

Avril 2009

Sommaire :

· Edito	
· Grille de stage	3
· 2002-2009 Programmes & Projets de la voie pro: Quelles évolutions ?	4
· Référentiel: Modifications entre 2002 et 2009 en Volley Ball	10
· Référentiel: Modifications entre 2002 et 2009 en Musculation	12
· Contribution pour une vision synthétique des programmes 2009	14
· Du programme au projet	16
· Nouveaux programmes: nouveaux projets ?	18
· Synthèse des réflexions de groupe du mardi 27/01/09	20
· Projet EPS & nouveaux programmes: illustration en musculation	22
· Annexes 1 à 6	26



Mise en page: ARONDEAU Denis - LP Casanova (Givors)

Edito

L'INFOLP N°92 est consacré au module 1 du stage RESOLP 2009 « Aide et soutien à la réussite des élèves en LP ».

C'est grâce à la dynamique du RESOLP que nous avons pu construire ce stage et nous remercions les collègues anciens responsables, comme D. BONNET, C. CHARVET-NERI car sans eux et sans ce collectif que forme le cercle d'étude du RESOLP, il nous aurait été difficile d'engager une réflexion sur notre métier d'enseignant aussi authentique et aussi riche. En nous incitant à venir participer aux cercles, nous avons pu prendre le temps de l'échange et de la prise de recul sur notre profession, d'une part, et oser nous impliquer en tant que formateur dans un stage F.P.C., d'autre part. Bien sûr, nous avons encore beaucoup de choses à apprendre et le travail du cercle tout au long de l'année (Construction, intervention stage, journaux INFOLP, gestion et communication du RESOLP au sein du Réseau EPS...) est pour nous une formation continue que nous essayons de faire partager.

Le stage de l'an passé avait pour thème : « Construire un projet pédagogique d'EPS (PPEPS) utile et utilisé » ; son but était de **redonner du sens au projet pédagogique**, identifier sa place, son intérêt, sa légitimité afin de « donner envie aux équipes pédagogiques de se mettre à table ».

L'idée de **consensus** était l'idée « clé » qui était ressortie du stage assurant à la fois « le commun » indispensable à l'équipe et « la liberté pédagogique » propre à chaque enseignant.
... \ ...

Nous avons vu que pour que notre projet soit utile et utilisé, nous devons nous mettre d'accord sur la fonction projet, sur son contenu, sur les différents points du projet (analyse contexte, axes, programmation, connaissances et savoirs, fonctionnement...).

A la suite du stage, nous avons encore besoin de travailler sur ce thème dense du projet d'EPS, d'autant plus que nous étions dans un contexte de réforme de la formation professionnelle avec la généralisation des Bac. Professionnels en trois ans. La rencontre en juin 2008 avec nos IA-IPR lors de la journée des coordonnateurs, où il nous avait été présentés le projet de programmes EPS LP suite à la consultation, a confirmé ce besoin de formation. En effet, l'année 2008-2009 était annoncée comme une année transitoire pour réactualiser nos projets pédagogiques et assurer l'application des nouveaux programmes à la rentrée 2009.

L'élaboration du stage 2008-2009 sur le thème :

«Construction / Réactualisation d'un PPEPS utile, utilisable, utilisé et articulé avec les nouveaux programmes LP » était lancée...

Mais elle a été assez délicate pour le module 1, janvier 2009, en particulier, puisque les programmes ne sont parus officiellement qu'en février 2009 ! Les documents sur lesquels nous travaillions avant janvier, bien que peu modifiés par la suite, n'étaient pas encore officiels ! En outre, la division du stage en 2 modules, de 2 jours et demi, réduisait le temps pour organiser le contenu du stage, le thème du stage était dense, ... les choix à opérer étaient donc parfois compliqués pour assurer à la fois une cohérence, une réflexion suffisamment approfondie et des temps d'échanges assez longs.

Les principaux thèmes du Module 1 (M1) ont été les suivants :

Les programmes LP (anciens et nouveaux) : quelles continuités, quelles ruptures, quelles évolutions ? Nous remercions M. VIGNERON, IA-IPR, qui a accepté d'intervenir dans notre stage pour réaliser une présentation des nouveaux programmes ainsi qu'une démarche pour aller des « programmes au projet ». Les incidences, les répercussions des nouveaux programmes LP sur nos projets (Axes, programmation, mise en œuvre en traitement APSA...) pour quels effets recherchés ? Avec questionnement de nos anciens projets : ce que nous devons, pouvons changer ? En lien avec les Bac. Pro. 3 ans ?

Des exemples, des illustrations de mises en œuvre des nouveaux programmes LP dans l'APSA Musculation. Le but du stage a été de prendre connaissance des nouveaux programmes, de les mettre en relation avec nos PPEPS, de proposer des pistes de travail et de réflexion pour réactualiser nos projets. Conscients que l'appropriation d'un nouveau texte officiel demande du temps, des lectures répétées, une adaptation réfléchie au contexte, les réflexions et propositions présentés dans ce rapport de stage ne sont que des exemples à faire nécessairement évoluer.

Il ressort du **bilan du M1**: des interventions riches, nécessaires, denses (un peu trop parfois !). Des débats et échanges intéressants pour qui il faudrait encore plus de temps ; Cela, grâce à l'engagement et à la participation active des collègues stagiaires ! Merci à eux ! Nous envisageons dans notre module 2, avril 2009, de poursuivre cette **démarche, cette méthodologie**, pour construire ou réactualiser nos PPEPS et d'aborder les thèmes de programmation et de traitements didactiques et pédagogiques des APSA...

A voir dans l'INFOLP 93 !

PROJET EPS et NOUVEAUX PROGRAMMES LP

Grille de Stage

Lundi 26 janvier	Mardi 27 janvier	Mercredi 28 janvier
<p>8H30 Accueil</p> <p>9h00 Présentation :</p> <p>9H15 Présentation des nvx prog. LP : comparaison avec les précédents</p> <p>11H00 Echanges et réactions en plénière</p>	<p>8H30-9H15: Café -débat</p> <p>Questionnement de notre PPEPS en lien avec nvx prog</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Illustration utilisation outil par LP CASA 2. Questionnement par établissement sur K axes ou objectifs prioritaires / outil proposé 3. Comparaison du PPEPS et nvx Prog. : changements ? réactualisation ? modifications ? 4. .Présentation croisée entre 3 ou 4 établissements chaque établissement présente son PPEPS 5. Echanges avec synthèses sur : les interrogations ? ce qu'il y a à changer ? les limites ? 	<p>9H15 Retour sur les pratiques : Quelle cohérence entre les exemples de traitements péda. et didactiques spécifiques à un contexte et les nvx prog. ?</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Informations et rappels de quelques données théoriques 2. Retour sur les deux démarches présentées : objectifs et construction <p>11H00 Retour sur les synthèses du mardi matin</p> <p>11H45 Bilan et projet pour le M2 :</p>
<p>14H00 Intervention d'A. VIGNERON :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Place et identité de la discipline EPS en 2008-2009 au sein du système -Les nvx programmes LP : les mots essentiels à retenir ? -Les nvx programmes et le projet d'EPS <p>-Echanges et réactions en plénière</p>	<p>Pratique : traitement APSA musculation au regard des nouveaux programmes: 2 mises en œuvres possibles : deux démarches : avec / sans matos « lourd »</p>	

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

Le compte rendu étant souvent difficile à percevoir pour ceux qui n'ont pas participé au stage.

Cet article a pour objet une présentation de l'évolution des programmes depuis 2002. Nous avons constaté des évolutions voire des modifications: pour certaines d'entre elles nous nous contenterons de les observer sans qu'il n'y ait de commentaires à réaliser, pour d'autres nous nous appuyerons sur un certain nombre de réflexions pour étayer ces observations.

1) Un cadre d'analyse pour comprendre un programme:

a) Qu'est ce qu'un programme ?

Selon Avanzini les programmes seraient définis ainsi :

- Un système de finalités, de valeurs à transmettre qui définissent l'idéal d'une société
- Un système de contenus structurés, différenciés et hiérarchisés
- Une représentation de l'être à éduquer

Nous nous appuyerons sur ce cadre pour éviter une lecture chronologique fastidieuse, et afin d'offrir un point d'appui original à cet article.

b) Les fonctions du programme

Nous définirons 5 fonctions principales à un programme :

- Une fonction d'harmonisation afin de préserver l'unité de la discipline que l'on enseigne à Lille ou à Marseille
- Une fonction d'affichage afin de rendre lisible ce qui s'enseigne aux différents membres de la communauté éducative, mais aussi en direction de la communauté nationale et notamment le législateur, les parents et les élèves.
- Une fonction de sélection, afin d' « enseigner ce qu'il n'est pas permis d'ignorer » (O. Gréart). Pour réaliser un programme, il s'agit d'opérer des choix à partir de différents critères (valeurs, utilité sociale, pédagogique etc...)
- Une fonction pédagogique et didactique : le programme définit un cadre, les parts de liberté et d'obligations accordées aux enseignants aux équipes éducatives, mais il donne également un certain nombre d'orientations pédagogiques à prendre en considération.

- Enfin une fonction normative : en effet le programme annonce les compétences attendues pour chaque élève définissant ainsi la norme de ce que doit savoir un élève en France en regard de son niveau de cursus.

2) Observations et analyses

a) Sur le plan des finalités

En 2002 : « La finalité de l'EPS est de former par la pratique des activités physiques, sportives et artistiques un citoyen cultivé, lucide, autonome »

En 2009 : L'éducation physique et sportive a pour finalité de former, **par la pratique scolaire** des activités physiques, sportives, artistiques, un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et **socialement** éduqué.

- Quelques remarques

La finalité ainsi définit donne une première orientation pédagogique forte: adapter les formes de pratiques à la population scolaire (le terme forme ou pratique scolaire apparaît au moins 4 fois notamment dans le préambule contre 1 fois en 2002): ainsi l'enseignement de l'EPS s'éloigne des pratiques sociales ou fédérales, il s'agit désormais de construire une culture scolaire adaptée aux besoins des élèves.

Un autre exemple dans le texte renforçant cet aspect : il s'agit « *d'accéder au patrimoine culturel par une forme scolaire associée à une pratique réfléchie des pratiques sociales* ».

Les nouveaux programmes reconnaissent ils une spécificité dans l'enseignement de l'EPS de la voie professionnelle ?

DE LA VOIE PROFESSIONNELLE: Quelles évolutions ?

Par ailleurs observons sur l'ensemble du texte un zoom, une insistance sur la dimension humaniste et socialisante de l'EPS

Ainsi, en 2002 le mot valeur n'est cité qu'une fois contre 4 fois en 2009. Les termes « rapport à l'autre (ou autrui) », « coopération », « solidarité », « socialement », culture humaniste sont cités 10 fois en préambule contre 3 fois en 2002.

Ces modifications sont certainement dues à l'effet socle », désormais l'EPS s'inscrit dans l'ensemble des piliers du socle commun de connaissances et notamment le 5ème: La culture humaniste

Mais n'y aurait t-il pas également une influence des pratiques de terrains ?

b) Sur le plan des objectifs

En 2002 : 4 objectifs

- « Accéder au patrimoine culturel
- « Rechercher l'efficacité
- « Entretien et développer sa santé :
- « l'engagement dans une voie de spécialisation

En 2009: 3 objectifs

- Développer et mobiliser ses ressources pour enrichir sa motricité, la rendre efficace et favoriser la réussite.

