

**Leçon de Musculation (focale sur la motricité)
intégrant un cadre d'analyse de la leçon
en lien aux propositions du CEDREPS**

Rectorat/ UFRSTAPS de Dijon, 5 Décembre 2024

Francis Bergé : Professeur d'EPS « honoraire » au Lycée/LP Claude Lebois, 42400 Saint-Chamond depuis 1 an

Juré de concours CAPEPS / Agrégations pendant 30 ans

Membre du collectif national du CEDREPS (groupe ressource de l'AEEPS), depuis 20 ans

LE CEDREPS C'est qui ...?



D'où vient le CEDREPS

La fondation du CEDRE : mars 1994

Nous revendiquons une filiation historique avec divers acteurs dans l'AEEPS qui ont contribué à la construction de l'EPS d'aujourd'hui.

- des 10 « Universités d'été de l'EPS » (1984 à 1993).
- « Stages de sports collectifs » (1973) puis des « Rencontres de l'EPS » de Montpellier.
- Le CPS FSGT autour de Robert Mérand

Des options fortes dès la création du collectif qui sont encore actuelles

1. Les praticiens de l'EPS construisent leur discipline : innovations / problèmes professionnels
2. Les pratiques d'enseignement en EP se fondent sur des SAVOIRS accumulés et renouvelés par les pratiques physiques et sportives passées et présentes (la culture).

Le CEDRE (1994-2005)

: Collectif d'Etude Disciplinaire et de Réflexion sur l'Enseignement

Portes M, Barbot A, Bonnefoy G, Cogérino G, Dhellemmes R, Grehaigne J, Metzler J

1° publication : Revue EPS N° 268 : 1997

Concept intégrateur : Habitus du pratiquant cultivé

Eviter l'option « formaliste » ou « réaliste »

2005- Modèle du pratiquant cultivé : Efficacité + intelligibilité + socialisation spécifique + autonomie

Hypothèse : le développement de la personne comme une conséquence de l'apprentissage de compétences spécifiques à valeur culturelle

2° étape 2004/2007 : LE CEDREPS: l'irrévérence aux APSA

1^{er} temps:

En 2006 Casette pour le CNED : le passeur-bloqueur, la chenille comme des SR en soi ; la naissance des FPS en rupture avec les SR

2^{ème} temps: Ubaldi Coston, **les partis pris sur l'EPS (C7)**

Parti pris 1 : vivre la culture, ce n'est pas vivre les pratiques sociales : le fonds pas la forme !

- Ne pas confondre le « nageur » et la « natation » : la culture est dans le nageur
- Le fonds culturel comme système à 3 dimensions

Parti pris 2 : cibler ce qui s'apprend. L'accès à la culture ce n'est pas faire vivre aux élèves la complexité et la diversité des « objets d'enseignement »

Parti pris 4 : les FPS de l'APSA sont à la fois source de jeu, d'apprentissage et d'évaluation

3^o étape 2008-2024 des FPS qui s'éloignent des PPSAD CIBLER/HABILLER/INTERVENIR

- Le ciblage des Objets d'enseignement : la lutte contre l'exhaustivité
- Première modélisation de la notion de FPS et OE : registres de justifications
- Changer les élèves et arrêter de changer de situation : la FPS une organisation structurante pour apprendre et vivre ensemble
- Les OE au centre de la FPS.
- La démarche de la « double boucle » pour organiser les apprentissages sur la séquence
- Le savoir S'entraîner physiquement : cahier 10 (2010). La CP5 symptômes des évolutions de l'EPS

Cahier CEDREPS n°19 (parution en Juin 2024)

Mise en lien de **l'Objet d'Enseignement** (OE) = **le savoir ciblé**, prioritaire dans une séquence

Avec :

L'Expérience Corporelle et Culturelle (6 ECC)

Le Fonds Culturel (Fd C) de la PPSAD (ex-APSA !)

La Compétence attendue (Cp)

La Forme de Pratique Scolaire (FPS)

Le Projet d'émancipation et les valeurs de l'école

Leçon de Musculation (focale sur la motricité)

Pour **analyser** le résumé de la vidéo d'une **leçon** de musculation...dans l'objectif de **construire la suivante** ...il faut un filtre = **un cadre d'analyse**.

La focale se fera sur **la motricité** et ici on se dégagera du contexte éducatif (La dynamique de classe, Projet de classe, PPEPS, PE, Parcours)
...mais qu'il faudra prendre en compte dans l'épreuve de la leçon dans les concours

Entrée par les Champs d'apprentissage (CA) : Prg 2019

CA1 : « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée »

CA2 : « Adapter son déplacement à des environnements variés et ou incertains »

CA3 : « Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée »

CA4 : « Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel pour gagner »

CA5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

(CC5 2001 : Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi)

(CP5 2010: Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi)

Le cadre d'analyse

Le Prg	Mots clés	Observation des élèves
CA	réaliser orienter pour	
AFL1		
AFL2		
AFL3		
climat classe		
mixité		

Option 1 du CEDREPS : Les Expériences corporelles et culturelles

L'élève pratiquant cultivé se construit par des expériences qui sont vécues

Expériences corporelles et culturelles = Vivre un événement « incorporé », s'engager dans une pratique/épreuve intégrant de **façon personnelle** des **éléments du fond culturel de cette pratique** (culture singulière)...

...qui va permettre ainsi **l'acquisition de ces traits de la culture scolaire** (culture commune).

- Vivre une expérience
- Avoir de l'expérience
- Apprendre de ses expériences et partager ses expériences

Une classification de 6 Expériences Corporelles et Culturelles

ECC1= **Dépassement** (Réaliser une performance motrice maximale autoréférée , mesurable à une échéance donnée)

ECC2= **Aventure** (Conduire et adapter son déplacement à des environnements variés et variables)

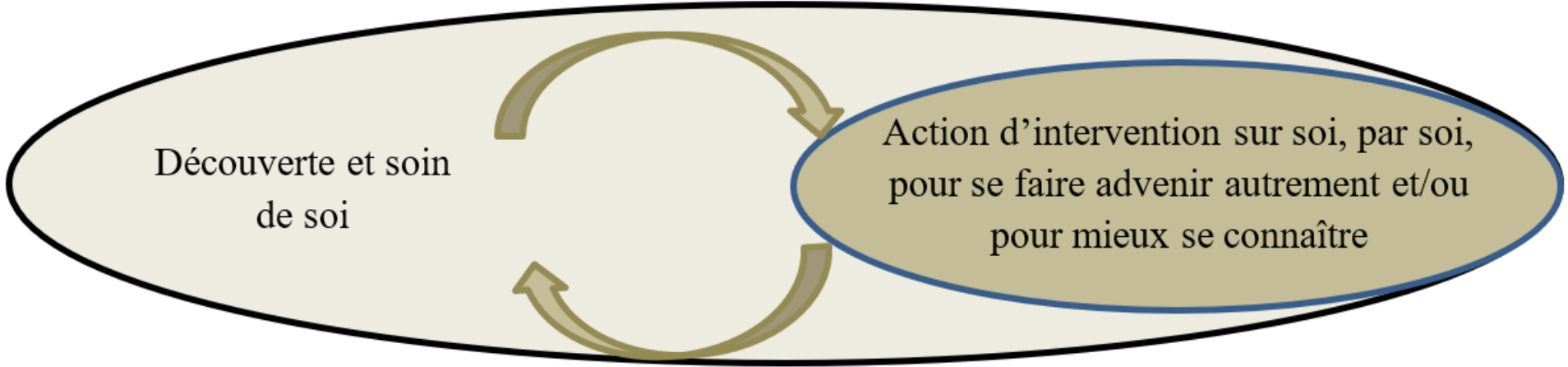
ECC3 = **Créativité** (Réaliser une prestation corporelle (un spectacle) seul ou à plusieurs destinée à être vue et jugée)

