

Ecrit et réalisé par le Cercle d'étude du RésoLP et l'équipe pédagogique du LP Tony Garnier.

Septembre 2009

Sommaire :

- **Edito**
- **Dossier Spécial T Garnier- BRON**
- ✓ Mot de la direction (P.2)
- ✓ Nos conditions matérielles (P.3)
- ✓ Dossier échauffement (P.4)
- ✓ Transfert et sens en sport de raquettes (p 7)
- ✓ L'AS au LP (P.8)
- **Manuel à l'usage des professeurs d'EPS de LP** (p 10)
- **La préparation mentale, une stratégie contre l'échec scolaire** (p.16)
- **Un cycle de renforcement musculaire par le circuit training** (p.18)

Création : ARONDEAU Denis
- LP Casanova (Givors)

Mise en page: BIZZOTTO
Hervé - LP 1er Film (Lyon)

Edito

par I. LYONNET et H. BIZZOTTO

Nous avons le plaisir de vous présenter le 2^{ème} InfoLP « Spécial » qui porte un regard particulier sur un lycée Professionnel. Comme pour le 1^{er}, c'est un LP décrit comme « à élève en difficulté » qui s'est porté volontaire pour apparaître un instant dans la lumière.

Les collègues, à contrario du LP des Canuts, sont en poste depuis peu d'années pour le plus ancien et travaillent avec deux TZR cette année, ce qui ne facilite la prise de recul nécessaire pour pouvoir écrire un article retraçant le vécu et une certaine idée d'une pratique professionnelle.

C'est Steven MARTEL qui est donc le plus ancien et (comme il l'avait promis à notre regretté collègue Anthony Arquillière) qui s'est chargé de motiver et de coordonner les articles de la quasi-totalité de l'équipe EPS. C'est un travail difficile et chacun trouvera des idées qui pourront peut être améliorer leur quotidien avec ce profil d'élèves.

Il ressort aussi que pour les intéressés et pour les membres du cercle, « sortir » un infoLP spécial LP demande beaucoup de temps et la parution d'un exemplaire par an semble être un maximum.

Ce n'est pas grave, comme il y a 36 LP « affiliés » au RésoLP, cela laissera le temps à certains de peaufiner leurs articles pour une parution pour les plus lents aux alentours de 2045.....

De plus vous lirez dans cet infoLP des articles aussi divers que variés :

Pour les nouveaux professeurs de LP, une forme de vademecum écrit par Marc pour aider, informer et mieux appréhender les nombreux écueils qui existent en LP.

Un autre collègue, Norbert, nous propose également un premier article de sa part qui caractérise une manière originale d'appréhender les difficultés des élèves de LP par la préparation mentale.

Pour les pratiquants en musculation, un complément du travail réalisé par le Réso lors du stage de janvier 2009 nous est proposé par Bruno avec un certain nombre d'outils utilisables. (1^{ère} partie).

Pour terminer cet éditto et dans le cadre du rapprochement de la formation des professeurs de LP de l'académie, nous vous joignons la lettre envoyée à tous les proviseurs de LP fin juin 2009 pour que vous puissiez prendre contact avec nous dès que vous aurez lu cet infoLP:

« Afin d'améliorer la communication au sein de notre réseau de formation continue spécifique aux Lycées Professionnels, nous souhaitons par la présente vous présenter le RESOLP et son fonctionnement pour l'année scolaire 2009-2010.

Le RESOLP représente géographiquement un bassin académique de formation du Réseau EPS de l'académie de Lyon. C'est aussi un projet

original de formation continue porté depuis 1987 par des collègues de LP de l'Académie de Lyon. C'est un réseau de communication, de travail et de recherche qui vise l'optimisation des pratiques pédagogiques des enseignants d'EPS des L.P. de l'Académie. Le but étant de donner des moyens aux collègues afin de mieux enseigner dans des conditions souvent difficiles et par la même d'améliorer la réussite de nos élèves de L.P..

Le RESOLP s'organise autour de cercles d'étude (Commissions Pédagogiques des L.P. de l'Académie), d'un stage inscrit au P.A.F., d'un journal (L'Infolp), d'une rubrique « RESOLP » sur le site EPS de l'académie de Lyon, d'une journée « Bilan » en juin, et à la rentrée 2009 de trois Commissions Pédagogiques : une pour les L.P. de la Loire, une pour les L.P. du Rhône et une pour les L.P. de l'Ain. Enfin, le RESOLP est aussi à l'origine d'une organisation spécifique des Associations Sportives du district U.N.S.S. des L.P. du Rhône.

Le cercle d'étude ou Commissions Pédagogiques des L.P. de l'Académie :

Il est composé d'une dizaine de professeurs d'E.P.S.. Ils enseignent en L.P. et sont volontaires pour se réunir dix fois par an (le mardi après-midi hors temps élèves) pour s'interroger sur leur pratique professionnelle, définir, construire et encadrer le stage RESOLP à partir des besoins exprimés par les collègues du bassin, d'une part, et pour élaborer le journal, l'INFOLP, d'autre part.

Les collègues souhaitant y participer pour l'année scolaire 2009-2010 doivent prendre contact avec les responsables RESOLP afin qu'ils puissent procéder à leur inscription.

Le stage RESOLP 2009-2010:

Inscrit au P.A.F., il est ouvert à tous les collègues d'E.P.S. des L.P. de l'Académie de Lyon. Il est composé de deux modules de 2 jours et demi. Son thème est basé sur une problématique professionnelle spécifique aux élèves de L.P., son objectif est d'apporter une réflexion, une démarche et des outils pédagogiques et didactiques pour permettre la réussite des élèves en L.P.

L'inscription s'effectue individuellement sur le site GAIA avant le 20 septembre 2009:

Intitulé du stage RESOLP : « Aide et soutien à la réussite des élèves en L.P. »

Dispositif : 09A0100155 :

Module 1 : 24038 « Elaboration d'outils didactiques et pédagogiques » (fin janvier)

Module 2 : 24039 « Synthèse des expérimentations réalisées » (début avril) »

Suite page 27

Le Mot de l'équipe de direction du LP



« L'équipe EPS est particulièrement concernée pour lutter contre le décrochage scolaire ».

Le Lycée Tony Garnier assure la formation de 580 élèves et apprentis dans la plupart des filières du BTP repartis en 33 divisions. C'est une structure importante. La charge d'enseignement en EPS est répartie sur 3 postes et un demi-poste.

L'équipe est très soudée et fournit un travail remarquable, adapté à des publics parfois difficiles. Certaines classes ou certains individus sont très sportifs, ou montrent des capacités physiques qu'il faut développer et canaliser, certains présentent un absentéisme plus ou moins important et l'équipe EPS est particulièrement concernée pour lutter contre le « décrochage » scolaire.

Les professeurs d'EPS ont un regard très complémentaire des autres enseignants sur les élèves.

Ils éclairent leur comportement par des remarques liées à leur attitude dans leurs cours, ce qui est particulièrement important en Conseil de classe.

La gestion des postures du corps en EPS est liée à la pratique des actions préventives d'accidents dans les cours d'Atelier (Prévention des risques liés aux activités professionnelles). Un plateau important d'appareils de musculation permet de travailler la musculature en ce sens, tout en fournissant un exutoire aux élèves.

Un des collègues d'EPS siège au conseil d'Administration et au Conseil de discipline.

L'AS du Lycée fait partie du Réseau des LP depuis des années.

Les élèves y pratiquent toutes les sorties de plein air, le tennis de table, la musculation, le football, le volley et certaines disciplines de l'athlétisme.

Leurs résultats sont très honorables et les jeunes filles s'illustrent particulièrement alors que le lycée est majoritairement masculin.

L'enseignement de l'EPS est dynamique et efficace au Lycée Tony Garnier, malgré les difficultés actuelles de locaux : gymnase vétuste et trop petit, dont la structure intérieure sera revue sans changer de surface, transports sur des installations extérieures, chantier de réhabilitation de l'Etablissement.

A la fin de la réhabilitation, en 2012, l'Etablissement disposera d'un plateau sportif intégré, avec plusieurs terrains (hand, basket, volley, zone de lancer et piste de course à pied) ;

Peut-être une collaboration entre les collectivités locales pourra ultérieurement aboutir à un Gymnase d'une catégorie adaptée à la fréquentation de 600 jeunes.

Proviseur Melle LAC
Proviseur adjoint
Mr HABCHI

Nous précisons que les propos des collègues d'EPS qui suivent n'engagent que leurs auteurs, que ce sont des propositions et que cela peut être discutable d'un point de vue sémantique, didactique ou pédagogique.

Le cercle d'étude

LP TONY GARNIER (BRON)

Nos conditions matérielles

par **S. Martel**

Pour notre établissement, il s'agit du gros point noir.

Depuis que je suis arrivé dans l'établissement, chaque fin et début d'année sont consacrés à la recherche d'installations sportives. A mon arrivée, nous disposons d'un gymnase type A (très vétuste cf. photo), d'un terrain de hand, et d'une salle de musculation comprenant 6 ou 7 appareils (pour 12 élèves maximum) et ce pour trois collègues. De plus nous utilisons les installations du Parc de Parilly.

Depuis pas mal de choses ont changé, nous avons réussi à obtenir les gymnases de

Ce qui veut dire que sans autres installations nous disposons désormais d'un gymnase type A (un terrain de volley) et d'une salle de musculation (pour 16 élèves maximum) pour faire fonctionner 3 collègues et demi pour 38 sections.

Le travail de recherche s'annonce cette année encore plus difficile que les précédentes étant donné l'annonce tardive de l'ASPTT. Nous avons donc pris contact avec la ville de Bron qui nous a octroyé deux créneaux horaires (lundi 8h à 10h et mardi 15h30 à 17h30) dans le gymnase Théodore Monot.

Reste la réunion du 30 juin concernant les ins-



l'ASPTT BRON que nous utilisons depuis trois ans excepté le mercredi. Le terrain de hand est aujourd'hui remplacé par des salles de classes pendant la reconstruction, la salle de musculation a été reléguée dans un ancien garage (cf. photo) avec cependant du nouveau matériel depuis deux ans. Sans ses gymnases extérieurs il paraît aujourd'hui très difficile de proposer une programmation satisfaisante, d'autant que la salle de musculation est adaptée pour 16 élèves maximum.

Une des difficultés supplémentaire de fonctionnement réside dans le fait que nous ayons désormais trois postes 2/3 ce qui veut dire que nous travaillons très souvent à trois collègues en même temps et que lorsque les conditions météorologiques ne sont pas avec nous nous ne disposons que de deux installations (le mercredi par exemple) .

Depuis 10 jours (2 juin) et sans nous avoir avertis au préalable, l'ASPTT a décidé pour différentes raisons de ne plus du tout nous accueillir sur ses installations.

tallations du 8^{ème} arrondissement pour tenter d'obtenir quelques installations en sachant que nous ne sommes pas les seules à être en difficulté face à ce problème. A cela vient se greffer le problème du transport qui était très facile les années précédentes pour l'ASPTT car le bus emmenait également les élèves de travaux publics et canaliseurs sur notre annexe à St bonnet de Mure, d'où une économie importante des coûts. L'an prochain il faudra donc deux bus, un pour l'annexe, l'autre pour l'EPS.

La reconstruction du lycée qui se termine en 2012, prévoit un plateau sportif avec un terrain de hand, 3 terrains de basket une zone de lancer et enfin une piste de 100 mètres ce qui va améliorer nos conditions d'enseignements. Cependant pour le gymnase est prévu uniquement un rafraichissement (coups de peintures et réfection des vestiaires), ce qui nous laisse entrevoir des hivers encore bien difficiles si la ville ou la région ne se décide pas à nous construire un nouveau gymnase...

