

**Francis Bergé**

**Professeur d'EPS au lycée/LP Claude Lebois , 42400 Saint-Chamond**

**Formateur, Jury des concours EPS**

**Membre du CEDREPS (groupe ressource de l'AEPS)**

**Membre du Groupe d'Elaboration des Projets de Programme LGT 2018 (GEPP EPS)**

**Membre du bureau départemental SNEP Loire (42)**

## **Savoir S'entraîner Au Lycée**

- Définitions
- « Dans l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP/EXCO
- Des illustrations pédagogiques
- Vers un programme LGT rénové : « la culture singulière en lien étroit à la culture commune »

**Conférence FPC + STAPS Dijon**

**Jeudi 8 Novembre 2018**

# Savoir S'entraîner au Lycée

## - Définitions

- « Dans l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP/EXCO
- Des illustrations pédagogiques
- Vers un programme LGT rénové : « le singulier en lien à l'universel »

# Définitions

## Entraînement :

*(pas que sportif) Processus qui vise à produire des effets pour transformer un état initial stable en un autre état souhaité ?*

## Etre entraîné

*C'est se soumettre à un processus d'influence qui vise à produire des effets pour transformer un état initial stable en un autre état souhaité. (RD 2009 et 2010)*

*Une intervention, sur soi, pour soi, par un autre*

## Savoir s'entraîner

*C'est la capacité d'exercer sur soi –même un processus d'influence qui vise à produire des effets pour transformer... (cela se traduit pas des connaissances, des pratiques, des méthodes, des attitudes,...) RD 2009 et 2010*

*Une intervention, sur soi, pour soi, par soi*

# Définitions

## Projet prg LGT2018

« **Savoir se préparer et savoir s'entraîner à pratiquer, individuellement et collectivement »**

*« L'élève, habitué à être « entraîné par », devient « un élève qui sait s'entraîner de façon autonome ». Il apprend à se connaître, à faire des choix, à conduire et réguler ses efforts. «*

# Savoir S'entraîner au Lycée

- Définitions
- « Dans l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP/EXCO
- Des illustrations pédagogiques
- Vers un programme LGT rénové : « la culture singulière en lien étroit à la culture commune »

# « Dans l'école » !

- Témoignages de Carole Sève, Roger Bambuck
- Travaux de Raymond Dhellemmes , Véronique Billat



## Bibliographie principale :

Dhellemmes R. « *le savoir s'entraîner scolaire* » 1<sup>ère</sup> et 2<sup>nde</sup> partie, cahiers du CEDREPS n°8 2009 et n°9 2010

Bergé F. « *Savoir s'entraîner au lycée en CP4 et CP5, des permanences et des ruptures* » 1<sup>ère</sup> et 2<sup>nde</sup> partie, cahiers du CEDREPS n°13 2013 e n°14 2014 ed AEEPS

« *Savoir s'entraîner une ambition pour tous les lycéens en EPS, Illustrations en musculation et course en durée* », CEDREPS n°8 2009 et n°9 2010

# A l'école ?...mais le « SSE » est non inscrit dans les textes programmes jusqu'en 2018 !

- . CP5 : » Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi »
- . Idem dans les compétences attendues niveau 3, 4, 5
- . Idem dans les fiches ressources 2012

Mais ... « **SSE** » présent dans « *Accompagnement des programmes* »  
Lycée, tome 1, cndp 2001 pages 83 à 96 : **les ASDEP**  
*Activités Scolaires de Développement et Entretien Physique*

**Jusqu'en 2018, Le « SSE » est présent en filigrane, associé à la CC5/CP5**

## Projet prg LGT2018 !

« Savoir se préparer et savoir s'entraîner à pratiquer, individuellement et collectivement »

« Cette acquisition consiste, pour le lycéen, à apprendre à organiser et gérer de façon autonome sa pratique physique, seul et avec d'autres, conditionnant ainsi la possibilité, pour lui, de **s'engager lucidement** dans **un mode de vie actif maintenant et plus tard.** »...Une acquisition qui est au cœur de la finalité

Finalité (projet prg 2018) :

... un lycéen épanoui et cultivé, capable de **faire des choix éclairés pour s'engager** et s'éprouver de façon régulière, **autonome** et **pérenne** dans **un mode de vie actif** et solidaire.



# Savoir S'entraîner au Lycée

- Définitions
- « Dans l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP/EXCO
- Des illustrations pédagogiques
- Vers un programme LGT rénové : « la culture singulière en lien étroit à la culture commune »

## Historique

-...D'une expérimentation pluridisciplinaire INRP de Mérand et Dhellemmes en 1986 ...en collège ... Qui s'ancre dans une éducation POUR la santé

...et à des pratiques professionnelles en Lp depuis 1990

...aux programmes CPGE de 1998 (groupement 9: activités physiques d'entretien et de développement de la personne)

...à la CC5 ( ex CP5) obligatoire en lycée en 2001 ! : enjeux de l'écriture de la CP5 lors du groupe expert Lycée « Klein »... un prg qui influence les pratiques !

...à des formations académiques au coup par coup !

...au PNF cP5 2010 à Toulouse et Lille 2010

..et « doublement « quasi obligatoire » en lycée en 2010 !: compétence attendue niveau 4 exigée uniquement dans cette cP5

...au cœur du projet de prg 2018 : Une expérience corporelle transversale et un AFL2 spécifique

## Historique

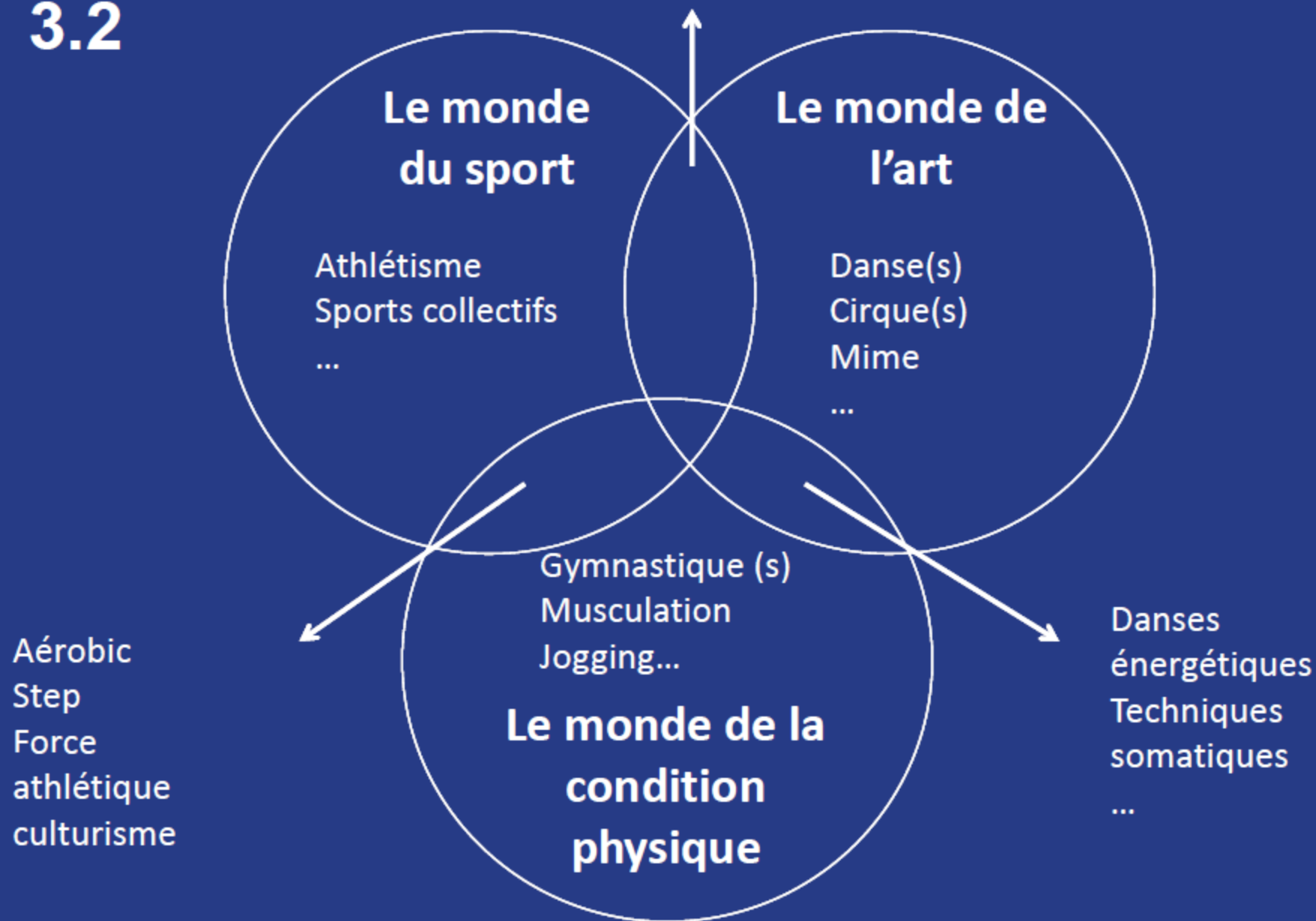
Le « SS'E » se construit dans l'école avec  
la CC5

*« Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi . »*

Le SSE se construit quand l'EPS  
accepte de prendre en compte les « 3  
mondes » de Tribalat

## 3.2

Patinage, danses sportives...



