

DES COMPETENCES METHODOLOGIQUES ET SOCIALES AUX CONTENUS D'ENSEIGNEMENT EN EPS AU LYCEE

INTRODUCTION

Continuité avec le collège :

Dans le cadre d'une *cohérence éducative*, il nous semble important d'établir un lien, pour ne pas dire une filiation, entre les CMS du collège et celles du lycée.

- D'une part, pour *donner du sens à la démarche de l'enseignant*, dans la planification de ses contenus d'enseignement. Ce qui se fait au collège s'inscrit certes dans un « immédiat », mais s'inscrit également dans la perspective d'un « après », c'est-à-dire le lycée et d'un « ailleurs » qui renvoie à l'après école.

- D'autre part, pour *donner du sens à l'apprentissage des élèves*, afin qu'ils construisent leurs savoirs dans le cadre d'une continuité, en évitant une rupture dans leurs habitudes de travail.

**COMPETENCES
METHODOLOGIQUES ET
SOCIALES
AU COLLEGE**

CMS 1

Agir dans le respect de soi, des autres et de l'environnement par l'appropriation de règles.

CMS 2

Organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités par la gestion et l'organisation des pratiques et des apprentissages :

-Installer, utiliser, ranger le matériel, recueillir des informations. travailler en équipe et s'entraider.

CMS 3

Se mettre en projet par l'identification, individuelle ou collective des conditions de l'action, de sa réussite ou de son échec pour élaborer un projet d'action et le mettre en œuvre, raisonner avec logique et rigueur, apprécier l'efficacité de ses actions, développer sa persévérance.

CMS 4

Se connaître, se préparer, se préserver par la régulation et la gestion de ses ressources et de son engagement en sachant :

-S'échauffer, récupérer d'un effort, identifier les facteurs de risque, prendre en compte ses potentialités, prendre des décisions adaptées, maîtriser ses émotions, apprécier les effets de l'activité physique sur le corps humain, s'annoncer des principes de santé et d'hygiène de vie.

**COMPETENCES
METHODOLOGIQUES ET
SOCIALES
AU LYCEE**

CMS 2

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

-Juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner ...

CMS 3

Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement :

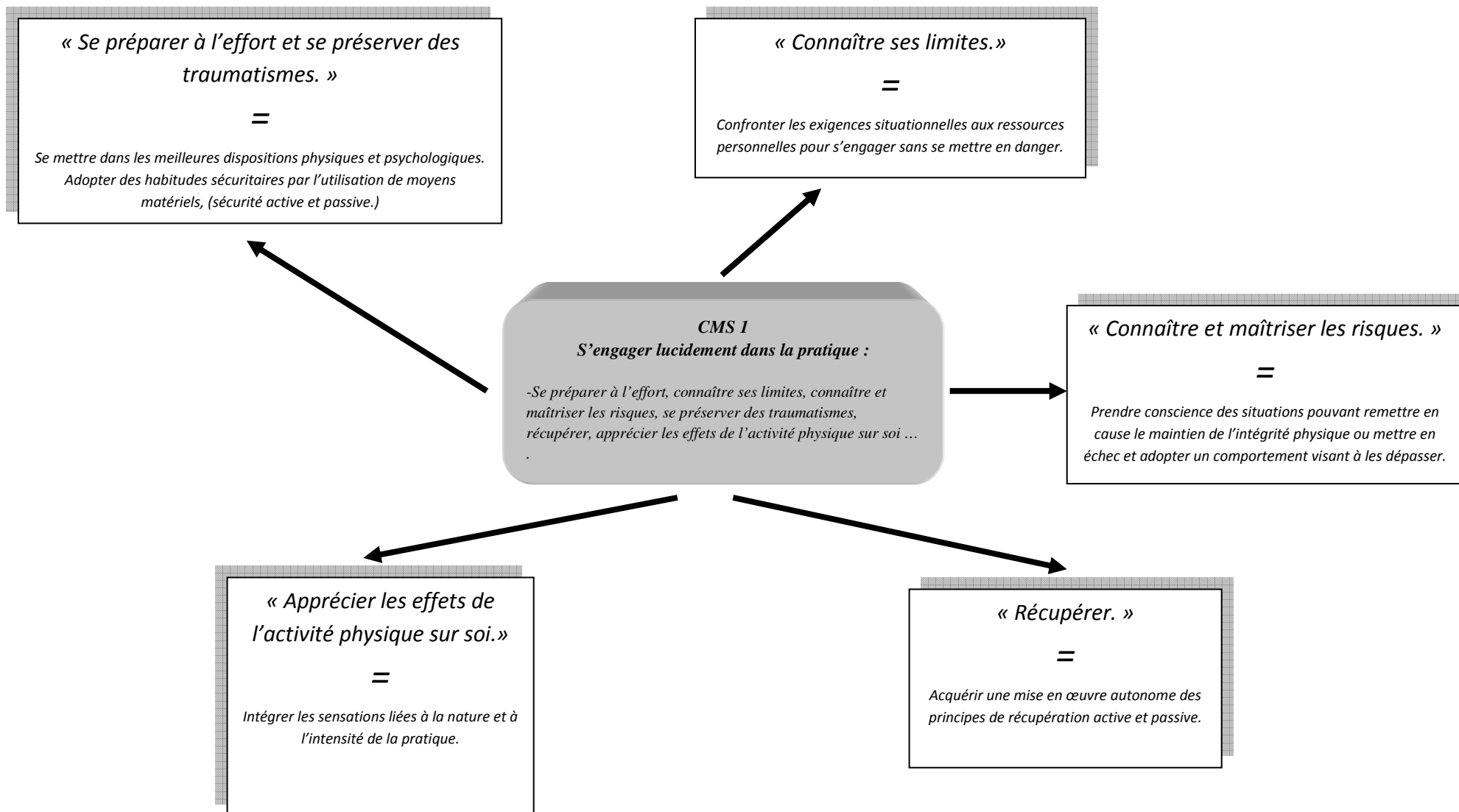
-Observer, identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité, évaluer la réussite et l'échec, concevoir des projets.

