



TACHE COMPLEXE

Travail réalisé par le Groupe Ressource EPS de
l'académie d'Orléans-Tours (année scolaire
2013-2014)



Tâche Complexe EN MUSCULATION

Guillaume Long

Lycée Professionnel Philibert de
l'Orme LUCE (28)





CP 5

- Activité support : Musculation
- Etablissement : Lycée Professionnel (filiales du bâtiment)
- Niveau de classe : Terminale Bac Professionnel



Compétence attendue (N4)

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



Acquisition des élèves

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Les 3 mobiles d'entraînement et les paramètres associés</p> <p>1 RM estimé sur 2 exercices</p> <p>références par groupe musculaire</p> <p>Les règles de sécurité (active et passive)</p>	<p>Mobiliser ses segments avec des placements, postures et trajets préservant l'intégrité physique</p> <p>Identifier et nommer des sensations éprouvées</p> <p>Relever les données sur une fiche de suivi</p> <p>En tant que parade, identifier et intervenir dans les moments à risques</p>	<p>Accepter de coopérer avec ses partenaires</p> <p>Respecter ses références personnalisées</p> <p>Se concentrer tout au long de la séance</p>



But de la tâche complexe

- A plusieurs, concevoir et réaliser une séquence d'entraînement orientée vers un mobile personnel en respectant le temps imposé.



Dispositif de la tâche

- Les élèves se répartissent en groupe de « mobile », par deux ou trois. Privilégier également des groupes par « gabarit ».

Les ressources à disposition des élèves :

- Fiche Mobiles (avec les paramètres)
- Fiche sécurité (active et passive)
- Fiche personnelle 1RM (charge maximale sur une répétition)
- Tableur de conversion des charges
- Répertoire d'exercices (papier ou sous forme numérique)



Présentation de la tâche

- Vous travaillez dans une entreprise de bâtiment, vos horaires sont 8h30 – 12h et 14h-17h30
- Vous disposez d'un créneau de deux heures pour manger et faire une séance de musculation. Vous arrivez dans la salle de remise en forme du LPO à 12h45 et vous devez repartir à 13h45.
- La veille vous discutez avec un ou deux collègues de travail (qui ont le même objectif personnel que vous et qui viennent aussi) pour savoir ce que vous allez faire lors de votre séance.



Consignes

- 1^{er} temps : à partir des ressources disponibles (fiches repères, outils numériques) et dans un temps limité de 15 minutes, concevoir une séquence de musculation de 45 minutes et liée à un mobile personnel. L'échauffement et le temps de récupération post-séance est également prévu par le groupe mais est ajouté aux 45 minutes de la séquence.
-
- 2^{ème} temps : Réaliser la leçon prévue en régulant les paramètres pendant l'exercice en fonction de son ressenti.
- Recueillir les données prévues et réalisées dans le carnet d'entraînement.
-
- 3^{ème} temps : A la fin de la leçon, analyser l'écart entre le travail prévu et le travail réalisé en vous servant du ressenti.
-
- 4^{ème} temps : Bilan avec les élèves sur les différents problèmes rencontrés (sur la conception et sur la production)



Acquisitions visées

Connaissances	Capacités	Attitudes
<p>Les relations entre les mobiles d'entraînement et les paramètres de la séance</p> <p>Les différentes formes de travail en lien avec les mobiles d'entraînement</p> <p>Les principes de récupération</p> <p>La démarche de construction d'un projet personnel</p> <p>Les critères d'observation d'une pratique adaptée à l'élève et au mobile choisi</p>	<p>S'échauffer en fonction du mobile choisi</p> <p>Construire, réaliser et réguler une séquence d'entraînement en adaptant les paramètres au regard du projet travaillé et du ressenti.</p> <p>Gérer et respecter les temps de récupération en les adaptant au mobile choisi</p> <p>Recueillir et utiliser les données de sa séance pour analyser et mettre en perspective sa séance</p> <p>Travailler avec différents outils TICE pour améliorer son apprentissage (vidéos, bornes interactives)</p>	<p>Echanger et coopérer avec ses partenaires</p> <p>Accepter les conseils des autres (partenaires, professeur)</p> <p>Assumer et justifier un choix de mobile et de séquence d'entraînement</p>

Différenciation et régulations

AU NIVEAU DE LA CONCEPTION DE LA SEQUENCE D'ENTRAINEMENT

PROBLEMES RENCONTRES

REMEDATIONS ENVISAGEES

Les paramètres choisis ne sont pas en lien avec le mobile choisi

verbalisation et renvoi à la fiche repère (au cours de la tâche complexe)

Pas de logique de construction de la séquence : équilibre, succession des exercices, nombre des exercices insuffisant ou trop important

Fiche de construction par étape d'une séquence

Pas d'investissement des élèves dans la tâche dû à un manque d'organisation du groupe ou de refus de la tâche (trop de ressources, consignes)

constitution du groupe ? accompagnement sur le début de la construction (fiche construction et/ou aide du professeur sur un exercice)

Mettent trop de temps pour concevoir (à faire verbaliser par les élèves)

auto-régulé par les élèves (conséquence du nombre important d'informations nouvelles à traiter)

Les paramètres ne sont pas individualisés (tout le groupe fait la même chose)

à mettre en valeur lorsqu'ils réalisent, qu'ils savent que cela est autorisé et encouragé

Elèves autonomes dans la production, respecte les paramètres et le cadre donné

complexification (formes de travail, exemple travail pyramidal).

Différenciation et régulations

AU NIVEAU DE LA REALISATION DE LA SEQUENCE

PROBLEMES RENCONTRES

REMEDIATIONS ENVISAGEES

perte de temps lorsqu'ils arrivent sur l'atelier

s'organiser collectivement pour mettre en place le matériel et définir les rôles + ordre de passage (si besoin chronométrer : 30s pour débiter par exemple)

perte de temps dans les récupérations

chronométrer le temps de récupération (en rapport avec le mobile), anticiper la manipulation et succession des élèves (pas trop de changement de charge)

pas d'observation

vidéo pour faire ressortir les dangers ou le manque d'efficacité des problèmes d'exécution + Fiche d'observation avec des critères définis

parade peu efficace

Rappel des règles sécuritaires et mise en place d'un juge de la sécurité.

pas de communication entre les élèves

Utiliser un média pour amener plus d'interaction (vidéo par exemple), questionner les élèves

Les principes d'exécution ne sont pas respectés

choix des paramètres, problème de réglage des appareils

Décalage entre les sensations éprouvées par l'élève et les effets attendus du mobile choisi

Décalage entre les sensations que l'élève pense éprouver et la réalité observable

Mise en œuvre d'une situation sur un exercice avec une obligation de faire une analyse entre chaque série entre ce que l'élève a ressenti et les effets attendus pour ce mobile.

La fiche de suivi n'est pas remplie ou peu remplie

Chaque élève remplit la feuille de l'autre

Peu de régulation de leur travail prévu (réalise ce qu'ils ont prévu sans tenir compte de leur état de forme)

Mise en œuvre d'une situation sur un exercice avec une obligation de proposer des paramètres à chaque nouvelle série (en relation avec le ressenti)

Volume de travail trop conséquent ou insuffisant (tonnage total)

Questionner les élèves : paramètres ? succession des exercices ?