# Savoir S'entraîner À l'école

- Définitions
- « Dans l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP/EXCO
- Des illustrations pédagogiques
- Vers un programme LGT rénové : « le singulier en lien à l'universel »

# Les enjeux

*« ...Et là le mot entraînement, je le comprends de la façon suivante : traîner, « trao » en latin, cela veut dire tirer, tirer quelque chose en dehors de son équilibre. Et ce faisant, ce geste là est le fond même de la découverte. Nous ne serions jamais devenus des hommes sans l'entraînement.*

*(Avec l'entraînement)...voici que tout à coup on accède à un autre geste, à un autre corps, à une autre conduite, à un autre monde »*

SERRE M., 2000, Conférence conclusive au colloque d'Orsay: Quelle activité professionnelle pour la réussite de tous ? Actes du colloque SNEP, pages 210-213

# La santé

Du silence des organes...au maintien d'un capital physique... à un état de bien-être tridimensionnel...à une conquête permanente du bien-être...à un **SOUCI ?!!!** (prg coll 2015)...à **développer durablement sa santé** (projet prg LGT 2018)

Education A la Santé / Education POUR la Santé

*« En définitive éduquer pour la santé, c'est « augmenter l'autonomie de chacun, c'est prendre le risque de partager le savoir, et donc inévitablement le pouvoir ». Bury 1988*

**En E PS, la SANTÉ c'est : *Eprouver du plaisir - Partager avec autrui - Vivre un processus de dévolution du savoir – Accéder à ses pouvoirs d'agir nouveaux - Faire des choix personnels en les assumant***

# Culture sociale / Culture scolaire

La dialectique de l'éducation :

mission de transmission et mission d'émancipation

Culture sociale: *les biens hérités de nos ancêtres*

Le fond culturel: *une sélection du patrimoine culturel*

3 composantes (CEDREPS)

Culture scolaire : *le fond culturel associé aux valeurs de /à l'école*



# Le SS'E: entre Santé et culture scolaire

<b>Santé</b> <i>Une conquête !</i>	<b>Toutes les CP/EXCO</b>	<b>Culture scolaire</b> Fond culturel et Valeurs
<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Prendre du plaisir</i></li><li>- <i>Partager avec autrui</i></li><li>- <i>Développer ses ressources</i></li><li>- <i>Vivre un processus de dévolution du savoir</i></li><li>- <i>Faire des choix personnels et les assumer</i></li></ul>	<b>Savoir S'entraîner</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <i>Projet de transformation de soi en lien au fond culturel de la PPSA pratiquée</i></li><li>- <i>Éducation au sensible</i></li><li>- <i>Autodétermination</i></li><li>- <i>Conception et Régulation</i></li><li>- <i>Rapport structurant à autrui</i></li><li>- <i>Une activité support</i></li></ul>

# Et pourquoi le « savoir s'entraîner » en milieu scolaire ?

*« Est ce que je possède une marge de liberté sur les transformations physiques qui adviennent chez moi...inexorablement ? »*

*« Est-il possible que j'intervienne moi-même sur ces transformations? que « je me fasse advenir physiquement « différent(e) de ce que je deviendrais sans m'entraîner ? »*

*DHELLEMES R., 2010, « savoir s'entraîner physiquement (1ère partie) »  
Cahiers du CEDRE n°9 AEEPS*

# Et pourquoi le « savoir s'entraîner » en milieu scolaire ?

S'entraîner : « *Se faire advenir* » en **concevant** et **régulant SON** entraînement pour un motif d'agir en lien au fond culturel de l'activité pratiquée

# Savoir S'entraîner au Lycée

- Définitions
- « Dans l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP/EXCO
- Des illustrations pédagogiques
- Vers un programme LGT rénové : « le singulier en lien à l'universel »

# Les principes du Savoir S'entraîner

1<sup>er</sup> principe : SE DEFINIR un projet de transformation en lien à la compétence propre à l'EPS que l'on sollicite

2<sup>nd</sup> principe : IDENTIFIER son niveau de ressources initiales que l'on souhaite transformer

3<sup>ème</sup> principe : CHOISIR des charges de travail en étant éclairé par des connaissances sur l'entraînement

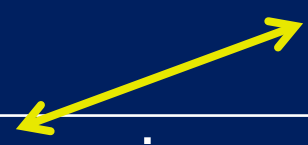
4<sup>ème</sup> principe : METTRE EN LIEN les indicateurs de motricité aux charges de travail effectivement réalisées

5<sup>ème</sup> principe : REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation

6<sup>ème</sup> principe : PARTAGER ses séances d'entraînement

# Attendus de fin de lycée : AFL2

<p>1- <u>IDENTIFIER</u> à l'aide d'indicateurs, seul et à plusieurs, l'efficacité des ressources utilisées au service de sa performance</p>	<p>2- <u>IDENTIFIER</u> son niveau de ressources initiales que l'on souhaite transformer</p>
<p>2- <u>CHOISIR</u> puis <u>METTRE EN OEUVRE</u>, seul et à plusieurs, un <u>PROJET</u> individuel et/ou collectif en identifiant les ressources à mobiliser et à développer pour optimiser sa performance</p>	<p>1- <u>SE DEFINIR</u> un <u>PROJET</u> de transformation en lien à la compétence propre à l'EPS que l'on sollicite</p> <p>3- <u>CHOISIR</u> des charges de travail en étant éclairé par des connaissances sur l'entraînement</p>
<p>3- A l'aide de <u>connaissances acquises</u>, des émotions vécues et des sensations éprouvées, <u>CONDUIRE UNE ANALYSE</u> réflexive sur la pertinence du <u>PROJET</u> de performance réalisé pour le <u>CONFIRMER</u> ou le <u>MODIFIER</u></p>	<p>4- <u>METTRE EN LIEN</u> les indicateurs de motricité aux charges de travail effectivement réalisées</p> <p>5- <u>REGULER</u> ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation</p>



# Des illustrations pédagogiques

- En Locomotion de durée (EXCO<sub>1</sub>) - Amélie , élève de Terminale (en situation de handicap)
- En Course 15mn à 3 allures (EXCO<sub>1</sub>) – Elèves de Seconde
- En Boxe Française (EXCO<sub>4</sub>) , élèves de Terminale enseignement de complément EPS
- En Musculation, (EXCO<sub>5</sub>), élève de Terminale
- En Course EN durée (EXCO<sub>5</sub>) une leçon avec une classe de 1ère

# le « savoir s'entraîner » en cP1

En Locomotion de durée (EXCO1) - Amélie , élève de Terminale (en situation de handicap)