ECC4 = **Confrontation à l'autre** (Conduire un affrontement individuel et collectif pour faire basculer le rapport de forces à son avantage)

ECC5= **Découverte et soin de soi** *voir diapo suivante*

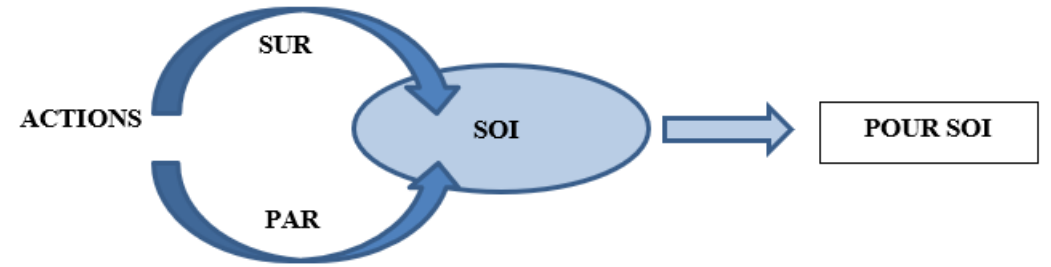
ECC6 = **Acrobatie** (Réaliser seul ou à plusieurs une prestation à base de formes corporelles acrobatiques codifiées, vues et jugées)

l'Expérience Corporelle et Culturelle n°5 (ECC5)



Dépassement/perfectionnement de soi - Déploiement de soi

Le sens de l'activité du pratiquant



Analyse des AFL

Attendus de fin de lycée

- **AFL1** : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu
- **AFL2** : S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.
- **AFL3** : Coopérer pour faire progresser

Le cadre d'analyse

Le Prg	Mots clés	Observation des élèves
CA	réaliser orienter pour	
AFL1	s'engager - projet personnel – choix de paramètres	
AFL2	S'entraîner seul/plusieurs- effets recherchés	
AFL3	Coopérer pour progresser	
Climat de classe		
Mixité/Va leurs		

Option 2 du CEDREPS : Le fonds culturel

Le fonds culturel

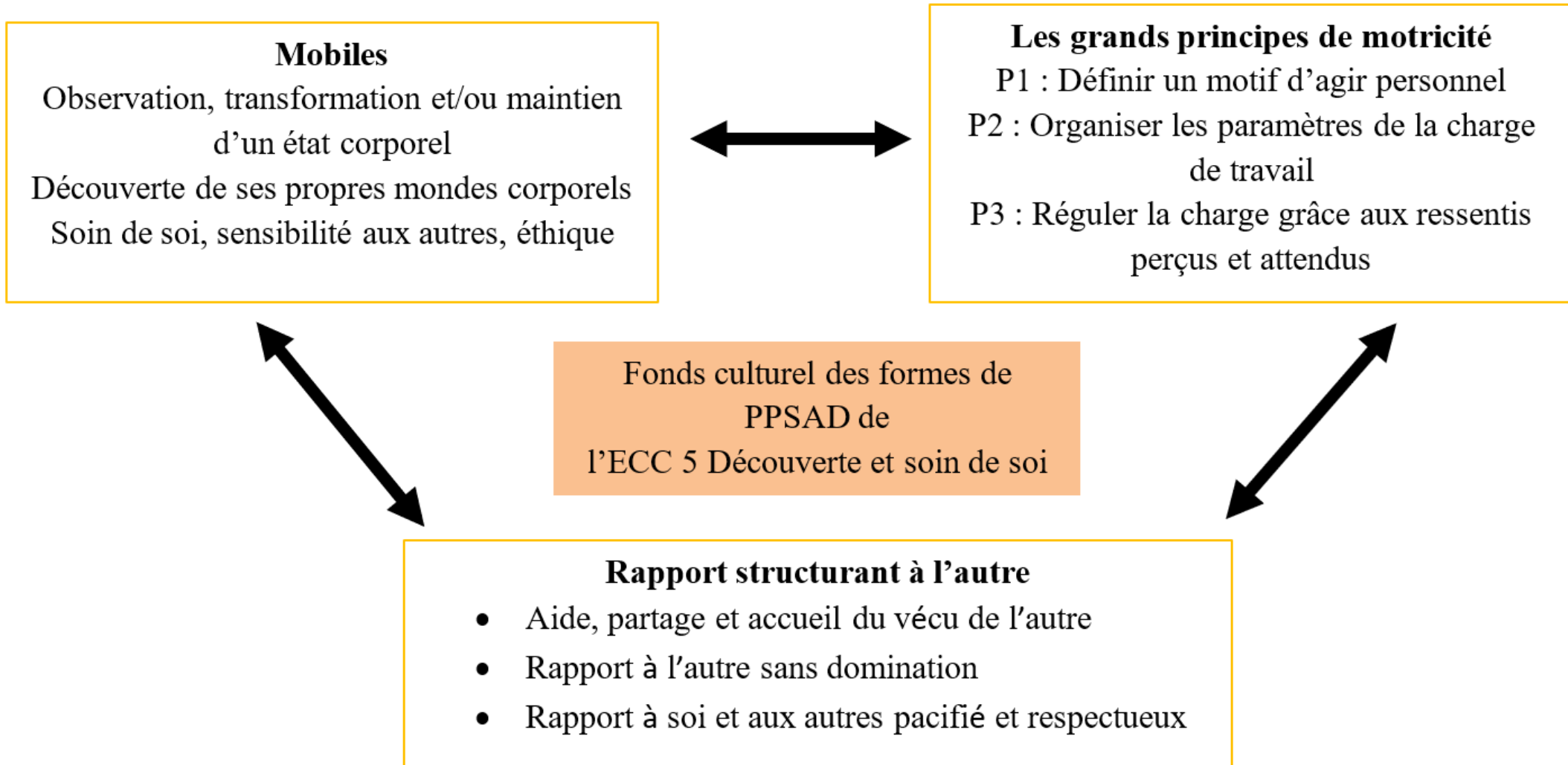
comme produit de l'activité technique du pratiquant

en lien

avec les valeurs symboliques des projets humains portées par les PPSAD

le Fond Culturel associé aux PPSAD de l'ECC5

Le Fond Culturel est un système articulé autour de 3 composantes:



Les 3 principes de motricité : Ces 3 principes sont **génériques**, ils **se déclinent tout au long du parcours** de formation, toujours présents mais avec des poids différents : **une dynamique SPIRALE**

**P1 : Définir un motif
d’agir personnel**



**P2 : organiser les paramètres de
la charge de travail**

**P3 : Réguler la charge grâce aux ressentis
perçus et attendus**

P1 : Se définir un **projet personnel de transformation** de soi **cohérent et lucide au regard de ses ressources**.

