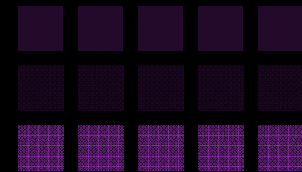


La CP5, entre Santé et Culture Scolaire illustrations professionnelles



Francis Bergé,
PNP à Toulouse et Lille
11 et 18 Mai 2010

Sommaire

Retour sur quelques notions:

- La Santé
- La Culture scolaire
- la CP5 et les ASDEP
- Le Savoir S'entraîner...en CP5

Dans les programmes lycées

Les étapes du « *Savoir S'entraîner pour le bon usage de soi, dans un contexte de vie singulier* »

- Illustrations professionnelles

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

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 EPS, c'est : Prendre du plaisir - Partager avec autrui - Développer ses ressources - Vivre un processus de dévolution du savoir - Faire des choix personnels et les assumer

La Culture scolaire

Le patrimoine culturel : « *les biens hérités de nos ancêtres* »

Le fond culturel : *une « sélection » du patrimoine culturel*:

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

La CP5 et les ASDEP

Les Compétences Propres à l'EPS: des compétences ?...ou une classification de la culture physique en différents champs ?

Prg Lp 2009 : « Les 5 CP ...de dimension motrice circonscrivent l'ensemble des activités physiques »

« Chacune de ces compétences recouvre l'énoncé... de l'un des 5 problèmes fondamentaux posés à l'élève

Prg Lycée 2010: « Les 5 CP à l'EPS organisent le parcours de formation du lycéen afin de lui permettre l'accès aux acquisitions les plus représentatives du champ culturel des APSA »

Les ASDEP = les activités qui vont solliciter, mobiliser ce champ culturel particulier de la CP5 (en complémentarité des autres CP)

La CP5 et les ASDEP

Ce qui nous mettons au centre des ASDEP :

- L'identification de ressentis comme indicateurs pour réguler son projet de transformation pour le bon usage de soi
- l'analyse précise de ses performances comme indicateurs pour réguler son projet de transformation
- La construction complète d'un projet d'entraînement personnalisé à partir d'un système de connaissances
- Une relation à l'autre faite d'aide, de partage et d'échanges.

Le Savoir S'entraîner

Le pratiquant Entraîné / Le pratiquant S'entraînant

S'entraîner: « *Se faire advenir* » en *concevant* et *régulant SON entraînement pour un motif d'agir*

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

C'est un contenu culturel... et méthodologique...
intimement lié à la CP5 !

La CP5: entre Santé et culture scolaire

Santé	CP5	Culture scolaire Fond culturel et Valeurs
<ul style="list-style-type: none">- Prendre du plaisir- Partager avec autrui- Développer ses ressources- Vivre un processus de dévolution du savoir- Faire des choix personnels et les assumer	<p>Savoir S'entraîner pour le bon usage de soi dans un contexte de vie singulier</p>	<ul style="list-style-type: none">- Projet de transformation de soi- Éducation au sensible- Autodétermination- Conception et Régulation- Rapport structurant à autrui- une activité support

La CP5 Dans les programmes lycées

- Programme LP 2009

Non obligatoire... mais vivement encouragée !

- Programme Lycée 2010

Obligatoire... avec un niveau de compétence attendue de niveau 4 dans une activité sollicitant la CP5

Les étapes du savoir s'entraîner lors de la pratique des ASDEP

- 1^{ère} étape : *Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel*
- 2^{nde} étape : *Acquérir des connaissances*
- 3^{ème} étape : *Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée*
- 4^{ème} étape : *Partager, comparer, essayer avec d'autres*
- 5^{ème} étape : *Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée*
- 6^{ème} étape : *Confrontation à la situation de référence*

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

Nom du Coureur : <i>Mathis</i>	Objectif : 1 <input checked="" type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 (entourer l'objectif choisi)
VME : <i>10</i> km/h	Marche promenade = km/h Marche soutenue = km/h Marche rapide = km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ?	
<p><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. OK!</i></p>	

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

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

Enseignement adapté BAC EPS 2003/2004

Nom, Prénom : <u>Elba</u>	Classe : <u>T</u>	Enseignement adapté EPS Séance N°9
Objectif N° 1 : Raffermissment et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la <u>puissance</u>	Objectif N° 3 : Développement prioritaire de la <u>durabilité</u>

Justifications du nombre de séries et de répétitions :

en accord avec mon objectif, en augmentation au fil des séances mais établie de manière à pouvoir réaliser correctement les exercices.

Non tu dois être précis de la consigne à effectuer N°1 et N°5!

Séance n° 9

Fiche élève
Pour une période de 30mn:

Nom du Coureur : <u>[blanc]</u>	Objectif : 1 2 <u>3</u> (entourer l'objectif choisi)
VME : <u>14,3 km/h</u>	Marche promenade =km/h
	Marche soutenue = <u>6,5</u> km/h
	Marche rapide = <u>7,5</u> km/h

Pourquoi as tu choisi cet objectif ?

Pour m'aider la tête oublier les soucis ressentis le soulagement et la bien être physiq et mentale d'après séance et pour m'affiner, c'est sientst Noël

OK mais tu as 2 motifs lequel est N°1 et lequel est secondaire

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

NOM, Prénom : 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 <u>3</u> (entourer l'objectif choisi)	améliorer la capacité respiratoire et cardioraie
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 (surtout 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 te bonne santé!!!		