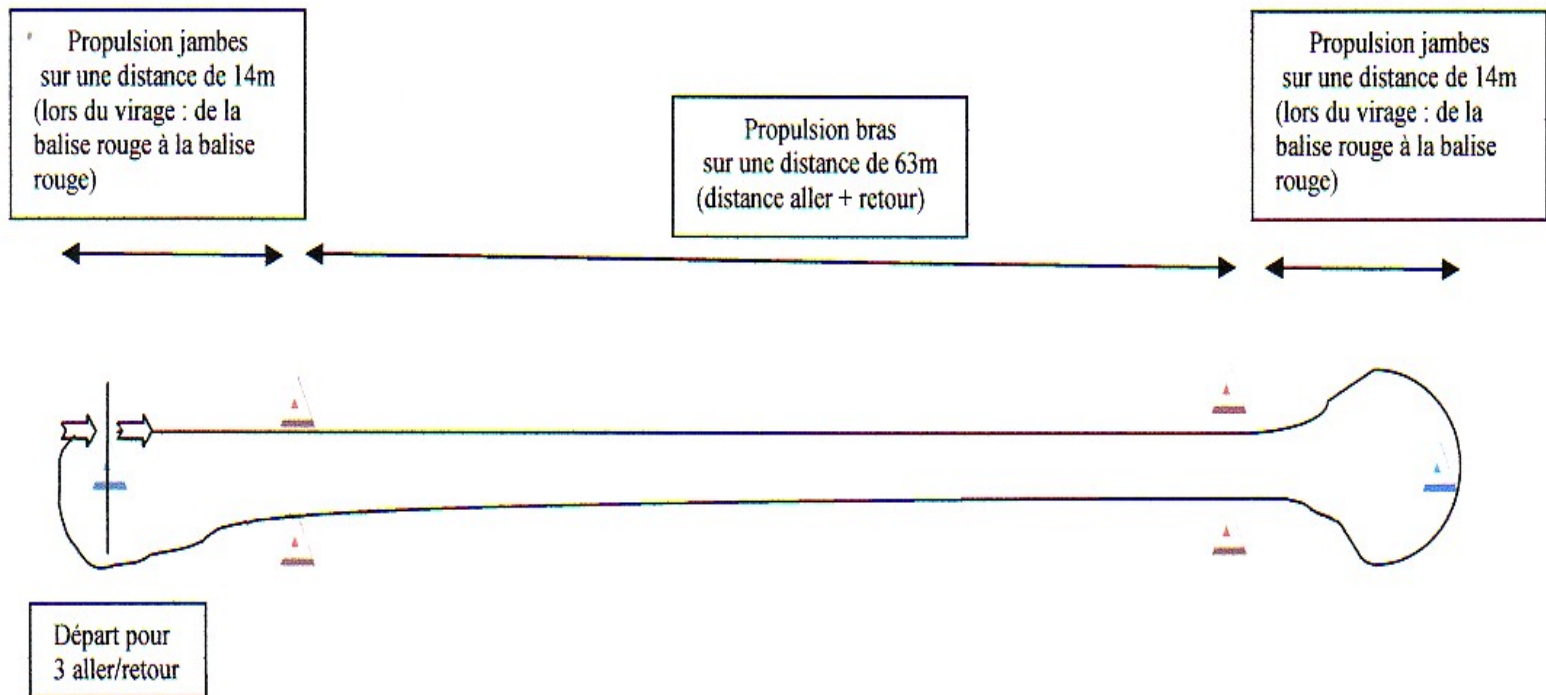
*Un protocole BAC d'établissement  
lycée Claude Lebois 42400 Saint-Chamond*



# Locomotion de durée (EXC01) - Amélie , élève de Terminale (en situation de handicap)

## Le dispositif :

L'élève parcourt 91 m à chaque aller-retour sur une piste en légère déclivité latérale. 3 aller/retour sont exigés.



# Le Savoir S'entraîner en EXCO<sub>1</sub>

Le « savoir s'entraîner », c'est l'éducation au « sensible »

- **Après un effort**, quel ressenti respiratoire sur une échelle ?

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflé-e	Asphyxié-e	Explosé-e
--------	----------	--------------------	----------------------	------------	-----------

- **Après un effort**, quel ressenti musculaire ?

Changement de chaleur dans un muscle bien identifié					
Légère chaleur	Ça chauffe	Ça brûle	Ça crame	Ça grille	
Changement de tonicité (ce n'est pas une échelle de difficulté)					
Je ne sens plus mon muscle	Ça tire	Ça picote	Ça devient lourd	ça gonfle	Ça devient dur

**Après un effort**, Quelles pulsations cardiaques ?

4<sup>ème</sup> principe : METTRE EN LIEN les indicateurs de motricité aux charges de travail effectivement réalisées

3- A l'aide ...des émotions vécues et des sensations éprouvées, CONDUIRE UNE ANALYSE réflexive

# le « savoir s'entraîner » en EXCO<sub>1</sub>

## l'Education « à la technique et à la tactique »

2- ...un PROJET individuel et/ou collectif en IDENTIFIANT les RESSOURCES à mobiliser et à développer pour optimiser sa performance

Pour remonter mes cales pieds, à la sortie du virage, je dois prendre un repère au sol car cela me prend 2 secondes

*« Répéter virages en prenant des repères au sol »*

*« l'ordre d'Abaissement de mes 2 cales pied est à améliorer »,*

*« lever mon pied, il racle le sol »*

Je dois chercher à conserver une amplitude de bras pour ne pas m'épuiser (en évitant d'augmenter la fréquence de propulsion des roues quand la fatigue arrive)

*« Amplitude bras 3<sup>ème</sup> tour bien »*

# le « savoir s'entraîner » en EXCO<sub>1</sub>

## l'Education « à la technique et à la tactique »

### 3-A l'aide de connaissances acquises... CONDUIRE UNE ANALYSE réflexive

Je dois faire de la récupération active dans les bras et les jambes pour éliminer le plus possible les lactates lors de mes 3 minutes de récupération entre chaque déplacement

*« à chaque pause, grandes inspirations et bouger mes bras pour mieux récupérer »*

Pour tourner au plus court je dois rentrer large et sortir au plus près de la balise (comme en ski à la TV) »

*« moins m'écarter à la fin du virage »... »2<sup>nd</sup> et 3<sup>ème</sup> tour : virages à améliorer, je sors trop large »*

# le « savoir s'entraîner » en EXCO<sub>1</sub>

POINTS à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER
10	<b>Le temps cumulé</b> (somme des 3 temps réalisés) 50%
5	<b>L'écart au projet temps</b> (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) 25%
5	<b>L'analyse + remédiation</b> stratégique/technique 25%

# le « savoir s'entraîner » en EXCO<sub>1</sub>

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1 atteint	Niveau 2 atteint
<b>L'analyse + remédiation</b> stratégique/ technique (25% de la note)	Bilan <b>succinct</b> et <b>trop global</b> qui ne permet pas d'envisager une remédiation	<b>Analyse</b> effectuée à partir des <b>ressentis et des performances</b> effectuées. Une <b>remédiation stratégique</b> dans la conduite <b>des 3 locomotions</b> est envisagée	Analyse fine (ressentis/performances) qui permet une <b>remédiation précise</b> sur un plan <b>technique et stratégique</b> au sein de <b>chaque locomotion</b> . Des <b>situations d'apprentissages</b> sont envisagées

# le « savoir s'entraîner » en EXCO<sub>1</sub>

	Niveau 1 non atteint	Niveau 1 atteint	Niveau 2 atteint
<p><b>L'analyse + remédiation</b> stratégique/ technique (25% de la note) <b>5/20</b></p> <p><i>Pour Emilie Bernaud</i></p>	<p>Bilan <b>succinct</b> et <b>trop global</b> qui ne permet pas d'envisager une remédiation</p>	<p><b>Analyse</b> effectuée à partir des <b>ressentis</b> et des <b>performances</b> effectuées. Une <b>remédiation stratégique</b> dans la conduite <b>des 3 locomotions</b> est envisagée</p>	<p>Analyse fine (ressentis/performances) qui permet une <b>remédiation précise</b> sur un plan <b>technique</b> et <b>stratégique</b> au sein de <b>chaque locomotion</b>. Des <b>situations d'apprentissages</b> sont envisagées</p>
<p><b>Analyse de sa prestation</b> <b>3/20</b></p> <p><i>Pour toutes les épreuves EPS adaptées de l'académie de Lyon depuis 2013</i></p>	<p>Bilan <b>succinct</b> et <b>trop global</b> ne permettant pas d'envisager une amélioration de la prestation <i>entre 0 et 1</i></p>	<p><b>Analyse</b> effectuée à partir des <b>ressentis</b> et des <b>performances</b> réalisées. <b>Une ou plusieurs voies de progrès</b> est ou sont envisagées <i>entre 1,5 et 2</i></p>	<p>Analyse fine (ressentis/+ performances) permettant de <b>proposer 1 ou 2 solutions</b> au problème rencontré. <i>entre 2,5 et 3</i></p>

# le « savoir s'entraîner » en EXCO<sub>1</sub>



# le « savoir s'entraîner » en EXCO<sub>1</sub>

« 15 minutes à 3 allures »

*une FPS d'établissement*

*lycée Claude Lebois 42400 Saint-Chamond*

# Présentation de la FPS

- L'élève doit courir pendant 15 minutes à 3 allures obligatoires, en continuité et en intensité progressive
- Les 3 allures sont 60 % de la Vitesse Maximale Aérobie, 70% (ou 80% ), 80% (ou 90%) de la Vitesse Maximale Aérobie)
- 2 minutes minima doivent être courues dans chaque allure.
- L'élève doit obligatoirement enchaîner ses courses de l'allure la moins rapide (60%) pour terminer avec l'allure la plus rapide 80% (ou 90%).
- Il (elle) doit rechercher la moyenne de course la plus rapide possible sur le total des 15 minutes
- Il(elle) doit avoir intégré ses 3 allures



# Exemple :

## Evaluation certificative : Course 15'

Nom, Prénom : BAROUDI Nassira

Classe : 2<sup>o</sup>1

Ma Vitesse Maximale Aérobie (d'endurance) = VMA = 10,6  
 Il faut placer 2 min à 70% VMA + 9 mn au choix

15 mn.	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60%	6,4	OK
2	60%	6,4	OK
3	60%	6,4	OK
4	70%	7,4	OK
5	70%	7,4	OK
6	70%	7,4	OK
7	70%	7,4	OK
8	70%	7,4	OK
9	80%	8,5	OK
10	80%	8,5	OK
11	80%	8,5	OK
12	80%	8,5	OK
13	80%	8,5	OK
14	80%	8,5	OK
15	80%	8,5	OK