Un motif d’agir interrogé **au filtre des valeurs humanistes** portées par **l’école**.

Expérimenter de manière sensible la relation entre but recherché et moyens mis en œuvre.

P2 : **Faire des choix** de paramètres de la charge de travail en **expérimentant des zones de confort et d’inconfort**.

Saisir les interrelations **à partir de connaissances sensibles et fondées scientifiquement**.

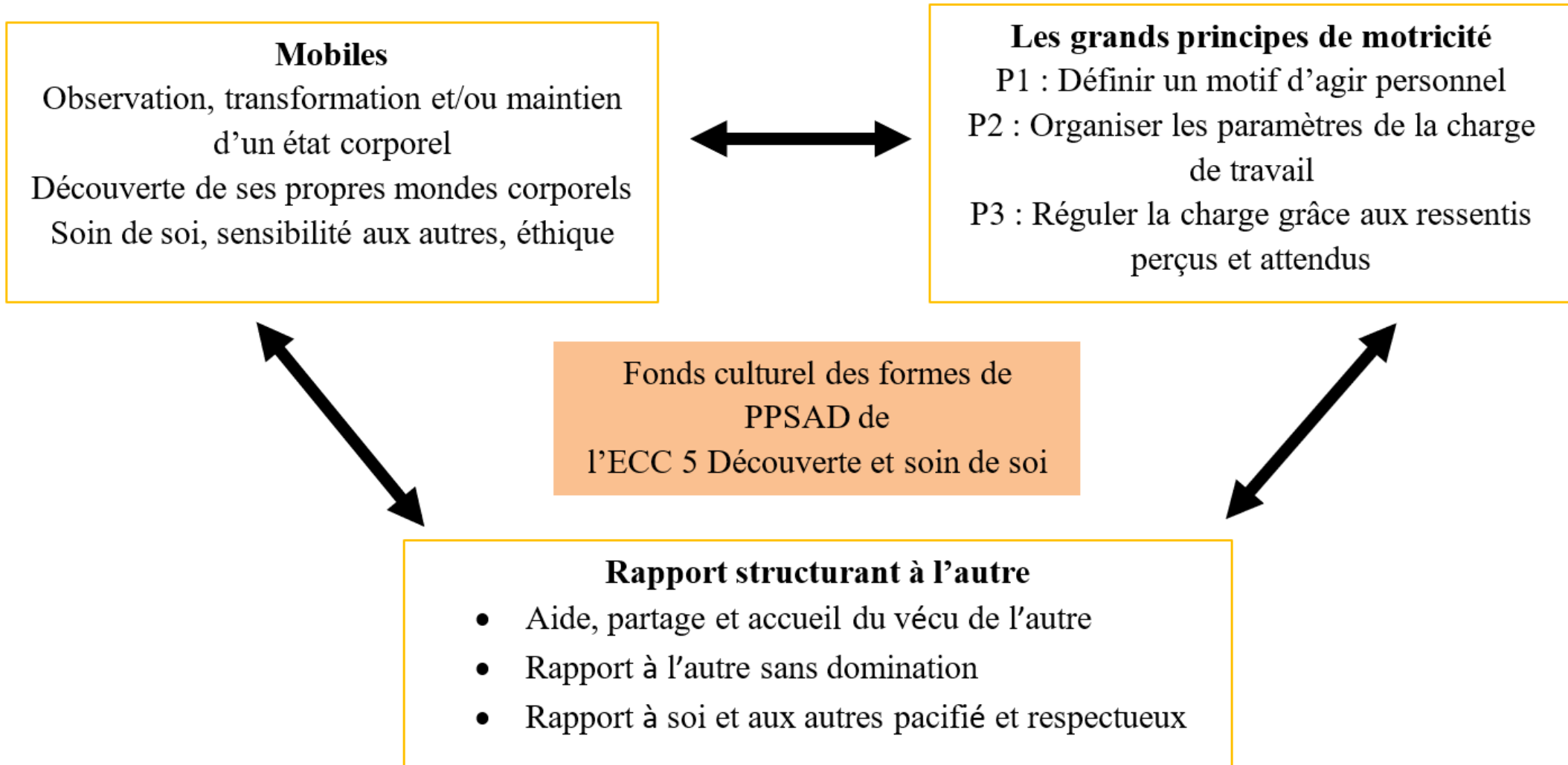
Interroger **les représentations sociales**.

P3 : Réguler en développant **une sensibilité sensorimotrice** (résistances ressenties), **proprioceptive, intéroceptive, émotionnelle** (confort/inconfort).


Mises en relation entre nommer ce que l'on ressent, établir un lien entre « ce que l'on ressent et la charge de travail réalisée », affiner et préciser le ressenti attendu, et utiliser ce ressenti pour réguler sa charge.

le Fond Culturel associé aux PPSAD de l'ECC5

Le Fond Culturel est un système articulé autour de 3 composantes:



Vidéo de la leçon avec ce cadre d'analyse

Le Prg	Mots clés	Observation des élèves
CA	réaliser orienter pour	
AFL1	s'engager - projet personnel – choix de paramètres	
AFL2	S'entraîner seul/plusieurs- effets recherchés	<i>pour voir la vidéo : un clic ici :</i> 
AFL3	Coopérer pour progresser	
Climat de classe	Inter-relations él Communication respect	
Mixité/ Valeurs	mixité vécue émancipation	

Retour sur le cadre d'analyse

Le Prg	Mots clés	Observation des élèves
CA	Réaliser Orienter Pour	Tous sont en activité, Pratique piloté par le choix : des groupes musculaires, nombre de répétitions et charges Un projet personnel qui manque de précision (sur 1 exemple)
AFL1	S'engager Projet personnel Choix de paramètres	Tous s'engagent : mais motricité parfois non stabilisée ou pas assez intense (1 exception G) Un projet personnel qui manque de précision (sur 1 exemple) Choix (encadré) des groupes musculaires du nbre de répétitions et des charges
AFL2	S'entraîner Seul/plusieurs- Effets recherchés	Dossier support renseigné et consulté et suivi - connaissances prof sont transmises Ressentis indiqués (mot + flèche) Parfois seul, parfois cote à cote, parfois à 2 Encore mal définis
AFL3	Coopérer Pour progresser	Parfois +++, parfois présence mais inefficace On ne voit pas si il y a conseil entre les élèves
Climat de classe	Inter-relations él Communication respect	Classe sereine, élèves G et F communiquent ensemble, pas de débordement élèves G et F communiquent ensemble Des élèves et du matériel (rangement complet)
Mixité/ Valeurs	mixité vécue Projet d'émancipation	Choix de muscles non genré mais choix des postes de travail genré Elèves qui ont un mobile d'agir de transformation (choix réel de groupes musculaires) mais peu identifié