« La reconstruction du lycée qui se termine en 2012, prévoit un plateau sportif avec un terrain de hand..... »

ECHAUFFEMENT : De la connaissance à la mise en œuvre par Yan Bellivier

John, Steven Martel et Yan Bellivier

«...Nous avons donc réfléchi à une manière de donner du sens à l'échauffement aux nos yeux de nos élèves (...)».

Ce travail que nous avons mené est le fruit de plusieurs éléments constatés sur le terrain.

Le premier est le fait que l'on entendait souvent en début de séance « Mais M. ça sert à quoi de s'échauffer »

« Ça sert à rien de s'échauffer », « ça va trop me fatiguer ».

Le deuxième est que l'on s'est rendu compte que l'on avait tendance à reproduire souvent les mêmes échauffements ou exercices ce qui renforçait l'aspect routinier pour les élèves.

Nous avons donc réfléchi à une manière de donner du sens à l'échauffement aux nos yeux de nos élèves. Nous avons en premier lieu, déterminé des objectifs et contenus différenciés pour chaque niveau de classe. Ensuite nous avons décliné nos attentes, ainsi que l'intervention des élèves pour chaque niveau de classe.

Pour ce la, nous avons pris appui sur plusieurs références scientifiques et institutionnelles.

« L'élève doit être à même de posséder les bases relatives à l'échauffement s'il veut pratiquer de manière autonome et sans risque « M Pirot, savoir s'échauffer, Revue Eps n° 260, p19-22, 1996

Deux objectifs apparaissent celui d'une pratique autonome et celui d'une protection du corps vis-à-vis des risques de l'activité à travers des connaissances.

« Former un citoyen cultivé, autonome, physiquement éduqué »

« Connaitre les règles et en comprendre le sens, les respecter, les construire ensemble pour agir en responsabilité »

2^{nde} : « Adopter des habitudes de travail », « besoin de trouver du sens pour s'engager dans l'activité »

1^{ère} : « Construction de l'autonomie d'apprentissage »

Tale : « prendre en charge sa pratique », « autonomie pour apprendre »

A partir de ces préalables, nous avons voulu proposer une démarche possible d'entrée dans l'échauffement à chaque niveau de classe à travers un échauffement plus contextualisé (par rapport à l'activité, les risques qui en découlent, la pratique extérieure), plus ludique (des situations plus variées plus collectives) et enfin évalué pour tous pour renforcer l'importance de l'échauffement dans les représentations de nos élèves.



Notre Gymnase de type A

LP TONY GARNIER (BRON)

OBJECTIFS DE CONNAISSANCES ET DE COMPETENCES POUR L'ECHAUFFEMENT PAR CYCLE

par Steven Martel

	2 ^{nde}	1 ^{ère}	Terminale
O b j e c t i f s	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Mémorisation des éléments constitutifs à l'échauffement ↳ Restitution des différentes phases d'échauffement ↳ Réalisation des exercices avec les bonnes postures 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Connaître les principes et règles (progressivité, faisabilité) d'un échauffement (approfondissement) ↳ Connaître les noms des muscles et les exercices correspondants 	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Connaître les règles et principes ↳ Adopter les principes en fonction du contexte et de la population
	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Habitudes de travail ✓ Gout de l'effort ✓ Entrée par le ludique 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Autonomie ✓ Conception et direction d'un échauffement 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Réflexions sur les apprentissages ✓ Gestion de la vie physique future.
C o n n a i s s a n c e s	<p><u>3 phases</u> : Activation cardiovasculaire</p> <p>Travail articulaire et étirements</p> <p>Echauffement spécifique</p> <p><u>Posture</u> : Dos droit, respecter les temps d'efforts, étirements de manière progressive, maintien entre 15 et 30 secondes</p>	<p><u>Principes</u> :</p> <p>Lien entre tension et vitesse de contraction</p> <p>Temps de contraction nécessaire pour le muscle</p> <p>Activation du programme moteur</p> <p><u>Différents muscles</u> : ischio, quadri, biceps, adducteurs, triceps, deltoïde, pectoraux, abdos, lombaires, dorsaux.</p>	<p><u>Variation de l'échauffement</u> :</p> <p>↳ En fonction de la température (<i>plus il fait froid,</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>plus je m'échauffe longtemps</i>)</p> <p>↳ En fonction du moment de la journée</p> <p>↳ En fonction de la manière dont l'activité est traitée ou du thème de la séance.</p> <p>↳ En fonction des blessures antérieures</p>



EVALUATION DE L'ECHAUFFEMENT

<p>2^{nde}</p> <p>↳ Démarche ↳ Restitution, réalisation et démonstration d'un échauffement (partie générale)</p>	<p>1^{ère}</p> <p>↳ Mener un échauffement grâce à une préparation écrite des parties générales et spécifiques et être capable de le démontrer.</p>	<p>Terminale</p> <p>↳ Mener un échauffement complet et étirements de fin de séance ↳ Expliquer à travers un oral, les différents muscles et les manières de les mobiliser</p>
<p>EVALUATION</p> <p>♦ Réalisation (Posture et temps) 10 pts ♦ Démonstration 5 pts ♦ Proposition et restitution 5 pts</p>	<p>EVALUATION BINOME</p> <p>♦ Respect des trois phases 3 pts ♦ Préparation écrite 5 pts ♦ Faisabilité 2 pts ♦ Continuité 2 pts ♦ Explication des différents exercices et groupes musculaires 3 pts ♦ Temps 2 pts ♦ Conduite de l'échauffement 3 pts</p>	<p>EVALUATION SEUL</p> <p>♦ Structure 3 pts ♦ Adaptabilité 3 pts ♦ Originalité 3 pts ♦ Oral 7 pts ♦ Durée 2 pts ♦ Conduite de l'échauffement 2 pts</p>

Etant des spécialistes des sports de raquettes, nous avons tenté de réfléchir sur le problème de l'éternel débutant dans trois APSA que nous programmions (badminton, tennis de table, tennis), c'est-à-dire l'élève arrivant en fin de cycle sans avoir acquis les compétences exigées dans les cycles précédents.

Pour cela, nous sommes partis de deux constats de nos élèves du Lycée Tony Garnier : le premier étant que le badminton ou le tennis de table engendrait une certaine lassitude du fait d'une programmation importante au collège ou au lycée, le deuxième étant que certains élèves arrivaient malgré les cycles précédents sans aucun acquis.

Nous nous sommes interrogés sur les raisons de ce problème. Il nous semble qu'une des raisons provient parfois de la volonté de l'enseignant de faire réussir les élèves et donc de simplifier abusivement certaines situations. Une autre raison réside dans l'intervention constante de l'enseignant pour aider l'élève à régler le problème au lieu parfois de le guider vers la solution.

Enfin une autre raison est dans le sens que l'élève trouve dans son apprentissage. Par exemple nous nous sommes aperçus que nous utilisions souvent l'apprentissage par répétition ou le jeu en miroir en badminton. Cependant cette situation permet à l'élève de maîtriser un type de réponse mais isolée de son contexte informationnel ou décisionnel donc dénué de sens pour l'élève et donc aucun transfert dans les séances ou cycle suivant.

Pour permettre à nos élèves le transfert d'une séance à l'autre et même d'un cycle à l'autre, nous avons donc décidé de programmer deux activités de raquettes différentes sur leur cursus (badminton/ tennis de table, badminton/ tennis) et construit des passerelles évidentes entre ces activités. Pour donner du sens à ces activités nous sommes partis des représentations de nos élèves. On constate qu'en lycée professionnel ils sont souvent en activités de performance considérant leurs habiletés comme fixe, de plus ils ont souvent une image négative d'eux même. De ce fait toute activité dans le but d'apprendre sera de prime abord dénuée de sens. Ces élèves sont également souvent dans le plaisir immédiat, la perception du lien entre les séances est que rarement perçue.

Nous avons donc décidé de partir des représentations de nos élèves pour les mettre en activité pour aller ensuite contre. Philippe Meirieu souligne dans « qu'il n'y a aucune chance de faire progresser ses élèves si on ne part pas de leurs représentations après les avoir fait émerger », Apprendre, oui...mais comment, 1991.

Notre cycle de badminton va donc débuter par une montée descente avec observations (type de coups utilisés, zone de jeu, manière de marquer les points...). Cette séance va permettre à l'élève de rentrer dans l'activité, de prendre conscience de son profil de jeu et ensuite de se fixer des objectifs de transformations à atteindre afin de se mettre en projet. Michel Develay, Donner du sens à l'école, 1996, parle de l'élève « psychologue », c'est à dire l'élève qui apprend à se connaître et se situer.

Les séances suivantes prennent appuis sur les observations de la première séance. On présente aux élèves 7 conduites typiques avec leurs caractéristiques. Les élèves tentent donc de se situer non plus par rapport à leurs camarades mais par rapport à notre grille. On lui explique les liens entre les différents savoirs et les profils. On parle ici de l'élève « épistémologue des savoirs ».

Pour que l'élève puisse apprendre puis transférer ses connaissances, il faut pour la suite du cycle mettre en projet l'élève. A partir des différentes conduites typiques, l'élève s'est donc situé, on va donc leur demander de choisir leur profil de transformation.

Evidemment, il s'agira de guider l'élève pour que son projet soit adapté. Ce profil ne peut être choisi qu'à deux niveaux maximums de celui de départ. Nous avons mis en place sept profils différents pour que l'éventail soit suffisamment large. Pour cette mise en projet, Michel Develay parle d'un élève « stratège ».

C Georges, Apprendre dans l'action, PUF, 1993 nous conforte dans cette idée puisqu'il souligne que « les sujets capables d'indiquer les raisons ayant motivées leurs procédures présentent un meilleur transfert à de nouveaux apprentissages que les autres sujets ».

Dans la suite du cycle nous constituons des groupes de travail en fonction du projet choisi et les élèves travaillent sur des situations d'apprentissages adaptées et qui se rapprochent de plus en plus de la situation de référence pour que l'élève puisse transférer plus facilement. Cependant toute la classe travaille sur le même thème, parfois seul l'aménagement matériel de la situation varie.

A la fin du cycle nous constatons qu'au moins deux élèves sur trois ont progressé et que l'activité est beaucoup mieux perçue. On entend moins les élèves se plaindre dans le cycle.

Pour que le transfert se retrouve également lors du deuxième cycle de raquettes, nous faisons souvent référence dans le premier (badminton) aux similitudes avec le second (réglementaires, techniques, stratégiques) afin de leur faire prendre conscience d'ores et déjà des liens qui existent.

De plus nous avons construit une grille de conduites typiques (toujours à 7 niveaux) qui sont très proches dans les trois activités afin que l'élève puisse dès la première séance faire référence à ses connaissances et compétences du premier cycle.

D'après nos constats, environ un élève sur deux se souvient de son profil de l'année précédente. De plus nous constatons que le nombre d'élèves qui arrivent dans un deuxième cycle de raquettes a fortement réduit dans nos classes.

Pour que cela fonctionne correctement nous avons allongé nos cycles à 9 séances, cela permet également de faire face à un absentéisme impor-

L'association sportive

L'AS au lycée Tony Garnier s'organise principalement autour du foot en salle et surtout de la musculation. Il y a deux ans nous avons eu une dotation exceptionnelle de 7500 euros pour l'achat de matériel de musculation.

Depuis nous comptons une vingtaine d'élèves tous les jours à la musculation. Les autres adhérents sont inscrits en foot, volley, badminton.

Trois ou quatre élèves sortent une à deux fois par semaine pour un footing d'entretien au parc de Parilly.

Fonctionnement

L'AS a lieu tous les jours entre 12h30 et 13h25. Son coût est fixé depuis trois ans à 12 euros pour la pratique de l'ensemble des activités et la possibilité de participer aux sorties plein air.

