CHAMPS D'APPRENTISSAGE 5

REALISER ET ORIENTER SON ACTIVITE PHYSIQUE POUR DEVELOPPER SES RESSOURCES ET S'ENTRETENIR

Vincent LAMOTTE - EPSivore - 2023

BODY STEP

CHAMPS D'APPRENTISSAGE 5

1 – Caractéristiques du CA 5

2 – Les programmes du CA 5

3 – L'évaluation des APSA du CA 5

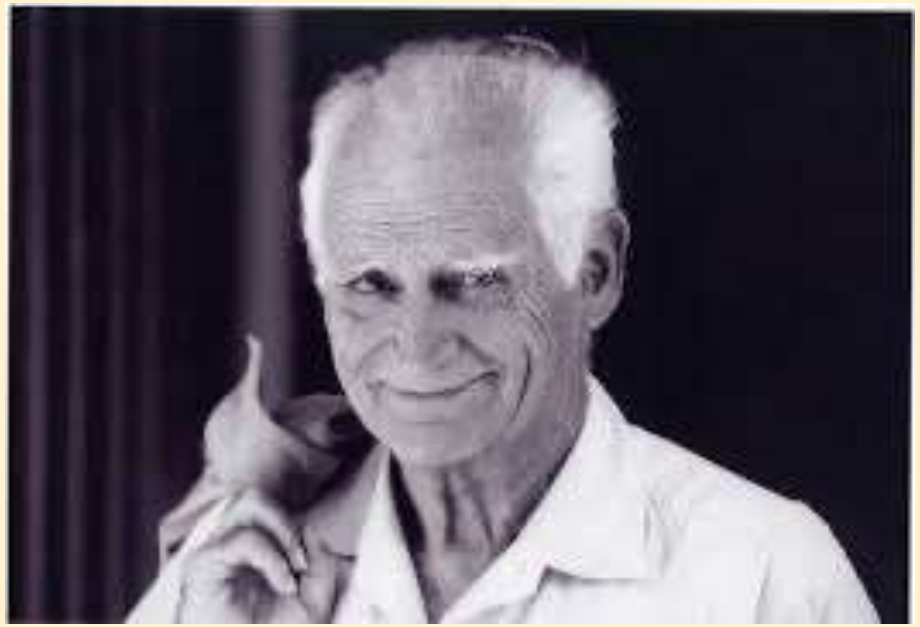
4 – Perspectives didactiques

Encadré vert : citation d'auteur

Encadré rouge : texte officiel

« Et là, le mot entraînement, je le comprends de la façon suivante : traîner, trao en latin, cela veut dire tirer, tirer quelque chose en dehors de son équilibre. Et ce faisant, ce geste là est le fond même de la découverte. Nous ne serions jamais devenus des hommes sans l'entraînement »

Michel Serres, Conférence. Actes du colloque
« Quelle activité professionnelle pour la réussite de tous ? », SNEP, 2000



CHAMPS D'APPRENTISSAGE 5

1 – Caractéristiques du CA 5

1.1 Définition du CA 5

1.2 L'expérience du CA 5

1.3 Les APSA du CA 5

1.4 Le mot-clé du CA 5 : se développer

1.5 Les thèmes d'entraînement

1.6 Le carnet d'entraînement

1.7 Les ressentis

1 - Caractéristiques du CA 5

1.1 Définitions du CA 5

Ce champ d'apprentissage n'est abordé qu'au lycée. Les deux programmes d'EPS pour le second cycle de l'enseignement secondaire donnent une définition légèrement différente de ce champ d'apprentissage.

Les définitions du champ d'apprentissage n°5

Lycée général et technologique 2019
Réaliser une activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

Lycée professionnel 2019
Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

Trois termes communs à la définition des 2 programmes

Réaliser (et orienter) une / son activité physique
Le but est de se faire advenir sur la base d'un motif d'agir choisi par le pratiquant. « *C'est une* ***intervention conçue par soi, sur soi, et pour soi*** » (F. Bergé, 2010).

Développer ses ressources
Le pratiquant s'entraîne en concevant et régulant ses actions afin de transformer son comportement et **obtenir un résultat attendu.**

S'entretenir
Cet entraînement ne se fait pas au service d'une compétition ou d'une prestation, mais dans la **perspective d'un bien-être** et « *d'un plaisir de pratiquer une activité physique raisonnée et régulière tout au long de la vie* » (objectif n°4. Programme EPS lycée, 2019).

1 - Caractéristiques du CA 5

1.2. L'expérience du CA 5

Les enjeux de formation du CA 5
(Programme d'EPS lycée professionnel 2019)

- Dans ce champ d'apprentissage, l'élève apprend à **s'entraîner pour viser à long terme**, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.
- L'intention principale est de savoir s'entraîner dans une **pratique sécurisée** en produisant des effets bénéfiques recherchés en relation avec un **thème d'entraînement**.

Dimension motrice
Développer et entretenir ses capacités physiques

Dimension méthodologique
Acquérir des connaissances pour savoir s'entraîner et obtenir un effet attendu.

Dimension sociale
Pratiquer en sécurité

!!

Expérience à vivre dans le CA 5
Choisir une intention de développement, puis produire sur soi des effets immédiats et / ou différés, objectivement et subjectivement appréciables.

!!