Cadre d'analyse: les ressources / les voies de progrès

Le Prg	Mots clés	Observation des élèves
CA	Réaliser Orienter Pour	Tous sont en activité, Pratique piloté par le choix : des groupes musculaires, nombre de répétitions et charges Un projet personnel qui manque de précision (sur 1 exemple)
AFL1	S'engager Projet personnel Choix de paramètres	Tous s'engagent : mais motricité parfois non stabilisée ou pas assez intense (1 exception G) Un projet personnel qui manque de précision (sur 1 exemple) Choix (encadré) des groupes musculaires du nbre de répétitions et des charges
AFL2	S'entraîner Seul/plusieurs- Effets recherchés	Dossier support renseigné et consulté et suivi - connaissances prof sont transmises/écoutées Ressentis indiqués (mot + flèche) mais après chaque série Parfois seul, parfois cote à cote, parfois à 2 Encore mal définis
AFL3	Coopérer Pour progresser	Parfois +++, parfois présence mais inefficace On ne voit pas si il y a conseil entre les élèves
Climat de classe	Inter-relations él Communication respect	Classe sereine, élèves G et F communiquent ensemble, pas de débordement élèves G et F communiquent ensemble Des élèves et du matériel (rangement complet)
Mixité/ Valeurs	mixité vécue Projet d'émancipation	Choix de muscles non genré mais choix des postes de travail genré Elèves qui ont un mobile d'agir de transformation (choix réel de groupes musculaires) mais peu identifié

Ecrire « la compétence à construire » = « la compétence attendue » de fin de séquence

« Afin d'atteindre les objectifs du programme, l'enseignement de l'EPS vise la construction, par le lycéen, **de compétences qui articulent différentes dimensions** : motrices, méthodologiques et sociales.

Ils lui permettent de vivre **des expériences corporelles**, d'accéder **aux savoirs scolaires** et aux éléments d'une culture contemporaine. » Prg LGT 2019

Ici : Quelle **compétence attendue** de fin de séquence ?

Stratégie :

1- Dans le dossier, récupérer la compétence attendue incluant le savoir. **La conserver si en accord** avec le CA5 et les 3 AFL

2- **Si désaccord** (par exemple: aucune mention du projet personnel de l'élève), alors faire le choix de **la modifier**

3- Si la compétence attendue de la séquence n'inclue pas un savoir **ciblé** alors il faut **l'intégrer**

C'est ce qui va piloter les leçons de L6 à L10

Option 3 du CEDREPS : CIBLER le savoir

Tout n'est pas important au même moment

**Le ciblage de l'Objet d'Enseignement = « Le PAS en AVANT »
dans la compétence attendue**

ATTENTION!

L'enseignant doit clairement distinguer dans son activité de ciblage:

un versant Compétence qui l'amène à se centrer sur l'action et son résultat efficace dans un contexte précis et
un versant Objet d'Enseignement qui l'amène à se centrer sur les conditions de l'action efficace, sur les indices corporels à identifier pour aider les élèves à apprendre.

Le Versant Compétence
Il organise le projet d'action de l'élève



Spécifie l'action nouvelle
à acquérir qui rend
l'élève plus expert

Le Versant Objet
d'Enseignement
**Il organise l'activité technique
de l'élève**



Spécifie ce qui doit changer, se
transformer prioritairement chez
l'élève pour devenir compétent

Pour se faciliter la vie: quelques repères!

La Compétence	Un verbe + une action clé suivi du sens, de la finalité poursuivie (si besoin spécifié avec des éléments de contexte)
un Objet d'Enseignement	L'objet est du côté de la condition pour être efficace On est sur ... le « Grâce à quoi » = le « Pour cela » Mettre en relation... Adapter Associer/coordonner Mais aussi des substantifs -le départ anticipé -l'amplitude -Le rôle des bras -le corps atypique -l'orientation des appuis

Lien entre compétence attendue et OE

1^{ère} séquence (classe de Seconde ou de Première)

La COMPETENCE ciblée Ce qu'il faut faire...	L'OBJET D'ENSEIGNEMENT choisi (ciblage) Pour cela.../ Grace à...
Réaliser une séance d'entraînement de TONIFICATION / ENDURANCE DE FORCE sollicitant 4 muscles (ou groupes musculaires) respectant les postures, les charges, les trajets de charges adaptés et sécuritaires POUR satisfaire un projet personnel à court terme.	L'identification et l'interprétation d'un <u>ressenti global</u> entre chaque série pour <u>réguler immédiatement</u> les charges.

Lien OE et Principes de motricité

1^{ère} séquence (classe de Seconde ou de Première)

La COMPÉTENCE ciblée Ce qu'il faut faire...	L'OBJET D'ENSEIGNEMENT choisi (ciblage) Pour cela...
Réaliser une séance d'entraînement de TONIFICATION / ENDURANCE DE FORCE sollicitant 4 muscles (ou groupes musculaires) respectant les postures, les charges, les trajets de charges adaptés et sécuritaires POUR satisfaire un projet personnel à court terme.	L'identification et l'interprétation d'un ressenti global entre chaque série pour réguler immédiatement les charges.

Principe de motricité prioritaire

P3: Réguler la charge grâce aux ressentis perçus et attendus. (logique spiralaire)

Principes de motricité secondaires

P1: Définir un motif d'agir personnel:

P2: Organiser les paramètres de charges de travail

Choix dans sa leçon: « Faire un choix c'est accepter de faire des deuils »

Les possibles	Principes motricité	Justifications
Modifier l'échauffement : plus intense musculairement	P2	On garde la structure réalisée : un travail d'échauffement en groupe mixte avec plaisir d'agir
Cibler sur le motif d'agir des élèves : prendre du temps pour sa formalisation écrite	P1	Cela prend du temps pour certains, ne pas brusquer l'identification du motif d'agir
Repréciser le lien « charge série vécue /ressenti / charge nouvelle charge	P3	On garde le cap de notre OE. Mais on exige une analyse après chaque série pour affiner la charge optimale
Intervenir sur le partenaire comme aide extérieure à l'analyse du ressenti après la série	P3	On donne des outils aux partenaire pour aider à l'analyse du ressenti : lors de la 1 ^{ère} série, lors de la dernière série; entre ces 2 séries : possibilité de « faire ensemble » cote à cote.
Ouvrir à un autre thème d'entraînement Reprendre les trajets moteurs au DC	P1/P2 P2	Cela rajoute de la complexité sur les K et paramètres de charge Les trajets moteurs « se lisseront » avec l'entraînement
Intervenir sur le partenaire comme aide et pareur	P2	Une intervention ponctuelle du prof pour le DC
Modifier les binômes pour une co-éducation G/F	valeurs	Le climat de classe (observé) ne l'exige pas (cf echauffement). Plus d'inconvénients que d'avantages
Un cas particulier: Lilian (teeshirt rouge)	différenci	Oui un contrat doit être passé avec lui APRES un échange sur P1

