

# Le savoir s'entraîner pour toutes et tous au lycée en EPS. Une illustration en course en durée et en musculation.

## 1<sup>er</sup> préambule :

### Les différents projets de l'élève

En référence à l'article de Dhellemmes, Arnaud, Laurin « *L'enseignement des activités athlétiques en milieu scolaire* » dans « *EP et didactique des AP* » Edition AEEPS 1987). C'est un article qui parle de *l'activité fonctionnelle, de performance et technique* de l'élève que l'enseignant induit !. on peut lire à ce sujet les indicateurs du « niveau d'implication des élèves dans le cours d'EPS » de Serge Philippon 1999 qui se réfère à cet article tout en ajoutant les « hors tâches actif/inactif » et l' « activité d'entraînement »

Définition du mot « **projet** » :

« Projet » associé à « projeter » = « *se jeter en avant* »

Selon le Petit Robert 1998 « Image d'une situation, d'un état que l'on pense atteindre » et « *brouillon, ébauche, premier état* »

Notion impulsée par la loi d'orientation 89 (obligation du projet d'établissement 1990, projet personnel de l'élève)

Selon Malglaive 1975 « *Le projet est un ensemble articulé d'objectifs et de moyens destinés à les réaliser* »

### Projet d'action :

- Témoigne de la volonté, **du désir d'agir**

- Qui met en action motrice immédiate

- Pilotage du projet par l'émotion d'agir

Les moyens utilisés (cf def de Malglaive ci-dessus) sont les ressources disponibles immédiates, du moment présent

Exemple : « Réaliser une contre- attaque », « S'engager dans un saut en Pentabond pour réaliser la meilleure performance possible »

### Projet technique :

- Témoigne de la volonté, **du désir d'apprendre pour agir de façon plus efficiente** (efficience = efficace et/ou économique)

- Qui met en action motrice immédiate pour apprendre et en action motrice différé à cours terme pour réinvestir les ressources qui ont été **modifiées** (quantitativement ou qualitativement)

Les moyens utilisés (cf def de Malglaive ci-dessus) sont les ressources disponibles, le questionnement sur « dans quoi je veux progresser ? », des Situations d'Apprentissage Proche de la SR ( SAP), des Situations d'Apprentissage Décontextualisées (SAD) pour progresser , une action motrice différée plus efficiente, une analyse réflexive sur les progrès réalisés

Exemple : « Attaquer en contournant l'adversaire à 3 joueurs en Hand- Ball face à une défense repliée », « Attaquer en enchaînant fouetté bas, fouetté haut de la jambe avant en Boxe Française »

### Projet d'entraînement :

- Témoigne de la volonté, **du désir de se transformer pour agir avec des pouvoirs nouveaux**

- Qui met en action motrice et cognitive pour concevoir son projet et en action motrice différé à moyen terme pour réinvestir dans nouvelles actions motrices les ressources qui ont été **transformées**.

Les moyens utilisés (cf def de Malglaive ci-dessus) sont une analyse du « déjà là », un objectif de transformation explicite, des procédures et des connaissances pour construire une planification de l'entraînement, une analyse réflexive régulière pour adapter l'entraînement, une réalisation motrice différée qui témoigne d'une transformation (parfois profonde des ressources)

Exemple : « Concevoir et réaliser un entraînement en course/marche de durée pour s'aérer la tête et ainsi diminuer son stress », « Concevoir un entraînement en 3 x 500m pour tenir l'allure de course dans les 100 derniers mètres »

2 niveaux dans le projet d'entraînement

- 1- Le prof présente à l'élève différentes SA et l'élève fait des choix éclairés de certaines d'entre elles
- 2- Le prof transmet les connaissances à l'élève pour que celui-ci construise sa séance d'entraînement (c'est le cas des ASDEP en Lycée/LP)

On peut aussi définir le projet de performance comme étant la projection à cours terme de ce que l'on se sent capable de réaliser (témoigne d'une + ou - bonne connaissance de ses ressources immédiates)

## **Second préambule :**

**- Pourquoi les ASDEP doivent véhiculer « une culture de l'entraînement » ?**

**- Parce que c'est constitutif de la culture scolaire que tout élève doit s'approprier,...grâce aux ASDEP (mais aussi grâce à d'autres pratiques !)**

Les **APDP** (Activité Physique à Développement Personnel) sont dans le champ des pratiques sociales. Les **ASDEP** (Activités Scolaires de Développement et d'Entretien Physique) sont dans le champ des pratiques scolaires.

