

Réaliser et orienter son activité physique en vue de l'entretien de soi...

David Rossi _ 2012

1. Problématique
Culturelle &
Anthropologique

Eclairage de la
spécificité
Anthropologique

A propos de la
pratique sociale
de référence en
CP5

Eclairage
institutionnel de
la CP5

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

A propos des indices
de référence
Personnalisés en
CP5

Problématique de
la transposition
didactique

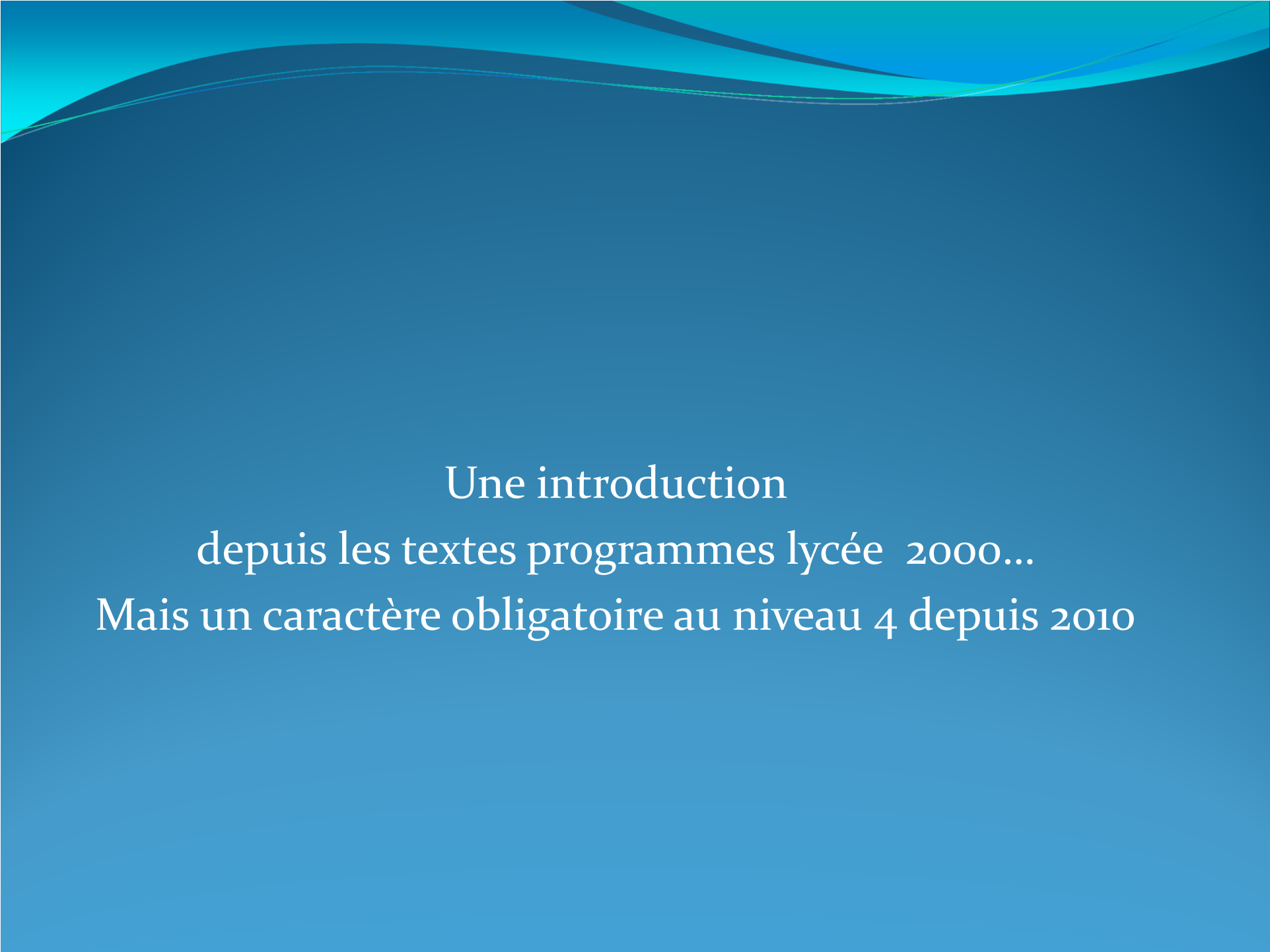
Analyse
didactique du
savoir s'entraîner

Quelques exemples en
course
Linéaire de Cycle

Eléments de l'activité
technique de l'élève
Ressentis & Matrices

Fiches Elèves
Abaque 30" - 200
Connaissance
Résultat

Outils
d'évaluation

The background of the slide is a solid blue color. At the top, there are several wavy, horizontal lines in shades of blue and teal, creating a decorative header effect.

Une introduction
depuis les textes programmes lycée 2000...
Mais un caractère obligatoire au niveau 4 depuis 2010

De l'intégration d'une 5^{ème} compétence

Culture

Est-elle porteuse d'un rapport anthropologique original et spécifique du point de vue de l'activité physique?

Fait-elle vivre des expériences motrices nouvelles aux élèves ?

Pourquoi un nouveau contexte d'expériences en EPS ?

Développement

Quelle alternative offre-t-elle aux efforts déjà sollicités dans les autres CP ?

Sollicite-t-elle des champs de ressources jusqu'alors oubliés ?

Compétences et Connaissances

Offre-t-elle des savoirs et compétences originaux ?

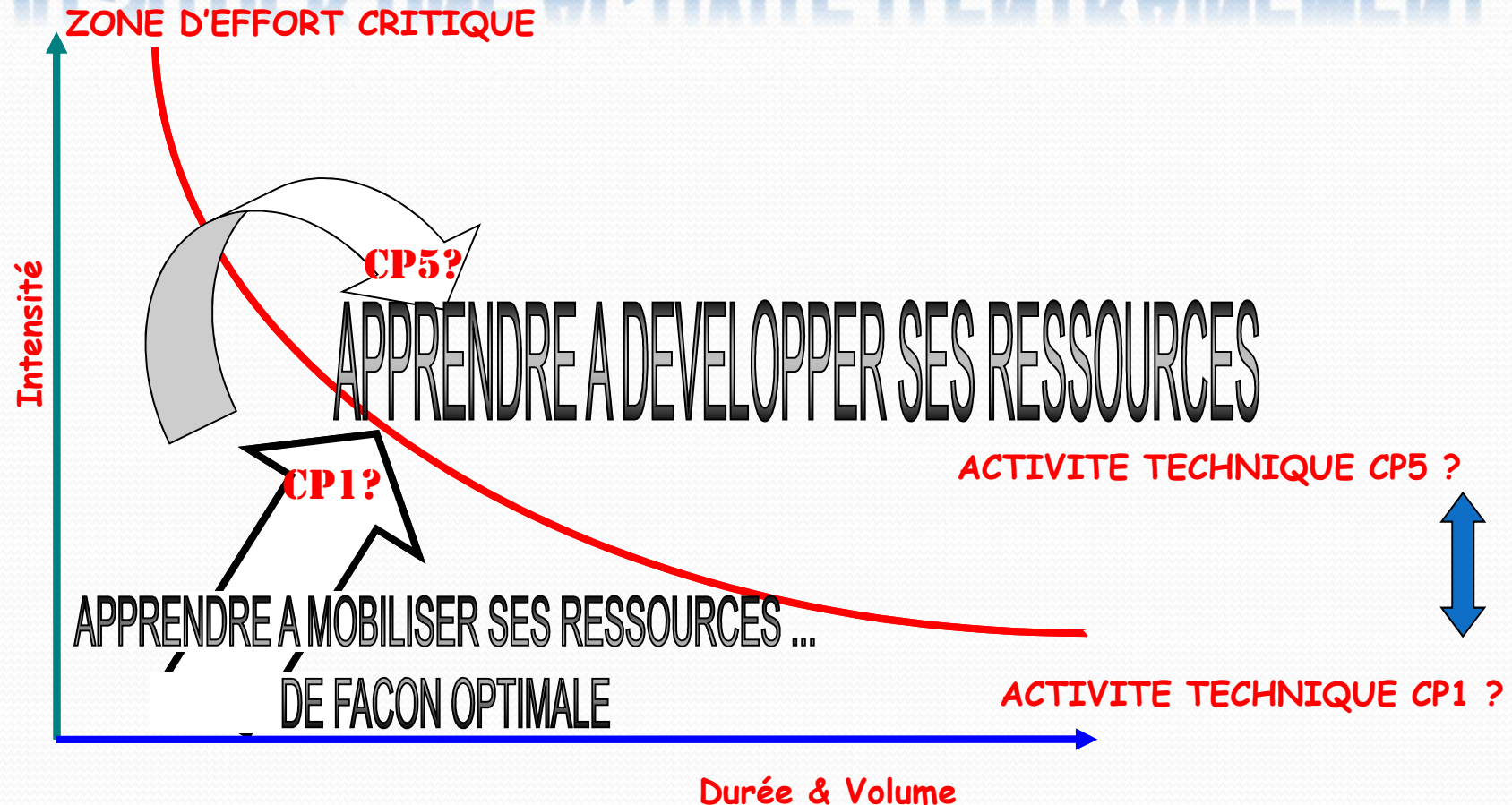
Ce que l'élève y apprend, au regard des autres CP permet-il un enrichissement de son Education Physique ?

Dans le projet de formation de l'élève ...

The background of the slide is a solid blue color. At the top, there are several wavy, horizontal lines in shades of blue and teal, creating a layered, wave-like effect. The text is centered in the middle of the slide.

La réponse n'est pas « que » culturelle ...

OU SITUER UNE ACTIVITE D'ENTRAÎNEMENT ?



**Du point de vue de la mobilisation des ressources
peut-on schématiser ainsi les liens CP1 / CP5 ...**

CP1 / CP5 ... Par-delà leur ressemblance

	CP ₁	CP ₅
Culture	S'engager et s'éprouver pour Réaliser une performance	Orienter et maîtriser les effets de l'activité pour l'intervention sur soi
Compétences	L'action technique athlétique est au centre de l'activité de l'élève	Structurer et Personnaliser une charge d'entraînement
Développement	Optimisation du potentiel physique pour performer au mieux ...	Stratégies et techniques de développement de son potentiel & Estime de soi

Produire un effort en référence aux compétences des programmes d'EPS CP1 / CP5 : différence et parenté ?

Nature et sens des efforts en CP1 :

l'effort y a essentiellement un **statut d'objet**, car il rend compte du degré d'élaboration des savoirs techniques permettant la mobilisation et le contrôle du potentiel neuro-musculaire afin de Performer ...

Cependant, il n'en perd toutefois pas totalement son statut de moyen

car la mesure du résultat de l'effort réalisé (dynamique des performances dans une série athlétique) et la quête du meilleur niveau possible, contribue à la connaissance de soi et à l'identification des conditions et déterminants de l'action efficace.

Nature et sens des efforts en CP5 :

l'effort y est essentiellement perçu comme **moyen**, c'est à dire contexte privilégié de la construction des savoirs techniques et des stratégies de l'intervention sur soi,

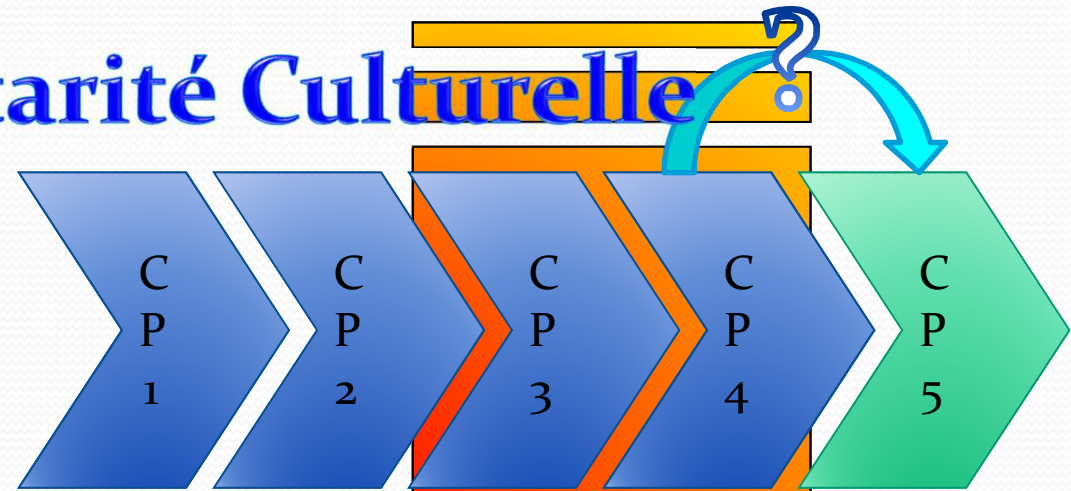
pour autant il n'en perd pas moins son caractère d'objet,

car il opérationnalise les choix et les techniques d'intervention sur soi en fonction de l'objectif annoncé.