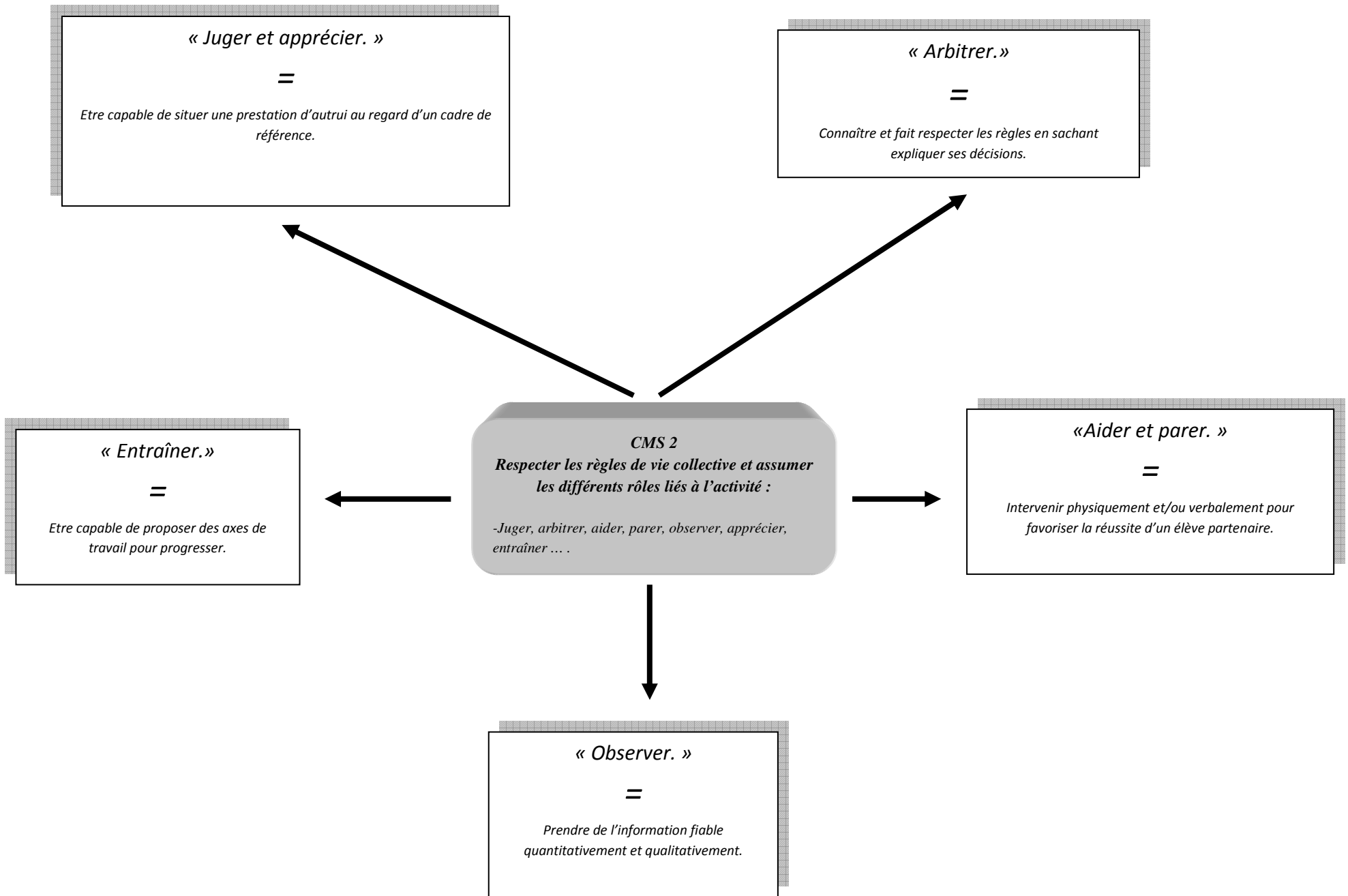
CMS 1

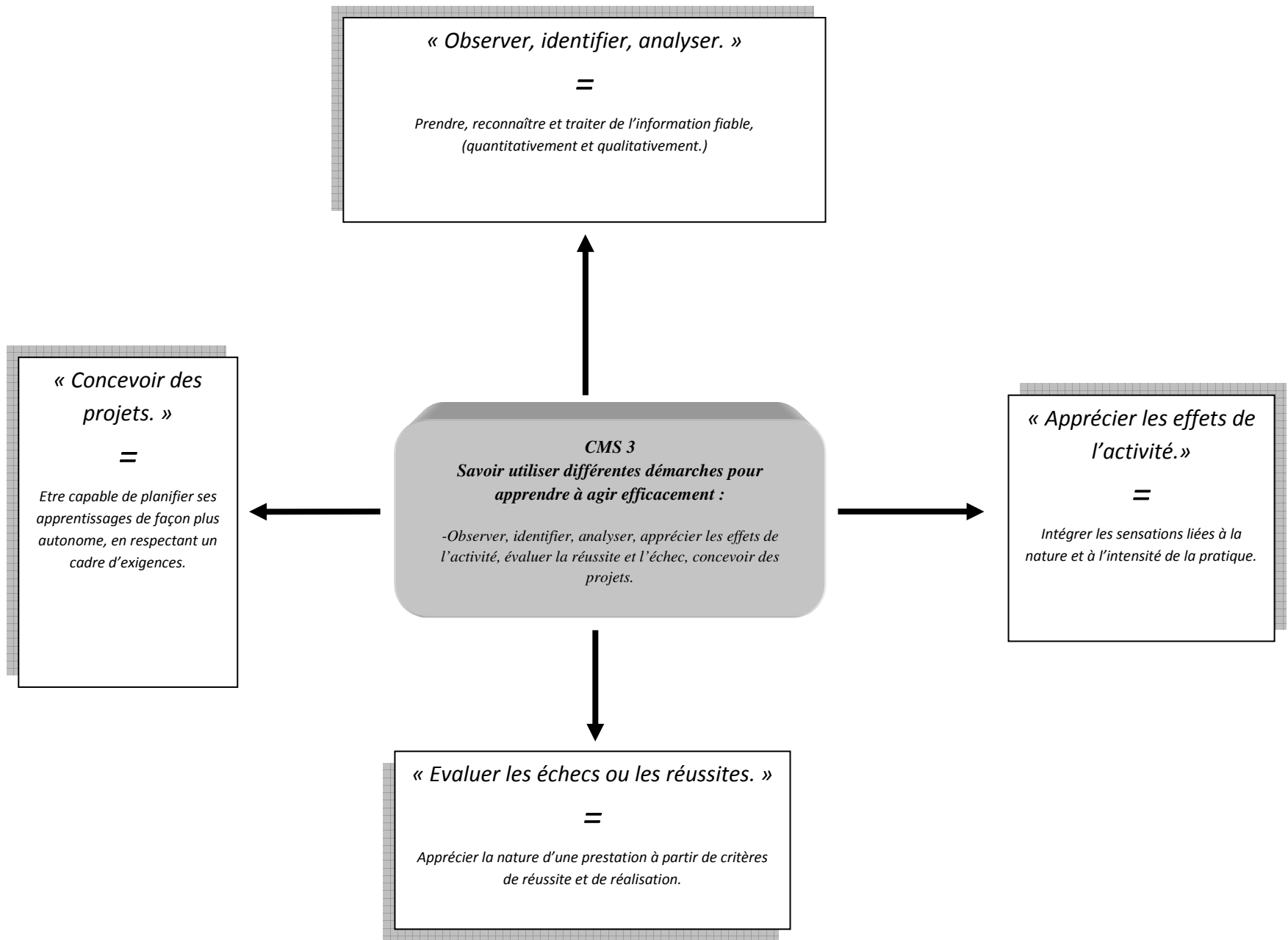
S'engager lucidement dans la pratique :

-Se préparer à l'effort, connaître ses limites, connaître et maîtriser les risques, se préserver des traumatismes, récupérer, apprécier les effets de l'activité physique sur soi ...