Pour le foot en salle elle permet notamment de s'entraîner pour les compétitions le mercredi après midi du district et de constituer les équipes. En ce qui concerne la musculation, les élèves en fonction de ce qu'ils voulaient travailler et de leur fréquentation se voient proposer un programme d'entraînement sur l'année.

Le mercredi après midi permet à certains de participer à des rencontres interLP, cette année nous avons une équipe cadet ainsi qu'à l'ensemble des sorties plein air.

Installations

La diversité des activités proposées à nos élèves reste assez limitée en raison du nombre d'installations dont nous disposons. Nous possédons un gymnase type A en alternance pour le foot en salle, le volley et le badminton ainsi qu'une salle en sous-sol pour pratiquer la musculation.

Le temps dont nous disposons ne nous permet pas d'aller pratiquer sur des installations extérieures. De plus environ la moitié des classes de l'établissement ont cours le mercredi après midi.

Affichage

Jusqu'au mois de novembre chaque collègue présente et rappelle la possibilité de pratique de l'AS à sa classe. Chaque élève reçoit en début d'année une fiche récapitulative de l'ensemble du fonctionnement et des activités proposées pour imaginer notre discours. Pour le renforcer, nous accueillons l'ensemble de nos élèves de CAP lors de la journée de pré-rentrée par un tournoi de foot en salle afin de les sensibiliser dès septembre.

Toutes les informations : classement, photos, résultats sont affichés sur un panneau à l'entrée du lycée, visible de tous (même pour les collègues afin qu'il puisse relayer notre discours). A l'entrée du gymnase est également affiché le calendrier des rencontres pour toute l'année.

Finances

Depuis plusieurs années nous avons des difficultés à boucler les fins d'année malgré une aide du foyer des élèves car le montant des inscriptions ne nous permettait pas de faire l'équilibre avec l'affiliation UNSS. Cette année nous avons bénéficié d'une subvention plus importante de la part du foyer du lycée ainsi qu'une subvention exceptionnelle de notre proviseure.

LP TONY GARNIER (BRON)

La vie de l'association sportive au lycée Tony Garnier

Steven Martel et Yan Bellivier

Grâce à cet argent nous allons pouvoir non seulement être en équilibre en fin d'année mais aussi pouvoir acheter des maillots et des gants pour nos équipes de foot. Nous avons pensé un temps augmenter le prix de l'inscription mais au vu de ce que nous proposons aux élèves et des difficultés financières de nos élèves nous y avons renoncé.

Années précédentes

Le nombre de licenciés cette année semble repartir malgré le fait que nous ayons disposé de la salle de musculation seulement après la toussaint.

Les années précédentes nous étions arrivées à constituer une équipe et même un créneau foot en salle fille le mardi midi alors que nous comptons à peine une trentaine de filles dans l'établissement. Depuis trois ans nous ne disposons plus de table de tennis de table ni de lieu pour le pratiquer alors que les années précédentes l'activité rassemblait entre quinze et vingt élèves. Depuis quelques semaines nous avons reçu huit tables qui vont nous permettre de proposer à nouveau l'activité.

Objectifs de l'année

Nous avons comme objectif cette année de relancer notre AS en essayant de proposer un ensemble d'activités plus élargi à nos élèves afin que chacun puisse trouver son compte. Nous savions dès la rentrée que la salle de musculation ne serait disponible qu'à partir de la toussaint et que l'année de l'AS risquait d'être très difficile. Nous avons donc décidé de renforcer notre discours sur l'AS à toutes les classes. De plus nous avons informé l'ensemble des collègues de l'établissement de nos difficultés afin qu'ils puissent eux aussi relayer notre discours. Un de nos objectifs de l'année était de responsabiliser davantage nos élèves et leur montrer que leur engagement à l'AS ne se résumait pas seulement à un match de foot à midi. Nous avons donc désigné rapidement dans l'année un responsable par activité et par catégorie (cadet, juniors, juniors/séniors) chargé de la diffusion des informations, de la sensibilisation aux autres élèves de sa classe et de l'établissement. Les élèves ont bien joué le jeu, et cette année nous avons comme chaque année des inscriptions toute l'année mais bien moins que les années précédentes. Les trois quarts de nos élèves étaient inscrits avant la Toussaint.

Nous voulions également faire prendre conscience aux élèves qu'ils pouvaient pratiquer l'ensemble des activités. Nous avons donc proposé deux ou trois semaines avec des rencontres inter activités ce qui nous permettait de retrouver ensuite des élèves de l'AS foot au volley et vice versa. C'était également le cas en musculation où les élèves pratiquants ont montré sur une séance ce qu'ils faisaient et les différents modes de pratique.

Evidemment nous avons adapté nos objectifs au fil de l'année, voyant notamment que le badminton ne marchait pas (il faut dire que nos élèves le pratiquent sur deux cycles sur des terrains réglementaires alors que dans le gymnase du lycée il manque pratiquement un mètre en longueur) nous avons proposé des créneaux de foot de plus car nous avons cette année entre quinze et vingt élèves chaque midi.

Difficultés et perspectives

Difficulté 1 → Assiduité de nos élèves

Perspectives → Renforcer l'aspect ludique par le maintien des rencontres inter activités ainsi que des rencontres profs élèves dans l'ensemble des activités à des moments bien ciblés de l'année. Pendant les séances faire varier davantage les formes de groupements pour éviter les tensions entre élèves et donc la lassitude de certains.

Difficulté 2 → Conditions matérielles

Perspectives → Nous venons de recevoir huit tables de tennis de table, nous allons donc pouvoir de nouveau la proposer et donc d'attirer d'autres élèves plus réceptifs aux activités individuelles. En plus nous sommes en période de reconstruction et à la fin des travaux (2012...) nous disposerons d'un plateau extérieur qui nous permettra de proposer du basket, activités souvent réclamé par les élèves. Enfin nous allons essayer de proposer un créneau horaire de 17h30 à 18h30 pour nos internes étant donné que toutes nos installations seront disponibles.

Difficultés 3 → Le nombre de licenciés filles

Perspectives → En début d'année prochaine nous allons tenter de réunir l'ensemble des filles de l'établissement afin de cerner plus spécifiquement leurs attentes et de pouvoir proposer à nouveaux des créneaux qui leur sont réservés.

Difficulté 4 → Responsabilisation des élèves

Perspectives → Nous allons poursuivre le travail effectué cette année qui a relativement bien fonctionné cette année. Grâce à la désignation d'un ou deux responsables par activités nous avons moins couru après les élèves pour leur transmettre les informations, leur implication à l'AS ne se résumait pas à une pratique et une présence à l'assemblée générale de l'AS.

Difficulté 5 → Les élèves restent fixés sur la même pratique ou activité

Perspectives → Comme nous l'avons énoncé plus haut nous allons continuer de proposer les rencontres inter activité à l'intérieur de l'AS afin de leur permettre de pratiquer au moins deux activités et d'aller de plus en plus vers le multi activités comme il est proposé dans le district. De plus nous allons renforcer les activités de pleine nature aux yeux de nos élèves car elles attirent souvent des élèves qui ne pratiquent pas les autres activités proposées à l'AS. C'est l'occasion souvent de mettre certains de nos élèves en valeur et de casser un peu la prédominance du foot.

Il faudra enfin varier au maximum les formes de pratique au sein même de l'activité afin de faire prendre conscience à nos élèves qu'ils ne viennent pas que pour gagner des matchs...

En définitive, malgré quelques années assez difficiles, notre association sportive semble repartir et son fonctionnement est beaucoup plus fluide mais ce changement a été opéré par un énorme travail en amont et à un degré bien moindre au cours de l'année pour gérer l'urgence.

Ce changement dans la motivation de nos élèves ne doit pas nous faire oublier que cet équilibre reste précaire et remis en cause chaque année. A nous de faire en sorte qu'il perdure.

LIVRE I

LES PREMIERS JOURS... ET CEUX QUI SUIVENT

1- Les installations.

Vos créneaux
Le financement

2- Les Contrôles en Cours de Formation

Dans les textes
↳ Les référentiels d'évaluation
Sur le net.
(Propos de la Commission Académique EPS des examens)

3- Les inaptitudes et l'EPS adaptées.

TOTALE à l'année ou PARTIELLE
(Propos de la Commission Académique EPS des examens)

4- L'Association Sportive (U.N.S.S.)

La pré-affiliation
L'affiliation (Le Contrat)
Les contacts par activité
Les compétitions et certificats médicaux

Imaginez que vous soyez affecté en lycée professionnel. Vous venez d'un collège, d'une autre académie, n'êtes jamais venu dans la région Rhône-Alpes. C'est un peu de mordant au fait que Lyon ne vous fasse pas rugir de plaisir, vous êtes le seul professeur d'EPS dans votre établissement, ou affecté avec un type dans votre genre.

Je vous ajoute pour corser la chose, une nouvelle Direction.

Que faire ?

Pas d'angoisse,
il vous faut un bon mental,
quelques adresses des sites internet essentiels,
quelques noms de professeurs référents
et
une lecture assidue des textes officiels.

des Professeurs d'EPS de LP

A - Les installations.

Vos créneaux

2 réunions : la première fin juin, la seconde début septembre.

La première

Vous enseignez dans un établissement dont les principales installations sportives appartiennent à la ville de Lyon. Vous avez établi, avec votre équipe éducative, la programmation de l'année prochaine au regard des différents projets (établissement, EPS et AS) et en avez déduit les créneaux théoriques sur les différentes installations. Vous devez impérativement informer votre chef d'établissement que la programmation pour un établissement comme le vôtre est toujours plus compliquée à mettre en place car les créneaux que vous allez tenter d'obtenir ne sont pas toujours libres et que la concurrence pour les obtenir est très forte. Cette première volée de réunions du mois de juin doit donc permettre de récupérer les créneaux convoités qui se libèrent et rendre les créneaux dont vous n'avez plus besoin.

La seconde

Elle permet d'ajuster vos besoins en fonction des modifications faites sur les emplois du temps par votre chef d'établissement et aussi, si le besoin s'en fait sentir, de récupérer des créneaux qui peuvent encore se libérer à cette période (car il vous faut rendre les créneaux dont vous pensiez avoir besoin en juin mais qui finalement ne vous seront d'aucune utilité).

Vous recevez une invitation dans votre établissement, mais vous pouvez connaître les dates des différentes réunions sur le site académique :

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article357>

Vous devez prendre connaissance des installations sur lesquelles vous allez œuvrer et des créneaux mis à votre disposition sur ces dernières AVANT de vous rendre à ces réunions afin de faire des choix, des demandes raisonnées.

Pour ce faire :

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?rubrique15>

Un nom à connaître : celui de Philippe BOUZONNET, il organise et encadre ces réunions, et bien plus encore. Son adresse : ce.ia69-cmeps@ac-lyon.fr

Le financement (convention tripartite : région - ville - établissement)

Les installations que vous allez utiliser (si elles ne font pas partie de votre établissement) appartiennent, le plus souvent, à la ville de Lyon, le plus souvent (attention aux cas particuliers et dans ce cas, bonne chance).

La région, comme il se doit (école laïque, publique et républicaine) apporte son concours, malheureusement dans une certaine mesure au financement des installations, ainsi qu'aux frais de transport (si vous en avez).

Pour ce faire vous devez, en fin d'année, remplir un document qui vous sera remis par votre secrétariat (veillez). Ce document sert à lister, quantifier les créneaux qui vous sont alloués sur les différentes installations et en calculer le prix (différents selon qu'il s'agit d'un gymnase, d'un stade ou d'une piscine).

Il sera envoyé à la région par votre service de gestion (veillez).

En début d'année scolaire, il vous sera retourné validé par les services régionaux (veillez).