A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

				X	
Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e

# - Qui nait de plusieurs insatisfactions

- Antérieurement : une Course continue de  $\frac{1}{2}$  heure ! (= 30 mn) avec une seule allure : monotonie, difficile au niveau cognitif, biomécanique et physiologique
- *Une évaluation référée à la VMA de l'élève (en %) ...qui fait subir une double peine à l'élève sédentaire par rapport à l'élève entraîné !*
- Un temps de course qui empêche d'expérimenter l'épreuve plusieurs fois dans le cycle
- *La volonté de ne pas bachoter le 3x500m dès la Seconde*
- De nombreux échecs le jour de l'évaluation

# Construction de l'évaluation

*La question de l'auto-référencement en EXC01 ?*

Allure moyenne courue le jour j		
Garçons		Filles
14km/h	5	12km/h
13,3	4,5	11,2
12,6	4	10,5
11,9	3,5	9,8
11,2	3	9,5
10,5	2,5	9
9,8	2	8,4
9,1	1,5	7,7
8,4	1	7
7,7	0,5	6,3

# Construction de l'évaluation

*La question de l'auto-référencement en EXC01 ?*

**Ecart cumulés à mon projet**

**(Distance à la balise)**

**0 = de 0 à +/- 5m**

**1 = de 5 à 10m**

**2 = + de 10m**

<b>Inf à 1</b>	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>7</b>
<b>6</b>	<b>6</b>
<b>8</b>	<b>5</b>
<b>10</b>	<b>4</b>
<b>15</b>	<b>3</b>
<b>20</b>	<b>2</b>
<b>25</b>	<b>1</b>
<b>29</b>	<b>0,5</b>

## Construction de l'évaluation

*La question de l'auto-référencement en EXC01 ?*

% de ma VMA			
VMA <13		VMA >13	
77%	5	86%	5
75	4,5	83	4,5
73	4	80	4
72	3,5	77	3,5
71	3	75	3
70	2,5	73	2,5
68	2	70	2
64	1,5	67	1,5
62	1	63	1
61	0,5	60	0,5

# Construction de l'évaluation

d'après "Physiologie du sport et de l'exercice  
Wilmore et Costill 2003 ed De Boeck page 169

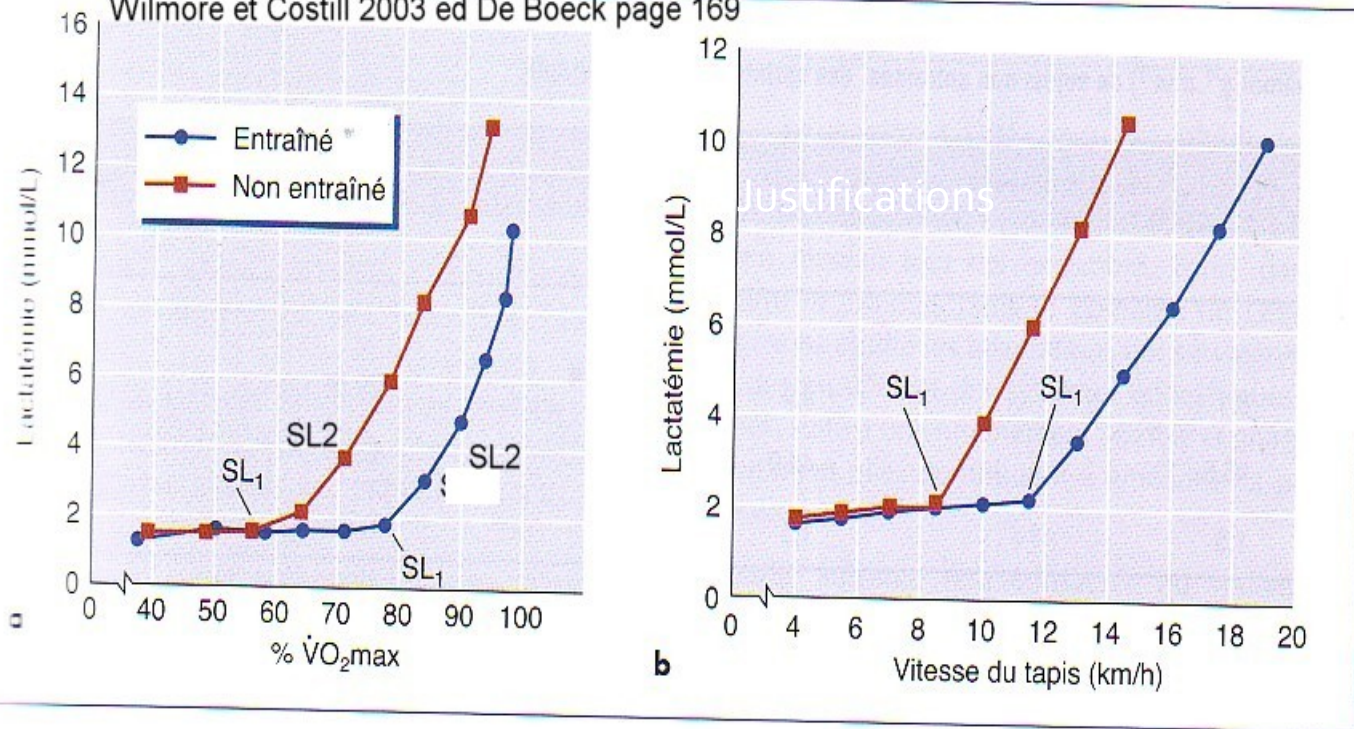
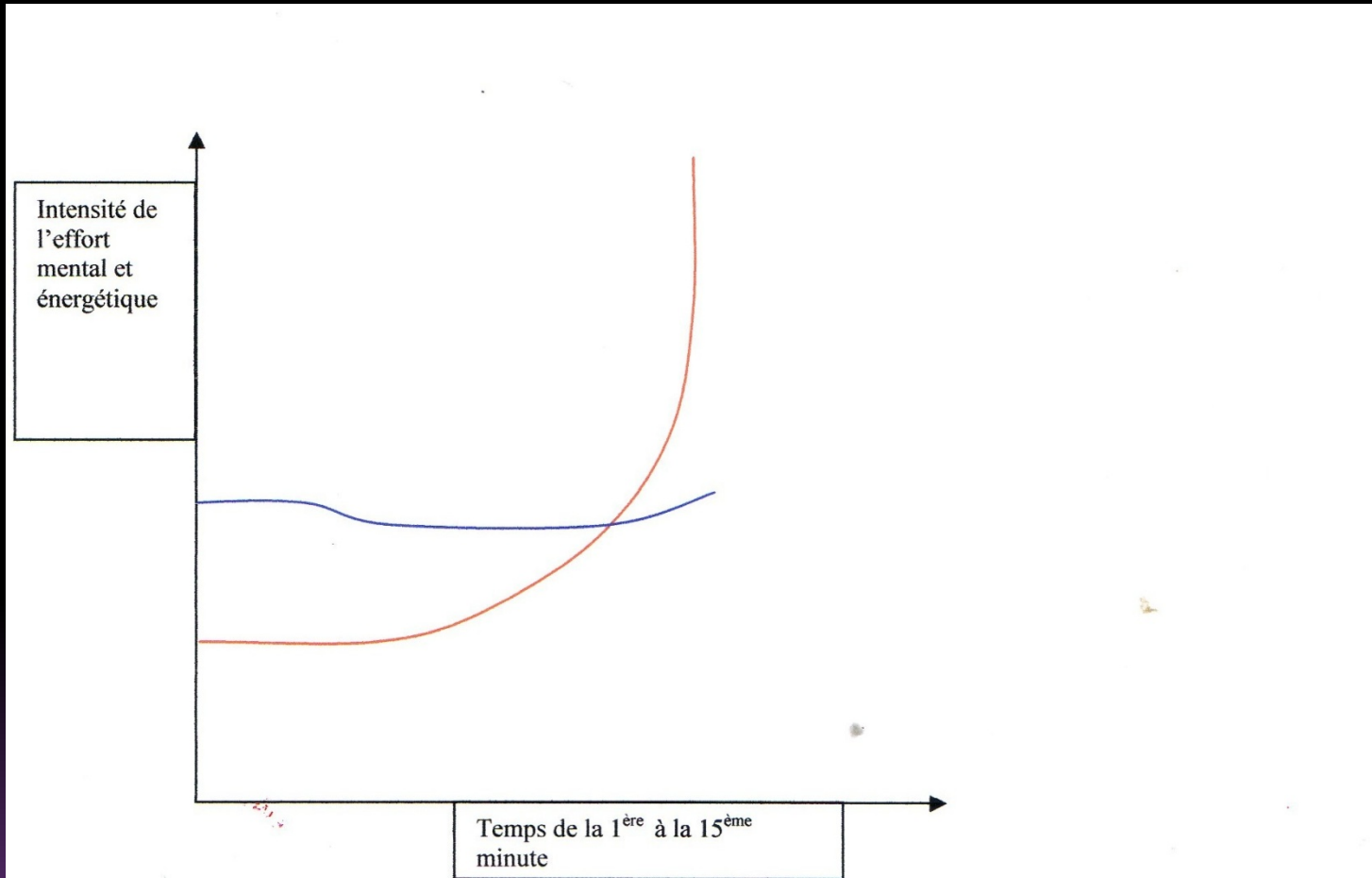


Figure 6.12

Effets de l'entraînement en endurance sur le seuil lactique 1 (SL1) exprimé (a) en pourcentage de la consommation maximale d'oxygène ( $\dot{V}O_2\text{max}$ ) et (b) par la vitesse du tapis en kilomètres par heure (km/h). Le seuil lactique 1 apparaît pour une vitesse de 8,4 km/h chez les sujets non entraînés alors qu'il apparaît à 11,6 km/h chez les sujets entraînés.



