

Isabelle Lyonnet
Professeur d'EPS
LP Louise Labé
Académie de Lyon

LA CP5, ACTIVITÉS D'ENTRETIEN ET DE DÉVELOPPEMENT:

De l'élève entraîné parà l'élève s'entraînant pour... en step et en musculation.

Les activités de la CP5...

- ▣ « *Une logique de bien-être par un bon usage de soi* » (R. DHELLEMES)
- ▣ Une volonté de passer de :
 - « *ce que je **vaux*** »...
 - à « *ce que je **veux*** »
 - à « *ce que je **peux**... »*

La notion de « savoir S'entraîner »

S'entraîner :

- ⇒ « **se faire advenir** »...
- ⇒ « en concevant et en régulant son entraînement pour un **motif d'agir** »
- ⇒ « Une intervention conçue **par soi, sur soi et pour soi** » (F. Berger, Séminaire National CP5)

Pour passer « *de l'élève entraîné
par... à l'élève s'entraînant pour...* »

Les trois « C »...

Connaître
Comprendre...
pour
Choisir

Les Compétences Attendues du niveau 3

En step

Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination) seul ou à plusieurs

En musculation

Pour produire et identifier des effets immédiats, dans le respect de son intégrité physique , mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée.

Les étapes incontournables

ETAPE 1

Définir un **projet personnel de transformation** grâce à l'acquisition de **connaissances** :

- sur l'activité
- sur soi (bilan personnel)
- sur les autres

Etape 1: **Les connaissances**...pour un niveau 3

En step

- Les pas de bases
- Les différents types d'effort et les effets produits...lien avec la FC
- Les mobiles d'agir possibles
- Les paramètres liés à l'intensité de l'effort (THSBAL*)
- La nature des sensations, ressentis
- Les séquences possibles d'entraînement en fonction des effets recherchés

**T=tempo, H=hauteur step, S=pas sautés/HIA, B=bras, A= amplitude, L=lests*

En musculation

- Les groupes musculaires (GM)
- Les exercices et le matériel
- Les principes de sécurité
- Les mobiles d'agir et les effets produits
- Les paramètres SRIR
- Les principes de composition de séance
- Une ou des méthodes d'entraînement
- Son potentiel, ses ressources
- La nature des sensations, ressentis
- Les rôles: aide/parade- « coach »

Les étapes incontournables

ETAPE 2

Faire des **choix** de **séquences**
d'entraînement adaptées :

➤ Structurer sa **charge** d'entraînement de manière **optimale** en fonction de son objectif et de son potentiel (« auto-référence ») pour **se transformer**.

Etape 2: **Les choix**...pour un niveau 3

En step

- Du mobile d'agir
- Des pas de base
- Des paramètres THSBAL
- Des séquences d'entraînement

En musculation

- Du mobile d'agir **ou**
- De la méthode d'entraînement
- Des GM
- Des exercices
- Des paramètres SRIR

Les étapes incontournables

ETAPE 3

Réguler son activité en mettant
en relation les **effets ressentis**
et la **charge de travail**

Etape 3: **La régulation**...pour un niveau 3

En step

En musculation

- **Guidage individualisé par le prof: conseils d'entraînement (cohérence /efficacité) évolution du projet**
- **Carnet d'entraînement de l'élève (Travail prévu/réalisé)**

Les étapes incontournables

ETAPE 4

Evaluer et faire le **bilan** de son entraînement pour **adapter** ou faire évoluer ses **choix**.

Etape 4: L'évaluation, le bilan...

pour un niveau 3

En step

En musculation

□ Pour l'élève:

- ✓ Quels ressentis (nature, valeur) ?
- ✓ Quels décalages ?
- ✓ Quelles adaptations prévues ?

□ Pour le prof:

- ✓ Réalisation correcte des blocs ou exercices en termes d'exécution et de sécurité
- ✓ Choix des paramètres adaptés au mobile et aux ressources
- ✓ Respect des séquences prévues

En amont... les **nécessaires choix** de l'**enseignant** sur:

- Les **connaissances** à transmettre (quoi et quand ?)
- Le ou les **mobiles** à faire vivre
- Les **pas de base** ou les **GM** (et exercices)
- Le **matériel** à utiliser
- L'**organisation spatiale** et **temporelle**
- Les **paramètres** et leurs variables
- Sur la ou les **méthodes d'entraînement** à faire vivre
- Sur les **outils** pédagogiques (médias, fiche de suivi...)

Pour permettre à l'élève de mener son projet et être autonome !!!

Merci de votre attention !!