Il vous faudra ensuite rentrer ces données sur informatique et faire valider le tout par votre chef d'établissement (2 fichiers sont enfin à imprimer, à tamponner, à signer par votre Proviseur et à renvoyer à la mairie).

Adresse du site : <http://extranet.cr-rhone-alpes.fr/>

Code utilisateur et Mot de passe : le code de votre établissement (069 + 4 chiffres + une lettre).

ATTENTION : si vos besoins sont supérieurs aux quotas de remboursement, c'est votre établissement qui devra assurer le financement de la différence.

Comment savoir si vos besoins sont supérieurs aux quotas de remboursement ?

Dans les grandes lignes (c'est une formule de rhétorique pour retirer toute responsabilité en cas d'erreur), la Région ne finance pas au-delà de :

Transport :

60€ Aller/Retour pour les 50 premiers trajets puis 30€ Aller/Retour les trajets suivants.

Installations : un % d'heures maxi (hors AS) par nature d'équipement.

Manuel à l'usage

InfoLP n° 94

Installations couvertes
70% maxi dont piscine 10% maxi (seules 75% des heures piscine sont prises en compte)
Installations extérieures
30% (site APPN payé au tarif des stades et des terrains extérieurs)

Comme le diraient Agnès NELIAS et Jackie JOURNET, sur un certain site que je ne peux citer ici :
« Vous pouvez tenter le calcul » :

Nombre d'heures EPS totales pour l'année

___ Sections x 2h x 30 semaines =
_____h EPS

___ Sections x 2h30 x 30 semaines =

La programmation du lycée	Règles établies par la Région (si les sommes de cette colonne sont inférieures à celle d'à côté : AÏE)
<p><u>Installations couvertes</u> _____h installations couvertes =====> dont _____h intramuros dont _____h piscine _____ trajets pour aller dans les installations couvertes (2) _____€ devis du transporteur</p>	<p><u>Installations couvertes</u> 70%maxi de (1) = _____ h Piscine 10% maxi de (1) = _____ h</p>
<p><u>Installations extérieures</u> _____h installations extérieures =====> dont _____h intramuros _____ trajets pour aller dans les installations extérieures (3) _____€ devis du transporteur</p>	<p><u>Installations extérieures</u> 30%maxi de (1) = _____ h</p>
<p><u>Transport :</u> _____ total trajets pour aller dans les installations (2+3) _____€ total des devis transporteur</p>	<p><u>Transport :</u> < à 50 trajets : 60€ x _____ = _____€ > à 50 trajets (60€ x 50) + 30€ x _____ = _____€</p>

_____h EPS
___ Sections x 3h x 30 semaines =
_____h EPS
TOTAL= _____h EPS (1)

des Professeurs d'EPS de LP

B- Les Contrôles en Cours de Formation

Dans les textes

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article421>

↳ **Les référentiels d'évaluation**

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article283>

Sur le net

Septembre : la fin des vacances et le début d'une nouvelle aventure.

Certains traversent des déserts blancs ou de sable (Ciltius), d'autres gravissent des montagnes (Altius), nous, nous serions plus dans le Fortius : vaillamment « vingt fois sur le métier remettez votre ouvrage » [Boileau Nicolas, L'art poétique] et si vous avez à charge des classes à examens il vous faudra remplir certaines obligations.

⇒ Un courrier vous parvient par la voie hiérarchique (il peut aussi vous être parallèlement envoyé par mail, [un grand merci en cela à M BOUZONNET, qui multiplie autant que faire se peut les modes d'information]). Dans ce courrier, on ne peut plus clair (c'est à noter donc à conserver pour en disposer lors de vos saisies informatiques), signé par les Inspecteurs d'Académie, il vous est demandé d'intervenir sur le NET afin d'y renseigner les différents protocoles d'évaluation en contrôle en cours de formation (CCF) de votre établissement au début du mois d'octobre.

<https://ocean.orion.education.fr/epsnetPortail/Etablissement>

Vous choisissez **l'examen que vous souhaitez administrer**, faites le **choix de votre académie** puis confirmez de nouveau **la session examen que vous souhaitez administrer** en cliquant dessus (Orange cela devient).

Ensuite, pour ce qui est de **l'identification et du mot de passe**, il s'agit du numéro d'identification de votre établissement : 069 + 4 chiffres + une lettre en majuscule et d'un code alpha numérique qui vous sera envoyé via le mail de votre établissement (veillez).

En cas de non réception, prenez contact avec : Philippe BOUZONNET, ce.ia69-cmeps@ac-lyon.fr

Vous reviendrez en fin d'année sur ce même site pour **ENTRER LES NOTES** de ces derniers

[remarque : dispensé =DI, absent = AB].

On va sur **Ajout/Modification**, et une fois le tout renseigné, revérifié et rerevéréifié voire rerevéréifié (ATTENTION : la Commission Académique veille) ... vous validez.

Pas d'angoisse, si le moindre problème se pose, il vous en sera fait la remarque et vous pourrez apporter réparation avant forclusion (forme particulière de déchéance faisant perdre à une personne la faculté d'exercer un droit par suite de l'expiration d'un délai).

Si vous remarquez, avant que l'on ne vous le fasse remarquer, qu'une erreur s'est, contre votre volonté il va sans dire, glissée dans votre ouvrage prenez contact avec

M BOUZONNET (ce.ia69-cmeps@ac-lyon.fr).

Propos de la Commission Académique EPS des examens

Il serait bien de faire voter au Conseil d'administration de votre établissement les dates de CCF.

Il devient indispensable de faire émarger les élèves lors de leur convocation.

Il serait bien d'équilibrer les protocoles afin d'éviter les protocoles qui désavantagent certains élèves (filles/garçons, filières,...).

Il est vivement recommandé qu'une copie des relevés de notes pour chaque APSA soit disponible auprès d'un personnel référent de votre établissement (Proviseur ou Chef de travaux) car si un élève engage un recours (contestation de notes), la Division des Examens et Concours (DEC) rentrera en contact avec votre établissement au début du mois de juillet pour vérifier les notes incriminées.

Il est préférable de ne pas communiquer les notes de CCF aux élèves, notes qui pourront être harmonisées (baissées ou augmentées, pour un APSAE, plusieurs, pour le CAP, le BEP ou le BAC, les garçons ou/et les filles, ...) par la Commission Académique [d'où le doute dans l'esprit des élèves à la vue de leur relevés de notes].

C- Les inaptitudes et l'EPS adaptées

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article212>

Un élève « **dispensé** » inapte (c'est en fait encore sur la rhétorique qu'il nous faut passer le message) est un élève pour lequel un professionnel, qui a fait le serment d'Hippocrate, a stipulé qu'il n'était pas en état de pratiquer une activité physique.

Nous ne remettons pas en question sa décision, nous lui demandons, dans l'intérêt de l'élève, de la préciser.

INAPTITUDE, OK, mais dans quelle mesure ?

TOTALE à l'année ou PARTIELLE

TOTALE à l'année

Aucun souci du moment que cela soit précisé en toutes lettres sur un certificat médical.

Ce dernier (**l'original sans annotation, ni blanc correcteur**) sera envoyé avant le 15 décembre en utilisant le bordereau joint au courrier reçu en septembre (cf. **B 2-** ⇒ ci dessus).

Dépassé cette date, un élève ne peut vous apporter un certificat d'inaptitude totale sans que celui-ci soit ant daté et donc non valable car avant le 15 décembre vous lui avez déjà fait passé un CCF : il a donc une note (ou une absence non justifiée).

Il peut par contre, en revanche vous apporter plusieurs certificats médicaux qui se succèdent en dates et qui vous amèneront à le déclarer au final inapte total (une seule note). Dans ce cas, il faudra apporter la totalité des certificats le jour de la pré-commission académique du mois de juin (commission (donc convocation) à laquelle les coordonnateurs sont conviés).

Manuel à l'usage

InfoLP n°94

Si votre élève se blesse après avoir obtenu une seule note :

- il peut être déclaré **inapte total** si le ou les certificats médicaux couvrent les autres dates d'évaluation en CCF (cf si dessus).

Mais il peut aussi ne pas être déclaré inapte total etobtenir le statut d'inapte partiel si :

- il peut passer deux épreuves adaptées de plus en CCF,
↳ première épreuve en apte + deux épreuves adaptées en CCF =

..... 3 notes d'EPS avec le statut d'inapte partiel.

- il peut passer une seule épreuve adaptée ponctuelle,
↳ première épreuve en apte + une seule épreuve adaptée ponctuelle =

..... 2 notes d'EPS avec le statut d'inapte partiel.

Si votre élève se blesse et ne dispose d'aucune note :

- il peut être déclaré **inapte total** si le ou les certificats médicaux couvrent toutes dates d'évaluation en CCF (déjà vu).

- il peut passer deux épreuves adaptées en CCF = **inapte PARTIEL.**

en fin d'année (une journée banalisée), 2 créneaux banalisés dans l'année, ...

vous pouvez réclamer à votre Proviseur un créneau spécifique pour les élèves déclarés inaptes partiels tout au long de l'année.

vous pouvez l'intégrer dans votre classe sur une activité physique adaptée (et oui, pendant que votre classe fait du 3x500 mètres, votre élève inapte partiel peut faire de la Marche, pendant le même cours ...).

Vous pouvez adapter la grille d'évaluation (la conserver dans ce cas, au cas où)

Sachez que :

L'élève de BEP et de CAP doit avoir 2 notes.

L'élève de Bac peut n'avoir que 2 notes, si l'absence de troisième note est justifiée par un certificat qui met en avant, de part sa date d'émission et sa durée, l'absence de 3^{ème}.

DANS UN CAS COMME DANS L'AUTRE, ils peuvent n'avoir que deux notes ... d'EPS ou d'EPS Adaptée.

Des protocoles sont à votre disposition.

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article283>

2/ Référentiels pour les Épreuves Adaptées

Il existe pour cette session 2009 six Épreuves Adaptées Académiques pour les contrôles ponctuels. Vous pouvez utiliser ces grilles pour les épreuves adaptées en CCF ou adapter les APSA classiques en prenant soin de respecter certaines précautions.

Les référentiels d'évaluation en contrôle adapté sont des outils proposés qui peuvent être modifiés dans le cadre du CCF en fonction des répercussions de la pathologie de l'élève.

Dans tous les cas, les modifications doivent être validées par la commission académique.

Pour ce qui est de l'E.P.S. adaptée, ne vous posez pas trop de questions, il vous faut commencer petit en minimisant les risques (quoi qu'il arrive sachez que l'on vous tombera dessus malgré vos précautions).

Un certificat médical type, et fortement conseillé d'utilisation, vous est proposé en bas de page :

<http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?article338>

Propos de la Commission Académique EPS des examens

Il est INDISPENSABLE que les certificats médicaux restent vierges de toute annotation car ils constituent des pièces juridiques en cas de contestation.

Il est important que dans les cas où le certificat médical vous pose un problème (pas de signature du médecin, pas de date, date non conforme, pas de tampon, photocopie, etc...) une démarche soit engagée afin de permettre à l'élève de prouver sa bonne fois ou de réunir les preuves de la non conformité du certificat. Il faut donc conserver tous les documents administratifs de cette démarche afin de constituer un dossier :

Lettre du chef d'établissement datée aux parents

Retour daté du courrier (si courrier) des parents

Etc ...

D- L'Association Sportive (U.N.S.S.)