Et c'est là où réside la richesse des pratiques d'entretien corporelles. Si ce corps, par l'intermédiaire de telles pratiques, se révèle être apaisé, pourquoi pas beau (dans le fantasme), en tout cas renarcissisé et donc moins dangereux, alors l'adolescent pourra se sentir mieux dans sa "peau" et donc mieux dans sa "tête"

Marie-Christine Aubray, La question du corps convoqué, Université d'été Houlgate, 1995

1 - Caractéristiques du CA 5

1.3. Les APSA du CA 5 (1/2)

On retrouve dans ce champ d'apprentissage des activités aussi diverses que la course et la natation en durée, le step, la musculation, le cross-fit ou encore le yoga.

Toutes les APSA appartenant à ce CA sont enseignables. Ce sont les **équipes pédagogiques** de chaque établissement qui effectuent leur choix d'APSA à enseigner.

Si le choix du **projet d'entraînement** n'est plus explicitement défini dans les programmes d'EPS 2019 pour le lycée, il est possible de s'inspirer des anciens textes qui proposaient trois types de mobiles : sportif, santé et forme (détente, esthétique…).

Il faut souligner que les **effets recherchés peuvent être immédiats ou différés**. Dans tous les cas, la planification de l'activité (charge de travail), la prise en compte du ressenti et le carnet de suivi sont des éléments fondamentaux.

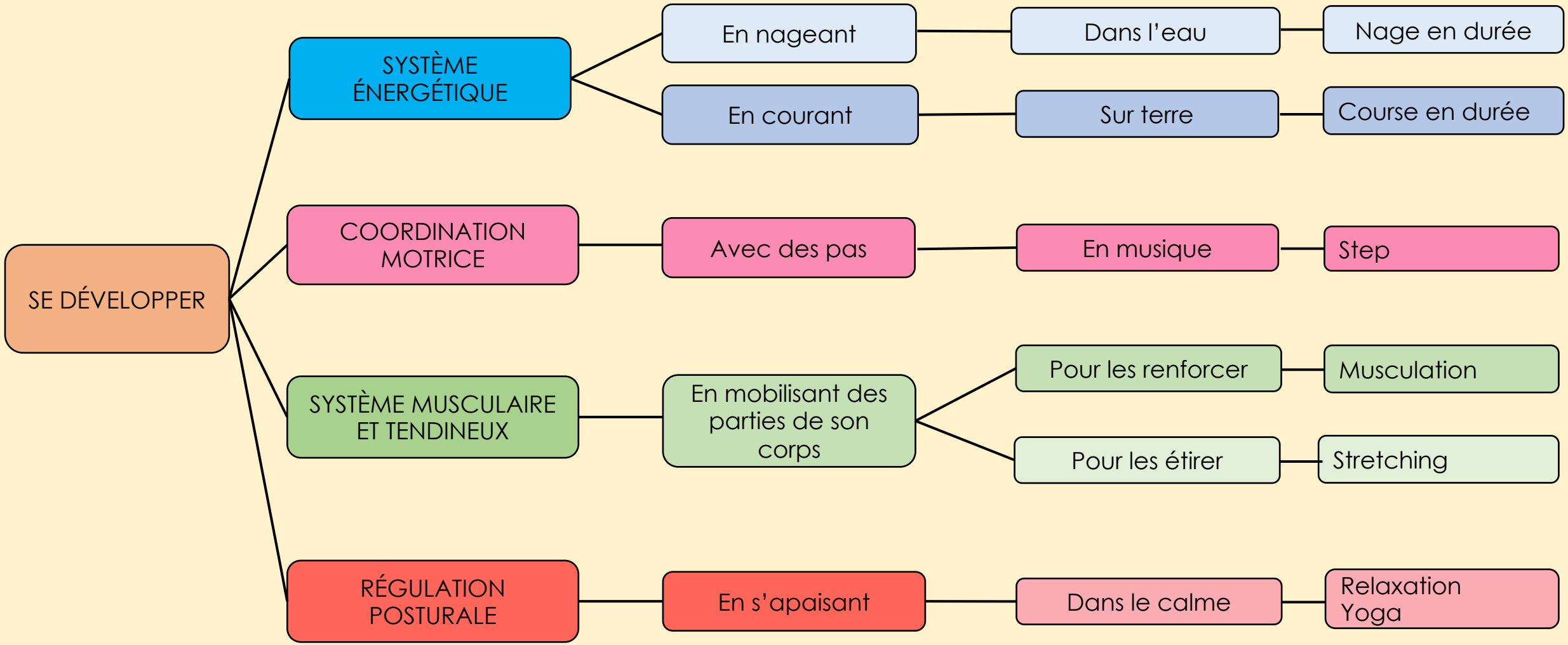
Le programme d'EPS 2019 pour le lycée général et technologique précise pour la classe de seconde que *« une **attention particulière sera portée au champ d'apprentissage n°5** qui n'est pas proposé au collège et qui nécessitera un temps long d'apprentissage pour atteindre les attendus de fin de lycée ».*

Au lycée professionnel, le CA5, inédit pour ces élèves, doit être travaillé dans au moins une des années de formation.

