

JUIN 2003 N° 77

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

## SPECIAL STAGE

### Au sommaire:

- Édito par *Christine Charvet -Néri Lp 1°Film*
- Enseigner c'est faire des choix Présentation du stage 2002 2003 par *Christine Charvet-Néri LP 1° Film.*
- Enseigner, c'est faire des choix argumentés. *Compte rendu du travail lundi matin par Mme C.Charvet Neri LP 1° FILM*
- Compte-rendu de la séance de MUSCULATION du mardi matin Par Gil SINEGRE LP EIFFEL Brignais
- Compte rendu de la pratique des collègues du mardi matin Par Ginette Exbrayat et Sylvie Saïeb LP CLAUDEL (Lyon)
- Intervention technique sur l'entretien de soi par une B.E. Culture Physique travaillant dans un club de forme. Compte-rendu du mardi après-midi par V. MALFONDET LP FOREST Saint Priest
- NIVEAU D'INTENSITE D'EFFORT ET CONTROLE CARDIAQUE Par Dominique BONNET LP Picasso (Givors)
- L'ELEVE, SA VMA, LA PISTE Par Dominique Bonnet LP Picasso (Givors)
- Quelles possibilités de choix dans les programmations APSA ?Compte-rendu du mercredi matin par Franck Flacheron LP LAMARQUE
- Quels Choix à propos des compétences méthodologiques. Compte rendu des travaux du jeudi matin par C. Charvet Néri LP 1° FILM
- Quel mode d'entrée privilégier pour réaliser notre programmation en fonction des composantes méthodologiques ? Par MOREL Franck LP P Coton Neronde 42
- Un exemple de traitement de l'APS support Volley Ball, par Dominique Bonnet LP PICASSO (Givors)
- Quelques propos sur la Formation Professionnelle Continue. Compte rendu du vendredi matin par LUC BONNET LP De FLESSELLES (Lyon)
- Compte-rendu de la réunion du district LP du Rhône du vendredi 18 avril 2003. Par Hervé Bizotto LP 1° FILM (Lyon)

## **Edito**

*Par C Charvet Neri  
Contact permanent du RESOLP*

Ce nouveau numéro et dernier de cette année, porte essentiellement sur le compte rendu du stage : les choix de l'enseignant.

Stage intense qui marquera ma mémoire à double titre. D'abord, c'est la première fois que j'en endossais la pleine responsabilité. Et surtout, ce stage s'est articulé, avant comme pendant, autour d'une réflexion collective, mutuelle qui est au centre de mon engagement dans cette profession.

Je tiens donc à remercier tous les stagiaires qui par leur sympathie, « leur ardeur à l'ouvrage » et la qualité des échanges ont contribué à sa réussite, je crois .

Je tiens à remercier tout particulièrement et chaleureusement tous les membres du cercle qui durant toute l'année ont donné de leur temps pour construire et alimenter ce stage. Je rends hommage à leurs compétences et à leurs qualités humaines, sans lesquelles le RESOLP ne pourrait exister.

Sans vouloir trop « bousculer le temps », nous nous tournons déjà vers l'année prochaine et appelons toutes les volontés à rejoindre ce collectif pour que ce lieu de formation, d'échanges, et d'expérimentations pédagogiques continue d'enrichir nos réflexions et nos pratiques quotidiennes.

Les conditions pour participer au cercle d'étude sont simples : être libre le mardi après midi (un après midi par mois environ) et avoir envie de travailler avec d'autres ; le café et les discussions sont assurés.

D'autre part, le PAF est arrivé dans les établissements.

### **Cercle d'étude RESOLP 03A0100817**

Dates les mardi après midi 14 h / 17 h 00 au LP Eiffel Brignais

Pour vous inscrire prendre directement contact avec Christine Charvet-Néri.

### **Stage : EPS réussie en LP et inscrite dans les programmes 03A0100816**

Dates : du 22 03 2004 au 26 03 2004

### **ATTENTION**

***1° campagne d'inscription du 15 mai au 9 juin 2003***

***2° campagne d'inscription à la rentrée du 30 août au 22 septembre***

En attendant, tout le collectif :

*C Badin, H Bizzotto, P Bouvard,*

*D Bonnet, Luc Bonnet, N Derom, G.Exbrayat, F Flacheron, V Malfondet, G.Sinégre et moi- même,*vous souhaite une bonne lecture et de sereines et bien méritées vacances

**Enseigner c'est faire des choix**  
**Présentation du stage 2002 2003**  
*Par C Charvet Néri LP 1° Film (Lyon)*

Pourquoi ce thème de stage ? Plusieurs raisons nous ont amené à articuler le stage autour de cette problématique du choix :

-Ce thème est ressorti de l'analyse des besoins établie l'année dernière, en juin.

Il est vrai que la nécessité de faire des choix s'impose car le métier d'enseignant devient d'une part, de plus en plus difficile par rapport aux élèves, par rapport à l'autorité et aux savoirs à transmettre mais aussi par rapport aux demandes institutionnelles de plus en plus lourdes : multiplicité des rôles et des tâches et des compétences nécessaires.

Le métier d'autre part, devient de plus en plus complexe. Des contradictions inhérentes au métier (P Meirieu dans une conférence à IUFM en 2001 parle de « contradictions dynamiques ») déstabilisent les enseignants qui, au quotidien, ont à gérer ces tensions et faire face à des choix difficiles qui laissent souvent un sentiment d'insatisfaction voir d'incompétence.

Quelques interrogations simples mais pragmatiques illustrent la position inconfortable des enseignants aujourd'hui.

Comment concilier le plaisir de pratiquer, et l'apprentissage qui demande d'accepter l'effort et la remise en question ?

Comment, par rapport aux nouveaux textes, concilier un programme commun et la diversité des élèves et des contextes ?

Comment développer l'autonomie chez des élèves qui ne le sont guère et un encadrement pédagogique indispensable etc. ?

Ces contradictions communes à tous les enseignants nous confrontent à la difficulté de trancher, de choisir. Elles nous obligent à renoncer quelquefois à notre cohérence, à faire des « deuils douloureux ».

-Une deuxième raison qui a fait que cette interrogation est devenue incontournable : la sortie des programmes LP.

Laissent -ils, dans leur mise en œuvre, des espaces de choix, d'adaptation possible par rapport aux compétences attendues, aux contenus culturels et méthodologiques à transmettre, à la programmation, au projet EPS etc..

Il nous a semblé alors nécessaire d'échanger, et de construire ensemble des argumentations qui fondent nos choix.

Non seulement la réflexion collective atténue la culpabilité individuelle de l'enseignant mais elle permet de plus l'affirmation de sa professionnalité.

De ces contradictions naissent des espaces de liberté qui confirme le nécessaire statut de concepteur de l'enseignant.

**Voilà comment nous avons préparé ce stage, en prenant comme parti pris de considérer l'enseignant comme un concepteur de son enseignement et d'essayer par**

**conséquent d'apporter aux stagiaires des outils pour comprendre la réalité et pour permettre de s'adapter.**

**Comment aider l'enseignant à faire des choix ? Question qui nous a servi de fil conducteur tout au long du stage.**

**Ce qui s'est traduit par**  
**Une conception de ce stage :**

- Construire une professionnalité autour d'une problématique générale ancrée dans des contenus disciplinaires.
- Couvrir l'ensemble d'un champ professionnel : programmes, contenus d'enseignement, réflexion axiologique, UNSS, problèmes institutionnels...
- Permettre des allers retours entre théorie et pratique afin de développer et/ou renforcer une compétence professionnelle : la pratique réflexive. Je ne résiste pas à vous donner une citation de Ph Perrenoud « La théorie c'est quand on sait tout et que rien ne marche. La pratique c'est quand tout fonctionne mais qu'on ne sait pas pourquoi.".
- Souci de construire ensemble une « sorte de banque de données » qui va nous permettre de choisir et de nous adapter par rapport aux élèves à plusieurs niveaux :
- Varier les formes de regroupements : groupe de besoins, d'affinité, d'établissement...
- Proposer des choix possibles, des entrées différentes. (Référence à une formation différenciée).
- Réguler le stage par un bilan intermédiaire pour répondre au plus près à l'attente des stagiaires.
- Evaluer le stage et ouvrir des perspectives de travail pour l'année prochaine.

**Un Contenu de stage**

*Plusieurs niveaux de choix abordés durant la semaine*



***Travail de lundi***

➤ Au niveau des compétences attendues et/ ou des connaissances à transmettre dans certaines APS :

1 A partir de questions concrètes, des groupes ont travaillé sur ce qui fonde nos choix d'enseignants :

(Les élèves, le contexte, les valeurs, les compétences de l'enseignant, les objectifs de formation, les textes officiels, la programmation, la sécurité, l'évaluation...).

**Thèmes de réflexion proposés :**

<b><u>Escalade</u></b> En tête ou en moulinette ? Travail bloc ou et sortir une voie ?	<b><u>CO</u></b> Milieu connu ou inconnu ? Seul ou à deux ? Travail énergétique ou de lecture quelle priorité ?
<b><u>Badminton ou volley</u></b> Travail stratégie ou technique quelle priorité ? Travail sur les intentions ou les réalisations quelle priorité ?	<b><u>Natation</u></b> Natation ou pas de natation programmée ? Sauvetage ou performance ? Performance compétitive ou connaissance de

	soi (loisirs) ?
<b><u>Athlétisme</u></b> Travail fractionné ou en continuité ? Record ou projet ? Vite ou et longtemps	<b><u>Sports Co</u></b> Travail arbitrage ou non ? Equipes homogènes ou hétérogènes Equipes de niveau ou affinitaires
<b><u>Activités à visée esthétique</u></b> Reproduction ou création ? Travail d'un thème en 1 <sup>o</sup> leçon ? Musique ou sans musique ? Des figures, acrobaties, techniques ou expressives	

2 A partir des fiches programmes : quels choix faire en fonction de nos contextes ? Dans des APSA les plus pratiquées et à partir de documents établis par les membres du cercle. (La CC5 est volontairement laissée car traitée en profondeur le mardi).

**3 entrées possibles au choix :**

compétences attendues	connaissances	situations proposées
<b><u>reformulation des compétences attendues</u></b> si celles du programme ne conviennent pas.	sur le contenu, <b><u>les connaissances à acquérir.</u></b>	<b><u>les situations proposées</u></b> (notamment pour l'évaluation).

***Travail de mardi***

- Au niveau des contenus d'une nouvelle compétence à rechercher : l'entretien de soi.
- Séance pratique le matin : musculation et step traité en CC5.
- Présentation de cette compétence, (personne du cercle).
- Intervention d'un BE musculation.
- Travail de groupe en fonction des thèmes choisis autour de personnes ressources du cercle : step : CC3 CC5 ? Musculation en LP, course longue : CC1 CC5 ?

***Travail de mercredi***

- Au niveau de la programmation : à partir d'une présentation des solutions possibles (personne ressource du cercle).
- Travail sur la programmation par types d'établissements ou par équipes d'établissement.
- Bilan intermédiaire du stage\_(questionnaire établi par le cercle) pour réguler le stage en fonction des choix des stagiaires :  
*Des problèmes professionnels souhaités voire approfondis jeudi après midi (d'autres possibles) : CC1 et les filles.- CC3 et les garçons.- Tension CC1 CC5.- Tension CC3 CC5.*
- La programmation.- Les CM.

***Travail jeudi***

- Au niveau des compétences méthodologiques et leurs liaisons avec les connaissances dans les APS.
- **Présentation** : qu'est ce que les CM ? (Personne ressource du cercle).
- **Travail sur les contenus des CM.** Qu'est que l'on veut que les élèves apprennent ?
- 3 entrées possibles /élèves :

- 1 par les contenus dans une CC.
- 2 par le caractère transversal des CM quels que soient les CC.
- 3 par croisement CM /CC

### ***Travail vendredi***

➤ Au niveau de la vie professionnelle :

- Informations sur la formation continuée. (Intervention du responsable formation continuée) et les 1<sup>o</sup> bilans de l'évaluation au BAC général (personne du cercle).

➤ Au niveau du système éducatif et de ses valeurs :

*Intervention G Guillot formateur IUFM : LES CHOIX DE L'ENSEIGNANT : ENTRE LIBERTE ET CONTRAINTES. Choix et valeurs, choix et objectifs, choix et élèves.*

➤ Au niveau de l'UNSS :

Le projet Unss 2002 2003 (responsable LP UNSS).

*Grille du stage Resolp 2002 2003 « Les choix de l'enseignant »*

	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>
9h00	Présentation générale du stage.	<b>Choix au niveau d'un contenu : l'entretien de soi :</b>	<b>Choix au niveau de la programmation</b>	<b>Choix au niveau des compétences méthodologiques</b>	<b>Choix au niveau de notre métier</b>
10h00	Expliquer le thème du choix.	<b>Séance pratique :</b> À partir de 8 H30 au <b>club 48</b> <i>rue du 1°Film 69008</i>	<b>-Analyse des solutions possibles :</b>	<b>- Présentation :</b> qu'est ce que les CM ?	<b>-Informations et échanges autour</b> du Lycée des métiers
11h00	<b>Travail sur ce qui fonde nos choix.</b> -par groupe travail seul puis par 4 autour des questions posées.	<b>Axes de travail</b> -travail technique -consignes de sécurité.	<b>-Travail par équipes d'établissements</b> ou type d'établissements Les établissements qui ont commencé peuvent apporter leurs travaux pour échanger.	<b>- Travail sur les contenus des CM.</b> Qu'est que l'on veut que les élèves apprennent ?  <u>3 entrées possibles /élèves :</u> - <b>1</b> par les contenus dans une CC. - <b>2</b> par le caractère transversal des CM qq soient les CC. - <b>3</b> par croisement CM/CC.	<b>-Intervention G Guillot formateur IUFM :</b> Les choix de l'enseignant dans le système éducatif.
12H 00	mise en commun avec rapide exposé 5 6mn dans deux groupes de 20 / 2 tableaux communs =liste fondement des choix +discussions ↕	<b>Deux ateliers : step musculation /machines</b> rotation possible 2x1H30	<b>-Bilan intermédiaire du stage</b> ⇒choix de travail pour jeudi après midi		
13h30	<b>Choix au niveau des contenus</b>	<b>Retour théorique autour de la CC5</b>		<b>Choix / certains problèmes</b>	<b>Choix au niveau de notre métier</b>
14h00	<b>Travail sur des APS :</b>	<b>-Présentation la CC5</b>		En fonction du bilan, <b>plusieurs axes de travail possibles :</b>	<b>-Unss</b>
15h00	<u>3 entrées possibles :</u> - compétences attendues. - connaissances. - situation proposée.	<b>-Intervention théorique</b> par un brevet d'état de musculation.		-La CC1 et les filles. -La CC3 et les garçons. -La tension CC1/CC5. -La tension CC3/CC5. -La CC2 -La programmation. - Les CM. Etc.....	<b>1</b> informations générales académiques et district LP. <b>2</b> les différents bilans et perspectives
16h30	<b>BUT :</b> construire échanger des outils opérationnels ou les proposer si ceux du programme ne conviennent pas.  Travail par groupe de 4 sur les champs de compétences et APS pratiquées dans nos établissements	<b>-Discussions, échanges autour de la CC5 :</b> <u>3 groupes en fonction des thèmes choisis :</u> <b>1</b> Step CC3 ou CC5 ?  <b>2</b> Course longue : CC1 ou CC5 ?  <b>3</b> Musculation			<b>Synthèse et bilan du stage</b>

## Enseigner, c'est faire des choix argumentés

Compte rendu du travail lundi matin par Mme C.Charvet Neri LP 1° FILM

Dans toute situation éducative, nous faisons des choix, aussi nous a-t-il semblé intéressant de travailler par groupe sur ce qui fonde nos choix d'enseignants ; à partir de questions simples concrètes et professionnelles.

