



Décembre 2002 N° 75
Elaboré par le cercle d'étude
RESOLP
DAFAP Académie de LYON

Contact permanent : Christine Charvet Néri
LP 1°Film, 14 rue du °Film
69008 LYON Tel: 04 78 76 54 70
Fax: 04 78 76 54 71
@: neri_1 @club-internet.fr



AUTOUR DE « L'ENTRETIEN DE SOI »



Au sommaire:

Édito par C. Charvet -Néri (Lp 1°Film).....	P.2
Les programmes Lp en débat par les membres du cercle d'étude.....	P.3
Autour de la « 5° compétence » par C. Badin (Lp Casanova).....	P.5
Trame possible pour un cycle de musculation par D. Bonnet (Lp Picasso).....	P.8
Le step une activité pour la réussite de tous par G. Exbrayat et S. Saïeb (Lp Claudel)....	P.11
Une nouvelle compétence l'entretien de soi par C. Charvet- Néri (Lp 1° Film).....	P.23
Le siteWeb du RESOLP par N. Derom (Lp.Curie).....	P.31
L'évolution de la politique générale du sport scolaire des LP dans le département du Rhône par le collectif de responsables UNSSLP69.....	P.32
Bilan du multi APS des Lp du Rhône par JM Goetgheluck (Lp Curie).....	P.34
Bilan intermédiaire au 1/12/2 du Foot en salle 02/03 par E. Stodezyk (Lp Rabelais).....	P.35
Compte-rendu partiel des assises pour l'avenir du sport scolaire par H. Bizzotto (Lp 1° Film)	P.38

Edito

*Par C Charvet Neri
Contact permanent du RESOLP*

Le nouveau INFOLP arrive !!

Cette année, je prends le relais de Paul, et le cercle d'étude est composé de Claude Badin, Dominique Bonnet, Hervé Bizzotto (coordonnateur UNSS), Paul Bouvard, Philippe Bouzonnet (site Web), Luc Bonnet, Nathalie Derom (responsable site Web), Ginette Exbrayat, Frank Flacheron, Véronique Malfondet, Gilles Sinigre et de moi-même.

L'arrivée des programmes LP constitue l'évènement majeur de cette année. Nous y étions préparés avec les programmes lycées, pourtant la tâche ne semble pas mince. Mettre en place dans nos établissements des projets pertinents et faisables qui allient les exigences institutionnelles et la réalité de nos élèves ne semble pas gagné d'avance. La grande diversité des LP et des filières au sein même d'un établissement ne va pas sans poser problème avec un cadre commun. Cependant il faut que nous saisissons l'opportunité qui nous est donnée, pour les expérimenter (ces programmes sont en effet applicables à la rentrée 2003 2004) afin de faire « remonter » les difficultés d'une part et faire d'autre part des propositions pour une évaluation adaptée à la diversité de nos publics. L'expérience des lycées montre encore une fois que l'évaluation pilote fortement les contenus à enseigner. Aussi nous faudra-il sans tarder nous atteler à ce travail.

Le cercle d'étude se retrouve les manches (toute aide sera la bienvenue) et s'est donné comme perspectives le travail des compétences attendues.

Essayer de voir, dans chaque compétence culturelle, quelle possibilité de traitement didactique et pédagogique est possible, et quelle compétence méthodologique privilégier, pour non seulement s'adapter à nos élèves mais aussi pour avoir une chance de leur apprendre quelque chose, tel est l'enjeu de nos réflexions.

C'est avec ce souci que nous essayerons cette année de travailler, dans INFOLP, sur le site et dans le stage.

Ce premier INFOLP porte sur la 5^o compétence : Entretien de soi, le second traitera des compétences à réaliser des actions à visée esthétique et à réaliser une performance mesurée.

Deux thèmes vont traverser nos réflexions : la différenciation, essentielle dans nos établissements et l'autonomie nécessaire à la pratique future de nos élèves. Deux thèmes qui on le sait ne sont pas faciles à mettre en œuvre avec des élèves « difficiles et manquant quelquefois d'autonomie ».

Mais la motivation à mieux comprendre pour mieux enseigner anime toute l'équipe et nous espérons que vous serez nombreux à nous aider par vos expériences et vos réflexions.

Vous pouvez pour cela contacter Dominique Bonnet, Franck Flacheron ou moi-même.

Nous souhaitons que le RESOLP à travers le journal, le site et le stage continue à être un réseau riche d'échanges, de travail et de recherche afin de mieux enseigner dans des conditions souvent difficiles et par la même, faire réussir ces élèves en difficulté.



En attendant le 2^o INFOLP ; tous les membres du cercle vous souhaitent une bonne lecture et de bonnes fêtes.

Les programmes LP en débat.

Premières impressions du cercle d'étude.

Les programmes sont parus à la rentrée et nous avons un an (application rentrée 2002 2003) pour se les approprier, réagir, et voir en quoi ils vont nous permettre de mieux gérer notre pratique professionnelle. A la première lecture, quelques interrogations ont été soulevées.

Pour les CAP, la proposition d'alignement sur les exigences de BEP ne semble pas toujours réaliste. En effet en fonction des filières et du type d'établissement notamment par rapport aux établissements à population féminine, les exigences semblent difficiles à tenir pour les élèves de CAP. Des APSA risquent donc d'être « déprogrammées » alors qu'elles sont porteuses « d'expériences à vivre » intéressantes.

Nous ne retrouvons pas dans ces compétences attendues le lien avec les finalités éducatives affichées en introduction.

Dans le souci d'un socle commun de compétences, le législateur a gommé les différences et la spécificité des lycées professionnels et évincer une adaptation en fonction des contextes, ce qui semble le plus plébiscité par les collègues de terrain.

Après une introduction spécifique (pas encore assez centrée sur les réalité de nos élèves), les compétences attendues ont le même libellé que celles du lycée général, seul un « glissement vers le bas » pour les exigences CAP BEP a été effectué (exigence de seconde pour les CAP BEP, deux ans pour un an). Les exigences pour les BAC PRO sont les mêmes que celles du cycle terminal lycée (niveau 2 LP = niveau 1 lycée, niveau 3 LP= niveau 2 lycée) : ce qui peut poser problèmes pour certaines filières.

Le niveau 2 est le niveau charnière entre les deux cycles de formation en LP.

Les compétences méthodologiques apparaissent peu dans le libellé des compétences attendues (en volley et en natation par exemple). Or si les compétences culturelles peuvent constituer un socle commun, les **compétences méthodologiques**, elles, devraient permettre une adaptation au contexte et être une **pierre angulaire** au sein du projet d'EPS.

Si dans le chapitre « modalités de mise en œuvre » le texte autorise une adaptation, encadrée par le projet d'établissement, nous pouvons nous interroger sur le devenir de cette adaptation quand nous aurons à évaluer l'acquisition des compétences attendues ainsi libellées.

Nous craignons en effet, au regard des textes évaluatifs de terminale, de ne pas les retrouver lors de l'évaluation. Les connaissances enseignées ne sont pas toutes prises en comptes au niveau de l'évaluation. Les rôles d'arbitre, de manager, la connaissance de son niveau moteur et de ses limites, la construction des règles sont pourtant des savoirs intéressants à enseigner et par conséquent à évaluer !

Le traitement des compétences attendues est inégal en fonction des APSA : exemple entre la natation où seules les connaissances tactiques et techniques sont attendues et le badminton où le texte essaie d'articuler les différents types de connaissances.

Par rapport aux compétences méthodologiques, le texte insiste sur la nécessité de les enseigner simultanément dans chaque activité avec toutefois en fonction des contextes, des priorités possibles. Cela doit être explicite : nous devons pouvoir, en fonction des élèves et durant le cursus de formation, mettre l'accent sur l'une ou l'autre de ces compétences. Dans certains de nos établissements, « les savoir faire sociaux et l'engagement avec lucidité » prennent le pas sur « l'appréciation des effets de l'activité physique ».

L'ensemble de ces remarques n'est pas exhaustif et les interrogations restent nombreuses. Des axes de travail se dessinent pour cette année et restent à approfondir.

Si nous voulons être « de véritables concepteurs » il nous faudra continuer à interroger chaque APSA sous l'angle de l'hétérogénéité et notamment de la mixité, pour faire émerger les problèmes qu'elles posent réellement à nos élèves, et proposer ainsi un traitement didactique et pédagogique approprié.

Établir un lien fort entre les finalités éducatives et les contenus d'enseignement reste la seule solution pour donner à nos élèves toutes les chances de devenir à long terme « des citoyens lucides autonomes et créatifs ».

AUTOUR DE LA CINQUIEME COMPETENCE

Par Claude Badin LP Casanova (Givors)

Les nouveaux programmes de LP rendent nécessaire la programmation d'APSA dans le but d'atteindre la 5^{ème} compétence culturelle :

Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi

L'an dernier déjà, certains de nos collègues du cercle d'étude avaient réfléchi à la didactisation des APSA dans ce but notamment en musculation (cf. les derniers info LP).

Cette année nous poursuivons ce chantier.

Tout d'abord nous avons tenté de décortiquer de façon générale et transversale cette compétence, afin de dégager, ses enjeux et les incontournables quelles que soient l'APS support.

Ensuite nous relaterons deux exemples de terrain (un LP à population plutôt féminine et autre à dominante masculine), où la CC5 est visée toujours à travers la musculation.