Il y a dans cette région un monde à part, un monde où les élèves de LP s'amuse et rient, un monde où le décret des 13 et 14 mars 1986 est respecté à la lettre, à savoir où l'on confirme le rôle d'apprentissage, de familiarisation, de préparation et de perfectionnement sportif pour le plus grand nombre afin que chacun puisse s'exprimer à son plus haut niveau de pratique et cela en continuité avec l'E.P.S., où l'on conserve et affirme une éthique sportive, où l'on permet un apprentissage de la vie associative par l'exercice de responsabilité et par l'engagement des élèves dans l'organisation des activités de l'association sportive et le bureau de l'A. S., enfin, sur le plan général, où l'on prône l'ouverture au sein même de l'établissement en intégrant l'A.S. à l'environnement éducatif mais également vers des partenaires extérieurs par des opérations concertées avec le mouvement sportif.

Vous l'avez compris, il a des compétitions et autres évènements sportifs réservés au public spécifique de la voie professionnelle, dont une part significative vit à la fois les difficultés de la classe d'âge et les conséquences d'une orientation scolaire qui n'est pas toujours souhaitée.

Un site essentiel (enfin j'espère) :

<http://aslp-69.jimdo.com/>

Mais si vous le souhaitez vous pouvez également rencontrer les élèves des lycées généraux.

La pré affiliation

Un cite : <http://www.unss.org/>

Tout nouveau, tout beau.

Il vous faut votre IDENTIFIANT : les 5 premiers chiffres des licences de vos élèves.

Il vous faut votre MOT DE PASSE : plein de lettres qui ne veulent rien dire.

Comment se procurer l'un et l'autre si vous êtes seul abandonné de tous ?

Téléphoner à l'UNSS de votre région : <http://aslp-69.jimdo.com/liens/>

des Professeurs d'EPS de LP

Choisir votre région puis en bas du menu de gauche vous trouvez adresse, téléphone, fax, photos.

Pour vous pré-affilier il vous faut tout un tas d'informations : le nombre EXACTE d'élèves, le nombre de filles et de garçons, le nom du secrétaire de l'A.S. de votre établissement, ...

L'affiliation

Un mystère : cela se fait tout seul.

Vous devrez tout de même remplir le verso du courrier reçu et le renvoyer à l'UNSS.

Du gâteau si toute fois vous pensez à regarder au verso du courrier certifiant que vous êtes affilié. Il est question d'assurance (cf. le contrat d'assurance de votre établissement qui peut différer d'un établissement à l'autre). Le mien par exemple n'est pas MAIF mais MAE, le contrat prend en charge les élèves dans le cadre de la pratique des activités sportives au sein de l'association de l'établissement.

La licence individuelle ou le contrat ?

Le contrat : 619 € 34 - La licence individuelle : 15 €.

L'affiliation (dans un cas comme dans l'autre) : 75 €.

Faut calculer en partant de prospectives faites par votre bureau d'étude, c'est-à-dire, vous.

En fonction du nombre d'élèves, lors de votre pré affiliation, la machine calcule le prix de la licence (chez nous 11 € 50) et le nombre de licenciés à partir duquel il devient intéressant de souscrire au contrat (chez nous 41).

A vous de deviner combien de licenciés vous aurez cette année, et combien payeront leur licence (sortez les boules de cristal).

Dans le doute, la licence individuelle. Son défaut majeur : son prix (15 €).

➔ Une information qui a son importance :

SI vous parvenez à faire voter au Conseil d'administration de votre établissement le financement des 2/3 du contrat, l'UNSS vous rembourse le 1/3 restant sur présentation du relevé de compte de l'AS sur lequel est reportée la somme correspondant aux 2/3 versé par votre établissement et d'un courrier de votre Chef du type (que vous préparez et lui donnez pour signature, plus rapide) :

Madame, Monsieur,

Lors du conseil d'administration de notre établissement, les élus présents ont décidé, de couvrir les deux tiers des frais engagés par son association sportive dans la souscription du « contrat » licences.

Veuillez accepter, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments distingués.

Conséquences : il reste à vos frais l'affiliation (75 € de mon temps).

De ce fait, peu de frais = prix des licences pour les élèves en baisse (chez nous 5 €).

Vous pouvez même obtenir plus de votre C.A., mais pensez à déclarer dans le courrier destiné à l'UNSS de votre région, que sur la somme inscrite sur le relevé de compte de votre AS, que vous envoyez avec le courrier ... (cf ci-dessus), seule la somme de X € (correspondant aux 2/3 du contrat) est destinée au financement du contrat, le reste étant allouée à votre A.S. dans le but de financer du matériel, des tickets de métro, une semaine de thalasso aux profs d'E.P.S..

Dans le cas contraire, l'UNSS ne versera que la somme manquante au financement du dit contrat.

Vous relisez et dégagez la problématique

Les contacts par activité.

<http://aslp-69.jimdo.com/coordonnateurs/>

Les compétitions et certificats médicaux

Vos élèves doivent avoir un certificat pour pratiquer : bon courage.

Les textes :

Jeunesse et Sports

<http://www.languedoc-roussillon.jeunesse-sports.gouv.fr/spip.php?article209>

Celui concernant « la pratique du sport en milieu scolaire »

http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/article.php3?id_article=121

Circulaire n° 95-050 du 3 mars 1995 (Education nationale : bureau DLC D1)

Texte adressé aux recteurs et aux inspecteurs d'académie, directeurs des services départementaux de l'Education nationale.

NOR : MENL9500399C (B.O. n o 11 du 16 mars 1995.)

I. Il convient de rappeler qu'aux termes des dispositions de l'alinéa 2 de l'article 35 de la loi n° 84-610 du 16 juillet 1984 (1) relatif à l'organisation et à la promotion des activités physiques et sportives :

La participation aux compétitions organisées par chacune des fédérations visées à l'article 16

(dont l'Union Nationale du Sport Scolaire) est subordonnée à la présentation d'une licence portant attestation de la délivrance d'un certificat médical de non-contre-indication à la pratique de la discipline concernée, ou, pour les non-licenciés, à la présentation de ce seul certificat médical pour les épreuves qui leur sont ouvertes...

Un certificat médical de non-contre-indication à la compétition sera donc exigé des élèves adhérant à l'UNSS et de ceux qui n'y sont pas licenciés pour toutes les compétitions sportives organisées par cette fédération et quel qu'en soit le niveau.

En conséquence, la note de service n o 88-120 du 2 mai 1988 et les dispositions du paragraphe 3 de la circulaire n° 90-107 du 17 mai 1990 sont abrogées.

La préparation mentale,

Norbert MEYSSIREL L.P. Jacques BREL de Vénissieux

Face à l'épreuve, l'élève comme le sportif doit être capable de mobiliser des ressources mentales lui permettant de donner le meilleur de lui-même. Grâce à des méthodes de communication, de relaxation et de développement personnel adaptées, la préparation mentale peut avoir pour but d'aider les élèves à gérer leur stress et leurs émotions pour optimiser leurs capacités physiques et mentales. Cette démarche nécessite de la part de l'élève une adhésion, une rigueur, une capacité de remise en question et un désir d'autonomie. Les bases de cette dernière sont bien sûr la neutralité, l'écoute et le soutien.

Notre approche est proposée aux élèves éprouvant des difficultés scolaires résultant d'une anxiété qu'ils ressentent au lycée et/ou dans leur vie quotidienne. Certains ne peuvent plus faire leur "métier d'élève" convenablement tant leurs préoccupations, liées à un déficit cumulé de sommeil et à des situations d'angoisse, les perturbent (1).

La prise en charge de ce mal être peut être abordé et traité à partir des travaux en psychologie du sport (2) et des pratiques d'interventions qui en sont issues comme la préparation mentale. Plusieurs auteurs (3,4) soulignent tout particulièrement l'intérêt de développer les habiletés d'imagerie mentale chez les jeunes, notamment en utilisant le modèle développé aujourd'hui chez certains sportifs, pour donner des solutions aux problèmes d'échec scolaire.

Le dispositif au lycée Jacques Brel.

La réussite des élèves étant le fondement du projet d'établissement, des parcours de réussite variés sont proposés pour apporter des réponses adaptées aux élèves en difficulté (tutorat, aide des assistants pédagogiques, préparation mentale,...). Notre approche a pu être mise en place dans le cadre de ces parcours de réussite depuis maintenant deux ans. Financée par la région au travers d'un projet « demain en main », nous sommes deux spécialistes (une sophrologue et moi-même) à intervenir dans ce dispositif.

Cette forme de travail est proposée à tous les élèves de la cité scolaire. Sans obligation, les élèves s'engagent cependant à finir le cycle de travail entamé après deux séances de découverte. La seule condition pour interrompre le travail en cours de cycle est de faire un bilan avec l'intervenant. Les professeurs, l'infirmière et l'assistante sociale peuvent également participer à ce projet en parlant de cette démarche aux élèves rencontrant des difficultés (scolaire, santé, hygiène de vie,...).

La constitution des groupes de travail d'une dizaine d'élève maximum s'effectue autour de thèmes de travail qui peuvent être différents ; nous pouvons, par exemple, constituer un groupe d'élèves d'une même classe si leurs objectifs sont communs. Les regroupements peuvent aussi être réalisés selon l'urgence du traitement des difficultés.

Les 10 séances se déroulent hebdomadairement dans la salle de théâtre de l'établissement, choisie pour son calme et son ambiance agréable.

Chaque séance est constituée de 2 phases :
des exercices de relaxation, d'imagerie mentale, stretching,....
un temps de dialogue et d'échange sur les avancées et/ou les difficultés rencontrées.

Le dialogue permet à la fois aux élèves de prendre conscience de leurs modifications comportementales mais aussi à l'enseignant d'ajuster ses interventions en fonction des remarques et des besoins.

Le contenu et la démarche psychologique.

Les objectifs.

Sur le plan éducatif, il s'agit de renforcer les apprentissages et d'agir contre le manque de concentration, l'inattention ou encore l'agressivité en apprenant à développer :

La confiance en soi,

La gestion des rythmes d'activité et de repos,
L'élaboration de projets.

Sur un plan plus général et en fonction de l'avancée de chaque groupe, nos thèmes de travail pourront être les suivants :

Construire objectivement sa carrière professionnelle

Préparer son année scolaire et les examens
Gérer le stress et la pression des examens

une stratégie contre l'échec scolaire.

Activer sa motivation, développer la confiance et l'estime de soi

Préparer et accentuer sa concentration

Utiliser correctement le temps avant, pendant et après les examens

Mieux communiquer

Accepter et gérer l'échec

Les moyens et les techniques utilisées.

L'objectif des interventions est le développement des habiletés mentales grâce à l'acquisition de techniques corporelles et d'imageries. Il s'agit essentiellement de mieux se connaître pour mieux se maîtriser (gestion des émotions) en s'appropriant son corps (les muscles, la respiration) et ses pensées (images mentales). L'état interne peut se réguler grâce à la relaxation, la sophrologie ou encore le stretching.

Apport sur le plan physique :

Les actions de ces techniques peuvent être préventives puisqu'elles augmentent le bien être général d'un individu avant toutes périodes de stress ou d'examens.

Elles sont également reconnues dans le domaine de la récupération et de la gestion du sommeil. Elles permettent de gérer les rythmes d'activité et de repos, de récupérer mieux et plus vite en régularisant les systèmes organiques (nerveux, endocrinien, digestif, circulatoire).

Parmi elles, la relaxation est un excellent moyen de libération des tensions musculaires et de régulation de la respiration. Les techniques dynamiques permettent également de se stimuler tout en canalisant son énergie.

Plus spécifiquement, ces techniques de préparations mentales servent à optimiser des réflexes et à lutter contre toutes les attaques que peut subir le corps, en élaborant des repères proprioceptifs destinés à construire des réponses adaptées aux problèmes posés par l'environnement.

Apport sur le plan des apprentissages

Les stratégies de préparation sont des processus cognitifs et comportementaux élaborés par l'individu lui-même lors des séances.