- Savoir gérer sa vie physique et sociale : assurer sa sécurité et celle des autres, entretenir sa santé, développer l'image et l'estime de soi pour savoir construire sa relation aux autres

- Accéder au patrimoine culturel par la pratique d'une forme scolaire des activités physiques, sportives et artistiques, associé à une approche réfléchie des pratiques sociales et des valeurs qu'elles véhiculent. L'EPS offre la possibilité de disposer de connaissances nécessaires et d'un niveau de pratique suffisant pour se situer au sein culture.

- Quelques observations :

Le passage de 4 objectifs à 3 avec la disparition de l'objectif de spécialisation: renforcement de la formation générale et polyvalente

Modification de l'ordre avec le passage d'une définition encore plus élargie de la notion de santé en 2ème position.

c) Les représentations de l'élève et ses besoins

Permanence avec 2002: on retrouve les notions d'estime de soi à reconstruire et de mise en situations de réussite immédiate : « Pour les élèves de la voie professionnelle, avec un objectif de professionnalisation à court ou moyen terme, il est recommandé de prendre en compte les éléments suivants : le décalage souvent constaté entre la culture des élèves, leur motivation et les exigences de la formation ; le besoin de reconnaissance, de respect ; le souci de participer et d'émettre son avis ; le rapport au corps et aux activités physiques. »

« Tout particulièrement pour ces élèves, l'EPS cherche à valoriser la réussite, afin de construire ou reconstruire l'estime de soi, de susciter la curiosité et l'envie d'apprendre, de développer le goût et la maîtrise des rapports aux autres, de produire des performances optimales dans des conditions individuelles ou collectives. »

En 2002	En 2009
On parle de candidats	On parle d'élèves
Valoriser la dimension technique	prise en compte des différents rapports au corps
Décalage entre garçons et filles	

Ou rupture....

Notons que ces évolutions traduisent une évolution dans la conception même des programmes : en 2002 il y a centration sur la notion de candidats, avec une orientation vers l'aspect diplômant et professionnalisant de la formation. En 2009, il y a centration sur l'élève avec une orientation vers l'aspect éducatif et générale de la formation

Par ailleurs la représentation de l'élève et sa description se situe essentiellement sur le plan psychanalytique (estime de soi à restaurer) et méthodologique (habitude de travail repère etc...).

d) **Un système de contenus structurés, différenciés et hiérarchisés:** les compétences, connaissances - capacités - attitude, la programmation et l'évaluation

• **Le système de contenus:** nature et intitulé des acquisitions : les compétences

Une compétence témoigne de la possibilité d'agir volontairement et de manière efficace face à une famille de situations.

L'EPS vise donc à doter l'élève de deux ensembles de compétences

« **Les 5 compétences propres à l'EPS**, qui s'observent à travers la réalisation motrice de l'élève. Chacune des compétences recouvre à la fois l'énoncé de l'un des cinq problèmes fondamentaux posés à l'élève et les éléments qui vont témoigner de sa capacité à le résoudre.

elle articule **nécessairement les dimensions motrices et méthodologiques** et entretient **une relation prioritaire à l'une des 5 compétences propres à l'EPS** »

« - **Une compétence attendue** est constituée ainsi à l'ensemble : des **connaissances, capacités et attitudes** nécessaires pour se conduire de façon adaptée dans **une situation** représentative de la richesse culturelle de l'activité physique concernée.

Remarques: Peu de modifications pour les compétences propres (verbes d'action: réaliser)

• **Le système de contenus:** Les Compétences attendues et ce qui les constitue

En 2002	En 2009
Les programmes organisent les connaissances en 4 catégories: - informations - techniques et tactiques - connaissances de soi - savoir-faire sociaux	Une compétence attendue est constituée des connaissances, capacités et attitudes nécessaires pour se conduire de façon adaptée dans une situation représentative de la richesse culturelle de l'activité physique concernée.

« - **Les connaissances** conformément au socle commun renvoient aux informations que doit s'approprier l'élève sur les activités physiques, sur sa propre activité et celle d'autrui. Elles recouvrent les règles, le vocabulaire spécifique, les principes et les repères.

Connaître, savoir que, identifier, différencier, sont des exemples d'expression de ces connaissances. »

Renvoient aux connaissances informationnelles de 2002

« - **Les capacités** attestent du pouvoir d'agir dans une situation particulière et non d'une classe de situation. Elles s'observent dans la pratique effective, dans le déroulement de l'action ou par son résultat.

Par exemple sous les termes de : *attaquer* sur une balle favorable, *faire chuter* en toute sécurité,..., *observer l'alignement des segments*, *juger* la conformité d'une séquence gymnique, etc. »

Renvoient aux connaissances tactiques et techniques + connaissances de soi de 2002

« - **Les attitudes** se définissent comme des manières d'être, de se préparer à, de se tenir, pour se mettre en rapport avec le monde environnant, humain et matériel. Elles correspondent à une disposition psychologique, à un état d'esprit à l'égard de quelque chose ou de quelqu'un. Elles renvoient à des postures intellectuelles, affectives et physiques.

Les verbes *accepter, s'opposer, assumer, coopérer, se concentrer, faire confiance, respecter, écouter*, expriment certaines facettes de l'ensemble des attitudes. »

Renvoient plutôt aux savoir faire sociaux de 2002

- **Quelques remarques :**

Ces modifications sont issues de la volonté d'harmoniser le vocabulaire de l'ensemble des disciplines d'enseignement du socle commun

La définition de la notion de capacité ressemble fortement à la notion de compétence spécifique dans les programmes collège 96

Ce triptyque ressemble également au triptyque **Savoir; Savoir-faire, Savoir être.**

En 2002	En 2009
5 types de compétences sont relatifs à la culture :	Les 5 compétences propres à l'EPS
4 types de compétences sont relatifs aux méthodes :	3 compétences méthodologiques et sociales

Passage de 4 à 3 pour les CMS avec l'apparition de la compétence: « s'approprier différentes démarches pour apprendre » qui englobe les anciennes CM « **concevoir des projets d'acquisition** » + « **apprécier les effets de l'activité** » et on rajoute « **observer identifier analyser** ».

DE LA VOIE PROFESSIONNELLE: Quelles évolutions ?

• La programmation

En 2002	En 2009
<p>26 APSA constituent « l'ensemble commun », « Elles font l'objet d'un enseignement prioritaire » mais un « ensemble libre » est laissée à l'initiative des équipes pédagogiques dans le cadre d'une politique académique.</p> <p>« Au moins 2 ou 3 activités issues des 2 ensembles sont programmées durant la période de formation. »</p> <p>L'équipe pédagogique privilégie les APPN et les activités d'entretien</p> <p>Une activité suppose l'intégration dans un collectif</p> <p>Durant le cursus de la formation professionnelle, les jeunes en formation ont l'occasion de construire des compétences issues des cinq types de compétences relatifs à la culture.</p>	<p>l'ensemble national d'activités recommandées dans ce programme = 33 APSA</p> <p>L'ensemble académique = 1/ 4 de 33 = 8 APSA</p> <p>des activités retenues issues de choix locaux = pas de limitation</p> <p>Les activités retenues deviennent support à enseignement sans pour autant servir de support aux épreuves d'examen.</p> <p>Seul l'accès à une liste nationale d'épreuves ou une liste académique leur confère le statut d'épreuve certificative.</p> <p>Une attention particulière doit être portée à l'accès à la pratique des APPN, des activités artistiques et acrobatiques et aux activités centrées sur le développement et l'entretien de soi.</p> <p>L'acquisition des 5 CP = proposer une offre de pratique diversifiée et équilibrée.</p> <p>3 d'entre-elles parmi les 5 constituent le degré de diversité minimum à proposer</p> <p>2 ou 3 modules de formation par année (10h au moins) relevant de 2CP</p>

• L'évaluation (ou la fonction normative des programmes)

En 2002	En 2009
<p>« L'évaluation en cours de formation dresse périodiquement le bilan des acquisitions »</p> <p>« Lors des évaluations l'enseignant veille à garantir une équité entre les filles et les garçons pour annuler tout écart de notation »</p>	<p>« L'évaluation des compétences attendues à l'issue des modules de formation permet à l'élève de se situer, d'apprécier ses acquis. »</p> <p>« L'évaluation des prestations visant à la certification est réalisée au moyen des référentiels nationaux ou académiques d'évaluation. »</p> <p>« Le programme national de la voie professionnelle présente 3 niveaux de compétences attendues : les niveaux 3, 4 et 5 ; les niveaux 1 et 2 sont retenus pour le collège. »</p>

Remarques:

Une nouvelle notion: le module de formation

« Pour les candidats au CAP et au BEP, l'enseignement vise l'acquisition de compétences de niveaux 3 et 4. Le niveau 3 est exigible lors de la certification. »

« Pour les candidats au baccalauréat professionnel, l'enseignement vise l'acquisition de compétences de niveaux 4 et 5. Le niveau 4 est exigible lors de la certification aux examens. »

▪ Pour le bac pro 3 ans :

En 2nde: On vise l'acquisition de compétences attendues de **niveau 3**

L'élève de 2nde a besoin de construire des repères; adopter des habitudes de travail, s'approprier des règles de vie collective, anticiper les conséquences de leurs actes pour agir de manière responsable. »

La classe de première vise l'acquisition des compétences de **niveau 4** et la stabilisation des compétences de **niveau 3**, en prévision du baccalauréat professionnel.

À ce niveau, l'enjeu de formation s'organise prioritairement autour de la construction de l'autonomie d'apprentissage. »

La classe terminale permet d'atteindre des compétences de **niveau 4** et de viser celles de **niveau 5**.

Rendre l'élève capable, de prendre en charge sa pratique physique et de disposer d'une autonomie pour apprendre tout au long de la vie constituée, à ce niveau d'étude, un enjeu de formation prioritaire. »

Remarques :

Apparition d'une logique de cursus: Niveau 1 et 2 au collège, niveau 3 - 4 - 5 au lycée (limite de la relation collège lycée sur le plan des programmations).

L'évaluation des activités non certificatives sont à l'appréciation des équipes pédagogiques

Rappel de la fonction formatrice de l'évaluation avec une centration sur l'élève.

e) La fonction pédagogique et didactique :

Recommandations et obligations

▪ **Le projet EPS :** Partager un projet pédagogique EPS au sein d'une équipe

« Le programme national qui s'attache à délimiter avant tout un niveau de compétences attendues, laisse le soin au projet pédagogique d'EPS de chaque établissement de préciser les étapes et modalités d'acquisition des connaissances, capacités et attitudes en fonction des caractéristiques de la population. »

« On ajuste la mise en œuvre des programmes aux caractéristiques du public scolarisé, au projet d'établissement, etc... »

Pour la 1ère fois le projet d'EPS est exigé dans le programme : on évoque la part de liberté accordée aux équipes et notamment, les étapes et les acquisitions nécessaires pour la population concernée doivent être définies par celles-ci.

▪ **Partager un projet** qui définit les enjeux de formation et offre un parcours d'expériences corporelles... remarques

« Une double options possibles : soit un choix diversifié; soit un parcours approfondi (3CP sur 5 admises mais toutes les CM doivent être abordées). »

« Une attention particulière sur: les APPN, les activités artistiques, les activités d'entretien et de développement de soi et le savoir nager pour les élèves qui ne l'ont pas acquis. »

▪ **Partager un projet** qui programme les activités physiques et décline les compétences attendues en connaissances, capacités et attitudes...remarques...