2^{nde} étape : *Acquérir des connaissances*

Conseil d'entraînement du jour : Le développement prioritaire de la **Puissance** se réalise toujours en prenant du volume musculaire. Les exercices sont 4 à 6 séries de 6 à 8 répétitions pour un même groupe musculaire avec 3' (minutes) de repos entre chaque série. Malgré la charge, l'effort doit être réalisé avec le plus de vitesse possible. La série doit se finir juste avant la fatigue totale du muscle (repère de fatigue : la dernière répétition est très difficile à réaliser tout en restant « vite »!).
2 groupes musculaires peuvent être musclés alternativement mais il faut re-solliciter le même muscle après les 3mn de récupération.

Conseil diététique du jour :

Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très rapidement une baisse de la capacité physique ; C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent (toutes les 20 mn) et régulièrement, des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1 à 2 verres d'eau) : le mieux : c'est d'avoir avec soi une bouteille d'eau !

2nde étape : Acquérir des connaissances

Séance N° 5 pour le choix N° 2		
Sensations 2 jours après la séance précédente : douleur cheville + courbatures		
Sensations au début de la séance : pas en forme fièvre angine <i>OK je suis</i>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<p><i>JOSÉ M</i></p> <p>Sur parcours navette</p> <p>6' à 70% VME = 11,1 km/h récupération en marche pendant 1'</p> <p>3' à 90% VME : 14,3 km/h récupération en marche 3'</p> <p>Enchaîner 3 fois</p> <p>1' à 100% VME = 15,9 km/h et 1' de récupération en marche</p> <p>récupération : 3' marche et arrêt (aller boire)</p> <p>3' à 90% VME : 14,3 km/h et enchaîner...</p> <p>3' à 60% VME : 9,5 km/h</p>	<p>= nombre de balises x 2 = 2,2 <i>OK</i></p> <p><i>OK</i></p> <p>= nombre de Balises sur 3' que l'on divise par 3 = 5,3 <i>OK</i></p> <p><i>OK</i></p> <p><i>OK</i></p> <p><i>OK</i></p>	<p>douleur gorge - toux angine - musculairement <i>OK</i></p> <p>toux + Ø muscul.</p> <p>toux Ø muscul - essoufflement 2/3</p> <p>Ø</p> <p>essoufflement 3/3 - muscul <i>OK</i></p> <p>apaisé bien physiquement <i>OK ne que difficile</i></p>
Sensations de fin de séance : plus en forme qu'au début apaisé <i>OK ne que difficile</i>		
Le conseil diététique du jour :		

2^{de} étape : Acquérir des connaissances

Séance N° 6 pour le choix N° 3		
Sensations 2 jours après la séance précédente : <i>Patiguée. Rooooon pishhhhh! à 1^h du matin!</i>		
Sensations au début de la séance : <i>Patiguée aussi, j'ai pas récupéré depuis la soirée théâtrale</i> <i>c'est à cause de l'intensité de la séance d'hier?</i>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<i>Sur aller retour de 1 minute</i>		
1' de marche rapide... <i>7,5</i> ...km/h	1'02	sa va!
3' à 70% de la VME... <i>8,6</i> ...km/h	3 allers-retours → 8'30	idem -
3' de marche rapide... <i>7,5</i> ...km/h	3'12 hop lente	sa va à peu près
3' à 60% de la VME : <i>7,4</i> km/h	2'47 hop rapide	commence à avoir l'air
PUIS AU CHOIX : construire la fin de sa séance pendant 20 minutes	<i>respecte les allures (beaucoup trop rapide)</i>	
1' marche promenade	fait	tranquille.
6' à 60% VME = <i>7,4</i> km/h	6'14 hop lente	morte, épuisée, H.S. <i>déjà!</i>
3' marche promenade		
3' marche rapide <i>7,5</i> km/h	3'16 hop lente	patiguée.
3' à 70% = <i>8,6</i> km/h.	2'49 hop rapide	
	→ Ton objectif	c'est de réguler tes allures (toutes les minutes)
2' marche soutenue	2'	sa va
4' à course 60% = <i>7,4</i> km/h	4'16 <i>très lente</i>	fatiguée
1' marche promenade	1'	mikel 😊
Après la séance de course :	<i>plutôt fatiguée encore!</i>	
Après la séance de relaxation :	<i>Concordance de l'endurance / hoprien</i> <i>Tant mieux!</i>	
Le conseil diététique du jour :		
Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne très		