Il s'agit de mettre en évidence à partir d'une question concrète ce qui a déterminé le choix de la réponse.

Le cercle a choisi plusieurs champs d'activités physiques de manière à permettre l'entrée dans la réflexion soit par affinité et /ou intérêt et / ou compétence.

### Thèmes de réflexion proposés :

<p><b><u>Escalade</u></b> En tête ou en moulinette ? Travail bloc ou et sortir une voie ?</p> <p><b><u>CO</u></b> Milieu connu ou inconnu ? Seul ou à deux ? Travail énergétique ou de lecture quelle priorité ?</p> <p><b><u>Badminton ou volley</u></b> Travail stratégie ou technique quelle priorité ? Travail sur les intentions ou les réalisations quelle priorité ?</p> <p><b><u>Natation</u></b> Natation ou pas de natation programmée ? Sauvetage ou performance ? Performance compétitive ou connaissance de soi (loisirs) ?</p>	<p><b><u>Athlétisme</u></b> Travail fractionné ou en continuité ? Record ou projet ? Vite ou et longtemps ?</p> <p><b><u>Sports Co</u></b> Travail arbitrage ou non ? Equipes homogènes ou hétérogènes ? Equipes de niveau ou affinitaires ? Responsabilité collective ou individuelle (somme des joueurs) ?</p> <p><b><u>Activités à visée esthétique</u></b> Reproduction ou création ? Travail d'un thème en 1°leçon ? Musique ou sans musique ? Des figures, acrobaties, technique ou expression ? Individuelle ou collective</p>
--	---



### **Les déterminants du choix**

*(Bilan d'une mise en commun, discutée sur l'ensemble des stagiaires)*



Ce qui gouverne cette notion de choix sont deux intentions éducatives fortes :

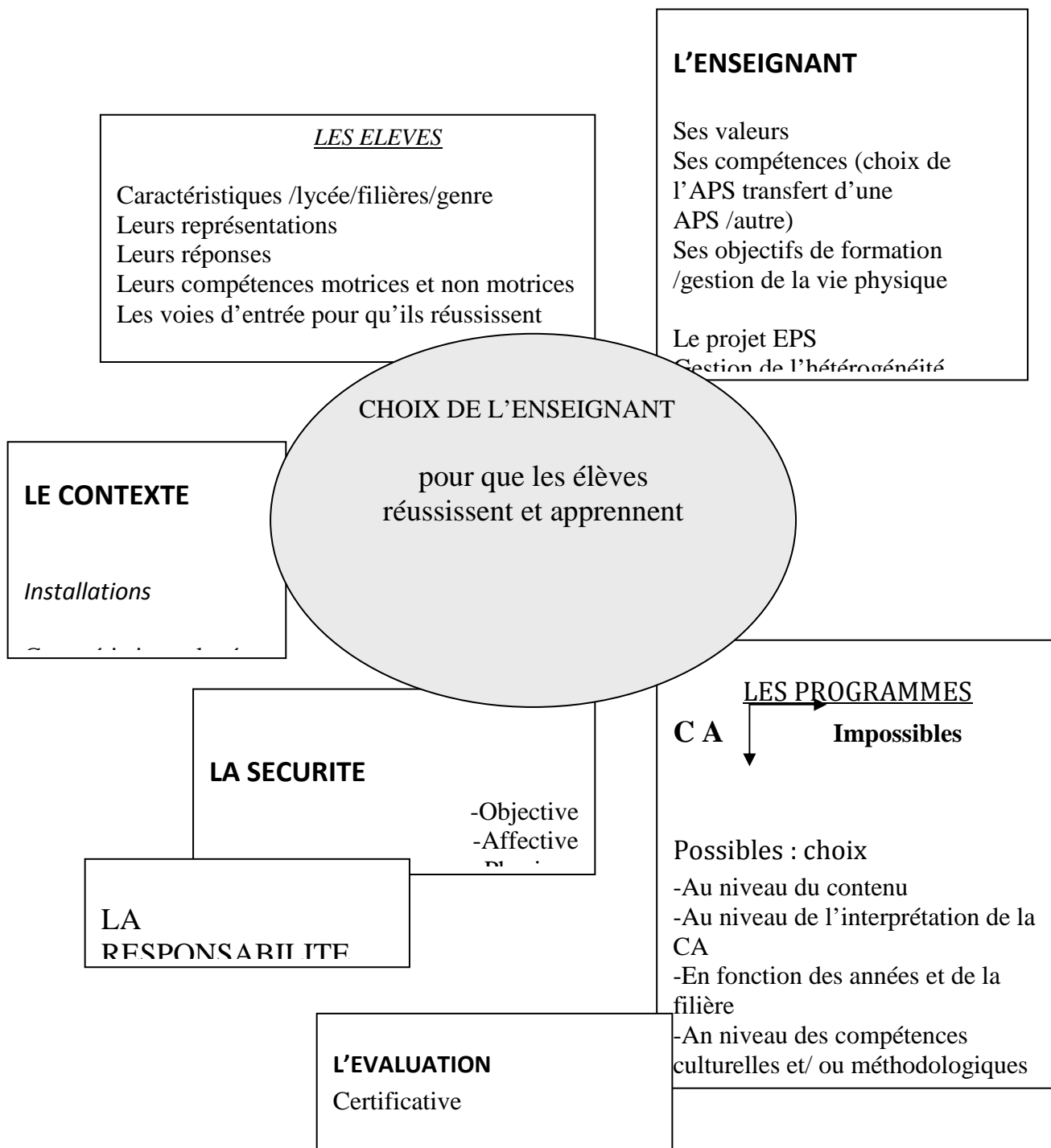
***La réussite des élèves et les apprentissages***

Ces choix de l'enseignant s'effectuent avant l'action, et pendant la leçon, dans l'interaction en urgence ou non. ↓



Les déterminants du choix

(Bilan d'une mise en commun, discutée sur l'ensemble des stagiaires)



# Compte-rendu de la séance de MUSCULATION du mardi matin

## Par Gil SINEGRE LP EIFFEL Brignais

### Introduction à la séance

1. Avant chaque séance spécifique de musculation, prévoir un **échauffement** de 10 à 15 ' :
  - a) **cardio-vasculaire** : vélo, rameur, stepper..., en endurance = légère sudation.
  - b) **assouplissement articulaire**.
  - c) **étirements musculaires**
2. Reproduire régulièrement des exercices d'étirements durant la séance (**conservation de la souplesse des différents muscles = gage de puissance, de contractilité et d'efficacité ; étirements facilitent la récupération et favorisent l'élimination des toxines**), **s'hydrater régulièrement**, finir la séance par 3 à 5 mn de vélo en endurance.
3. **Sécurité en milieu scolaire en vue de préserver son capital santé**  
Soulager au maximum les efforts de la colonne vertébrale (**travail en décharge vertébral couché et allongé sur un banc**).  
Ne jamais travailler à son maximum (100% pour une seule répétition) avec charges.  
**Renforcer en priorité les régions abdominales et lombaires : gainage.**  
Dans la mesure du possible, **travailler à 3 par ateliers** = récupération, correction...  
Penser à placer sa respiration lors de l'effort = **expirer**.

### Séance

Travail sur 2 temps pour 2 niveaux :

#### 1er temps

**1er niveau** : - aucun vécu dans l'activité

-> rotation en circuit sur les appareils de la salle en utilisant des charges légères :

-> 1 à 2 séries de 15 à 20 répétitions

-> connaissance des mouvements

-> travail des muscles antagonistes

- expérience mais volonté de travailler en circuit (idem précédent)

**2ème niveau** :- expérience dans l'activité

-> faire le choix de trois ou quatre groupes musculaires à développer (ex : pectoraux, dorsaux, biceps, triceps...)

-> déterminer en quatre séries (maxi) pour chacun des groupes musculaires la charge maximum soulevée en 10 répétitions.

#### 2ème temps = projet

**1er niveau** : choisir selon ses désirs ou le plaisir ressenti 2 ou 3 ateliers et déterminer pour chacun d'entre-eux la charge maximum soulevée en 10 répétitions.

**2ème niveau** : travail de **développement de son potentiel physique** sur les trois ou quatre groupes musculaires testés lors du 1er temps.

#### Plusieurs axes de travail

##### La vitesse

Réaliser des séries de type concentrique (contraction) de 5 à 7 répétitions à 50% de son maximum (10 répétitions). Exécuter la série le plus rapidement possible -> 3 à 4 séries par mouvement : récupération de 2' entre les séries. Récupération de 8' entre les différents mouvements.

##### La force

Réaliser des séries de type concentrique (contraction) de 2 à 6 répétitions de 90 à 100% de son maximum. Exécuter la série de façon dynamique -> 3 à 4 séries par mouvement : récupération de 2' à 3' entre les séries. Récupération de 8' entre les différents mouvements.

### La puissance

La puissance est un compromis entre le développement d'un maximum force avec un maximum de rapidité (sports de combat, rugby...).

Réaliser des séries de type concentrique (contraction) de 2 à 5 répétitions de 85 à 90% de son maximum. Exécuter la série de façon dynamique -> 3 à 4 séries par mouvement : récupération de 2' à 3' entre les séries. Récupération de 8' entre les différents mouvements.

### L'endurance

Réaliser des séries de type concentrique (contraction) de 20 à 30 répétitions à 60% de son maximum. Exécuter la série de façon rapide -> 3 à 4 séries par mouvement : récupération de 1'30 entre les séries. Récupération de 8' entre les différents mouvements.

#### 2<sup>e</sup> me niveau

#### 1<sup>er</sup> temps

#### 2<sup>e</sup> me niveau 2<sup>e</sup> me temps

ATELIER	Charges	R <sub>p.t.</sub>	Réalisation
ex : D.Couch	10 kg	20	Echaufft
ex : D.Couch	14 kg	20	Echaufft
ex : D.Couch	22 kg	15	Facile
ex : D.Couch	26 kg	12	Facile
ex : D.Couch	30 kg	10	MAXI

ATELIER	Charges	R <sub>p.t.</sub>	S <sub>ries</sub>	Réalisation
<b><u>FORCE</u></b>	100%	dynamique	R <sub>cup2'</sub>	
ex : D.Couch	30 kg	6	4	Facile

## Compte rendu de la pratique des collègues du mardi matin

Par Ginette Exbrayat et Sylvie Saïeb LP CLAUDEL (Lyon)

### **Le but de cette demi journée était :**

- tout d'abord de faire vivre une séance step aux collègues
- de traiter le step en CC5

La difficulté a résidé dans le peu de temps qui nous était imparti pour apprendre une chorégraphie simple tout en faisant un travail cardio.

### Organisation de la 1/2 journée:

**1<sup>er</sup> temps** : Apprentissage de 2 blocs simples d'un point de vue technique, rythmique, chorégraphique...de manière à limiter le temps d'apprentissage pour passer au travail cardio.

**2<sup>ème</sup> temps** : Travail cardio vasculaire pour l'objectif 1 en vue : "d'améliorer la capacité aérobie".

Pour le 1er groupe nous avons proposé:

- 3 minutes de step et 2 minutes de récupération active à base d'étirements (avec 7 répétitions de cette séquence).

Pour le 2ème groupe nous avons proposé:

- d'augmenter le temps de pratique sur le step ; allant jusqu'à 6 minutes non stop. 7 répétitions ont été effectuées (2\*3 puis 2\*4 puis 2\*5 puis 2\*6).

### Déroulement de chaque séquence:

Afin de valider le travail sur la CC5 EN STEP nous avons, à la fin de chaque série, contrôlé la fréquence cardiaque soit en "direct" soit à l'aide de cardio-fréquencemètre. Nous pouvions ainsi adapter l'intensité du travail à chacun des collègues.

Les régulations se sont faites soit en montant le step, soit en augmentant le BPM ou bien en augmentant l'énergie (effectuer la chorégraphie en sautant). Pour certains collègues l'objectif était de mémoriser l'enchaînement afin de pouvoir commencer le STEP en cycle.

En fin de séance chaque stagiaire s'est étiré (sur et autour du step) afin de cerner tout ce qu'il était envisageable de faire en "Entretien de soi" à travers la pratique du STEP.

## **Intervention technique sur l'entretien de soi par une B.E. Culture Physique travaillant dans un club de forme.**

*Compte-rendu du mardi après-midi par V. MALFONDET LP FOREST Saint Priest*

### **Quelques infos d'ordre général :**

- Musculation du débutant se fait avec des charges faibles (10 kg maxi)
- Echauffement cardio de 15 ' avant chaque séance de muscu : vélo, rameur, moulinette
- Test de Charge maxi = 1 fois la charge maxi par machine, à faire sur 1 personne en forme, pas à jeun et échauffée.
- Etre en forme = Bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation)+ 3 séances/semaine (cardio + musculation)+ Boissons (eau !!) + étirements
- Sécurité : sur machines : serrer fesses et abdos, pieds à plat au sol, lombaires collées et pas de tirage de nuque  
pour sauna : Fréquence Cardiaque au repos, alterner chaud et froid

### **Les différentes formes de travail :**

#### **- FORCE ET PUISSANCE :**

Travail lourd : à 130 % de la charge maxi 4 séries de 5 répétitions (avec 30'' de récupération entre elles) + 5' de récupération + à 70 % du max 4 séries de 12 répét.

Mettre 2 sécurités – travailler 2 groupes muscu. maxi par séance- 48 h entre les séances

□> W en excentrique (130 % du max )+ W en concentrique (70 % du max) = résistance et étirement du muscle

#### **-VOLUME (= la gonflette) :**

Charges importantes 70 % du max 4 séries de 12 répét pour les débutants puis 6 séries de 8 répét avec charge jusqu'à 80 % , mettre 1 à 2' de récupération passive entre les séries

+ une alimentation = féculent + protéines

2 séances par semaine sur le même groupe muscu avec 24 h d'intervalle entre les 2 séances

Il faut compter 3 mois mini avant les 1ers résultats.

□> W en concentrique = contraction du muscle

#### **-PERTE de POIDS :**

30 à 40 % de la charge maxi, donc peu de poids mais augmentation des séries et des répétitions.

Ex : 6 séries de 30 ou 5 X 20

Temps de recup= 2 à 3' entre les séries

Il faut travailler avec un rythme régulier.