Son intensité et la structure de sa charge, deviennent donc indicateurs privilégiés de la cohérence et la pertinence des décisions prises par l'élève au regard du mobile d'intervention sur soi.

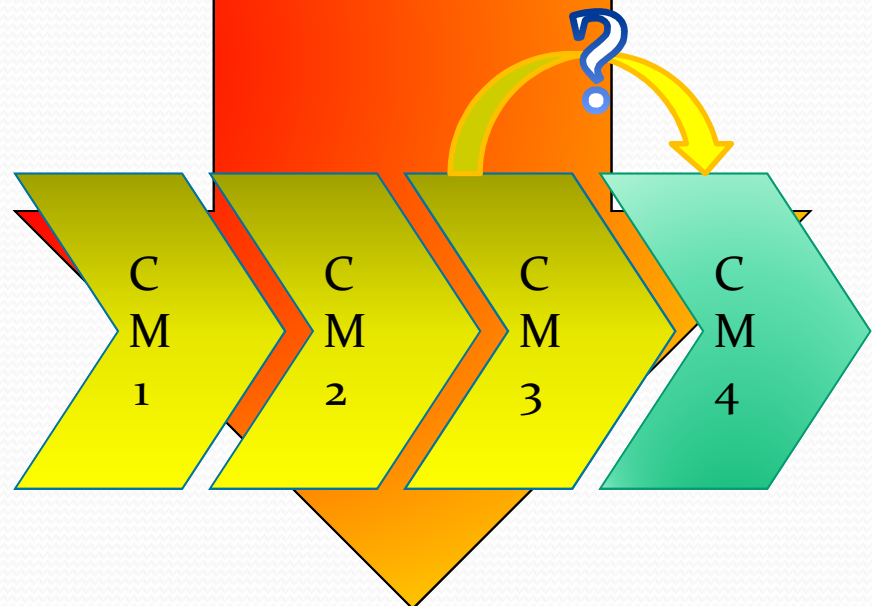
Enfin, quelle dynamique sous-jacente à l'évolution de la matrice disciplinaire ?

1. Complémentarité Culturelle



2. Elargissement Méthodologique

3. Diversification Anthropologique



L' EPS...avant tout une question d'expériences

Chaque cycle vécu en EPS constitue pour nos élèves (pré-adolescent ou adolescent) une double expérience :

celle d'un **rapport à la culture** (via le système de contraintes inhérent à l'APSA, enjeu de la construction d'un savoir source de compétence)

et celle d'un **rapport à soi** : la pratique de l'élève en EPS est peut-être avant toute chose « **engagement de soi** »

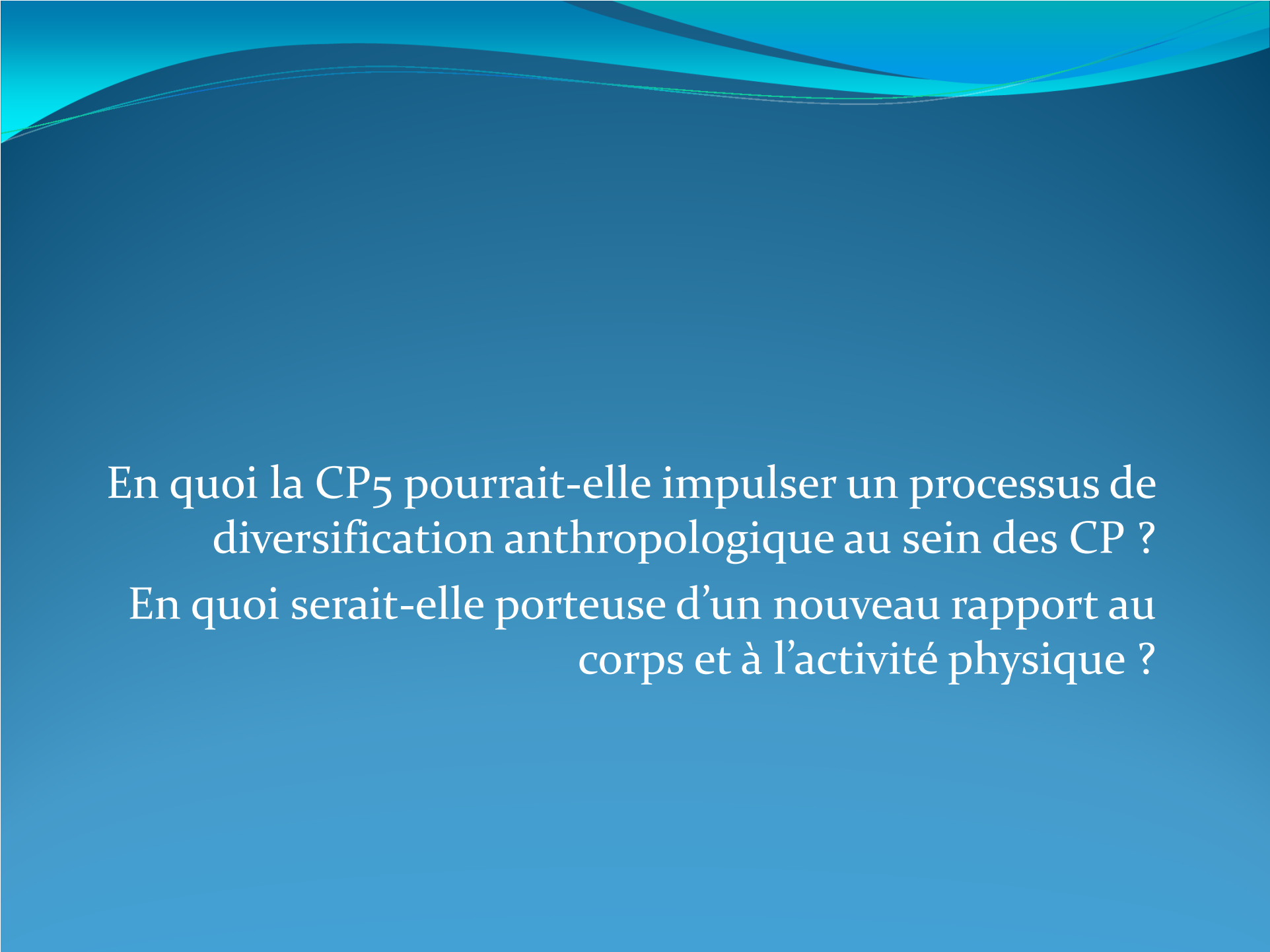
Or dans les activités ou la prestation de l'élève peut être résumée à une valeur métrique, classiquement qualifiée de performance, ou un score, un certain nombre de logiques identitaires sont mises en jeu ... et peuvent générer des sources de rupture au plaisir de la Pratique Sportive :

Ce que je fais , médié par la valeur de ma meilleure performance, détermine grandement **ce que je suis en EPS** ... et plus encore ma place dans le groupe classe (hiérarchisation des performances) ... **Ce que je vau**x ne dépend guère des efforts que j'entreprends pour progresser mais davantage du positionnement de ma performance vis à vis de celle des autres ...

et ce dans la plus grande indifférence des sources d'hétérogénéité sur le plan des aptitudes physiques, scientifiquement avérées ! (Rossi, revue Hyper n°241, 2008)

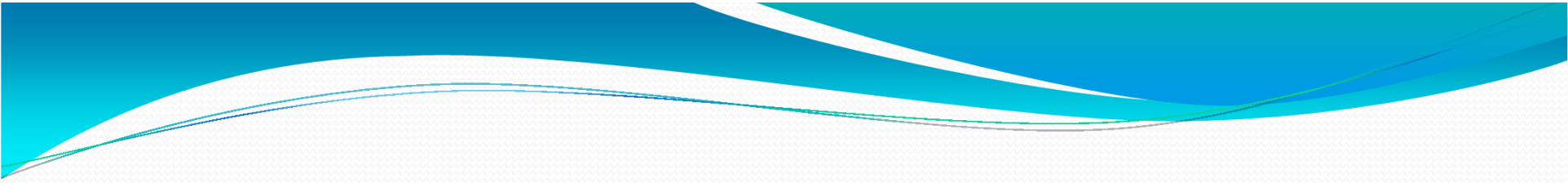


Cela fait écho à l'article d'un sociologue Merle qui dénonce avec l'appui d'un prof d'eps Ollier les méfaits de la disciplines sur la construction du soi ...

The background of the slide is a solid blue color. At the top, there are several wavy, horizontal lines in shades of blue and teal, creating a sense of movement or a horizon line. The text is centered in the lower half of the slide.

En quoi la CP5 pourrait-elle impulser un processus de
diversification anthropologique au sein des CP ?

En quoi serait-elle porteuse d'un nouveau rapport au
corps et à l'activité physique ?



Les travaux de C. Perrin une
ressource clef pour situer les
enjeux de la CP5...

De l'importance des attitudes

Le profil A- correspond à des personnes qui :

- ✓ s'estiment en très bonne santé
- ✓ s'investissent dans les APS pour le plaisir

⇒ attitude. **Hédoniste**

Le profil B- correspond à des personnes qui

- ✓ se sont construit une hygiène de vie
- ✓ essaient de trouver des solutions naturelles à leurs problèmes physiques.
- ✓ ont déjà fait de la relaxation et pratiquent des APS diversifiées

Volontariste
(du fait des divers choix de vie qu'elles effectuent).

« Effet et limites potentielles des SVT !!! »

- ✓ préoccupées par leur état de santé,
- ✓ prêtes à essayer une activité physique de relaxation pour l'améliorer.

Pratiquer des APS «pour se faire plaisir» ne semble pas les concerner (réponse non choisie).

Hygiéniste

⇒ centration sur la santé

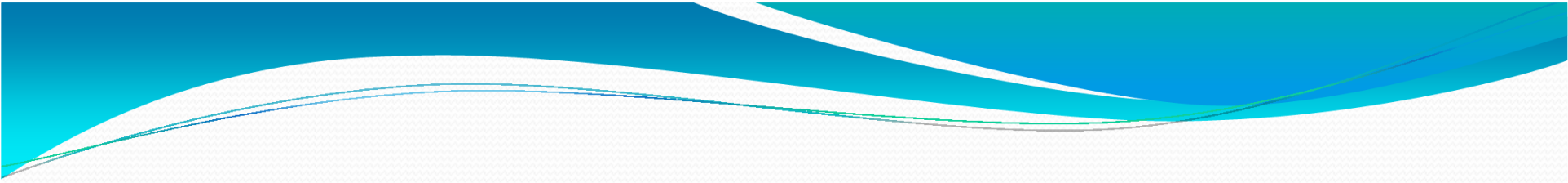
Le profil B+ correspond à des personnes qui

- ✓ ne semblent pas sensibles aux règles d'hygiène de vie préconisées (alcool, tabac ...)
- ✓ pensent que «se relaxer» ne s'apprend pas, rejettent les APS
- ✓ ne se plaignent nullement de leur état de santé qu'elles jugent pourtant moyen.
- ✓ Si elles se sentent nerveuses, elles s'en remettent à un médecin ou se résignent.

⇒ attitude

Fataliste

Pour la finalité des enseignements en EPS



Vis-à-vis du « Politique » il y a là un enjeu social essentiel : celui de la construction d'un soi physiqueEn quoi la CP5 plus que tout autre CP est-elle en mesure de contribuer à cette inflexion des attitudes de l'élève en EPS ?

Le développement de cette attitude "volontariste"



Elaboration d'un rapport au corps positif



et sa construction psychologique : le soi physique.

1. Composé des attitudes des **croyances et des sentiments** que les individus ont d'eux-mêmes.
2. Le concept de soi se forme à travers les **expériences avec l'environnement** ⇒ Shavelson, Hubner et Stanton (1976)
3. un concept de **soi physique positif** est souvent un **médiateur** dans la réalisation de buts tels
 - l'**adhésion à l'exercice**,
 - la **condition physique** en relation avec la **santé**,
 - le **bien-être général** (Garcia et King, 1991).