**- Ce qui fait sens et ce qui est commun** aux APDP et aux ASDEP ( les grands motifs d'agir qui mobilisent les hommes et les femmes qui les pratiquent) et qui traverse toutes ces pratiques ce sont :

- 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* » et d'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...* »

**- Ce que nous nous refusons d'intégrer** dans les ASDEP (et donc dans l'école) et qui provient de certaines pratiques des APDP, c'est :

- un narcissisme exacerbé qui coupe le pratiquant de tout lien social d'échange et de partage
- une mise en danger psychologique et physique de soi pour se transformer grâce à l'apport de produits dopants ou de régimes alimentaire déstructurants
- l'application par le pratiquant de plans d'entraînement dont il en ignore les processus physiologiques et la méthodologie.

**- Ce que les ASDEP ( dans l'école) vont permettre de faire apprendre** et que les APDP ne véhiculent pas toujours dans les pratiques sociales c'est :

- l'identification de ressentis comme indicateurs pour réguler son projet de transformation pour le bon usage de soi
- l'analyse de ses performances comme indicateurs pour réguler son projet de transformation pour le bon usage de soi
- **la construction d'un projet d'entraînement personnalisé en s'appuyant sur des connaissances sur l'entraînement et la diététique**
- Une relation à l'autre faire d'aide et/ou de partage et/ou d'échange

**Les étapes à mettre en œuvre :**

*J'ai défini 7 étapes, on peut en réduire le nombre (notamment en compactant les évaluations formatives et les bilans...*

**1- Définition d'un projet personnel de transformation, dans un contexte de vie singulier, dans le cadre d'un système de contraintes scolaires** (pratique scolaire d'APS) à partir d'un « **déjà là** » (la culture de l'entraînement s'entend au sein du constructivisme)

Musculation (ASDEP) - CC5	Handball – CC4
<p>« 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 muscler mon bras handicapé et d'améliorer sa sensibilité » (élève de Terminale SH-hémiplégie)</p> <p>Je me sens fort des bras mais trop relâché au niveau des abdominaux...Je sais que je dois me tonifier le ventre, c'est tout mou...Je ne soulève rien avec les bras</p> <p>« je veux faire les bras parce que je ne les trouve pas assez musclés, les pectoraux car je n'arrivais pas à faire une pompe et les fesses pour les raffermir, c'est plus joli » (fille de Seconde)</p>	<p>On sait attaquer une défense repliée en la surpassant grâce à 2 joueurs mais on du mal à s'approcher des 7 m pour tirer ...</p> <p>Nous allons apprendre à <b>Contourner</b> la défense sur une partie du terrain pour arriver à tirer seul devant le gardien</p>

**Illustration 1** : les motifs d'agir en course en durée et en musculation


**2- Acquisitions de connaissances techniques et tactiques, associées à des connaissances de soi et à des connaissances informations**