□> W en concentrique

#### **-ENTRETIEN de SOI :**

50 à 70 % de la charge maxi

3 séries de 15 avec 1 à 2' de récupération

3 séances par semaine

W des muscles antagonistes : quadriceps – ischiaux, abdos-lombaires, dorsaux-pectoraux, biceps-triceps

□> W en concentrique

### **Les Abdominaux :**

Pour travailler les abdos hauts = relevé du buste

Pour travailler les abdos bas = relevé de jambes

Pour prendre du volume d'abdos = avec charge et 4 séries de 12 ou 6 séries de 8 avec 1 à 2 de récupération entre les séries

Pour l'entretien des abdos = sans charge, sans récupération, enchaîner le maximum d'abdo(5')

**LA CC5, Rappels Physio**

(cf. Michel Pradet : la préparation physique)

## **1- Rappel sur les filières énergétiques**

### 1- Le processus anaérobie alactique

Capacité épuisée au bout **de 7 sec** si le processus est sollicité à son max. (Il utilise l'ATP et la CP)

### 2- Le processus anaérobie lactique

Il s'enclenche dès les 1ères sec mais ne devient prioritaire qu'après une dizaine de sec. Il utilise le glycogène stocké dans les muscles fonctionne sans O<sub>2</sub> et produit de l'acide lactique. La puissance est max autour de **30 à 45 sec et sa capacité va de 2 à 3 min.**

### 3- Le processus aérobie

Ce processus utilise des substrats divers : glycogène, acide gras et même protéine organique. On peut tenir à **100% de VMA jusqu'à 6 à 7 min.**

Sa capacité est **de plusieurs heures.**

## **2- Rappel sur les qualités à développer:**

**Endurance** : faculté d'exprimer des efforts de **durée importante.**

**Puissance** : faculté d'exprimer des efforts de la plus **grande intensité.**

## **3-Rappel sur les types de contraction musculaires**

**Isométriques** : Efforts statiques

Anisométriques : **Concentriques** (les points d'insertion se rapprochent)

**Excentriques** (les points d'insertion s'éloignent)

Muscles **agonistes** qui travaillent dans le même sens

Muscles **antagonistes** qui travaillent en opposition (par exemple : ischios quadriceps)

## **4- Actions développant le processus aérobie**

2 Voies : efforts intermittents et efforts continus

### **1-La méthode des efforts intermittents**

A - **3 min** d'effort (FC > à 140) + 3 min de récup active + 3 min d'effort + 3 min de récup active + 3 min d'effort + 3 min de récup active jusqu'à 6 répétitions.

(Utilisation possible en step).

B – **1 min** effort intense + 2min 30 de récup avec 8 à 10 répétitions.

C - 15 sec d'effort max + 1min 30 à 2 min de récup avec 12 à 15 répétitions.

D – 15 sec d'effort max + 15 sec de récup avec 12 à 15 répétitions

## 2- La méthode des efforts continus

A- efforts de **20 à 30 minutes FC aux alentours de 160** (utilisable en step)

B- efforts de **30 à 45 minutes avec une FC autour de 140**, action sur la **lipolyse aérobie** donc effet sur la **perte de poids de corps**. (utilisable en step)

C- efforts **d'1 heure à plusieurs heures avec une FC de 110 à 130**, importantes pertes de poids.

## Step à visée d'entretien, CC5

### Step et programmation

**1- 1 ère année** programmer plutôt CC3 pour travailler sur la technique et sur les CM1 (s'engager avec lucidité) et CM4 (se confronter aux règles de vie collective).

**2- Tale** plutôt CC5 car :

- les élèves peuvent **s'appuyer sur la technique apprise** en 1<sup>ère</sup> année.

- les élèves étant plus âgés et près de la vie active il semble important de travailler cette compétence et les CM2 (concevoir des projets d'entraînement) et CM3 (apprécier les effets de l'activité physique).

**3- Pourquoi ne pas poursuivre les 2 CC dans un même cycle**, en Bac Pro en particuliers pour un 3 ème ou 4 ème cycle ?

### Step et contenus

**Chaque séance (1h 30)** du cycle se diviserait en 3 parties :

1- un **travail cardio sur step** de 45 minutes avec 2 objectifs possibles à laisser aux choix des élèves

2- un **travail de musculation** de 30 minutes pour le **renforcement** et la tonification des grands groupes musculaires ; pectoraux, abdominaux, fessiers, biceps, triceps brachial, deltoïde, dorsaux (en considérant que le travail sur le step a servi au renforcement musculaire des membres inférieurs). ). Les qualités du muscle travaillées sont les qualités **d'endurance**, les exercices se composeront de nombreuses répétitions et de **séries longues** sans charges ou avec des charges légères.

3- un temps **d'étirements** de 15 minutes des grands groupes musculaires.

**\* 2 objectifs à poursuivre par la pratique du step :**

**Objec 1 : développement et entretien cardio (travail de capacité aérobie), être de plus en plus en forme**

**Moyens :**

A - 3 min step + 2 min étirements + 3 min step + 2 min étirements...répéter la séquence 7 à 8 fois avec des exercices de tonification du haut du corps en fin de séance et des exercices de détente et de relaxation pour terminer.

B – idem avec des temps de 6 min.

Pour ajuster l'intensité de l'effort le prof utilise le tempo de la musique, la hauteur du step, le coût énergétique de l'enchaînement LIA (low impact aérobie ou HIA (high impact aérobie) de façon à ce que **la Fréquence cardiaque des élèves se situent autour de 160.**

**Objec 2 : se changer les idées et surtout perdre du poids.**

Nécessité d'enchaînement réalisé en LIA (low impact aérobie), facile et peu coûteux sur le plan énergétique : tempo < à 130 « Battement Par Minute », **la FC se situant autour de 130**, le step étant abaissé.

Temps sur step qui s'allonge de plus en plus en commençant par des durées de 5 min jusqu'à tenir 15 min sans arrêt.

Une séance de milieu de cycle pourrait se dérouler comme suit 10 min d'échauffement puis 10 min sur step + 3 min d'étirements + 10 min de step + 3 min d'étirements + 5 min sur step + 3 min d'étirements + 30 minutes de renforcement musculaire et 10 min de relaxation ou stretching pour finir.

Les séances de fin de cycle se découperaient comme suit : 10 minutes d'échauffement puis 15 min sur le step + 15 min renforcement musculaire du haut du corps + 15 min step + 15 min de renforcement musculaire et 20 min étirements.

**Structure possible d'un cycle :**

S1, S2, S3 révision technique step avec apprentissage de 3 blocs faciles. Ensuite peut être serait il souhaitable de faire vivre des séances types pour chacun des 2 objectifs afin que les élèves puissent choisir dans les dernières séances du cycle l'objectif qu'ils préfèrent poursuivre.

**Vers quelle évaluation ?**



Le jour de l'évaluation l'élève devra présenter son projet pour s'entretenir du point de vue du w cardio, du point de vue de l'entretien musculaire, et du point de vue des étirements. Pour le travail cardio il aura choisi entre les 2 objectifs et présentera sa séquence sur un support papier avec les temps de travail, les temps de récup, la hauteur du step, le tempo de la musique.

Pour le renforcement musculaire et pour les étirements il nommera les muscles qu'il souhaite solliciter. Ensuite il réalisera tout ou parti de sa séquence ? Faisabilité ? La note pourrait porter sur la cohérence du projet, sur la réalisation, éventuellement sur l'analyse de la prestation... ?

### **Difficultés**

Gestion des 2 objectifs au sein d'une même classe, avec des BPM différents, des temps de travail et de récupération différents ?

Difficulté pour l'évaluation de tous les élèves en même temps.

Solutions possibles : amener 2 lecteurs ? Alternier les groupes ?

# NIVEAU D'INTENSITE D'EFFORT ET CONTROLE CARDIAQUE

Par Dominique BONNET LP Picasso (Givors)

## 1) Les différentes fréquences cardiaques

- A) Fréquence Cardiaque au repos **FCR**
- B) Fréquence Cardiaque Maximale Théorique **FCMT**
- C) Fréquence Cardiaque Maximale Réelle **FCM**
- D) Fréquence Cardiaque de réserve **FCRés**

## 2) Définitions

A) **FCR** : Il s'agit des pulsations au repos le matin, il convient de les prendre toujours les mêmes conditions pendant cinq jours consécutifs afin d'en faire la moyenne.

Il est classiquement préconisé de prendre son pouls le matin, couché cinq minutes après son réveil. L'activité physique bien pratiquée permet d'abaisser cette valeur. Trop d'activité, trop d'intensité peuvent causer une augmentation due à la fatigue, il convient de se reposer. La RECUPERATION bien dosée fait partie intégrante de l'activité d'entretien ou de l'entraînement.

B) **FCMT** : Il s'agit de la fréquence cardiaque maximale calculée suivant la formule suivante : 220 moins le nombre d'année d'âge. La limite est qu'elle fluctue de plus ou moins quinze pulsations par rapport à la fréquence cardiaque maximale réelle. L'avantage est qu'elle évite un test de terrain qui peut s'avérer dangereux sans feux verts d'un médecin.

B) **FCM** : il s'agit du pouls maximum d'un individu, elle est obtenue grâce à un test de terrain. Après un échauffement approprié arriver en 2 minute à son allure maximale puis le maintenir une minute, si les pulsations n'augmentent pas de plus de cinq battement, vous obtenez votre FCM. **ATTENTION** si vous ressentez une douleur en zone cardiaque, consultez un cardiologue pour un test d'effort. (JJ HILION EPS NANTES) mais aussi un 300m au plus vite peut suffire (S COTTEREAU)

C) **FCRés** : Il s'agit de sa « plage d'utilisation » soit sa fréquence cardiaque maximale à laquelle on retranche sa fréquence cardiaque au repos.

**Commentaires** : Ces données bougent lentement en fonction de l'activité pratiquée, de la fatigue, du bonheur, du moral, de l'alimentation, du stress. Toutes ces données sauf la fatigue joue dans les deux sens (progrès et régression). Si mes pulsations au repos descendent, j'augmente ma FCRés et donc mes possibilités physiques.

Les cardiofréquencemètres qui permettent d'afficher sur une montre, vos pulsations sont utilisées en éducation pour l'entraînement et en rééducation en cas de problème cardiaque.

Ils permettent de « cibler » une zone d'intensité comme par exemple un travail foncier de « rodage » de l'organisme entre 110 et 130 puls. Les plus simple affiche juste les pulsations, les intermédiaires sont munis d'une alarme qui se déclenche lorsque vous sortez de la zone choisit pour notre exemple, cela sonnerait à 109 et moins et à 131 et plus. Les plus sophistiqués sont de véritables ordinateurs, ils se branchent d'ailleurs sur votre ordi et sont interprétés par un logiciel. Ils retracent votre épreuve en pulsation. L'objectif est la précision de l'entraînement mais aussi d'apprendre à se connaître en reliant perception de ses sensations et niveau d'intensité. Ce qui caractérise un vieux « sportif » d'endurance c'est sa capacité à réguler sa vitesse en fonction de sa forme du moment. Le but ultime est donc de pouvoir se passer du pulso et du chrono et **de passer de repères externes à des repères internes**. Ceci est valable pour nos élèves en abordant ces données de façon simplifiées.

## La VO2MAX et la VMA des notions centrales et une qualité à développer

**VO2MAX** : Capacité à courir à « son plus vite » sans faire appel à la composante lactique de son « moteur » musculaire, la composante lactique limite très vite la durée de l'effort par la création d'un état d'acidose qui conduit à une véritable impotence fonctionnelle chez le sujet mal préparé à ce stress physiologique voir psychologique. Le seuil est la fourchette de niveau d'intensité se traduisant concrètement par l'allure ou VMA à laquelle apparaît l'état d'acidose. Ex pour durant dont la VMA est de 14 km/h, entre 13 et 15 km/h.

**VMA** Vitesse Maximale Aérobie: Vitesse de course personnelle à laquelle le sujet rentre dans la composante lactique. Comme le seuil, elle fluctue lentement en fonction de l'activité, de la sédentarité, de l'alimentation, de la qualité de vie, du sommeil, du bonheur, de l'émotion, du stress. Le stress joue dans les deux sens.

### UTILISATION DE LA VMA

**50% :** Récupération active, régénération, contre séance

**50 à 80% :** Foncier échauffement, reprise d'activité

**80 à 90% :** Deuxième phase d'entraînement

**90 à 105% :** Affûtage, intensif, travail au seuil soit à vo2 max.

**105% à 120 % :** ATTENTION travail très lactique que pour les postpubères préparés à ce stress physiologique par une pratique construite dans les autres intensités. Pas d'effet continu et permanent sur le développement des aptitudes d'endurances.

La vitesse de déplacement en % de VMA peut être mise en relation avec les pulsations cardiaques, équipé d'un pulsomètre, ces dernières permettent de cerner de façon plus précise le niveau d'intensité de l'effort. On peut distinguer cinq intensités de travail :

- L'activité quotidienne
- Le travail foncier ou rodage prépare l'organisme à accepter un effort plus intense. (lent et longtemps)
- Le travail en capacité aérobie (long et rapide)
- Le travail en puissance aérobie au seuil, limite à laquelle on passe en lactique
- Le travail lactique en résistance

Le tableau suivant comme les données précédentes sont issu d'articles de référents dans le domaine de la course de fond (20' et plus) et de demi-fond (800-1500m) et de leur nécessaire adaptation au milieu scolaire (CAZORLA, GACON, ASSADI et de la littérature concernant l'utilisation du pulsomètre S COTTEREAU). Les données se recourent et se complètent.

Dans la première colonne, le niveau d'intensité est annoncé en pourcentage de fréquence cardiaque de réserve.

Le calcul INDIVIDUEL se fait en retranchant SA fréquence au repos de SA fréquence maximal ce qui permet de trouver SA FCRes. Ensuite on calcule le pourcentage donné de cette FCRes auquel on rajoute SA FCR.

Exemple pour un sujet qui « tape » à 70 puls au repos et à 200 au max.

Pour le travail foncier entre 40 à 70% de FCRes cela donne : FCRes :  $200-70=130$   $130*0.4=52$   $52+70=122$   $130*0.7=91$   $91+70=161$

Donc pour ce sujet, son rodage physique s'effectuera entre 120 et 160 pulsations minutes.

## NIVEAU D'INTENSITE, CONTROLE CARDIAQUE ET EFFETS PHYSIOLOGIQUES

I	Intensité en % de FCRes	Pulsations théoriques à 20 ans	Pulsations théoriques à 40 ans	% de VMA correspondant	Durée D'effort élève	Durée Sportif débutant	Durée à Haut niveau	<u>EFFETS PHYSIO</u>
1	de 0 à 40 %	- de 120	- de 110	0 à 47%	Une vie	Une vie	Une vie	Activités quotidiennes
2	de 40 à 70 %	120 à 160	110 à 145	47 à 82%	30 à 60'	3H	Des jours	Equilibre aérobie Foncier
3	de 70 à 80%	160 à 170	145 à 155	82 à 94%	12 à 13'	15'	24H	Capacité aérobie
4	de 80 à 90 %	170 à 190	155 à 170	94 à 105%	5 à 6'	3 à 4'	1H	Puissance aérobie maximale, seuil
5	de 90 à 100%	190 à 200	170 à 180	105 à 120 %		5 à 7 secondes	2 à 3'	Anaérobie lactique

Le contrôle de l'intensité de l'effort par les pulsations cardiaques semble être le plus précis à l'heure actuelle, cela permet une individualisation très fine. De plus les autres indicateurs comme la respiration, les sensations musculaires restent en partie subjectives, ses sensations sont régulées entre autre par l'envie d'être une gazelle ou un lézard, la digestion, l'équilibre personnel, le sommeil, l'ambiance affective etc.... en fait l'individu dans toutes ses composantes.

Pour cela le cardiofréquencemètre est un outil important. Mais le but ultime reste de mettre ses types d'effort en relation avec ses sensations et perceptions et de jeter son pulso.

Passer d'un appareillage qui vous guide à une gestion humaine, aller gambader dans les collines en endurance fondamentale, des sensation, une balade, un plaisir. Cependant pour nos élèves les autres indicateurs sont à construire, à chacun ensuite de les interpréter.