# Profil des ressources engagées



Profil de l'investissement de l'élève dans cette épreuve de 15 minutes à 3 allures

Profil de l'investissement de l'élève dans l'épreuve « traditionnelle » de 15 minutes

# - Justifications

**Une FPS qui s'ancre dans le fond culturel de l'activité**  
**« Réaliser une performance maximale en engageant et**  
**en contrôlant ses ressources »**

*En raison d'une forte contrainte: la progressivité des allures*

**Une FPS qui participe à l'intégration de valeurs de la**  
**culture scolaire**

**Notion d'effort, d'autodétermination encadrée,**  
**d'analyse réflexive, de bienveillance**

**Une FPS qui nécessite chez l'élève une mise en projet**  
**de technique, voire d'entraînement**

# 5<sup>ème</sup> principe : REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation

Nom, Prénom : [redacted] Course 15' à 3 allures (séance 6) Classe : 292

Avant la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : 9  
 Avant la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : 9

Ma Vitesse Maximale Aérobie (d'endurance) = VMA = 14  
 Je dois placer 2 mn à 80% VMA + 9 mn au choix

15 mn	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60 %	8,4	OK
2	60 %	8,4	OK
3	60%	8,4	OK
4	60	8,4	OK
5	80	11,2	OK
6	80	11,2	OK
7	80	11,2	OK
8	80	11,2	OK
9	80	11,2	OK
10	80	11,2	OK
11	80	11,2	OK
12	80	11,2	OK
13	90	12,6	OK
14	90 %	12,6	OK
15	90 %	12,6	OK

1<sup>er</sup> BLANCHE  
 2<sup>e</sup> BLEU  
 3<sup>e</sup> BLEU  
 4<sup>e</sup> ROUGE  
 5<sup>e</sup> ROUGE  
 Nickel

A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e
--------	----------	--------------------	---------------------	------------	-----------

Après la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : 10  
 Après la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : 5

Evaluation formative :

Ecart d'allure /10	Vitesse moyenne de course /5	% de VMA utilisé /5
9/10	3	3

Nom, Prénom : Arthur Classe : [redacted]

Avant la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : 10  
 Avant la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : 8

Ma Vitesse Maximale Aérobie (d'endurance) = VMA = 14  
 Je dois placer 2 mn à 80% VMA + 9 mn au choix

15 mn	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60 %	8,4	OK
2	60 %	8,4	OK
3	80	11,2	OK
4	80		OK
5	80		OK
6	80		OK
7	80		OK
8	80		OK
9	80		OK
10	80		OK
11	80		OK
12	80		OK
13	90%	12,6	OK
14	90 %	12,6	OK
15	90 %	12,6	OK

1<sup>er</sup> 30 blanc  
 3<sup>ème</sup> bleu  
 30" pause  
 5<sup>e</sup> rouge

A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e
--------	----------	--------------------	---------------------	------------	-----------

Après la course : ma **motivation** : (sur une échelle de 1 à 10) : 10  
 Après la course : ma **forme physique** : (sur une échelle de 1 à 10) : 5

Evaluation formative :

Ecart d'allure /10	Vitesse moyenne de course /5	% de VMA utilisé /5
10/10	3	4

# 3-CONDUIRE UNE ANALYSE réflexive sur la pertinence du PROJET de performance réalisé pour le CONFIRMER ou le MODIFIER

5-Course

*Mina*

Ma VMA = 10,5

Observateur.trice : ..SAtiA...pOAA

Je dois placer 2 mn à 70% VMA + 9 mn au choix

15 mn	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60 %	6,2	A
2	60 %	6,2	OK
3	//	//	A
4	//	//	OK
5	//	//	A
6	//	//	OK
7	//	//	OK
8	70%	7,2	OK
9	//	//	A
10	//	//	OK
11	//	//	OK
12	//	//	A
13	//	//	OK
14	80 %	8,2	OK
15	80 %	8,2	OK

Mon échauffement :

- 1) bleu
- 2) blanc + bleu + rouge
- 3) blanc + bleu + rouge
- 4) blanc

Ce que je veux modifier dans mon projet :

Ajouter des "70%" dans ma course. *Combien?*

A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	<b>Vraiment essoufflée</b>	Asphyxié-e	Explosé-e
--------	----------	--------------------	----------------------------	------------	-----------

# 5<sup>ème</sup> principe : REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation

5-Course

WICOM P.

Ma VMA = 16,5 km/h

Observateur. trice : BELLAVERRIE Yann

Je dois placer 2 mn à 80% VMA + 9 mn au choix

15 mn	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60 %	10	OK
2	60 %	10	OK
3	60 %	10	OK
4	60 %	10	OK
5	80 %	13,3	R
6	80 %	13,3	OK
7	80 %	13,3	OK
8	80 %	13,3	OK
9	80 %	13,3	OK
10	80 %	13,3	OK
11	80 %	13,3	OK
12	80 %	13,3	OK
13	80 %	13,3	OK
14	90 %	14,9	R
15	90 %	14,9	OK

Mon échauffement : <sup>à 2m</sup> pour éviter les points de côté ensuite

1. Bleu + 1 Rouge } Régularité  
 2. Bleu + 1 Rouge  
 3. Bleu + 1 Rouge  
 4. Bleu + 1 Rouge

Ce que je veux modifier dans mon projet :  
 Ajouter un 60% à la 5<sup>ème</sup> min car trop difficile sur la fin.

OK

À la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e ++
--------	----------	--------------------	---------------------	------------	-----------------

# 5<sup>ème</sup> principe : REGULER ses séances d'entraînement au regard de l'évolution de son projet de transformation

## 5-Course

Joffrey

Ma VMA = 13

Observateur.trice : Théo LARA.

Je dois placer 2 mn à 70% VMA + 9 mn au choix

15 mn	% VMA	Km/h = balises	Ok, en Avance ou en Retard ?
1	60 %	7,7 km/h	OK
2	60 %	7,7 km/h	OK
3	60%	7,7 km/h	en Avance
4	70%	9 km/h	OK
5	70 %	9 km/h	Retard
6	70 %	9 km/h	OK
7	70 %	9 km/h	OK
8	70%	9 km/h	OK
9	70%	9 km/h	OK
10	70%	9 km/h	OK
11	70%	9 km/h	OK
12	70%	9 km/h	OK
13	80%	10,2 km/h	OK
14	80 %	10,2 km/h	OK
15	80 %	10,2 km/h	OK

Mon échauffement :

- 1 bleu
- 2 bleus
- 3 Roule (A) Range
- 4 bleus

Ce que je veux modifier dans mon projet :


Mettre plus de 60% au début  
 cela ne se justifie pas  
 tu es toujours là à l'heure!


A la fin de la course fais une « X » sur ton échelle de ressenti Respiratoire :

Facile	A l'aise	Un peu essoufflé-e	Vraiment essoufflée	Asphyxié-e	Explosé-e
--------	----------	--------------------	---------------------	------------	-----------



# - Justifications

Une FPS qui s'éprouve et s'expérimente tout au long du cycle d'enseignement (qui dépasse la fonction de la SR) et avec laquelle on choisit sa charge d'entraînement : 

Une FPS qui prend en compte tous les élèves de la classe (sédentaires/entraînés) et qui ne laisse personne en chemin 

Une FPS équitable selon le genre et le vécu culturel, car organisée autour d'un score (% VMA, avances-retards)

Une FPS qui s'inscrit dans le programme de la discipline:

# En lien au nouveau programme

## Prg 2010 : activité d'établissement

### Compétence Attendue d'établissement N3 (CP1):

« Produire la vitesse de déplacement la plus grande possible en organisant l'intensité de ses déplacements en rapport à une référence personnalisée et à un système de contraintes d'allures progressives.  
Un projet de course personnel est nécessaire. »

### Prg 2018 : visée pour la fin du cursus ! (Terminale)

EXCO<sub>1</sub>: « Réaliser une performance motrice maximale mesurable à une échéance donnée ». Cette expérience corporelle consiste à s'engager et à s'éprouver pour aller plus vite, plus loin ou pour répéter l'effort le plus de fois possible.

