



Echelle de Borg pour approcher le ressenti par atelier





2009 2010 : Des ASDEP à la CP5

Second stade de l'orthodoxie scolaire

Conclusions sur cette période

On est des « bricoleurs plus éclairés »

- Les méthodes de travail scolaire sont un peu plus claires
- Le savoir s'entraîner s'éclaircit
- Le ressenti se met en place plus précisément mais encore timidement
- L'institution impose la CP5 : pouvoir axiomatique (dans le sens admis sans démonstration)

CP5 : on est à une étape de construction dont les derniers événements sont les congrès de Lille et Toulouse en 2010 organisés par l'inspection générale EPS.

« Étape qui demeure une construction progressive et collective , tâtonnante , faite d'essais et d'approximations. Bref , il s'agit d'un travail de « **bricoleurs éclairés** » recourant peut être à leur insu , à une démarche proche de la **sérendipité** . » Dhellemmes Cahier Cedreps N°10 Fevr2011

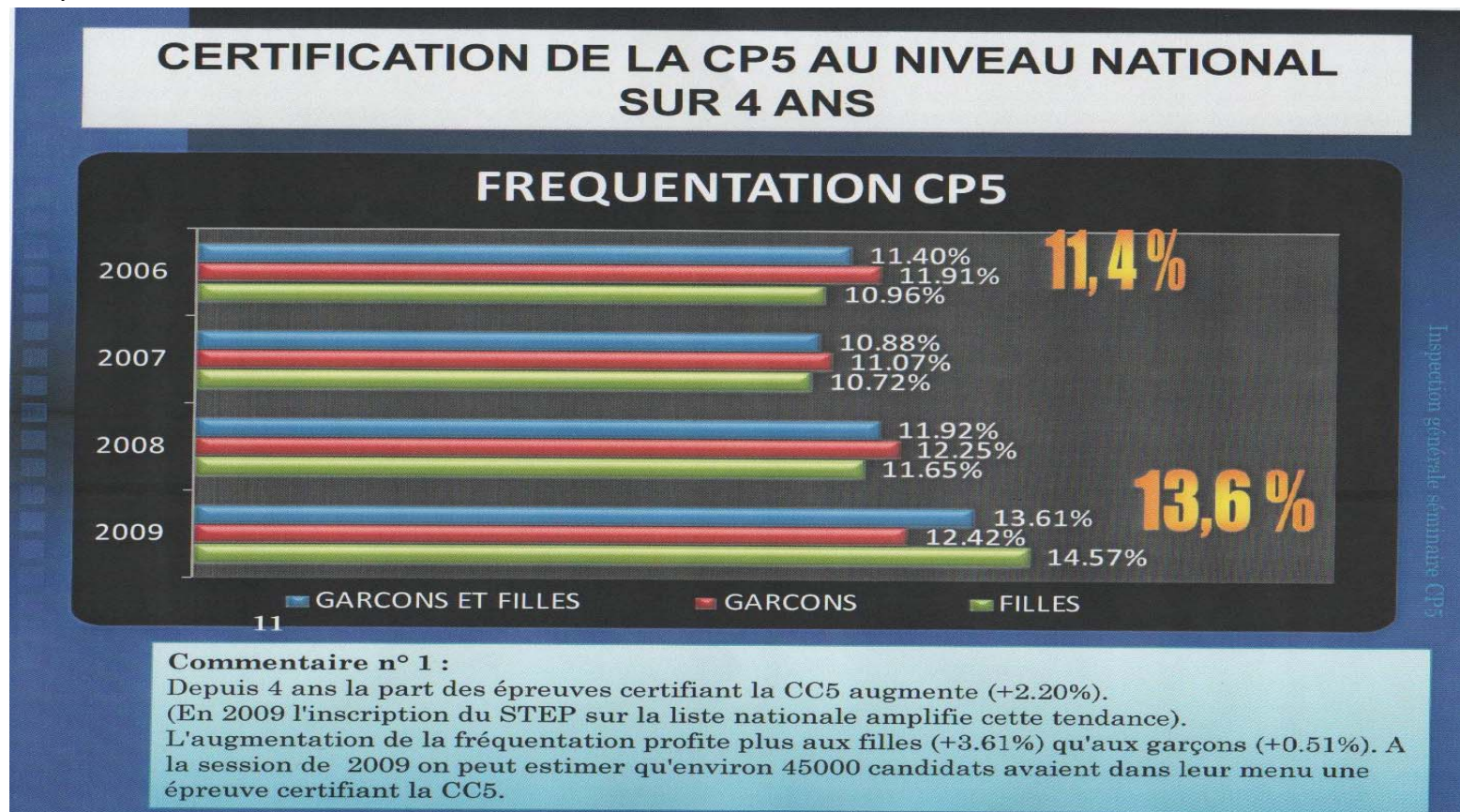
Sérendipité : Découverte faite à la suite d'un hasard et d'une attitude d'esprit qui consiste à rebondir sur les conséquences d'une aventure , d'une rencontre , d'une recherche ou d'une expérience .