Musculation (ASDEP) - CC5	Handball – CC4																
<p style="text-align: center;"><b><u>Qges exemples</u></b></p> <p><u>Connaissance Tet T :</u>  <u>Intégrer la respiration aux trajets moteurs</u>            . En fin de contraction, accélérer le mouvement (aider par la force d'inertie) en expirant en fin de mouvement (musculation avec charges) à l'exception du travail des abdominaux par enroulement vertébral où l'expiration se fait sur la contraction.            . l'inspiration brève à lieu en dehors des temps moteurs (blocage de la cage thoracique)            . Musculation avec élastiques) expirer lors de relâchement de l'élastique et inspirer juste avant la mise en tension de celui ci pour la répétition suivante</p> <p><u>Construire des trajets moteurs adaptés à l'exercice</u>            . Mobiliser ses segments avec des postures qui préservent l'intégrité physique : dos droit et tonique, bassin en rétroversion et verrouillé, pas de musculation en lordose lombaire (prendre un exemple)            . Utiliser des charges adaptées au nombre de séries et de répétitions demandées en respectant les trajets moteurs            . Prendre des repères au sol pour le placement du corps, les relever par écrit et s'y référer d'une séance à l'autre (musculation avec élastiques)            . Se concentrer sur les dernières répétitions pour ne pas compenser par d'autres groupes musculaires</p> <p><u>Connaissance de soi :</u>            . En cours d'exercice la sensation de pénibilité devient un indicateur de la mobilisation énergétique : pas pénible = trop faible            Rester concentré du début à la fin de l'exercice en occultant le monde environnant (« faire le vide autour de soi »)</p> <p><u>Connaissance information :</u></p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">1<sup>er</sup> objectif : Accompagner un projet sportif</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;"><b>GAIN DE PUISSANCE</b></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Séries</td> <td style="text-align: center;">Répétitions</td> <td style="text-align: center;">Intensité</td> <td style="text-align: center;">Récupération</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3 à 5</td> <td style="text-align: center;">4 à 8</td> <td style="text-align: center;">90%</td> <td style="text-align: center;">Intra série 3' Inter série 4' à 6'</td> </tr> </table> <p><u>Remarques :</u> mouvements réalisés avec une vitesse d'exécution importante            Types de contractions : concentrique, pliométrique, statodynamique (pas d'excentrique pur en scolaire, isométrie pur inappropriée à cet objectif)</p>	1 <sup>er</sup> objectif : Accompagner un projet sportif				<b>GAIN DE PUISSANCE</b>				Séries	Répétitions	Intensité	Récupération	3 à 5	4 à 8	90%	Intra série 3' Inter série 4' à 6'	<p style="text-align: center;"><b><u>Qges exemples</u></b></p> <p><u>Connaissance Tet T :</u>  <u>Contourner à 2 :</u>            . Fixer un intervalle, attirer 1 ou 2 défenseurs, et décaler pour un partenaire démarqué qui s'engage et qui tire</p> <p><u>Connaissance de soi :</u>            . Passer d'une représentation du HB/FB comme étant un jeu de possession de balle à un jeu de coopération et d'attaque            . Persévérer dans le projet collectif même si l'efficacité n'est pas immédiate</p> <p><u>Connaissance information :</u>  <u>Connaître les différentes actions pour contourner l'adversaire :</u>            Il faut arriver dans une partie du terrain à créer un surnombre pour que le joueur avec le ballon se retrouve tout seul dans le couloir direct            Il faut attirer la défense à un endroit pour libérer un espace ou un joueur avec le ballon va pouvoir se lancer dans le couloir direct            Il faut aller vite sinon la défense bouge et se replace</p>
1 <sup>er</sup> objectif : Accompagner un projet sportif																	
<b>GAIN DE PUISSANCE</b>																	
Séries	Répétitions	Intensité	Récupération														
3 à 5	4 à 8	90%	Intra série 3' Inter série 4' à 6'														

+ Certains conseils d'entraînement du jour et les conseils diététiques du jour - voir mes documents ...transmis au cours du cycle	
---	--

**Illustration 2** : extraits des fiches programmes du lycée Claude Lebois: Qques K techniques et tactiques et analyse de 3 conseils d'entraînement ( 2 en musculation, 1 en course en durée) et de 2 conseils diététiques

**3- Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée** (*connaissance de soi et connaissances techniques et tactiques*)

Musculation (ASDEP) - CC5	Handball – CC4
Utilisation des flèches  et <i>du mot</i> à mettre sur la sensation à la dernière répétition de la dernière série ...pour adapter la charge de travail	C'est l'utilisation des critères de réussite au cours de la SA « combien de fois un joueur a tiré seul devant le gardien en utilisant le couloir direct » que l'on met en relation avec la sensation de facilité ou de difficulté de la SA...pour ensuite la rendre cette SA plus complexe (plus de défenseurs

**Illustration 3** : fiche élève course en durée

**4- Planification de son entraînement par une Analyse réflexive de sa séance** (*connaissance de soi*)

Musculation (ASDEP) - CC5	Hand ball – CC4
Bilan général de fin de séance c'est répondre à la question ; que changer la semaine prochaine et pourquoi ?	Elle s'élabore le plus souvent dans la SR ou il est possible de voir si le contournement a été plus utilisé et avec quelle réussite On peut ainsi cibler où on doit encore progresser c'est la relation « joueur qui fixe la défense,- joueur qui reçoit la balle » ou si c'est « le joueur qui entre dans le couloir direct qui doit être plus décisif dans son tir »