2^{de} étape : Acquérir des connaissances

	Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VME = 15 km/h)	JÉRÉMI	objectif
15 min à l'unité	- 2' à 70% VME 11,1 km/h	OK	14 min d'efforts entre 80 % et 110 % pour obj 2, alterner efforts fractionnés → course proche VME et recup incomplète. ↳ ainsi augmentation capacités de l'organisme à utiliser oxygène. Bien
	- 1' à 80% VME 12,8 km/h	OK	
	- 2' marche promenade	OK	
	- 1' à 80% VME 12,8 km/h	OK	
	- 2' à 80% VME 12,8 km/h		
	- 1' marche promenade	OK	
	- 1' à 90% VME 14,3 km/h	OK	
	- 1' de marche promenade	OK	
	- 1' à 100% VME 15,9 km/h	OK	
	- 1' à 110% VME 17,5 km/h		
15 min à l'unité	- 1' de marche prom.	OK	- utilisation marche : recup active - élimination acide lactique - recup marche après les 100 % et 110 % → éliminer acide lactique - marche préparation effort. OK
	- 1' à 100% VME 15,9 km/h	OK	
	- 1' à 100% VME 15,9 km/h	OK	
	- 1' marche	OK	
	- 1' à 90% VME 14,3 km/h	OK	
	- 2' de marche	OK	
	- 2' à 80% VME 12,8 km/h	OK	
	- 1' à 20% VME 17,8 km/h	OK	
	- 2' marche	OK	
	- 1' 80% VME 12,8 km/h	OK	
- 1' 70% VME 11,1 km/h	OK		

objectif

JÉRÉMI

à l'unité

à l'unité

15 min

OK

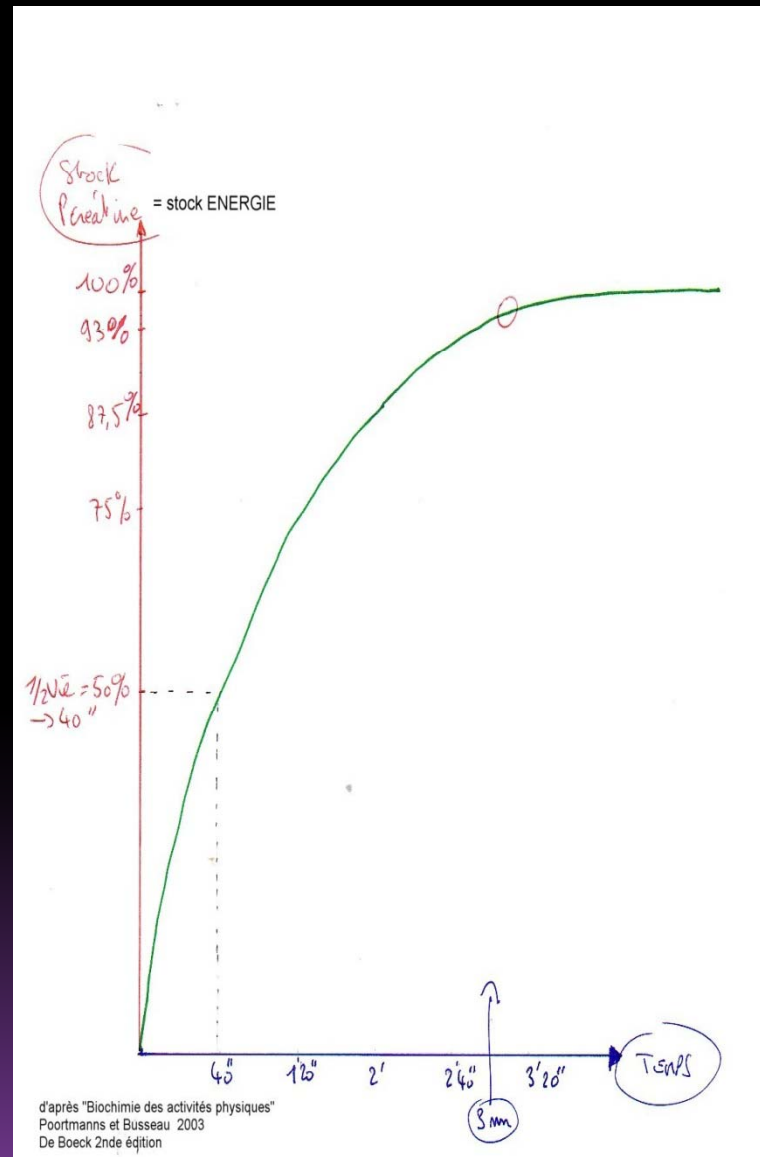
2nde étape : Acquérir des connaissances

Epreuve de BAC/BAC Pro- Evaluation enseignement adapté Musculation (Fiche-élève)		
Nom, Prénom : N. S. Elias	Classe : Terminale ES L	Musculation Evaluation du BAC /BAC Pro
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>Pourquoi as tu choisi cet objectif ? J'ai choisi l'objectif n°2 car le baccalauréat selon moi n'est pas athlétique mais plutôt d'intensité sur la puissance, afin de muscler mon bras "cardio" et d'améliorer sa sensibilité.</p> <p>Justifications :</p> <p>- <u>du nombre de séries et de répétitions et du temps de récupération :</u> Le développement de la puissance demande beaucoup d'énergie, ce stock d'énergie étant contenu dans le stock de phosphocréatine, matière présente dans les fibres musculaires riche en énergie. Lors de la récupération, ce stock augmente de manière logarithmique. Ainsi, il faut 3 minutes pour récupérer 97% de ce stock. C'est pourquoi les répétitions sont peu nombreuses, mais que le nombre de séries est plus important et que le temps de récupération est de 3 minutes.</p>		