Famose, Guerrin la connaissance de soi en psychologie de l'EPS,
Armand Collin, 2002.

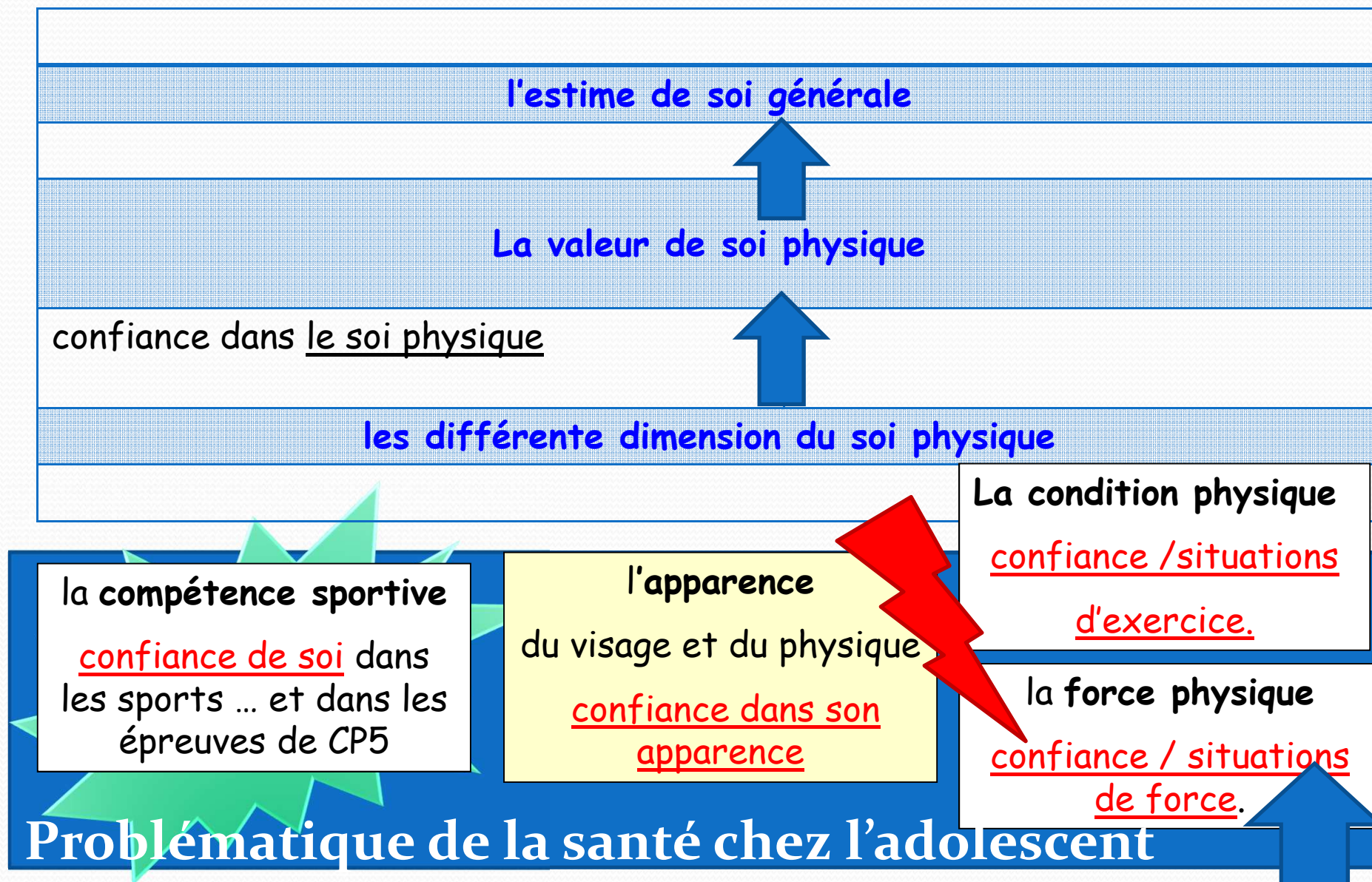


Par son cadre de certification spécifique qui ne fait pas de la valeur physique un facteur de discrimination des productions des élèves, la CP5 a les moyens de déjouer certaines logiques discriminantes dans l'élaboration de l'estime de soi et le soi physique.

Le concept de soi Physique - Modèle hiérarchique

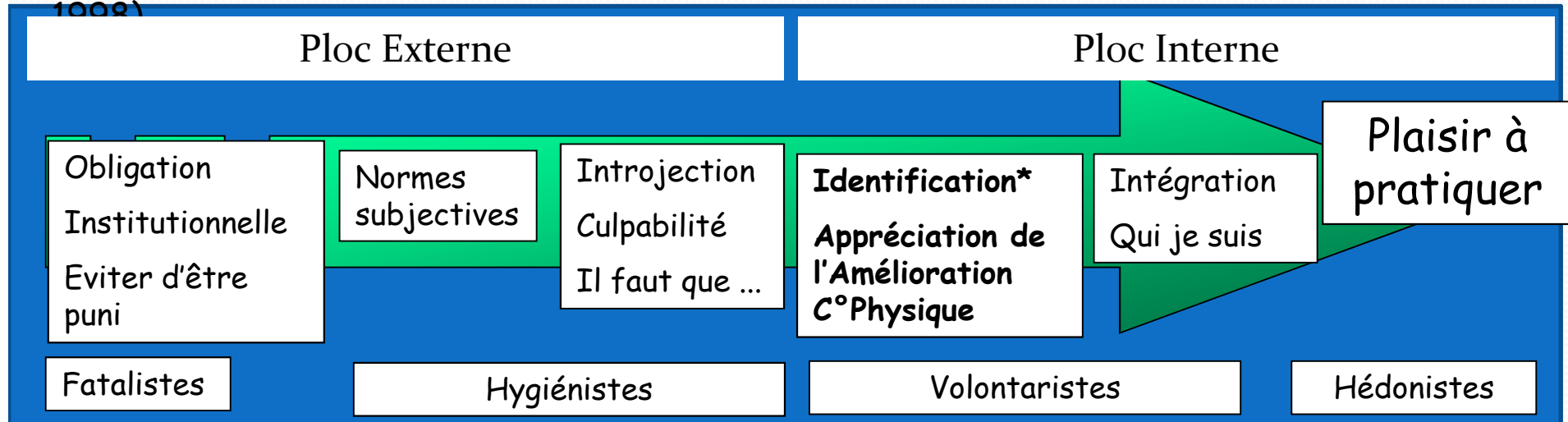
Fox et Corbin (1989)

J.P. Famose, F. Guerrin, la connaissance de soi, 2002



le PLOC : dynamiques motivationnelles et Attitudes inhérentes au « Bon usage de soi ».

le PLOC est un continuum de motivations qui reflète le caractère autonome ou contrôlé qui préside à l'engagement dans l'exercice physique ...Prend appui sur la **raison à laquelle les individus adhèrent le plus fortement pour s'entraîner** (Chatzisarantis et Biddle, 1998)



* l'action est motivée par une appréciation des conséquences de la participation comme l'amélioration de la forme physique**.

** le test de 15-15 P&M est un outil plus puissant pour repérer des progrès suite à une période d'entraînement (voir les reconduction de test post-entraînement - site des « Oiseaux » - Obésité)

un PLOC interne pour l'éducation physique exerce non seulement des effets positifs sur les intentions de faire de l'EPS, mais **motivent le comportement d'exercice** durant le temps libre, Chatzisarantis et al. (1997)

La réussite dans les activités favorise le processus d'internalisation du PLOC ...

Un cadre pour penser le développement du bon usage de soi

1. La régulation externe. EPS discipline Obligatoire ! ⇒ « je vais en cours d'EPS car je dois vraiment y aller si je ne veux pas être puni » ... stratégies de motivation fragiles.

2. La régulation introjectée ⇒ l'individu « internalise » les raisons de faire le comportement ⇒ éviter des sentiments négatifs, (culpabilité), chercher l'approbation des autres. Faire plaisir au prof, à ses parents (être bon élève) ! ...

« je me sentirais coupable si je n'allais pas m'entraîner ce soir
« il faut que ... » et « je dois ... » est souvent manifeste.

Le terme « introjection » = « adopter » une valeur, à laquelle on ne s'identifie pas et que l'on n'accepte pas en tant que telle ⇒ le soi physique n'est pas encore dimension de sa personnalité !

3. La régulation identifiée : l'action est motivée par l'appréciation des conséquences de la participation comme ... l'amélioration de la forme physique.

Il est important que la CR en garantisse l'accèsibilité : 15/15P&M

Les valeurs associées au comportement « sont acceptées ou considérées comme étant importantes d'un point de vue personnel » (Ryan et Deci, 2000 b, p. 72).

C'est un comportement mis en oeuvre par choix, dont les valeurs associées sont très importantes et valorisées pour l'individu. « Je veux faire de l'exercice physique pour avoir un meilleur look ; l'image que je donne est importante pour moi. »

la CP5 peut favoriser de telle motivation, via les choix de mobiles et la non discrimination négative sur le plan des aptitudes physiques ...

4. La régulation intégrée. forme la plus autonome ou auto-déterminée : « Je fais de l'exercice physique parce que cela symbolise qui je suis, et ce que je suis » (Whitehead, 1993 niveaux plus élevés d'intention pour, et d'adhérence à la pratique physique, (sentiments plus profonds d'investissement personnel, d'autonomie et d'identité.)

Les Oiseaux

30 enfants

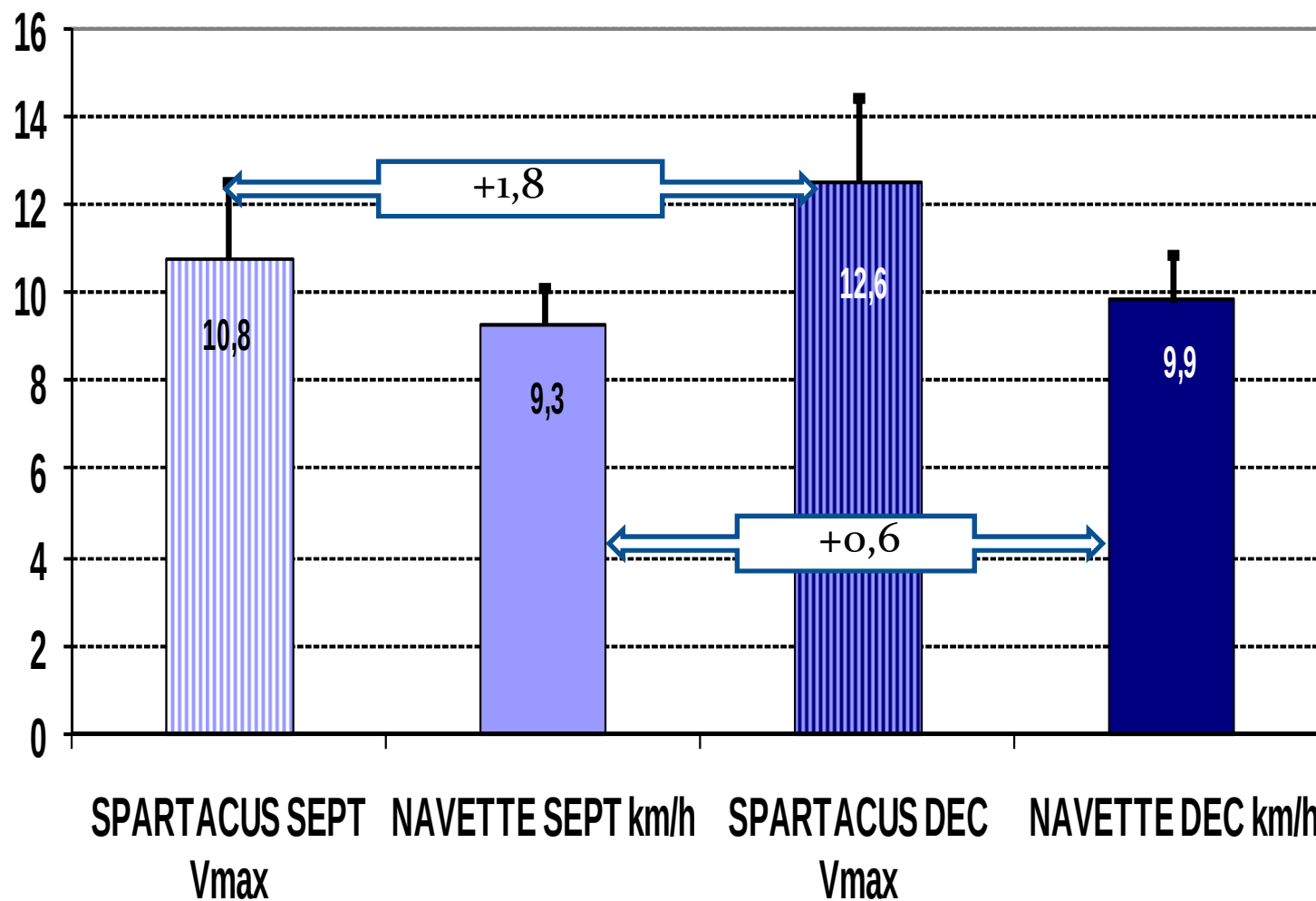
13.5 ± 1.4 ans

(9 à 16 ans)

.....