Nous n'en sommes qu'au début de l'aventure avec cette CC5, et si le chantier est ouvert, il est loin d'être refermé, c'est pourquoi les exemples proposés ne sont qu'en cours d'expérimentation, prêts à être amendé, et pour cela nous avons besoin de VOUS, de vos remarques, de vos retours.

LES GENERALITES

Ce qui semble dominant dans cette compétence c'est la recherche de l'entretien de soi à court, moyen et long terme. Ceci nous renvoie à la notion de préservation du capital santé. Il s'agit de pratiquer une APSA dans le but de s'entretenir, d'entretenir son potentiel santé.

En quoi l'activité physique peut intervenir sur la santé ?

En bref dans notre contexte social, en luttant contre les effets de la sédentarité, notamment les surcharges pondérales, mais aussi le stress ; en permettant l'entretien du potentiel musculaire et de souplesse, de la densité osseuse ; en prévenant les pathologies cardio-vasculaires...

Ceci impliquerait donc le choix d'APS permettant d'entretenir les ressources aérobies, la musculature, la souplesse, l'élimination des tensions.

Ces activités sont nombreuses, comment faire un choix ?

❖ Première voie :

Viser cette compétence de façon transversale en EPS, quelque que, soit l'APS support, à travers par exemple :

Des exercices d'étirement (stretching) et de musculation lors de l'échauffement, de relaxation avant des réalisations de performances ou en fin de séance.

❖ Deuxième voie

Certaines APSA serait plus adaptées que d'autres et constitueraient un support privilégié pour tout le cycle.

C'est le cas des activités qui ont pour conséquence directe la sollicitation de la filière aérobie, course longue, step, aérobic.

C'est le cas de la musculation, associée à des étirements qui a pour conséquences directes l'entretien de la musculature et de la souplesse.

C'est le cas de la relaxation. Cependant est-ce possible avec les élèves de LP de programmer un cycle entier de relaxation ? Possible, souhaitable ? On pourrait réfléchir d'avantage sur l'intérêt et les limites d'une telle option, ce qui nous amène à la troisième voie.

❖ **Troisième voie.**

Opter pour de vrais cycles s'intitulant « entretien de soi » et qui utiliserait une mixité d'activités. Par exemple 10 fois 2 heures à base de step ou aérobic de renforcement musculaire, d'étirements et de relaxation, sans pour autant négliger de véritables apprentissages dans chaque activité.

CES TROIS VOIES POURRAIENT DONNER A PENSER QUE LE CHOIX DE L'APS PERMETTRAIT EN SOIT DE VISER LA CC5.

NOUS PENSONS AU CONTRAIRE QUE C'EST LA DIDACTISATION DE L'APS ET NON L'APS QUI LE PERMETTRA.

En effet, le step ou l'aérobic peuvent permettre de viser la CC3 ou la CC5 en fonction des choix didactiques opérés par l'enseignant (cf. l'article de Ginette Exbrayat et Sylvie Saïeb qui précise 2 modes d'entrée en step : un sur le versant chorégraphique, en utilisant une variété de figures de bases, des coordinations complexes bras / jambes, et un plus sur le versant foncier où l'on répètera des enchaînements de blocs simples.)

De la même façon, la course longue ou la musculation peuvent être traitées pour viser prioritairement la CC1 (perf) ou la CC5.

Certains collègues revendiquent d'ailleurs de laisser le choix à l'élève de la compétence visée, performance ou entretien de soi dans le même cycle.

Cette option qui permet de gérer la diversité des attentes des élèves la diversité de leurs ressources tout en créant de la culture commune autour de l'APS nous pose

Didactiser une APSA dans le but d'acquérir la CC5. serait donc :

- ❖ **N'entraîner aucun traumatisme physique, permettre la préservation de la santé sous une forme ou une autre (cf. paragraphe2.)**
- ❖ **Viser le développement et l'entretien (voir l'optimisation) des ressources de l'élève**
- ❖ **Le référent ne serait pas ici quelque chose d'externe à l'individu, mais l'individu lui-même.**

Prenons un exemple en course longue :

Faire choisir et réaliser par l'élève un pourcentage de VMA adapté à des effets attendus (ex-entretien de la puissance aérobie) situé entre 90 et 95 % de VMA en 12' renverrait à la CC5 (même s'il s'agit d'un effort personnel très soutenu), demander de parcourir la plus grande distance en 12 ' ' ' ' (test de Cooper) renverrait à la CC1.

Dans le premier cas

L'élève vise des effets sur son organisme (il aurait pu décider d'entretenir sa capacité aérobie et de courir 20 ' à 80 % de VMA)

Le projet de réalisation est référé à son potentiel, ses ressources, ici sa VMA

Dans le second cas, la réalisation est comparée à une norme externe totalement indépendante des ressources de l'élève (en scolaire un bon Cooper c'est 3200M pour un garçon).

D'autres critères peuvent intervenir dans les choix de l'enseignant qui vise la CC5 :

- ❖ **Ses propres compétences**

- ❖ **Les représentations des élèves (ex : utiliser les représentations sociales positives de l'aérobic et du step sur les filles ou au contraire éviter les représentations négatives liées à certaine APS comme la course longue)**
- ❖ **Les installations et le matériel**

Sur la question (qui nous embarrasse !) de l'évaluation :

Des idées à approfondir sont évoquées :

- ❖ Une évaluation continue de la quantité de travail de l'élève, de l'adaptation de son projet d'entretien à son potentiel. L'idée de continuité posant problème au regard des exigences institutionnelles.
- ❖ Une évaluation différée dans le temps qui permettrait de juger de la rétention des apprentissages sur le pôle de l'entretien de soi.

TRAME POSSIBLE POUR UN CYCLE DE MUSCULATION

Par Dominique Bonnet (LP Picasso Givors)

Voici une première approche d'une préparation de cycle dans une activité nouvelle pour le LP PICASSO. Nous reprenons l'idée de travail par phase, cela nous organise et donne, selon nous une structure, une colonne vertébrale au cycle. Cette proposition devra ensuite être ajustée aux réactions des groupes et des individus.

Phase 1 : méthodologie, apprendre à se placer, à respirer, à marquer son travail, à alterner phase de récup et de travail, à remplir différents rôles sociaux tels que parer, marquer, conseiller (charge correct et placement du dos notamment).

Il est demandé aux élèves de s'organiser en groupe de travail de trois à quatre (soit un temps de travail pour deux à trois temps de repos). Le nombre sera ajusté en fonction du nombre de machines et du nombre d'élève, il convient de ne pas descendre en dessous de trois (parade, récupération).

Une fiche collective- individuelle sera fournie aux élèves. Cette dernière donnera des indications de charge et de placement par exercices et une mémoire du travail effectué par séance. Elle accompagne les élèves durant le cycle entier. Elle met en mémoire et permet la régulation.

Il peut être pratique pour cette période de passer de groupe affinitaire à des groupes de poids de corps ou si le climat de la classe le permet de l'imposer.

En effet pour ces premières séances des pourcentages de poids de corps, nombre de séries et de répétitions leurs sont imposées par machine. Des groupes de poids de corps évite de charger décharger les machines constamment (soit deux « bagarres » en perspective avec un public garçon avant d'arriver à une culture commune autour de l'activité).

Le but est d'apprendre à :

- s'échauffer de façon adaptée
- se placer correctement
- souffler en fin d'effort
- les rythmes ex : explosif lorsque l'on pousse la charge et lent, contrôlé lorsqu'on la pose.
- à connaître les groupes musculaires qui travaillent par machines et exercices.
- à connaître le nombre de séries et de répétition par machine
- à parer ex : développé couché
- à différencier série, répétition, charge
- à marquer correctement son travail. Ex : 2 X 6X 30 KGS soit 2 séries de 6 répétitions de 30 kgs
- à calculer les charges totales soulevées soit 360kgs pour les 2 séries de la rubrique précédente
- à parer lorsque cela est nécessaire
- à corriger un placement de dos incorrect
- à s'étirer
- à analyser sa quantité (nombre) et sa qualité de travail (charge) à travers la récupération,

Pas de muscles et de tendons douloureux au-delà de 24 H.

La limite du travail autour du travail à base de pourcentage de poids de corps est la différence entre les kilos de muscle et les kilos de graisse ce qui une fois la phase 1 intégrée par les élèves, nous conduit à la phase 2.

Phase 2 : Prise de performance pour ajuster ses charges à ses ressources

Des concours sont proposés par machine, sur un nombre de répétitions imposées ex 6(sécurité)

Il convient de bien soigner l'échauffement.

Lorsque les élèves cernent mieux leurs maxis ont peut réduire le nombre de séries tentées pour arriver à son max ex : suite à échauffement 3 fois 5 répétitions en développé couché

Un tableau permet ensuite de traduire un maxi sur x répétitions vers un maxi sur 1, 2, 3,4 répet etc....

Exemple un élève soulève 6 fois 47.5 kgs aura un maxi de 60 kgs sur une répétition.

Le maximum sur 6 répétitions permet de connaître son maximum sur 8 donc de prévoir un travail à 70% de ce dernier par exemple. Cela en fonction de l'objectif recherché

Ce même tableau peut servir dès le début du cycle pour calculer les pourcentages de poids de corps.

Phase 3 : Construire et effectuer un programme de travail en fonction de mes ressources

À partir des maximas, avec l'aide de son enseignant, prévoir des programmes de travail plus individualisés.

Pour cela on peut s'appuyer sur le tableau de Christine qui en fonction de l'objectif rechercher soit par exemple développement de la force ou de l'endurance donne le rythme de travail, le nombre de série et répétitions ainsi que les charges exprimé en pourcentage de ses possibilités.