Grâce à la maîtrise de la visualisation, il est possible de s'approprier un comportement ou une attitude de travail pour améliorer les apprentissages, les renforcer et même développer sa capacité à s'adapter. Par exemple, il s'agira pour l'individu de s'imaginer réaliser un examen dans un lieu précis en faisant varier les facteurs extérieurs (écrit ou oral, devoir ou examen, discipline, jury...) et les enjeux, en trouvant non seulement les réponses adaptées mais en les vivant, en les ressentant comme s'il était vraiment dans l'action.

Apport sur le plan mental :

Avant les examens, ces techniques renforcent les stratégies de préparation en contribuant à l'augmentation de la motivation et de la confiance en soi de l'individu. Elles permettent de préparer toute une année scolaire. Pendant un examen, elles influencent la maîtrise des émotions, aident à maintenir la lucidité tout en augmentant la détermination et la conviction, ce qui facilite la concentration.

Après les examens ou les devoirs, les techniques corporelles permettent de récupérer physiquement et mentalement en capitalisant sur ses erreurs : si le désir de devenir vraiment efficace est prioritaire, il est nécessaire de se tromper pour s'accorder la possibilité de progresser.

BILAN

L'évaluation de notre approche se déroule généralement en fin de cycle sous forme d'un échange libre entre les élèves et l'intervenant. Chaque élève verbalise ou écrit les modifications comportementales qui se sont produites suite aux séances de préparation mentale. Ces informations aident l'enseignant à modifier ou à optimiser son intervention auprès des futurs groupes de travail. Les retours des collègues enseignants peuvent également donner des indications sur les progrès des élèves.

Au-delà de cette évaluation, la perception positive de notre action par les différents membres de la communauté éducative est la première des conditions facilitantes de cette approche. La difficulté majeure a été de faire correspondre les créneaux horaires libres des élèves avec ceux de l'enseignement.

L'année prochaine, notre action va se poursuivre au niveau des élèves et au-delà puisqu'un créneau va être ouvert pour l'ensemble du personnel de la cité scolaire.

Enfin, il est important de souligner qu'une formation théorique et pratique sérieuse, se référant aux données scientifiques, est indispensable pour envisager ce type de pratique.

Bibliographie

Montagner H, *en finir avec l'échec à l'école. L'enfant : ses compétences et ses rythmes*. Paris : Bayard, 1996

Sous la direction de Larue J, Ripoll H, *Manuel de psychologie du sport-Tome1. Les déterminants de la performance sportive*. Edition Revue EPS, 2004.

Target C, *Manuel de préparation mentale. Tous les savoir-faire et stratégies de la confiance et de la réussite*. Paris : Chinon, 2003.

Le Scanff C, *La conscience modifiée*, Paris : Payot et Rivages, 1995.

Un cycle de Renforcement

Par Bruno Gueye , LP J LURCAT (Lyon)

L'objet de cet article est de mettre en relation plusieurs informations trouvées dans la littérature sur le renforcement musculaire afin de créer un outil simple d'utilisation par mes élèves.

L'idée maîtresse qui m'a guidée tout au long du travail, est comment trouver des situations motivantes afin de permettre à tous les élèves de fonctionner ensemble sans donner d'opportunité aux élèves "hors-tâches" de perturber le déroulement des séances ; ensuite faire établir un profil moteur de chaque élève.

C'est pourquoi, J'utilise, ici, l'entrée dans l'activité Musculation par le circuit training qui rend l'élève plus acteur de sa pratique à mon sens.

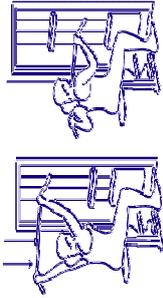
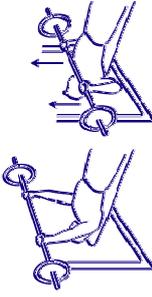
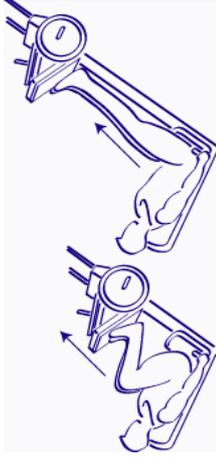
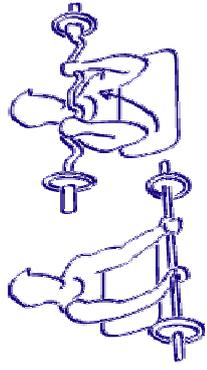
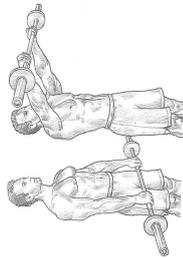
MARDI 11H20 -12H15 LIEU : SALLE DE MUSCULATION SOUS-SOL LP JEAN LURCAT LYON 8	
CLASSE: 1° ANNEE BAC PRO COMPTABILITE	ACTIVITE : RENFORCEMENT MUSCULAIRE CYCLE COMPLE-MENTAIRE
CONTEXTE	<p>Classe mixte et hétérogène : 16 élèves (6 garçons, 10 filles). Les garçons sont des sportifs et débordant d'énergie (5 footballeurs inscrits en clubs AS Vénissieux et AS DUCHERE) 1 basketteur de l'ASVEL junior). Deux filles danseuses, et les 8 autres sans une pratique sportive régulière particulière. La majorité des filles souhaite travaillée avec des charges très légères. Seules, 3 filles expriment le désir de se confronter aux garçons (conflit de genre). 2 garçons ont une difficulté à se canaliser donc il faut les avoir à l'œil en permanence.</p> <p>Compréhension des consignes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variable selon les jours. Toutefois un grand besoin de visualiser les situations d'apprentissage et d'entraînement avant de pratiquer. Scolaires pour certains élèves <p>Plan moteur: niveau hétérogène:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entre garçons et filles. Quelques problèmes de coordination pour certaines filles (2 à 3) • Un besoin de se "dépenner" chez les garçons. <p>Rapport avec la musculation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Désir de confrontation. • Se comparer aux autres: motivation importante pour les défis entre genres (Garçons/Filles). • L'activité pratiquée par obligation pour certains (obtenir une bonne note, pour d'autres se faire plaisir. Inscrit à UNSS : aucun). <p>Mode de fonctionnement : toujours par groupe de 2 afin d'assumer différents rôles sociaux et travailler en semi - autonomie.</p> <p>Conditions de pratique: Raisonables – (6 à 18 Ateliers avec ou sans charge guidées)</p>
COMPETENCES ATTENDUES (Projet Programme 2008)	<ul style="list-style-type: none"> • S'organiser pour mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique. • Utiliser différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétitions ...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.
OBJECTIFS DU CYCLE	<ul style="list-style-type: none"> • S'organiser pour fonctionner en groupe de deux en respectant le travail des autres (je me concentre sur ce que je fais) ; • Concilier plaisir et acquisition maîtrisée d'une gestuelle spécifique dans un parcours choisi en fonction de ses besoins. • Etablir le profil moteur de l'élève, et mettre en évidence les points forts et les points faibles, • Former ; des élèves citoyens acteurs de leur santé (hygiène, principe et conseils pour des entraînements adéquats) • Sensibiliser à la sécurité (échauffement, respect des règles, positions placements, ...) et à la responsabilisation (travail en semi autonomie, mise en projet). • Participer à la dynamique de la classe en aidant les autres à réussir ce que je sais faire.

Musculaire par le Circuit Training

<p style="text-align: center;">COMPETENCE PROPRES</p> <p>CP5 : REALISER ET ORGANISER SON ACTIVITE PHYSIQUE EN VUE DU DEVELOPPEMENT ET DE L'ENTRETIEN DE SOI</p>	<p style="text-align: center;">COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ● CMS1 : S'engager lucidement dans la pratique ● CMS2 : Respecter des règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité ● CMS3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.
<p style="text-align: center;">PROTOCOLE</p> <p>Cycle de 12 séances de 45 minutes organisées autour de 3 trames :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Expérimenter différentes méthodes et contractions dans un circuit training par groupe de 2 ou 3 élèves (groupe affinitaire en début de cycle puis par projet à partir de la 4^{ème} séance). ● Choisir un mobile de séance <p>Construire et mettre en œuvres une séance d'entraînement</p> <p>Les deux premières séances servent de base pour la suite du cycle.</p> <p>4 objectifs prioritaires :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Etablir le profil moteur de l'élève 2- Mettre en évidence les points forts et les points faibles 3- Proposer des conseils d'entraînements adéquats 4- Individualisés l'intensité des exercices. <p>Suivi individualisé constitué de fiches de travail d'élèves et de modalités d'évaluation (séances n° 1 à 6).</p> <p>4 parcours training servant de base pour l'élaboration du projet personnel de l'élève.</p> <p>Séances 7-10 : formalisation et affinement du projet élève</p> <p>Séance n° 11-12 : Réalisation du projet (jury élèves et Professeur)</p> <p>ANNEXES :</p> <p>Fiches de travail élèves</p>	<p style="text-align: center;">MISES EN ŒUVRE</p> <p>Utilisation de la table de BERGER pour déterminer la Charge maximale Théorique en 3 Séries de 5 Répétitions sur 8 ateliers choisis par le professeur (Cf. annexe). Cette charge maximale, je la nommerai Charge Maximale Utile (CMU).</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Test : trouves la charge la plus lourde que tu peux soulever 5 fois (Séance 1 & 2). ● Echauffement général et spécifique sous forme de jeu : défis (pompes, abdos, saut à la corde, vélo ou rameur, bâton du danseur, etc.) ● Organisation de la leçon : (Circuit training ; 6 ateliers et 3 parcours différenciés, travail à thème, séries courtes ou longues à des pourcentages de charge variable). ● Organisation de l'évaluation formative : (Coévaluation, vérification des critères d'exécution retenus (respect des règles de sécurité, du placement et du remplacement, etc...), travail sur 3 groupes musculaires (tronc, membres inf., membres sup.) de deux façons différentes. Les charges, les nombres répétitions imposés les thèmes abordés ou l'étape du projet.
	<p style="text-align: center;">PRINCIPES DE TRAVAIL</p> <p>Alterner des régimes de contractions musculaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● dans même la séance - Des séries avec différents régimes contractions (concilier gestes répétitifs et gestes explosifs) ; ● dans la série - enchaîner répétitions et modification de la forme en cours d'exécution (ralentir ou freiner un mouvement entraîné par une charge maximale.) ● Au cours d'une répétition, entraîner 2 types de contractions par exemple : (statique - dynamique) et/ou Contraction isométrique ou bien Isométrique /concentrique
	<p>Quels intérêts ?</p> <p>Le Circuit training, est utilisé ici comme un moyen d'aide à l'élaboration de contenus d'enseignement. A ce titre, il contribue à la mise en activité de l'apprenant. A ce titre, il devient à mon sens un outil de mesure, de comparaison qui me permet de diagnostiquer certaines capacités (forces et faiblesses) de mes élèves à un moment donné du cycle. Les séances tests me permettent de faire ce constat. La mise en place de certaines fiches de contrôle me guide pour afin orienter mes élèves vers des situations d'apprentissage plus motivantes et plus efficaces. Ce faisant, je suis l'évolution de leurs performances tout au long de leur cursus.</p>

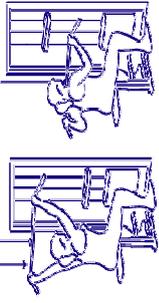
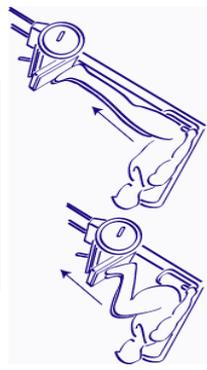
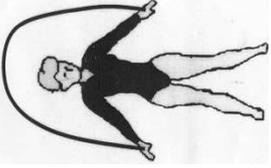
Un cycle de Renforcement