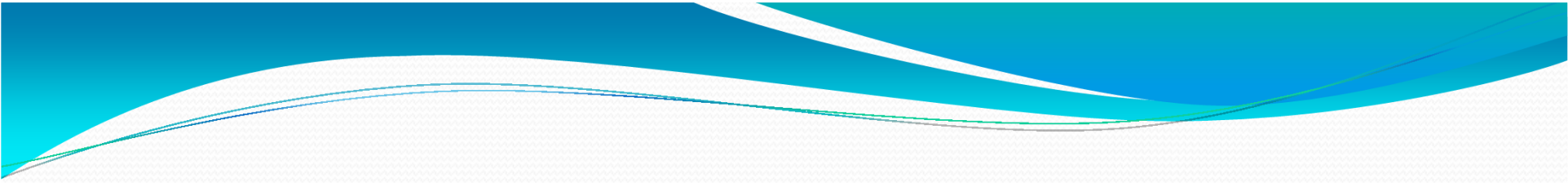
Centre de
traitement
de l'obésité
pour
enfants et
adolescents.

VITESSES ATTEINTES EN FIN DE TEST EN SEPT. & DEC. (N=30)



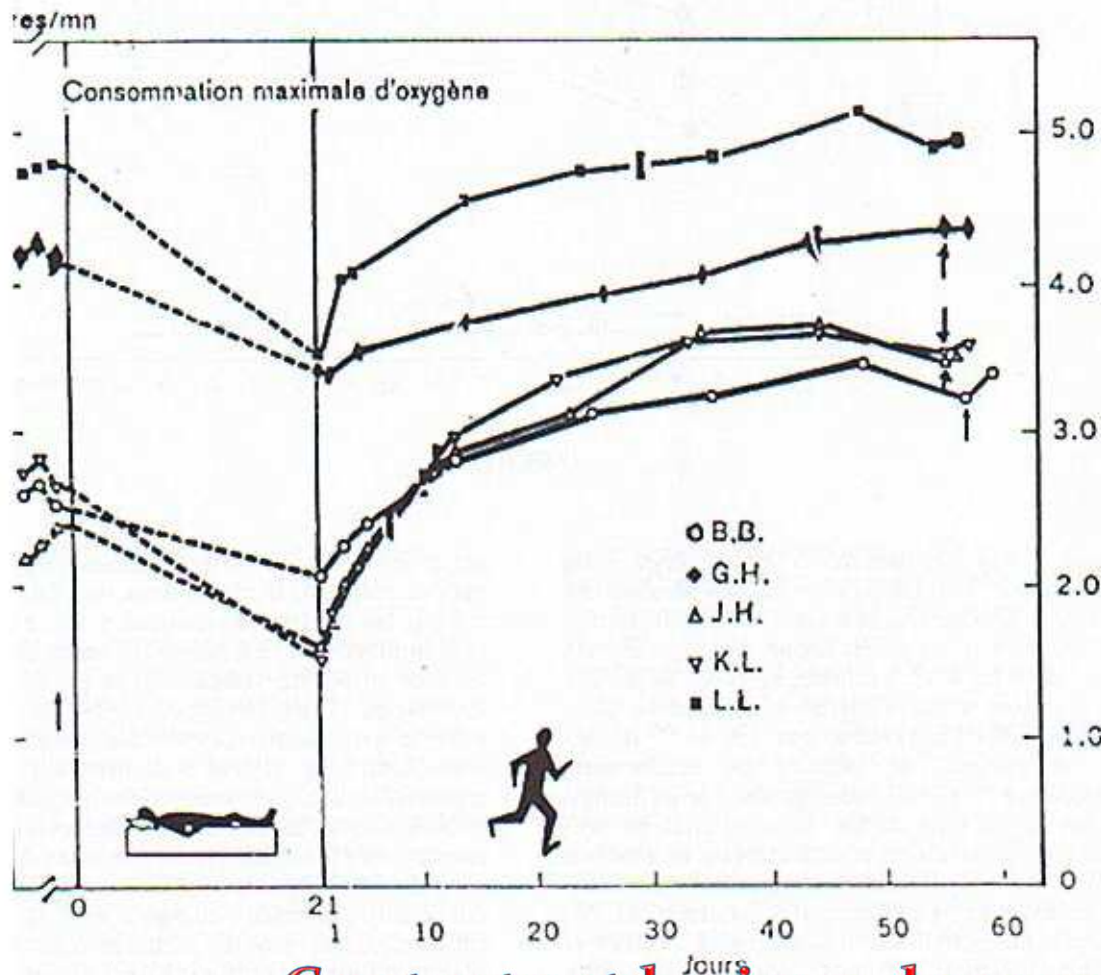
L'expérience à vivre en CP5





Convergence avec la problématique
du plaisir ...

Le développement des ressources



L'enjeu en milieu scolaire ne porte-t-il pas davantage sur la construction d'un rapport positif à la pratique, accompagné de connaissance sur l'entraînement ... afin de viser une pratique effective et cohérente hors de l'école?

Quoi qu'il en soit cette contribution au PFE ne peut se concevoir sans d'authentiques expériences d'entraînement.

Contexte et logique des expériences en CP₅
des éléments clés pour penser l'Entraînement en EPS
Un processus réversible



Il ne faudrait pas réduire
l'enseignement en CP5 à la seule
rationalisation d'un savoir
s'entraîner ... L'expérience vécue
est au moins aussi importante du
point de vue de l'inflexion des
attitudes ... et du rapport à l'effort

Vers une spécificité de l'entraînement en milieu scolaire ...

Sous prétexte que l'on dispose de peu de temps, doit-on considérer que toute tentative d'entraînement est vaine en EPS , et devenir fataliste : on a pas le temps, ils veulent pas forcer ...

Ne devrions-nous pas au contraire revendiquer la spécification de ce concept « en milieu scolaire » : l'entraînement en milieu scolaire en proposant aux élèves des expériences visant le développement de ses ressources ... ne doit-il pas être davantage compris comme une action visant à infléchir les attitudes face à la gestion de sa vie physique ?

Les enjeux éducatifs de l'entraînement en milieu scolaire passerait alors d'un simple développement des ressources physiologiques et motrices à une action visant à (re)-construire un rapport positif à l'APSA, à l'effort physique, au corps et donc à soi.

L'aboutissement d'un enseignement du **savoir s'entraîner** est d'enclencher **le vouloir s'entraîner** grâce aux expériences et émotions vécues au cours du cycle.

Elaborer son enseignement de la CP5 c'est progressivement répondre à ces questions :

- Quel Problème Fondamental à l'Activité d'Entraînement (diap 28-30)?
- Quelle Activité adaptative de l'élève (diap 31), quelle Activité authentique ?
- Quelle Activité technique (diap 31)?
- Nature , spécification et hiérarchisation des Compétences (N3-N4-N5) (Diapo 32-35)?
- Quel Contexte de construction des compétences et quelles expériences à vivre pour l'acquisition de connaissances ... (Diapo 36-39)
- Qu'est-ce qu'apprends un élève en CP5 ? la notion de matrice d'entraînement
- Ou'est-ce qu'un élève qui a appris en CP5 : quel référent en

CP5 : Former un s'entraînant

Prescription

Décalage
Mobiles / Projets

Objectifs

Obtenir un effet d'entraînement

Personnalisation de la Charge :
Indice de Référence Personnalisé

Déterminants de la charge
Mobile - Potentiel

Seuils pertinents de mobilisation
des ressources

Travail sur le Ressenti

Emergence

Les indices
personnalisés

Comment l'intégrer dans l'activité de l'élève ?

Course

Les seuils Lactiques

Et perceptions
respiratoires associées

Le test de Potentiel

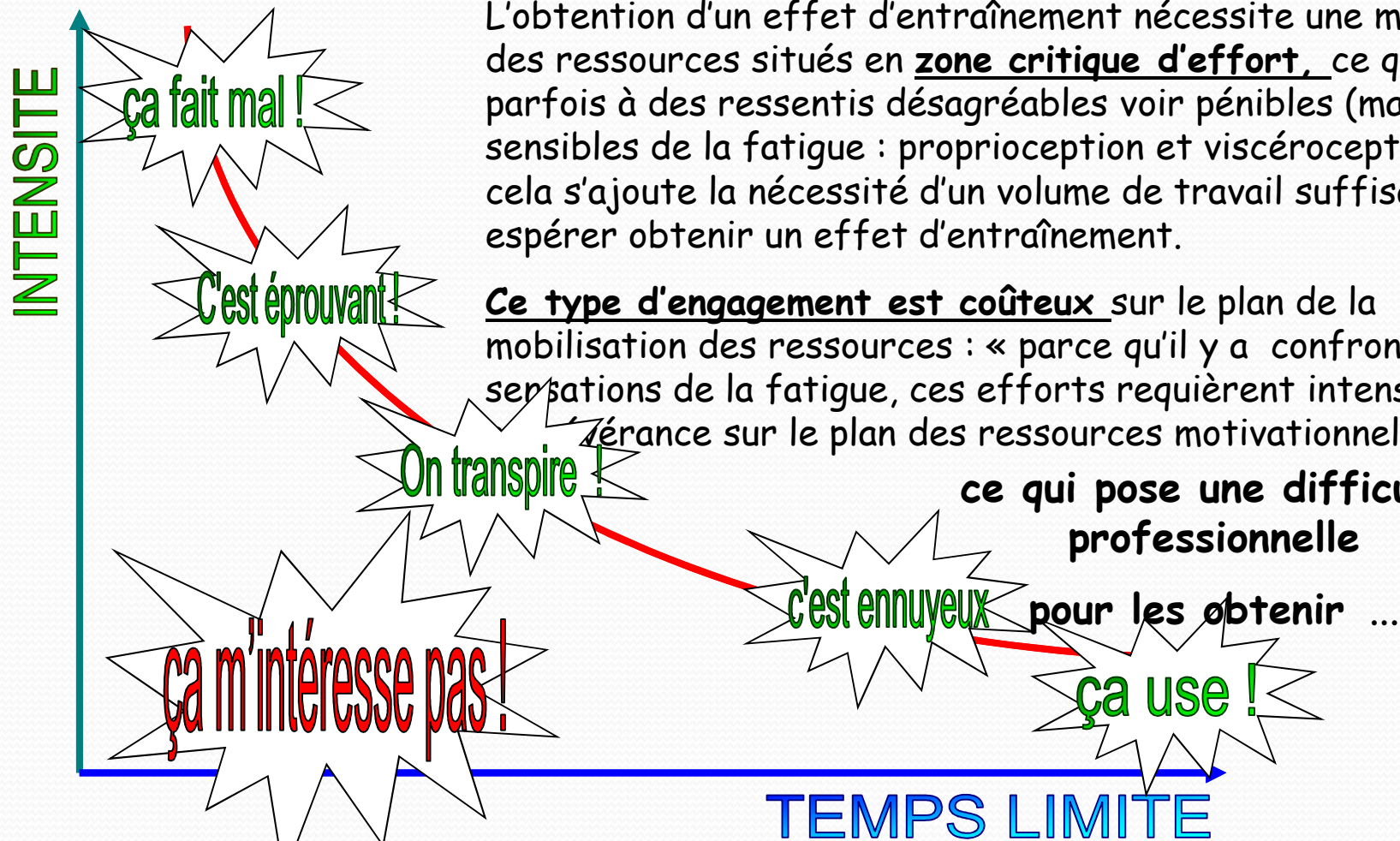
Musculation

Courbe des tensions
Maximales (Zatiorsky, 1966)

Et les notions
de RM₁₂ – RM₂₀

Vers des éléments d'analyse du problème fondamental en CP5

La fatigue condition minimale à l'obtention d'un effet d'entraînement ...