1 - Caractéristiques du CA 5

Proposition de classification des APSA selon le sens de l'action et l'environnement

1.3. Les APSA du CA 5 (2/2)



1 - Caractéristiques du CA 5

1.4. Le mot clé du CA 5 : se développer

Dans le cadre de l'EPS, le concept d'adaptation, central dans les APSA de ce CA peut–être décliné à 4 niveaux

« SE DÉVELOPPER » DANS LE CHAMP D'APPRENTISSAGE N°5		
Nature du développement	**Caractéristiques**	**Illustrations**
Motivationnel (thèmes d'entraînement)	Mise en œuvre d'un thème d'entrainement motivé par le choix d'un projet personnel (sportif, santé, détente / forme) visant à développer le plaisir, le goût de l'effort, le bien-être.	- Course et natation en durée : puissance aérobie ; capacité aérobie ; endurance fondamentale. - Musculation : puissance et/ou explosivité musculaire ; tonification endurance de force, renforcement musculaire ; volume musculaire. - Yoga : s'apaiser ; se stimuler ; se stabiliser
Culturel (projet d'entraînement)	Concevoir et réaliser un projet d'entraînement sous-entend d'articuler intention / action / ressentis et effets obtenus. Ces relations doivent permettre à l'élève de comprendre les conditions de sa transformation.	Identifier des paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération) et e mettre en œuvre dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
Corporel (sensations)	Pour que cette expérience corporelle singulière ne s'évapore pas dès que l'action cesse, elle doit s'accompagner d'un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individuelles. C'est ainsi que les sensations et ressentis corporels acquièrent des significations qui permettent la construction d'un corps sensible et unique.	- Régulation en cours de réalisation selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue pour adapter la charge de travail - Identification des gestuelles, techniques et/ou postures efficaces.
Social (relations à autrui)	Cette expérience corporelle de développement individuel est envisagée dans un contexte collectif qui doit permettre : - de donner du sens aux transformations, via les interactions entre pratiquants, pour institutionnaliser progressivement les principes de l'entraînement. - de surmonter les moments de doute, le sentiment de difficulté face à l'effort par le biais des rôles d'aide et de soutien. Le « faire ensemble » permettant d'aller plus loin.	- Collaborer au niveau organisationnel avec son partenaire - Aider son partenaire - Conseiller son partenaire

1 - Caractéristiques du CA 5

1.5. Les thèmes d'entraînement

Le thème d'entraînement, c'est ce qui pousse l'élève à agir. C'est un mobile personnel qui oriente l'action, qui se traduit par la mise en œuvre de moyens qui vont permettre d'atteindre un objectif de transformation. Par exemple, « *je m'engage en musculation sur un thème « volume » pour des raisons de forme esthétiques* ».

Projets d'entraînement			
APSA / Thèmes	**Sportif**	**Santé**	**Forme**
Course en durée	Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances. *Puissance aérobie*	Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale *Capacité aérobie*	Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette *Endurance fondamentale*
Musculation	Recherche de puissance et d'un accompagnement sportif *Puissance explosivité musculaire*	Recherche de tonification, de raffermissement, d'affinement de la silhouette *Tonification*	Recherche d'un gain de volume musculaire *Volume musculaire*
Step	Recherche de l'intensité *Effort bref et intense*	Recherche d'un état de forme optimal à long terme *Effort long et soutenu*	Recherche de l'amélioration de la coordination *Effort modéré et prolongé*
Yoga	Recherche de relaxation	Recherche de souplesse	Recherche d'équilibre

Nom du mobile de la fiche	*Accompagner un objectif sportif*		*Rechercher une forme optimale*		*Récupérer, se détendre, affiner sa silhouette*		
Mobile reformulé en objectif élève	S'entrainer pour son sport	Se défouler	Se maintenir en forme	Reprendre une activité physique	Récupérer d'un effort intense	S'aérer la tête	Perdre du poids

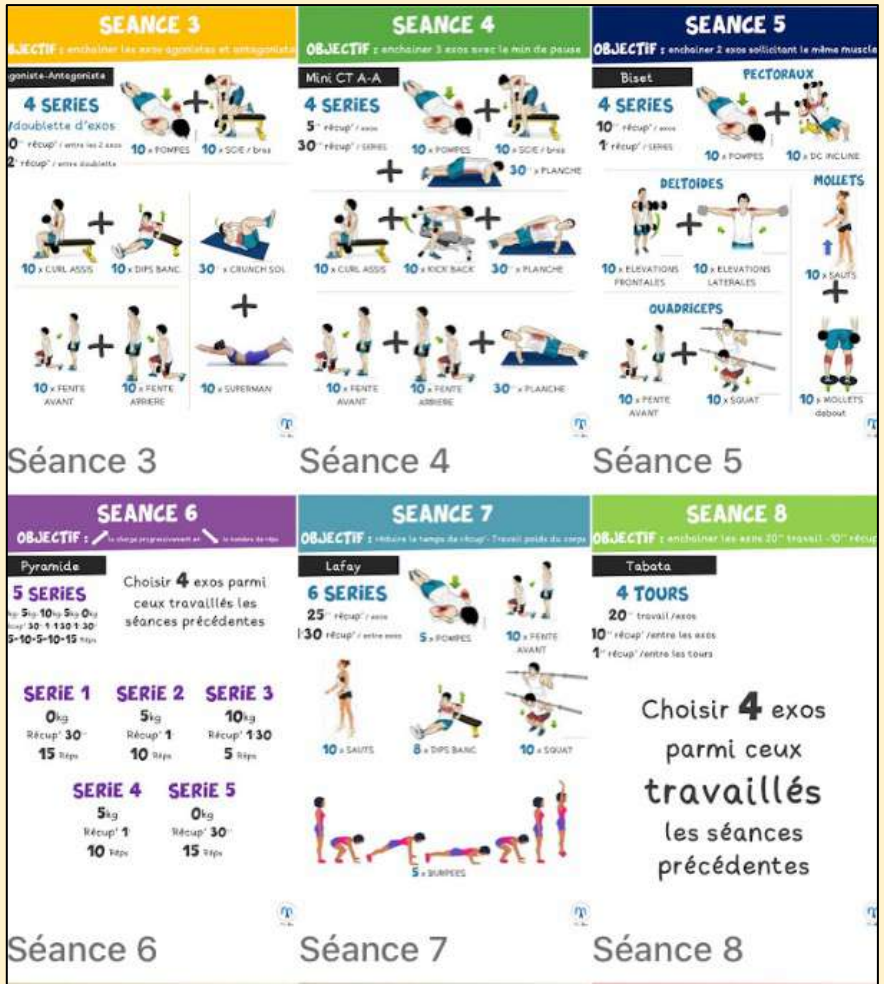
G. Hanula, C. Peyre, J-. Saulnier. Un itinéraire de formation pour le savoir s'entraîner en CP 5. Cahiers CEDREPS n°14, 2015