Le développement de la puissance demande beaucoup d'énergie. Ce stock d'énergie étant contenu dans le stock de phosphocréatine, matière présente dans les fibres musculaires riche en énergie. Lors de la récupération ce stock augmente de manière logarithmique. Ainsi il faut 3 minutes pour récupérer 97% de ce stock. C'est pourquoi les répétitions sont peu nombreuses et que le nombre de séries est plus important et que le temps de récupération est de 3 minutes

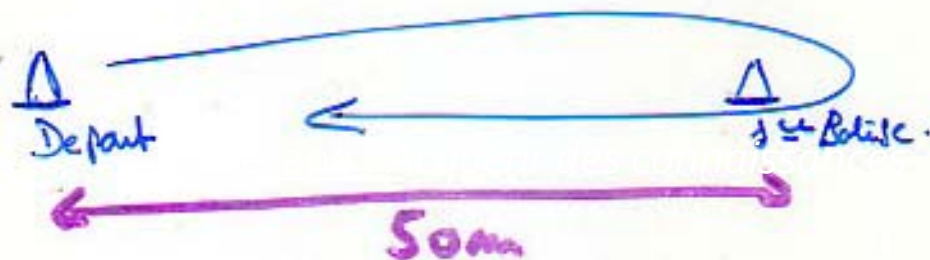
2nde étape : Acquérir des connaissances

Présentation
sur le tableau blanc :

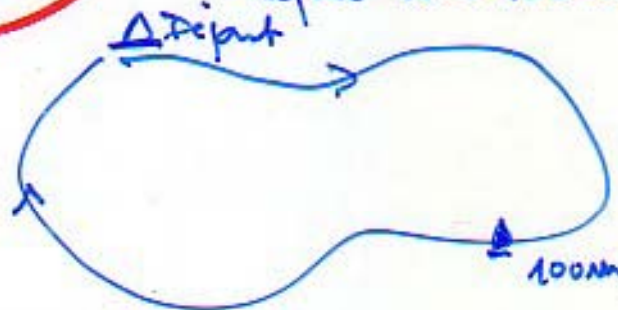


2^{nde} étape : Acquérir des connaissances

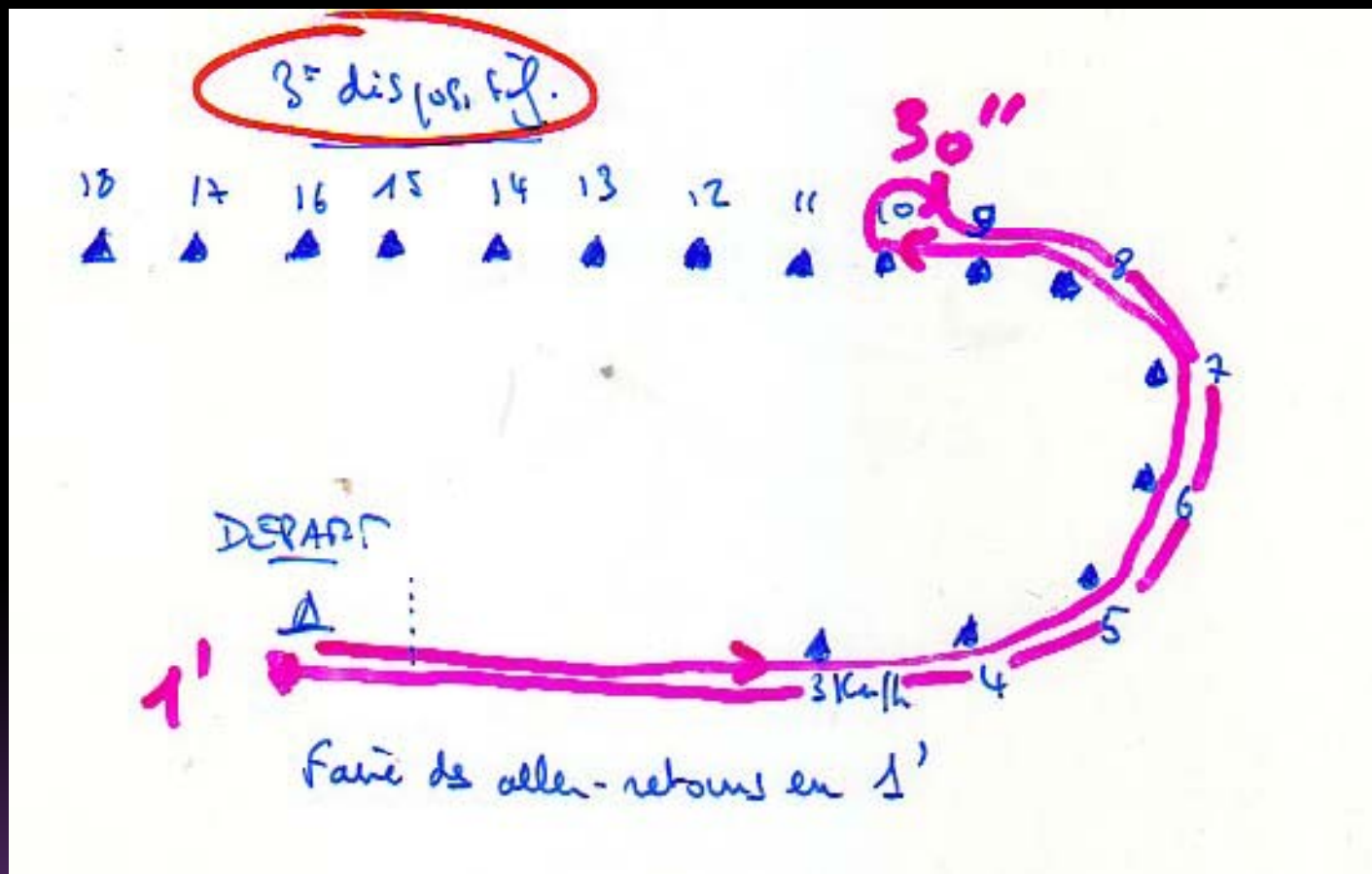
1^{er} dispositif : Si j'arrive à 8 Solides en 3' alors ma vitesse de course est de 8 km/h