L'obtention d'un effet d'entraînement nécessite une mobilisation des ressources situés en zone critique d'effort, ce qui amène parfois à des ressentis désagréables voir pénibles (manifestations sensibles de la fatigue : proprioception et viscéroception). A cela s'ajoute la nécessité d'un volume de travail suffisant pour espérer obtenir un effet d'entraînement.

Ce type d'engagement est coûteux sur le plan de la mobilisation des ressources : « parce qu'il y a confrontation aux sensations de la fatigue, ces efforts requièrent intensité et tolérance sur le plan des ressources motivationnelles »

ce qui pose une difficulté professionnelle

pour les obtenir ...

IL NE SUFFIT PAS DE SOLLICITER POUR OBTENIR ... ENCORE FAUT-IL QUE L'ELEVE CONSENTE ...

Proposition de quelques éléments d'analyse didactique de la CP5

Problème fondamental

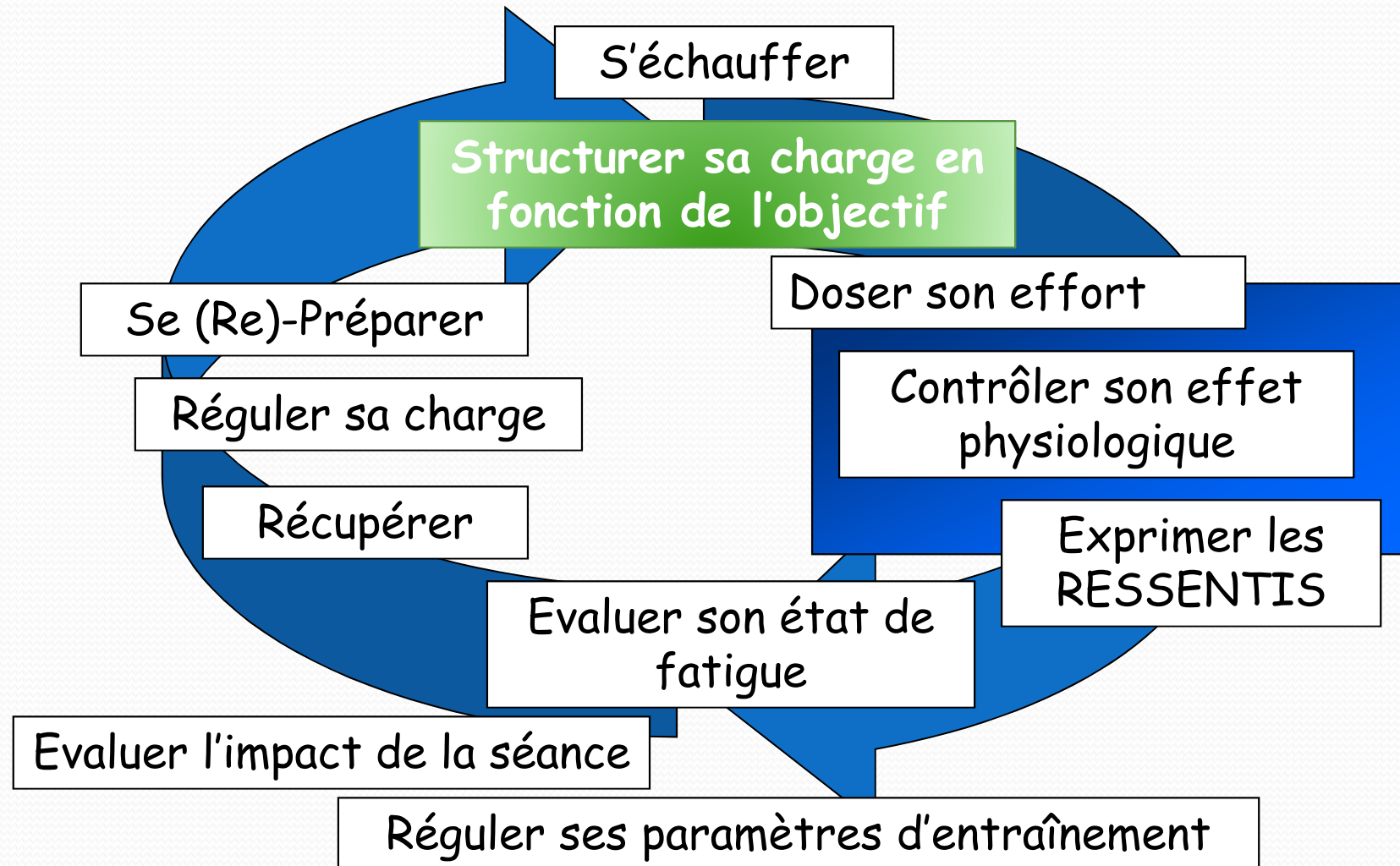
- **Accepter de s'administrer** (produire sur soi un état corporel) au cours d'un effort **un certain niveau de fatigue**, aux dépends de sensations plus ou moins plaisantes et d'un coût motivationnel plus ou moins important, afin de pouvoir engager (obtenir) un processus (effet) d'entraînement.

Activité authentique

- **Consentir à s'engager** dans une **zone d'effort critique** afin de chercher à établir une **charge pertinente d'entraînement** au regard d'un registre d'amélioration de la condition physique.
- **Consentir à effectuer dans une zone d'effort critique, un volume de travail suffisant** pour obtenir une **charge optimale d'entraînement**.

Réaliser et orienter son activité physique en vue de l'entretien de soi

A propos d'activité technique en CP5



Elaborer et réguler sa charge d'entraînement

Nature de l'activité adaptative

Pour produire et identifier

Sur l'organisme
Sur soi

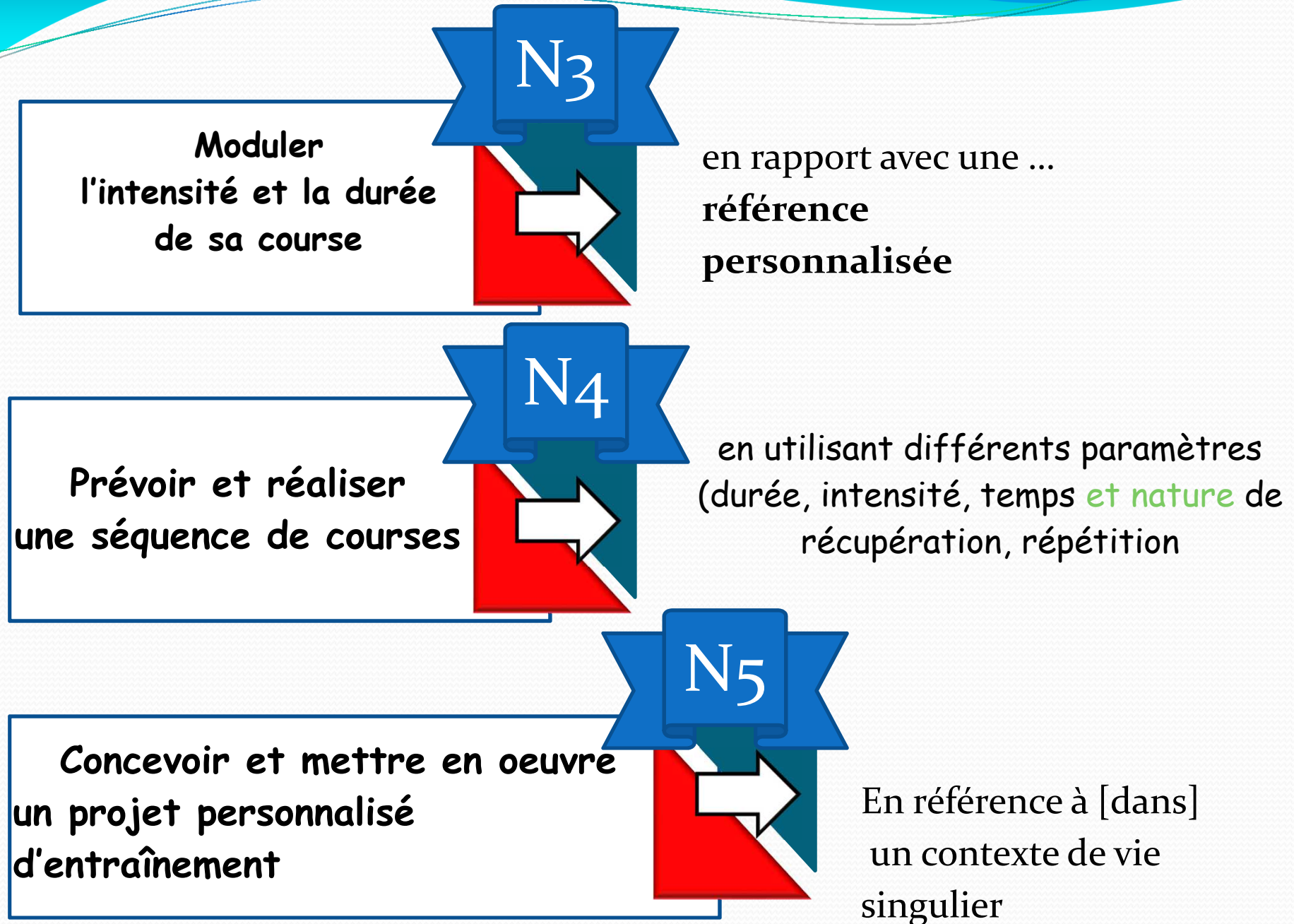
Des effets

Immédiats
Différés

Liés à un mobile

D'agir
Personnel

Vers quels niveaux de compétence en CP5 ?



Niveaux de compétence et activité adaptative de l'élève en CP5

N1	Identification d'intensités critiques et de leurs effets immédiats pour 2 registres d'entraînement : puissance aérobie et endurance. Référer ces vitesses au regard d'un indice personnalisé de puissance aérobie : « Je sais choisir une intensité pour m'entraîner en puissance et endurance aérobie, <u>dans le cadre d'un protocole donné de charge d'entraînement</u> ». Confronté à un volume minimal (imposé) de charge, accepter des ressentis négatifs pour mobiliser et évaluer son potentiel. Connaissant les effets immédiats associés je suis prêt à les supporter pour pouvoir m'éprouver dans l'effort.
N2	Je recherche et éprouve ma capacité optimale d'entraînement actuelle en puissance et ou endurance en ajustant certains paramètres d'une charge standard d'entraînement : a. volume total de la charge d'entraînement en zone cible : nombre séries x nombre répétition (= volume série). b. nature intensité des phases de récupération, au regard de sa condition physique
N3	Je planifie (c'est à dire j'envisage) une stratégie d'évolution de ma charge d'entraînement pour définir un plan d'entraînement à court terme (planification) : évolution de l'intermittence de la charge. Ou comment pouvoir moduler une charge d'entraînement en fonction de l'état de forme sans perdre la cohérence avec le projet initial d'entraînement (moduler sans altérer).

Vers un pratiquant de plus en plus S'entraînant

Elève Coaché

Subit une charge

Elève Module

Adapte une charge
à ses possibilités ...

Analyse EED
& EEP / charge

Elève Structure

conçoit une séance,
... & de ses priorités

Elève planifie

Elabore et régule un ensemble
de séances,
... & en fonction d'un contexte

Les mobiles : une entrée pour l'élève ...

Mais quels objectifs pour le prof ?