1) Des CMS aux sous-compétences attendues en EPS :







2) Nouvel état d'esprit :

S'imposer

UNE NOUVELLE POSTURE INTELLECTUELLE

pour déboucher sur une démarche permettant

D' IDENTIFIER LES TRANSFORMATIONS VISEES

sur le plan méthodologique et social.



PROBLEMATIQUE

S'EXTRAIRE « UN INSTANT » DES PREOCCUPATIONS MOTRICES,

qui le plus souvent guident la planification de notre enseignement,

POUR EXPLICITER CE QUE L'ON ATTEND DES ELEVES

du point de vue de la prise en charge de leur activité motrice.

- ⇒ *Il s'agit ici non pas de mettre au second plan les apprentissages moteurs, qui fondent la spécificité de l'EPS, mais de les envisager au regard d'une mise en scène pédagogique leur permettant de s'illustrer.*
- ⇒ *La mise en scène pédagogique devenant « le lieu » de la mise en œuvre des **Compétences Méthodologiques et Sociales.***

3) Les compétences méthodologiques et sociales doivent déboucher sur des contenus d'enseignement :

Les CMS renvoient à :

*Un enseignement des « circonstances » dans lesquelles les élèves acquièrent les savoir faire moteurs.
Suppose une planification de contenus d'enseignement par l'enseignant.*

*Un apprentissage simultané avec les apprentissages moteurs
Suppose une activité effective des élèves.*

*Orchestré par une mise en scène pédagogique dans laquelle s'expriment, s'enseignent et s'apprennent les C.M.S.
Suppose une organisation sociale du groupe classe.*

Une évaluation.

Suppose une structuration en termes de niveaux à atteindre sur la base de critères.

4) Les compétences méthodologiques et sociales doivent être resituées au regard du contexte d'enseignement :

Ici, la notion d'enjeux éducatifs est primordiale. Elle répond à la nécessité de dégager **des priorités éducatives** au regard du contexte local d'enseignement liée aux caractéristiques de l'établissement et des élèves.

Pour cela, il faut éviter l'écueil qui consiste à penser que ce qui se passe dans son établissement doit être érigé comme une vérité absolue, ce qui serait dévastateur et anti-productif sur le plan de l'analyse théorique. Bien au contraire, il faut avoir conscience que l'enseignement de l'EPS renvoie **à une pluralité de réalités**, notamment dans la « mise en scène » des compétences méthodologiques.

Cela doit donc nous amener à relativiser dans « l'espace » et dans le « temps ».

➔ « L'espace » renvoie aux conditions humaines et matérielles et donc à une réalité « sociale. »

-Quel type d'établissement ? Quel public ? Quel niveau de classe et/ou de pratique ? Quelles installations ?

➔ « Le temps », quant à lui, renvoie à une dimension liée à la durée de l'apprentissage, donc à une planification des CMS à plus ou moins longue échéance.

Le projet EPS doit donc faire apparaître des choix concernant les transformations visées chez les élèves sur le plan des CMS. Ces choix doivent se retrouver dans les projets de classe ou de cycle ainsi qu'au sein des leçons.

Ces choix sont également au cœur de l'articulation des compétences propres et méthodologiques retenues et s'inscrivent à la fois sur deux séquences temporelles :

-1^{ère} séquence : La programmation des APSA sur une année scolaire.

-2^{ème} séquence : La programmation des APSA sur le cursus scolaire.

5) Particularité de la CP5 :

Les critères de classification pour cette compétence propre ne relèvent pas d'un domaine particulier d'activités. Elle peut se caractériser comme étant une « **méta- compétence méthodologique** » qui ne circonscrit pas, dans sa propre définition, un ensemble d'APSA. Elle vise à centrer les apprentissages sur une prise en charge personnelle de sa pratique au regard d'une connaissance de soi.

Même si certaines activités se prêtent davantage que d'autres à l'enseignement de cette compétence, les apprentissages méthodologiques qu'elle suppose peuvent s'envisager pour l'ensemble des APSA des autres compétences propres.

L'objectif de cette compétence est de rendre l'élève **responsable** de sa propre condition physique qui est un facteur de santé. **L'enjeu est d'amener l'élève à construire son propre projet d'entraînement lié à un mobile personnel qui permet de donner du sens à la pratique.**

La performance est indexée aux ressources de l'individu. Chaque projet personnel est « respectable » et met l'élève en situation favorable de progrès. La réussite individuelle doit permettre de **valoriser l'image de soi** qui est une condition d'une prolongation de la pratique physique pour un « après » et un « ailleurs ».

6) Illustration dans les 3 compétences méthodologiques et sociales :

6.1) Avec la Compétence Propre N°2 : « Se déplacer en s'adaptant à des environnements variés et incertains. »

Activité : Course d'orientation pour des niveaux 3 et 4, (Voir illustrations).