Les pulsations après l'effort sont bien en place dans notre milieu, il peut être très intéressant d'y adjoindre les pulsations après une minute de repos puis après cinq, une baisse importante des pulsations est un indicateur de bonne condition physique d'autant plus avec un travail à intensité élevé. Les élèves qui « restent en palpitation » sont à ménager et à accompagner.

### Quelques principes :

**Progressivité** de l'intensité 2 à 5, 70% VMA à 85 /90% au bout de 6 à 8 semaine, de la durée ( 15',20',30', 45' etc.), du nombre de séances, du volume année après année (+10% par an)

**Variabilité** même en phase de rodage en intensité 2 ne pas hésiter à faire quelques rares incursions dans les autres intensités. Progressivement la 2 ne sera plus majoritaire mais l'on passe à la 3. Et gardez du plaisir, courez seul, à plusieurs, variez les lieux et les formes des séances les séances en seront plus bénéfiques.

**Fréquence** : 2, 3, 4 séances par semaine.

**Assiduité** : le bénéfice est difficile à acquérir, aisé à entretenir, facile à perdre, attention aux arrêts trop long soit quinze jours et plus Cependant la récupération active ou non fait partie intégrante de l'entraînement. Elle est d'ailleurs parfois appelée l'entraînement invisible. L'hyperactivité comme l'hypoactivité par rapport à mes possibilités posent problèmes. Sandrine BAILLY s'est mise au repos avant les championnats du monde de biathlon suite à test de forme, résultat médaille d'or. En les aménageant principes sont valables du débutant à l'expert et devraient intégrer la colonne information des récents programmes en EPS

**Intensité** : Aller progressivement vers un rythme proche de sa VMA.

**Temps** : au moins vingt minute

Le tableau suivant permet de situer les différentes intensités

I	<u>EFFETS</u> <u>PHYSIO</u>	
1	Activités quotidiennes	Pas de notion d'entraînement, cependant l'heure des pilules miracles contre le vieillissement, se bouger permet de s'entretenir. (ex : marcher plutôt que prendre sa voiture)
2	Equilibre aérobie Foncier Endurance fondamentale	Travail FONCIER CARDIOVASCULAIRE, base, fondation, rodage de l'organisme préparatoire aux autres intensités si l'on veut en retirer un bénéfice sur la forme. Parfaite aisance respiratoire, être capable de parler pendant l'effort. C'est une allure de 1ere phase d'échauffement, de débutant, de reprise d'activité physique ou de récupération active, régénération. A environ 50% de FCRes ou 58 % de VMA l'organisme « brûle » les graisses en priorité. Cela peut motiver filles et garçons... Sensation de se « traîner », alternance de course et de marche pour certains voir de marche rapide.
3	Capacité aérobie Résistance douce	2ème phase d'entraînement, foncier rapide permettant d'envisager par la suite un bénéfice sur la forme lors de séances plus dures. De léger essoufflement à plus important, utilisation du glycogène musculaire.
4	Puissance aérobie maximale, seuil, Début résistance	Seuil soit le niveau d'effort ou l'on passe dans l'état d'acidose, permet de consommer plus d'O <sub>2</sub> , de mieux brûler le carburant sans laisser trop de toxines dans l'organisme, l'essoufflement est très net, Cela permet par la suite d'avoir une bien meilleur aisance respiratoire en capacité aérobie, certains de nos élèves sédentaires peuvent être très essoufflés dès l'intensité 3. Le 105% de VMA est dur car lactique pour des gens peu préparés, à chacun ses limites. Une séance par semaine permet l'entretien, deux à trois le développement. L'âge favorable selon les auteurs est de 10 à 24 ans pour développer cette qualité importante pour la forme morale et physique (durer dans l'effort et récupérer vite). Cependant pour un sédentaire il est possible de progresser en commençant plus tard. Si nous ne pouvons espérer un développement pour nos élèves, des progrès sont possibles : relâchement en course, stratégie par rapport à mes possibilités/allure/distance, méthodologie, « envie de courir... » Quel que soit l'âge cette qualité et l'endurance doivent être COMPLEMENTAIREMENT développer.
5	Anaérobic lactique, Résistance dure, zone rouge en jargon endurance	Seulement chez les post pubères, très lactique, acidose très rapide avec arrêt de l'activité si manque de préparation, sollicitation maximum de l'organisme et du cardiovasculaire, lutter et résister physiologiquement et mentalement contre les agressions des toxines donc contre l'empoisonnement musculaire. Essoufflement maximale, bouche ouverte, rictus d'effort, surrégime, se mettre Dans le dur. Pas d'effet permanent et FORTEMENT DECONSEILLE pour des sujets peu préparé sans feu vert d'un médecin. Les séances sont souvent de type fractionnées soit des enchaînement de course et de récupération incomplète ex 10 fois 200m en 30 secondes avec 20 seconde de récupération pour une préparation au 400m au environ de 50 à 55 secondes.

**L'ELEVE, SA VMA, LA PISTE**  
*Par Dominique Bonnet LP Picasso (Givors)*

**Tests d'estimation de VMA**

Tout d'abord, comme pour les tableaux de conversion des maxima sur X répétitions à une répétition en musculation, il faut prendre en compte le niveau de « forme » du sujet.

À titre d'exemple, le test 12' n'est pas pertinent en dessous de 9.5 km/h de VMA.

La conversion VO2 max/VMA de LEGER et MERCIER est une moyenne :  $VO2 \text{ max} = VAM \times 3.5$

D'autres auteurs prennent en compte le niveau de préparation de l'athlète.

- Entraînés :  $VO2\text{max} = VAM \times 3.8$
- Non entraînés :  $VO2\text{max} = VMA \times 3.08$

Sans nous perdre certains introduisent aussi des variables qui prennent en compte les qualités personnelles comme sprinters et coureurs de fond, le sexe...

**LES TESTS EN CONTINU**

**a) TEST COOPER**

Modalité : Courir le plus vite possible pendant 12 minute

Trop long pour estimer valablement la VMA

**b) LE TEST DE DEMI COOPER**

Modalité : Courir le plus vite possible pendant 6 minute

$VAM = \text{distance en mètre} \div 100$

**Quelques précautions**

- Se préparer mentalement et physiquement avant l'effort
- Sujet **en forme**
- Éviter d'organiser le test dans des conditions éprouvantes (Chaleur, humidité, sol glissant, altitude)
- Trouver autre chose pour les élèves en dessous de 9.5 de VMA

**2) LES TESTS CONTINU A ACCELERATION PROGRESSIVE**

**a) TEST NAVETTE** (LEGER et Collaborateurs)

Modalité : On fait des aller-retour entre deux lignes distantes de 20 mètres suivant un rythme imposé par un signal sonore, ce dernier est progressivement accéléré, le test s'arrête quand le sujet ne peut plus suivre le rythme et n'atteint plus les lignes au signal. La durée individuelle dans le test se traduit alors par la VMA de « l'athlète »

**b) TEST PROGRESSIF SUR PISTE** (LEGER BOUCHER)

Modalité : Une piste de 400m est équipée d'un cône tous les 50 m. Un signal sonore donne le rythme qui augmente progressivement jusqu'au **décrochage** du sujet. Comme pour le navette, la durée de tenue du test se traduit par une VMA.

Les tests progressifs **intègrent mieux une montée régulière de l'effort**, et sont mieux adaptés aux différences de formes de nos élèves, cependant ils demandent des compétences importantes du meneur d'allure quant à la capacité à augmenter régulièrement le rythme. Les clubs le proposent derrière un vélo qui donne l'allure pour éviter cet écueil

## **UN TEST INTERMITTANT**

### **LE 30/ 30 (GACON)**

Modalité : des bornes sont disposées de 70m à 150m tout les 10 mètres.

Les élèves enchaînent 30 secondes de course et 30 secondes de récupération inactives (arrêt). La VMA est estimée à travers la plus grande distance que je réalise sur 10 répétitions sans décrochage ni allongement (mon maximum régulier). Un tableau de conversion permet d'accéder à la VMA.

Ce test demande un tâtonnement et un apprentissage comme les autres d'ailleurs.

Trouver sa VMA, l'augmenter ou plus justement en scolaire mieux utiliser sa VO<sub>2</sub>, est limité selon DURANT et CAZORLA par trois facteurs :

**Le pouvoir** soit le niveau de capacité d'endurance du moment.

**Le savoir** soit le relâchement de la foulée qui économise de l'énergie, la connaissance en acte de la relation vitesse/distance/intensité pour moi, la stratégie de course accélération progressive, régularité à quel niveau d'intensité.

**Le vouloir** soit la motivation qui peut être externe (obligation, pression) ou interne

Si l'on ne peut guère faire accéder les élèves au premier item, on peut par contre travailler sur les deux autres et tenter de faire passer une méthodologie pour devineresse en autonomie la première. Le travail sur le vouloir me semble prioritaire au départ.

Pour cela un test que je n'ai pas encore testé mérite notre attention, il s'agit du

### **TEST de l'institut UKK**

Modalité : marcher le plus vite possible sur deux KMS. (Toujours un appui au sol, pas de temps de suspension)

Pour les femmes :

$$VO_2 \text{ max} = 116.2 - (2.98 \times \text{temps}) - (0.11 \times \text{FC}) - (0.14 \times \text{âge}) - (0.39 \times \text{IMC})$$

Pour les hommes

$$VO_2 \text{ max} = 184.9 - (4.65 \times \text{temps}) - (0.22 \times \text{FC}) - (0.26 \times \text{âge}) - (1.05 \times \text{IMC})$$

Le temps et l'âge doivent être converti en système décimal Ex 13minute 04 = 13,07 (4/60= 0.07)

IMC= indice de masse corporel soit la division du poids en kilo par la taille en mètre.

Quand vous avez fini, il faut encore traduire par la VO<sub>2</sub> en VMA par une simple multiplication...Bonjour, les calculs, si le test est simple pour le reste pas de salut sans ordi

## *Quelles possibilités de choix dans les programmations APSA ?*

**Compte-rendu du mercredi matin par Franck Flacheron LP LAMARQUE**

**L'étude des programmations en vigueur reflète une prédominance des Compétence culturelle n°1 et n°4 (pour les LP garçons) ou n°5 (pour les LP filles).**

**En ce qui concerne les durées de cycles, il apparaît trois cas de figures :**

**3 cycles de 9 séquences d'enseignement.**

**4 cycles de 8 séquences d'enseignement.**

À l'occasion un cycle d'une heure année de natation ou une annualisation d'une heure / année sur un stage plein air.

Lors d'une étude préalable et de la lecture des documents de synthèse des réunions de formations organisées par les IPR j'ai pu mettre en évidence deux stratégies de programmation possible dans les LP pour les prochaines rentrées :

**Une première proposition, qui présente un écho favorable aux yeux de l'institution, tendrait à prendre en compte l'idée de planifier les 5 compétences culturelles sur les 2 cursus de formation ( CAP /BEP ; BAC PRO). Des limites en terme de choix des installations et de durée d'apprentissages peuvent apparaître comme des facteurs limitants.**

<b>2° CAP/BEP</b>	<b>CC5 (muscultation)</b>	<b>CC3 (Acrosport)</b>	<b>CCC2 (Escalade)</b>
<b>Tale CAP BEP</b>	<b>CC1 (Athlétisme)</b>	<b>CC4 (Handball)</b>	<b>CC5 ou 3 ou 2</b>
<b>1° BAC</b>	<b>CCa</b>	<b>CCb</b>	<b>CCc</b>
<b>Tale BAC</b>	<b>CCa</b>	<b>CCb</b>	<b>CCc</b>

**Une seconde proposition tend à essayer de spécialiser les élèves sur 3 CC et une ouverture aux 5 CC uniquement pour les élèves qui poursuivent après un post CAP/BEP.**

<b>2° CAP/BEP</b>	<b>CC4 Volley</b>	<b>CC1 Athlétisme</b>	<b>CC5 Musculation</b>
<b>Tale CAP BEP</b>	CC4 Volley	<b>CC1 Athlétisme</b>	<b>CC5 Musculation</b>
<b>1° BAC</b>	CC4 Volley	<b>CC2 Course d'orientation</b>	<b>CC3 Acrosport</b>



<b>Tale BAC</b>	CC4 Volley	<b>CC1 Athlétisme</b>	<b>CC3 (Acrosport) ou CC 5 (Muscultation)</b>
-----------------	---------------	---------------------------	---

**Toutefois cette tentative de catégorisation peut très facilement se compliquer suivant la lecture des programmes. Pour entamer le débat j'ai soulevé des questions :**

- **Les programmations ne peuvent-elles pas se construire à partir d'un nombre restreint d'APSA support ? (possibilité de combinaisons de 2CC !!!, possibilité d'utiliser l'athlétisme dans l'atteinte de plusieurs CC comme l'expose les documents d'accompagnement !!!)**
- **N'existerait-il pas une prédominance de le CC1 dans les futures modalités d'évaluation ?**
- **Quelle va être la place du Volley, APSA la plus souvent programmée ?**

## Quels Choix à propos des compétences méthodologiques

Compte rendu des travaux du jeudi matin par C. Charvet Néri LP 1° FILM

Compétence méthodologique ? Nouveau concept ou traduction de ce qui se fait en EPS mais qui ne s'est jamais formalisé ?

Sous ce vocable un peu emphatique ce cache pourtant bien une expertise plus large que des habiletés motrices, une expertise relative à un domaine social d'activité.

Si les habiletés motrices font l'objet, dans notre profession, de recherches, on ne peut pas en dire autant des habiletés méthodologiques. Face à cette situation, il convenait d'essayer de « débroussailler » cette notion.

Ma démarche a consisté à proposer aux stagiaires d'une part des contenus méthodologiques d'enseignement, et d'autre part différentes façon de les utiliser pour qu'ils puissent ensuite faire des choix non seulement au niveau des contenus mais aussi au niveau de leurs articulations avec les APS

### Qu'est ce que les CM ?

➤Que nous disent les programmes.

**-Se confronter aux APS donne aussi l'occasion de se confronter à des problèmes comme l'engagement dans les activités, la connaissance de ses capacités et de ses limites, l'exercice d'une citoyenneté en acte**

-L'appropriation des méthodes et le développement d'attitudes favorisent les apprentissages

-Cet accompagnement de la pratique est particulièrement important pour les élèves qui sont sur le point d'entrer dans le monde du travail (gestion de sa vie physique). Il ne peut cependant être développé en dehors de la pratique des activités. Chacune d'elles est porteuse de sa propre culture de l'engagement, de l'entraînement, de la coopération, etc.

Ces CM sont programmées par l'équipe pédagogique et ils sont développés simultanément dans chaque activité. Mais en fonction de l'analyse des contextes et de la spécificité des groupes, *certaines d'entre elles peuvent constituer des priorités* à tel ou tel moment des apprentissages.



#### Quatre types de compétences sont relatives aux méthodes :

CM1 - s'engager avec lucidité ;

CM2- concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement ;

CM3- apprécier les effets de l'activité physique ;

CM4- se confronter aux règles de vie collective.



Quatre types de compétences qui s'appuient sur **des connaissances** caractéristiques d'une activité physique particulière. **On va donc retrouver ces CM dans les différentes connaissances des CA**

**Les informations** sur l'activité physique et sur l'activité du pratiquant qui y est confronté

**Les techniques et tactiques** significatives de l'activité physique considérée,

**Les connaissances sur soi** provenant de chaque épreuve ou tentative

**Les savoir-faire sociaux**, liés au fonctionnement en groupe.



➤ Quelles connaissances dans chaque CM ? Ou'est ce que l'on veut que les élèves apprennent ?