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

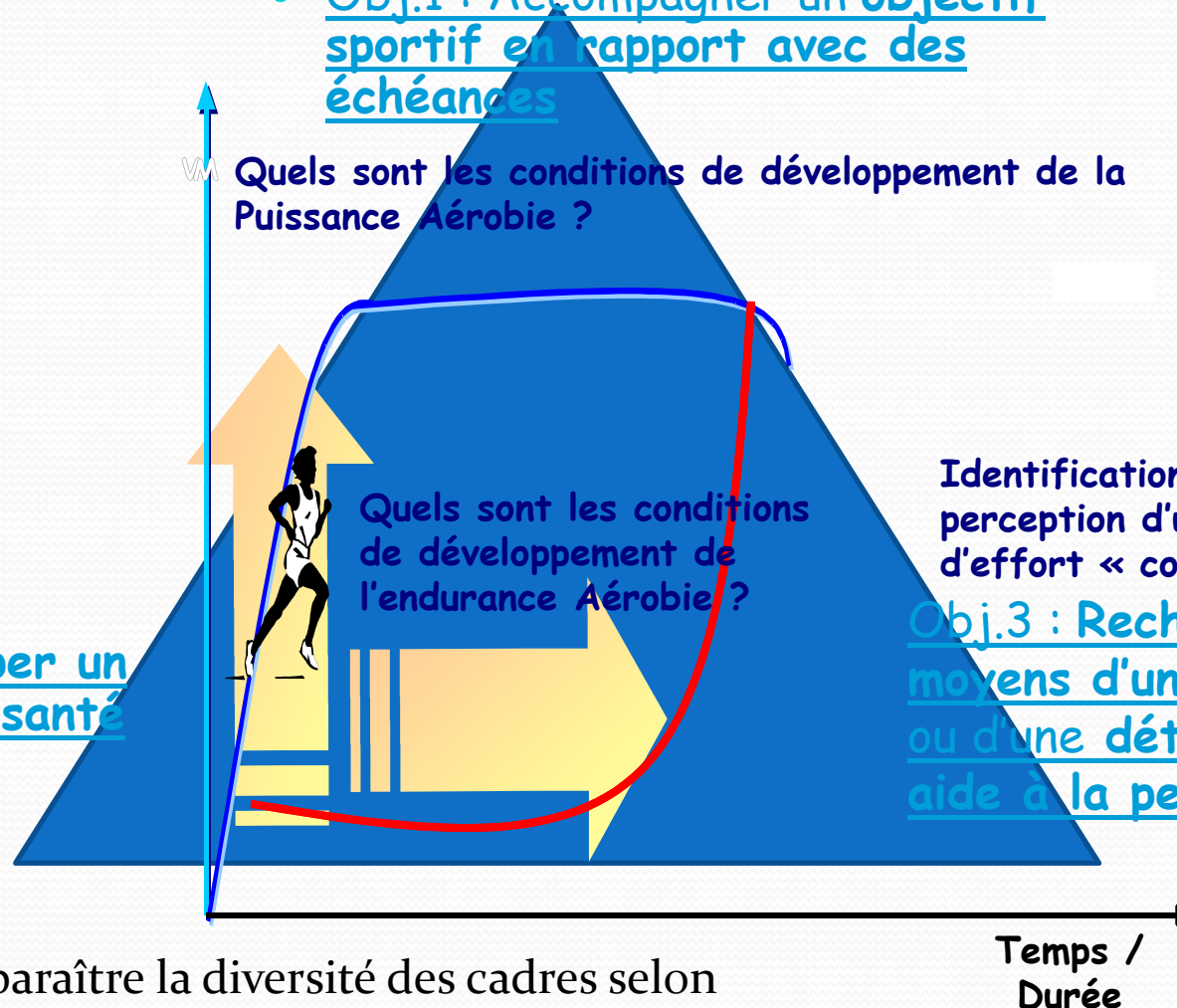
VM Quels sont les conditions de développement de la Puissance Aérobie ?

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

Quels sont les conditions de développement de l'endurance Aérobie ?

Identification et perception d'une zone d'effort « confortable ».

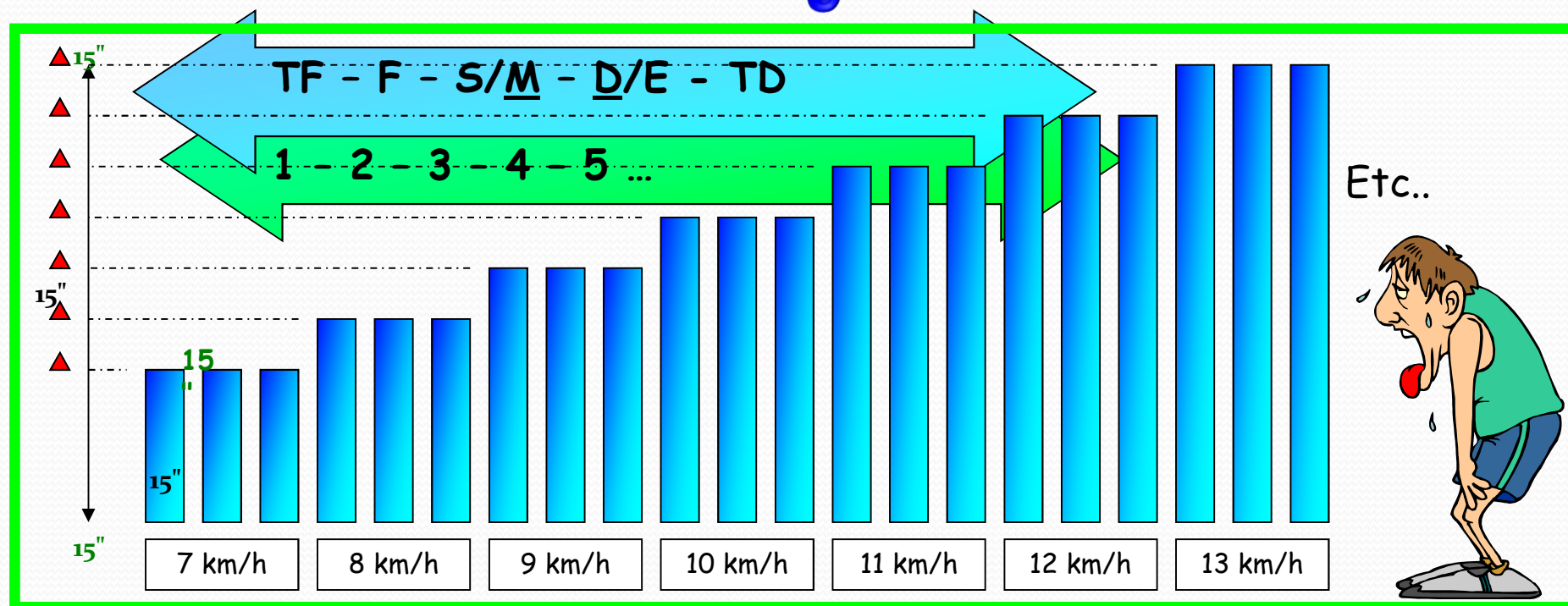
Obj.3 : Rechercher les moyens d'une récupération, ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids.



Faire apparaître la diversité des cadres selon les activités (step_natation ...).

Détermination d'un indice personnalisé d'aptitude à l'effort aérobique

Le 15" -15" Progressif et Maximal

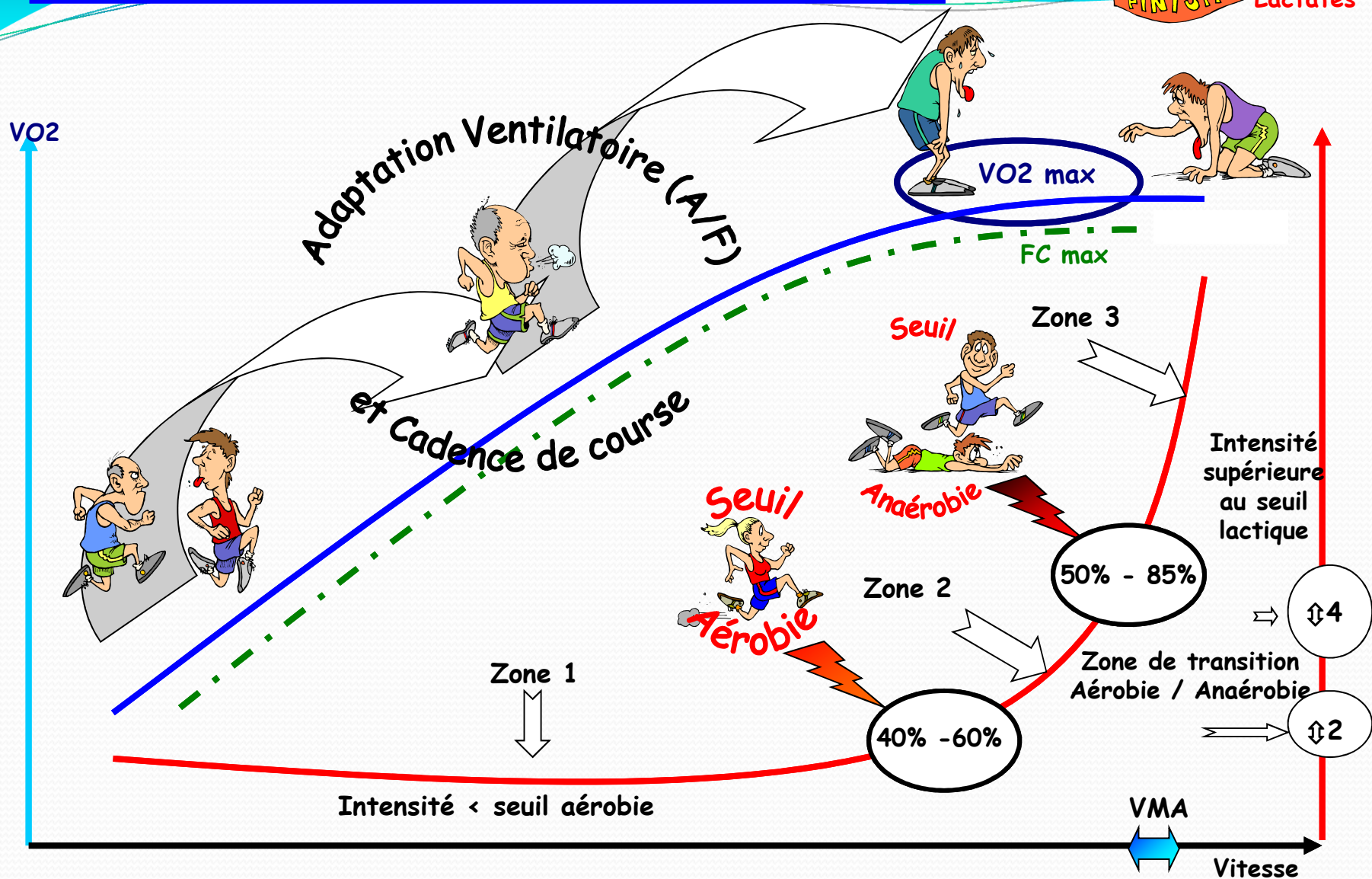


Proposition d'une échelle de perception de l'effort

Très facile : respiration favorisant le temps expiratoire. Aucune difficulté à parler avec le camarade. Nécessité de **contrôler son allure** pour ne pas aller trop vite et respecter la vitesse moyenne du palier.

- **Facile** : L'effort pourrait durer très longtemps à cette allure, cela ne me pose aucun problème : pas d'inquiétude quant à ma possibilité de finir ce palier et d'anticiper la réalisation du prochain. **Respiration posée**, temps expiratoire toujours supérieur au temps inspiratoire. (Ces temps sont référés aux nombre d'appuis réalisés au cours de chacune de ces phases. Ex : 3/5 signifie : inspiration sur 3 appuis (foulées) et expiration sur 5 appuis (foulées).
- **Supportable** : on perçoit une augmentation nette de l'intensité d'effort, notamment sur le plan respiratoire. Mais psychologiquement on « domine » les sensations d'effort. On se sent encore capable de continuer le travail. **Respiration cadencée longue (3/3)**
- **Difficile** : on sent physiquement et psychologiquement éprouvé (bousculé) par l'effort. Les récupérations paraissent de plus en plus courtes alors qu'elles durent toujours 15 secondes ! On sait que l'on ne tardera pas à s'arrêter. La réalisation de la fin du palier demande une motivation importante. On entre dans la lutte (on »force » comme disent les élèves) et on se donne comme objectif d'attendre la fin du palier pour prendre la décision de continuer ou non. **Respiration essoufflée**.
- **Très difficile** : L'effort nous domine. Ses sensations sont désagréables, pénibles voir douloureuses pour certains. On doute de ses capacités à terminer le palier engagé. On est impatient que cela se termine car on est très essoufflé. Les récupérations paraissent insuffisantes. Il est très difficile de se relancer pour 15 secondes de course.

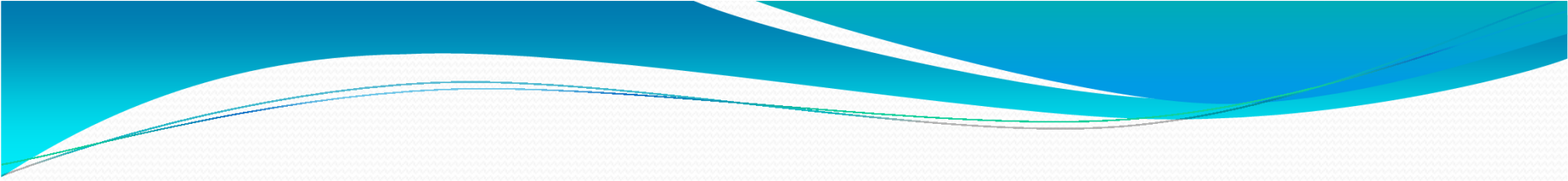
ZONE D'EFFORT LIEE AU POTENTIEL AÉROBIE ...