1 - Caractéristiques du CA 5

1.6. Le carnet d'entraînement

C'est une trace ou une « histoire » de ce que fait l'élève : plan d'entraînement

Il permet de notifier les ressentis, les remédiations et l'évolution du travail.



A chaque leçon, l'élève y consigne des données quantitatives (travail effectué) et qualitatives (ressentis).

Course de durée (CP5) - Fiche individuelle

Nom :	Prénom :

Groupe Ressource. Académie Créteil, 2014

1ère étape du cycle : **Je détermine mes allures**

	« Cool » (endurance)	« Moyenne » (Seuil ou proche)	« Speed » (Vma ou proche)
	22 – 26 puls	27-30 puls	+ de 30 puls
Séance 1			
Séance2			
Séance 3			
Evaluation allure			
Allure stabilisée			

- Je peux tenir longtemps (+ de 10 minutes)
-Je peux parler, la respiration n'est pas un problème, je me force de temps en temps à expirer fortement
-Je peux changer de trajectoire, éviter un obstacle
- Je peux accélérer quand je veux
- Je récupère vite et je suis peu essoufflé après l'effort
- Mon cœur bat assez vite 22 à 25 puls

- Je tiens au maxi 2'30/3 minutes
-Je ne peux pas tenir cette allure longtemps, je dois récupérer entre les portions de course
-Je dois respirer très fort tout le temps, même pendant la récupération où je suis essoufflé
-Je dois faire attention à mes épaules et à mes bras pour qu'ils ne se crispent pas
-A la fin j'ai du mal à tenir l'allure mes jambes ont du mal à suivre
- A l'arrivée, je suis obligé de me courber en deux, les mains sur les genoux pour pouvoir mieux respirer
-Mon cœur bat très très vite (+ de 30 puls)

- Je tiens au moins 6 à 10 minutes, je peux le répéter
-Je suis moins à l'aise en course, je peux parler mais pas de façon très brève
-Je dois forcer ma respiration tout le temps, je la calque sur ma cadence d'appui (2 temps/ 3 temps) en insistant sur l'expiration
-Si les sensations de course ne sont pas vraiment confortables, je récupère vite et je sens que je peux faire un effort après la portion de course
- Mon cœur bat vite (environ 28-30 puls) mais ne s'emballe pas

1 - Caractéristiques du CA 5

1.7. Les ressentis

L'objectif est de passer :

- d'une « expression du ressenti »
- à « un lien entre ressenti et charge de travail »
- puis à « une régulation de la charge à partir du ressenti ».

Séminaire CP5 Créteil 2011 (Choffin/Colombier)

PSYCHOLOGIQUE

Je peux oublier que je cours, je suis convaincue de tenir l'effort avec aisance !

Je peux réaliser l'effort mais j'ai besoin de me concentrer et de m'encourager.

C'est dur, j'ai l'impression d'accélérer même si je suis régulier. J'ai envie de ralentir la cadence.

J'ai envie d'abandonner, je me concentre pour ne pas faiblir ou finir, je me fixe un but.

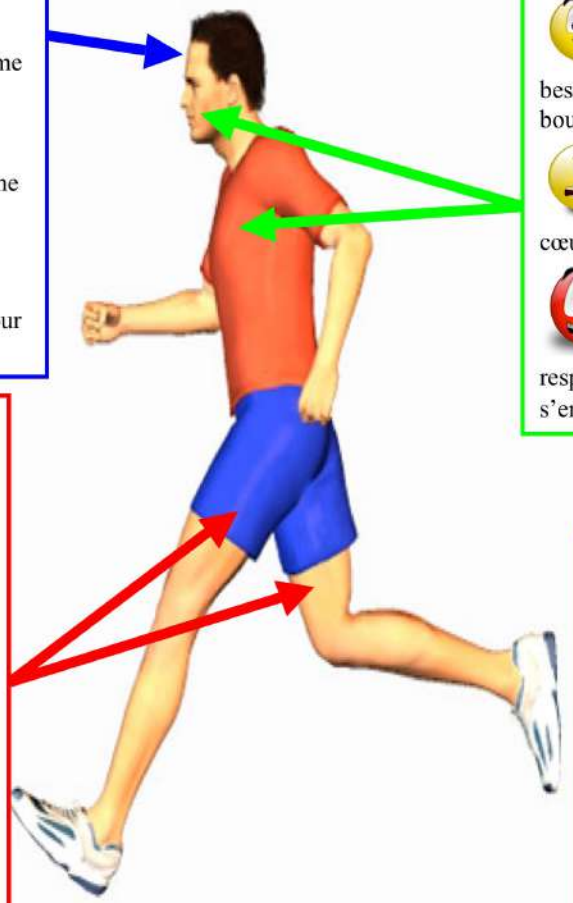
CARDIO-RESPIRATOIRE

Je suis à l'aise, ma respiration est régulière, naturelle, sans forcer et ne me préoccupe pas.