AFL<sub>1</sub> : S'engager pour produire une performance maximale en gérant les efforts musculaires et respiratoires nécessaires et en faisant le meilleur choix dans l'action entre le maintien ou l'augmentation de sa puissance.

AFL<sub>1</sub> spécifié en course 1/2 fond : Mobiliser et gérer de façon optimale ses ressources pour réaliser sa meilleure performance dans une ou plusieurs courses dont l'allure est choisie à différents pourcentages proches de sa VMA (Vitesse Maximale Aérobie) ou à différentes fréquences cardiaques.



# le « savoir s'entraîner » en EXCO<sub>4</sub>

- En Boxe Française (CP<sub>4</sub>), élèves de Terminale  
enseignement de complément EPS

*F. Bergé*

*lycée Claude Lebois 42400 Saint-Chamond*

# Les élèves se situent dans une conduite typique (à partir de d'un travail de T.Colombet): 7<sup>ème</sup>/11

Le boxeur « fuyant » :

Le boxeur « risque tout »

Le boxeur, « escrimeur »

niveau 1 : « à fleuret moucheté »

niveau 2 : « pour pourfendre »

Le boxeur « moustique »

Le boxeur « rusé »

niveau 1 : « riposte cinglante »

niveau 2 : « riposte qui pousse l'avantage »

Le boxeur « stratège - feinteur »

2<sup>nd</sup> principe : IDENTIFIER son niveau de ressources initiales que l'on souhaite transformer



# Choisir son thème d'entraînement

## Thèmes possibles

- Enchaînement des touches pieds/ pied et/ ou pieds /poings
- Les parades (bloquées, par opposition, chassées) pieds et/ou poings
- La riposte après parades
- Combattre en gérant ses ressources sur une longue reprise
- Casser la distance de touche pour entrer en contact plus près de l'adversaire (petit contre grand)
- Reconnaître en assaut « le spécial » de l'autre, le profil de l'adversaire (plutôt attaquant ou défenseur ?)
- Améliorer son « spécial »
- Le décalage pour toucher
- Toucher vite sans faire mal...



**3<sup>ème</sup> principe : CHOISIR des charges de travail en étant éclairé par des connaissances sur l'entraînement**

Nom :  Helena	Nom de mon sparring-partner :
Je veux  ner pour (voir la liste au tableau) :	
- Cassa la distance de touche pour entrer en contact avec l'adversaire	
Seul : <input checked="" type="checkbox"/>	
Et/ou en Coopération :	
et/ou en Opposition avec une contrainte, un aménagement de l'assaut : <input checked="" type="checkbox"/>	
et/ou en Opposition totale :	
Ce que je fais :	Ce que je demande précisément à mon sparring-partner :
1 <sup>ère</sup> situation : Me décaler sur la droite ou gauche et attaquer	1 <sup>ère</sup> situation : Pied arrière dans un cercle et introduction de la retise.
2 <sup>ème</sup> situation : Me baisser et entrer dans sa garde en m'approchant rapidement	2 <sup>ème</sup> situation : Attaque normalement.
3 <sup>ème</sup> situation : <del>Deborder</del> Déborder l'adversaire pour pouvoir attaquer le dos	3 <sup>ème</sup> situation : ne pas me suivre dans mon débordement
4 <sup>ème</sup> situation :	4 <sup>ème</sup> situation :

Est-ce que j'ai progressé : ? Oui j'ai réussi à améliorer mon coup de la 2<sup>ème</sup> situation  
 Mais je n'arrive pas à déborder sans que mon adversaire  
 Dans un assaut, comment je peux le voir que j'ai progressé ?  
 On arrive à donner des coups sans se faire toucher, le vole  
 On affine l'emplacement et la force des coups  
Avantage de cette façon de s'entraîner ?  
 C'est cool car je peux choisir en fonction de mon profil, progresser là où je n'y arrive pas très bien  
Inconvénient de cette façon de s'entraîner ?  
 C'est dur de trouver des situations seule.

# le « savoir s'entraîner » en EXCO5

En Musculation (élèves de Terminale),  
*lycée Claude Lebois 42400 Saint-Chamond (EXCO5)*

**1<sup>er</sup> principe : SE DEFINIR un projet de transformation en lien à la compétence propre à l'EPS que l'on sollicite... beaucoup plus facile en CP5 !**

**AFL2: CHOISIR et mettre en œuvre, seul et à plusieurs, un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec LES EFFETS RECHERCHÉS**

Ce qui fait la différence avec les 4 autres EXCO, c'est « le motif d'agir personnel » ...qui engage le projet de transformation = projet d'entraînement

**C'est remplacer :**

*Qu'est ce que je vaux ? (dans les autres CP) et qu'est ce que je peux?... "PAR*

*Qu'est ce que je vex ? et qu'est ce que je peux ?*

**C'est une intervention conçue pour soi, sur soi, par soi**

# Qu'est ce que je veux?

Nom du Coureur : <i>Esther</i> VME : <i>10</i> km/h	Objectif : 1 <b>2</b> 3 (entourer l'objectif choisi) Marche promenade = .....km/h Marche soutenue = .....km/h Marche rapide = .....km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ? <i>Pour améliorer mes performances physiques parce que je ne fais pas de sport en dehors du lycée et que je me fatigue trop vite. <b>OK!</b></i>	

Nom du Coureur : <i>Amelia</i> VME : <i>10</i> km/h	Objectif : 1 2 <b>3</b> (entourer l'objectif choisi) Marche promenade = .....km/h Marche soutenue = .....km/h Marche rapide = .....km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ? <i>Pour m'aérer la tête évacuer le stress en fin de semaine c'est bien. Je préfère ce type de sport 30 min à vitesse qui change, cela permet vraiment de penser à autre chose lorsque l'on court. <b>OK</b></i>	
Coureur Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : quelles	

# Qu'est ce que je veux?

Séance n° 9

Fiche élève  
Pour une période de 30mn:

Nom du Coureur : [redacted]	Objectif : 1 2 <b>3</b> (entourer l'objectif choisi)
VME : 12,5 km/h	Marche promenade = ..... km/h
	Marche soutenue = 6.5 km/h
	Marche rapide = 7.5 km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ?	

OK mais tu as 2 motifs lequel est principal et lequel est secondaire

Pour m'amener la tête oubliée les soucis, ressentir le soulagement et le bien être physiq et mentale d'après séance  
~~et pour m'affiner, c'est si entêt Noël~~  
et pour m'affiner, c'est si entêt Noël



# Qu'est ce que je veux?

NOM, PRENOM : Chloé	Classe T	Enseignement adapté EPS Séance N° 10
Objectif N° 1 : Raffermissement et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la Puissance	Objectif N° 3 : Développement prioritaire du Volume
<p>Justifications du nombre de séries et de répétitions :          Série : 3 à 4 répétitions de 8 à 15. (2 à 30 pour les Abdominaux)          Pourquoi cet objectif : Après une dépression, j'ai développé de nombreux complexes j'ai choisi cet objectif pour me sentir mieux dans mon corps, pour mieux "l'habiter" - c'est pour une meilleure cohabitation - <u>ok</u></p>		