IL Y EN A AU MOINS TROIS !

Exemple de fiche élève :

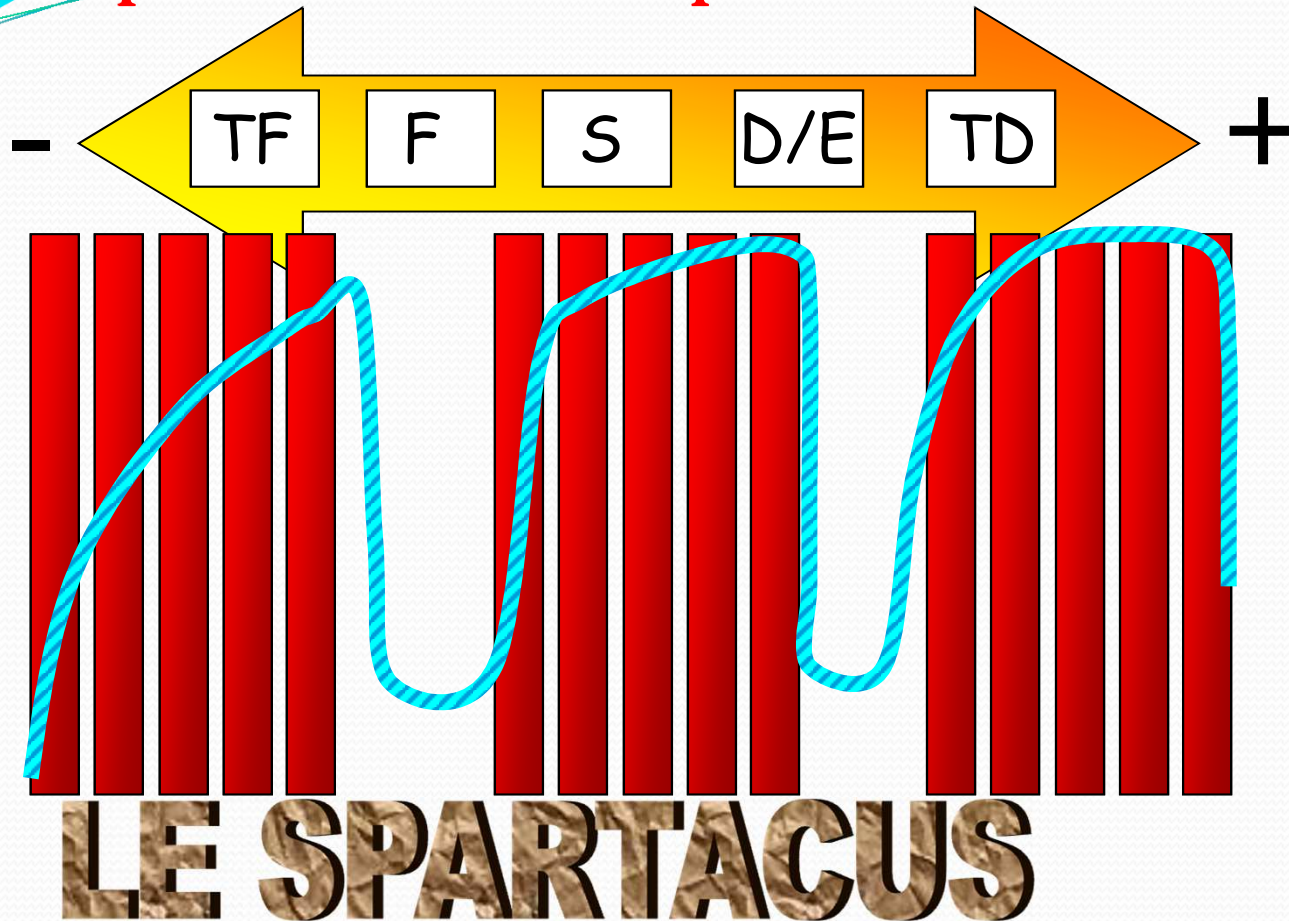
Vitesse	Aller	Retour	Respiration	Difficulté
8	x	X	1	TF
	X	x		
	X	x		
9	X	X	2	F
	X	x		
	X	x		
10	X	x	2	F
	X	x		
	X	x		
11	X	x	3	E
	X	x		
	X	x		
12	X	x	4	E
	X	x		
	X	x		
13	X	x	5	TD



Au niveau 3

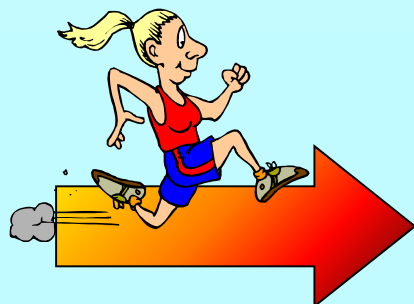
- **l'élève régule une charge standard en fonction de ses capacités et de son consentement à l'effort**

Le Spartacus : une épreuve de fin d'étape



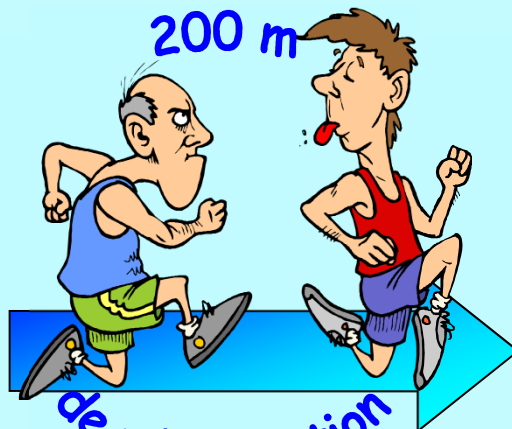
Première expérience en matière de projet
d'entraînement : l'effort en puissance aérobie ...

30"



à ma vitesse
de condition
physique

200 m



de récupération
active

1 répétition
c'est :

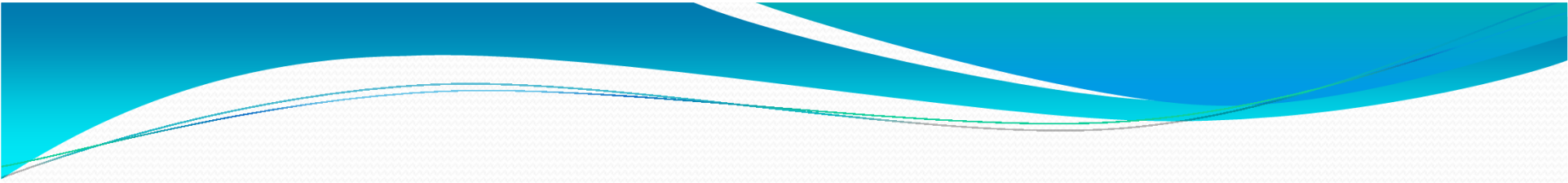
1'00 DE MARCHÉ
REPOSITIONNEMENT EN ZONE
DE DÉPART

1 Série c'est :

3 répétitions

1 Séance
c'est :

Préparer et
réaliser
3 séries

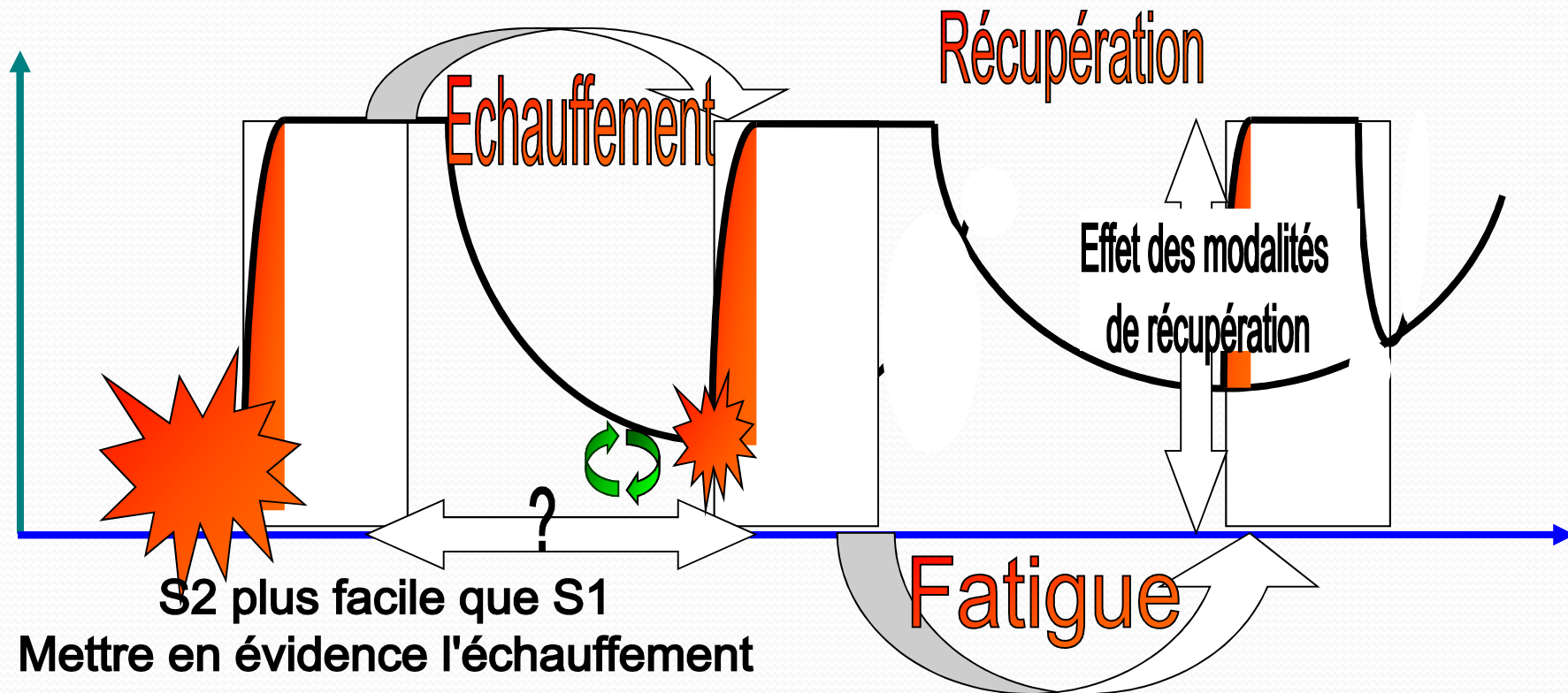


Au niveau 4

- **l'élève élabore et spécifie une charge d'entraînement :
à des intensités identifiées en fonction de son mobile,
il structure le volume et le nombre de ses séries, la
nature et la durée de ses repos ... en fonction de ses
capacités et de son consentement à l'effort**