La programmation doit prendre en compte les besoins du public scolaire local et notamment des filles

Les documents d'accompagnement aide à la réalisation des choix concernant les capacités connaissances, attitudes.

▪ **Partager un projet** qui propose des traitements didactiques adaptés: intégration de tous les élèves... Remarques...

«Le LP se doit d'accueillir tous les élèves. »

« L'enseignant à toute latitude pour adapter son enseignement aux caractéristiques de ses élèves ».

« L'accueil des élèves en situation de handicap doit être organisé en priorité dans la structure classe sinon sur un créneau horaire spécifique. »

▪ La durée de formation

Les programmes incitent à offrir un temps long d'apprentissage (3 modules de formation sur 3 CP re-commandé) : un module = 10H de pratique effective

▪ **Offrir une formation complémentaire aux élèves volontaires: l'association sportive.**

« Dans le prolongement de l'enseignement obligatoire de l'Education Physique et Sportive, l'Association Sportive (A.S), à travers les formes multiples de rencontre, notamment les rencontres inter-A.S. permet l'initiation ou la spécialisation dans une ou plusieurs activités physiques, ainsi qu'une formation à des tâches d'organisation, d'arbitrage, de managérat et de communication. Par des prises d'initiatives et de responsabilité, elle permet aussi un apprentissage concret de la vie associative, élément de citoyenneté favorisant ainsi une approche humaniste du sport. »

DE LA VOIE PROFESSIONNELLE: Quelles évolutions ?

En conclusion et en résumé...

Sur le plan disciplinaire et de l'harmonisation

Ce texte rompt en partie avec les programmes de 2002 et répond à un souci de conformité vis à vis du socle commun de connaissance : notamment du point de vue de la terminologie (capacité, connaissance, attitude) et ce afin de créer une unité au sein de l'ensemble des disciplines du socle mais aussi avec les programmes EPS du collège et du lycée

Sur le plan de l'affichage

Ce texte affiche et ancre l'EPS dans sa dimension humaniste (notion récurrente sur l'ensemble du texte), 5ème pilier du socle commun.

Sur le plan de la sélection

Les choix réalisés restent dans la continuité de 2002, les APSA restent support et moyen, les CC qui deviennent CP, les CM restent quasi identiques. Bref ce qui doit être appris ne change pas.

Sur le plan pédagogique et didactique

Un espace de liberté est accordée aux équipes au niveau :

- d'une partie de la programmation
- du choix des connaissances attitudes capacités
- du choix des modalités d'évaluation des APSA non certificatives

Mais impose l'existence du projet pédagogique EPS et l'évaluation des APSA certificatives

Sur le plan de la norme et de l'évaluation

La principale évolution est liée au bac pro 3 ans avec, en outre, une logique de cursus du collège à la terminale

Enfin ces nouveaux programmes rompent avec des notions comme l'interdisciplinarité, la spécialisation qui n'apparaissent plus mais renforcent la place de l'AS, et du projet pédagogique d'EPS, élément de justification et d'adaptation aux différents publics, avec une centration accrue sur l'élève tout en conservant une culture commune avec les programmes du collège et du lycée.

N. AFRIAT
LP Pablo Picasso
(Givors)



Référentiel de compétences

(2002) Le référentiel permet de programmer les acquisitions en fonction des diplômes préparés.

Le niveau 1 2002 correspond au niveau 3 en 2009 – car les niveaux 1 et 2 sont retenus pour le collège.

En 2002, le référentiel concerne les élèves : « scolarisés ou non scolarisés » [a disparu en 2009 : induit ?]

2002

DONC PAS DE

Pour les candidats au CAP

l'enseignement favorise l'acquisition des niveaux 1 et 2.
Le niveau 1 est exigible lors de la certification.

Pour les candidats au BEP

l'enseignement favorise l'acquisition des niveaux 1 et 2.
Le niveau 1 est exigible lors de la certification.

Pour les candidats au baccalauréat professionnel

l'enseignement favorise l'acquisition des niveaux 2 et 3.
Le niveau 2 est exigible lors de la certification.

Volley-ball 2002 (niveaux 1, 2 et 3)

NIVEAU 1 = 3

Rechercher le gain d'une rencontre par la mise en place d'une attaque qui atteint **régulièrement, précisément et volontairement toutes les zones de la cible.**

La défense s'organise autour de la **réception pour faire progresser la balle.**

Les candidats **construisent collectivement** des règles propres au fonctionnement de l'équipe.

Attaque : régulièrement, précisément et volontairement toutes les zones de la cible.

Défense : autour de la réception.

Collectivement : des règles propres au fonctionnement de l'équipe.

NIVEAU 2 = 4

Rechercher le gain d'une rencontre par la **mise en place d'une organisation collective** : l'équipe **attaque la cible à partir du service, avec des vitesses et des axes différents, et enrichit les alternatives d'attaque en utilisant au maximum l'espace de jeu effectif offensif.**

Être capable de recueillir des informations pour élaborer un projet collectif.

Attaque : à partir du service, avec des vitesses et des axes différents, et en utilisant au maximum l'espace de jeu effectif offensif.

Défense : ?

Collectivement : mise en place d'une organisation collective

NIVEAU 3 = 5

Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités de puissance musculaire, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

Attaque : un projet d'entraînement personnalisé

Défense : un projet d'entraînement personnalisé

Collectivement : ?

MODIFICATIONS ENTRE 2002 ET DE 2009 en VOLLEY-BALL

Référentiel de compétences

(2009) Le programme national de la voie professionnelle présente trois niveaux de compétences attendues : les niveaux 3, 4 et 5

2009

CHANGEMENT :

Pour les candidats au CAP

l'enseignement vise l'acquisition des niveaux 3 et 4.

Le niveau 3 est exigible lors de la certification.

Pour les candidats au BEP

l'enseignement vise l'acquisition des niveaux 3 et 4.

Le niveau 3 est exigible lors de la certification.

Pour les candidats au baccalauréat professionnel

l'enseignement vise l'acquisition des niveaux 4 et 5.

Le niveau 4 est exigible lors de la certification.

Volley-ball 2009 (niveaux 3, 4 et 5)

Pour gagner le match, mettre en œuvre une attaque qui atteint **volontairement la cible, prioritairement la zone arrière.**

Les joueurs **cherchent à faire progresser la balle en zone avant.**

Les joueurs **assurent collectivement** la protection du terrain.

Attaque : volontairement la cible, prioritairement la zone arrière.

Défense : collectivement.

Collectivement : la protection du terrain.

Pour gagner le match, **mettre en œuvre une organisation collective** qui permet **une attaque placée ou accélérée.**

La défense assure des **montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.**

Attaque : placée ou accélérée

Défense : montées de balles régulièrement exploitables en zone avant.

Collectivement : mettre en œuvre une organisation collective

Pour gagner le match, **l'organisation collective crée de l'incertitude chez l'adversaire en enrichissant les alternatives d'attaques** (plusieurs appels de balles, attaques variées en direction et en vitesse). La défense **s'organise en fonction des attaques adverses** (« contre », « couverture »)

Attaque : de l'incertitude chez l'adversaire en enrichissant les alternatives d'attaques

Défense : s'organise en fonction des attaques adverses

Collectivement : organisation créative.

Musculation 2002 (niveaux 1, 2 et 3)

NIVEAU 1 = 3	Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition) pour produire des effets attendus, en préservant l'intégrité physique.
	produire
NIVEAU 2 = 4	Produire sur soi une charge physiologique en relation avec des effets recherchés différés (à très court terme), par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses, dont les paramètres sont précisément prévus et respectés.
	des effets recherchés différés (à très court terme) Produire sur soi une charge physiologique ... mobilisations répétitives de masses, dont les paramètres sont précisément prévus et respectés
NIVEAU 3 = 5	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé d'intervention sur les capacités de puissance musculaire, adapté à un contexte de vie physique et en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).
	intervention sur les capacités de puissance musculaire adapté à un contexte de vie physique en rapport avec des effets différés attendus (à moyen terme).

Pourquoi avoir choisi le VB et la musculation ?

Bulletin officiel spécial n° 2 du 19 février 2009

Programme d'enseignement d'éducation physique et sportive pour les classes préparatoires au C.A.P. et pour les classes préparatoires au baccalauréat professionnel.

NOR : MENE0829948A RLR : 524-8 arrêté du 10-2-2009 - J.O. du 11-2-2009 MEN - DGESCO A1-4

Article 1 - Le programme d'enseignement d'éducation physique et sportive pour les classes préparatoires au certificat d'aptitude professionnelle et pour les classes préparatoires au baccalauréat professionnel est fixé conformément à l'annexe du présent arrêté.

Musculation 2009 (niveaux 3, 4 et 5)

Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée **pour identifier** des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique.

identifier

Prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...), pour produire sur soi des effets différés liés à **un mobile personnel**.

des effets différés liés à un mobile personnel

Prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...)

Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé, pour produire des effets différés liés à un mobile personnel, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...).

produire des effets différés

liés à un mobile personnel, dans un contexte de vie singulier

(préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...).

Extrait : « **Les activités physiques, sportives et artistiques** »

« Pour atteindre les objectifs définis par le programme et accéder aux compétences fixées, les élèves sont confrontés à la pratique des activités physiques sportives et artistiques.

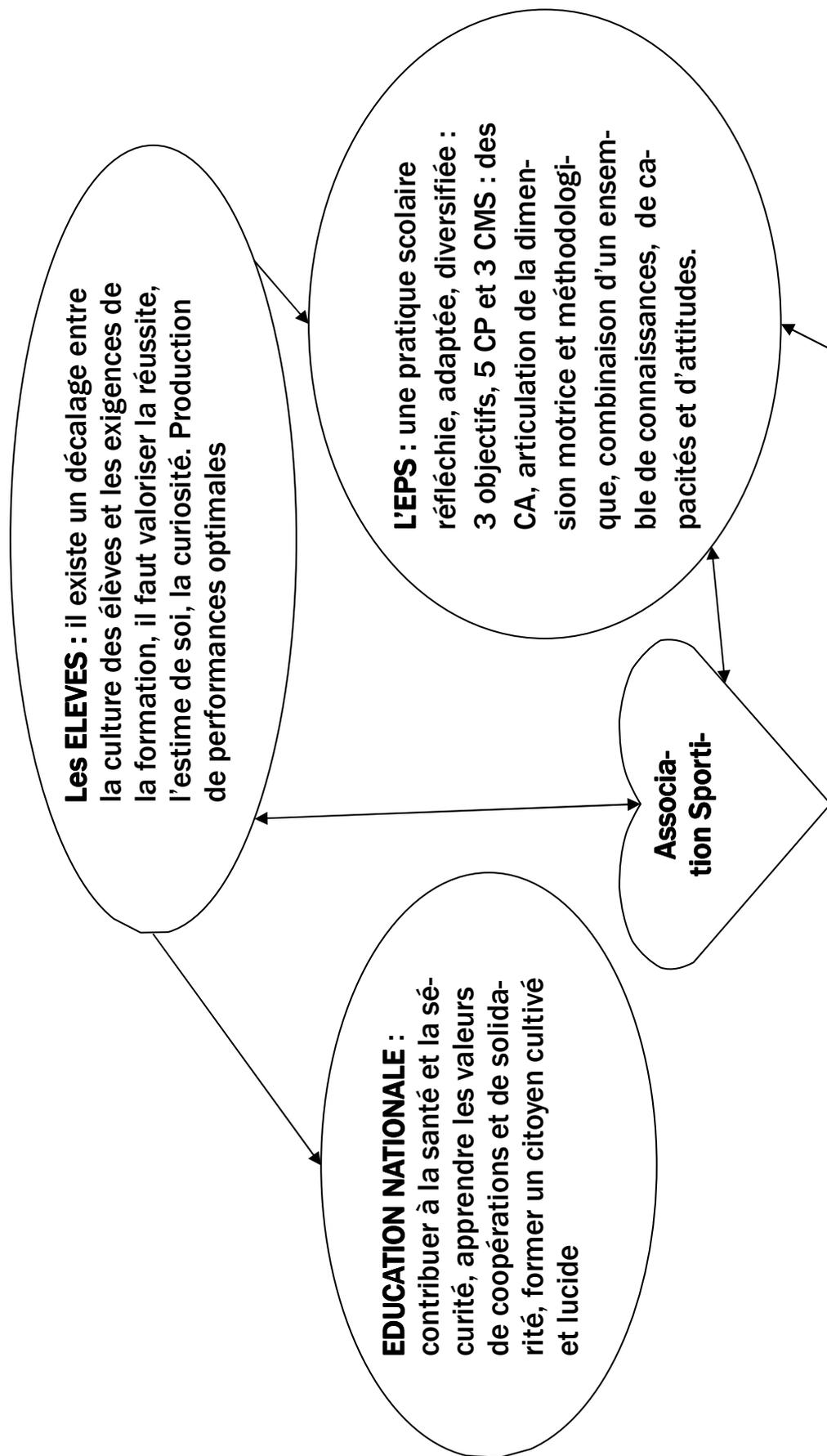
Une attention particulière doit être portée à l'accès, [...] parce qu'elles n'ont pas été proposées au collège, aux activités physiques spécifiquement centrées sur le développement et l'entretien de soi, afin de répondre aux besoins et intérêts des élèves de cette classe d'âge. [...]