Les réaliser, les réajuster, les faire progresser (thème et charge)

Les élèves seront réorganisés par groupe de niveau.

Après quelques séances de travail les élèves ont le choix de retenter une prise de performance préparatoire à une partie de la note ou de continuer leurs séances de travail.

Phase 4 : Evaluation

Elle reste à construire elle pourrait prendre en compte :

- la quantité de travail
- la qualité des connaissances (marquer, parer, corriger et se constituer et appliquer un programme de travail, connaître ses charges de travail)
- Une prise de performance terminale sur un atelier genre développé couché X 5 répétitions

Le pourcentage de poids de corps posant des limites pour les costaux de l'estomac je suis très intéressé par des précisions sur la force maximale théorique utilisée par gilles (mesure et utilisation mais aussi limites et problèmes rencontrés).

CONCLUSION

L'article suivant concerne finalement la prévision des grandes lignes d'un cycle ; Comme pour la course d'orientation, il s'agit des lignes directrices, restera à affiner les séances et exercices. Cet axe de travail guide nos propositions et permet d'orienter clairement les élèves, de resituer les séances et exercices dans un tout cohérent. L'axe principal pourrait se définir ainsi : passer d'une pratique global à la mise en place d'un projet de travail personnel et individualisé.

Si ce cycle est orienté vers le développement de la compétence culturelle concernant l'entretien, Il comprend aussi des passages concernant la performance à échéance donnée. Cette prise de performance permettant par la suite un travail à son niveau. Suite à une discussion en cercle d'étude nous avons relevé que la distinction n'est pas toujours évidente, que l'on peut aussi mixer un cycle ou répartir cette compétence dans les différents cycles (échauffement, récupération, séance de « volume »).

De plus les personnes de trente ou quarante ans se sentent plus concernées par ce type de travail.

De ce fait nos élèves doivent apprendre maintenant pour plus tard. Ce n'est pas facile. Nos élèves, majoritairement des garçons focalisent, pour beaucoup, sur la performance.

Notre souhait est de les emmener vers ce travail d'entretien en utilisant leur attirance pour la performance et montrant la relation entre mes performances maximale et un travail de développement et d'entretien.

En ce qui concerne les compétences méthodologiques il nous semble permettrent aux élèves de se confronter aux règles de vie collectives (CM4) à travers le travail en groupe de trois à quatre et la permutation des rôles. Nous les contraindront à s'engager avec lucidité (CM1) afin de ne pas se blesser puis tenterons de les amener vers un projet d'entraînement plus individualisé (CM2). De plus lors des phases de récupération et entre les séances ils leur est demandé de prendre du recul afin d'affiner son travail en quantité et qualité soit d'apprécier les effets de l'activité physique (CM3). Cette proposition est découpée par phase qui reste ensuite à ajuster aux réactions des groupes et des individus.

L'évaluation reste à construire et pose des problèmes liés en partie à la compétence développée. Nous souhaiterions peut être nous engager vers une évaluation prenant en compte deux compétences culturelle (1 et 5).

La réflexion et les échanges entre collègues sont en cours.

Introduction

A l'heure où sortent les programmes des lycées professionnels, il devient urgent de réfléchir à des activités largement repérables et représentées dans le champ social mais restées jusque là à la porte de l'école. Ces programmes assoient enfin les activités d'entretien comme un champ culturel à part entière. Le souci de « vie physique durable » est omniprésent dans le texte où il est dit que l'EP doit « initier l'envie de poursuivre une pratique physique tout au long de la vie », elle doit viser « l'entretien et le développement autonome de la santé ». Le 3^{ème} objectif vise d'ailleurs la recherche du bien être, de la bonne santé et de la forme physique. Le législateur conseille même à l'équipe pédagogique de privilégier les activités d'entretien bénéfiques pour l'orientation de l'EP vers la santé. Parmi les activités d'entretien, les pratiques « aérobiques » et le step en particulier occupent une place de choix tant elles semblent allier à la fois plaisir et efficacité. Nous allons donc tenter à travers cet article de montrer que cette activité peut devenir une APSA à part entière, évaluable et digne de s'inscrire dans les programmations d'EPS de nos lycées.

Définition

Le step fût inventé par Gin Miller (USA) en 1985, championne de gymnastique qui utilisa cet engin pour sa rééducation suite à une déchirure ligamentaire du genou. Le step est devenue aujourd'hui une activité physique appartenant aux techniques de fitness (ou de remise en forme) ; cette technique d'activation cardio-vasculaire à connotation moderne offre aux pratiquants, grâce à la marche (step en anglais) que l'on doit utiliser, une certaine accessibilité technique et un certain entrain tant pour les pratiquants féminins que masculins. Il permet, sur un support musical au tempo régulier, une sollicitation de la filière aérobie, un renforcement des membres inférieurs tout en favorisant le développement de la mémoire, de la concentration et de la coordination-latéralisation des jambes (entre les bras et les jambes pour un niveau avancé).

Enjeux de formation

Les enjeux de formation de cette activité s'articuleraient autour de 5 obstacles majeurs à gérer et à dépasser :

- gestion de **l'orientation dans l'espace**
- gestion de l'adéquation entre les pas de base et **le tempo** du support musical
- gestion de la **mémorisation** de l'enchaînement
- gestion de son **effort** tant au niveau foncier, que musculaire pour les membres postérieurs
- gestion de la **coordination** entre la chorégraphie des bras et celle des jambes
- gestion au niveau **affectif** : accepter le regard d'autrui, assumer sa silhouette...

(A chaque niveau de pratiquant, caractéristique d'un profil de réalisation, se trouve un obstacle majeur à franchir pour atteindre le niveau suivant.)

Pour conclure, cette activité nouvelle peut être programmée pour elle-même et ses propres enjeux, mais aussi pour rétablir enfin un équilibre entre activité masculine et féminine dans les programmations d'activités des projets d'EPS.

Des **arguments** forts prédominent en faveur de la programmation de cette activité :

- mise en réussite rapide de tous les élèves
- facilité d'évaluation pour l'enseignant, et équité dans l'évaluation (un élève absent ne peut pas réussir le jour du CCF s'il n'a pas fait l'effort de rattraper le contenu appris au fil des séances)

- fort engouement pour certaines élèves filles en particulier, qui viennent enfin avec plaisir non seulement au cours d'EPS mais aussi à l'AS
- sollicitation de la filière aérobie sans avoir les désagréments de la course longue dont se plaignent régulièrement les élèves (difficulté d'engagement et de réelle motivation).
- accessibilité de pratique et de réinvestissement pour les élèves en dehors du lycée
- activité qui se pratique à tout âge
- enseignement possible pour tous les collègues (en passant d'un fort guidage par la démonstration en début de cycle pour aller vers une prise en charge par certains élèves de l'échauffement, de la complexification de la chorégraphie ou de la démonstration de nouveaux BLOCS).

Le step et les programmes

Le step concourt au développement des **3 objectifs généraux de l'EPS** :

- accès à un patrimoine culturel
- développement de ressources physiques et recherche de l'efficacité
- acquisition de compétences et connaissances liées à l'entretien de sa vie physique

Il semble être une des activités « qui initie l'envie de poursuivre une pratique physique régulière » pour nos élèves. Cf. programme des Lp

Il est une des « activités d'entretien bénéfiques pour l'orientation de l'EP vers la santé ». Cf. programme des Lp

Il cible **la Compétence Culturelle⁵ (CC5)** par son axe de développement foncier (système aérobie), **et la CC 3** par son axe chorégraphique avec la réalisation d'actions à visées esthétiques et artistiques.

Il permet aussi d'aborder :

- la **compétence méthodologique 1 (CM1)** sur l'engagement lucide dans l'activité (situer son niveau de prestation et connaître les règles de sécurité de la pratique)
- la **CM2** sur le choix d'un enchaînement et sa conduite
- la **CM3** sur l'appréciation et la mesure des effets de l'activité sur soi (quantité de mise en action importante à contrôler et à alterner de phases d'étirements)
- la **CM4** sur la confrontation au fonctionnement collectif lors de la production d'un enchaînement à plusieurs (imposé ou libre avec création de blocs)

Organisation de l'enseignement

1-Terminologie

Les élèves doivent apprendre des pas « *dits de base* » (PdB) afin de comprendre la logique de construction de l'enchaînement et de se confronter à la logique de l'activité (physique, coordination, mémorisation).

Chaque pas de base (PdB) est compté sur 4 temps ou 8 temps.

Pour se repérer dans l'enchaînement, les pas de base sont regroupés dans un ensemble appelé **bloc** et compté sur **32 temps**.

1 PdB = 4temps ou 8 temps

1 BLOC = 4 fois 8 temps ou 8 fois 4 temps =32 temps

Afin d'exercer une action de **musclature équilibrée**, il est nécessaire d'effectuer un bloc à droite (chaque PdB est effectué en montant majoritairement avec le **pied droit** sur le STEP) puis **à gauche**.