Je mets du temps à caler ma respiration, j'ai besoin de m'imposer un rythme respiratoire (nez - bouche) pour tenir mon effort.

Ma respiration est rapide et très forte, mon cœur bat fort.

Je manque de souffle, j'ai besoin d'air, ma respiration s'emballe et se bloque parfois. Mon cœur s'emballe. Je dois respirer fort pour tenir et récupérer.



MUSCULAIRE

Mes jambes tournent bien, mes appuis sont solides, le haut du corps est relâché.

Mes jambes suivent l'allure au début mais une sensation de lourdeur vient en fin de course.

Mes jambes deviennent progressivement lourdes, j'ai l'impression de ne plus pouvoir maintenir le rythme de course.

Je ressens des tensions, des brûlures, un durcissement dans les jambes et même une lourdeur des bras, je me crispe.

RECUPERATION

Je récupère très vite, je peux repartir.

La récupération est assez rapide, les tensions de fin de course passent vite.

Je suis essoufflé plus longtemps, je dois me calmer et respirer, j'ai besoin de marcher.

J'ai besoin de me concentrer pour récupérer, je respire encore fort et j'ai mal aux jambes.

Groupe Ressource. Académie Créteil, 2014

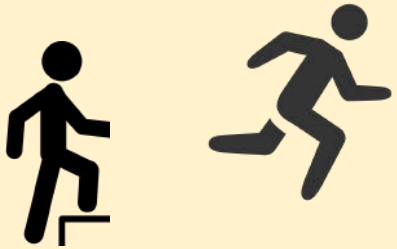
CHAMPS D'APPRENTISSAGE 5

2 – Les programmes du CA 5

2.1 Les attendus de fin de cycle

2.2 Définir une compétence attendue dans le CA 5

2 – Les programmes du CA 5



2.1 Les attendus de fin de lycée professionnel (AFLP)

Les attendus de fin de lycée déclinés dans les programmes EPS constituent des points d'articulation entre les objectifs généraux et les compétences attendues que doivent construire les équipes pédagogiques.

Ces attendus de fin de cycle font référence à des dimensions motrices, méthodologiques et sociales

AFLP CA 5 LYCÉE PROFESSIONNEL (2019)						
CAP	Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.	Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.	Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.	Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.	S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.	Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.
Bac Pro	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.	Éprouver différentes méthodes d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.	Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).	Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.	Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.	Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

2 – Les programmes du CA 5

2.1 Les attendus de fin de lycée général & technologique (AFL)

AFL CA 5 LYCÉE GÉNÉRAL & TECHNOLOGIQUE (2019)			
Lycée	S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.	Coopérer pour faire progresser

Dimensions motrices, méthodologiques et sociales

Éléments prioritaires pour atteindre les AFL (Programme EPS lycée général et technologique 2019)

- Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique
- S'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement ;
- Connaître et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu ;
- Choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail ;
- Se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci ;
- Choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés ;
- Répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions ;
- Assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique ;
- Utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail

2 – Les programmes du CA 5

2.1 Synthèse des attendus de fin de cycle (AFC / AFLP / AFL)

Concevoir un projet d'entraînement
(pour répondre à un mobile personnel de développement)

Coopérer
(pour faire progresser)

Mettre en œuvre et réguler une charge de travail
(en fonction des ressentis)

2 – Les programmes du CA 5

2.2 Définir une compétence attendue dans le CA 5

« Une compétence est l'aptitude à mobiliser ses ressources (connaissances, capacités, attitudes) pour accomplir une tâche ou faire face à une situation complexes ou inédites »

Socle commun de connaissances, de compétences et de culture, Décret du 31/3/2015

Les nouveaux programmes d'EPS de lycée ont transféré la responsabilité de la construction des compétences aux équipes pédagogiques.

En EPS, une compétence attendue intègre des éléments moteurs, méthodologiques et sociaux, intégrés les uns aux autres

La compétence attendue se construit à partir des attendus de fin de lycée.

CHAMPS D'APPRENTISSAGE 5

3 – L'évaluation des APSA du CA 5

3.1 Points communs pour les lycées

3.2 Lycée général et technologique

3.3 Lycée professionnel

3 – L'évaluation des APSA du CA 5

3.1 Points communs pour les lycées

A partir d'un référentiel national d'évaluation - propre à chaque champ d'apprentissage et à chaque diplôme - les équipes pédagogiques élaborent un protocole d'évaluation qui apprécie le degré de maîtrise des Attendus de Fin de Lycée (AFL / AFLP) selon 4 niveaux : insuffisante, fragile, satisfaisante, très bonne.