Le projet pédagogique retient ces activités physiques, support de l'enseignement, à partir de l'ensemble national d'activités recommandées dans ce programme.

Cet ensemble recouvre soit les activités les plus communément enseignées, soit celles présentant un potentiel éducatif pertinent au regard de la population concernée. »

M. THERET
LP Camille CLAUDEL
Lyon 4^{ème}

Programme EPS 2009 : Rendre le citoyen physiquement et socialement éduqué



L'ÉVALUATION : les modules de formation de 10 heures effectives, 3 MF par an et 3 CP si possible (2 mini).

Réinvestissement en dehors de l'école

PROJET D'ÉTABLISSEMENT :

les filières et les caractéristiques des élèves, les résultats aux examens, les besoins de la pop locale et les objectifs fixés par l'EPLE

Document d'accompagnement, réflexion de la profession et du Réseau LP. Pédagogie différenciée et intégration des élèves inaptes.

PROJET EPS : organiser le parcours de formation (5 CP), les étapes de l'apprentissage et les acquisitions prioritaires. Choix entre diversité et approfondissement. L'offre de pratiques doit être diversifiée, équilibrée et prioritairement orientée sur CP2,3 et 5. Les APSA et ES peuvent être un support d'enseignement sans être support aux examens. **2^{nde} N3**, motivation, recherche de repères CM, levier d'apprentissage. **1^{ère} N3 et N4**, autonomie d'apprentissage, **Terminale, N4 et N5** rendre l'élève capable de prendre en charge sa pratique pour apprendre tout au long de sa vie.

Vers les projets du Lycée EPS et AS

Le projet EPS formalise le travail accompli par l'équipe des enseignants d'EPS pour :

- Prendre en compte la spécificité de l'établissement,
- Établir une cohérence et une efficacité collective,
- Proposer une offre de formation équilibrée,
- Fixer les bases communes d'élaboration des contenus d'enseignement par APSA et par niveau de classe,
- Fournir des outils d'évaluation communs des compétences attendues,
- Être un outil de communication entre les enseignants, la communauté éducative, l'institution et enfin les élèves et leurs familles.

Il s'intègre dans le projet d'établissement et est communiqué pour information au Conseil d'Administration.

5 phases de travail pour les équipes pédagogiques

1^{ère} phase:

Étudier le contexte

Faire l'inventaire des données

A) Les programmes

Les grandes lignes du programme peuvent être reprises dans le projet pour faciliter une lecture directe et cohérente.

Mais un tel rappel ne peut absolument pas faire office de projet à lui seul.

Il ne doit pas non plus dispenser les enseignants d'une étude approfondie du texte des programmes dans son intégralité.

B) Les axes du projet de l'établissement

Les axes prioritaires, les objectifs sont ici rappelés, même si l'EPS, n'est pas explicitement citée dans le projet d'établissement.

C) Les caractéristiques des élèves

- Scolaires, motrices, sociales, méthodologiques, sportives...

Il s'agit de définir la nature et le degré d'hétérogénéité de la population scolaire.

Peuvent être distinguées:

- Les caractéristiques dites indépendantes ou froides, sur lesquels l'EPS n'aura pas ou peu d'effets pendant la durée de la scolarité.

- Les caractéristiques plus ou moins dépendantes ou chaudes, que l'action

pédagogique en EPS va tenter de modifier, de faire évoluer.

Attention, ces caractéristiques ne suffiront pas, plus tard, à décrire un profil de classe. Elles en donnent la base générale.

D) Les ressources matérielles et humaines:

Débouchant sur l'inventaire des APSA (de la liste des programmes) programmables dans l'établissement, classées par groupement.

2^{nde} phase :

Analyser ces données

A) Identifier les besoins des élèves.

B) Identifier les conséquences, les points forts et les points faibles, le profil global, les traits les plus évidents, les plus urgents, les hypothèses de transformation qui vont influencer les choix.

C) Positionner le précédent projet au regard des données : choix à maintenir, à infléchir, à supprimer, zones d'ombre à éclaircir, innovations nécessaires.

« Le projet trouve son point de départ et sa justification dans une analyse méthodique des données et des besoins propres à l'établissement: ce n'est pas le projet lui-même qui crée l'action, C'EST CETTE ANALYSE ELLE-MEME: l'inventaire des données et la perception des besoins engendre la nécessité de l'action. Quand on ressent avec clarté et rigueur des motifs d'agir, comment ne pas agir. »

Les amis de Sèvres
n°4 décembre 1983

3^{ème} phase : Faire des choix

A) Axiologiques

- Déclinaison locale des objectifs et valeurs du programme, des axes du projet d'établissement.
- Priorités retenues en termes d'objectifs éducatifs, d'intentions éducatives, de valeurs, de compétences méthodologiques et sociales.
- Contribution à l'atteinte et l'évaluation des compétences du socle commun.
- Liens interdisciplinaires investis par l'EPS.
- Liens avec les structures et actions éducatives de l'établissement (Association Sportive, soutien, tutorat, CESC, vie scolaire, équipe médicale...)

B) Programmatiques

- Logique de choix des APSA, sur le cursus, pour chaque niveau de classe.
- Choix du versant spécifique de la programmation (ce qui n'est pas contraint par les exigences certificatives).
- Principes d'organisation de l'EPS.

C) Didactiques

- Analyse didactique des APSA sous-jacente de la compétence attendue, ou consécutive à l'analyse de la compétence attendue.
- Mode d'entrée dans les APSA
- Connaissances, capacités, attitudes...contenus prioritaires.
- Utilisation des fiches ressources.

D) Pédagogiques

- Formes de groupement,
- Types d'apprentissage privilégiés,
- Modalités de prise en compte de l'hétérogénéité (de niveau, de genre, de profil, de motivation...)

Il s'agit dans cette 3^{ème} phase de montrer explicitement le lien:

Données → analyse → choix,

*Mais, plusieurs données peuvent aboutir à la même analyse et à un ou plusieurs choix
-une seule donnée peut entraîner, après analyse, plusieurs choix d'ordres différents.*

4^{ème} phase : jalonner les mises en œuvre en fixant, rédigeant et diffusant :

- 1) **Les intentions éducatives** poursuivies pour chaque niveau de classe.
- 2) **La programmation** des APSA.
- 3) **Les fiches des APSA programmées** laissant apparaître les connaissances, capacités, attitudes retenues, y compris les éventuelles activités d'établissement.
- 4) **Les modalités d'organisation adoptées :**
 - la durée des cycles, des cours, les regroupements de classes, barrettes,...
 - le savoir nager
 - l'accueil des élèves à besoins éducatifs particuliers, la prise en compte des inaptitudes,
 - les liens avec d'autres projets particuliers : association sportive, accompagnement éducatif, section sportive scolaire, classe à PAC, stages, interclasses...
- 5) **L'évaluation des élèves** en fin de cycles non certificatifs : épreuves, situations d'évaluation, composantes, critères, indicateurs et barèmes.
- 6) **Les modalités de suivi** des élèves et de leurs résultats.
- 7) **La partie EPS du règlement intérieur** de l'établissement et les règles de fonctionnement spécifiques à l'EPS.
- 8) **Les modalités de travail collectif**, la coordination de l'équipe pédagogique.

5^{ème} phase :

A la fin de chaque année scolaire L'évaluation et l'évolution du projet

- 1) **Les critères et indicateurs d'évaluation du projet**, pour répondre aux questions :
 - A quel degré prend-il en compte les données du contexte, notamment la réalité du LP ?
 - A quel point traduit-il un parcours de formation cohérent sur le cursus lycéen ?
 - Est-il utile, utilisable et utilisé par tous les membres de l'équipe pédagogique ?
 - Est-il opérationnel pour permettre à chacun d'élaborer des contenus d'enseignement ?
 - Est-il opérationnel pour permettre à chacun d'évaluer les élèves ?
 - Est-il lisible, compréhensible et utile pour tous les partenaires concernés ?
- 2) **Les incidences** sur le projet de formation continue de l'équipe.
- 3) **Les points du projet** à faire évoluer à plus ou moins long terme.

Document de réflexion destiné aux stagiaires, leur permettant de réaliser un bilan de l'état actuel de leur projet pédagogique et de se mettre en perspective vers un projet rénové au regard des nouveaux programmes et de la réforme du bac professionnel en 3 ans.

Projet Eps Actuel

(Les particularités, les choix constitutifs de notre projet à l'heure actuelle)

Esprit du Projet	<ul style="list-style-type: none"> - Politique éducative du projet - Axe(s) prioritaire(s):
Contexte du Projet	- Spécificité de l'établissement
	- Offre de formation
	- Caractéristiques élèves
	Caractéristiques élèves Par section Par niveau
Structure Disci- plinaire	<ul style="list-style-type: none"> - Programmation des APS Choix des activités Parcours de formation
Mise en oeuvre du Projet :	<ul style="list-style-type: none"> - Quels moyens ? DHG BMP Suivi de Classe sur 2 ans, 3 ans, 4 ans... ? Projet spécifique Association Sportive (Activités proposées)
Mise en forme du Projet	<ul style="list-style-type: none"> - Terminologie générale du projet (Cycle, compétence culturelles, ...) - Fiches d'APSA rédigées autour des connaissances à acquérir (informations, techniques et tactiques, connaissances sur soi, savoir-faire sociaux).

NOUVEAU PROJET ?

Projet eps Renové

Les secteurs du projet qui sont remis en question et les problèmes à soulever et à résoudre

Redéfinition des Axes prioritaires du projet d'EPS

Redéfinition de l'offre de formation

Redéfinition des caractéristiques élèves

Quelle équipe pédagogique en EPS ?