2nd dispositif : temps au tour de 200m avec repère au 100m



2nde étape : Acquérir des connaissances



3^{ème} étape : Mise en relation des effets ressentis avec La charge de travail réalisée



Nom, Prénom : <u>Juliana</u> Classe : <u>D</u>		VME : <u>13,3</u> Km/h VMS : Km/h
1 - S'entraîner à parcourir la plus grande distance possible dans un <u>temps donné</u> (ou réduire le temps pour une <u>distance donnée</u>) pour préparer un objectif sportif :	2 - S'entraîner à <u>entretenir et développer une forme optimale pour être plus efficace dans une autre activité sportive ou pour se sentir plus fort</u>	3 - S'entraîner pour « s'aérer la tête » ou pour <u>aider à la perte de poids</u>
Séance N° 4 pour le choix N° 2		
Sensations 2 jours après la séance précédente : <u>Mibel ... chrome</u>		
Sensations au début de la séance : <u>Très anxieuse Bcp de mal à respirer. J'espère me dépasser en courant. C'est possible cela ...</u>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<u>Sur piste en aller retour : Travail en fractionné court/court</u> 10 fois enchaîné à 100% VME: 30" de course / 30" de récupération sur place : VME : <u>13,3</u> ... récupération en footing lent 6' (entre 60% et 70%VME) 10 fois enchaîné à 100% VME: 30" de course - 30" de récupération sur place : VME : <u>14</u> 2' de marche de récupération	OK OK	A l'aise physiquement Respiration OK et musculairement ? quelles sensations ? Physiquement nickel Un peu essouffée
Sensations de fin de séance : <u>Bcp mieux qu'au départ Cours vraiment bénéfique pour moi à chaque fois Un peu fatiguée. Musculation tt va bien</u>		
Le conseil diététique du jour : <u>Alors ne hésitez pas pendant la semaine !!</u>		

3^{ème} étape : Mise en relation des effets ressentis avec La charge de travail réalisée

Séance N° 5 pour le choix N° 2		
Sensations 2 jours après la séance précédente : <i>Aucun soucis (pas de tension aux Aô dis -> tu es entraînée! c'est vrai)</i>		
Sensations au début de la séance : <i>Un peu ds le gaz comme chaque samedi mais ça va bien pas de soucis particuliers (on mémorise de semaine à semaine son?)</i>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
Sur parcours navette 6' à 70% VME = <i>9,8</i> ...km/h récupération en marche pendant 1'	<i>OK -</i>	<i>A l'aise</i> <i>Muscles OK TE va bien</i>
3' à 90% VME : <i>12,6</i> ...km/h récupération en marche 3'	<i>OK -</i>	<i>Je me suis crouté, dc</i> <i>coup aux genoux. muscle mickel</i> <i>Souffle à l'aise OK -</i>
Enchaîner 3 fois 1' à 100% VME = <i>14</i> ... km/h et 1' de récupération en marche récupération : 5' marche et arrêt	<i>OK + 2 x 0,5</i>	<i>A peine essouffée</i> <i>Mickel en niveau muscles</i>
3' à 90% VME : <i>12,6</i> ...km/h et enchaîner...	<i>OK -</i>	<i>Un peu essouffée. Jambes s'peu</i> <i>lourdes</i>
3' à 60% VME : <i>8,2</i> ...km/h	<i>+0,5 -</i>	<i>Trop bien</i> <i>Je pense que tu peux</i> <i>1 minute rd une de</i> <i>0,5 km/h = son 1 tel exercice</i>
Sensations de fin de séance : <i>Bien réveillée. Aucun soucis. Mal nullé part.</i>		
<p>Le conseil diététique du jour : Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 2 à 3 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)</p>		
<p>Le conseil d'entraînement du jour : Pour s'entraîner (objectif 2), il faut au moins 30' de course avec 8' à 12' d'efforts compris entre 85 et 110%. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VME avec des récupérations incomplètes (moins de temps de récupération que de temps d'effort), on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène</p>		