**Illustration 4** : analyse de qqes fiches évaluation

**5- Partager comparer, essayer avec d'autres le ressenti, les connaissances, les situations d'entraînement** (*connaissances : savoir faire sociaux*)

Musculation (ASDEP) - CC5	Hand ball – CC4
Partager son espace de travail, se co-observer, assurer la sécurité de son camarade, échanger sur son ressenti, comparer la charge et le nombre de répétitions choisies...	Faire un choix parmi 4 ou 5 SA présentés par le prof et prendre connaissance des projets des autres équipes Servir d'équipe « sparring-partner » et utiliser des équipes comme « sparring-partner » pour travailler/jouer l'équipe entière

**Illustration 5** : questionnaire course en durée TL

**6- Bilans à moyen terme sur l'état d'avancement de son projet d'entraînement**

Musculation (ASDEP) - CC5	Hand ball – CC4
En cours du cycle on peut souhaiter changer de dispositif (principe de diversité) car entraînement jugé trop monotone, ou s'associer avec un autre camarade pour 1 ou 2 exercices identiques	Des retours à la SR avec des indicateurs d'attaque face à une défense repliée et leur poids relatif : Surpasser, s'Infiltrer, Contourner

**Illustration 6** : des changements ;, des variations dans la conduite de l'échauffement

**7- Confrontation à la situation de référence pour constater si l'objectif visé a été atteint**

Le jour de l'évaluation ...avec une différence importante en CC5 : la **performance** (au sens de « performer » c'est savoir s'entraîner pour le bon usage de soi...C'est une activité d'auto- référence  
L'objectif de transformation se réalise souvent à long terme, au-delà du cycle d'enseignement, il ne sera pas évalué le jour de l'évaluation. Ce jour là on pourra attester du « savoir s'entraîner »

**Illustration 7** : tableau comparatif buts et moyens CC1 et CC5

## **Les principes à intégrer dans la Planification de l'entraînement**

(Sous tendu par le désir de se transformer) avec une (petite) contextualisation en Musculation

### **Progressivité**

Adaptation et progression des charges grâce à la relation : ressenti/charge de travail (quelque soit l'objectif poursuivi)

### **Régularité**

Une séance de 1h50 effective par semaine mais possibilité de refaire chez soi au cours de la semaine certains exercices de musculation

### **Spécificité**

Certains groupes musculaires sont choisis et un objectif (parmi 3) est lui aussi choisi en second cycle d'enseignement : le nombre de séries, le nombre de répétition, la charge et la récupération sont spécifiques à celui-ci (cf fiche du groupe académique)

### **Diversité**

- 1- Le même exercice, en séries, pour tous les élèves en même temps
- 2- Succession de « n » exercices sollicitant « n » groupes musculaires sur 3 à 4 séries
- 3- le circuit training = « n » rotations d'un maximum de 5 exercices sollicitant 4 à 5 groupes musculaires
- 4- Sollicitation musculaire localisée\* d'une partie du corps au travers de 3 à 4 exercices de 3 à 5 séries chacun:

+ **Périodicité** quand l'entraînement se déroule sur plusieurs mois (mésocycle, microcycle...)  
Pas de prise en compte dans les conditions scolaires d'enseignement (8 à 10 séquences de 1h45)

## **Rôle de l'enseignant**

**Organiser dans le temps et dans l'espace les différentes étapes relatives à la réalisation du projet d'entraînement par l'élève :**

### **1- Organiser la dévolution des savoirs**

*« La dévolution consiste pour l'enseignant, non seulement, à proposer à l'élève une situation qui doit susciter chez lui une activité non convenue, mais aussi à faire en sorte qu'il se sente responsable de l'obtention du résultat proposé, et qu'il accepte l'idée que la solution ne dépend que de l'exercice des connaissances qu'il possède déjà »*

BROUSSEAU, G. (1986). Fondements et méthodes de la didactique des mathématiques.  
Recherches en Didactique des Mathématiques, Vol 7 (N°2), 33-115.