Quelle répartition pluriannuelle des classes ?

Quel projet spécifique pour quelle classe ?

Programmation Bac 3 ans: quel parcours de formation ?

Reprendre la terminologie générale du projet (module de formation, compétences propres, nouvelles compétences méthodologiques)

Les fiches d'APSA proposent des compétences attendues déclinées sous la forme de connaissances, capacités, attitudes...

Lors du travail de groupe, il s'agissait d'interroger notre Projet Pédagogique d'EPS (PPEPS) au regard des nouveaux programmes.

À la lumière des points importants des nouveaux programmes, nous nous sommes questionnés pour faire le bilan de ce qui allait évoluer, de ce qui allait changer radicalement mais aussi des permanences que nous pourrions peut-être identifier.

Trois points vont donc servir à faire la synthèse de ces réflexions. Elle est basée sur ce que les rapporteurs ont relatés à l'ensemble du groupe.

Tout d'abord, nous verrons les éléments de continuité, puis nous exposerons les évolutions et les ruptures pour terminer sur les questions qui se posent et auxquelles les équipes d'EPS devront répondre.

1) Permanences et continuités

Dans un premier temps, examinons les permanences entre l'ancien PPEPS et celui que nous allons reconstruire.

Tout d'abord, les élèves devraient a priori rester à peu de chose près les mêmes, donc nos axes prioritaires, et nos objectifs devraient être identiques.

Les offres de formations seront sensiblement les mêmes mais des incertitudes existent sur les ouvertures de nouvelles sections ou fermetures de certaines sections.

Si les objectifs et les contenus avaient été bien définis, ils pourront être repris avec une adaptation pour les inscrire dans les nouvelles cases avec le nouveau vocable. (pour les faire correspondre au cadre des nouveaux programmes et à la nouvelle terminologie)

De ce fait, les caractéristiques élèves risquent d'évoluer **vers plus d'hétérogénéité**, ce qui est constaté par les collègues qui ont actuellement en cours la première génération des Bac Pro 3 ans en expérimentation.

Ces nouvelles données tendent vers une orientation plus importante vers des objectifs de socialisation plus prégnants que les objectifs moteurs.

Une évolution qui semble majeure est celle concernant le suivi d'élèves. Et nous touchons là à la troisième partie : quelles sont les questions qui vont se poser ?

Avant de les aborder, un constat est fait par les collègues, le nouveau Bac Pro provoque une perte d'heures pour l'EPS et pour la formation pour les élèves. (évolution de la structure des classes : vers plus de regroupements, une augmentation des effectifs, une diminution du nombre de sections en EPS !.....)

Nous verrons les éléments de continuité, puis nous exposerons les évolutions et les ruptures pour terminer sur les questions qui se posent et auxquelles les équipes d'EPS devront répondre.

2) Evolutions et ruptures entre les anciens et les nouveaux PPEPS :

Les rapporteurs ont ensuite abordé des points de rupture et des évolutions nécessaires dans notre nouveau PPEPS.

La principale cause de rupture est le passage au **Baccalauréat Professionnel en 3 ans**.

Les nouveaux élèves de Bac Pro seront plus jeunes, puisqu'ils arriveront de classe de troisième en lieu et place de la terminale BEP .

3) Des questions qui se posent et des réponses à chercher :

Une première question est donc celle des caractéristiques des élèves et du profil des classes que nous allons avoir.

Se pose aussi la question du suivi des élèves par les professeurs. Un professeur va-t-il suivre trois ans la même classe, va-t-il assurer les deux premières années puis laisser la main pour l'année d'examen ou au contraire assurer les deux dernières pour accompagner ses élèves ?

Est-ce que le cursus de 3 ans va permettre une diversification ou non des APSA supports ?

Comment répartir les contenus d'enseignement sur les 3 ans de fonctionnement ?

Quelques pistes de réponses sont présentes dans les programmes mais cette ouverture potentielle ne va-t-elle pas être bridée par l'évaluation ?

La construction de la programmation pose aussi question. Allons-nous pouvoir proposer des menus en Terminale ? Est-ce que la répartition ne va pas devoir être pluriannuelle ?

Se posent ensuite des questions de mise en œuvre:

Que vont devenir les élèves de CAP ? Ceux qui démissionnent ? Quelle certification pour ces élèves hors cadre ?

Est-ce que le recrutement large (informatique ...) ne va pas provoquer un écrémage progressif car des élèves peu motivés vont se retrouver devant un parcours de 3 ans à faire.

Comment envisager le redoublement ?

Une dernière question récurrente se pose sur la certification au cours de ces trois années, question qui sera réglée par les textes officiels.

Une interrogation plus générale sur notre avenir de professeur d'EPS en Lycée Professionnel :

Quelle sera l'évolution pour les lycées professionnels, techniques ? Quelle sera la répartition des formations ? Quid des CAP, une affectation en CFA ?

Et enfin une dernière chose?

Une remarque est soulevée, celle du manque d'intérêt pour certains collègues parfois pour la démarche de construction du PPEPS.

Une réponse qui pourrait être faite est que la réunion du potentiel de travail d'une équipe permet de construire un fonctionnement beaucoup plus efficace de l'EPS dans nos lycées.

Le PPEPS permet aussi de répondre à la question « à quoi sers tu en tant que prof d'EPS ? » pour les élèves, pour les parents, pour le bahut ...

F. MOREL
LP Coton
(Nérondes)



Traitement de la musculation dans le projet EPS Les questions qui peuvent se poser et des exemples de réponses...

La musculation

1. C'est quoi ? Définition :

Nous pouvons trouver plusieurs définitions dans la « littérature » :

« Solliciter une **masse musculaire** en luttant **contre une résistance** tout en préservant son intégrité physique, selon un **objectif envisagé** à plus ou moins long terme » F. POZZO et G.LEVAVASSEUR

« Recherche systématique et raisonnée du **développement musculaire** en vue de **l'accroissement de la force**, mais surtout de **la puissance** » A. RIVET (entraîneur national des lancers) qui peut être associée à d'autres qualités (vitesse, endurance, souplesse..).

« *Un ensemble de procédés destinés à développer certaines **qualités physiques** en vue d'une activité donnée, par la **répétition méthodique** d'exercices, effectués le plus souvent avec **des charges additionnelles** »*

« *Le fait d'effectuer des exercices dans le but de modifier ses **qualités physiques** avec ou sans charge additionnelle* »

Dans ces définitions, apparaissent des **mots clés** : **développement musculaire** – **développement force** – **qualités physiques** – **méthodes** – **charge/résistance-objectif**

et une question sous-jacente : quelle est la définition qui a le plus de sens dans une pratique de forme scolaire ?

Les programmes d'EPS en LP et les référentiels d'examens nous invitent à considérer la musculation comme une activité de développement et d'entretien de soi plutôt qu'une activité de performance.

2. Pourquoi la programmer ? Enjeux de formation ? / finalités EPS

Selon les caractéristiques de nos élèves et de leurs besoins, les enjeux peuvent être multiples, **comme par exemple** :

- **Sensibiliser** les élèves lycéens aux **pratiques de développement et d'entretien de soi** en vue de leur vie future

- **Développer l'autonomie** des élèves par l'apprentissage et la maîtrise des règles de construction d'un programme adapté à leur potentiel et à leurs objectifs

- **Développer le goût d'apprendre** en valorisant davantage les acquisitions méthodologiques par rapport à la performance

- **Améliorer l'estime de soi en réalisant une activité adaptée à son potentiel et respectant les différences.**

3. Quels objectifs de formation en EPS, en LP ?

En considérant la durée de nos cycles (modules de formation) et la fréquence hebdomadaire des cours d'EPS, l'objectif de formation principal est plutôt de :

« **savoir s'entraîner** » à plus ou moins long terme : c'est-à-dire :

Exemples :

- Acquérir les **connaissances** permettant de concevoir et de réaliser une séquence ou un **programme de musculation cohérent** par rapport à ses objectifs, son potentiel, l'espace, le temps et matériel disponibles

- **Respecter les règles** propres à l'activité et **les autres**

- **Maîtriser** et développer une **gestuelle spécifique** à l'activité et aux objectifs

ILLUSTRATION DANS L'APSA MUSCULATION

4. Quelles compétences à développer dans les programmes ?

L'APSA musculation en EPS renvoie plutôt à la **5^{ème} compétence propre (CP)** :

CP5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

On peut également considérer que cette APSA permet de développer **les 3 compétences méthodologiques et sociales (CMS)**, avec parfois une dominance ou un « zoom » sur l'une d'entre elles en fonction des caractéristiques et des besoins de nos élèves :

CMS1 : S'engager lucidement dans la pratique

CMS2 : Respecter les règles de vie collective et **assumer les différents rôles** liés à l'activité

CMS3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre : ..., *identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, concevoir des projets*

Enfin **3 niveaux de compétences dans cette APSA** sont attendus dans les programmes:

CA Niveau 3 : Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique. (niveau 2^{de} Bac et CAP/BEP)

CA Niveau 4 : Prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...), pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel.(Niveau 1^{ère} et Tale Bac)

CA Niveau 5 : Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé, pour produire des effets différés liés à un mobile personnel, dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition, entretien physique, bien-être psychologique...). (niveau Tale bac)

5. Pour quels mobiles / Objectifs personnels ? (voir Annexe 6)

En LP, **3 objectifs** possibles (orientations / référentiels examens bac. Pro. Session 2009) :

- Accompagner un **projet sportif** (Recherche d'un **gain de puissance** musculaire)

- Conduire un **développement physique** en relation avec des **objectifs de « forme », de préventions des accidents** (Recherche d'un gain de **tonification** de raffermissement musculaire et/ou d'aide à l'**affinement** de la silhouette)

- **Solliciter la musculature** pour développer en fonction d'objectifs **esthétiques** personnalisés (recherche d'un gain de **volume musculaire**)

6. Dans quelles conditions ?

Humaines - temporelles - spatiales - matérielles

Variétés des contextes :

Classes de 12 à 32 élèves, mixtes ou non, très hétérogènes sur le plan social, moteur, cognitif
Cycles de 7 à 14 séances de 1h30 effectives
Gymnase « classique » ou salle spécialisée (gestion espace différente)

Avec petits matériels, avec machines

D'où des **adaptations et des mises en œuvre variables** qui auront toutefois des **objectifs de formation similaires et des compétences attendues communes.**

7. En s'appuyant sur quelles données ?

L'activité musculation nécessite de s'appuyer sur des données, parfois empiriques, parfois scientifiques, évolutives voire en contradiction. Elles nous aident à mieux comprendre l'activité et à définir nos contenus d'enseignement mais une réflexion est indispensable au sein des équipes pédagogiques pour faire des choix, définir ce qui est de l'ordre du possible selon le contexte et ce qui convient le mieux pour une pratique scolaire. C'est tout l'enjeu de la transposition didactique et pédagogique.

Cf. en annexes (ou sur le site EPS Lyon- RESOLP)

Annexe 3 - Qualités physiques et Types de force - Régime de contractions - et Méthodes possibles

Annexe 4 - Tableau récapitulatif des données

Annexe 5 - Calcul des Max (RM)

8. Quelles formes de pratiques scolaires ?

Elles sont liées à plusieurs facteurs (Textes officiels, contexte, politique éducative, choix de l'équipe éducative...) ; Elles peuvent être **par exemple** la :

« Découverte d'une dizaine de groupes musculaires et d'exercices correspondant, construction et/ou réalisation d'une séance de musculation sur 4 à 8 ateliers (avec ou sans charge additionnelle) en ciblant sur au moins 4 groupes musculaires (équilibre tronc-jambes) en cohérence avec un, deux ou trois objectifs au choix ».

