

# D'UN ÉLÈVE ENTRAÎNÉ À UN ÉLÈVE S'ENTRAÎNANT...

SYLVAIN LOPEZ  
PROFESSEUR  
D'EPS  
LYCEE LALANDE  
BOURG EN  
BRESSE

PHILIPPE RICARD  
PROFESSEUR D'EPS  
LYCEE  
LA MARTINIÈRE DUCHÈRE  
LYON

# LA COMPÉTENCE ATTENDUE (NIVEAU 3)

- Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.

# MODULER L'INTENSITÉ ET LA DURÉE...

- ◆ **Réaliser** des courses à différentes allures (% VMA) à partir de repères extérieurs
- ◆ **Faire varier** les rapports durée/intensité de l'effort et de la récupération pour progresser (« surprendre » le corps)

## EN FONCTION D'UN MOBILE D'AGIR

- ◆ **Connaître :**
  - la relation à la filière aérobie
  - L'intensité de travail (% VMA ou % FC de réserve)
  - La forme de travail (continu ou intermittent.)

➔ adaptés à l'objectif choisi

# POUR PRODUIRE ET IDENTIFIER DES EFFETS IMMÉDIATS SUR L'ORGANISME

- **Expérimenter sur soi même les principes de l'entraînement :**
  - ☛ **Intérioriser des sensations :**  
psychologique (ex : échelle RPE), respiratoire, musculaire...
  - ☛ **S'en servir pour réguler** ses courses pendant sa séance
- En conservant le volume de travail prévu

# EN RAPPORT AVEC UNE RÉFÉRENCE PERSONNALISÉE...

- ◆ Réaliser un test de VMA avec engagement
- ◆ Connaître :
  - la relation objectif visé - % VMA
  - le rapport avec sa FC : FC max, FC repos et FC d'entraînement, FC récupération

→ **AUTO REFERENCEMENT**

... pour intervenir

**SUR SOI**

**PAR SOI**

**POUR SOI**

**MAIS AVEC L'AIDE D'AUTRUI!!**

# LA CP5: UNE PEDAGOGIE DIFFERENCIEE DE FAIT...

- ➔ un enseignement individualisé:
  - sur les choix (objectif, forme de travail, durée et intensité...)
  - Un guidage sur la détermination et l'évolution du projet
  - Sur les conseils d'entraînement et les questionnement des élèves
- ➔ Cahier de suivi d'entraînement:
  - Apprendre à identifier et exprimer un ressenti
  - Document de mise en projet
  - ... c'est donc une relation privilégiée avec chaque élève

# MISE EN PROJET AVEC UN DISPOSITIF MATERIEL FONCTIONNEL

- Différents dispositifs possibles dans un cycle
  - Course en aller -retour ?
  - Course autour d'un parcours ?
  - ...

# LOGIQUE D'ORGANISATION D'UN CYCLE

- ◉ Démarche pour l'élève : les 3 « C »
  - Connaître
  - Comprendre
  - Choisir
  
- ◉ Nécessité de déterminer la référence personnalisée à la 1<sup>ère</sup> séance.



# ORGANISATION D'UN CYCLE

## NIVEAU 3 - L1 à L 6, APRÈS TEST VMA

### Le cycle peut viser 2 ou 3 objectifs

2 séances	2 séances	2 séances
<b>Objectif 3 :</b> S'entraîner pour se détendre, récupérer ou aider à la perte de poids	<b>Objectif 2 :</b> Développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort	<b>Objectif 1 :</b> préparation d'un projet sportif de type une distance donnée dans le temps le plus court possible
Ex : 4 x 5' à 60% entrecoupé de 4' de récupération marchée	Ex : 5 x 3' + RA 3' : 3' à 90% R trot. 3' 3' à 100% RA (2' + 1') 3' à 105% RA (1 +1+1) 3' à 100% RA mar.3' 3' à 95%.	Ex : préparation à un 10 kms 3 x 7'30" à l'allure visée, départ toutes les 10'

La 2de séance de chaque objectif :  
 Séance proposée par le prof entièrement ou partiellement.

Conseils d'entraînement et de diététique en lien avec l'objectif choisi

# CONSTRUCTION DU PROJET PERSONNEL D'ENTRAINEMENT

L7	L8	L9
<p><b>DETERMINATION DU MOBILE PERSO ... ET NAISSANCE D'UN 1<sup>ER</sup> PROJET</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Choix de l'objectif</li><li>➤ Choix de la méthode d'entraînement</li><li>➤ 1<sup>er</sup> bilan de séance... régulations envisagées?</li></ul>	<p><b>✓ AFFINEMENT DU PROJET PERSO</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ Vers + de précision: quoi? Pourquoi?</li><li>➤ Cohérence entre les différents choix et justifications</li><li>➤ Jouer sur les paramètres « SRIR »</li><li>➤ <b>PREPARER L'EVALUATION</b> (fiche d'entraînement)</li></ul>	<p><b>EVALUATION</b></p>

# EVALUER : QUOI?

## □ Un projet

→ Des choix effectués et justifiés

→ Un bilan de séance (écart prévu/réalisé, sensations, perspectives...)

... effectués par l'élève

## □ Sa Réalisation

→ L'écart entre le prévu et le réalisé

→ L'adaptation aux possibilités réelles

**MERCI DE VOTRE  
ATTENTION**