Circuit training - Engagement et organisation de ton entraînement

		ATELIERS		EXERCICES		ATELIERS	
Groupe Musculaire	TRONC	<p>Exercices</p> <p>Exécution : Assis face à l'appareil, les cuisses calées sous les bouclins, barre prise en pronation, mains écartées. Inspirer et tirer la barre jusqu'à la nuque en ramenant le coude le long du corps. Expirer à la fin du mouvement.</p>	<p>TIRAGE POULIE HAUTE</p>  <p>MUSCLES : LES DORSAUX</p>	<p>Exécution: Contrôler la descente de la barre sur la poitrine en inspirant, puis pousser la barre vers le haut en expirant</p>	<p>DYC : Bas du dos collé au banc, pieds posés sur le banc, les yeux sous la barre</p>  <p>MUSCLES : PECTORAUX</p>		
		<p>Placement : Debout, un pied sur un banc ou une chaise, plinthe bas</p> <p>Exécution : Réaliser plusieurs flexions extensives sur la même jambe, puis changer de jambe. Expiration sur la poussée de la jambe.</p>	<p>STEP</p>  <p>Précautions : Veiller à réaliser une extension complète, et de façon dynamique.</p> <p>MUSCLES : QUADRICEPS – FESSIERS – ISCHIOS JAMBIERS – MOLLETS</p>	<p>Exécution : S'installer sur l'appareil, dos bien calé sur le dossier, pieds légèrement écartés ; inspirer, débloquer la sécurité et fléchir les genoux au max de façon à ramener les cuisses sur les côtés de la cage thoracique. Revenir en position de départ en expirant en fin du mouvement.</p>	<p>PRESSE OBLIQUE</p>  <p>MUSCLES : QUADRICEPS – GRAND D FESSIER</p>		
MEMBRES SUP.		<p>Exécution : Flexion des avant bras sur les bras en expirant, extension en inspirant</p> <p>Précautions : Veiller au dos droit, à l'extension complète et contrôlée des avant bras</p>	<p>LARRY SCOTT</p> <p>Dos droit et incliné, aisselles, coudes et avant bras en appui sur le plan incliné</p>  <p>MUSCLES : BICEPS BRACHIAL</p>	<p>Exécution : debout jambes légèrement écartées, la barre reposant sur les cuisses, mains en pronation, dos bien droit. Abdos contractés ; amener la barre vers le haut, bras à l'horizontale en inspirant, contrôler la descente en expirant.</p>	<p>ELEVATION FRONTALE DE LA BARRE</p>  <p>MUSCLES : DELTOÏDE, GD PECTORAL</p>		

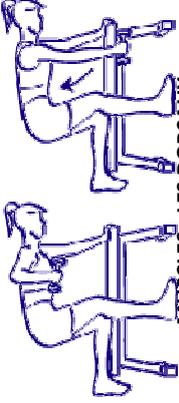
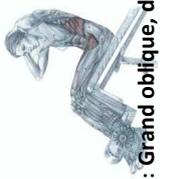
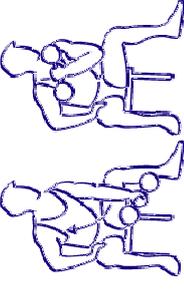
Musculaire par le Circuit Training

Circuit training - Engagement et organisation de ton entraînement

ATELIERS		ATELIERS		ATELIERS	
ATELIERS		EXERCICES		EXERCICES	
GROUPE MUSCULAIRE	TRONC	<p>TIRAGE POULIE HAUTE</p>  <p>MUSCLES : LES DORSAUX</p>	<p>ABBDOMINAUX AVEC PETIT APPAREIL</p>  <p>MUSCLES : DROITS DE L'ABDOMEN</p>		
		<p>FENTE AVANT</p>  <p>MUSCLES: QUADRICEPS – GRAND FESSIER</p>	<p>PRESSE OBLIQUE</p>  <p>MUSCLES : QUADRICEPS – GRAND FESSIER</p>		
MEMBRES	MEMBRES	<p>Debout, jambes légèrement écartées, barre derrière la nuque reposant sur les muscles trapèzes :</p> <p>* Inspirer et effectuer un grand pas en avant en gardant le tronc droit possible. Lors de la fente, la cuisse déplacée vers l'avant doit se stabiliser à l'horizontal ou légèrement en dessous.</p> <p>* Revenir à la position initiale et expirer</p>	<p>Exécution : Couché sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat, mains en pronation sur les manettes de l'appareil, tête cou bien calés sur le coussinet, exercer une poussée régulière de haut en bas. Inspirer en montant et respirer en descendant.</p>		
		<p>IMPULSIONS JAMBES : Saut à la corde</p>  <p>MUSCLE : QUADRICEPS-ISCHIOS-MOLLETS</p>	<p>VELO</p>  <p>MUSCLES : QUADRICEPS – FESSIERS-MOLLETS</p>		
CARDIO	MEMBRES	<p>Placement : Debout, la cordelette tenue dans chaque main</p> <p>Exécution : réaliser des impulsions variées (2 pieds, 1 pied) en coordonnant la rotation de la corde et ses impulsions</p> <p>Particularités : Développe la force explosive ou détente des membres inférieurs</p>	<p>Exécution : S'installer sur l'appareil, dos bien calé sur le dossier, pieds légèrement écartés ; inspirer, débloquer la sécurité et fléchir les genoux au max de façon à ramener les cuisses sur les côtés de la cage thoracique. Revenir en position de départ en expirant en fin du mouvement</p>		
		<p>Placement : Régler la selle et la résistance selon ses capacités. Mains sur le guidon, dos plat : Se tenir droit.</p> <p>Exécution : Pédaler à un rythme régulier et continu (70 - 80 tours/mn).</p> <p>* Inspirer dans la phase descendante du pédalier puis expirer dans la phase montante.</p> <p>Pédaler est un exercice qui favorise le transport de l'oxygène de l'air respiré jusqu'aux muscles. Il fait travailler principalement les jambes (cuisses, mollets et fessiers) et en suite les hanches et les bras.</p>			

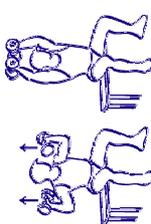
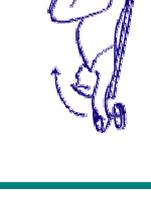
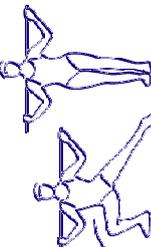
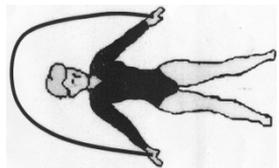
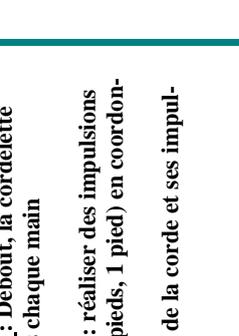
Un cycle de Renforcement

Circuit training - Engagement et organisation de ton entraînement

		ATELIERS		EXERCICES		ATELIERS				
GROUPE MUSCULAIRE	TRONC	<p>Exercices</p> <p>Exécution : Une main et un genou en appui sur un banc horizontal. Un haltère dans la main (paume de la main orientée vers l'intérieur), le bras tendu en direction du sol. Dos plat ; Amenez lentement l'haltère au niveau de l'épaule en "tirant" le coude le plus haut possible. Revenez progressivement à la position de départ en dépliant le bras. * Inspirer et amener la barre au niveau de l'épaule. Expirez à la fin du mouvement.</p>	<p>TIRAGE HORIZONTAL AVEC HALTERES</p>  <p>MUSCLES : LES DORSAUX</p>	<p>Exécution : Assis sur le banc incliné, pieds calés, mains derrière la tête (ou croisées sur la poitrine), incliner le buste sans jamais dépasser les 20°. Remonter en arrondissant légèrement le dos pour mieux travailler le grand droit.</p> <p>Respiration : Expirez en fin de mouvement</p>	<p>ABDOMINAUX SUR BANC INCLINE</p>  <p>MUSCLES : Grand oblique, droit antérieur Grand droit de l'abdomen</p>	MEMBRES	<p>Assis sur un banc, le buste penché en avant, un haltère dans la main. Le coude sur la cuisse. Plier l'avant bras jusqu'à toucher l'épaule avec l'haltère. Redescendre progressivement le bras tendu à la position de départ</p> <p>* Expirez lorsque le bras monte vers l'épaule le garder le tronc droit possible. d * Inspirer lorsque le bras revient à la position initiale</p>	<p>FLEXION DE L'AVANT-BRAS AVEC HALTERES</p>  <p>MUSCLES: BICEPS BRACHIAL - BRACHIAL ANT</p>	<p>Exécution : S'installer sur l'appareil, dos bien calé sur le dossier, pieds légèrement écartés ; inspirer, débloquer la sécurité et fléchir les genoux au max de façon à ramener les cuisses sur les côtés de la cage thoracique. Revenir en position de départ en expirant en fin du mouvement</p>	<p>PRESSE OBLIQUE</p>  <p>MUSCLES : QUADRICEPS - GRAND FESSIER</p>
		<p>Impulsions Jambes : Saut à la corde</p>  <p>MUSCLE : QUADRICEPS-ISCHIOS-MOLLETS</p>	<p>Placement : Régler la selle et la résistance selon ses capacités. Mains sur le guidon, dos plat : Se tenir droit. Exécution : Pédaler à un rythme régulier et continu (70 - 80 tours/mn). * Inspirer dans la phase descendante du pédalier puis expirer dans la phase montante. Pédaler est un exercice qui favorise le transport de l'oxygène de l'air respiré jusqu'aux muscles. Il fait travailler principalement les jambes (cuisses, mollets et fessiers) et en suite les hanches et les bras.</p>	<p>Placement : Debout, la cordelette tenue dans chaque main Exécution : réaliser des impulsions variées (2 pieds, 1 pied) en coordonnant la rotation de la corde et ses impulsions Particularités : Développe la force explosive ou détente des membres inférieurs</p>	<p>MUSCLES : QUADRICEPS - FESSIERS - MOLLETS</p>		<p>CARDIO</p>			