9. En respectant quels principes ou quelles règles ?

Lorsque nous prenons connaissances des diverses données théoriques, nous constatons qu'il existe certains principes et certaines règles qui peuvent s'appliquer en musculation ; Toutefois, des précautions sont à prendre car les recherches scientifiques évoluent et leur prise en compte dépend du contexte (fédéral, « laboratoire », salles de formes, scolaire...) dans lequel ils peuvent être appliqués. Nous proposons de les organiser en fonction de trois thèmes : composition de séance, sécurité, efficacité.

Principes et règles de composition de séance :

- Echauffement approprié
- Durée de 60 à 90 minutes
- Alternance haut/bas du corps
- Complémentarité musculaire (agoniste/antagoniste)
- Variété contractions musculaires / diversité formes de travail (dans séances, séries, répétitions)
- Respect relation charge/répétitions/récupération (+ Intensité + Récupération et + Répétitions)
- Cohérence choix nombre répétitions, nombre séries, charge selon objectif : puissance, volume, endurance
- Etirements fin de série, fin de séance

Principes et règles de sécurité :

- Respect des placements et des trajets moteurs (pas de modification ou compensation : ex : abdo. ; placement colonne vertébrale...)
- Contrôle mouvement dans phase excentrique
- Placement respiration (pas de blocage respiratoire, expiration en fin de poussée (charge) sauf pour flexions abdo)
- Respect des angles des articulations (pas d'hypertextension, d'hyperflexion, pas au delà butée articulaire)
- Progressivité dans effort
- Utilisation charges adaptées (pas de charges max : risque blessures)
- Attention portée sur sensations (si douleur aiguë = arrêt)
- Utilisation si possible de machine avec charge guidée
- Attention portée dans manipulation et gestion du matériel
- Importance rôle du partenaire (parade, vérification placement, compte)

Principes et règles d'efficacité :

- Alternance temps effort / temps repos (recomposer les réserves, étirer le muscle)
- Respect temps de récupération (« *ni trop ni pas assez* »/ fatigue du muscle)
- Adaptation de la charge (repère travail musculaire : « terminer difficilement la série »)
- Fatigue du muscle et accumulation effort :séries multiples ou série unique ?
- Récupération de 48h entre 2 séances soit environ 3 séances/ semaine
- Réversibilité (ce qui se gagne se perd si pas entrete- nu !)

10. Quelles savoirs et connaissances à acquérir ?

Les nouveaux programmes LP déclinent la compétence attendue pour chaque niveau en terme de connaissances, capacités, attitudes, c'est-à-dire ce que l'élève apprend.

Pour le niveau 4, la CA « **Prévoir et réaliser des séquences de musculation, en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...), pour produire sur sol des effets différés liés à un mobile personnel** » pourrait par exemple être déclinée ainsi :

Connaissances :

- Connaît et localise les différents groupes musculaires travaillés
- Connaît les règles essentielles de sécurité : gestion du matériel, postures, trajet moteur, respiration
- Connaît et distingue les paramètres (série, répétition, intensité charge, récupération) utilisés en fonction de l'objectif visé
- Connaît les règles principales de composition d'une séance d'entraînement

Capacités :

- Est capable de se préparer (échauffement) pour travailler dans de bonnes conditions
- Evalue et identifie son potentiel
- Choisit les groupes musculaires à renforcer
- Repère les sensations sur lui (placement, fatigue, tension, gêne, douleur...)
- Réalise les exercices en respectant les consignes de réalisation et de sécurité, en adaptant la charge en fonction de son potentiel, sans déformer le trajet moteur pour préserver son intégrité physique.
- Intègre la respiration sur trajet moteur (temps expiration /inspiration)

ILLUSTRATION DANS L'APSA MUSCULATION

Attitudes :

- Participe de façon régulière à la mise en place des ateliers
- Respecte le matériel et les consignes de sécurité
- Accepte de travailler avec les autres : travail en alternance, donne des repères à son partenaire (compte, replace, corrige...), aide, encourage.
- Respecte les autres et les différences
- Travaille en semi-autonomie puis en autonomie sur les tâches demandées
- Accepte de relever les données, de les noter soigneusement sur sa fiche de suivi et de les analyser.

11. Quelles mises en œuvre ?

Cf annexes 1 et 2: illustrations par deux exemples et démarches : dans deux contextes différents ; l'un avec « appareils dans salle spécialisée », l'autre « avec petits matériels dans gymnase type A »

12. Quelle évaluation ?

Des critères possibles (en lien avec référentiels nationaux), ou à redéfinir au sein de l'équipe pédagogique :

Par exemple : (*correspondant plutôt pour une compétence attendue de niveau 4*)

Conception de la séance, du projet personnel :

Comparaison éléments prévus/ réalisés

Justification choix groupes musculaires/objectif personnel

Réalisation de la séance :

Trajets/ postures: déformation / correction

Charges: adaptée / inadaptée

Respiration: intégrée / non intégrée

Autonomie dans le travail

Respect règles sécurité

Récupération / Etirements

Tenue des rôles

Bilan / Analyse :

Voilà quelques questions qui peuvent se poser dans le traitement de l'A.P.S.A. musculation... ces questions ont pour but que **d'ouvrir la réflexion et de donner des pistes de travail**. Merci aux collègues stagiaires qui par leurs échanges et réflexions ont pu nous permettre de compléter nos recherches et nos essais de réponses.

I. LYONNET

L.P. L.LABE

Lyon 7^{ème}

Objectifs du cycle pour les élèves :

Découvrir des groupes musculaires
S'approprier des outils pour faire des choix en fonction de son potentiel
Réaliser en toute sécurité et de manière autonome une séance d'entraînement en cohérence avec son objectif

Conditions d'intervention :

Classe de terminale BEP – 24 élèves (8 garçons-16 filles) – Salle type A : petits matériels, banc de musculation

Durée :

Cycle de 8 séances de 1H30 soit 12 H

Organisation pédagogique / mode de groupements :

Groupe de 2 à 3 élèves, choix d'au moins 4 groupes musculaires parmi 10 proposés, dont les abdo. et un groupe « membre », réalisation séance avec 4 à 6 ateliers – 2 objectifs/mobiles possibles – guidage dans choix en fonction des bilans réalisés par élève.

Découpage/ trame de cycle (BEP (niveau 3 et 4 - 1^{er} cycle de musculation))

S1	Présentation de l'activité musculation (interrogation type « brain storming ») Découverte des groupes musculaires et des exercices correspondant: ABDO- BICEPS- TRICEPS- PECTORAUX CUISSES Mise en place des règles de fonctionnement (échauffement, sécurité, gestion du matériel)
S2	Découverte des groupes musculaires et des exercices correspondants: ABDO- LOMBAIRES- DORSAUX- EPAULES- FESSIERS- MOLLETS Mise en place des règles de fonctionnement (échauffement, sécurité, gestion du matériel, tenue des rôles)
S3	Présentation fiche projet et données s'y référant (notions à intégrer : séries, répétitions, charge, récup.) Méthode de travail à mettre en place : choix à réaliser et cohérence Construction et réalisation d'une séance d'entraînement dans le respect des règles de fonctionnement et en cohérence avec objectif choisi Bilan sur sensations et perspectives
S4	Travail sur fiche projet : Régulation en fonction des bilans de la séance précédente Construction et réalisation d'une séance d'entraînement dans respect des règles de fonctionnement et en cohérence avec l'objectif choisi
S5	Travail sur fiche projet : Régulation en fonction des bilans de la séance précédente Construction et réalisation d'une séance d'entraînement dans respect des règles de fonctionnement et en cohérence avec objectif choisi
S6	Travail sur fiche projet : Régulation en fonction des bilans de la séance précédente Construction et réalisation d'une séance d'entraînement dans respect des règles de fonctionnement et en cohérence avec objectif choisi
S7	Travail sur fiche projet : Régulation en fonction des bilans de la séance précédente Construction et réalisation d'une séance d'entraînement dans respect des règles de fonctionnement et en cohérence avec objectif choisi
S8	Evaluation : finalisation et réalisation du projet

Outils et médias utilisés :

Fiches groupes musculaires/ Exo.- Fiche méthodologie – Démonstration exo.- Fiche objectif/variables – Fiche projet – Fiche évaluation – Régulation et feed-back pour aider les élèves et les guider dans choix et réalisations.

Annexe 2 : EXEMPLE DE MISE EN ŒUVRE

Par H. BIZZOTTO

Objectifs du cycle pour les élèves :
Comprendre les éléments de base en musculation et concevoir un projet personnel de musculation

Conditions d'intervention :
Classe de terminale BEP – BAC – Salle musculation
8 appareils de circuit training (4 hauts et 4 bas du corps)

Durée :
Cycle de 9 à 13 séances de 1H40 soit 13h à 22 h de pratique

Organisation pédagogique / mode de groupements :
Gpe de 3 élèves, choix des mobiles identiques (2 choix chacun ou en commun)

Découpage/ trame de cycle :

	CAP BEP	BAC PRO
Séance1	Découverte de la salle et des appareils Charges légères , 20 répét	Découverte de la salle et des appareils Charges légères , 20 répét
Séance2	Découverte des appareils et des groupes musculaires, sécurité Charges légères , 20 répét	Découverte des appareils et des groupes musculaires, sécurité Charges légères , 20 répét
Séance3	Travail alternance haut et bas du corps Charges légères , 15 répét, choix des mobiles	Travail alternance haut et bas du corps Charges légères , 15 répét, choix des mobiles
Séance4	Test de charge : soulever 10 fois une charge , 5 essais max (protocole)	Test de charge : soulever 10 fois une charge , 5 essais max (protocole)
Séance5	Travail dominante santé (voir doc)	Travail dominante santé (voir doc)
Séance6	Travail dominante esthétique (voir doc)	Travail dominante esthétique (voir doc)
Séance7	Travail dominante sport (voir doc)	Travail dominante sport (voir doc)
Séance8	Choix d'une dominante / soi	essai d'une dominante / soi
Séance9	Evaluation	Travail sur sa dominante et choix
Séance10		Séance / à son projet –dominante et mobiles
Séance11		Séance / à son projet –dominante et mobiles
Séance12		Séance / à son projet –dominante et mobiles
Séance13		Evaluation

Outils et médias utilisés :
Fiche de cycle , de travail, de max , de rapport de charges, de dessin de gpe musculaire, vidéo et PC portable

Evaluation
Fiche de BEP (N3 et N4) et de Bac pro (CA N4 et N5)

Qualités physiques et types de force

En pratiquant la musculation, on peut développer principalement 5 **qualités physiques** :

1. La force :

c'est:

« *la faculté de vaincre une **résistance** extérieure ou de s'y opposer grâce à l'intervention de sa fonction musculaire* » (1)

« *la capacité des muscles localisés d'exercer une **grande tension** musculaire lors d'une **contraction*** » (2)

Notions clés :

résistance ↔ **tension musculaire**



- **soit sans charge additionnelle** (poids de corps)

- **soit avec charge additionnelle** (appareils élastiques, haltères, médecine-ball)

Toute action nécessite production de force, en musculation quand on parle de force, on sous-entend **la force maximale** c'est-à-dire « *la plus grande force qu'un muscle peut développer d'une manière volontaire* » (2) et réalisable en une seule fois (charge max : 1 RM).