Pour Conclure

2011 et après : la CP5 à enseigner

3-1 Des éléments institutionnels à prendre en compte

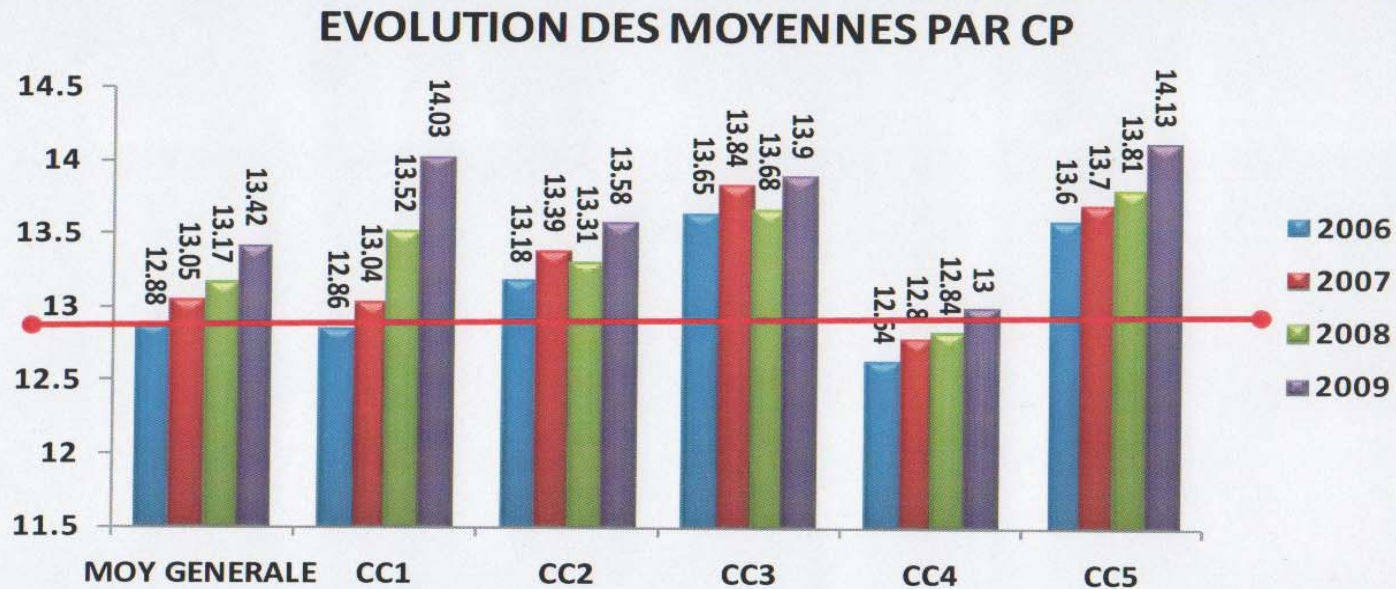
2 diapos de JP Barrué IG (Lille 2010) ; note plus forte en CP5 notamment pour les filles .