Les principaux pas de base sont : *basic, Vstep, kick, knee up ou genou, talon fesse ou fessier, tape up, cheval, reverse, mambo, chacha, pony, jump, box step, lunge, grapevine..*

2-Règles de sécurité

- ne jamais **descendre vers l'avant** du step, mais toujours descendre en reculant
- toujours **poser le talon** (et non la pointe) sur le step puis le reste du pied
- toujours effectuer les rotations **en sautant** (avec une impulsion)
- effectuer **autant de blocs à gauche qu'à droite** (jambe d'attaque) pour équilibrer la charge de travail des 2 jambes
- **s'étirer** à chaque pause pour favoriser la récupération et lutter contre l'enraidissement

3- Niveaux d'élèves et voies de progrès

Comme nous l'avons dit plus haut, **5 types d'obstacles** nous semblent caractériser la pratique du step : **le rythme, l'orientation dans l'espace, la mémorisation, la coordination, le travail foncier**. Les niveaux présentés plus loin mettent en avant, chacun, un problème moteur prioritaire. Les contenus proposés permettront de lever l'obstacle caractéristique de ce niveau.

Au delà des obstacles d'ordre moteur à dépasser pour acquérir la compétence motrice supérieure, **des compétences méthodologiques** sont nécessaires (pour la compréhension de la logique de la chorégraphie ; lors du travail en groupe nécessaire à l'élaboration en commun de la prestation ; pour la mémorisation ; l'entraide et la mise en démonstration devant autrui).

Repérage par un cadran didactique

Axe Foncier

<p>« <i>le, la foncier (ère), fonceur (euse)</i> »</p> <p>conduite niveau 2/3</p> <p>obstacle majeur : coordination, mémorisation</p>	<p>« <i>le, la foncier (ère), fonceur (euse)</i> »</p> <p><i>esthétique</i> »</p> <p>conduite niveau 4/5</p> <p>obstacle majeur : choré plus complexe et tempo plus rapide</p>	
<p>« <i>le, la décalée</i> »</p> <p>conduite niveau 1</p> <p>obstacle majeur : le tempo</p>	<p>« <i>l'esthétique essoufflé (e)</i> »</p> <p>conduite niveau 2/3</p> <p>obstacle majeur : l'entraînement foncier</p>	<p>Axe Chorégraphique</p>

Obstacles	Contenus	Simplification	Complexification
Tempo Rythme	<ul style="list-style-type: none"> - intérioriser un rythme - exécuter des pas et figures sur le rythme de la musique 	<ul style="list-style-type: none"> - sur musique facile et lente - utilisation de pas simples avec modèle devant 	<ul style="list-style-type: none"> - sans modèles - sans repères - en variant les tempos
Orientation Espace	<ul style="list-style-type: none"> - exécuter des pas, des figures et des sauts tels que prévus dans la chorégraphie en suivant le tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - avec un modèle devant 	<ul style="list-style-type: none"> - sans modèle -en changeant d'orientation : départ de face, de dos, face à face....
Mémorisation	<ul style="list-style-type: none"> - se concentrer pour enchaîner sans erreur les différentes chorégraphies pour un bloc, 2 blocs, 3 blocs.... - se concentrer pour anticiper en permanence le pas suivant 	<ul style="list-style-type: none"> - avec modèle - avec support papier -en s'arrêtant entre les blocs 	<ul style="list-style-type: none"> - sans modèle - en enchaînant tous les blocs sans arrêt et en augmentant le nombre de blocs
Foncier	<ul style="list-style-type: none"> - réaliser la chorégraphie sans arrêt pendant au moins 6 minutes, en surélevant le step 	<ul style="list-style-type: none"> - diminuer l'énergie - sans surélever le step - diminuer le tempo 	<ul style="list-style-type: none"> - augmenter l'énergie, augmenter l'amplitude dans toutes les figures - augmenter le tempo à 135, 140, 145 BPM
Coordination bras jambes	<ul style="list-style-type: none"> - réaliser la chorégraphie en ajoutant des mouvements de bras à la chorégraphie des jambes 	<ul style="list-style-type: none"> - simplifier les mouvements de bras - n'ajouter des bras que sur un bloc ou 2 	<ul style="list-style-type: none"> - ajouter des bras sur tous les blocs - complexifier les mouvements de bras/jambes

4-Les voies d'entrée

Deux voies d'entrée sont envisageables pour faire adhérer un maximum d'élèves à cette activité.

La voie d'entrée de type « foncier » est à utiliser pour les élèves de genre plutôt « masculin » ou « androgyne » rejetant les activités à connotation féminine. Il est important de leur présenter le step comme **moyen d'améliorer leur condition physique** avec comme objectif le travail cardio vasculaire au même titre que la course longue ou le vélo. Pour ces élèves les premières séances sont consacrées à l'apprentissage de pas de base simples presque usuels inspirés si possible du combat (coups de pied, kicks, genoux...), de la course (jog...). L'accent est mis sur l'énergie dans le mouvement et l'amplitude. La chorégraphie peut se limiter à 1 bloc ou 2 (à droite et à gauche) avec nécessité de les répéter durant 6 ou 7 minutes sans arrêt. On peut augmenter la dépense énergétique et flatter l'ego de quelques uns en rehaussant le step, on peut aussi augmenter le tempo. **Les voies de progrès** pour ce type d'élèves étant d'accepter de complexifier et d'allonger la chorégraphie, d'aller vers des figures plus élaborées. Ces élèves ont beaucoup à gagner à pratiquer ce type d'activité car ce sont eux qui sont le plus en difficulté du point de vue de la coordination et du point de vue rythmique. On peut parier, qu'ils seront plus à l'aise sur une piste de danse ou ailleurs après leur cycle de step.

La voie d'entrée chorégraphique est utilisée pour les élèves de genre plutôt « féminin » pour qui la pratique du step s'apparente à de la danse, où on « s'éclate » sur de la musique actuelle. Ces élèves acceptent volontiers de travailler des chorégraphies de plus en plus complexes avec même des coordinations de bras en fin de cycle. Pour ces élèves là, **la voie de progrès** sera de travailler l'énergie dans le mouvement, d'augmenter la dépense énergétique en montant le step et d'allonger la durée des prestations jusqu'à tenir au moins 6 minutes sans arrêt.

Pour être équitable entre les genres « masculin et féminin », on veillera lors de l'évaluation à traiter à égalité les 2 voies d'entrée. Il faudra au fil du cycle travailler simultanément les 2 approches pour faire découvrir voire apprécier à tous les élèves une dimension des pratiques sportives ignorée par eux jusque là. De ce point de vue là (et de bien d'autres), le step est d'une grande richesse.

Pour **conclure** sur cette partie et suite à nos trois années d'enseignement, nous pensons qu'une **mise en réussite rapide** de tous les élèves au sein d'une classe à profil très varié, passe par l'utilisation **en premier de la voie d'entrée foncière**. La répétition et modélisation permettent de réussir, tout en collant à la représentation dominante de l'activité par nos élèves. La voie chorégraphique est à envisager, de notre point de vue, en terme de complexification dans un même cycle ou comme prolongement d'un premier cycle (selon le profil des élèves).

Notons, par ailleurs, que l'activité « STEP » semble plus facile d'accès pour tous que la pratique « AEROBIC », dans la mesure où le travail foncier est majeur et où l'espace d'action est ciblé par le STEP lui même. Le STEP peut faciliter l'accès à l'aérobic : certains pas de base sont identiques et il existe des exigences communes (tempo, coordination, latéralisation, mémorisation). Une manière de complexifier l'enchaînement en step étant d'ailleurs de réaliser la même chorégraphie en enlevant le step.

5- Comment construire un enchaînement, comment conduire un cycle?

La charge de travail du prof est surtout importante dans les premières séances, pour bâtir la base de la chorégraphie et pour trouver le support musical : mais comme pour les autres activités, la haute expertise de pratique n'est absolument pas nécessaire. Il suffit d'avoir une petite « longueur d'avance » sur les élèves dans la maîtrise de l'enchaînement et de savoir repérer les phrases musicales (le temps 1

est facilement repérable sur les musiques de step). Le prof progresse de toute façon plus vite que les élèves, d'abord parce que c'est lui qui est devant ! mais aussi car il mène souvent plusieurs cycles de front. Il suffit d'avoir suivi un ou deux cours de step pour pouvoir se lancer dans un cycle, d'autant plus que les élèves sont le plus souvent tous débutants dans cette activité.

Un enchaînement de step est construit à partir de pas et de figures eux-mêmes regroupés en blocs. En début de cycle, (que les profs « non experts » se rassurent !), 2 à 3 figures peuvent suffire pour composer un bloc car les pas seront répétés 2 ou 3 ou 4 fois. Par exemple un **premier bloc** (de 4 fois 8 tps ou de 8 fois 4 tps) d'une **première séance** peut être **composé de** : 2 « basics », 2 « Vsteps », 1 « genou G » et « 1 genou D », 1 « basic » et 1 « kick », **un autre de** : 2 « kicks », 3 « genoux G », 3 « talon fesse », 1 « running » et 1 « kick ». Ces répétitions et ces figures simples sont absolument nécessaires au début pour **mettre tous les élèves en réussite** et de ce fait obtenir l'adhésion de la classe. Certains élèves garderont longtemps ces figures, pour les autres, la complexification sera aisée en **supprimant les répétitions** (par exemple en changeant de figures tous les 4 tps), en **complexifiant** les figures (« basic turn » à la place de « basic », « Vstep turn » à la place de « Vstep »etc...), en **changeant** de figures (« cheval » à la place de 2 « basics », 3 « genoux alternés » en passant de l'autre côté du step à la place de « 3 genoux »etc...) **tout ceci en gardant la même structure temps**, pour que la base soit commune et que les élèves puissent présenter l'enchaînement ensemble. A chaque séance il semble souhaitable de présenter à la fois une chorée version simplifiée et une version plus élaborée, la version plus complexifiée pouvant faire l'objet d'une situation problème pour les élèves les plus experts pendant que le prof s'occupe des élèves en difficulté!