**CM1 S'engager avec lucidité**

**Connaissances : connaissance de l'APS, connaissance sur soi, savoirs faire sociaux**

- Participer de façon régulière aux activités physiques et sportives programmées.
- Comprendre l'utilité de l'engagement / aux bénéfices escomptés.
- Comprendre et utiliser les principes de l'échauffement.
- Comprendre et utiliser les techniques de récupération (particulièrement en fin de leçon).
- **Comprendre et appliquer les consignes de sécurité dans des environnements différents et changeants.**
- De savoir reconnaître une situation à risque.
- Savoir reconnaître ce qui est risqué par rapport à ses possibilités.
- Prendre des décisions d'engagement soutenu ou non en fonction de ses propres sensations (fatigue); savoir s'économiser.
- De savoir différencier les types de pratiques en EPS, en AS, en club.

**CM2 : Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement**

**Connaissances : connaissance de l'APS, connaissance sur soi, savoirs faire sociaux**

- Accepter de considérer qu'un progrès est possible et /ou savoir identifier ses progrès.
- Comprendre et accepter son positionnement au regard d'un niveau.
- Identifier les étapes d'apprentissage fixées par l'enseignant, des repères dans la réalisation.
- Accepter ou se fixer des objectifs et des étapes réalistes avec l'aide de l'enseignant pour progresser et améliorer ses points faibles (Se fixer un projet d'apprentissage).
- Conduire de façon de plus en plus autonome un projet d'acquisition ou d'entraînement. S'engager sur un plus long terme.
- Accepter la nécessité de la répétition pour apprendre en prenant en compte les observations du professeur, d'un observateur ou ses propres sensations.
- Etre capable de déterminer et reproduire sa performance maximale du moment
- Mettre en œuvre un plan individualisé d'amélioration de sa santé.

**CM3 : Apprécier les effets de l'activité physique :**

**Connaissances : connaissance de l'APS, connaissance sur soi, savoirs faire sociaux**

- Dépasser les critères de jugements d'ordre affectif.
- Mesurer ou apprécier le résultat objectif d'une action
- Fixer son attention : sur soi-même, sur les résultats produits et sur ceux des autres.
- Comprendre et utiliser une fiche d'observation permettant de déterminer son niveau et de repérer ses points faibles
- Mettre en relation résultats et façons de faire pour déterminer son niveau (ses points forts, ses points faibles).
- Connaître les principaux risques de blessures spécifiques aux activités.
- Distinguer les signes d'inconfort lié à l'effort, les douleurs nécessitant une modération ou une interruption de l'activité.

**CM4 : Se confronter à aux règles de vie collective :**

**Connaissances : connaissance de l'APS, connaissance sur soi, savoirs faire sociaux**

- Connaître, comprendre et accepter les règles institutionnelles (horaire, tenue, respect de l'autre, etc.).
- Comprendre et respecter les règles de sécurité déterminées par l'enseignant, voir les anticiper dans une situation connue.
- **Connaître, comprendre et accepter les règles nécessaires à un fonctionnement collectif (travailler avec tous, être tolérant, écouter celui qui parle, ne pas quitter son atelier, passer à son tour).**
- Connaître, et comprendre des différentes règles et leur statut non négociable, ou négociable.
- Elaborer collectivement avec l'aide de l'enseignant les règles permettant un fonctionnement collectif (faire des équipes équilibrées, *organiser un tour* pour placer et ranger le matériel).
- Assumer différents rôles : arbitre, jury, conseiller, pareur, observateur.
- Participer ponctuellement à des actions de coéducation (proposer des aménagements de règlement, managera, co-évaluation).

**Des difficultés à souligner**

1 Si les CM représentent un véritable enjeu pour l'EPS scolaire (G Klein Le lycéen en EPS et l'autre chose), elles restent difficiles à définir, et difficile à opérationnaliser. Ce qu'il faut faire pour faire tient d'un processus qui est plus difficilement observable qu'un produit.

Ces savoirs mal identifiés et peu didactisés demandent à être redéfinis par rapport à nos élèves (pour ne pas les mettre en échec), notamment la notion de projet.

2 Une limite d'ordre éthique apparaît d'emblée quand on veut hiérarchiser et évaluer des comportements. On le sait bien, cette voie est dangereuse aussi il nous faut la clarifier pour aider les élèves à se « situer ». Nous devons nous positionner en tant que professionnel dans le cadre des valeurs de l'école républicaine. Nous devons nous placer dans le cadre de la loi et non de la norme, et rester vigilant

3 Le découpage en 4 types est formel car en réalité tout est lié, par exemple : la CM1s'engager lucidement peut aussi faire appel à connaître ses points forts et ses points faibles et se classer dans la CM3. Mais nous avons pris le parti d'accepter ce découpage pour mieux comprendre.

4 L'autre découpage en connaissances est formel. Les CM peuvent se classer dans l'une au l'autre des connaissances informations techniques et tactiques connaissances sur soi savoir-faire sociaux.  
Ex : Savoir reconnaître ce qui est risqué par rapport à ses possibilités c'est à dire se situer au regard d'un niveau relève de la CM1 comme de la CM3.

5 **Les CM ont un poids, une couleur différente en fonction des caractéristique élèves, du niveau de formation et des classes.** C'est cette idée qui prime si on essaie de différencier en plusieurs niveaux d'une pratique encadrée à une pratique de plus en plus autonome.

ex : s'engager lucidement peut aller d'un niveau A se mettre et rester en activité, à un niveau B sous le guidage de l'enseignant à un niveau C pratique en autonomie .

6 **Les CM ont une pertinence et une couleur différente en fonction /APS. Certaines APS sont davantage porteuses d'une CM particulière.**

Ex : la connaissance de soi est peut davantage concrète dans la CC1 la comparaison de ce que je fais et le résultat quantifié de mon action.

## *Comment se sortir de cette complexité ?*

*Faire des choix en fonction de l'établissement, ses élèves, du niveau de formation, ses convictions...*

A partir de documents et afin d'essayer de formaliser les contenus d'enseignement dans chaque CM nous avons proposé :

### 3 entrées possibles

1

**Etablir dans une CC donnée voir une APS particulière**, les contenus « méthodologiques » à enseigner de l'ordre des *connaissances de APS, connaissances de soi, savoirs faire sociaux* (documents en danse infolp 76 ou en CO de C Badin )

2

**Etablir les contenus « méthodologiques » à enseigner à partir du « caractère transversal des CM »** déclinaison possible quelles que soient les CC. (Documents joints)

3

**Etablir les contenus « méthodologiques » à enseigner à partir du croisement CM /CC.** (Documents joints)

***Une discussion, à partir de la présentation des documents (ci après) et des possibles portes d'entrée des CM a permis de lancer quelques pistes de réflexion pour les équipes d'établissement :***

⇒ La 1° entrée serait plus appropriée pour les classes d'examen, la seconde pour les classes « dites difficiles » (projet de classe) et la 3° pour la programmation sur l'établissement.

⇒ Ce modèle (3 entrées possibles) pourrait être le support pour trois temps de travail au sein d'une équipe d'établissement (voir article de F Morel).

⇒ La 3° semble être plus propice pour organiser une évaluation finale des compétences.

⇒ La 2° conserve la richesse de la transversalité tout en clarifiant le cadre pour nos élèves.

⇒ La 2° semble être plus pertinent en regard d'un niveau de classe.

### *En conclusion,*

*Ces documents de travail qui ne sont qu'une « modélisation » par rapport à la complexité de la réalité, doivent nous permettre d'éclaircir les connaissances que nous voulons transmettre à nos élèves d'un point de vue méthodologique dans et par une APSA support et de construire un projet EPS cohérent et pertinent par rapport à nos élèves.*

### *Documents de travail : 2 possibilités d'entrée*

#### **1: Les contenus « méthodologiques » à enseigner à partir du « caractère transversal des CM ».**

*Les grilles ainsi que présentation suivante ont été complétées après le stage par D Bonnet,*

Ces compétences ont un caractère transversal et se déclinent par niveau. Pour ne pas rester un vœu pieu, il convient de les articuler aux compétences culturelles et aux APS. Elles devraient se retrouver dans les compétences attendues et être mis en lumière grâce à l'activité des élèves dans la situation terminale proposée.

Un premier temps consiste à les répartir en trois niveaux puis à l'aide des tableaux suivant à **les transférer dans les connaissances des fiches d'activités** (informations sur l'APS, connaissances techniques et tactiques, connaissance de soi, savoir faire sociaux).

En fonction du niveau de formation mais aussi et surtout du niveau et de la qualité de fonctionnement du groupe classe des priorités seront effectuées par l'enseignant

De plus on ne peut viser que le premier niveau dans une CM, par exemple pour la mise en projet :

*CAP* : collecter des indicateurs simples sur ma pratique

*BEP* : A travers des indicateurs sur ma pratique choisir un contrat (l'enseignant propose deux à trois possibilités l'élève en choisit une)

*BAC* : À travers des indicateurs se mettre en projet et gérer ses apprentissages et ceux des autres de façon de plus en plus autonome (répétition temps, de récupération, régulation, manipulation de critères)

On voit bien qu'il faudra répondre à certaines questions à travers les connaissances proposées aux élèves.

- Quels indicateurs en fonction de l'APS et du niveau ?
- Quelle stratégie de récupération de celle-ci ?
- Quel lien et quelle façon de les divulguer pour qu'ils s'en emparent et les « triturent » dans l'action. ?
- Quel contrat proposé ?
- Quel part du prof/ choix de l'élève ?

**Le choix du moment consiste à travailler et rendre explicite une CM principale et d'engager de façon plus implicite et moins approfondi le travail sur d'autre. Ce choix est effectué par l'enseignant et l'équipe et par classes.**

**Les niveaux peuvent se comprendre pour chacune des compétences comme :**

Niveau A : avec l'aide du professeur.

Niveau B : avec l'aide du professeur, un choix fermé est laissé au élève, respecter et comprendre les principes.

Niveau C : En autonomie, choix plus large, création

<b>La CM1 : S'engager avec lucidité</b>		
<u>Niveau A</u>	<u>Niveau B</u>	<u>Niveau C</u>
se mettre en activité et y rester tout le cours	accepter et comprendre un échauffement dirigé	s'échauffer seul et s'étirer après l'effort /APS
reconnaître une situation à risque	savoir ce qui est risqué pour moi / mes ressources, et ma fatigue	gérer le couple difficultés/ prise de risque par rapport à mes ressources et celles de mes partenaires
surmonter ses émotions pour essayer	contrôler ses émotions pour rester concentré	maîtriser ses émotions /risque et aux autres pour réussir
<b>Connaissances à intégrer :</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffer et récupérer avec l'aide du professeur.</li> <li>- Connaître et utiliser les règles de sécurité de l'APSA</li> <li>- Rester en activité, concentré pendant tout le cours</li> <li>- Savoir écouter et se taire</li> <li>- Se situer dans l'APS (indicateurs simples)</li> <li>- Retrouver le calme en fin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffer et récupérer avec l'aide du professeur en respectant et comprenant les principes de l'échauffement (utilité progressivité)</li> <li>- Connaître et utiliser les règles de sécurité de l'APSA, avertir en cas de problème.</li> <li>- Savoir écouter, se taire et prendre la parole</li> <li>- Se connaître dans l'APS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- S'échauffer en autonomie en <b>personnalisant</b> les principes de l'échauffement</li> <li>- Connaître et utiliser les règles de sécurité de l'APSA, intervenir en cas de problème, donc connaître les autres dans l'APS (psychomoteur).</li> <li>- Force de proposition</li> <li>- Se connaître dans l'APS, pour s'engager sans risque, à sa limite, facteur de progrès.</li> </ul>

de séance avec l'aide du professeur	pour s'engager sans risque, à son niveau. - Retrouver le calme en fin de séance seul	- Retrouver seul le calme en fin de séance, s'étirer et récupérer
<b>La CM2 Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement</b>		
<u>Niveau A</u>	<u>Niveau B</u>	<u>Niveau C</u>
Identifier les objectifs à atteindre (situations et cycle)	Comprendre et accepter des objectifs réalistes /des étapes d'apprentissage	Faire un projet personnel
Savoir se positionner / niveau	Repérer ses points forts et ses points faibles	Travailler /stratégie personnelles pour améliorer sa performance
Accepter le fait d'apprendre (répétition essai détours techniques)	S'engager dans un travail à moyen terme (une ou deux séances) sur un point à travailler ou un objectif précis (répétitions)	S'engager dans un travail à plus long terme (cycle) pour améliorer sa performance : s'entraîner
<b>Connaissances à intégrer :</b>		
- Avec l'aide du professeur, savoir repérer des indicateurs simples, des buts intermédiaires - Etre capable de respecter un volume de travail proposé par l'enseignant - Construire des repères externes - Tâtonner/ expérimenter - Cerner sa prestation - Repérer quand je décroche et quand je m'accroche - Connaître Cro/ Cr	-Avec l'aide du professeur, savoir mettre en relation des indicateurs simples, pour se transformer. - Choisir un contrat de progrès simple - Relier repères externes (ex chrono) à internes (sensations, perceptions) - Savoir identifier ses progrès -Travailler suivant mon profil ( ex 30s/30s <b>ou</b> en continu) - Mettre en lien Cro/Cr	- Trier et choisir les indicateurs les plus appropriés à la situation. - Projet de transformation voir de pratique future - Fonctionner sur des repères intériorisés - Ressentir - Mettre en relation progrès et travail (qualité, quantité, pertinence, cohérence) - Travailler dans toute les formes en fonction d'un objectif (différer le plaisir) - Choisir et trouver Cro/Cr

<b>La CM3 : Apprécier les effets de l'activité physique :</b>		
<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>
S'intéresser à la situation d'apprentissage : fixer son attention sur mes résultats, sur ceux des autres ceux demandés	Identifier ma façon de faire / indicateur /résultats de mon action Identifier les autres moyens de faire (dans la classe)	Mettre en relation la façon de faire et l'efficacité et la sécurité de mon action
Identifier l'atteinte du but ou non	Repérer les effets de la pratique/intensité chez moi et chez les autres (signes d'inconfort de fatigue)	Repérer les effets de la pratique/intensité /les principaux risque de blessure
<b>Connaissances à intégrer :</b>		
- situer un niveau d'effort et de fatigue	- connaître son volume de travail/fatigue	- choisir en fonction d'objectif une quantité/qualité de travail et un

- situer un à deux niveaux d'effort	- situer 3 niveaux d'effort et les relier à mon état du moment	niveau de fatigue adapté - choisir un niveau d'effort en fonction de mon état physique, moral, social.
-------------------------------------	--	---

*NB : Certaines connaissances permettant de se fixer un projet d'apprentissage sont aussi valables pour apprécier les effets de l'action. IL s'agit de celle sur le repérage de ses progrès, de celle concernant les repères sur moi dans l'APS (externes et internes) et de la prise de recul sur sa façon de fonctionner dans la facilité comme dans la difficulté de l'apprentissage (anticiper ou être dos au mur par exemple).*

<b>La CM4 : Se confronter aux règles de vie collective</b>		
<b>Niveau A</b>	<b>Niveau B</b>	<b>Niveau C</b>
Respecter les règles à fonction sociales : politesse et civilité	Respecter les règles à fonction sociales : politesse et civilité	Respecter les règles à fonction sociales : politesse et civilité
Respecter les règles institutionnelles (les horaires, tenues, les principes de travail)	Respecter les règles institutionnelles (les horaires, tenues, les principes de travail)	Respecter les règles institutionnelles (les horaires, tenues, les principes de travail)
Respecter les règles de sécurité déterminées par l'enseignant	Anticiper les règles de sécurité déterminées par l'enseignant dans une situation connue	Respecter et faire les règles de sécurité déterminées par l'enseignant
Respecter les règles de fonctionnement collectif: passer à son tour coopérer <b>être tolérant</b> , observateur respectueux	Pouvoir tenir différents rôles sociaux (observateur pareur manager)	Elaborer progressivement des règles permettant un fonctionnement collectif (faire des équipes équilibrées, jeu à handicap, égalité dans le rangement du matériel)
Respecter les règles d'apprentissage : règles du jeu aménagement matériel condition de réalisation etc.	Faire appliquer les règles en partageant la responsabilité (co arbitrage ou auto arbitrage)	Proposer des règles du jeu, des aménagements Co évaluation manegerat
<b>Connaissances à intégrer</b>		
- Connaître les différents types de règles et savoir leur utilité  - Mise en place sur des ateliers de travail simples  - Arbitrage simple sur l'essentiel	- Distinguer les règles <b>In négociables</b> , des règles <b>négociables</b>  - Idem avec un choix binaire  - Relier règles d'arbitrages, lois du jeu et respect l'intégrité physique et morale (loi garant de liberté individuelle ?)	-Respecter les premières, Participer à l'élaboration des secondes.  - Les faire évoluer en fonction de valeurs.