tu dois être les
essouffée à la fin de
un exercice
3 x 1' à
100%

4^{ème} étape : Partager, comparer, essayer avec d'autres

Nom /Prénom : <u>NADOUR</u> <u>Abla</u>		Nom/prénom de <u>mon invité</u> : <u>Joris Touzeau</u>		Séance N° : 7	
Objectif N° 1 : Raffermisssement et aide à l'affinement de la silhouette		Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la Puissance		Objectif N° 3 : Développement prioritaire du Volume	
Sensations de début de séance : <u>et alors,</u>					
Mon entraînement : j'ai choisi l'objectif N°... <u>1</u>					
Groupe musculaire	Exercices (Indique les charges)	nombre de séries et de répétitions PREVUES	Effectivement REALISE	↔ + Mot	
<u>Fessiers</u> <u>obj 1</u>	 <u>+1kg</u>	<u>4x20</u>	<u>4x20</u>	<u>1 facile</u>	
Son entraînement : il a choisi l'objectif N°... <u>2</u> <u>ok</u>					
Groupe musculaire	Exercices (Indique les charges)	nombre de séries et de répétitions PREVUES	Effectivement REALISE	↔ + Mot	
<u>D-P</u> <u>obj 2</u>	 <u>quelle charge?!</u>	<u>4x8</u>	<u>4x8</u>	<u>un peu!!! difficile</u>	
Sensations de fin de séance : <u>sa va - et c'est tout?!</u>					

4^{ème} étape : Partager, comparer, essayer avec d'autres

Questionnaire anonyme 2 classes de TL 2007 et 2009 (25 + 15 élèves)

. Au cours de la pratique de cette activité, tu as l'impression d'avoir travaillé (entoure la bonne réponse)

- 1- *Toujours tout seul(e)* : 5 %
- 2- *Souvent tout seul(e) ?* : 10% 95%
- 3- *Avec un(e) camarade au moins* : 41%
- 4- *Avec plusieurs camarades* : 46%

Si tu as répondu 2 ou 3 ou 4, c'était pour : (plusieurs réponses sont possibles)

- *Construire ensemble certaines séances d'entraînement (ou parties de séance) :*
40 % - 75%
- *Modifier ensemble certaines séances d'entraînement (ou parties de séance) :*
40% - 25%
- *Echanger ses sensations, son ressenti :* 77% - 75%
- *Se chronométrer :* 68% - 75%
- *Courir ensemble certaines séquences de course :* 68% - 91 %
- *Discuter pendant la séance d'EPS de plein d'autres choses ? ...lesquelles... :*
68%- 25%

5^{ème} étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

En course en durée: la VMA, la FC (si cardio)

En Step : la FC et la FC d'Entraînement

En Musculation :









- Par l'identification de la Répétition Maximale (RM) théorique comme 100% de l'intensité
- Par la procédure « d'Essais-régulations »

5^{ème} étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

En Musculation : une référence personnalisée par la procédure « d'Essais-régulations »

Nom
Prénom : *Aurélien*

2 PC13

		1 ^{ère} série ↔	2 ^{ème} série	3 ^{ème} série	4 ^{ème} série	Quelle charge ?
Pectoraux :		↘ 26 kg	↘ 20 kg	↗ 16 kg	↘ 18 kg	18 kg
		→ 8 kg	→ 8 kg	→ 8 kg	→ 8 kg	8 kg
Deltoïdes		↗ 4 kg	→ 10 kg	→ 10 kg	↘ 8 kg	10 kg
		↗ 4 kg	↗ 6 kg	↗ 4 kg	↗ 4 kg	6 kg
Dorsaux :		↗ 5 kg	↗ 10 kg	↗ 10 kg	→ 10 kg	10 kg
		↘ 14 kg	↘ 14 kg	↘ 14 kg	↘ 14 kg	14 kg
Quadriceps		↗ 4 kg	↘ 14 kg	↘ 18 kg	↘ 18 kg	18 kg
		↘ 10 kg	↘ 12 kg	↘ 12 kg	↘ 12 kg	12 kg

pompe : pectoral

OK

5^{ème} étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée


mais pas si simple ...

Nom
Prénom : Mohamed

		1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	3 ^{ème} série	4 ^{ème} série	Quelle charge ?	
Pectoraux :		10 →	12 →	14 →	→	→	16 Kg
		→ 4 Kg	→ 5 Kg	→ 6 Kg	(→)	(→)	6 Kg
Deltoides		→	→	→	→	→	18 Kg
		→ 3 Kg	(→)	(→)	(→)	(→)	3 Kg
Dorsal		→ 4 Kg	→ 5 Kg	→ 6 Kg	→ 15 Kg	→ 20 Kg	25 Kg
		→	→	→	→	→	→
Quadriceps :		→ 10	(→)	(→)	(→)	(→)	10 Kg
		10					

ou tr de dans charges
exercice ben des
insure la pectoraux

5^{ème} étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ? séance qui augmente en intensité avec point culminant entre 11^h et 18^h min avant de redescendre en intensité () ok

: Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ?

allonger la durée de chaque allure (3' → 90% - 5' 80%) ; enlever marche promenade entre 70% et 80% et 80% et 90% → aucun intérêt → marche sert à éliminer acide lactique ou préparer un effort. Ben

Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?

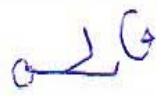




A peu près bien

: Que modifier pour la prochaine séance? et pourquoi ?

Rien → Et ben non ! on entraîne vraiment et toujours évolutif en fonction de nos progrès (ce qui te permet de mieux gérer ta tête) de son état de forme...