Chaque bloc dure 4 fois 8 temps, un « pas lien » est utilisé sur les 4 ou 8 derniers temps du bloc pour changer de pied et pour refaire la même chorégraphie en montant sur le step avec l'autre pied. Ces pas « liens » sont entre autres des figures utilisant un temps en l'air soit sur 4 temps comme 1 knee, 1 fessier, 1 kick.....ou sur 8 temps comme 3 knees, 3 fessiers, 3 kicks.....

L'objectif à la fin du cycle sera de présenter par groupe de 3, 4, 5, **une chorégraphie d'une durée minimum de 6 minutes** et composée de **4, 5, 6, 7 blocs sur une musique libre** (BPM de 130 à 140) cf. exemple de chorégraphie en annexe 1. Si la chorégraphie n'a que 4 blocs ceux ci devront être répétés jusqu'à la fin de la musique.

Tout au long du cycle des blocs sont proposés par le prof, environ **2 pas séance** ; à chaque début de cours, **les blocs appris dans les séances précédentes sont repris en échauffement**

Les 3 dernières séances ne servent qu'aux révisions, beaucoup de temps est consacré au soutien des élèves en difficulté et au travail en groupe en vue de l'évaluation finale. L'enchaînement étant long, les erreurs sont fréquentes, une des compétences très importante à faire acquérir aux élèves sera **la capacité à raccrocher la chorégraphie** le plus rapidement possible sans se laisser déstabiliser par son erreur. En effet à l'intérieur du groupe, la chorégraphie **peut être complexifiée à l'infini**, soit par **la mise en place des steps** : alignés, en cercle, face à face, dos à dos..., soit dans **la construction des blocs** en les intercalant (1 puis 3 puis 5 ...) soit **en rajoutant des bras**....Un travail important en groupe est indispensable en fin de cycle, seul l'échauffement est exécuté en classe entière. Les groupes sont composés de **façon affinitaire**, et pourtant ils se révèlent au final assez homogène en leur sein. Un grand chantier reste à poursuivre, celui de l'évaluation sommative qui se devra d'évaluer les compétences **culturelles et méthodologiques** développées au cours du cycle...

6-Déroulement d'une séance et aides pédagogiques

L'**investissement** matériel nécessaire à la pratique du step se compose :

d'un **bon appareil de musique** relativement puissant pour le travail en gymnase.

de steps : chaque step coûtant le prix d'un bon ballon de Basket mais avec l'avantage d'être « inviolable » et de résister très bien à l'usure du temps.

de CD de «**techno**» ou de «**dance**», à renouveler assez régulièrement. On en trouve de très bien, des « spécial step » dans les catalogues de nos établissements car, les musiques s'enchaînent, on connaît la durée des morceaux et les **BPM** (battements par minutes) sont affichés et **augmentent progressivement**. Certains élèves proposent d'amener leur propre musique, il est important qu'ils aient essayé chez eux sur un enchaînement et surtout qu'ils aient repéré les BPM pour éviter les pertes de temps en cours. Par expérience il est préférable dans un premier que le prof impose la musique...

d'un tiers de gymnase sans miroir évidemment mais ce n'est pas du tout un handicap bien au contraire !

Déroulement d'une séance :

La leçon se divise en 3 ou 4 séquences selon le moment du cycle

1ère séquence

Pour que tout le monde entre en activité rapidement le début de la séance **est complètement dirigé** par le prof. Celui-ci se place devant les élèves qui se répartissent comme ils veulent derrière lui, les steps sont disposés en quinconce en position basse. L'échauffement se compose d'un enchaînement de pas très simples sur 4 tps (effectué face au step) : les « basics » montée simple et descente en 4 tps, les « Vstep » identiques au « basics » mais en dessinant un V avec les pieds, les « genoux » (monter un pied sur le step et monter le genou de la jambe libre) en 4 tps, les « talons fesses » idem genoux, les « kicks » (monter sur le step et effectuer un coup de pieds avec la jambe libre) en 4 tps aussi, les « tape up » (poser pied sur le step et taper dans les mains en lançant la jambe libre) etc...L'échauffement se déroule en musique, les élèves reproduisent le pas exécuté par le prof, chaque pas étant répété 7 ou 8 fois, quand il est assimilé un nouveau pas est rajouté, l'ensemble est répété à nouveau 7 à 8 fois ainsi de suite durant 6 à 7 minutes. Ces pas simples constituent la base des enchaînements qui vont suivre. En fin de cycle ce sont les blocs appris dans les cours précédents qui sont utilisés à l'échauffement.

Après cette première partie visant l'**activation cardio vasculaire**, un temps **d'étirement** est demandé aux élèves en particulier pour les muscles des **jambes** (ischios, triceps sural, quadriceps, psoas, adducteurs...) et pour les **muscles du dos**. Le step est **utilisé** aussi dans les étirements.

2^{ème} séquence

Le corps de la séance se compose de l'**apprentissage de 2 blocs** en moyenne. Jusqu'à ce jour nous avons toujours **imposé** les enchaînements, aujourd'hui il nous semble possible voire souhaitable pour un 2^{ème} cycle de proposer un enchaînement à trous que les élèves pourraient compléter en fonction de leur niveau et de leurs désirs.

Comme pour l'échauffement, le prof sert de modèle et exécute 4 tps par 4 tps chaque figure que tout le monde répète jusqu'à l'assimilation. Aux premiers 8 tps sont rajoutés 8 autres temps et on répète ces 16 temps, et ainsi de suite pour rajouter encore 2 fois 8 temps afin d'obtenir un bloc de 32 temps que l'on répète autant de fois qu'il est nécessaire. Ce 1^{er} bloc est dit **bloc à droite** car l'attaque du step se fait majoritairement avec le pied droit. On peut apprendre de la même façon le **bloc à gauche** ou on peut laisser un temps de recherche aux élèves pour qu'ils le découvrent. Cette 1ère partie se déroule sans musique, ensuite seulement l'enchaînement est exécuté à droite et à gauche sur musique à 128/130 BPM. Ce bloc est répété x fois sur toute la musique, le prof sert de **modèle** durant les 2 ou 3 premières minutes, ensuite les élèves poursuivent seuls, le prof continuant à guider par la voix en se déplaçant

entre les élèves. Il est parfois nécessaire de replacer des élèves, car ce sont toujours les plus en difficultés qui se mettent derrière tous les autres. Le décompte des temps à haute voix est important en début de cycle pour aider les élèves du point de vue du rythme.

Puis un 2ème bloc est appris de la même façon que le 1^{er}, il est répété seul sur une musique entière pour qu'il soit bien assimilé à son tour.

A chaque pose, il est demandé aux élèves de boire et de s'étirer, pour éviter les crampes et les courbatures.

Ensuite **les 2 blocs sont mis bout à bout** et sont enchaînés à leur tour sur la musique, comme précédemment le prof sert de modèle pendant 2 à 3 minutes. Il peut aussi aider en annonçant les changements de figures. On peut soutenir les élèves en difficulté du point de vue de la mémorisation en écrivant les blocs au tableau. Durant ces 2 premières séquences le travail a été essentiellement foncier, les difficultés chorégraphiques étant à la portée de l'ensemble des élèves de la classe (cf. annexe 1), il est important là d'être en décalage optimal avec les possibilités des élèves les plus en difficulté.

3ème séquence

Au début de cette séquence les élèves se **divisent en 2 grands groupes** : se placent à **droite** ceux pour qui la chorégraphie ne pose aucun problèmes et qui sont prêts à la complexifier, et à **gauche** ceux qui ont encore besoin de répéter ou qui préfèrent garder cet enchaînement en montant le step. À l'intérieur des groupes les élèves se regroupent de façon affinitaire par 3, 4 ou 5.

Aux groupes de droite il est demandé de reproduire la chorégraphie en choisissant une position de step allant du plus simple (le meilleur élève devant et les autres alignés derrière) au plus compliqué (steps en cercle, steps en miroir...). En fonction de la réussite ces groupes peuvent **complexifier** la choré, en **traversant le step** pour changer de face, par exemple sur les « basics », sur les « genoux », sur les « talon fesses » ou sur les « vsteps »...en **rajoutant** des tours sur les « basics », les « vsteps », les chachas... voire en rajoutant des bras.

Les groupes de gauche souvent en difficulté d'un ou de plusieurs points de vue, (soit de la coordination, et/ou du rythme et/ou de la mémorisation) s'approprient l'enchaînement en le répétant avec un guidage très serré au début puis progressivement sans modèle et sans guidage. Il est nécessaire de faire comprendre à ces élèves que les figures sont interchangeable et que l'essentiel est de tenir l'enchaînement sur 6 minutes quitte à simplifier encore les figures. A l'intérieur des groupes les apprentissages sociaux sont très intéressants à ce moment là de la séance, on voit en effet beaucoup d'entraide, de coopération, de coapprentissage, d'encouragement de la part de ceux devenus un peu plus experts.

Il n'est pas demandé, en début de cycle en particulier, de passer devant toute la classe en fin de cours, pour ne pas mettre en danger certains élèves en difficultés, par contre la séance se termine par un **passage en simultané de tous les groupes devant le prof** afin de provoquer une émotion et émulation collective garantes d'une motivation intrinsèque pour l'activité.