**2° possibilité d'entrée : les contenus « méthodologiques » à enseigner à partir par du croisement CM /CC.**

**Croisement CM /CC**

Cinq types de compétences sont relatifs à la culture	CC1 <i>Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée</i>	CC2 <i>Adapter ses déplacements à des environnements multiples, variés, nouveaux ;</i>	CC3 <i>Réaliser des actions à visée artistique ou esthétique ;</i>	CC4 <i>Conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif ;</i>	CC5 <i>Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi</i>
<p align="center"><b>Quatre types de compétences sont relatifs aux méthodes</b></p> <p align="center"><b>CM 1</b></p> <p>S'engager avec lucidité</p>	<p>S'échauffer seul et s'étirer après l'effort /APS</p> <p>Connaître les risques de blessures</p>	<p>Reconnaître une situation à risques</p> <p>Savoir ce qui est risqué pour moi / mes ressources, et ma fatigue</p> <p>gérer le couple difficultés/ prise de risque par rapport à mes ressources et celles de mes partenaires surmonter ses émotions pour essayer)=</p> <p>Connaître les risques de blessures</p>	<p>S'échauffer seul et s'étirer après l'effort /APS</p> <p>Contrôler ses émotions pour rester concentré</p> <p>Contrôler ses émotions pour se montrer aux autres</p>	<p>S'échauffer seul et s'étirer après l'effort /APS</p> <p>Maîtriser ses émotions /risques et aux autres pour réussir</p> <p>Connaître les risques de blessures/ soi/ autres</p>	<p>S'échauffer en autonomie en <b>personnalisant</b> les principes de l'échauffement (utilité progressivité)</p> <p>Connaître et utiliser les règles de sécurité de l'APSA</p> <p>Retrouver seul le calme en fin de séance, s'étirer et récupérer</p>
<p align="center"><b>CM2</b></p> <p>Concevoir des projets d'acquisition ou d'entraînement ;</p>	<p>S'engager dans un travail à plus long terme (cycle) pour améliorer sa performance : accepter les répétitions, s'entraîner</p>	<p>Comprendre et se fixer des objectifs réalistes /des étapes de progression / réussite</p> <p>Repérer ses points forts et ses points faibles</p>	<p>Comprendre et accepter des objectifs réalistes /des étapes de progression</p> <p>Accepter les répétitions, s'entraîner</p> <p>Se positionner / moi /autres /projet</p>	<p>Repérer ses points forts et ses points faibles et celles des autres</p> <p>Travailler /stratégie personnelle et ou collective pour améliorer la réalisation</p>	<p>Prendre des décisions / but à atteindre : planification, correction</p> <p>Plan individualisé pour amélioration de sa santé.</p>
<p align="center"><b>CM3</b></p> <p>Appréécier les effets de l'activité physique</p>	<p>Mettre en relation la façon de faire et l'efficacité</p> <p>Identifier ma façon de faire / indicateurs /résultats de mon action</p>	<p>Mettre en relation la façon de faire et l'efficacité et la sécurité de mon action</p> <p>Repérer les effets de la pratique/intensité chez moi et chez les autres (signes d'inconfort de fatigue</p>	<p>Repérer les effets de la pratique/intensité chez moi et chez les autres (signes d'inconfort de fatigue)</p> <p>Mettre en relation la façon de faire et l'efficacité et la sécurité de mon action</p> <p>Dépasser les jugements d'ordre affectif</p>	<p>Mettre en relation son action /son résultat /celui des autres</p> <p>Prendre des informations pour pouvoir réguler, dans l'action en fonction de l'autre</p>	<p>Repérer les effets de la pratique/intensité /les principaux risque de blessure</p> <p>Construire progressivement des repères proprioceptifs.</p>
<p align="center"><b>CM4</b></p> <p>Se confronter aux règles de vie collective</p>	<p>Respecter les règles à fonction sociales : politesse et civilité</p> <p>Respecter les règles institutionnelles (les horaires tenues, principe de travail)</p> <p>Respecter et faire les règles de sécurité déterminées par l'enseignant</p> <p>Respecter les règles qui fondent la validité de la pratique</p> <p>Pouvoir tenir différents rôles sociaux : acteur, chrono</p> <p>Juge, conseiller, observateur</p>	<p>Respecter les règles à fonction sociales :</p> <p>Respecter les règles institutionnelles (les horaires tenues, principe de travail environnement)</p> <p>Respecter et faire les règles de sécurité déterminées par l'enseignant</p> <p>Respecter les règles du déplacement en sécurité</p> <p>Distinguer les règles négociables, des règles négociables,</p> <p>Pouvoir tenir différents rôles sociaux (observateur assureur manager) entraide et solidarité</p>	<p>Respecter les règles à fonction sociales :</p> <p>Respecter les règles institutionnelles (les horaires tenues, principe de travail)</p> <p>Respecter et faire les règles de sécurité déterminées par l'enseignant</p> <p>Respecter la production des autres</p> <p>Pouvoir tenir différents rôles sociaux : acteur, pareur, juge aide</p>	<p>Respecter les règles à fonction sociales :</p> <p>Respecter les règles institutionnelles (les horaires tenues, principe de travail)</p> <p>Respecter et faire les règles de sécurité déterminées par l'enseignant</p> <p>Faire appliquer les règles en partageant la responsabilité ( co arbitrage ou auto arbitrage</p> <p>Pouvoir tenir différents rôles sociaux (observateur pareur manager)</p> <p>Elaborer progressivement des règles permettant un fonctionnement collectif (faire des équipes équilibrées, jeu à handicap,</p>	<p>Respecter les règles à fonction sociales :</p> <p align="center"><b>Respecter les règles institutionnelles (les horaires, tenues, principe de travail)</b></p> <p>Respecter et faire les règles de sécurité déterminées par l'enseignant</p> <p>Connaître et utiliser les règles de sécurité de l'APSA/ santé responsabilité</p>



## Quel mode d'entrée privilégier pour réaliser notre programmation en fonction des composantes méthodologiques ?

Par MOREL Franck LP P Coton Neronde 42

Dans le cadre de notre projet d'EPS, nous sommes amenés à nous poser le problème de notre programmation annuelle d'APSA. Dans un premier temps, la question de comment traiter les APSA se pose à nous ? Comment allons nous combiner le traitement des Composante Méthodologique, Composante Culturelle et des APSA ?

Après un bref rappel du stage RESOLP d'avril 2003 où nous ont été exposés différents modes d'entrée par rapport à ces trois paramètres, ces trois modes d'entrée pouvant correspondre à différentes situations de nos classes, je me propose de les combiner pour aboutir à un projet d'EPS contextualisé à chacune de nos situations.

La première entrée possible pour traiter les CM, CC, et APSA pourrait être la suivante. Il s'agit de croiser la CM avec la compétence attendue dans une APSA pour déterminer quelles connaissances méthodologiques doivent être enseignées (acquises..) dans telle APSA, dans notre établissement (et / ou dans telle classe de notre établissement).

La deuxième entrée serait de déterminer pour une CM, quelles que soit les APSA, quelles connaissances méthodologiques nous allons enseigner à nos élèves, dans notre établissement voire dans telle classe. Ce serait contextualiser les CM à notre environnement, quel que soit le support.

La troisième entrée pourrait croiser une CM et une CC pour déterminer quelles connaissances nous allons apprendre à nos élèves ; en quelque sorte contextualiser la fiche annexe APSA du programme à notre établissement en choisissant un chaînage et en le détaillant.

### En résumé.

*Première approche : CM croisée avec une APSA (en volley, qu'est que j'apprends en méthode aux élèves).*

*Deuxième approche : CM croisée avec établissement ou classe (qu'est ce que j'apprends en méthode à mes élèves, dans tous les cycles, de quoi ont-ils besoin ?).*

*Troisième approche : CM croisée avec CC, soit quel chaînage dans telle APSA pour notre établissement (la CM 3 croisée avec la CC 5 : comment et dans quelle APSA ?).*

Ces trois approches peuvent être spécifiques à un problème rencontré, une classe ou à un établissement précis. Mais ces trois approches peuvent aussi correspondre à trois temps de réflexion de l'équipe pédagogique ou de l'enseignant dans la construction du projet pédagogique.

Attention, il ne s'agit pas de faire trois fois le travail mais de finaliser petit à petit et de contextualiser en réutilisant la réflexion déjà menée.

**Un premier temps** serait de s'accorder sur les visées que l'équipe souhaite développer dans le LP par rapport aux différentes CM quelles que soient les APSA, donc d'entrer par le mode n°2 pour faire le point sur ce qu'on veut faire atteindre aux élèves en méthodologie.

**Un deuxième temps** serait d'entrer par le tableau croisé entre CC et CM (le mode n°3) pour définir en parallèle la programmation. C'est-à-dire quel chaînage CC-CM prioritaire on va choisir pour notre établissement, et donc quelle CC (APSA) sera le support privilégié de quelle CM. ?

Il ne s'agit pas de réécrire la première phase mais de se servir de celle-ci affiner le projet selon les CC (APSA).

Ces deux phases constitueraient une banque de données (projet EPS ?) qui servirait ensuite à élaborer, ***dans un troisième temps***, pour chaque APSA en rapport avec la compétence attendue, quelles sont les connaissances qui doivent être abordées. C'est-à-dire raisonner selon le premier mode d'entrée. Ce troisième temps pourrait être commun à l'équipe ou alors être une élaboration personnelle finalisant un projet de classe. Ceci se ferait grâce à une relecture des deux premiers temps pour contextualiser au maximum et non en refaisant le travail une troisième fois.

*En conclusion, je dirais que trois temps exploitant les trois modes d'entrée pourraient être organisés comme ceci :*

***-En 1, définir des orientations pour chaque CM pour notre contexte,***

***-En 2, faire des choix vis-à-vis des chaînages CC-CM pour définir la programmation et les connaissances liées, pour notre établissement, et***

***-En 3 finaliser grâce aux deux premiers temps, une fiche spécifique à nos classes, copie des annexes, pour chaque APSA, et ce pour nos différents cycles.***

## **Un exemple de traitement de l'APS support Volley Ball**

*Par Dominique Bonnet LP PICASSO (Givors)*

Le volley est l'APS que nous avons choisi de suivre à priori sur deux ans en BEP avec une reprogrammation possible entre la première et la deuxième année.

Cette APS pose un problème important de manipulation de balle, de stratégie et de tactique et de travail de groupe. Après un rappel vécu, on reprendra le travail lors d'un deuxième cycle en fonction des connaissances et compétences acquises pendant le premier.

Le suivi des classes par cursus par un même professeur d'EPS est un choix inscrit au projet EPS. Ce choix favorise ce suivi.

### **Pourquoi le volley-ball**

Au LP PICASSO le sport collectif est majoritairement bien perçu par nos élèves.

Attention cependant certains de nos élèves n'apprécie pas le foot, ni le sport collectif. Nous ne feront jamais l'unanimité sur une APS mais il s'agit de gagner la très difficile bataille de l'adhésion de tous et ensuite de l'appropriation de tous à travers des entrées et déroulement de cycle appropriés. Restons toutefois modeste. Si les réactions des élèves en sont parfois issues, elles ne peuvent se réduire à l'APS proposées et au traitement de celle-ci. Des facteurs externes existent aussi.

Cette activité n'est pas interpénétrer ce qui évite des frictions entre des élèves qui se connaissent mal et viennent d'horizon différent et permet de l'aborder à travers la CC4.

Le VB est très pratiqué en scolaire de ce fait il existe une culture ouverte sur celui-ci.

Cela permet à l'enseignant proposer des entrées diversifiées sans que le combat à mener soit trop difficile.

La pratique de l'escalade sur le mur du fond par une autre classe et la pose de paravents empêche la pratique de hand bal et du football en salle.

### **Entrée par la CM 4**

#### **Soit la capacité de jouer avec tous contre tous, de se fixer des règles de fonctionnement**

De par une culture plus ouverte en VB il est plus facile qu'en FB de jouer, avec l'adhésion des élèves, sur les dimensions des terrains, la hauteur des filets et le nombre de joueurs.

Pour faire le groupe et passer de groupes affinitaires à des équipes de références acceptées, on peut proposer une entrée dans le cycle en deux contre deux. Relié à un travail technique cette entrée permet plus de manipulation individuelle de la balle.

On fixe quatre joueurs par terrain et à chaque match de dix points on change de partenaires en restant les quatre même. Les points sont comptés alors individuellement.

Suite à cela il est possible de fixer des équipes de deux qui se rencontre dans un tournoi général et d'où sont issue des équipes de quatre. Il faut réfléchir à la gestion du système par les élèves (mise place des terrains et pourquoi faire, arbitrage, récolter les score)

Des règles simples d'arbitrages et de score sont communiquées et mises en oeuvre

Parallèlement et progressivement en fonction de l'avancée du groupe nous mènerons une entrée par la CM1 et CM2 (mise en activité, contrat, projet).

**Un premier axe** est une entrée par **la façon de marquer** (smatch et placement de la balle).

Cela permet d'organiser et de mettre en cohérence le projet individuel dans un projet collectif et donnant du sens à la réception et à la passe ainsi qu'au travail de manipulation de balle.

De cette envie de rupture découle des placement et rôle dans l'équipe que nous guiderons sous forme de contrat, de choix fermés (deux par forme de regroupement)

Cela nous permet d'enchaîner avec **un deuxième axe** qui consiste à leur donner **deux choix d'organisation possible**:

**En 2\*2** par ex

- on peut réceptionner à **1 arrière et 1 avant en décalé**, l'arrière est réceptionneur attaquant et l'avant renvoyer passeur

- **OU à deux derrières**, le non réceptionneur devient alors renvoyeur ou passeur et dans si il joue en passeur le réceptionneur devient attaquant

**A quatre on peu soit**

- s'organiser en poste fixe en 2ar 2 av

- ou en poste mobile 3 réceptionneur 1 passeur les rôle étant ensuite redistribué par le jeu.