Option 4 : Habiller l'OE

La FPS



« La mise en scène » de l'OE

La FPS : La mise en scène de l'acquisition de l'OE

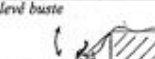
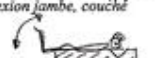


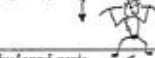
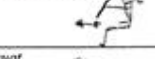

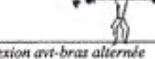
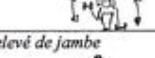
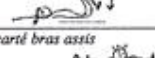
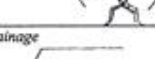
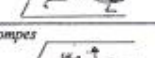
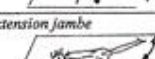

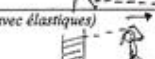



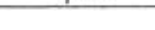
Le jeu des 3 flèches

Le fil rouge réussi ? : « *c'est quand au cours de ma séance, j'atteins la flèche horizontale à la fin de mes 4 à 5 séries pour TOUS les muscles sollicités* ».

Exemple d'un extrait du dossier d'entraînement renseigné d'un élève sur un poste de travail

Groupe musculaire	Exercices (dessin ou nom)	Nombre de séries et de répétitions PRÉVUES	Nombre de répétitions RÉALISÉES + (avec les charges)	<u>Ressenti</u>
Cuisses (ischio-jambiers)	<i>flexion jambe, couché</i> 	4 x 20 Récupération = 1'30	20 5kg 15 15kg 20 8kg 20 10 kg	

OE mis en place dès la 1^{ère} leçon !

Nom, Prénom :		classe :		Séances 1.	
Groupe musculaire	Exercices	nombre de séries et de répétitions PREVUES	nombre de séries et de répétitions REALISEES	Le ressenti :	
1 Masses lombaires + grand fessier	<i>relevé buste</i> 	4 x (10 à 15)			
2 Cuisses (Ischio-Jambiers)	<i>flexion jambe, couché</i> 	4 x (15 à 20)			
3 Pectoraux + triceps	<i>développé couché</i> 	4 x (10 à 15)			
4 Cuisses (quadiceps)	<i>extension jambes</i> 	4 x 20			
5 Dorsaux (grand dorsal)	<i>tirage nuque</i> 	4 x 20			
6 Pectoraux + triceps	<i>développé assis</i> 	4 x 15			
7 Fessiers + Cuisses (quadiceps)	<i>squat</i> 	4 x 15			
8 Trapèze+ Deltoïdes	<i>rowing</i> 	4 x 15			
9 Biceps brachial	<i>flexion avt-bras alternée</i> 	4 x 20 (chaque jambe)			
10 Abdominaux (grand droit)	<i>relevé de jambe</i> 	4 x 25			
11 Deltoïdes (faisceau médian)	<i>écarté bras assis</i> 	4 x (12 à 15)			
12 abdominaux (grand droit + transverse)	<i>gainage</i> 	5 x (30'' à 1')			
13 Pectoraux + Triceps	<i>pompes</i> 	4 x 12			
14 Fessiers (grand Fessier)	<i>extension jambe</i> 	4 x 20 (chaque jambe)			
15 Cuisses (adducteurs)	<i>ramené jambe (élastique)</i> 	4 x 15			
16 Triceps brachial	<i>(avec élastiques)</i> 	4 x 20			
17 abdominaux (transverse)	<i>flexion ventre rentré</i> 	4 x 15			
18 Cuisses (abducteurs)	<i>extension jambe latérale</i> 	4 x 15			
19 Cuisses (quadiceps)	<i>la chaise</i> 	4/6 x (45'' à 1mn)			

Dans la FPS : Contraintes emblématiques et fils rouges

1 - Obligation de valider la charge mobilisée après chaque série par un indicateur macroscopique de ressenti (« les 3 flèches »).

2- Choisir entre 4 et 6 groupes musculaires en relation à un projet personnel. Dans la séance chaque groupe musculaire est sollicité par 4 à 5 séries de 15 à 25 répétitions

3- Identifier un projet personnel de transformation avec le thème d'entraînement de Tonification/Endurance de force musculaire, en lien avec ma vie quotidienne à l'issue des premières leçons (max 5^{ème} séance).

FIL ROUGE MACRO

Les fils rouges MACRO sont des indicateurs de maîtrise qui organisent l'activité de l'élève

Le nombre de répétitions (entre 1 et 2) que j'ai le sentiment de pouvoir encore faire à la fin de chaque série pour estimer correctement la charge de travail pour la série suivante

LES FILS ROUGES MICROS

Des fils rouges « MICRO » (qualitatifs et quantitatifs) sont une aide à l'apprentissage

1-Lecture des scénarios évolutifs de mon projet personnel en analysant (du global au précis)

2-Observation par un partenaire d'entraînement

- Que ma posture et mes trajets de charges sont sécuritaires

- Qu'il n'y a compensation qu'en fin de série.

La leçon 6

Objectif de leçon (comme une étape dans la séquence):

Affiner le ressenti confort/inconfort en s'auto analysant et avec l'aide du partenaire d'entraînement

1- Devant le tableau, avant de donner les dossiers aux élèves (qui ont été contrôlés **par moi**), faire le bilan de la séance précédente et de l'obstacle prioritaire rencontré : **Difficulté à identifier la charge optimale pour mettre « la flèche horizontale »**

1- On écrit la flèche APRES chaque série (et pas uniquement à la fin des séries). **On se pose la question** : Est ce que **je pourrai faire seulement que 1 ou 2 Rep de plus (= ressenti d'inconfort) ?** Si OUI alors : flèche →

2 -Le partenaire : il vous OBSERVE obligatoirement sur **la 1^{ère}** et **la dernière** série (travail cote à cote possible sur 2^{nde} et 3^{ème} série) :

Question préalable : c'est quoi **la compensation** quand ca devient « dur » ? :

Réponse : C'est quand d'autres muscles viennent aider pour réaliser l'exercice, cela provoque alors une modification du trajet moteur

Observation du partenaire	Ce que j'en fait
1^{ère} série : compensation ou trajets incorrects : intervention orale en cours de série...sinon OK !	Si compensation ou trajets incorrects : flèche ↘ Si Ok et juste 1 ou 2 Rep de plus : flèche →
Dernière série : Sur les 2 dernières répétitions : baisse du rythme ? ou compensation sur les 2 dernières répétitions? OU...pas de modification !	Si pas aucune baisse du rythme ou compensation (= zone de confort) flèche ↗ Si baisse du rythme ou compensation : flèche : →

La leçon N° 6

Objectif de leçon (comme une étape dans la séquence):

Affiner le ressenti confort/inconfort en s'auto analysant et avec l'aide du partenaire d'entraînement

2- Écrire sa séance d'entraînement sur son dossier en tenant compte de mes annotations.