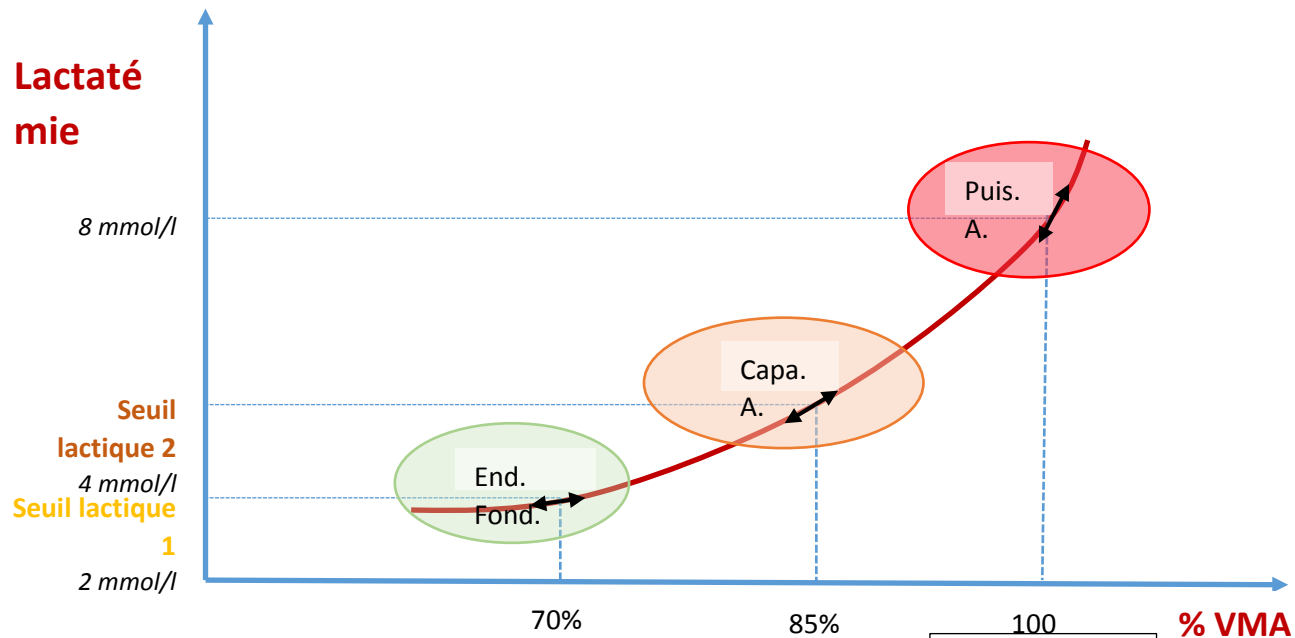
Nom du Coureur : S. Anais	Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi)	améliorer le capacités respiratoires et cardiaques sur
VME : 12 km/h	Marche promenade = 5.5 km/h Marche soutenue = 6 km/h Marche rapide = 7 km/h	
Pourquoi as tu choisi cet objectif ? Car je veux entraîner et un peu muscler mon corps (Santé mon cœur) pour faire face à d'éventuels problèmes de santé autour de mes 40 ans et après → Tu vis bien - c'est bien - tu peux même en profiter avant de ta bonne santé!!!		

# le « savoir s'entraîner » en EXCO5

En Course EN durée ( élève de Première) (EXCO5)

*lycée Claude Magendie 33000 Bordeaux*

# le « savoir s'entraîner » en EXCO5



X.Racinais  
2017

<b>Seuil aérobie</b> Aisance respiratoire 50 à 60% de FCR Effort modéré	<b>Seuil anaérobie</b> Respiration marquée 65% à 75% de FCR Effort soutenu	<b>VO2 max</b> Essoufflement >à 80% de FCR Effort intense
--	---	--

# Le Savoir s'entraîner dans toutes les EXCO « = Se faire advenir »

- en **concevant et régulant SON** entraînement
- pour un motif d'agir...

... en lien avec le fond culturel de l'activité pratiquée  
*...il faut donc que ce fond culturel prenne sens pour  
l'élève !...*

*On constate que plus d'élèves sont en accord avec le  
fond culturel présent dans en EXCO<sub>5</sub> ... que dans les  
autres EXCO<sub>1,2,3,4</sub>*

# Savoir S'entraîner au Lycée

- Définitions
- « Dans l'école »
- Une aventure récente
- Les enjeux éducatifs dans toutes les CP/EXCO
- Des illustrations pédagogiques
- Vers un programme LGT rénové : « le singulier en lien à l'universel » : Evolution de la matrice disciplinaire

# La matrice disciplinaire

mots clés-

= intelligibilité = degré de compréhension de la discipline

= Le creuset, le moule, l'essence de la discipline, qui évolue avec le point de vue portée sur la discipline ( mais par qui?)

*Pédagogie collégiale 1993 Michel Develay*

*Pour une épistémologie des savoirs scolaires*

= « les racines »...certes... mais dont l'aspect se modifie avec le temps !

# La matrice disciplinaire

= des conceptions organisées en idéologie

= 2 faces

Face visible = ce qui s'affiche : par ex, le programme

Face cachée = le sous-bassement : contexte social, politique, culturel, les pratiques innovantes, les connaissances, les conceptions

= Se structure dans 6 dimensions

culturelle

psycho-sociologique

politique et économique

axiologique

épistémique

évaluative et curriculaire

*Raymond Dhellemmes, Thierry Tribalat, Georges Bonnefoy*

*« Matrice disciplinaire » vous avez dit : « matrice disciplinaire » 2013 Café pédagogique internet EPS :*

# La matrice disciplinaire

## Dimension culturelle :

Vigarello 2006

- Le corps jouerait un rôle nouveau : celui de partenaire
- Le développement du corps est une histoire intime
- Une exploration de son identité

Olivier Bessy 2008

- Le sport sort du sport !

**Le Savoir  
S'entraîner  
physiquement**

## Dimension épistémique :

- Le corps et ses usages de celui ci questionne l'éducatif  
Du collectif à l'individu, du corps normé au corps émancipé...
- Le statut du corps bouscule les pratiques dans l'école :
  - Les 3 mondes de Tribalat s'inscrivent dans l'évolution des pratiques
  - AP...APS...APSA...  
APSAD ...PPSA !



# La matrice disciplinaire rénovée

## Expériences et projets

C'est passer d'une mise en action à effets immédiats ...à ... une transformation de soi à effets + ou - différés (projet= se jeter en avant)

### 3 types de projets 2009

*( F. Bergé, cahiers du CEDREPS n° 8 2009: « Savoir s'entraîner, une ambition pour tous les lycéens » 2009 un projet d'action )*

Un projet d'action ...Vivre une expérience

Un projet technique ... Apprendre de l'expérience

Un projet d'entraînement...Piloter son expérience et partager une part de son expérience

# La matrice disciplinaire rénovée

## Expériences et projets

C'est passer d'une mise en action à effets immédiats ...à ... une transformation de soi à effets + ou - différés (projet= se jeter en avant)

### Le projet d'action

1 « **Vivre une expérience** » c'est d'abord accéder aux émotions , qui sont prioritairement dues au fait de vivre les mobiles de la PPSA . Cette expérience est d'autant plus efficace qu'elle se répète. Pour cela l'élève effectue **un projet d'action** , le désir d'agir pour renouveler son « vécu » et construire ses premières expériences

# La matrice disciplinaire rénovée

## Lien entre Expériences et Projets

C'est passer d'une mise en action à effets immédiats ...à ... une transformation de soi à effets + ou - différés (projet= « se jeter en avant »)

### Le projet technique

2 « **Apprendre de l'expérience** » c'est prendre de la distance vis-à-vis de son expérience émotionnelle. C'est modifier sa conduite adaptative pour mieux accéder aux mobiles. C'est acquérir de nouveaux savoirs qui s'inscrivent dans les principes moteurs du fond culturel de la pratique. .  
Pour cela l'élève effectue **un projet technique**, le désir d'apprendre pour devenir plus expert et avoir de l'expérience.