Elle est à distinguer de:

La Force absolue (force maximale d'un muscle exprimée au regard de sa section transversale. Supérieure à la force maximale dans le sens où, d'une manière volontaire et par phénomène d'auto-protection, il est impossible d'utiliser la totalité de la force du muscle. Un individu entraîné, ne prenant aucun produit ayant une influence sur le système nerveux central tels que les excitants, utilise environ 70% de sa force absolue de manière volontaire).

La Force relative (force maximale de la personne relativement à son poids de corps. Les exercices comme les tractions à la barre fixe, les répulsions aux barres parallèles (dips), mettent en évidence la force relative d'un individu)

Dans les actions courantes ou sportives, cette qualité qu'est la force s'exprime rarement indépendamment de la vitesse et de la durée (1).

2. La vitesse :

C'est la faculté d'effectuer des actions motrices dans un temps minimal provoquant un déplacement du corps ou d'une partie du corps avec la plus grande rapidité possible sans apparition de notions de fatigue.(3)

3. La puissance :

C'est la combinaison de la force et de la vitesse, « faculté d'exécuter des actions motrices avec une intensité maximum » (1)

Dépendante de ces 2 paramètres, la puissance max ne peut pas être réalisée avec à la fois force max et et vitesse max.

4. La résistance :

C'est la capacité de répéter et de soutenir un effort d'intensité assez élevé.

5. L'Endurance :

C'est « la faculté d'effectuer, pendant une action prolongée, une activité d'intensité donnée sans baisse d'efficacité » (4)

En musculation, la **force est souvent associée à des qualités physiques**, c'est pourquoi on parle de :

- **Force vitesse** = capacité à produire un effort intense, à synchroniser les fibres musculaires, en un minimum de temps.
- **Force explosive** = notion proche voire similaire à la force vitesse dans la littérature mais rapportée à l'unité de temps : la plus grande tension pouvant être appliquée pendant l'unité de temps.
- **Force résistance** = capacité à produire un effort moyen à intense pendant un temps assez long
- **Force endurance** = capacité à maintenir un travail le plus longtemps possible à une intensité élevée.

NOTIONS ET MISES EN RELATION

Régime de contractions et développement de la force :

1. Quelques rappels physio.

Schéma simplifié d'une création de contraction musculaire:

Mouvement humain → Dépendant du muscle → constitué millions cellules → fibres musculaires → paquets de fibres

↑

↓

contraction musculaire ← influx nerveux - décharge
← Unité motrice (UM) = avec motoneurone et axone

2. Les différents types de fibres musculaires

FIBRES LENTES	Force faible - Temps de contraction long Résistance à la fatigue importante en aérobie
FIBRES RAPIDES MIXTES	Force moyenne Temps de contraction moyen Résistance à la fatigue moyenne En anaérobie et aérobie
FIBRES RAPIDES	Force élevée Temps de contraction court Résistance à la fatigue faible En anaérobie

3. Répercussions pratiques en musculation

Pour développer le force plusieurs conditions liées à des facteurs physiologiques:(5)

Facteurs nerveux :

Avoir un plus grand recrutement des UM, c'est-à-dire, plus le nombre de fibres sera grand lors d'une contraction plus la force sera élevée.

Faire fonctionner le muscle en synchronisant les fibres : contraction simultanée des fibres, diminution de l'inhibition du muscle, réflexe de protection pour empêcher la production d'une trop grande force ≠ endommagements.

Améliorer la coordination musculaire : c'est-à-dire la coordination entre les muscles pour réaliser un mouvement, un exercice.

Facteurs structuraux :

Augmenter le volume du muscle c'est-à-dire l'hypertrophie.

En prenant connaissance de ces facteurs physiologiques, on se rend compte que les trois types de fibres vont agir sur la force et intervenir en se complétant : il va falloir alors en pratique jouer sur plusieurs paramètres.

4. Paramètres pour développer la force :

Pour développer la force, plusieurs paramètres entrent en jeu (6)

• **Charges** (selon l'intensité de la charge, on aura tendance à solliciter en priorité certaines fibres - charge légère/fibres lentes- charge moyenne/Fibres mixtes- charge lourde/Fibres Rapides)

• **Types de contraction** (selon les contractions réalisées on va jouer en priorité sur facteurs nerveux ou sur facteurs structuraux, les deux étant nécessaires pour développer sa force max.)

• **Répétitions** (dépendante de l'intensité de la charge)

• **Placement et trajet moteur** corrects pour une meilleure réalisation du mouvement (joue sur la coordination musculaire)

• **Respiration**

• **Récupération**

• **Alimentation et hydratation**

(..) Références théoriques voir P. 39.

InfoLP n°92

On peut distinguer plusieurs **types de contractions musculaires** :

ANISOMETRIQUE (dynamique)					
ISOMETRIQUE (statique)	CONCENTRIQUE	EXCENTRIQUE	PLIOMETRIE	ISOTONIQUE	ISOCINETIQUE
Points d'insertions musculaires fixes Pas de raccourcissement du muscle Force contraction = force résistance	Rapprochement points d'insertions Raccourcissement muscle Mouvement accélérateur par augmentation tension musculaire Force contraction > force résistance	Eloignement points insertions Allongement muscle pour freiner mouvement Force contraction < force résistance	Enchaînement excentrique / concentrique sans temps mort : étirement/ raccourcissement Augmentation vitesse et force élastique muscle	Contraction excentrique et concentrique Résistance fixe mais Vitesse variable	Contraction excentrique et concentrique Vitesse fixe mais Résistance variable (nécessité d'appareils spéciaux/rééducation/haut niveau)

Selon Zatsiorski, pour développer la force (maximale), il faut créer dans les muscles des **tensions maximales**.
2 manières :

avec charge maximum (efforts maximaux) (≈ 85 à 100% max \neq pas en scolaire)

avec charge non maximum ($<$ à 80%)

soit jusqu'à **fatigue** (efforts répétés) (≈ 60 à 75% max)

soit à **vitesse maximum** (efforts dynamiques) (≈ 50 à 70% max)

Méthodes de travail possibles : plutôt en musculation « spécifique » (≠ musculation générale : circuit-training...)

Distinction des méthodes selon **plusieurs variables** : le **type de contraction**, la **charge**, le **nombre de répétitions**

<p>Méthodes concentriques : Exemples : Concentrique classique (ex : efforts répétés) Bulgare (lourd/léger : méthode par contraste) Pyramide dans série (modification charge au cours répétition : ↗ charge ↘ répet. Ou inverse pour pyramide inversée) Pré/post fatigue (fatiguer muscle sur exercice spécifique local puis sur exercice plus global/ ou inversement)</p>
<p>Méthodes excentriques : Exemples : Couplée dans la concentrique classique ralentir (freiner) la phase retour du mouvement. (travail plus en profondeur) Exc. Pur: freiner un mouvement entraîné par une charge max. ou supramax (à éviter en scolaire : risques lésions/ traumatismes et récup. longue)</p>
<p>Méthodes isométriques : Exemples : Jusqu'à la fatigue Stato-dynamique (concentrique + isométrique)</p>
<p>Méthodes pliométriques : Simple (foulées bondissantes, sauts bancs, plinths bas...) Intense (plinths hauts, grandes flexions...) Avec charge</p>
<p>Electro-stimulation</p>
<p>Vibration</p>

Importance de varier les types de contraction et de les combiner:

Dans la séance,

Dans la série,

Ou dans la répétition.

⚠ ! Ces données donnent des pistes de travail et de réflexion, non exhaustives et non complètes ; Elles sont à considérer avec précautions car parfois controversées selon les conceptions, les courants et l'évolution des recherches scientifiques.

à adapter : les «fourchettes» permettent de se situer dans un effort, le curseur pouvant varier dans la réalité selon les caractéristiques de nos élèves

Objectifs possibles en musculation en EPS, en LP	Effets attendus	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Intensité travail (% - charge)	Récupération	Rythme mouvement	Type de Contraction	Type d'effort
Accompagner un projet sportif	Recherche d'un gain de puissance musculaire	3 à 4	5 à 6 (8)	Forte : 80-85 % Charge lourde (Voire 90%)	Longue : 3 à 4'	Soutenu aller puis freinage retour (bac pro.) (Continu CAP-BEP)	Concentrique classique, stato-dynamique (Concentrique classique CAP-BEP)	Puissance (=force X vitesse)
Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés	Recherche d'un gain de volume musculaire	3 à 5	8 à 12 (15)	Moyenne : 60-80% Charge moyenne	Moyenne : 1'30 à 2'30	Continu aller - retour	Concentrique classique, stato-dynamique	Résistance
Conduire un développement physique en relation avec des objectifs de « forme », de préventions des accidents	Recherche d'un gain de tonification, de raffermissement musculaire et/ou d'aide à l'affinement de la silhouette	4 à 6	15 à 30	Faible : 40 à 60 % Charge légère	Courte : 30" à 1'30	Continu aller - retour	Concentrique classique	Endurance

Test d'équivalence des charges maximum

Les élèves ont déjà travaillé 2 fois sur la machine.

Tableau d'équivalence des charges maximum.

3^{ème} séance Protocole :

Sur chaque machine :

Faire une série de 30 répétitions à vide ou 5, 10 kg selon la machine.

J'ai 5 séries de 10 pour trouver quelle est la charge que je peux soulever 10 fois et pas 11 (difficile).

Il est possible de monter à 40 kg et de redescendre à 35 ou de passer de 20 à 40 si c'est trop facile....l'idée est de travailler en analysant son niveau, sa connaissance de la machine pour tenter en 5 essais de trouver la charge que l'on peut soulever 10 fois ...et pas 11.

Sans trembler avant la 9^{ème}, sans se soulever du siège, sans déliter le geste, sans tourner ou forcer plus d'un côté que de l'autre.

En contrôlant les charges à l'aller et au retour, dans l'amplitude du mouvement tout en respectant les angles articulaires (flexion et extension presque complète).

Intérêts :

Travailler dans une filière énergétique mixte pour pouvoir durer.

Eviter le risque de blessure.

Comprendre les équivalences et les notions de charges max, moyenne, légère.

Se connaître pour trouver sa limite sans risque.

Limites :

Peu de notion d'efforts chez certains élèves, peu de connaissance de soi
Les élèves ne vont pas chercher à se faire mal, ils vont rester en dedans de leurs possibilités.

Dès qu'ils sentent une petite douleur, ils s'arrêtent et découvrent des muscles de leur corps.

Re-médiation : Refaire le test sur une machine en fin de séance ou en 5^{ème} séance quand les élèves ont pris des habitudes.

H. BIZZOTTO
LP 1^{er} Film
Lyon 8^{ème}

DONNEES UTILES...