**Un troisième axe travail technique** de manipulation de balle est travaillé dans la partie échauffement spécifique avec des mises en relation entre critères de réalisations et critères de réussites

Ex frappe haute **critères de réalisation** :

- doigts raides
- faire une fenêtre
- prendre la balle devant et dessus de son front,
- frapper
- finir son geste

**Critères de réussite** :

- la balle arrive sur le front de mon partenaire
- il peut la jouer comme décrit sans déplacement.

**Un quatrième axe** sur l'orientation des épaules comme incontournable pour une direction de la balle de qualité. L'exercice du triangle et le principe de la réception en diagonale permettant une position partagée balle/cible.

**Un cinquième axe** : c'est le jeu et la marque qui décide:

- une balle est difficile, le renvoi direct semble plus approprié,
- une belle passe d'en face : j'attaque en une touche
- une balle facile je construis

**Et un dernier autour de règles sociales communes puis de règles d'arbitrage** qui donne de la qualité au jeu (CM4) :

- respect des autres (ne pas se moquer soit sécurité affective pour pouvoir apprendre)
- respect de soi (estime de soi du moment)
- respect du matériel collectif (coups de pieds et de mains violents et réactionnels dans le ballon)
- Faute de fil
- Coller
- Pénétration
- Nombre de touche
- Non franchi
- Faute de pied au service
- Jouer quand l'autre est en place (bon esprit)

La démarche proposée reste à réguler et à réorganiser par classe. Elle permet de s'orienter vers la compétence attendue N1 soit rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque qui atteint ... puis N2 visible dans la situation proposée soit du 4\*4 terrain réduit.

Tous cela reste à mettre dans les fiche comme proposé en exemple plus loin

Nous pourrons à partir de cadre concernant le CC et les CM proposer une démarche approchante et transversale dans les autres APS proposée.

Quelques propos sur la Formation Professionnelle Continue  
*Compte rendu du vendredi matin par LUC BONNET LP De FLESSELLES*  
(Lyon)

En 1<sup>er</sup> lieu, je crois qu'il est nécessaire de rappeler que la revue que tu tiens entre tes mains est le résultat d'un travail collectif, modeste en ce qui me concerne, élaboré par des collègues dans le cadre de la FPC. Cette Formation Professionnelle est un droit, inscrit dans une loi. C'est grâce à cette loi que nous avons le plaisir de nous retrouver chaque année au stage du RésoLP. Sans FPC, pas de RésoLP, pas de cercles d'études et plus beaucoup de lieux d'échanges entre collègues.

Rappelons que c'est à la DESCO (Direction de l'enseignement scolaire) qu'est « confié le pilotage de la formation continue des enseignants ».

La DESCO définit « la politique nationale de formation continue à partir des orientations retenues par le Ministre et a autorité sur la répartition des moyens et des crédits et le suivi de leur utilisation ».

« Elle élabore en liaison avec les autres directions du ministère, le programme national de pilotage (PNP) et les formes concrètes de sa mise en œuvre »<sup>1</sup>.

Une circulaire, adressée à Mmes et MM les Recteurs d'Académie, parue le 27 juillet 2001, prévoit que chaque Académie se dotera d'une cellule, qui sera chargée par M. Le Recteur d'organiser la FC des personnels. Est donc ainsi réaffirmée le rôle des services rectoraux dans la « maîtrise d'ouvrage » de la FC, aidés des conseillers techniques que sont les IPR des différentes disciplines.

Dans notre Académie, le nom de cette cellule académique est la DAFAP. Le responsable en est M. Favelier. Il est le conseiller de M. Le Recteur pour tout ce qui touche à la FC des personnels.

Cette même circulaire précise que « la FC doit prendre appui sur un ensemble coordonné de réponses à 2 types de demandes : d'une part, la demande institutionnelle traduite en termes de priorités nationales et académiques de formation ; d'autre part, la demande du terrain au regard de l'exercice et des évolutions du métier d'enseignant, des réalités de l'environnement, des mutations socio-économiques, notamment pour l'enseignement technologique et professionnel. A cet égard, vous veillerez à ce que les plans académiques de formation et leurs volets départementaux s'appuient explicitement sur le développement systématique de plans de formation d'école et d'établissement (PFE), ayant vocation à exprimer les besoins locaux de formation, propres à traduire et à soutenir la réalisation des projets d'école et d'établissement, dont ils constituent en quelque sorte le volet formation des personnels. Vous vous emploierez à favoriser cette approche déconcentrée de la FC qui permet d'intégrer besoins individuels et besoins collectifs et qui constitue la condition nécessaire pour que les plans de formation répondent, davantage qu'aujourd'hui, à une réelle analyse des besoins »<sup>2</sup>.

2 points importants se dégagent de ce qui précède :

- La prise en compte des demandes institutionnelles et des demandes du terrain,

---

<sup>1</sup> Circulaire du 27 juillet 2001, page 40.

Le pilotage de la FC au plan académique est confiée à la DAFAP. À l'issue d'une enquête réalisée en 2000 sur les résultats de la FC selon les enseignants il est apparu que les actions proposées par le PAF n'aboutissait qu'à un taux de 9% de satisfaction. Fort de ce constat, et en s'appuyant sur la circulaire de juillet 2001, adressé aux recteurs, qui préconise de s'appuyer sur les demandes institutionnelles et sur les demandes issues du terrain

<sup>2</sup> circulaire du 27 juillet 2001, page 39.



- L'articulation, au sein des établissements (qui se voit ainsi confier une tâche nouvelle et loin d'être anodine, la formation des personnels) des demandes collectives et individuelles, pour faire bref, de l'interdisciplinaire et du disciplinaire. Cette articulation devant se faire par le biais des Plans de Formation Continue des Etablissements (PFCE).

En septembre 2001, une enquête a été menée auprès de 1200 personnels de l'académie (enseignants, orientation, documentalistes, CPE) pour connaître le niveau de satisfaction lié à la FC suivie lors des 3 précédentes années.

Le taux de réponse a été de 55%.

Au total, seulement 18% des actions proposées par le PAF ont répondu de façon satisfaisante aux problèmes que les enseignants placent aux premiers rangs, à savoir :

- L'évaluation des apprentissages,
- La construction d'une démarche d'apprentissage dans la classe,
- L'aide au projet personnel et professionnel de l'élève
- La gestion du stress, des émotions, de la voix, de la mise en scène de soi
- La gestion de l'hétérogénéité, le travail sur la motivation et le sens des apprentissages.

Le bilan tiré de cette enquête par la DAFAP est le suivant : l'offre de F.C. actuelle ne répond pas de manière suffisante aux besoins exprimés par l'institution et attendus par les enseignants.

La formation des enseignants n'intègre pas assez les besoins de formation ressentis et parfois exprimés par les établissements.

Ce décalage se traduit par une désaffection des enseignants pour les actions proposées dans le PAF.

Une 2<sup>ème</sup> enquête sur l'interdisciplinarité a été menée en février 2001. Elle faisait suite aux réformes liées à l'interdisciplinarité (IDD, TPE et PPCP).

L'idée d'une formation plutôt interdisciplinaire, au sein des établissements, permettant d'articuler les différentes priorités mentionnées ci-dessus a donc débouché sur une expérimentation de mise en réseau des établissements d'un même bassin géographique dans notre Académie. Rappelons qu'il existe 12 bassins dans notre Académie : 3 dans l'AIN, 3 dans la Loire et 6 dans le Rhône. Cette expérimentation a concerné 1 bassin dans la Loire et un bassin dans l'Ain. Elle devrait être étendue à 2 autres bassins en 2003-2004.

Lors de la première réunion de présentation de cette expérimentation à tous les correspondants d'établissement du secteur Loire centre, il a été souligné que « l'interdisciplinarité » était un enjeu pour l'enseignement pour les 10 années à venir. (Les actions des établissements de ce bassin devaient obligatoirement s'attacher à des thèmes inter-disciplinaires. Cette obligation a été abandonnée depuis).

Puisqu'il s'agit de développer une FC qui réponde aux attentes institutionnelles et aux attentes des collègues qu'elles soient collectives ou individuelles, nous ne pouvons qu'applaudir à ces évolutions. Oui, mais.....

De tout ce qui précède, il est cependant nécessaire de conserver à l'esprit 2 faits importants :

1. Toute cette réorganisation se fait dans un contexte économique plus que serré.

Pour l'année 2003, les crédits alloués à la FC ont diminué de 50%. M.Favelier reconnaît lui-même que fonctionner avec un tel budget devient « limite ».

2. La FC en EPS se démarque clairement des autres disciplines et apporte un service rendu aux collègues qui n'a strictement rien à voir avec les 18% de satisfaction annoncés plus haut, tout simplement peut-être parce que nous fonctionnons depuis longtemps comme le souhaite ou l'envisage la DAFAP, avec un maillage au plus près de chacun de nos collègues, à l'écoute des attentes de la profession.

Notre réseau FC est-il menacé ? Il est indéniable que nous allons devoir faire la preuve de notre efficacité, de notre adaptation aux attentes des collègues de terrain, de notre réactivité face à certaines évolutions si nous voulons perdurer en tant que réseau.

Si les crédits de fonctionnement restent ce qu'ils sont, M. Favelier nous a clairement indiqué qu'il mettrait la priorité sur la formation des nouveaux nommés (nos jeunes collègues entrant dans la carrière) et sur les PFCE, la FC des bassins. Il deviendrait alors difficile de fournir le même travail de réseau avec des rémunérations pour les responsables de secteur réduites à une peau de chagrin.

De plus, la pression est forte pour que la FC en EPS, malgré sa réussite, se rapproche du fonctionnement des autres disciplines et épouse la logique des bassins. Qu'avons-nous à y gagner ? Il est difficile de se prononcer.

Il n'est peut-être pas très facile de percevoir tous les enjeux liés à ces évolutions possibles.

Il me faudrait davantage de lignes et un contact plus « physique » pour vous expliquer tous les tenants et aboutissants.

**Je ne veux pas alourdir le propos par un exposé trop long et trop hermétique.**

À l'heure où vous lirez ces lignes, le Groupe Académique EPS, qui rassemble tous les responsables de secteur, se sera réuni les 23, 24 et 25 juin. Il aura réfléchi à toutes ces questions. J'espère que nous aurons éclairci certains points restés dans l'ombre.

Cela étant, j'invite tous les enseignants d'EPS à investir les secteurs FPC qui sont les leurs. Il est vital que nous fassions la preuve de la bonne santé de notre système. Une présence accrue et régulière aux CPS est nécessaire. Chaque collègue doit prendre sa part dans la poursuite des travaux de réflexion, de construction et d'analyses de tous les aspects de notre FC **contextualisée** et dans la transmission de l'information.

Bien sûr, il est parfois délicat de choisir entre le stage de secteur et le stage du RésolP. Je crois pourtant nécessaire que l'équipe EPS de chaque LP investisse à la fois les CPS où se construit le ou les stages de secteur et la sphère plus particulièrement LP, que ce soit au niveau du cercle d'études ou du stage RésolP. Il fut peut-être un temps où nos préoccupations étaient bien lointaines de celles des lycées par exemple, mais le fossé se comble.

Les problématiques éducatives se rejoignent. Nous avons tout intérêt à venir échanger, à nous enrichir mutuellement (je pense à l'analyse des compétences attendues de nos programmes par exemple).

Il nous appartient de faire vivre ce réseau que nous avons reçu de nos anciens. Je mets dans ce mot tout le respect sincère dont je suis capable. J'ai embrassé ce métier avec toutes ces composantes : l'UNSS, la FPC, la solidarité. Je me sens l'obligation, surtout au poste que m'ont confié mes pairs, de tout mettre en œuvre pour les conserver, non pas arc-bouté sur des questions de principe, mais sur des valeurs dont je ne veux pas déroger. Je veux être le défenseur d'une FC :

- De qualité,
- Attachée à apporter des réponses adaptées à nos problèmes professionnels,
- Basée sur l'analyse de nos pratiques,
- Lieu d'échanges en confiance car non prescriptif ou dogmatique,
- Critique et conviviale.

Soyez sûrs que je me ferais **votre porte-parole**...à condition que vous me fassiez part de vos remarques, désirs et critiques, par le biais de vos responsables de secteur, afin que je défende auprès de notre administration **la FC que vous voulez**.

Retranscription écrite <sup>3</sup>, de l'intervention orale de M. Guillot professeur de philosophie IUFM de Lyon : À propos des choix de l'enseignant

Prises de notes de l'intervention de M.GUILLOT du vendredi matin de

Claude Badin LP Casanova (Givors) et Véronique Malfondet LP Forest (St-Priest)

On choisit en référence à **des valeurs**, qui nous conduisent à juger que le choix d'une direction est meilleur.

Définition des valeurs :

Idéal ou principe que l'on considère comme préférable pour conduire et réguler son action. Ce n'est pas une distinction entre le bien et le mal, mais plutôt une échelle directionnelle graduée.

**Les valeurs républicaines et démocratiques**, doivent être respectées et enseignées à l'école.

Les valeurs républicaines : respect de la chose publique, la Loi est la même pour tous, liberté, égalité, fraternité (qui tend à disparaître au profit de la solidarité). La devise de la révolution française était liberté, égalité, fraternité sinon la mort.

**La valeur d'égalité** n'est pas facile à mettre en place. A l'école on parle d'égalité des chances, alors que l'égalité du résultat, du devenir nous échappe.

L'égalité est une notion juridique, nous ne pouvons être égaux qu'en droit, dans les faits on devrait plutôt parler de l'équité qui entraîne des différences. Dans le système éducatif nous essayerons d'aller vers le maximum d'équité, c'est à dire vers l'égalité des chances.

Les valeurs démocratiques : le peuple est souverain, le régime est parlementaire, ceci renvoie à la notion de majorité.

Le paradoxe c'est que la Loi universelle est fille de la loi majoritaire, il y a souvent confusion entre les valeurs républicaines et les valeurs démocratiques, car c'est la majorité qui crée les valeurs républicaines.

L'éducation à la citoyenneté (renvoie à la Loi) est différente de l'éducation à la vie démocratique. Cette dernière renvoie aux connaissances acquises, au fait de cultiver des opinions de plus en plus argumentées, de dépasser le choc des préjugés. L'acquisition des connaissances doit s'accompagner d'une claire conscience.

L'action d'enseignement et d'apprentissage nécessite une prise de confiance, afin de s'affirmer comme un citoyen actif.

Dans l'école la prise de confiance pose problème (orientation, filières...).

**Eduquer s'est faire en sorte qu'un élève développe une estime de soi positive.**

**Enseigner s'est apprendre à distinguer.**

---

<sup>3</sup> Notes prises à la volée par les membres du cercle d'étude sans correction du conférencier

Il existe des confusions possibles pour nos élèves, enseigner s'est apprendre à distinguer. Les confusions sont entretenues par les médias, la mode...A l'école on devrait avoir le temps de travailler ces confusions.

### **L'universel n'est pas donné il se construit.**

Il est nécessaire de faire comprendre aux élèves comment la Loi se construit, sans pour autant qu'ils puissent construire leur propre Loi.

#### *Les adolescents confondent la loi et la norme*

La Loi interdit, ce qui est nécessaire et structurant. La norme impose. Ex la loi interdit de porter du vert, donc toutes les autres couleurs sont permises, alors que la norme impose de porter du rouge.

La fonction de l'interdit de la Loi est davantage source de liberté qu'une norme. Quand on fait participer les élèves à la construction des règles, il faut distinguer les règles légales et les règles normatives. La Loi on ne la fait pas dans l'école.

Les règles normatives elles, se construisent ensemble.