= C'est remettre à l'élève les savoirs pour qu'il se pilote, dans un processus didactique de transmission de ces savoirs

### **2- Permettre aux élèves de s'autodéterminer en faisant des choix éclairés**

Ne pas accepter que les élèves aillent dans des impasses, ni faire des choix personnels à leur place, c'est leur montrer les possibles

**3- Permettre aux élèves de réguler leur projet d'entraînement** (analyse objective des charges de travail associé au ressenti)

### **4- Evaluer la performance réalisée à l'issue du projet d'entraînement**

CC1 (3x 500m): Le jour de l'évaluation, contrôler la performance relative au temps de course de course et celle du projet

CC5( course en durée ou musculation) : Le jour de l'évaluation, contrôler la performance du « savoir s'entraîner pour le bon usage de soi » : c'est ce qui fait la rupture entre CC1 et CC5 : la

performance (au sens de performer) n'est pas de même nature !: Il y a renversement du **but** et des **moyens**

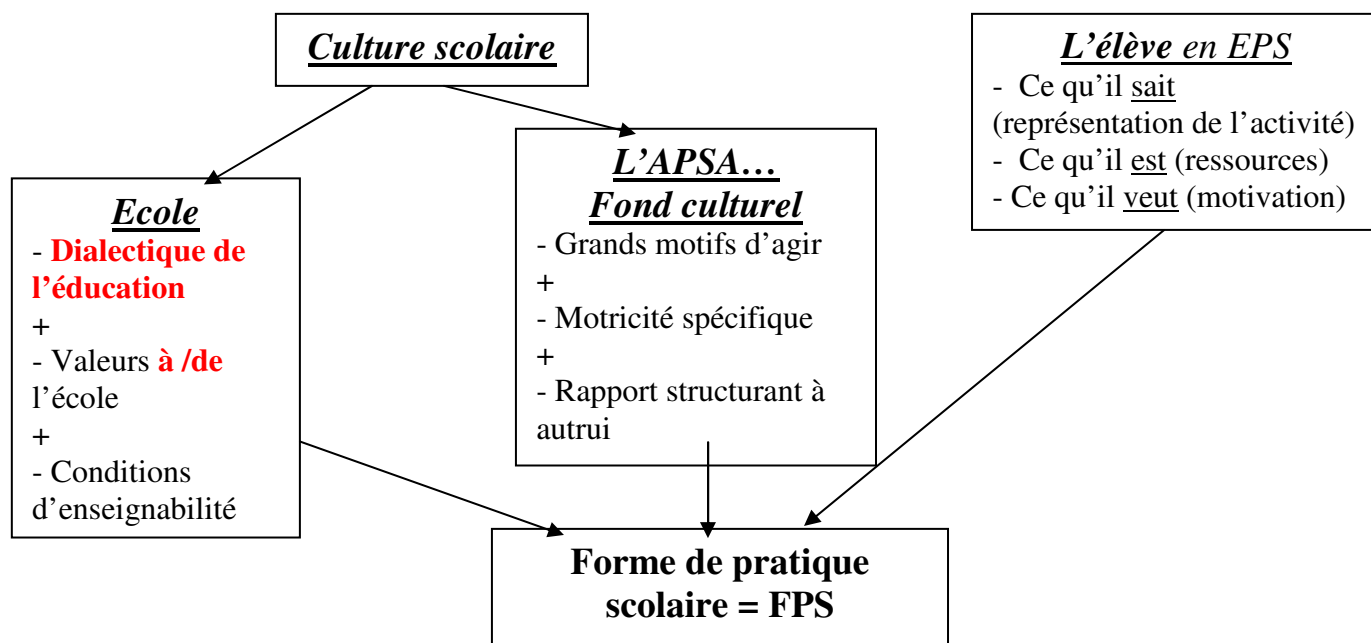
**Renversement des buts et des moyens entre CC1 et CC5**

(à partir de Baudel et Carnel - laboratoire éducation et intervention – STAPS Lille 2 et de l'article dans la revue Hyper N°223 de Tribalat)