7-Les annexes

Annexe 1

Chorégraphie d'une 1ère séance :

- Bloc 1 : 2 basics (8 tps)
 2 Vsteps (8 tps)
 1 genou G et 1 genou D (8 tps)
 1 basic et 1 kick (8 tps)
- Bloc 2 : 2 tape up (8 tps)
 3 genoux G (8 tps) pied D sur le step
 3 talons fesse (8 tps) pied G sur le step
 1 running (basic en courant) et 1 kick (8 tps)

Annexe 2

EXEMPLE DE CHOREGRAPHIE DE FIN DE CYCLE

Lp CAMILLE CLAUDEL

Bloc1	Tape talon
	Tape et tourne
	1 fessier 1 talon fesse
	3 genoux
Bloc 2	Reverse square
	Hélicoptère *2
	Running cheval
	3 genoux
Bloc3	Basic Vstep
	Vstep kick *2
	Chacha *2
	1genou 1 kick 1 talon
Bloc 4	Marche à gauche et à droite
	Mambo mambo
	Lstep à G chassé latéral
	Lstep à D Kick de face
Bloc 5	Balade à D en laissant pied sur le step balade à G + tour
	1 genou chacha à cheval + 1genou
	Mambo chacha *2
	3 genoux avec 1 de l'autre côté du step

Annexe 3

EVALUATION STEP LP CAMILLE CLAUDEL

Année 2001/2002

Barème

Niveau	Chorégraphie	Note pour 3 mn	Note pour 6 mn
1	Enchaîner les 5 blocs sans arrêt sur toute la musique	10	11
2	Idem niveau 1 en montant le step	11	12
3	Idem niveau 2 mais exécuter le bloc 1 à droite puis le bloc 2 à gauche	13	14
4	Idem niveau 2 mais changer de coté du step à la fin du bloc à droite et à gauche	15	16
5	Exécuter niveau 3 et niveau 4 ensemble	17	18

Il sera rajouté **2 points** pour tout bloc exécuté en entier avec les bras.

Evaluation

Noms					
Niveau tenté					
Temps tenté					
Temps tenu					
Nombre d'arrêts					
Bras utilisés					
Leader oui ou non					
Note					

Annexe 4	STEP	COMPETENCES ATTENDUES	Bep, Bac Pro
Exécuter en groupe de 3, 4 ou 5 un enchaînement sollicitant la filière aérobie à partir de pas, de sauts et de figures exécutés sur et autour du step en respectant le rythme et la structure musicale.			
CONNAISSANCES : Informations	Techniques et Tactiques	Connaissance de soi	Savoir-faire sociaux
<p>Règles de sécurité : Ne pas descendre vers l'avant. Ne tourner qu'en sautant. Equilibrer les pieds d'attaque. S'étirer à chaque pose.</p> <p>Vocabulaire de l'activité : basic, Vstep, Kick, cheval, boxstep, jump, vturn, lstep...</p> <p>Principes de construction d'un enchaînement : chaque bloc est composé de quatre fois 8 temps à droite et de quatre fois 8 temps à gauche.</p> <p>Principes de complexification : Faire plus vite, plus longtemps, faire à l'envers, faire en tournant, faire en sautant. Surélever le step. Changer de figure tous les huit temps, tous les quatre temps, les deux temps....</p> <p>Figures pour changer de pieds : Jump, un genou, trois genoux, kick...</p>	<p>Exécuter des pas et des figures : basic, Vstep, Kick, cheval, boxstep, jump, vturn,</p> <p>Exécuter des sauts : Des slides, des lunges, des pas chassés, des jumpings jack...</p> <p>Exécuter des tours : ¼ de tour, ½ tour, un tour complet</p> <p>En respectant le rythme, les phrases musicales et les principes de construction chorégraphique (quatre fois 8 temps à droite et quatre fois 8 temps à gauche)</p>	<p>Se concentrer avant de débiter en se remémorant la chorégraphie.</p> <p>Se concentrer et anticiper durant tout l'enchaînement.</p> <p>S'adapter à un raté pour reprendre et enchaîner la prestation.</p> <p>Rattraper son retard en cas d'absence.</p> <p>Identifier ses difficultés.</p> <p>Situer sa prestation.</p> <p>Se fixer des objectifs.</p>	<p>Participer à la création du groupe.</p> <p>Ecouter les autres et s'adapter à eux.</p> <p>Aider les camarades en difficultés.</p> <p>Demander et accepter l'aide.</p> <p>Donner des appréciations constructives en tant qu'acteurs et spectateurs.</p> <p>Evaluer objectivement les prestations</p>
SITUATION PROPOSEE En groupe de 3, 4 ou 5, présenter une chorégraphie imposée ou créée et composée de 3, 4, 5 ou 6 blocs d'une durée de 6 minutes minimum.			



Une nouvelle compétence : l'entretien de soi

C Charvet Néri LP 1° Film

Par rapport aux caractéristiques des adolescents, et aux nouvelles orientations programmatiques une **pratique d'entretien de soi** se met en place en lycée professionnel. Il s'agit à la fois de développer ou entretenir le potentiel physique des élèves tout en les faisant accéder au bien être consécutif à la dépense physique consentie. Cette pratique peut leur permettre de retrouver le plaisir de pratiquer et le plaisir de progresser (dans le moyen terme) qui peut constituer le moteur d'une éducation durable à la santé.

Cette compétence qui peut être enseignée au sein des autres APSA fait au 1° Film, l'objet d'un cycle à part entière. (Expérimentation depuis l'année dernière ce qui explique les ajustements encore en cours).

Les objectifs sont :

- De *développer chez les élèves* la « condition physique » en renouant avec une activité physique adaptée à leur représentation et avec un corps un peu discrédité.
- De leur donner des connaissances, et des attitudes qui permettent d'agir sur leur propre activité corporelle.
- De leur donner « un habitus corporel » qui constitue le fondement d'une éducation à la santé.

Cette pratique d'entretien de soi s'appuie sur un ensemble divers de pratiques qui renvoient globalement aux activités de « mise en forme » ou encore de « fitness athlétique ».

- 1) d'une activité de type aérobie : training aérobic, step et vélo ergonomique, et course de durée.
- 2) d'une musculation sur appareils.
- 3) stretching et relaxation.

Les conditions matérielles correspondent à une salle de fitness et sont une salle de musculation appareillée, une salle avec 25 steps avec équipement audio, une salle avec 15 vélos ergonomiques Les cycles sont de 12 semaines environ et d'une heure trente de pratique effective.

Les contenus portent sur savoir :

- **Se rendre plus endurant** (action sur les capacités aérobies, step, training, aérobic). Deux activités sont enseignées en fonction des classes et de la période de programmation : step / vélo ergonomique ou course longue ou quelquefois mixtes. Le travail en step est ciblé sur le développement des capacités aérobies et par conséquent le foncier est privilégié par rapport à la chorégraphie. A partir de « 5 blocs » simples avec des pas de base répétés sur un BTP130 140, il faut enchaîner 3 puis 5 blocs sans arrêt par séries de 3 et 5 avec une récupération par des étirements entre les séries. Le travail sur les vélos ergonomiques se fait sans arrêt avec un réglage qui évolue au cours des séances : de moindre à une plus grande résistance. Le travail se fait en alternance avec le step (1/2 groupe) pendant 15mn ; Ces deux activités constituent l'échauffement (30mn) à la séance de musculation.

- S'étirer, se tonifier, se muscler de façon équilibrée.

Mobiliser l'ensemble du corps ou certains segments de façon précise pour les soumettre à des charges contrôlées (masse ou rapport déplacement /durée) visant la sollicitation des appareils fonctionnels.

Rechercher l'absence de mouvement et de tension musculaire.

Les habiletés perceptives seront autant sollicitées que les habiletés motrices.

Dans cet article, nous avons choisi de traiter plus particulièrement :

- 1) Savoir se tonifier : des rappels et des pistes de mise en œuvre.
- 2) Une illustration avec des élèves filles de Bac PRO secrétariat.

I – SE TONIFIER

L'objectif prioritaire est de donner aux élèves les principes qui vont leur permettre de faire des choix judicieux pour entretenir et /ou développer leur capital santé.

Les travaux de R. Dhellemmes en codirection avec T. Tribalat (Les Activités Scolaires de Développement et d'Entretien Physique (ASDEP) Dossier EPS n°52) nous ont permis de formaliser trois étapes d'apprentissage qui seront adaptées au temps de pratique et caractéristiques des élèves.

- 1) Sensibilisation et mise en relation effort produit et effets corporels ressentis.

L'élève peut reproduire seul sans erreur une séance conçue par l'enseignant. *Attention au placement corporel.*

- 2) Produire des effets corporels immédiats (variation charge, récupération) qui vont avoir des effets différents. L'élève réalise seul une séance en respectant certains principes.

- 3) Produire des effets différés. Il y aura mise en relation intention et choix des exercices.

L'élève devra élaborer des projets de transformation corporelle Son objectif sera à moyen terme.

En fin de cursus : l'élève devra être capable de :

- Maîtriser les principes essentiels du placement corporel sous la charge.
- De mettre en œuvre le principe de répétitions maximales.
- De connaître les différentes modalités d'entraînement.
- D'élaborer des projets de transformation raisonnable.
- De mettre en rapport la nature de la tâche, l'effet à produire et le muscle sollicité.
- De maîtriser les mise en relation des paramètres : répétition, intensité, série, masses à soulever, récupération.

QUELQUES RAPPELS

Trois types de force :

-force maximale =maximum de tension dans une contraction.