	NIVEAU 3	NIVEAU 4
<p>CMS 1 : « s'engager lucidement dans l'action. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - se préparer à l'effort. - connaître ses limites. - connaître et maîtriser les risques. - récupérer. - apprécier les effets de l'activité sur soi. 	<ul style="list-style-type: none"> - connaître la conduite à tenir en milieu naturel. - connaître et mettre en oeuvre les conditions d'une pratique en sécurité, (zones d'évolution, limites de sécurité, limite de temps). - connaître le matériel à avoir avec soi, (carte avec point de ralliement, numéros d'urgence). - connaître la conduite à tenir en cas d'accident. - identifier les contraintes du milieu pour planifier son action. <p>- identifier la nature et la durée de l'effort en mettant en relation :</p> <ul style="list-style-type: none"> • le but de la tâche. • les caractéristiques du milieu d'évolution, (cotation des voies en escalade, dénivelé et densité de végétation en CO). • ses ressources personnelles et les sensations correspondantes, (intensité de l'effort physique, prise de risque en termes de choix d'itinéraire de déplacement). <ul style="list-style-type: none"> - doser son effort pour mener à terme son déplacement. - planifier par anticipation son déplacement. 	<p>Toutes les conduites sécuritaires du niveau 3 sont considérées comme un pré-requis.</p> <p>➔ face à des situations plus complexes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - prévoir et mettre en oeuvre des ajustements pour garantir sa sécurité. - optimiser son engagement par une gestion du couple ressources/contraintes de plus en plus précise pour maîtriser sa prise de risque. - doser et anticiper son effort pour enchaîner différents déplacements.

Illustrations en N3, CO :

Dispositif : course au score

Mises en oeuvre possibles de la CMS 1 :

- gestion du tableau de course par les élèves : inscription des heures de départ et d'arrivée, calcul des temps de course et correction des poinçons.

- identifier la localisation des balises et leur niveau de difficulté en associant une légende et une représentation dans la réalité.

- associer les caractéristiques du milieu à :
 - un type de course : foulée différente sur un chemin, un talus...
 - une distance de course : maîtrise de l'échelle.
 - une durée de course : mise en relation de la distance et du type de course.

- construire mentalement un itinéraire adapté à ses ressources personnelles : lignes à emprunter et points stratégiques d'orientation et savoir quelles vont être les variations de vitesse de course selon les moments du déplacement.

- à partir des balises choisies, être capable de verbaliser l'itinéraire prévu, (type « la voix du GPS » simple : courir tout droit sur chemin pendant 100m puis prendre le 2^e fossé à gauche) selon les balises choisies.

- prévoir des stratégies de recalage sur des points stratégiques : identifier une ligne d'arrêt sur chaque poste difficile, (ex : si je tombe sur ce grand chemin, c'est que je suis allé trop loin, donc soit je reviens sur mes pas, soit j'enchaîne directement sur la balise suivante).

Illustrations en N4, CO :

Dispositif : même situation de course au score :

- associer le plus justement possible le nombre de balises visé/le temps de course imparti/les ressources personnelles.

→ Axes de complexification par rapport au niveau 3 :

- identifier de façon plus précise le niveau des balises en termes:

- de localisation (relation carte/terrain).
- de trajet pour s'y rendre.
- de distance, (mettre en relation différentes données : VMA, distance topo, distance réelle selon le choix d'itinéraire, ajustement de la vitesse de course et du type de foulée selon les variations de terrain).

-construction par anticipation de l'itinéraire par le choix de « techniques » d'orientation : utilisation de la boussole et construction de l'azimut, (où et comment) et erreur volontaire :

- repérer le niveau de prise de risque liée à l'utilisation de l'azimut en fonction de la situation des balises, de la distance entre elles et de ses compétences personnelles : capacité à « tenir » l'azimut et identification des caractéristiques des zones à emprunter, (pénétrabilité, dénivelé, points de recalage éventuels).

→ pour les lier à des sensations de course déjà éprouvées, (physiques) et à des sensations plus psychologiques liées à la prise et à la perte temporaires de repères.

à répéter x fois dans le parcours en respectant l'équilibre prise de risque/gain de temps.

- être capable de verbaliser son projet d'itinéraire, (plus précisément en intégrant les solutions de recalage en cas d'échec de l'azimut).