Je prends à part Lilian (tee-shirt rouge): retour avec lui sur mes annotations de son dossier d'entraînement:

Besoin de se remobiliser : 1- par P1 à mieux identifier ; 2- par un autre choix de GM? ; 3- par un partenaire plus engagé ? Choisir avec lui le point d'attaque pour sa remobilisation

Un contrat est passé : Travailler comme les autres + argument notation (S S'E)

3- Echauffement : la structure reste identique mais avec l'élastibande : Augmenter l'intensité de contraction sur le groupe musculaire « le plus difficile » à réaliser (sensation personnelle).

4- Pour tous démonstration commentée (avec 2 élèves) du partenaire pareur/aide au DC

5- Mise en place de la FPS en ciblant sur l'aide du partenaire d'entraînement. Renseignement du dossier d'entraînement en continu

5- Etirements personnalisés

6- Bilan succinct de fin de leçon

7- Rangement du matériel et dépôt sur mon bureau des dossiers d'entraînement (un A3 avec la séance du jour apparente en recto!)

La leçon N°6

Objectif de leçon (comme une étape dans la séquence):

Affiner le ressenti confort/inconfort en s'auto analysant et avec l'aide du partenaire d'entraînement

Mon intervention : Un chef d'orchestre qui joue de tous les instruments !
(*modèles de Lesne 1980*)

de type transmissif/prescriptif :

Début du cours - Annonce de l'objectif de leçon - Intervention immédiate si hors tache actif, si mise en cause de la sécurité des élèves.

de type incitatif :

Avec Lilan (élève teeshirt rouge) - encouragements pour certains élèves en fin de série - intervenir auprès d'un partenaire « muet »

de type appropriatif :

La FPS! - l'objectif de leçon est au coeur de cet appropriation! - faire verbaliser le partenaire d'entraînement

Se mettre à distance pour faire des « zapping/zoom »

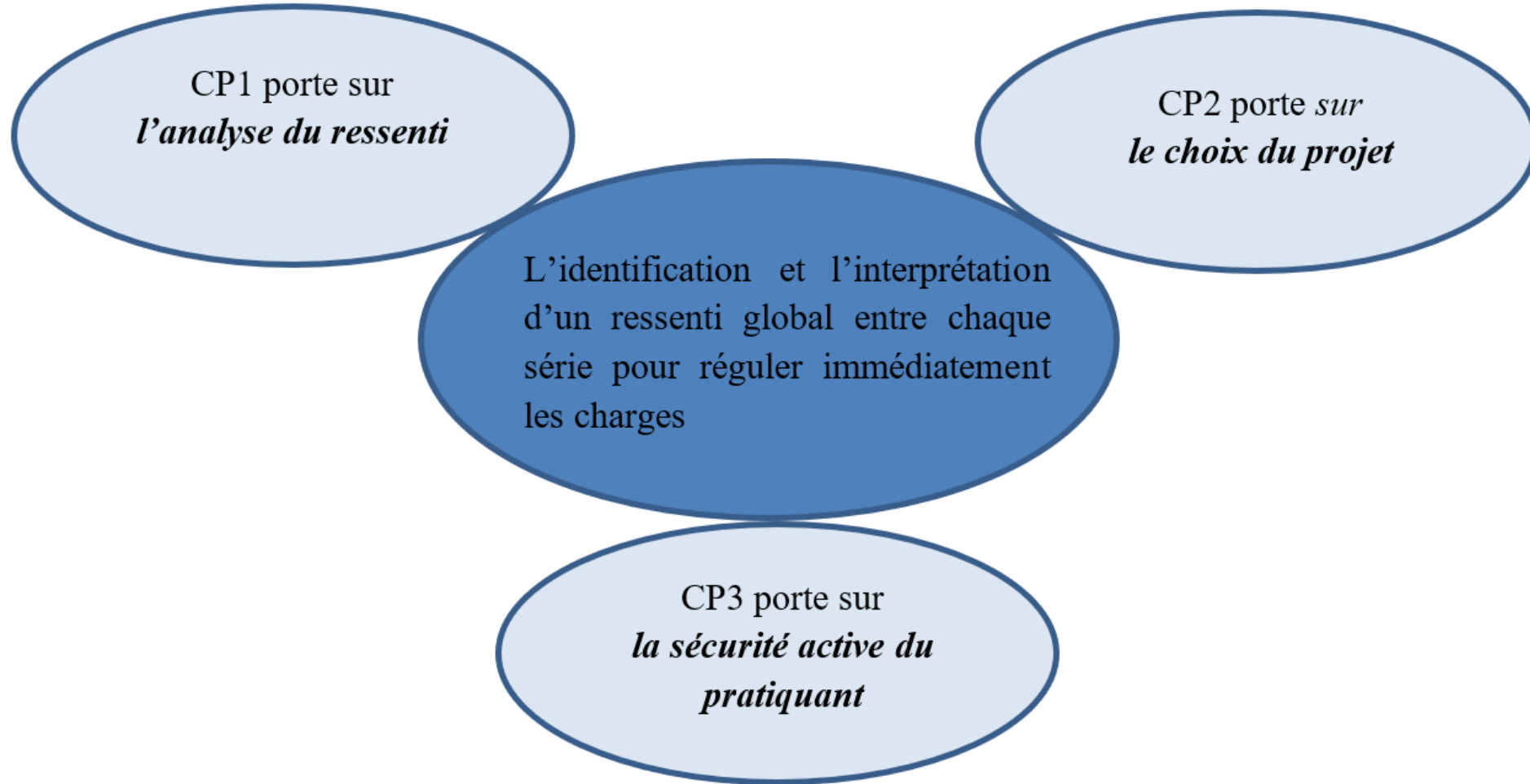
La leçon N°6

Objectif de leçon (comme une étape dans la séquence):

Affiner le ressenti confort/inconfort en s'auto analysant et avec l'aide du partenaire d'entraînement

Avec quels contenus prioritaires ?