-force explosive = force vitesse capacité à produire un effort intense en minimum de temps

- force endurance =maintenir le plus longtemps possible le plus fort (pourcentage de puissance)

Quatre types de contraction :

-isométrique = maintenir une posture statique (les points d'insertion restent fixes maintenus 30 40 s).

-concentrique = vaincre une résistance au raccourcissement (les points d'insertion se rapprochent)

-excentrique = freiner un déplacement segmentaire (les points d'insertion s'éloignent)

-pliométrique = excentrique + concentrique

Quatre méthodes de développement :

- méthode des efforts maximaux **charge maxi** (attention pour débutants, déconseillée en scolaire)
- méthode des efforts répétés jusqu'à fatigue = 6 à 10 séries de 6 à 12 répétitions maxi **charge à 60%**
- méthode des efforts dynamiques = vitesse maxi mais charges légères 10 à 20 séries de 15 répétitions **charge à 40% mais vitesse maxi**
- méthode en pyramide = répétitions avec charges qui varient : plus la charge augmente plus le nombre de répétitions décroît

Dans une séance il faut varier les types de contractions et les modes de développement.

LES QUALITES DU MUSCLE RECHERCHEES :

<i>Récupération</i>	3 à 4 mn	entre	séries	
Qualités recherchées	Charges / maxima	Cadences	Séries	Répétitions
FORCE Capacité à exercer une action contre une résistance.	80 à 95 %	LENTE	1 à 3	3 à 6
PUISSANCE Capacité à exercer une action contre une résistance dans un temps donné	70 à 80 %	ASSEZ RAPIDE	2 à 4	5 à 8
RESISTANCE Capacité de répéter et soutenir un effort d'intensité assez élevée	40 à 60 %	ASSEZ RAPIDE	8 à 10	15 à 20
ENDURANCE Capacité de soutenir pendant très longtemps, un effort d'intensité assez élevée.	20 à 30 %	LENTE	10 à 15	20 à 30

En milieu scolaire les trois dernières qualités sont possibles à rechercher, la force est à éviter.

Le nombre de séries dépend des caractéristiques individuelles et des objectifs de travail fixés.

Il faut varier les qualités recherchées :

- Alternier le travail d'une semaine sur autre
 - en résistance : 40 à 60 % charge maxi et 3 séries de 10 répétitions
 - en endurance : 30% charge maxi et 3 séries de 20 répétitions
- Alternier la méthode de développement d'une semaine sur l'autre :
 - méthode des efforts répétés beaucoup de répétitions charge non maxi à 60%
 - méthode des efforts dynamiques = charge non maxi à 40 % mais vitesse maxi

SECURITE

Pour PROFESSEUR	Pour ELEVE
-Echauffement complet.	-Vérifier placement bassin.
-Respecter le temps de travail et de récupération.	-Respecter les indices de charges.
-Varier les sollicitations musculaires.	-Respecter le nombre de séries.
-Vérifier le placement corporel.	-Respecter consignes d'utilisation.
-Boire régulièrement	-S'étirer entre les séries

II - ILLUSTRATION avec une classe Bac PRO secrétariat.

Caractéristiques des élèves filles (Bac pro secrétariat) qui n'ont pas ou peu d'activités physiques en dehors l'école et qui ont pour la plupart un profil sédentaire plutôt que sportif.

Elles fonctionnent davantage sur un mode de « maîtrise » plutôt que de performance et ont un rapport négatif /effort. Par contre, elles ont une représentation positive de cette activité qui est souvent continuée en AS.

LA PRATIQUE :

1^o leçon :

- 1) Présentation du travail, des consignes, des machines. **INSISTER** sur les consignes de sécurité par rapport au placement du corps et l'utilisation et la fonction des machines.
- 2) Travail **par triplette** avec récupération de celui qui vient de passer (étirements) et **correction** de celui qui va passer.
- 3) Utilisation et expérimentation des machines à charges et séries minimales (2 x 10 répétitions) pour permettre aux ateliers prévus pour le test de charge de fonctionner sous étroite surveillance.
- 4) Faire le **test charge maxima** jambes (demi-squat le 2^o cycle ou presse en fonction des classes) et bras (développé couché =) charge maxima soulevée 10 fois en dynamique. La charge soulevée par la presse est à diviser par 2 (50 kg soulevés à la presse est équivalent à 25 kg squatté).

LE TEST DE CHARGE MAXIMA = soulever en dynamique 10 fois une charge qui augmente progressivement jusqu'à ce que l'on ne puisse plus la soulever la fois d'après.

Nous avons choisi un test en 10 fois par souci de sécurité afin que les charges soulevées ne soient pas excessives. Ce test est important : c'est une charge de référence pour l'élève et un repaire pour travailler avec une charge optimale /objectifs fixés.

La charge maximale pour ce test sera la charge impossible à soulever la charge à 11^o fois. Pour un test fait en 10 fois, on considère que la charge maximale sera du double. En effet en 10 fois, un individu peut environ doubler le poids maximum qu'il ne peut soulever qu'une seule fois (référence à un article de la revue EPS n° 296 juillet août 2002).

Charge soulevée (Demi-squat développé couché) en grisé les charges environ / filles	20 kg	25 kg	30 kg	35 kg	40 kg	45 kg
Test 10 fois 50%	40 kg	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg
Charge maximale						

Ce test se passe sur deux ateliers :

1) Développé couché : l'élève est allongé sur un banc, deux camarades de chaque côté, prêts à intervenir si l'élève ne peut plus soulever la charge et attentifs à la descente contrôlée de la barre. Ils aident à sortir la barre des supports, la charge augmente de 2.5 en 2.5kg. ⇒ CHARGE MAXIMALE BRAS.

2) Demi-squat : l'élève / supports verticaux place la barre sur ses épaules, recule (sa barre est derrière la tête) et place ses talons écartés (largeur épaule) légèrement en avant afin qu'il soit en appui sur la barre (quelques centimètres pour éviter les problèmes lombaires). Les deux camarades sont de chaque côté, prêts à aider dans la descente et remontée. Pour la 1^o fois le professeur est derrière en parade (avant-bras sous les aisselles) et conseille sur la charge possible.

ATTENTION : au placement du bassin et aux étirements lombaires à faire obligatoirement après (position assise devant espaliers se suspendre au moins 3 fois menton sur la poitrine pendant 10 s) CHARGE MAXIMALE JAMBES.

Ou

Presse oblique : (plutôt utilisée pour un 1° cycle) Pour s'installer et régler la machine se mettre le bassin retroversé et les jambes en angle droit semi fléchies. Extension non complète des jambes revenir en freinant le mouvement.

La charge soulevée avec la presse est à diviser par deux du fait de l'aide de la machine. ⇒
CHARGE MAXIMALE JAMBES.

Lors de la 1° leçon, il faut éviter de trop donner l'utilité du test de charge notamment le rapport entre son résultat et les conséquences sur la charge optimale future. Cela évite les tricheries. Le bilan individuel ne sera fait que lors de la 2° leçon et les perspectives de travail annoncées.

2° leçon

- Mise en relation :
 - Du résultat du test de charge et de la **charge optimale** pour espérer un développement.
 - De la charge optimale et **des pourcentages de travail** en fonction des qualités recherchées.
- Présentation du fonctionnement : passer au moins sur 7 ateliers.

4 ateliers imposés :

➤ Celui du développé couché (bras) et du demi-squat (jambes) (un /haut du corps et un / bas **sont imposés et sur lesquels se passera l'évaluation terminale**)

➤ 2 ateliers abdominaux (déficit remarqué par rapport à la population féminine).

3 ateliers au choix en fonction de son profil : les machines sont libres ;

Le travail est autonome sur chaque atelier et toutes les machines peuvent être utilisées en fonction de son objectif qui peut être revu après 3 semaines.

Le choix est fait avec les filles de *varier les machines* et donc de faire 4 à 6 séries avec les nombres de répétitions correspondant à la qualité recherchée et de tourner sur 7 ateliers.

Le choix d'un nombre de séries plus élevé et par conséquent un nombre de machine restreint (pour limiter l'effet zapping et accentuer le coté effort dans la durée fait. Il semble toutefois mieux convenir aux garçons.

Sur l'ensemble des séances :

- Rappel à chaque début des règles de fonctionnement et des règles de sécurité.
- Identifier les comportements à risques.
- Rappel de travailler régulièrement pour pouvoir progresser.
- Tenir correctement et régulièrement sa fiche de travail.
- Réguler et adapter son projet.
- Se désaltérer régulièrement et **développer l'attention sur soi et sur les autres** (fatigue limite placement).
- Acquérir des connaissances : / sa charge maximale (test) // les modes de travail / objectifs. / le type de muscle travaillé.

Dernière leçon : évaluation

L'évaluation de la performance sur 6 points va se faire sur les 2 ateliers de demi-squat ou presse et développé couché.

Dans le cadre de l'entretien de soi, la performance sera mesurée par rapport au test initial : Le barème prend en compte l'augmentation du nombre de répétitions à charge égale.

(/ réaliser une performance la performance sera référée à un barème établissement mettant en relation poids du corps et charge soulevée.

L'évaluation de la maîtrise sur 14 points

Les compétences méthodologiques prioritaires au niveau Bac sont : se fixer un projet de plus en plus autonome et mesurer les effets de l'activité.

4 Critères à décliner en niveau de compétences

Connaissances liées à la pratique :

- Les principes généraux de musculation étirements et la sécurité de pratique.

- Son indice de charges / développement souhaité

- Le nombre de répétitions et de séries en fonction du travail.