Maîtrise insuffisante	**Maîtrise fragile**	**Maîtrise satisfaisante**	**Très bonne maîtrise**

3 – L'évaluation des APSA du CA 5

3.2 Lycée général et technologique (1/3)

AFL 1 (12 pts) + AFL 2 & AFL 3 (répartition des points AFL 2 et 3 au choix de l'élève : 4/4 ; 2/6 ; 6/2)

APSA liste nationale : courses, sauts, lancers, natation vitesse.

Situation de fin de séquence (12 pts)	Situation au fil de la séquence (8 pts)
AFL 1. S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.	AFL 2. S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. AFL 3. Coopérer pour faire progresser.
- S'évalue le jour de l'épreuve en observant la séance d'entrainement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis. - Choix du projet d'entrainement. - Choix des paramètres d'entrainement	- L'évaluation de l'AFL2 peut s'appuyer sur le carnet de suivi. - AFL 2. Choix du projet d'entrainement. Choix des paramètres d'entrainement. - AFL3 : Choix des modalités d'aide de son ou ses partenaires - Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP (4/4 ; 2/6 ; 6/2)

3 – L'évaluation des APSA du CA 5

3.2 Lycée général et technologique (2/3)

AFL1 (sur 12 points). S'évalue le jour de l'épreuve en observant la séance d'entrainement proposée par le candidat, régulée en fonction de ses ressentis, par une épreuve de référence respectant le référentiel national du champ d'apprentissage.

Repères d'évaluation de l'AFL1 « S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu. »

Principe d'élaboration des épreuves du champ d'apprentissage

- L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entrainement motivé par le choix d'un projet personnel.
- Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées. Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue.
- Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse.
- L'évaluation de l'AFL1 est favorisée par l'organisation et la durée de la séquence d'évaluation.

Éléments à évaluer	Degré d'acquisition 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Produire	Gestuelles non maîtrisées, erreurs répétées. Utilisation inadaptée du matériel.	Dégradations observables à plusieurs reprises dans les gestuelles, les techniques ou les postures. Incohérence de la charge de travail par rapport aux ressources des élèves et/ou implication irrégulière. Incohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entrainement.	Gestuelles, techniques et/ou postures efficaces. Adaptation de la charge de travail aux ressources de l'élève et à l'effort poursuivi. Cohérence du choix des paramètres par rapport au thème d'entrainement.	Techniques ou gestuelle spécifiques et efficientes pour atteindre des zones d'efforts intenses et/ou prolongées. Charge de travail adaptée aux ressources de l'élève, optimisée et régulée au cours de l'action. Choix individualisé au regard du thème d'entrainement et des effets personnels recherchés.
Analyser	Non identification et non nomination des ressentis. Régulations absentes ou incohérentes.	Identification partielle et/ou ponctuelle des ressentis. Régulations inadaptées au regard des indicateurs relevés.	Identification des ressentis. Relevé de données chiffrées exploitables. Régulations des paramètres grâce à des ressentis ou des données chiffrées.	Identification fine des ressentis reliée à l'activité. Régulations pertinentes à partir du croisement d'indicateurs chiffrés et de ressentis sélectionnés. Régulation différée (l'analyse est

3 – L'évaluation des APSA du CA 5

3.3 Lycée général et technologique (3/3)

AFL2 et AFL3 (La répartition des 8 points est au choix des élèves avec un minimum de 2 points pour chacun des AFL). Ces AFL s'évaluent au fil de la séquence d'enseignement et éventuellement le jour de l'épreuve, en référence aux repères nationaux. L'évaluation est finalisée le jour de l'épreuve.

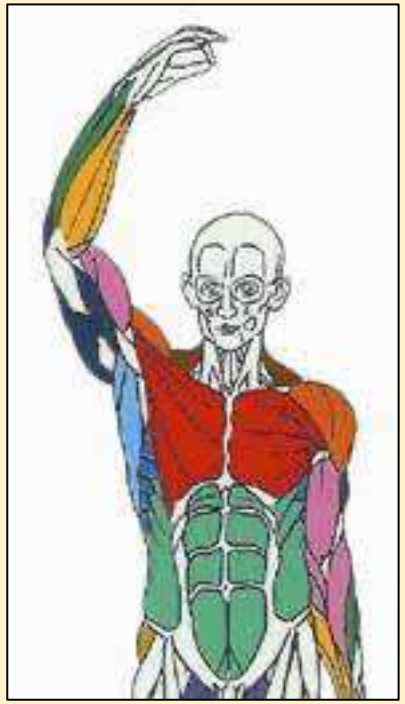
Repères d'évaluation de l'AFL2 : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés. »

Appui possible sur le carnet de suivi d'entraînement.

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Choix de l'élève non référencés et potentiellement dangereux. L'élève conçoit/copie une séquence de travail inadaptée à ses ressources et/ou au thème d'entrainement choisi.	Mise en relation incohérente des indicateurs relevés et des effets recherchés. L'élève reproduit de manière stéréotypée et avec quelques incohérences un projet d'entrainement. –	Construction de séquences de travail cohérentes à partir de paramètres simples. L'élève conçoit de manière pertinente son projet d'entrainement.	Personnalisation et régulations adaptées des paramètres de la séquence de travail. L'élève conçoit, régule et justifie son projet d'entrainement.