# La matrice disciplinaire rénovée

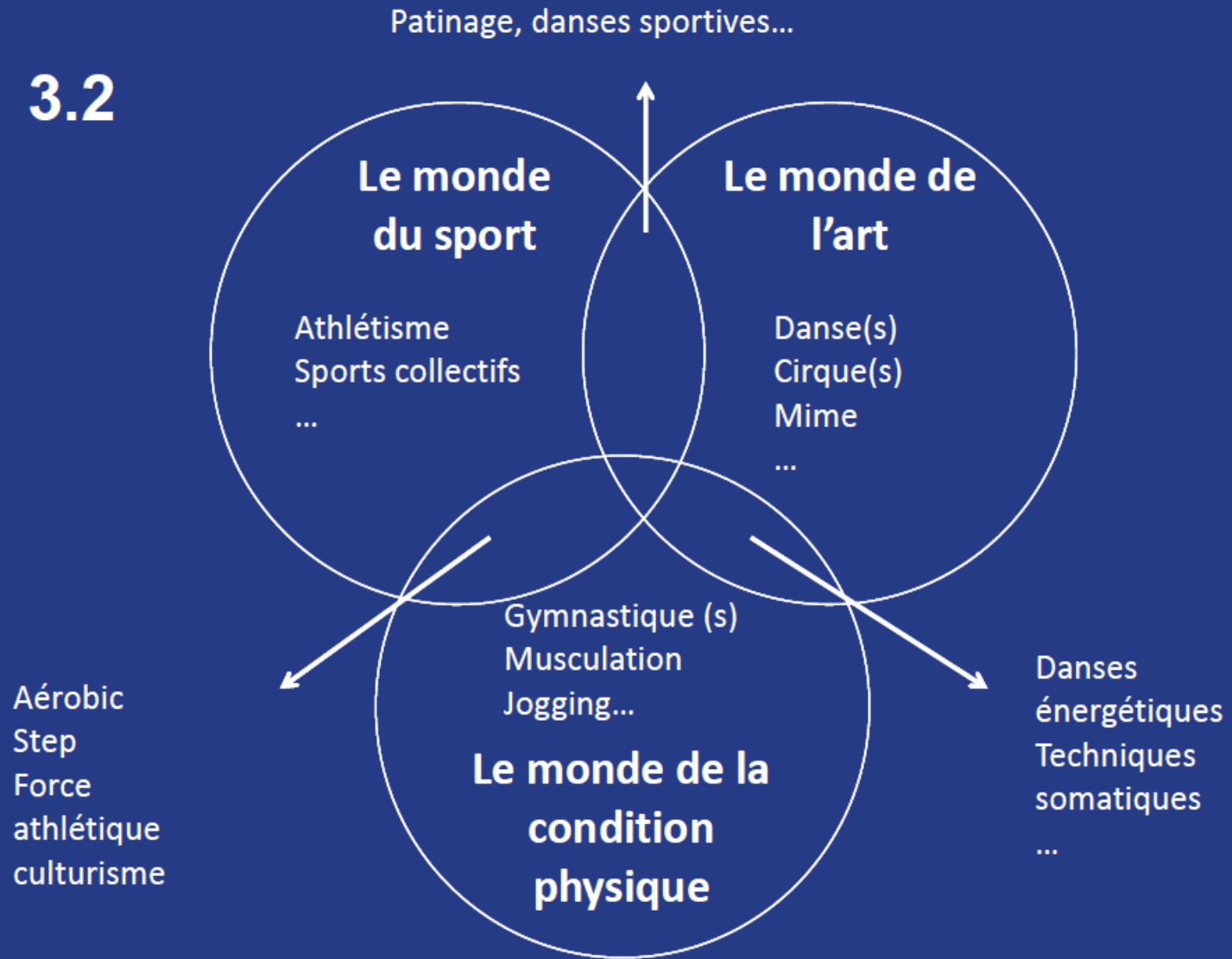
## Expériences et projets

C'est passer d'une mise en action à effets immédiats ...à ... une transformation de soi à effets + ou - différés (projet= se jeter en avant)

### Le projet d'entraînement

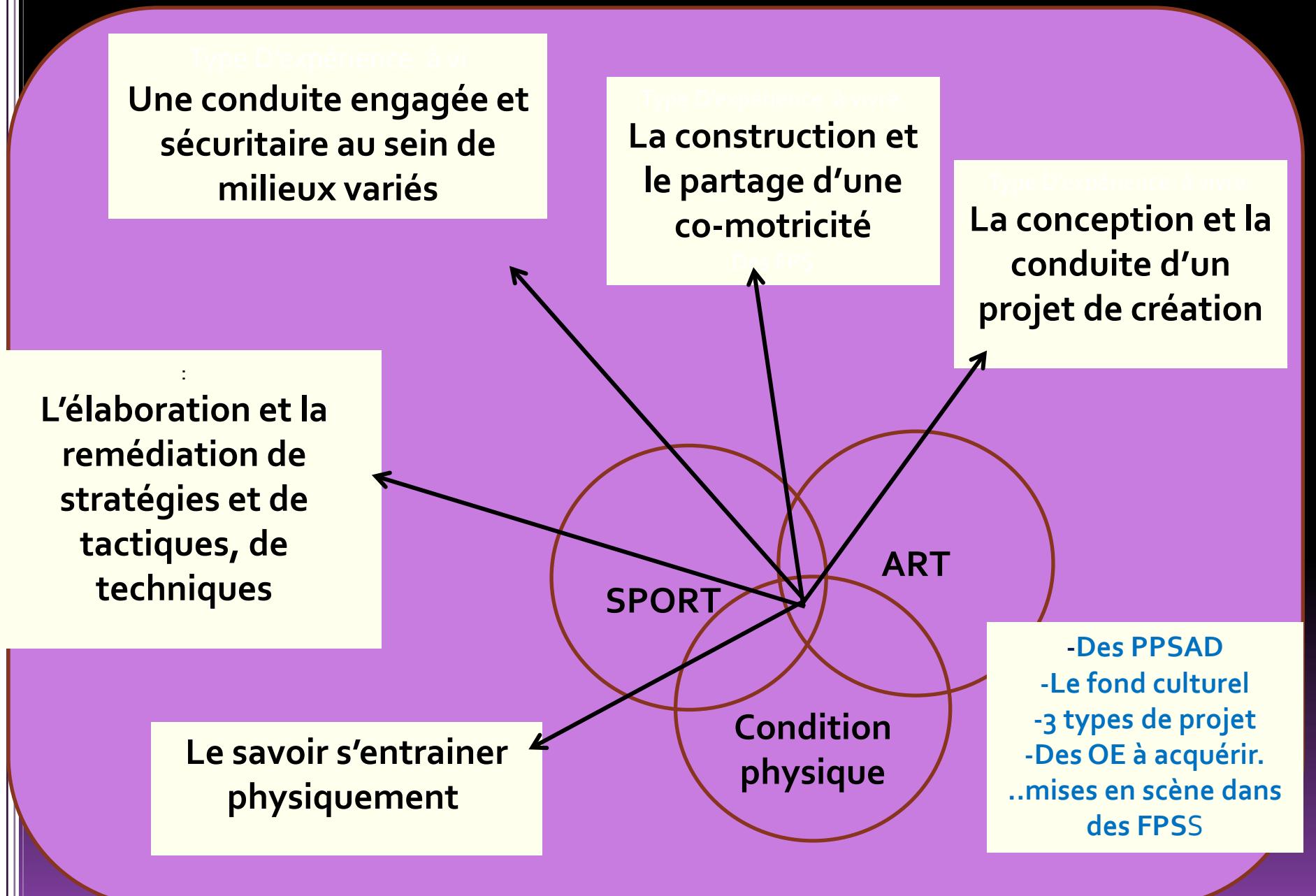
3 « **Piloter et Partager une part de son expérience** ». « Vivre (1), apprendre (2) » sont associées dans la recherche d'intervention sur soi pour accéder à de nouvelles ressources pour approfondir **1** et **2** = Ceci n'est possible que par **un projet d'entraînement**, le désir de se transformer pour développer son pouvoir d'agir, seul ou avec autrui

## 3.2



# EPS - Matrice disciplinaire rénovée 2016 (Bergé, Coston, Pezelier)

## Les 3 mondes et les 5 types d'expériences à vivre





Les valeurs A l'école: celles de la république: **LIBERTE – EGALITE**  
— **LAICITE- VIVRE ENSEMBLE**

Les valeurs DE l'école: **LAICITE - EQUITÉ- EGALITÉ des droits et des chances G/F - PERSEVERANCE- FRATERNITÉ**

Des programmes  
*Socle 4C / -- les prgs des disciplines*

Une finalité- des objectifs

3 MONDES,  
du sport, de l'art et de la condition physique

5 types d'expériences à vivre

3 types de projet

Des OE à acquérir.

Des FPS à construire

# Le Savoir s'entraîner en Collège ?

« Savoir S'entraîner physiquement en collège: Une autre façon d'aborder la course de 1/2 fond en collège »

Muriel Kbaier, cahier du Cedreps n°14 2014 p155-165

Une classe de 5<sup>ème</sup> pratiquant le 1/2 fond (CP1) au sein d'une FPS

**Vivre une tranche de vie singulière d'un.e pratiquant.e coureur. euse**

- Dans une perspective psycho-sociologique: rapport structurant à autrui , implication personnelle)
- Dans une perspective anthropologique: le choix entre « Défi face à soi-même = se dépasser » ou « Défi face aux autres = gagner l'autre »: 2 types d'entraînements différenciés
  - Projet d'entraînement ciblé sur « *la régulation de son entraînement au regard des charges de travail effectivement réalisées et de ses ressentis*
- Adaptation au collège: ressentis imagés construits avec les élèves, s'inscrire dans leur imaginaire, dévolution progressive et mesurée des savoirs



# Enseigner Le Savoir s'entraîner

C'est répondre à l'élève qui demande : « *Aide-moi à faire tout seul* » (Montessori)

Ce sont **4 axes** à construire au sein d'un curriculum de capacités, d'attitudes, de connaissances

**1- Permettre à l'élève de donner du sens à son activité**

**2-Permettre une auto-détermination encadrée**

**3-Organiser la mise en projets : d'action, technique, d'entraînement**

**4-Organiser la dévolution des savoirs et des ruptures dans le contrat didactique**

merci de votre écoute et  
de votre patience ..!

# Le Savoir s'entraîner

3 objets d'enseignement (= OE)

**Objet N° 1 : Acquérir un niveau de motricité suffisant dans l'activité pratiquée pour permettre la transformation des ressources visées**

**Objet N° 2 : Choisir de façon éclairée un motif d'agir personnel au regard de son contexte de vie singulier et de ses ressources**

**Objet N° 3 : Réguler la poursuite de son entraînement au regard des charges de travail effectivement réalisées et de ses ressentis**