- La fonction de chaque appareil

Réalisation : Produire des effets corporels immédiats ou différés qui vont avoir des effets différents

- Mettre en œuvre le principe de répétitions maximales.

- Maîtriser les principes essentiels du placement corporel sous la charge.

- Maîtriser les mises en relation des paramètres : répétitions, intensités, séries, masses à soulever,récupération.

- Mettre en œuvre la méthode stretching : (Etirement passif pour récupérer : 30 secondes sans temps de ressort, étirements actifs ou stretching pour s'échauffer : contracter 6 s puis relâcher puis remettre en tension 6 secondes et expiration pendant étirement)

Connaissance de soi :

- Affiner les sensations kinesthésiques : sentir le moment où le muscle se met à trembler et où l'on décide d'arrêter l'allongement.
- Sentir le placement optimal et limite à ne pas dépasser/ charge et répétitions.
- Connaissance de son potentiel physique pour faire des choix.

Projet

-Mettre en rapport la nature de la tâche, l'effet à produire et le muscle sollicité pour élaborer des projets de transformation raisonnable.

-Elaborer des projets de transformation corporelle ; mise en relation des paramètres, suivi du travail et des perceptions en retour (feuille de route pour réguler le travail).

Savoir-faire sociaux :

- Respecter les règles :

À fonction sociale : politesse et civilité

Institutionnelles (les horaires, tenue, principe de travail liés à la salle occupée)

De sécurité, d'utilisation et de travail déterminées par l'enseignant

De travail en pratique d'entretien : **régularité concentration**

- Anticiper / règles de sécurité connues.

Vie dans le groupe :

Respecter et faire respecter les consignes.

Respecter son corps et celui des autres.

Agir dans et pour le groupe

- Prendre sa responsabilité au sein du groupe de travail.
- Accepter de « corriger » et « d'être corrigé » en fonction des consignes de placement et de sécurité.
- Savoir s'auto évaluer et repérer sur les autres à partir d'indicateurs précis le placement et les modes d'exécution.

En guise de conclusion d'un 2^o cycle avec ces élèves : elles sont motivées par ce type d'activité y compris par les deux ateliers

Les charges soulevées 10 fois sont pour l'instant vont de 14 à 24 kg bras et de 20 à 30kg jambes (charges maximales à multiplier par 2).

Il semble que l'augmentation de 5 à 6 répétitions supplémentaires en 10 séances soit réaliste.

Je m'attendais à ces résultats au niveau des bras, ceux des jambes m'ont semblé faibles. La technique encore mal maîtrisée du demi-squat est probablement en cause.

Les notions de placement, respiration, rapport charge maximale/ qualités recherchées/ charge optimale sont mises en œuvre.

Les élèves fonctionnent en relative autonomie. La mise en projet a pris un sens particulier pour les élèves. Toutes font un projet de travail sur les 3 ateliers restants en fonction de leur désir de développement (fessiers, abducteurs, adducteurs et pectoraux arrivent en tête) et parviennent à réajuster en cours de cycle.

C'est toutefois moi qui donne pendant au moins 5 leçons : la méthode de travail du jour, le pourcentage de charge et le nombre de séries et répétitions pour que le niveau de travail soit suffisant pour tous.

La connaissance de ses possibilités est à peu près acquis, reste que les connaissances kinesthésiques sont encore superficielles.

La récupération en étirement est encore difficile et les conseils à l'autre encore trop sommaires.

Cette activité a renforcé l'acquisition de certains savoir-faire sociaux comme le respect de l'environnement, la collaboration et l'entraide autour de critères précis de réalisation.

L'évolution de la politique générale
du sport scolaire des LP
dans le département du Rhône.
Collectif de responsables UNSSLP 69.

La situation actuelle

Depuis maintenant deux ans et la formalisation dans un projet écrit et reconnu par 90 % des LP du Rhône, les mentalités évoluent au sein de la structure UNSS.

Cette année, le SD 69 demande à chaque coordonnateur de district (collège, lycée, LP) de présenter leur projet afin de savoir à l'avance quelles sont les intentions du district et de connaître en fin d'année le rapport d'activité de chacun. Tout cela doit déboucher sur la création d'un véritable projet départemental tiré de la réalité du fonctionnement des AS du Rhône.

Ce RA devra être mis en adéquation avec les paramètres actuels que sont les APS du district, le nombre de licenciés (pourquoi pas le % de licencié ou le taux d'encadrement : dans ce cas licenciés tous les élèves grâce au contrat) et le nombre d'établissements concernés ceci étant modulé par un coefficient supérieur pour le 1^{er} cycle que pour le 2^{ème} cycle.

C'est pour cette raison que nous vous avons demandé de signer une pétition pour obtenir auprès du recteur des moyens supplémentaires, les HSE existantes étant partagées entre tous et finalement obligeant les collègues d'EPS à travailler autant si ce n'est plus pour une rémunération moindre. Cette demande est basée sur l'équité de traitement entre tous les coordonnateurs et la revendication d'un véritable statut du coordonnateur et de la reconnaissance du district en tant que tel.

Les difficultés rencontrées

En outre, les moyens des coordonnateurs de district, lycée sont passés en 2 ans de 0 HSE à 220. D'un point de vue complètement subjectif et partial, nous trouvons que « c'est un peu fort de café ». Après 15 ans, d'innovations et de lutte, après 5 années de réflexion et de bouleversement, les LP n'obtiennent pas les moyens qu'ils avaient demandé au SD69 (225 HSE) pour 183 obtenues. Nous avons moins que les lycées qui « débarouent » dans la structure et à qui sous le prétexte égalitaire on accorde ce que nous pouvons appeler un chèque en blanc.

Il aurait peut-être été sain de se poser la question de l'utilité de l'AS en LP. Est ce que ce projet de district ne méritait pas d'aller jusqu'au bout puisque nous avons demandé à prendre en charge les transports et les finances. Ceci n'a pas été possible et je le regrette à triple titre :

- nous ne pouvons pas accepter de travailler plus en gagnant moins, nous n'avons pas pu accueillir Gilles Sinègre qui se proposait de rentrer dans la coordination LP.
- nous ne pouvons pas contrôler nos dépenses puisque nous ne les gérons pas, l'argent étant le nerf de la guerre.

- Le SD 69 n'a pas souhaité valider nos arguments qui peuvent être compris par tous.

Assurer un développement durable

Prenons l'exemple de la gestion du site Web. Le coordonnateur doit posséder le matériel, construire le site, centraliser les classements, faire les mises à jour, etc....Ceci représente un travail de plus 500 heures à l'année et la ligne de rémunération est de 25 HSE pour l'année.

Le coordonnateur du multi APS touche 30 HSE pour gérer plus de 20 journées, faire les bilans, envoyer les classements, préparer les règlements, les modes d'organisation.....
Qui peut accepter cela ? Qui va reprendre le travail dans ses conditions ? Est ce normal que la structure ne paie pas un abonnement internet aux coordonnateurs ?

Tous les ans, nous proposons aux collègues volontaires de prendre place au sein de notre structure RésoLP –UNSS. Pour pouvoir les accueillir dans de bonnes conditions , pour continuer à envisager des projets qui collent au besoin de nos élèves et qui sont avant tout éducatifs , nous avons besoin de ces aides.

Les élections des représentants des AS

Cette année, les élections des élus des AS ont eu lieu. Elles se sont passées et nous avons deux représentants élus pour les LP (Pierre Boudet, LP Becquerel suppléant et Hervé Bizzotto, Lp 1^{er} Film, titulaire). Par contre, nous pouvons dire que cette liste a été conçue de manière à représenter à égalité les collèges, les lycées et les LP (1 titulaire et 1 suppléant chacun).

En LP et en collège, nous avons fait le choix de présenter un des coordonnateurs sur la liste et 1 élu des AS (non-coordonnateur) en poursuivant l'idée qu'il était difficile faire le lien si on était qu'au conseil départemental ou que coordinateur. Les lycées ont fait le choix inverse et ont présenté deux collègues qui ne suivent pas la coordination de district. Cela leur demandera plus de synchronisation.

Cette liste n'est pas une liste SNEP, mais elle a été coordonnée par le SNEP départemental. À ce jour , je n'ai pas eu de proposition du SE.

Une des premières missions des élus des AS au sein des CD69 et CR UNSS va être d'impliquer mieux et plus le conseil général du Rhône et le conseil régional Rhône-Alpes. En effet, la décentralisation est en route, et c'est valable pour le sport scolaire. Il faut communiquer avec ces instances et obtenir un accroissement des budgets compte tenu de nos projets.

C'est le recteur qui doit nous donner les moyens de nos ambitions et nous permettre d'effectuer nos 3 heures forfaitaires et obliger les chefs d'établissements à jouer leur rôle de Président de l'AS en favorisant les projets des collègues et en libérant les élèves le mercredi AM (lettre de M. Ferry, Ministre de l'EN).

Enfin, vous lirez dans l'info LP, les bilans provisoires du foot en salle et du multi-APS et vous verrez quel essor est en train de prendre notre district.

Sur 43 LP recensés, 39 ont validé le projet du district LP, 3 ne nous ont pas encore donné de nouvelles et 1 s'en est allé vers un district géographique lycée.

Pour le Réso LP- Les Coordonnateurs LP-UNSS

R Berthollet B Chatelet
Lp E Labbé Lp les Canuts

E Stodezyk
LP Rabelais

JM Goetgheluck
LP Curie

H Bizzotto
LP 1^{er} Film