Musculaire par le Circuit Training

Circuit training - Engagement et organisation de ton entraînement

GROUPE MUSCULAIRE	Exercices	ATELIERS	EXERCICES	ATELIERS
TRONC	<p>Exécution : Assis sur un banc dos contre le mur. Haltere dans les 2 mains paume en l'air. Lever les bras tendus en pivotant les mains d'1/4 de tour vers l'intérieur. Revenir lentement en position départ en pivotant autant vers l'extérieur. Expirer en soulevant les haltères bras tendus. Inspirer en revenant en position départ.</p>	<p>TRAVAIL AVEC PETITS HALTERES</p>  <p>MUSCLES : <u>Deltoïde, transversaire épineux</u></p>	<p>Exécution : s'allonger sur un banc horizontal sur le dos, un haltère court entre les 2 mains. les bras tendus et parallèles au sol et dans le prolongement du corps vers l'arrière. Remonter les bras à la verticale, les garder tendus. Redescendre à la position de départ bras toujours tendus. Jambes croisées et levées. <u>Expirer</u> en ramenant les haltères. <u>Inspirer</u> en descendant l'haltère dans le prolongement du corps.</p>	<p>PULL OVER</p>  <p>MUSCLES : <u>gd pectoral, gd dorsal</u></p>
MEMBRES	<p>EXECUTION : Debout, pieds écartés (largeur épaule), bâton derrière la nuque reposant sur les muscles trapèzes : Plier la jambe droite en amenant le genou droit vers le sol. Remonter à la position de départ en tendant le genou. Recommencer ce mouvement de l'autre côté. * <u>Expirer</u> en revenant à la position de départ et tendre la jambe * <u>Inspirer</u> en descendant genou vers le sol.</p>	<p>FENTE LATÉRALE AVEC UN BATON</p>  <p>MUSCLES: <u>QUADRICEPS – ADDUCTEURS, (MUSCLE DE FACE INTERNE DE LA CUISSE)</u></p>	<p>Exécution : S'installer sur l'appareil, dos plat, pieds sanglés. Jambes légèrement fléchies et parallèles pour ménager les articulations du genou. Ramener la manette vers la poitrine. Se laisser revenir à la position initiale épaules bien au dessus du bassin, abdos contractés. Inspirer en tirant, expirer en revenant au départ. Synchronisation de ces mouvements permet de réussir les exercices et travailler ainsi 80% des muscles du corps.</p>	<p>LE RAMEUR</p>  <p>MUSCLES : <u>Quadriceps – mollets- Lombaires, Gd Pectoral.....</u></p>
CARDIO	<p>Placement : Debout, la cordelette tenue dans chaque main</p> <p>Exécution : réaliser des impulsions variées (2 pieds, 1 pied) en coordonnant la rotation de la corde et ses impulsions</p> <p>Particularités : Développe la force explosive ou détente des membres inférieurs</p>	<p>IMPULSIONS JAMBES : Saut à la corde</p>  <p>MUSCLE : <u>QUADRICEPS-ISCHIOMOLLETS</u></p>	<p>Placement : Régler la selle et la résistance selon ses capacités. Mains sur le guidon, dos plat : Se tenir droit. Exécution : Pédaler à un rythme régulier et continu (70 - 80 tours/mn). *Inspirer dans la phase descendante du pédalier puis expirer dans la phase montante. Pédaler est un exercice qui favorise le transport de l'oxygène de l'air respiré jusqu'aux muscles. Il fait travailler principalement les jambes (cuisses, mollets et fessiers) et en suite les hanches et les bras.</p>	<p>VELO</p>  <p>MUSCLES : <u>QUADRICEPS – FESSIERS- MOLLETS</u></p>

Un cycle de Renforcement

Nom :

Prénom :

PDC :

Classe :

MOBILE N°

TYPE D'ENTRAÎNEMENT :

	Groupes musculaires	Exercices	Charge à lever	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Temps de Récup
JAMBES - FESSIERS	Quadriceps - Fessiers	$\frac{1}{2}$ squat				
	Quadriceps - Fessiers	Presse				
	Ischio-jambiers	Flexion de jambes				
	Moyen fessier (abducteurs)	Abduction de la hanche				
DOS	Dorsaux	Poulie haute				
	Dorsaux	Rameur assis				
	Dorsaux	Tractions barre fixe				
PECTORAUX	Pectoraux	Butterfly				
	Pectoraux	Développés couchés				
	Pectoraux	Pull-over				
EPAULES	Deltoïdes	Elévations latérales				
	Deltoïdes - Trapèzes	Tirage vertical				
BRAS	Triceps brachial	Extension des avant-bras				
	Biceps brachial	Flexion des avant-bras				
	« ABDOMINAUX »					

Musculaire par le Circuit Training

ORGANISATION DES SEANCES

OBJECTIFS DES SEQUENCES ET THEME

OBJECTIFS DES SEQUENCES ET THEME		
<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°1 & 2</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Mise en place des règles de vie commune : Travailler en toute sécurité (s'échauffer, parer, se placer correctement sur les divers ateliers et maîtriser l'inspiration et expiration). * Connaître les conditions d'évaluation et les barèmes. *Découverte des ateliers *Evaluer son niveau de départ (nb. répétitions de charge soulevée sur différents ateliers) Test Max : Trouver sa charge théorique en 3 séries de 5 Répétitions (3x5R) *Connaître plusieurs groupes musculaires et des exercices pour les solliciter ; *Identifier les sensations éprouvées et apprécier la qualité de son travail. *Réaliser un bilan personnalisé de séance <p>Mode de travail : CIRCUIT TRAINING (8 ateliers de Référence, en binôme)</p>	<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°3</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Travailler en toute sécurité (se placer correctement sur les divers ateliers et maîtriser les phases inspiratoires et expiratoires) *Découvrir et appliquer les différents : <ul style="list-style-type: none"> - Régimes de contractions musculaires (Isométrique, concentrique) - Mobiles (Puissance, Volume Entretien, affinement) en vue du projet personnalisé. <p>Mode de travail : CIRCUIT TRAINING avec charges modulables sur chaque passage. (Travail en binômes ou trios de performances proches) par exemple projet sportif :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● En concentrique : 3x6R à 80% du Max ● En isométrie : 3x 10R à 50% ● Concentrique : 3x 8R à 75% 	<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°4</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Soulever des charges progressives *Connaître différentes formes de contraction musculaire *Mettre en relation résistance, amplitude, vitesse de déplacement d'une masse pour une intensité de contraction optimale *Utiliser des références personnalisées des charges. Mise en projet. par ex. projet Volume : - En Concentrique : 3x10R à 60% - En Stato dynamique : 4x10R à 60%
<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°5</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Connaître différentes formes de contraction musculaire *Mettre en relation résistance, amplitude, vitesse de déplacement d'une masse pour une intensité de contraction optimale Utiliser des références personnalisées des charges <p>Mobile 1 : Développement musculaire – Force puissance</p> <p>Mode de travail : Séries- Répétitions (Travail en binômes ou trios de performances proches)</p>	<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°6</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Utiliser des références personnalisées des charges *Choisir un mobile d'entraînement cohérent par rapport à son projet *Rester concentrer sur la qualité du mouvement malgré la fatigue *Ajuster ses objectifs en fonction des résultats d'étape <p>Mode de travail : Différencié suivant les mobiles (Travail en binômes ou trios)</p>	<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°7</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Utiliser des références personnalisées des charges *Choisir un mobile d'entraînement cohérent par rapport à son projet *Rester concentrer sur la qualité du mouvement malgré la fatigue *Ajuster ses objectifs en fonction des résultats d'étape <p>Mode de travail : Différencié suivant les mobiles (Travail en binômes ou trios)</p>
<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°8</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Utiliser des références personnalisées des charges *Choisir un mobile d'entraînement cohérent par rapport à son projet *Rester concentrer sur la qualité du mouvement malgré la fatigue *Ajuster ses objectifs en fonction des résultats d'étape <p>Mode de travail : Différencié suivant les mobiles (Travail en binômes ou trios)</p>	<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°9</u></p> <p>Objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> *Rappeler les conditions de l'évaluation de fin de cycle *Concevoir une séquence de 15 minutes sur 4 ateliers *Ajuster ses objectifs en fonction des résultats d'étape <p>Mode de travail : Différencié suivant les mobiles. (Travail en binômes)</p>	<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°10</u></p> <p>Tirage au sort des éléments d'évaluation. Préparation et Mise en œuvre d'une séance de Musculation sur un mobile précis.</p>
<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°11</u></p> <p>Affinement du projet, test blanc.</p>	<p style="text-align: center;"><u>SEANCE N°12</u></p> <p>Evaluation de fin de cycle</p>	

FICHE PROJET N°2

**Renforcement musculaire –Entretien physique Développement musculaire – Volume
Endurance force – affinement du relief musculaire Augmentation de la puissance**



ATE- LIERS	PREVISION		REALISATION	
			Volume de travail	Sensations éprou- vées
1 ^{er} atelier	Appareil : Type de travail : Muscles sollicités :	Charge : Séries : Répétitions : Récupérations :		
2 ^e atelier	Appareil : Type de travail : Muscles sollicités :	Charges : Séries : Répétitions : Récupérations :		
3 ^e atelier	Appareil : Type de travail : Muscles sollicités :	Charges : Séries : Répétitions : Récupérations :		
4 ^e atelier	Appareil : Type de travail : Muscles sollicités :	Charges : Séries : Répétitions : Récupérations :		
5 ^e atelier	Appareil : Type de travail : Muscles sollicités :	Charges : Séries : Répétitions : Récupérations :		
6 ^e atelier	Appareil : Type de travail : Muscles sollicités :	Charges : Séries : Répétitions : Récupérations :		
<u>Bilan de la séquence :</u>				

Musculaire par le Circuit Training

BIBLIOGRAPHIE

- F. BERGE – structure d'un cycle de Musculation en seconde – Lycée Claude LEBOIS – 42 400 Saint CHAMOND
S. BARBIER – Musculation au Baccalauréat : « Proposition d'un cycle d'enseignement ». POITIERS 2004
Frédéric DELAVIER – GUIDE DES MOUVEMENTS DE MUSCULATION « Approche anatomique ». VIGOT 3^{ème} Edition 2001.
P. GADUEL- MUSCULATION (ASDEP) « Enseignement et Evaluation, Académie de CRETEIL, 2008
Emmanuel LEGEARD - MUSCULATION « Les fondamentaux pour tous ». Edition AMPHORA mai 2007
EASYFITNESS - LE RAMEUR « Groupe musculaire travaillé » <http://www.easy-fitness.net/>
Gilles VEGA – « Formation Musculation » Académie de la Martinique 2008

Ce dossier étant très long et très complet , nous vous invitons à lire la suite dans le prochain infoLP.

Si vous êtes très pressé, merci de vous adressez directement à l'auteur

**Dans l'infoLP 95
Suite du dossier musculation
L'autorité de grand papa est morte
Compte rendu d'une expérience avec des élèves en fauteuil
Articles du séminaire national sur l'intégration des élèves handicapés en EPS (Mai 2008)**

Suite de l'édito

L'INFOLP :

Deux INFOLP par an sont spécifiques aux deux modules du stage (rapport de stage), un à deux INFOLP par an sont plus particuliers à un Lycée Professionnel de l'Académie. Ces derniers donnent la parole aux équipes pédagogiques volontaires d'un L.P. afin de leur permettre de présenter le fonctionnement de l'E.P.S., de l'A.S. dans leur établissement ainsi que leurs mises en oeuvre pédagogiques et didactiques.

Le site Internet : <http://www2.ac-lyon.fr/enseigne/eps/spip.php?rubrique38>

Le RESOLP a une rubrique sur le site EPS de l'Académie de Lyon. Elle présente le RESOLP, son histoire, son fonctionnement, et met en ligne les INFOLP.

La journée « Bilan » de juin :

C'est une réunion d'une demi-journée qui permet de faire le bilan de l'année du RESOLP, de recenser les besoins en formation pour l'année suivante et de déterminer ainsi le thème du stage.

Elle est ouverte à tous les collègues d'E.P.S. des L.P. de l'Académie.

Pour y participer, l'inscription se fera individuellement sur le site GAIA :

Intitulé : « Bilan et perspectives de la formation du RESOLP »

Dispositif : 09A0100191

Les Commissions pédagogiques (C.P.) des L.P. de la Loire, du Rhône et de l'Ain.

Cette année, nous avons mis en place trois C.P. : une dans chaque département, afin d'améliorer la communication avec les collègues de l'Académie. Elles auront lieu **un Jeudi après-midi en novembre/décembre**. Elles permettront de présenter les travaux réalisés au cercle d'étude, d'échanger sur nos pratiques et d'élaborer le projet de notre bassin.

Nous avons besoin de **chaque L.P. solt représenté** ; aussi nous vous serions reconnaissants de bien vouloir nous indiquer le professeur d'E.P.S. qui représentera votre établissement et qui participera à la C.P. des L.P. de votre département. :

Représentant du L.P. :

NOM- Prénom :

Participera à la C.P. du RHONE le Jeudi 19 novembre 2010 de 14h à 17h (1)

Participera à la C.P. de l'AIN le Jeudi 26 novembre 2010 de 14h à 17h (1)

Participera à la C.P. de la LOIRE le Jeudi 10 décembre 2010 de 14h à 17h (1)

(1) Rayer les mentions inutiles, SVP.