	Niveau 3	Niveau 4
<p>CMS 2 - « Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité.»</p> <p>Juger Aider, Parer Observer</p> <p>Rôles liés aux activités de la CP 2 : Juge, assureur, conseiller, tuteur, commissaire, chronométrateur.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Connaître les attendus dans chaque rôle: ce qu'il y a à faire, les principes d'efficacité, les règles de sécurité et de fonctionnement, les règlements. - Se montrer responsable, rigoureux dans les tâches confiées. - Etre concentré sur les rôles à tenir pour le bon déroulement d'une situation d'apprentissage ou d'une épreuve. - Renseigner un camarade sur ses choix en l'observant selon des critères définis; contrôle de la validité de ce qui a été réalisé. - Emettre son point de vue sans l'imposer / Ecouter le point de vue d'autrui. - Partager ses expériences. - Considérer les différents rôles comme aide aux apprentissages, pour soi et pour autrui. 	<p>Les compétences abordées en niveau 3 se complexifient avec le niveau de pratique.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Assurer le rôle de guide / tuteur pour aider à l'apprentissage d'un camarade. - Emettre un avis sur les choix d'un camarade, argumenter, conseiller pour remédier aux erreurs.

	NIVEAU 3	NIVEAU 4
<p>CMS 3 : « Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement. »</p> <ul style="list-style-type: none"> - observer, identifier, analyser. - apprécier les effets de l'activité. - évaluer la réussite et l'échec. - concevoir des projets. 	<ul style="list-style-type: none"> - concevoir un projet de déplacement sur une situation en combinant caractéristiques du milieu/exigences de la tâche/ressources personnelles : - connaître les principes d'efficacité dans un milieu considéré. - connaître les indices pour se situer dans sa pratique. 	<ul style="list-style-type: none"> - concevoir un projet de déplacement de plus en plus performant au fur et à mesure des séances en combinant les exigences de la tâche et ses points forts et points faibles. - reconnaître les principes d'efficacité pour soi et pour les autres. - identifier les facteurs d'erreur et/ou de réussite pour formuler des hypothèses explicatives pour soi ou pour les autres.

Illustrations en N3, CO

Dispositif : course au score

Mises en oeuvre possibles articulant les 3 CMS :

- gestion du tableau de course par les élèves : inscription des heures de départ et d'arrivée, calcul des temps de course et correction des poinçons.

- avant le parcours :

- être capable de surligner l'itinéraire choisi et de verbaliser son trajet de balise à balise en utilisant la légende et l'échelle.
- Être capable d'identifier la difficulté des postes selon la nature du terrain à emprunter et donc l'intensité de l'effort correspondant, (adaptation de la foulée).
- prévoir et verbaliser quelques possibilités de recalage en cours de parcours par identification des grandes lignes directrices, lignes d'arrêt et éléments caractéristiques.

➔ organisation possible : par binôme de course : échange et construction du projet à 2 ou seul avec proposition du projet de parcours à l'enseignant avant le départ, ou sous forme de tutorat, (un élève du groupe + « supervise » le projet d'un élève du groupe -).

- pendant le parcours :

ex 1 : l'élève court seul ou avec un partenaire de même niveau : construction de son déplacement étape par étape en respectant les choix effectués avant le départ.

Ex 2 : l'élève court avec un « suiveur », (le tuteur de la phase pré-course par exemple) qui note sur une autre carte le trajet réellement réalisé et éventuellement intervient en cas de difficulté à s'orienter.

Ex 3 : chaque membre du binôme fait la voix du GPS à tour de rôle, (de la balise 1 à la balise 2 puis échange des rôles).

- après le parcours : débriefing par binôme de niveau, ou avec l'enseignant, ou par binôme tuteur/tutoré.

- Observation du trajet prévu surligné sur la carte et du trajet réel observé : verbalisation des points de réussite et d'erreurs, (avec identification

précise des sources d'erreurs : mauvaise lecture de carte, mauvaise relation carte/terrain, mauvaise appréciation des distances).

- Mise en relation des sensations de course éprouvées avec la distance parcourue, la durée du parcours, le nombre de balises poinçonnées et les caractéristiques du milieu.
- En fonction des balises trouvées, du temps réalisé et du nombre d'erreurs, formuler des hypothèses explicatives et réajuster le projet initial.
- Si le nombre d'erreurs est trop important et ne permet pas de valider la situation : reprise du projet initial, modification et nouvelle course sur même parcours.

Mise en projet à l'échelle de l'unité d'apprentissage « cycle » :

- être capable de lier de plus en plus précisément les caractéristiques du milieu et l'effort associé, (course et orientation) pour construire seul ou à 2 des projets d'itinéraires adaptés à ses ressources.
- être capable de jouer sur la prise de risque subjective en termes d'orientation en utilisant des techniques d'orientation plus complexes, (azimut...).
- aider un autre élève à mettre en place ces techniques d'orientation pendant un parcours.

Illustrations en N4, CO :

→ éléments de complexification par rapport au niveau 3 :

- mise en projet sur une situation d'apprentissage : même principe que pour le niveau 3 mais la course s'effectue seul. le débriefing d'itinéraire peut se faire à partir de l'utilisation d'un boîtier GPS qui restitue exactement le trajet réalisé.