Tableau d'équivalence des charges soulevé 10 fois, charge max et % de charges

charge soulevée 10 fois	charge max	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%
10	12	2,4	3,6	4,8	6	7,2	8,4	9,6
15	19	3,8	5,7	7,6	9,5	11,4	13,3	15,2
20	25	5	7,5	10	12,5	15	17,5	20
25	31	6,2	9,3	12,4	15,5	18,6	21,7	24,8
30	37	7,4	11,1	14,8	18,5	22,2	25,9	29,6
35	44	8,8	13,2	17,6	22	26,4	30,8	35,2
40	50	10	15	20	25	30	35	40
45	56	11,2	16,8	22,4	28	33,6	39,2	44,8
50	62	12,4	18,6	24,8	31	37,2	43,4	49,6
55	69	13,8	20,7	27,6	34,5	41,4	48,3	55,2
60	75	15	22,5	30	37,5	45	52,5	60
65	81	16,2	24,3	32,4	40,5	48,6	56,7	64,8
70	87	17,4	26,1	34,8	43,5	52,2	60,9	69,6
75	93	18,6	27,9	37,2	46,5	55,8	65,1	74,4
80	100	20	30	40	50	60	70	80
85	106	21,2	31,8	42,4	53	63,6	74,2	84,8
90	112	22,4	33,6	44,8	56	67,2	78,4	89,6
95	118	23,6	35,4	47,2	59	70,8	82,6	94,4
100	125	25	37,5	50	62,5	75	87,5	100

Tableau d'équivalence des répétitions par rapport au max

10 fois	9 fois	8 fois	7 fois	6 fois	5 fois	4 fois	3 fois	2 fois	1 fois
5	5,25	5,43	5,59	5,73	5,86	5,98	6,08	6,16	6,23
10	10,5	10,86	11,18	11,46	11,72	11,96	12,16	12,32	12,46
20	21	21,72	22,36	22,92	23,44	23,92	24,32	24,64	24,92
25	26,25	27,15	27,95	28,65	29,3	29,9	30,4	30,8	31,15
30	31,5	32,58	33,54	34,38	35,16	35,88	36,48	36,96	37,38
35	36,75	38,01	39,13	40,11	41,02	41,86	42,56	43,12	43,61
40	42	43,44	44,72	45,84	46,88	47,84	48,64	49,28	49,84
45	47,25	48,87	50,31	51,57	52,74	53,82	54,72	55,44	56,07
50	52,5	54,3	55,9	57,3	58,6	59,8	60,8	61,6	62,3
55	57,75	59,73	61,49	63,03	64,46	65,78	66,88	67,76	68,53
60	63	65,16	67,08	68,76	70,32	71,76	72,96	73,92	74,76
65	68,25	70,59	72,67	74,49	76,18	77,74	79,04	80,08	80,99
70	73,5	76,02	78,26	80,22	82,04	83,72	85,12	86,24	87,22
75	78,75	81,45	83,85	85,95	87,9	89,7	91,2	92,4	93,45
80	84	86,88	89,44	91,68	93,76	95,68	97,28	98,56	99,68
85	89,25	92,31	95,03	97,41	99,62	101,66	103,36	104,72	105,91
90	94,5	97,74	100,62	103,14	105,48	107,64	109,44	110,88	112,14
100	105	108,6	111,8	114,6	117,2	119,6	121,6	123,2	124,6

LES PRINCIPES DE L'ENTRAÎNEMENT

CONTINU D'ÉVALUATION INDIRECTE

RM	ZONE	INTENSITÉ	EFFETS
1	Maximal = 1-3 répétitions/série	100 %	L'augmentation de la force en simples, doublés et triplés, est due à l'amélioration de la qualité de l'innervation, l'exercice bref et de très forte intensité agissant sur la coordination intramusculaire sans entraîner d'hypertrophie.
2		95 %	
3		90 %	
4	Sous-maximal haut = 4-7 répétitions/série	88 %	L'effort inflige le maximum de dégâts à l'ultrastructure myofibrillaire des fibres blanches de type II à contraction rapide. La force l'emporte néanmoins sur l'hypertrophie.
5		85 %	
6		83 %	
7	Sous-maximal bas = 8-10 répétitions/série	80 %	Equilibre entre le gain de force et l'acquisition de masse musculaire.
8		78 %	
9		76 %	
10	Moyen = 10-15 répétitions/série	74 %	Les meilleurs gains de masse musculaire sont enregistrés à ce niveau, ceux-ci culminant pour des séries de 10RM.
11		72 %	
12		70 %	
13	Léger = 15 à 20 répétitions/série	69 %	Effets très variables sur la force et l'hypertrophie musculaire. Amélioration de l'endurance avec prépondérance des facteurs énergétiques et adaptations métaboliques.
14		68 %	
15		66 %	
16		65 %	
17		64 %	
18		63 %	
19		61 %	
20		60 %	

Limite de fiabilité pour les rapports RM-intensité

Limite de fiabilité pour les effets sur la masse musculaire

REFERENCES THEORIQUES...

- (1) **M. PRADET** « La préparation physique » INSEP 1996
- (2) **F. BERGE** , groupe acad. Lyon « Musculation : synthèses des connaissances sur les qualités physiques de l'enfant, de l'adolescent, et de l'adulte » Février 2005
- (3) **F. POZZO- G. LEVAVASSEUR** – Stage sur site secteur Darnétal – « Musculation petits matériels » Juin 2008
- (4) **ZATSIORSKY** « Les qualités physiques du sportif : base de la théorie et de la méthodologie » 1966
- (5) **G. COMETTI**- « Les méthodes de développement de la force »- « Les mécanismes de la force ».- Centre d'expertise de la performance- UFRSTAPS DIJON 2005
- (6) **G. LAURENT** « Le renforcement musculaire » CTPS- DDJS Var

Autres appuis théoriques :

M. PRADET « La force » Edition Revue EPS 2003

Groupe de travail Acad. LYON- « Enseigner la musculation au lycée » -site EPS Lyon.

JP. GOUSSARD « La puissance » in Les paramètres de la motricité- Mai 1998

C.POPINEAU – C. PAULO FERNANDES. « La musculation : définitions, généralités, méthode » issue Thèse – WWW.medecinedusport.

P. GADUEL « Musculation (ASDEP)- Enseignement et Evaluation » - Site Internet Bordeaux

« Guide de judo jujitsu : la musculation » www.judoclic.com/muscu.

Présentation de la fiche

Suite à un travail de Musculation en 2004, Denis Arondeau a synthétisé une fiche de modalités de travail en musculation pour nos élèves lors d'un stage du Résolp.

Cette fiche très juste en terme d'application des propriétés en musculation était difficilement compréhensible par la plupart des élèves pour la partie des % puisqu'ils étaient imbriqués entre les filières, notamment pour des garçons non sportifs et pour des filles peu enclin à la pratique sportive.

Je me suis donc permis de modifier la présentation pour avoir une vision plus « restrictive » (donc je l'espère plus simple voire simpliste) de la musculation qui est, comme vous l'avez vu dans l'article d'Isabelle Lyonnet, très complexe.

En effet, des notions de types de contractions, d'effets sur les muscles, d'alternance de séries et de répétitions, de pyramides sont peu lisibles par la plupart des élèves de LP.

De plus, on ne parle pas non plus de préparation de saison, de musculation en période de compétition, de renforcement musculaire, de travail périodique, de tonicité musculaire ou d'endurance musculaire à nos élèves.

Toutes ces notions imbriquées les unes aux autres sont le travail des préparateurs physiques, différenciées en plus selon l'activité sportive et le profil du sportif, de ses forces ou de ses faiblesses ou de son poste dans une équipe.

C'est également sans compter avec les retours de blessures ou les périodes pendant lesquelles certains sont moins en forme que d'autres.

Je propose donc vraiment de dissocier les mobiles en « caricaturant » les 3 types de travail et en forçant les effets recherchés :

1- Si tu veux prendre soin de toi et préserver ta santé pour plus tard, voilà une méthode douce qu'il faut utiliser prioritairement

2- Si tu veux transformer ton corps et devenir comme les « canons de beauté » que l'on trouve dans les magazines,.....

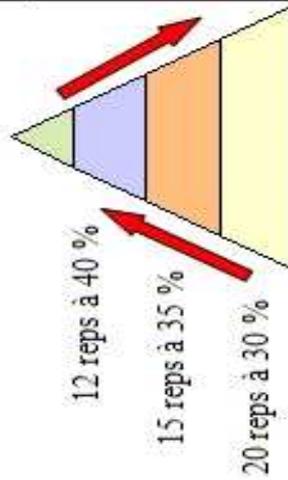
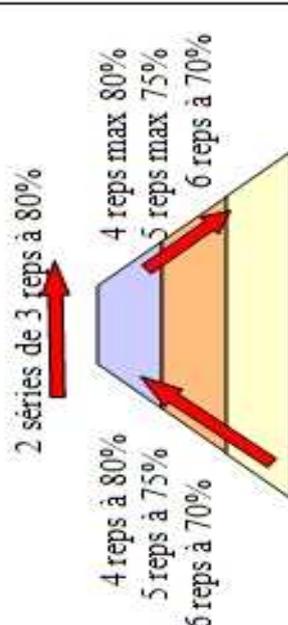
3- Si tu fais déjà du sport à côté et que tu veux préparer ou muscler ton corps pour gagner en puissance,.....

Bien évidemment, cela est contestable et il faut prendre des précautions en expliquant aux élèves qu'il y a bien d'autres facteurs à prendre en compte et que c'est une vulgarisation de la musculation, un essai pour s'initier, pour démarrer avec un cadresans risque.

H. BIZZOTTO
LP 1^{er} Film
Lyon 8^{ème}

ET MODALITES DE TRAVAIL EN MUSCULATION...

ENTRETIEN- CP5

ENTRETIEN- CP5		
<p>Dominante Santé Travail en Endurance</p> <p>Nombreuses répétitions en charge légère</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entre 30 et 40% de la Charge maximale ➤ Rythme : vitesse soutenue ➤ Répétitions : de 12 à 20 ➤ Séries : 5 ➤ Récupération inter série : 1'30" ➤ Travail total/ séance : 25 à 30 séries 	<p>Dominante esthétique Travail en Résistance</p> <p>Moins de répétitions avec des charges au dessus de la moyenne</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entre 50 et 60% de la Charge maximale ➤ Rythme : vitesse rapide ➤ Répétitions : de 8 à 10 ➤ Séries : 4 ➤ Récupération inter série : 2' ➤ Travail total/ séance : 20 à 25 séries 	<p>Dominante Sport Travail en puissance</p> <p>Peu de répétitions avec une charge importante</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Entre 70 et 80% de la Charge maximale ➤ Rythme : vitesse lente ➤ Répétitions: 5 ou 6 ➤ Séries : 3 ➤ Récupération inter série : 2'30" ➤ Travail total/ séance : 15 à 20 séries 
<p>Pyramide classique: montée - descente augmentation de la charge / Diminution des reps</p>  <p>12 reps à 40 % 15 reps à 35 % 20 reps à 30 %</p>	<p>Pyramide classique augmentation de la charge / Diminution des reps</p> <p>Escalier: 1/2 pyramide au cours de laquelle la charge évolue de 50 à 60% et le nombre de répétitions est soit fixe, soit variable.</p>	<p>Pyramide classique asymétrique</p>  <p>2 séries de 3 reps à 80% 4 reps à 80% 5 reps à 75% 6 reps à 70%</p>
<p>Pyramide inversée: Pas de variation de charge Variation du nombre de répétition ou de séries : Ex : à 30% : 15-à -20 répétitions (temps) à 40% : 1série - 2 - 3 - 4 - 3 - 2 - 1</p>	<p>Contraste: alternance d'un travail lourd et d'un travail léger Ex: 8 reps à 60% - 10 reps à 50% - 8 à 60% ...</p> <p>Statique / dynamique: le travail est interrompu en cours d'action par un temps de contraction isométrique.</p>	<p>Pré-fatigue :</p> <p>1- Contraction concentrique ou isométrique volontaire du muscle en dehors de la machine (crunch)</p>