Pour Conclure

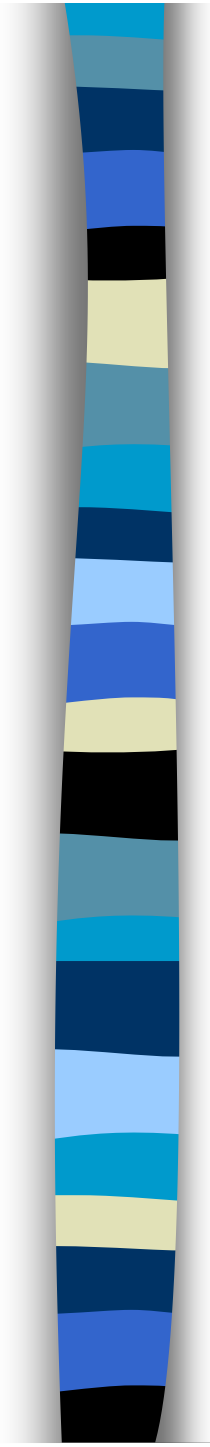
2011 et après : la CP5 à enseigner

EVOLUTION DES MOYENNES PAR CP SUR 4 ANS



Commentaire n° 3 :

Depuis 4 ans quelle que soit la CP les moyennes augmentent. Mais la moyenne des épreuves certifiant la CP5 est toujours supérieure aux moyennes des épreuves certifiant les autres CP, en particulier celle de la CP4. (les moyenne issues des épreuves (nombreuses!) de la CP4 sont toujours en 5ième position).



Pour Conclure

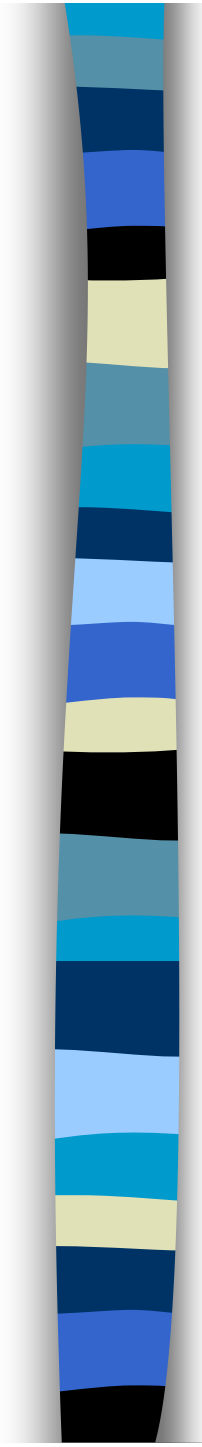
2011 et après : la CP5 à enseigner

3-2 La CP5 : un laboratoire pour une EPS du futur

- Des contenus d'enseignement évolutifs en fonction des pratiques de terrain . (l'instabilité des contenus peut être à la fois féconde et/ ou déstabilisante)
- Une dévolution à définir pour les autres CP , l'idée d'un élève auteur de ses apprentissages
- Le ressenti comme un autre vecteur des apprentissages
- Des performances relatives à prendre en compte , malgré la difficulté lors de la certification ,

3-3 Les conditions de réussite pour une augmentation de la CP5 dans les programmations

- Des stages professionnels pour cadrer la CP5 (différence avec la CP1)
- Des échanges de pratiques pour gagner du temps et de l'efficacité
- Des conditions matérielles dignes pour l'enseignement (surtout pour la musculation) .



Pour Conclure

2011 et après : la CP5 à enseigner

3-4 Les 3 chantiers à assumer pour une large diffusion de la CP5

- 1 Trouver des traits communs aux différents APSA de la CP5 (voir travaux sur les APPN dans les années 1990 : Serge Testevuide)
 - 2 Développer et stabiliser des contenus d'enseignement scolaire
 - 3 Créer une évaluation plus simple en référence à des performances relatives
-
- Travaux en cours sur la CP5 :
 - Course en durée : Francis Bergé Cahier du CEDREPS N°10
 - Step : travaux de Isabelle Boulnois et Pascal Kogut IA IPR Rouen
 - Natation en durée ??

Merci pour votre attention