Est suffisant - Bilan des collectifs de ce que tu as réalisé -

5^{ème} étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

Groupe musculaire	Exercices	nombre de séries et de répétitions PREVUES	nombre de séries et de répétitions REALISEES	↔ + Mot
Abducteur + moyen Femiers		4 x 15 + charge de 1kg	5 x 15	
Quadriceps Chaise		5 x 15	Faute de rps	"
Abdominaux transverse		4 x 15	4 x 15	→
Femiers		4 x 15 -1kg	4 x 15	↘ ?
Sensations de fin de séance : tensions aux cuisses (épisquiosartérielle).				
Que changer la semaine prochaine ? augmenter la charge d'1kg pour l'exercice Femiers. éviter l'exercice abdos (mauvais maintien du corps) <u>est à dire ?</u> charge d'exercice, rest -10/12/16.				

6^{ème} étape : Confrontation à La situation de référence

Qu'est ce que la situation de référence dans une ASDEP ?

- Concevoir (= élaborer et justifier), Produire, et Réguler une séance d'entraînement...pour le bon usage de soi

6^{ème} étape : Confrontation à La situation de référence

Séance n° 10 : Evaluation

Fiche élève

Pour une séquence d'entraînement de 30mn :

Nom du Coureur(euse) : T. ALIWA	Objectif : 1 2 ③ (entourer l'objectif choisi)	Marche promenade = .6....km/h
Nom de l'Observateur(trice) : Chapard Maria	VME : ..13,3....km/h	Marche soutenue = ...7,0km/h
		Marche rapide = ...7,5..km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ?		
J'ai choisi cet objectif pour finir la semaine sans penser aux devoirs, aux notes. À laisser derrière moi la semaine pour en commencer une nouvelle.		

ok

Coureur	Observateur	Coureur	
Travail prévu	Travail effectivement réalisé	Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : Quels ressentis ?	Justifications des exercices par rapport à son objectif <u>OUI</u>
Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VME = 15 km/h)			
4' 60 %	OK OK A OK	<p>ça p'aise malgré le froid <u>essenti musculaire</u></p> <p>à 60% je commençais à être essouffée niveau 1.</p> <p>à 70% et 80% j'ai eu du mal à respirer mais j'ai pu reprendre un souffle normal pendant les 6' à 60% et les 3^s dernières minutes étaient lourdes dans mon programme j'ai vraiment dû résister mentalement parce que j'avais un point de côté</p>	<p>les 4 premières minutes m'ont servi d'échauffement même si aujourd'hui, on a bénéficié d'un effort d'échauffement hors programme j'ai alterné à chaque fois entre 60% 70% et 80% pour me concentrer sur les efforts que je faisais ce qui me permet d'évaluer les tensions de la semaine. Et pour me focaliser davantage sur mes efforts, j'ai essayé de changer souvent c'est à dire que (mes attitudes) la durée de mes allures sont inférieure ou égale à 5 min mais pas plus. Ce programme puisqu'il est organisé en montée et en descente n'a m'euille d'être trop épuisée.</p>
3' 70 %	OK OK OK		
2' 80 %	OK OK		
1' marche rapide	OK		
3' 60 %	OK A OK		
5' 70 %	OK OK OK A OK		
3' 80 %	OK A OK		
4' 60 %	OK OK OK OK OK		
1' 70 %	OK		
1' 80 %	A		
1' 60 %	OK		
2' marche promenade	OK OK		
Coureur : Quel bilan du prévu / réalisé ?			

6^{ème} étape : Confrontation à La situation de référence

Coureur : <u>Quel bilan</u> du prévu / réalisé ?		parce que j'avais un point de côté	
tout le programme est réalisé.		Bul!	
<u>modif</u> ?	: <u>Que modifier</u> pour la prochaine séance? et <u>pourquoi</u> ? : Pour la prochaine séance je modifierais les 5 à 70 et les 3 à 80% car c'est le moment que j'ai le moins supporté.		
<u>Concevoir</u> :	5 / 7	<u>Produire</u> :	8 / 10
		<u>Analyser</u> :	1 / 3
		<u>Total</u> :	14 / 20

6^{ème} étape : Confrontation à La SR: coté prof !

	Noms/classe	Trajets : - respectés - dégradés (début) - en fin de série	Postures : -sécuritaire -tenue	Respiration - Intégrée - inversée - rythmée	Charges : - adaptées - trop/moins	Etirements : - réalisés Correctement - réalisés mais incorrects	Respect : - de l'espace d'intervention - de l'autre (aide)	
THX BS2	BEUSADI LIMADAR O	↑ respect 12H ↑ 12H ↑ 12H	↑ respect ↑ respect ↑ respect	⊕	↑ respect ↑ respect		ok (07)	
TES1	MAHARSI Lindy	↑ respect ↑ respect						
TES1	CALLENNI-JAC Alexandre	+ en début	- pas sûr + corrects	+	+	+		
TES1	PERTUIZET Nicolas	+ en début ↑ respect		+ en début	⊕			
TES2	BOSIGNON Romain	↑ respect		++				
TES2	MASOTAN Elba	↑ respect		+++				
TS2G2	CHAPS Caroline	↑ + ↑ +	↑ +	↑ + ↑ +	⊕ 0/1			+ 1
TS2G2	RODDON Fanny	↑ + ↑ +	+	+	+	++		
TS2G2	BOSTON Kevin	↑ + ↑ +	↑ +	⊕	⊕			
TS2G2	TOURNAI Jules	↑ + ↑ +	↑ +	⊕	⊕			
TS2	BURDAR Lydia	↑ + ↑ +	↑ +	↑ +				
TS2	NEE Astrid	↑ + ↑ +	⊕	⊕				
TL	COURRANT Nyma	↑ + ↑ +	↑ +	↑ +	↑ +		2	
TL	BEUSADI Moussa	↑ + ↑ +	↑ +	↑ +	↑ +			
TL	NADOUR Alba	↑ + ↑ +	↑ +	↑ +	↑ +	⊕		
TL	MUNRO Carole	↑ + ↑ +	↑ +	↑ +	↑ +			
	DURAND Luphe			⊕				

Quel regard des élèves sur cette ASDEP?