L'effet série

Un outil intéressant pour l'accès aux compétences en CP5



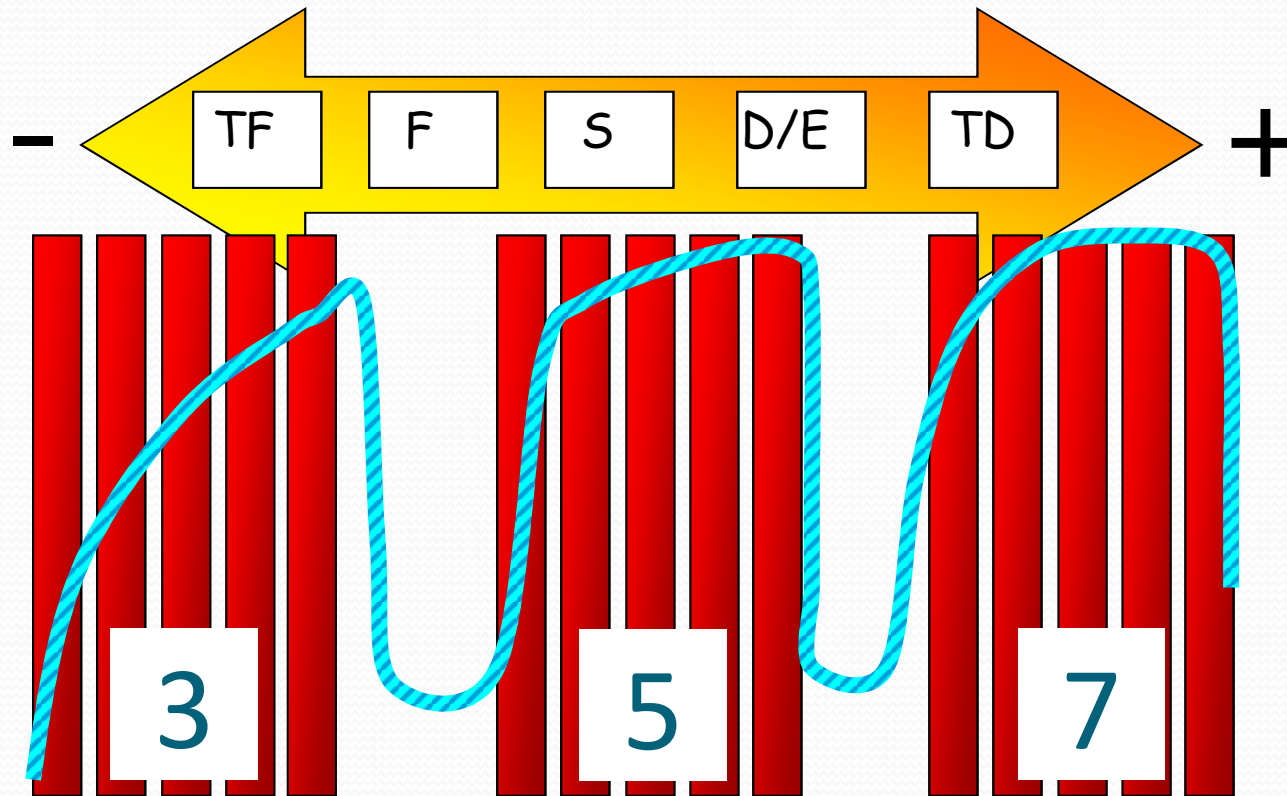
S2 plus facile que S1
Mettre en évidence l'échauffement

A intensité constante, vivre l'expérience de la baisse de la CT et la considérer comme indicateur d'une charge optimale sur le plan du volume.

Un enjeu : Articuler Expériences d'entraînement et axes du projet de formation (Prise de conscience de l'échauffement, de la récupération active, de la fatigue)

L'effort Intermittent... Pourquoi au moins 3 Séries ?

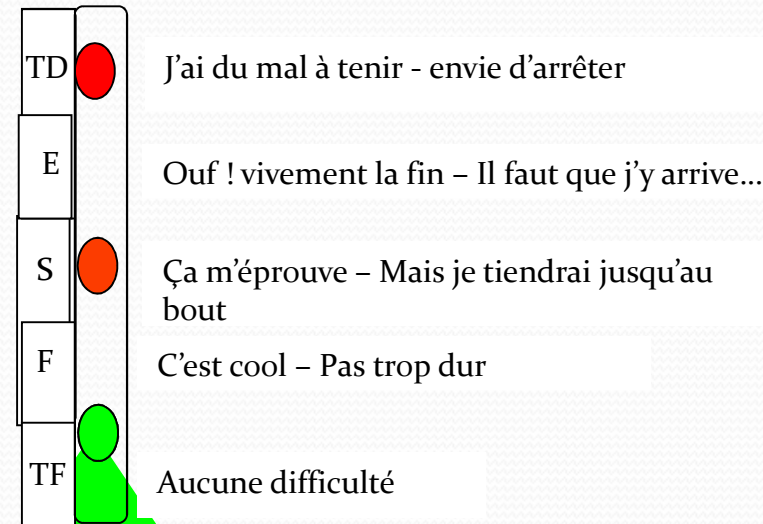
L'effet nombre de répétitions



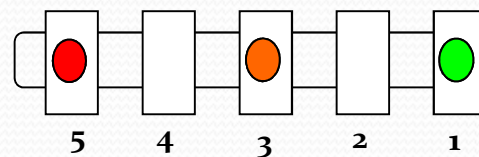
Un outil pour entrer dans le pôle « régulation »

Présentation d'un outil pour une prise en compte des ressentis

Aspect Psychologique



Aspect cardio-respiratoire



Ins° = 2 Essoufflement
Exp° = 2
FC : Boom Boom

Besoin d'air
J'entends mon pouls

4

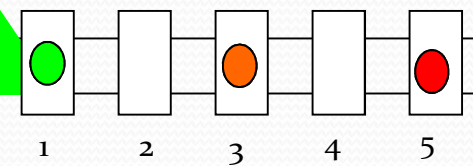
Ins° = 3
Exp° = 3
Cadencée

Mvt resp
Amplifiés

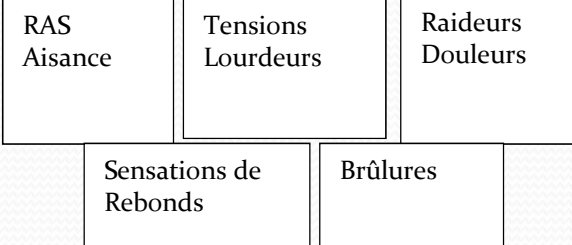
2

Insp° = 3 appuis
Exp° = 5 appuis
Rythmée

Nature de la foulée



Aspect musculo-articulaire



Propositions d'échelles de ressentis

	Très Facile	Facile	Supportable	Eprouvant	Très Difficile
Psychologique	TF	F	S	E	TD
Respiratoire	Courte Pausée	Placée expiration longue	Cadencée 3/3	Cadencée courte 2/2	Essoufflement
Foulée	Petit pas	Poussée pied	Sensation de suspension	Engagement par le genou	Forte cadence & Bras ++
Musculo- tendineux	Aisance	Rebond	Fortes tensions	Lourdeurs brulures	Raideurs

Les apprentissages en CP5 niveau 3 : 10h effectives

CAPACITES



CONNAISSANCES

ATTITUDES

Quelles étapes didactiques dans la formation de l'élève en CP5?

- Le test d'effort un moment clef pour l'acquisition de connaissance sur soi
- L'acquisition d'un fond commun de connaissances et d'expériences en matière d'entraînement pour pouvoir associer : exercice et effets escomptés sur ma vie physique : c'est quoi la PMA, l'Endurance Ca sert à quoi ?
- Formalisation et analyse des effets ressentis en vue d'évaluer et réguler la charge : le triptyque et l'élaboration d'une matrice d'entraînement
- Personnalisation des paramètres de la charge : utilisation des effets séries/Répétitions
- Etre à l'écoute des « signaux sensoriels » avant, pendant, et après l'effort ...
- Identification des variables de régulation de la charge
- Optimiser les conditions de la récupération (Etirement / Récupération Active)
- Connaître les techniques de potentialisation de l'effet d'entraînement

Pour devenir autonome dans sa pratique... Et choisir en connaissance de cause.

CP5 : « Réaliser et orienter son activité en vue de l'entretien de soi »

Connaissances	Capacités	Attitudes
N3 : Différencier et formaliser des organisations respiratoires en fonction de deux types d'entraînements distincts. N3 : pouvoir associer des structures de charge d'entraînement (Intensité / Répétitions / série) à deux types d'entraînement. N3 : pouvoir exprimer des ressentis au cours de son travail ou durant la semaine qui suit la séance d'EPS N3 : partager un code commun de difficulté perçue de l'effort	Etre capable de réussir une épreuve « volumineuse » sollicitant un dosage de sa vitesse de récupération active : concilier je trotte et je récupère. Intérioriser principalement deux vitesses clefs : la vma et la vitesse de récupération active. Manipuler le tryptique permettant l'évaluation et l'analyse de son ressenti.	Intégrer une phase d'échauffement spécifique dans son travail de préparation. Dépasser quelques signaux non physiologiques d'un décrochage dans l'effort. S'éprouver dans l'effort pour rechercher sa VMA ou son tlim ... Caractériser les sensations préférentielles dans l'effort.

Quelle intensité Cible pour cette direction d'entraînement ? Quelle modalités d'entraînement : Continu versus intermittent Pôle REPETITION	Quelle structuration de l'effort ? Durée – Intermittence – nombre de répétitions par série. Nature et modalité des récupérations entre les répétitions. Pôle SERIE	Quel Volume Général de Charge ? Quelle structuration de la séance ? Nombre de séries, nature et modalité des récupérations entre les séries. Pôle SEANCE
Quels Effets escomptés +/- Différés Quelles relations peut-on espérer entre cette forme d'entraînement et sa vie physique (activités non sportives) et/ou sur sa pratique d'APSA (à court et moyen terme) ? Quel impact ressent-on sur sa pratique physique (à court et moyen terme) ?	MATRICE D'ENTRAINEMENT Visant à l'obtention d'un Etat de Forme Général ou Spécifique (Puissance / Endurance) Dans la perspective de son Entretien ou Développement	Quelles sensations ultérieures ? perçoit-on lors du processus de récupération / régénération (journée, sur-lendemain)
Modalités d'individualisation de la Charge d'entraînement Quoi moduler pour conserver l'orientation de la charge tout à l'ajustant à son potentiel ?	Identification et Formalisation de la dimension sensible de la Charge (Effets immédiats) Quelles manifestations immédiates ? Que ressent-on ?	Variables permettant l'évolution de la charge dans la perspective d'un projet d'entraînement personnalisé.

Conclusion : un véritable enjeu de réflexion sur la matrice disciplinaire et le PFE pour l'EPS

- La CP5 au delà du savoir s'entraîner ... Un contexte anthropologique essentiel pour contribuer au vouloir s'entraîner .
- Une réflexion qui devra nécessairement se transférer sur les autres CP, en vue d'une plus grande cohérence entre les objectifs et finalités du PFE en EPS et son évaluation ...Revue Hyper : 235 & 236.

En guise de conclusion ... Une réelle démocratisation du rapport à l'activité physique

Si l'EPS n'a pas l'exclusivité de l'éducation à la santé elle est la **seule discipline d'enseignement qui met en jeu la « condition corporelle »** ... elle dépasse à ce titre, tout à la fois, une éducation sanitaire (déclarative et informationnelle)

mais surtout elle a la possibilité de **battre en brèche certaines représentations canoniques de la condition corporelle** (parfois néfaste pour la santé et véritable obstacle à la pratique) stigmatisée dans une **«corporéité limité à l'apparence physique»** (Barbie & Action Man) pour réhabiliter une **« corporéité active » (concept de soi)**

C'est tout autant par l'éducation du regard porté sur le corps en action que par l'action même que réside la contribution spécifique de la CP5 et de l'EPS à la santé des adolescents.

CP5 : au-delà de la culture un nouveau rapport anthropologique à l'activité physique ... Vers une véritable rupture

- Référence à la revue hyper n°241
- « ce que je peux – ce que je fais – ce que je vaudrais – ce que je suis » ... Dans le rapport aux activités physiques et sportives ... Dans le rapport à mon activité corporelle ... Vers la construction d'un soi physique positif ...
- Une logique d'expérience essentielle et cohérente pour le Projet de formation de l'élève en EPS (revue enseigner l'EPS n°247) : pas de discrimination négative sur la condition corporelle, et possibilité de déjouer les stigmates : « Barbie & Action Man ».

Méthodologie spécifique au test en CP5

- Au cours de cette séance nous en profitons pour établir une échelle d'estimation de la difficulté d'effort, adaptée du modèle de Borg. Pour simplifier et harmoniser l'évaluation de ce paramètre de l'effort (car nous ne disposons pas de cardio-fréquence mètre codés) nous réduisons à 5 au lieu de 20 les niveaux d'intensité perçue de l'effort et établissons un code commun pour chacune des intensités
- Ainsi nous créons les conditions pour que des critères « communs » conduisent à évaluer l'intensité de l'effort engagé. Cela permet déjà de compenser des dévalorisation de soi quand l'élève s'arrête à des vitesses de 12 ou 13 km/h alors que d'autres poursuivent jusqu'à 16 ou 19 km/h.
- En effet l'évaluation des sensations permet de prendre conscience que tous, s'ils ont joué le jeu de l'engagement optimal, ont effectué le « même type d'effort » mais à des vitesses différentes.
- Lors de la passation du test, les informations retenues pour chaque élève ne porteront pas seulement sur la vitesse du dernier palier mais également sur l'articulation entre la vitesse de chacun des paliers effectués et leur registre de sensations associées (émergentes).