Sur PC, l'élève peut comparer son projet et la trace réelle pour identifier ses points de réussite et d'erreur en comparant point par point avec le trajet surligné à l'avance sur sa carte.

- identification/verbalisation/hypothèses explicatives.
- même démarche qu'en N3 avec un travail type « tutorat » sur les phases pré et post course.

- démarche de mise en projet sur l'ensemble du cycle, à partir d'un protocole d'évaluation sommative ou certificative connu dès la séance 1 :

- si utilisation des supports papiers : un dossier par élève reprenant chaque carte surlignée + un commentaire succinct, (points+/-).
- si utilisation des GPS : un fichier informatique mis à disposition de l'élève, (sur le site de son établissement ou sur plate-forme numérique par exemple).

-le suivi d'une séance à l'autre doit permettre à l'élève :

- de s'inscrire dans une démarche de progression.
- de mieux connaître les caractéristiques du milieu d'évolution, (relation carte/terrain, type d'effort associé).
- de progressivement maîtriser la prise de risque en terme d'orientation, (coupe, azimut, erreur volontaire).

→ pour construire le jour de l'évaluation un projet de course le plus équilibré possible entre caractéristiques de la tâche et ressources personnelles.

6.2.) Avec la Compétence Propre N°5 : « Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi. »

Activité : Course en durée pour des niveaux 3 et 4.

L'illustration proposée n'est pas exhaustive et vise à proposer des axes de travail et d'observation des CMS.

CMS 1 : S'engager lucidement dans l'activité.			
	Sous-compétences	Niveau 3	Niveau 4
CP 5 Réaliser et orienter son activité en vue du développement et de l'entretien de soi.	1 <ul style="list-style-type: none">• Se préparer à l'effort.	<ul style="list-style-type: none">• S'échauffer en intégrant la mobilisation des articulations sollicitées par l'activité.• Adopter une motricité spécifique en relation avec le mobile choisi.• Adapter sa respiration au type de travail.	<ul style="list-style-type: none">• S'échauffer en intégrant la mobilisation des articulations sollicitées par l'activité en fonction de son état de forme (fatigue, fragilité,
	2 <ul style="list-style-type: none">• Connaître ses limites.• Connaître et maîtriser les risques	<ul style="list-style-type: none">• Adapter sa motricité à ses capacités dans un objectif de progrès.• Prendre des repères et réguler son activité en étant guidé par un signal extérieur.	<ul style="list-style-type: none">• Choisir un mobile et concevoir des séances réalistes tenant compte des spécificités du mobile et de ses capacités.• Adapter sa motricité à l'objectif visé.
	3 <ul style="list-style-type: none">• Récupérer	<ul style="list-style-type: none">• Effectuer les périodes de récupération et analyser leur utilité (Ressenti AV-PDT-AP)• Utiliser différents types et moyens de récupération en fonction des effets recherchés et du mobile choisi.• Utiliser la fréquence cardiaque et la fatigue musculaire comme indicateurs.	<ul style="list-style-type: none">• Réaliser des enchaînements de séquences d'intensité et de durée variables en fonction du mobile choisi et adapter la récupération.• Différencier les différents types de récupération (en cours de séance, en fin de séance, active, passive, étirements, relaxation) et savoir les utiliser dans sa programmation de séances.
	4 <ul style="list-style-type: none">• Apprécier les effets de l'activité sur soi.	<ul style="list-style-type: none">• Eprouver la variation des paramètres d'entraînement proposés (durée, intensité, fréquence).• Accepter l'état d'inconfort ou de douleur engendré par l'activité et l'analyser au regard de ses objectifs.	<ul style="list-style-type: none">• Concevoir des séances réalistes (volume de W / temps imparti) en recherchant des effets attendus.• Connaître et utiliser le phénomène de sur-compensation pour progresser.
Illustration	Course en durée MOBILE 1 : Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances. MOBILE 2 : Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. MOBILE 3 : Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.	Les items retenus sont communs aux 3 mobiles <ul style="list-style-type: none">• Reproduire un échauffement-type en respectant un ordre pré-établi : Tête → Pieds ou Pieds → Tête. (1)• Effectuer la séance proposée en connaissant les paramètres (VMA, fréquence cardiaque, mobile choisi) utiles à sa construction. (2).• Respecter les temps et formes de récupération proposés. (3).• Exprimer son ressenti en utilisant un vocabulaire simple mais clair. (4)• Tenir un cahier d'entraînement avec Prévision-Réalisation-Ressenti. (4)	Les items retenus sont communs aux 3 mobiles <ul style="list-style-type: none">• Construire son échauffement en fonction de la forme du travail de la séance. (1).• Concevoir la séance en fonction de paramètres connus (VMA, fréquence cardiaque, mobile choisi). (2).• Adapter les temps et formes de récupération au type de travail de la séance. (3).• Exprimer son ressenti en utilisant un vocabulaire spécifique (anatomie, physiologie). (4).• Tenir un cahier d'entraînement en analysant les écarts entre les prévisions et les réalisations et les ressentis qui s'y rapportent. (4).