Ce qu'ils/elles n'ont pas aimé :

- *Le froid*
- *Parfois, c'est difficile musculairement*
- *Le circuit en aller-retour*
- *La performance n'est pas noté*
- *Douleurs articulaires, courbatures*
- *Certaines « techniques » (marche, course à 60 % Vma)*
- *Les chronos qui ne marchent pas !*

Quel regard des élèves sur cette ASDEP?

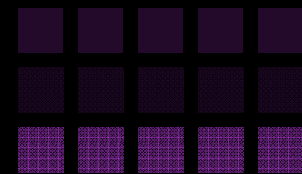
Ce qui les a le plus étonné :

- *Une grande autonomie*
- *Découvrir différents types de course*
- *Choisir nos séances d'entraînement*
- *Choisir son objectif*
- *Courir en aller-retour*
- *La notation qui ne prend pas en compte la performance*

Quel regard des élèves sur cette ASDEP?

Ce qu'ils/elles le plus aimé :

- *Choisir son entraînement*
- *Construire personnellement notre séance*
- *Avoir appris comment s'entraîner plus tard*
- *Le fait d'être guidé dans l'activité*
- *Ne plus noter la perf*
- *C'est plus sympa*
- *On peut courir accompagnée*
- *On travaille plus l'endurance*
- *Chacun court à son rythme*
- *Aller de plus en plus vite*
- *On a le droit de marcher*
- *Ca correspond à nos envies*



***Merci de votre attention...et maintenant, à vos questions
et commentaires....si on en a le temps !!!***



CP5 et CP1

d'après R.Dhellemmes 2002 Les cahiers du Cèdre n°2

	But de l'action	Moyens de l'action
<p>CP1</p> <p><i>« Réaliser une performance mesurée à une échéance donnée »</i></p>	<p><u>Sa performance</u> dans l'activité : (plus haut, plus vite, plus fort) Optimiser son résultat à un moment précis et imposé Motivation compétitive</p>	<p><u>Les ressources bio fonctionnelles</u> (mentales, bio énergétique, bio informationnelle, bio mécanique) A solliciter et à développer ...Pour améliorer la performance</p>
<p>CP5</p> <p><i>« Réaliser et Orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi »</i></p>	<p><u>Solliciter et développer ses ressources bio fonctionnelles dans un projet personnalisé</u> <i>« d'un bon usage de soi » : « s'aérer la tête », se tonifier, développer un projet esthétique, se muscler pour être plus performant dans une activité sportive.</i> Motivation d'entraînement de soi « pour soi »</p>	<p><u>Ses performances</u> (de type athlétique) comme des repères</p> <ul style="list-style-type: none"> - Qu'une intervention se réalise, qu'une transformation est en cours - et qui sont associés à des ressentis... <p>...Pour faire évoluer le projet de transformation</p>

Et en collège ... les IPP?

Dans le cadre exclusif des IPP:

- 1- Les profs d'EPS peuvent faire le choix d'intégrer des exercices de musculation en complément d'une APSA (par exemple améliorer le gainage des élèves en gymnastique)
- 2- les profs d'EPS peuvent faire le choix d'intégrer dans une partie de leçon un renforcement musculaire et cela dans toutes les APSA
- 3- les profs d'EPS peuvent sur plusieurs leçons, voire sur un cycle d'enseignement complet, faire pratiquer la musculation à leurs élèves

Dans ces 3 cas, dans le projet pédagogique d'EPS :

- le public auquel s'adresse ces IPP doit être caractérisé et une telle intervention doit être justifiée au regard des besoins des élèves

Et en collège ...les IPP?

Dans les cas 2 et 3, dans le projet pédagogique d'EPS:

- Les compétences qui sont attendues en fin de formation doivent être identifiées ainsi que les contenus (capacités, attitudes, connaissances). Ces compétences ne sont pas en lien direct avec les CP; elles doivent exprimer ce que l'on attend de l'élève après un temps d'enseignement; par exemple:

"Découvrir différents exercices musculaires pour solliciter les groupes musculaires du tronc, des membres inférieurs et supérieurs«

« Découvrir différents groupes musculaires et se construire un petit projet d'entraînement personnel pour solliciter 3 groupes musculaires

- Comme pour tout enseignement, une évaluation est attendue pour renseigner l'élève et les familles sur l'acquisition ou non de la compétence

Ces IPP ont plus particulièrement leur place en classe de 3ème mais cela n'exclue pas une intervention relative au renforcement musculaire dans un autre niveau de classe