Repères d'évaluation de l'AFL3 : « Coopérer pour faire progresser. »

Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
L'élève agit seul et pour lui-même et/ou interagit dangereusement avec ses partenaires. –	L'élève collabore au niveau organisationnel avec son partenaire ponctuellement et/ou de manière inadaptée.	L'élève est disponible et réactif dans l'instant pour observer et aider son partenaire à partir d'indicateurs simples et exploitables. –	L'élève est capable de conseiller un partenaire à partir d'indicateurs précis et pertinents (mise en relation des données et de ce qui est observé). –



3 – L'évaluation des APSA du CA 5

3.3 Lycée professionnel (CAP)

Situation de fin de séquence (12 pts)

- AFLP 1 (7 pts). Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entrainement en cohérence avec un mobile personnel de développement.

- AFLP 2 (5 pts). Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.

Situation au fil de la séquence (8 pts)

- 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi 4 possibles (AFLP 3, 4, 5, 6).

- Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP (4/4 ; 2/6 ; 6/2)

- Les points de chaque AFLP sont répartis sur les 4 degrés de maîtrise

AFLP 3. Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.
AFLP 4. Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
AFLP 5. S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.
AFLP 6. Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée .

3 – L'évaluation des APSA du CA 5

3.3 Lycée professionnel (Bac Pro)

Situation de fin de séquence (12 pts)

- AFLP 1 (7 pts). Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entrainement pour répondre à un mobile personnel de développement.

- AFLP 2 (5 pts). Éprouver différentes méthodes d'entrainement et en identifier des principes pour les réutiliser dans sa séance.

Situation au fil de la séquence (8 pts)

- 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi 4 possibles (AFLP 3, 4, 5, 6).

- Avant l'évaluation de fin de séquence, le candidat choisit la répartition des points qu'il souhaite attribuer pour chacun de ces 2 AFLP (4/4 ; 2/6 ; 6/2)

- Les points de chaque AFLP sont répartis sur les 4 degrés de maîtrise

AFLP 3. Systématiser un retour réflexif sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire
et respiratoire, fatigue générale).
AFLP 4. Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entrainement en assurant spontanément les rôles sociaux.
AFLP 5. Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions sécuritaires.
AFLP 6. Intégrer des conseils d'entrainement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

CHAMPS D'APPRENTISSAGE 5

4 – Perspectives didactiques

4.1 Comment faire vivre l'expérience du développement de soi ?

4.2 La littérature professionnelle : une approche « méthodologique »

4.3 Approche transversale des sports collectifs

4.4 Approche transversale des sports de raquettes

4 – Perspectives didactiques

4.1 Comment faire vivre l'expérience du développement de soi ?

En premier lieu, il faut rappeler que l'idée d'apprendre à l'élève à « se développer » constitue une finalité qui s'éloigne de la dimension culturelle classique des APSA basée sur la performance (ou la prestation). C'est aussi une porte ouverte vers des motifs de pratique jusqu'alors laissés dans l'ombre.

L'enseignant peut jouer sur quatre grands leviers pour faire rentrer ces élèves dans cette logique de « se développer ».

Expérience à vivre dans le CA 5

Choisir une intention de développement, puis produire sur soi des effets immédiats et / ou différés, objectivement et subjectivement appréciables.

1 - Faire vivre l'expérience de différents projets pour que l'élève puisse investir celui qui lui convient

Cette expérimentation est à la base de l'autonomie que doit ressentir l'élève dans la perspective du développement de l'individu par l'individu. Le projet qui pousse à agir est personnel et oriente l'action.

2- Permettre la construction, par l'élève, d'un projet d'entraînement adapté à son niveau (dévolution)

Construire un projet d'entraînement sous-entend que l'élève : 1) puisse situer son niveau de prestation ; 2) dispose de repères quant à sa marge de progression ; 3) puisse choisir les moyens pour atteindre son objectif (charge de travail…).

3 - Permettre la mise en relation entre ses actions et les résultats de celle-ci afin de réguler son projet et atteindre les effets recherchés

Cette mise en relation repose sur les sensations et le ressenti, ainsi que sur le carnet d'entrainement.

4 – S'intégrer dans un groupe pour aider et être aidé

La dimension collective induit une dynamique relationnelle à construire à travers l'exercice de rôles, de partenaires, de conseillers qui sont autant de ferments à une pratique autonome et sécurisée.

4 – Perspectives didactiques

4.2 4.2 La littérature professionnelle : une approche « méthodologique »

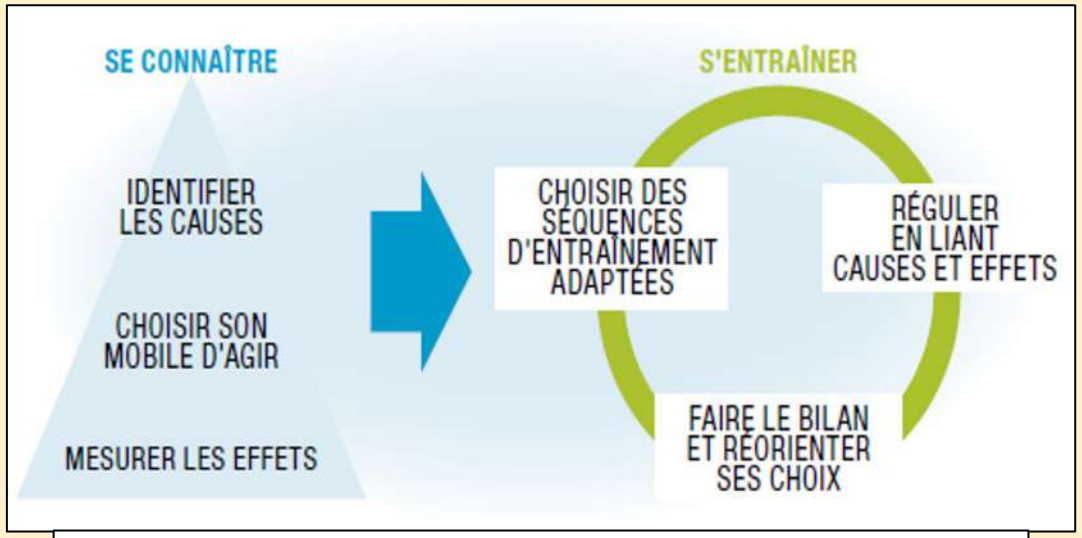
Les AFL, points communs entre les APSA du CA 5