Lien entre l'OE et les contenus



Les **contenus** sont **prioritaires** mais non exclusifs. Ils sont identifiables comme étant des éléments que l'élève doit incorporer en **Motricité et Sensibilité**, en **Intelligibilité**, en **Sociabilité** pour **acquérir l'OE** qui lui permettra de faire **un pas en avant dans sa conduite de pratiquant.e en musculation.**

Lien entre l'OE et les contenus : Pour cette leçon N°6

CP3 porte sur l'analyse du ressenti

M et S :

-Identification du ressenti global à l'issue de chaque série musculaire

-Se concentrer sur les dernières répétitions en acceptant d'avoir un début de compensation ou une baisse de rythme


-Utiliser un outil de mesure pour évaluer le ressenti

-Réguler sa charge (soit à la hausse, soit à la baisse, soit en la maintenant) en fonction du ressenti global identifié

-S'autoriser l'erreur (augmentation de la charge trop importante) et la reconnaître pour réguler plus finement

CP 1 porte sur le choix du projet personnel

I :

-Pour Lilan et qqes autres: Prendre le temps de s'interroger sur ce que « je veux » et pas sur ce que « je vau » (en rapport aux autres) 

So :

-Identification du projet de l'élève sans qu'il soit influencé par ses camarades : « *Qu'est-ce que je veux prioritairement développer comme groupes musculaires chez moi et pourquoi ?* »

CP 2 porte sur la sécurité active du pratiquant

M et S :

-Incorporer les principes de sécurité active : (dos placé en auto-grandissement et poids du corps sur les talons dans les squats, bassin en rétroversion et verrouillé, abdominaux hypopressifs sur le plancher pelvien...)

-Mobiliser ses segments avec des postures sécuritaires et des trajets adaptés au muscle que l'on veut solliciter

I :

Intégrer des connaissances sur l'entraînement

So :

-**Observer et rendre compte** chez un partenaire : une posture dangereuse/

-Une compensation musculaire en cours de série lors de la mobilisation d'une charge inadaptée

- le début d'une compensation en fin de série

La leçon N°6

Objectif de leçon (comme une étape dans la séquence):

Affiner le ressenti confort/inconfort en s'auto analysant et avec l'aide du partenaire d'entraînement

Quel projet d'émancipation pour ces élèves ?

Option 5: Lien entre les OE de l'ECC5 et le PROJET d'ÉMANCIPATION porté par l'EPS

Corps vital

Qu'apportent les OE pour rompre avec une motricité usuelle ...et produire et contrôler une motricité non usuelle qui va entraîner des transformations qualitatives ?

Dans toutes les formes de PPSAD de l'ECC5 présentées dans ce cahier n°19, **4 registres sont sollicités**

- **Des émotions à réinterpréter (sensations globales et évolutives de confort/inconfort) mais aussi des émotions à découvrir, à verbaliser, à partager.**
- **Des ressentis de plus en plus précis et de plus en plus exhaustifs à verbaliser**
- **Des coordinations motrices nouvelles et sécuritaires**
- **Des filières énergétiques mobilisées pour un pouvoir d'agir qui s'accroît**

Lien entre les OE de l'ECC5 et le **PROJET d'ÉMANCIPATION** porté par l'EPS

Réponse à la DIALECTIQUE de l'éducation

Corps social

Qu'apportent les OE de ces PPSAD **pour lutter contre les normes sociales**, les tensions, les idéologies, les stéréotypes sociaux qui pèsent sur les corps ?

La dialectique de l'éducation : Transmettre un patrimoine culturel de ce « qui a été » et EN MÊME TEMPS, les germes de ce « que tu en feras » !

Les formes de PPSAD de l'ECC5 participent activement à véhiculer ces ferments émancipateurs.

Norme N°1 à déconstruire et reconstruire : **les stéréotypes genrés**

Norme N°2 à déconstruire et reconstruire : **Une forme de déterminisme en lien à ses ressources initiales dites « naturelles »**

Norme N°3 à déconstruire et reconstruire : **La représentation sociale parfois caricaturale des pratiques**

Norme n°4 à déconstruire : **Un enfermement du pratiquant dans son projet personnel**

Lien entre les OE de l'ECC5 et le **PROJET d'ÉMANCIPATION** porté par l'EPS?

Corps symbolique

Qu'apportent les OE de ces PPSAD en leur permettant **d'investir des univers symboliques**, ancrés culturellement ?

Imaginaire 1 : **Le mythe du super héros**

Faire le choix de transformer ses ressources pour **développer son empowerment** (son empuancement) : (Super fort.e, super endurant.e, super puissant.e, super mental de guerrier.e)

Imaginaire 2 : **La redécouverte de soi**

Découvrir en soi de nouvelles sensations qui seraient bénéfiques pour soi, à court terme. **C'est l'imaginaire de l'accès à un Soi intime qui ne serait plus silencieux ou au contraire trop douloureux**, avec plus de nuances, moins d'angoisse,

Imaginaire 3 : **Rechercher un processus dynamique de sa santé**

Se recentrer sur un développement d'une santé psycho-physiologique pour un « mieux être » durable dans le monde qui nous entoure. **C'est l'imaginaire de prendre « soin de soi », sans recours à la pharmacologie.**

Option 6: les valeurs DE l'école

Les valeurs mises en avant par le CEDREPS permettent une égale accessibilité pour toutes et tous à l'éducation scolaire.

Les effets des FPS

Pensée rationnelle Laïcité	<ul style="list-style-type: none">- Le projet personnel des élèves qui est le générateur de leur mobilisation témoigne de leur liberté d'expression. En choisissant le système de ressources qu'ils souhaitent transformer (et cela dès la 1ère séquence), l'élève exprime son libre arbitre quant à son mobile personnel. La découverte des différents thèmes d'entraînement et des connaissances qui y sont associées participent à une ouverture des possibles.- La méthodologie du savoir s'entraîner est présente dans la sollicitation des 3 principes de motricité.
Coopération Solidarité	<ul style="list-style-type: none">- Dans les FPS du Step, de la Musculation, de la Course En Durée, l'aide aux apprentissages se réalise au sein du binôme pour observer, conseiller, parer, échanger sur les entraînements vécus et à concevoir dans les 2 séquences en Step, Musculation, Course En Durée.- En revanche dans la FPS du Yoga c'est l'auto-analyse permanente en focalisation sur soi et les retours kinesthésiques qui structurent la pratique.- Cependant, dans toutes les FPS des PPSAD de l'ECC5 l'altérité est présente dans la multiplicité des motifs d'agir des élèves de la classe et acceptée avec tolérance au sein de celle-ci.
Égalité pour toutes et tous	<ul style="list-style-type: none">- Le projet personnel de l'élève qui est au centre de toutes nos FPS de ces PPSAD est le garant d'une égalité des chances de réussite dès l'instant que l'élève se met en activité.- Les contraintes emblématiques ne s'appuient pas sur des prérequis de ressources qui seraient nécessaires pour accéder aux compétences visées. Dans toutes nos FPS, la performance n'est pas le but mais le moyen pour que l'élève se transforme, dans le sens qu'il souhaite.

**L'OE : un simple ciblage sur un savoir? ... en background
Il y a une réflexion éducative, didactique et pédagogique**

Et merci de votre attention...