	But de l'action	Moyens de l'action
<p><b>CC1</b></p> <p>« Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée »</p>	<p><b>Sa performance</b> dans l'activité : (plus haut, plus vite, plus fort) <b>Optimiser son résultat</b> à un moment précis et imposé</p> <p><b>Motivation compétitive</b></p>	<p><b>Les ressources bio fonctionnelles</b> ( mentales, bio énergétique, bio informationnelle, bio mécanique)</p> <p>A solliciter et à <b>développer</b></p>
<p><b>CC5</b></p> <p>« Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi »</p>	<p>Solliciter et développer <b>ses ressources bio fonctionnelles</b> dans un projet personnalisé « d'un bon usage de soi » : <i>s'aérer la tête, se tonifier, développer un projet esthétique, se muscler pour être plus performant dans une activité sportive...</i></p> <p><b>Motivation d'entraînement de soi</b> « pour soi »</p>	<p><b>Ses performances</b> (de type athlétique) comme <b>des repères</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'une intervention se réalise qu'une transformation est en cours et qui sont associés à <b>des ressentis...</b></li> </ul> <p>...Pour faire évoluer le projet d'entraînement</p>

**Faire pratiquer des ASDEP par des Formes de Pratiques Scolaires**

(A partir des travaux de Jean Luc Ubaldi /Alain Coston et du CEDRE 42)



**Cette dialectique de l'éducation** nous semble incontournable pour se libérer d'une école « de la reproduction » (Bourdieu ... ça commence à dater et pourtant !).

C'est :

1- Faire partager une sélection du patrimoine culturel

**Et en même temps :**

2- Permettre de s'émanciper, de s'affranchir de ce patrimoine

L'éducation doit viser 2 objectifs apparemment contradictoires : Transmettre ce qui, aux yeux de la société, est le patrimoine culturel incontournable (c'est la pérennité du système social qui est en jeu) et en même temps, il s'agit, grâce à l'action d'éducation, d'apprendre à s'affranchir de cette culture (mission d'émancipation) qui va permettre à la société d'évoluer dans un monde changeant en fonction des choix politiques des citoyens : c'est bien une réponse dialectique (= ce qui naît de 2 contraires et qui les dépassent)

Exemple voir ci dessous: la 5<sup>ème</sup> et 6<sup>ème</sup> séance d'un cycle de **course en durée** (ASDEP) peut être considérée comme une **FPS** car elle construite à partir de **la culture scolaire** et **l'élève pratiquant**

## Activité Scolaire de Développement et d'Entretien Personnel ( CC5)

## Cahier d'entraînement personnel

Nom, Prénom :..... Classe :.....		VME :.....Km/h
<b>1</b> - S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans <u>un temps donné</u> (ou réduire le temps pour <u>une distance donnée</u> ) pour préparer un objectif sportif	<b>2</b> - S'entraîner à <u>entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort</u>	<b>3</b> - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour <u>aider à la perte de poids</u>
<b>Séance N° 6</b> pour le choix N° 2		
Sensations 2 jours après la séance précédente :		
Sensations au début de la séance :		
Echauffement : dirigé / semi autonome / <b>autonome</b>		
<u>Travail prévu</u> <i>Sur aller retour de 1 minute</i> . 3' à 80% VME .....km/h . 1' à 100% VME .....km/h puis . 1' de marche.....km/H . 1' à 110% VME.....km/h puis . 1' de marche.....km/h . 1' à 110% VME .....km/h puis . 2' de marche.....km/h  <b><u>PUIS AU CHOIX : construire la fin de sa séance pendant 20 minutes</u></b>	<u>Travail réalisé</u>	<u>Sensations</u>
<b>Après la séance de course :</b>		
<b>Après la séance de relaxation :</b>		
<u>Le conseil diététique du jour :</u> 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 et régulièrement (au moins toutes les 20'), des petites quantités d'eau ( 10 à 20 cl = 1 à 2 verres d'eau).		
<u>Le conseil d'entraînement du jour :</u> La récupération active (marche, course lente) permet d'évacuer plus rapidement par le sang, l' <b>acide lactique</b> présent dans les cellules musculaires. C'est une substance qui apparaît lors d'effort intenses (supérieur à 90%VME) et qui bloque la contraction des muscles (sensations de « muscle de bois »)		