Les AFC / AFL identifiés pour chaque champ d'apprentissage (CA) constituent « l'ADN » commun à ce qui s'enseigne dans toutes les APSA du CA.

La revue de littérature ne permet pas de trouver de tableau synthétique regroupant des points communs relatif à la motricité (niveaux de pratique) entre des activités telles que le step, la musculation, la course de durée.

4 – Perspectives didactiques

Exemple d'étapes dans le développement de soi



I. Boulnois, P. Kogut.
Step et connaissance de soi. Revue EPS n°361, 2014

Les étapes du savoir s'entrainer
(F. Bergé. La CP 5 entre santé et culture scolaire, 2010)

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

2ème étape. Acquérir des connaissances.

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

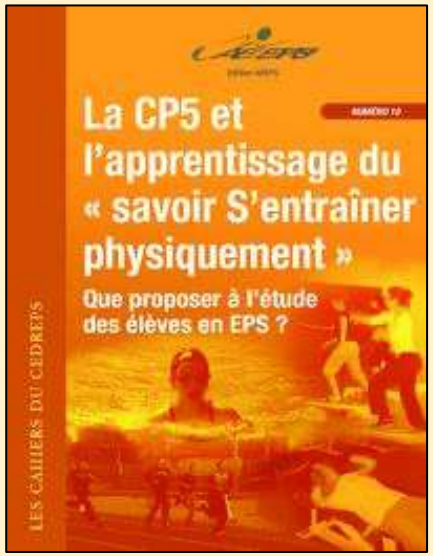
4ème étape. Partager, comparer, essayer avec d'autres.

5ème étape. Bilans et régulations à partir d'une référence personnalisée.

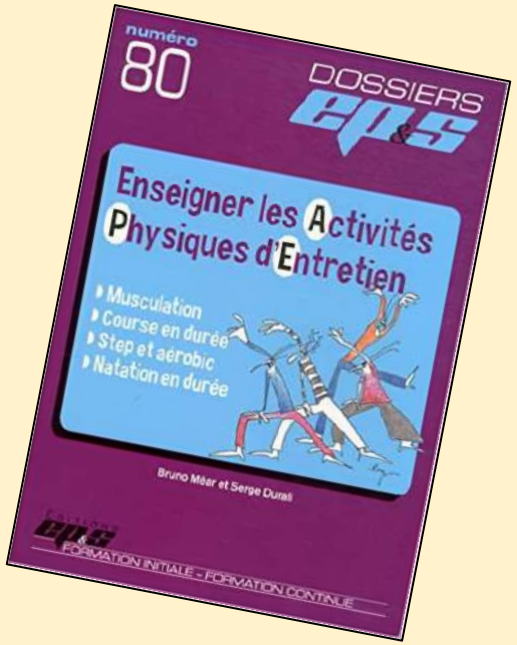
6ème étape. Confrontation à la situation de référence

numéro
82
DOSSIERS
EPS
Les compétences en EPS
Des programmes aux contenus d'enseignement pour le secondaire
CP 1
demi-fond
CP 2
course d'orientation
CP 3
arts du cirque
CP 4
handball
CP 5
musculation
Sous la direction de Régine Jeandrot - Académie de Nancy-Metz
Laurence Duchêne ○ Régis Galek ○ Laurent Hoppé ○ Jean-Jacques Jessel
Camille Médec ○ François Micheletti ○ Isabelle Schaefer-Petry ○ Christine Vagner
FORMATION INITIALE - FORMATION CONTINUE

RESSOURCES FORMATION VIDEO MULTIMEDIA
Enseigner la CP5 en EPS
Du mobile d'agir au plaisir d'apprendre


La CP5 et l'apprentissage du « savoir S'entraîner physiquement »
Que proposer à l'étude des élèves en EPS ?
LES CAHIERS DU CEDREPS

Éducation Physique Scolaire en 5 tomes
programmes • compétences • situations • évaluations de la sixième à la terminale
sous la direction de Patrick Seners
Tome 5
Orienter et développer les effets de l'activité physique
en vue de l'entretien de soi
› Préparation physique / Échauffement
› Musculation
Valérie Mercier-Seners
Patrick Seners
VIGOT


numéro
80
DOSSIERS
EPS
Enseigner les Activités Physiques d'Entretien
Musculation
Course en durée
Step et aérobic
Natation en durée
Bruno Méar et Serge Durat
FORMATION INITIALE - FORMATION CONTINUE