Les étapes du savoir s'entraîner de façon spiralaire

- 1^{ère} étape : *Définition d'un 1^{er} projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel lucide*
- 2^{nde} étape : *Acquérir des connaissances*
- 3^{ème} étape : *identifier des effets ressentis après une charge de travail*
- 4^{ème} étape : *Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée*
- 5^{ème} étape : *Réguler la charge de travail suivante grâce aux connaissances et aux ressentis*
- 6^{ème} étape : *Partager, comparer, essayer avec d'autres*
- 7^{ème} étape : *Identifier l'écart au projet personnel attendu*

2nde période : 2000-2010
Court ciblage sur sur les FPS

les FPS ou FSP ?

FPS : concept du CEDRE/CEDREPS:

- « *On n'enseigne pas l'APSA, on la fait pratiquer sous des formes scolaires qui visent à faire ressortir certains aspects pertinents au regard des objectifs scolaires* » R. Dhelemmes, cahier CEDRE n°2 **2001**

-Cassette VHS du CNED « vers un pratiquant cultivé » : 3 FPS dont « *le bloqueur-lanceur* » de J. Metzler et « *la chenille* » de JL Ubaldi » **2004**

« *Il faut que la profession s'éloigne de la question des formes de pratiques sociales pour se centrer sur la nature de l'activité adaptative de l'élève A la SR, des propositions alternatives de vocabulaire existent comme les FPS* » JL **Ubaldi 2004**

- Article de A. Soler/(M.Pradet) STAPS Montpellier (comme M. Portes !) (pentabond, 2x 150m haies, 3x500m) cahier du CEDRE n°5 **2006**, référentiel d'évaluation BAC **2003**

La FPS : c'est « la mise en scène » d'un savoir ciblé (= un Objet d'enseignement) associé au fonds culturel des PPSAD, lieu d'apprentissage et d'évaluation pour que l'élève « incorpore » ce savoir.

« *Le concept de « forme de pratique scolaire », introduit par le CEDREPS au début des années 2000, constitue à mon sens l'une des propositions les plus rigoureuses et les plus exigeantes qu'ait connu l'EPS.* » D. Delignière, 4^{ème} Biennale AEEPS **2021**

Puis on a eu une modification de cette FPS : la Situation complexe en EPS (Bordeaux, Alexandre Falco IA-IPR) **2013**

Puis depuis qqes années : les **FSP** : une expression « molle » rassemblant plusieurs intentions :?

1-pour se démarquer **du nom** des concepts du CEDREPS mais **sans les suivre** (ou sont les Savoirs dans les Prg **2019** ?)

2 pour se rapprocher des **pratiques sociales** : formes scolaires... des pratiques sociales... que sont les APSA !

3-pour (mal ?) indiquer qu'il faut « *accrocher et renforcer son plaisir immédiat en facilitant l'accès à un premier palier de réussite* » Groupe ressource Plaisir **2014**

Et dans les conceptions qui traversent l'EPS ?

Focale sur l'élève dans son processus d'apprentissage	Focale sur l'élève qui acquiert une culture scolaire
<p>Une conception « développementaliste » (et citoyenne) Ce qui importe surtout ce sont les méthodes qu'un élève singulier va mettre en œuvre pour apprendre. Le travail collaboratif est considéré prioritairement comme un levier d'apprentissage</p>	<p>Une conception « culturaliste scolaire » véhiculant une culture scolaire commune qui associe le fond culturel des PPSAD et les valeurs de l'école. Une culture comme une sélection dans notre patrimoine culturel . Celle du CEDREPS</p>
<p>Mots clés : enquêter, investiguer, histoire des élèves, trajectoire d'apprentissages, analyse compréhensive et empathique, motifs de l'engagement des élèves, émotions, couplage action-situation, interaction-coopération, APSA, modalités de pratiques, entrée dans l'activité</p>	<p>Mots clés : culture scolaire, culture commune, objets d'enseignement, FPS, fond culturel, tranche de vie, activité adaptative d'un élève pratiquant, sélection dans le patrimoine culturel, compétences, capacités, connaissances , attitudes, PPSAD, Expérience Culturelle et Corporelle (ECC1 à ECC5)</p>
<p>Scientifique : l'expérience en cours d'action est au cœur des apprentissages</p>	<p>Scientifique : l'expérience culturelle à acquérir est au cœur de « la tranche de vie » de l'élève pratiquant</p>
<p>Point aveugle : les acquisitions visées, les objets de savoir, la culture commune</p>	<p>Point aveugle : la prise en compte holistique de l'élève singulier... même si « <i>l'EPS est aussi une discipline de Vie</i> »</p>
<p>Institutionnel : - Le prg LGT 2019 avec ses CA/AFL génériques et des savoirs à acquérir qui sont dévolus aux enseignants - Le prg LP avec ses différentes modalités de pratiques au sein des CA . Des APSA qui ne sont plus chainées aux CA</p>	<p>Institutionnel : Projet de programme LGT du GEPP EPS 2018 avec les expériences corporelles caractéristiques et des compétences inscrites dans le programme (hélas passé aux oubliettes !) Le prg de la Spécialité EPPCS !</p>
<p>Production : « <i>L'EPS du dedans</i> » N. Terré et C. Sève 2015 Quelques productions du groupe Plaisir (AEEPS) Courant de « l'expérience en cours d'action »</p>	<p>Production: Les cahiers du CEDREPS (2000 à s2022 / certaines productions du SNEP (sur les activités artistiques) , prochain cahiers CEDREPS N°19 et n°20 paru en Juin 2024</p>



Projet personnel peu ciblé

Pourquoi tu as choisi personnellement ces 4 groupes musculaires ?
p les abdos car j'en ai perdu pendant l'été, les reste pour l'esthétique) et pour
entretenir une condition physique → *quelles muscles ?*
→ *des tonique ?*
Pour viser le développement de la TONIFICATION, il faut associer un travail régulier de



Lien entre compétence attendue et OE
2^{nde} séquence (classe de Première ou de Terminale)

<p style="text-align: center;">La COMPÉTENCE ciblée Ce qu'il faut faire...</p>	<p style="text-align: center;">L'OBJET D'ENSEIGNEMENT choisi (ciblage) Pour cela...</p>
<p>Réaliser un séance d'entraînement en musculation de 2 à 4 groupes musculaires dans une même séance, choisis POUR satisfaire un projet personnel de transformation à « effets différés » (pour l'école et au-delà).</p> <p>Cet entraînement devra prendre en compte :</p> <ul style="list-style-type: none">- Le choix d'1 thème précis, soit de gain de volume, soit de gain de puissance, soit de gain de tonification/endurance de force.- Le choix d'1 méthode d'entraînement parmi 4 proposées au sein de ce thème (cf les annexes).	<p>Mise en lien de plusieurs paramètres multiples et complexes concourant à produire avec efficacité l'effet différé souhaité.</p> <p>Paramètres à articuler : type et rythme de contraction, nombre de séries, nombre de répétitions, charges, temps de récupération</p>