Quand on sanctionne un élève on doit tenir compte du fait qu'il est plus grave de transgresser les règles légales que les règles normatives.

Quand les élèves confondent la loi et la norme ils pensent que les adultes exercent un pouvoir arbitraire. Ce qui est à la base des replis identitaires qui érigent les normes d'un clan en lois.

La question des valeurs universelles par rapport à l'humanité : sont-elles naturelles données, construites, absolues ?

Il ne faut pas confondre l'universel et le mondial. Le néolibéralisme imposé à l'ensemble de la planète au nom d'intérêts privés ne renvoie pas à des valeurs universelles.

L'universel n'est pas non plus l'international (compromis entre plusieurs nations)

L'universel n'est pas naturel (la notion de nature est elle même culturelle).

L'universel n'est pas donné par Dieu.

### **L'universel doit être lié à la notion d'humanité. Tout le monde doit prendre possession de cet universel**

La valeur suprême est le respect inconditionnel de tout être humain. Ce sont ces valeurs qui président aux droits de l'homme, et aux différentes conventions qui y sont liées.

Cette construction de l'universel ne peut pas être déléguée aux politiques c'est pourquoi l'éducation doit y jouer un rôle prioritaire.

C'est respect de l'humain dans l'autre qui entraîne le respect de soi même. Si je ne me respecte pas alors le respect de l'autre ne peut passer que par la fascination ou la peur.

Distinction entre respect et tolérance.

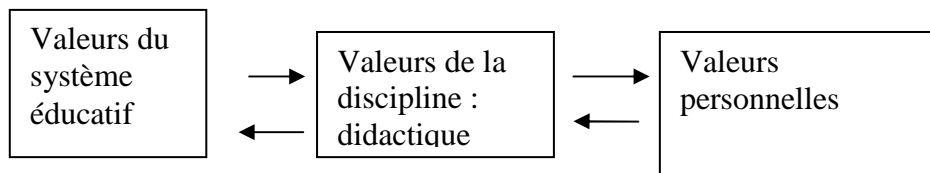
Le respect de la personne humaine est indissociable de l'égale dignité humaine de toutes les personnes quelles que soient leurs caractéristiques. Il n'y a pas de limite dans le respect de l'humain.

La tolérance peut concerner des conduites et des pratiques. La Loi n'autorise pas à tout tolérer, la tolérance à des limites.

Refuser une conduite ce n'est pas rejeter une personne (on doit être très vigilant, on peut reprocher à un élève ce qu'il a fait, pas ce qu'il est).

Il ne faut pas faire peser sur nos élèves le poids de notre fatalisme (tu es comme cela !).

Nos valeurs personnelles et notre positionnement professionnel.  
Enseigner c'est effectuer des choix en permanence, c'est une articulation entre



L'enseignant multiplie les microdécisions. Il doit s'interroger sur son propre rapport à l'universel. Si mes valeurs ne sont pas universelles je ne dois pas les laisser émerger dans ma vie professionnelle (veille éthique permanente). Il faut suffisamment de conscience et de contrôle, il faut se référer à la didactique de sa discipline. Il y a donc plusieurs niveaux de choix qui doivent être en cohérence : universel, personnel, didactique.

L'identité professionnelle doit être claire et lisible par les élève afin qu'ils ne confondent pas l'identité professionnelle et personnelle.

Pour gérer l'indiscipline nous sommes renvoyés à nous même, tentés de jouer la carte affective, d'employer des stratégies pédagogiques de séduction, ceci est dangereux car en contradiction avec les valeurs universelles (aspect inégalitaire).

Se construire une identité professionnelle est important et outre des choix didactiques et pédagogiques cela inclut des choix éthiques, des choix de valeurs explicites.

On doit viser une cordialité positive pour tous (dont l'affectif ne fait pas partie), qui sera la traduction du respect que je porte à la personne de tous.

Un choix didactique est un choix éthique.

Les limites du travail didactique :

A trop vouloir rationaliser un axe d'enseignement reconnaît-on encore la nécessaire créativité pour chaque être humain.

Un dispositif didactique peut être fermé ou ouvert. Un dispositif ouvert reconnaît le coefficient d'imprévisibilité, laisse sa place à la pratique pédagogique, les micro choix et décisions sont pris au fur et à mesure.

Dans un dispositif fermé tout doit se dérouler comme prévue...

Il ne faut pas remettre en cause les cadres mais la façon de les concevoir, de les mettre en œuvre.

Attention à ne pas faire des choix qui impliquent que les élèves n'aient plus la possibilité de faire leurs choix.

**Eduquer c'est développer l'esprit critique, c'est leur apprendre à douter activement, à suspendre son jugement.**

A ce niveau la parole, le dialogue sont importants.

Quand l'enseignant choisit il choisit non pas en certitudes mais en prise de risques. Ce n'est pas grave de ne pas savoir à condition d'avoir la conscience de son ignorance. Mais les ado n'aiment pas l'incertitude !

*Les adolescents aiment avoir des certitudes*

**Il faut leur apprendre à remettre en question ces certitudes non fondées, en ayant conscience qu'il est difficile d'apprendre à douter de ses certitudes, sans douter de soi-même.**

En effet les enjeux de la vie sont d'être acceptable par les autres, d'être accepté, d'être aimable.

Beaucoup d'élèves ne s'aiment pas, il y a là deux mécanismes de défense psychologique, l'inhibition et l'agressivité. Les adolescents se posent la question de savoir s'ils sont normaux (physiquement, esthétiquement, sexuellement, scolairement, intellectuellement,

socialement...). On se construit pas la conscience de ce qui nous manque pour correspondre à la norme. Une sensibilité plus forte au négatif qu'au positif peut entraîner une estime de soi négative. L'estime structurelle de soi les élèves la garderons tenpi... Mais depuis les années 85 86, la psychologie cognitive met en avant la notion **d'estime actuelle de soi**, ici et maintenant, dans une situation particulière (ex un cours)

L'EPS prend en compte tous les aspects de la personnalité, y compris le rapport au corps. Vivre une situation d'estime actuelle de soi positive, fait évoluer l'estime structurelle de soi positivement. **Les choix didactiques et pédagogiques permettent à chaque élève la possibilité de vivre un petit moment d'estime actuelle de soi positive.**

Compte-rendu de la réunion du district LP du Rhône du vendredi 18 avril 2003.

14h00- 16h30 LP H Boucher - Vénissieux

Cette réunion s'est tenue pendant le stage 2003 du RésolP.

Par Hervé Bizotto LP 1° FILM (Lyon)

- 1) Un rapport d'activité sommaire est établi. Le rapport détaillé doit être présenté au SD69 pour le 15 juin avant la commission des coordonnateurs qui aura lieu le 30 juin.

Cette année, il y aura eu 16 journées de multi aps pour environ 1000 élèves, 7 journées de foot en salle pour 700 élèves, 2 journées d'ICLP pour 700 élèves et 3 journées d'APPN pour 300 élèves.

En cumuler, cela, correspond à 28 mercredi AM.

- 2) Le classement général est toujours abandonné, par contre les classements par type d'épreuves sont maintenus et à jour sur le site.

Le % de licenciés à ce jour est de 17%, et le taux d'encadrement est de 25 élèves par professeur. Cela nécessite un commentaire : d'une part la baisse est liée à la mise en commun de la prise de licence à travers tout le département (on ne licencie que les élèves entrant dans au moins une activité encadrée par l'AS de l'établissement). D'autre part, une discussion lieu concernant la prise de licence globale. Faut-il licencié tous les élèves du LP, puisque cela amènera à l'académie, au département et donc au district plus de subventions de l'état et des collectivités territoriales ? C'est une décision qui doit être prise en commun avec l'ensemble des coordonnateurs du département au mois de juin.

Enfin, les chiffres des lycées ne m'ont pas été communiqués, ceux des collèges sont à 18,36 % de licenciés pour un taux d'encadrement de 21 élèves par prof d'EPS.

Pour info, il y a dans le département du Rhône 654 profs en collège, 158 en lycée et 94 en LP. Il y a environ 15000 é en LP, 35000 en lycée et 85000 en collège.

- 3) Concernant le budget : certain LP et lycées n'ont pas acquitté leur cotisation de solidarité. Merci de vous mettre à jour. Je vous rappelle que cela a été voté au Conseil départemental UNSS de déc 2002 et que cette décision tient compte du nombre d'élèves par lycée.

Pour le budget particulier du district LP, nous serons sans doute excédentaires à la fin de l'année, mais attendons le compte final pour envoyer les demandes de remboursement TCL. Je vous dirai quand faire la demande.

Pour ce qui est du coût par élève licencié, je reprendrai les informations croisées du SD69 et de JP Merlaud (coordonnateur de district et ancien élu des AS au niveau national).

Une licence avec contrat d'un LP qui à 20% de licenciés coûte 6 € / licencié à l'AS

Une licence individuelle coûte 12 €	Le cross coûte 3.34 € par é (1 date)
Les ICLP coûtent 1.04 € par élève (2 dates)	Les phases finales centralisées coûtent 4.18 € par é (1 date)
Le foot en salle LP coûte 2.77 € par élève (7 dates)	Les championnats d'Académie coûtent 10 € par é (1date)
Le multi APS coûte 2.63 € par élève (16 dates)	Les championnats de France coûtent 20 € par é (1date)
Les APPN coûtent 10 € par élève (3 dates)	

Les questions sont nombreuses : qu'en est-il de la parité entre la promotion et la compétition ? doit-on donner des subventions - aux élèves licenciés ou / aux élèves qui sortent des EPLE pour rencontrer d'autres élèves ? Qu'est ce qui est sous entendu par promotion et par compétition ? (au niveau de l'UNSS national, c'est ce qui est du domaine intra qui est de la promotion et des manifestations uniques comme les jeux des LP. Tout le reste est considéré comme de la compétition. Or, nous disons tous que tous les élèves qui sortent faire des rencontres dans le district font de la promotion et que pour nous la compétition commence au niveau départemental).

Faut-il prendre en compte le nombre de journées, d'APS ?

La vérité est sans doute au croisement de ces deux systèmes, une part allant à la solidarité, l'autre part intégrant le dynamisme du district...

#### 4) Les transports :

Il n'y a pas eu de problème concernant Givors et Brignais. Pour Armand, 1 fois le parcours proposé était celui du combattant (car + métro + bus), il ne faut plus renouveler ce genre de trajet. Pour Tarare, c'est plus compliqué : il faudrait que D Beuzelin trouve un protocole de fonctionnement particulier et établi en collaboration avec C Hugon.

Attention : ne pas envoyer les demandes de remboursement TCL avant d'avoir fait le bilan financier. Je vous avertirai.

#### 5) Les commissions décisionnaires

Le 2<sup>ième</sup> CD UNSS aura lieu le vendredi 16 Mai 2002

Le compte-rendu définitif du CRUNSS n'est pas encore paru (NB :Il est sur Internet depuis le mois de mai).

La commission départementale aura lieu le 30 juin :

La position à défendre : Doit-on gérer le district au niveau financier ?

Le projet LP est une entité (pas d'exclusion financière du plein air)

Le mode de répartition des HSE va t il être remis en cause ? et le mode de calcul des cotisations ?

Le mode de qualification du 2<sup>nd</sup> cycle aux finales (peu d'équipes de lycées dans certaines APS...)

Doit-on prendre en compte les sorties ?  
Questionnement du paragraphe 3.

- 6) Les bilans des axes du projet : ils sont parus dans le dernier Info LP et seront présentés au SD 69 pour le 15 juin (un rapport moral et un rapport d'activité pour chaque axe).
- 7) Un questionnaire a été fait passé à tous les LP (35) participant au projet. J'ai eu 10 réponses, mais les autres m'ont souvent signalé que tout leur convenait.
- 8) Il en ressort que : la lettre d'information hebdomadaire envoyée par courriel au secrétaire d'AS est utile, précieuse, qu'elle est lue et distribuée par tous sauf dans 2 LP (pb de matériel et de secrétariat).

Le site est consulté très souvent par certains, uniquement quand leurs équipes jouent par d'autres. Cette année, 2000 connexions ce qui représente 100% d'augmentation. Toutes les infos sont connues par tout le monde, il n'y a pas eu de couac.

Seuls les classements qui concernent les élèves sont affichés. Cet outil est utilisé comme moyen de faire part des bons résultats de leur AS par les enseignants auprès des élèves, des collègues mais aussi de l'administration.

Le projet colle vraiment à la réalité du terrain et ce qui est proposé aux élèves correspond à l'évolution. L'analyse contextuelle est correcte compte tenu des cours, des stages, des horaires, des distances et du budget. Les organisations, les règlements et les modes de qualification sont également appréciés par tous.

Les collègues trouvent que le district LP est sous représenté / au lycée et au nombre d'équipes au départ.

Pour la gestion du budget, les avis sont partagés. En tout état de cause, il faut rester en lien avec le SD69.

Félicitations aux coordonnateurs .

- 9) Une pétition dont le but est d'assurer la pérennité du site Web ASLP va être envoyé au Recteur via les IA-IPR EPS de l'académie de Lyon ainsi qu'au Directeur National de l'UNSS via le SD69.

Il s'agit de montrer que cette expérience innovante riche et réussie dont l'unique but est de rattacher le plus grand nombre d'élèves n'est pas soutenue par l'administration à laquelle nous demandons des moyens pour qu'il y ait toujours quelqu'un de volontaire tant que cela sera utile. ( Document joint).

- 10) Enfin, voilà à quoi pourrait ressembler le groupe de coordonnateur LP l'an prochain :  
JMI Goetgheluck (plébiscité) et Thierry Bertrand (vieux nouveau) pour le Multi APS  
Eric Stodesick (jeune quarantenaire) pour le foot en salle  
Bruno Châtelet (changement de poste) pour les interClasses  
Gilles Sinègre (vieux nouveau) et Roland Berthollet (jeune ancien) pour le challenge APPN  
Hervé Bizzotto (toujours aussi jeune) pour la coordination générale, toutes les réunions (district , dép , région et AG Unss) et peut être le site .

- 11) Questions et réponses diverses

\*Le stock d'Orangina doit être mieux géré par le SD69 pour ne pas se retrouver en fin d'année sans boisson pour les élèves.



\*Il nous faut trouver une définition commune au collège , lycée et LP entre promotion et compétition pour répartir les budgets.(Actuellement c'est 80%-20 % en faveur de la compétition)

\*Faut-il licencié plus de 50% des élèves ou 100% ? pour obtenir plus de subventions au niveau acad.....

\*Les indicateurs pris en compte pour les HSE et le budget de fonctionnement ne doivent pas être que des statistiques : les rapports d'activité sont un élément important. (nombre de journée , d'élève sorti, etc..)

\*le mode de qualification pour les finales départementales est à revoir : beaucoup plus d'équipes de LP dans certaines APS et moins de qualifiés en % !!!! à rediscuter...beaucoup d'équipes de SCO lycée forfait en finale..

\* Toujours pas de réponse concernant la pétition sur le statut de coordonnateur de district envoyé au recteur.

\*Il nous faut garder notre autonomie de décision concernant la répartition des budgets à l'intérieur du district LP.

2 remarques (à but humoristique) : je n'ai pas réussi à faire venir les profs de sexe féminin dans le groupe (je le regrette, surtout pour nous).

Les nouveaux coordonnateurs entament la deuxième partie de leur vie au sein de la profession. La moyenne d'âge du groupe a donc augmenté (je le regrette également, surtout pour eux)

À très bientôt