CMS 2 : Respecter les règles de vie collective et assumer différents rôles liés à l'activité.			
	Sous-compétences	Niveau 3	Niveau 4
CP 5 Réaliser et orienter son activité en vue du développement et de l'entretien de soi.	1 • Juger • Apprécier	<ul style="list-style-type: none"> • Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles. • Echanger avec autrui pour progresser. • Repérer les écarts entre Prévisions et Réalisations. • Réaliser un bilan global de la séance. 	<ul style="list-style-type: none"> • Justifier son choix de mobile à partir de critères objectifs personnels. • Expliquer les contenus de séance en fonction de ses connaissances. • Analyser les écarts entre Prévisions et Réalisations.
	• Arbitrer		
	2 • Aider • Parer	<ul style="list-style-type: none"> • S'entraider dans la mise en place de la séance proposée et dans l'installation du matériel. • Assumer différents rôles (chronométrier, conseiller, aider, encourager...). 	<ul style="list-style-type: none"> • Aider à la conception de séances d'autrui en référence à son propre vécu et ses connaissances. • Repérer les manques ou erreurs éventuels d'autrui par rapport à son plan d'entraînement.
	3 • Observer	<ul style="list-style-type: none"> • Echanger avec autrui pour le faire progresser. • Observer la pratique d'autrui pour l'aider à partir d'indicateurs identifiés. • A plusieurs établir une échelle de ressentis (respiration, travail musculaire, motivation ...) 	<ul style="list-style-type: none"> • Analyser la pratique d'autrui en rapport avec ses objectifs. • Affiner sa propre échelle de ressentis.
4 • Entraîner	<ul style="list-style-type: none"> • A plusieurs, organiser l'espace pour mettre en place le dispositif d'entraînement choisi correspondant à l'objectif de séance. • Différencier les types d'efforts pour comprendre et réaliser les objectifs des séances. 	<ul style="list-style-type: none"> • Agir sur les paramètres d'intensité d'effort pour concevoir son entraînement. • Concevoir ses séances d'entraînement et les expliquer en fonction d'indicateurs identifiés. • Aider à la conception de séances d'autrui en référence à son propre vécu et ses connaissances. 	
Illustration	Course en durée MOBILE 1 : Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances. MOBILE 2 : Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale. MOBILE 3 : Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.	Les items retenus sont communs aux 3 mobiles <ul style="list-style-type: none"> • Eprouver des séquences de travail parfois coûteuses et en repérer les effets immédiats. (1). • S'entraider dans la mise en place de la séance proposée et dans l'installation du matériel. (2). • Observer la pratique d'autrui pour l'aider à progresser à partir d'indicateurs identifiés (fatigue, dégradation de l'attitude de course, difficulté à récupérer). (3). • A plusieurs, organiser l'espace pour mettre en place le dispositif de course choisi (aller-retour, boucle) correspondant à l'objectif de séance. (4). 	Les items retenus sont communs aux 3 mobiles <ul style="list-style-type: none"> • Eprouver des séquences de travail parfois coûteuses et en repérer les effets différés. (1). • Concevoir des séances et avoir un regard critique et constructif sur ses réalisations et celles d'autrui. (2-3). • Passer de repères extéroceptifs (chronomètre, plots, signal sonore ...) à des repères intéroceptifs et kinesthésiques. (4).

CMS 3 : Savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement.

	Sous-compétences	Niveau 3	Niveau 4	
<p align="center">CP 5</p> <p>Réaliser et orienter son activité en vue du développement et de l'entretien de soi.</p>	1	<ul style="list-style-type: none"> Eprouver le travail relatif à plusieurs mobiles en fonction de paramètres identifiés (type d'effort, quantité et forme de récupération). Comprendre les choix de formes de travail proposés en fonction de connaissances théoriques (rôle et utilisation de la respiration, fatigabilité musculaire, vitesse, capacité, puissance...). 	<ul style="list-style-type: none"> Concevoir la séance en fonction du mobile choisi et en s'appuyant sur des connaissances théoriques (physiologie de l'effort, cycles aérobie, anaérobie alactique et lactique, récupération active, passive, sur-compensation ...). Savoir adapter le contenu des séances en fonction de paramètres divers (météo, état physique, état psychologique, fatigue ...). 	
	2	<ul style="list-style-type: none"> Apprécier les effets de l'activité 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser la variation des paramètres pour améliorer le rendement de l'entraînement par rapport au mobile choisi. Tenir compte du ressenti et des performances intermédiaires pour évaluer le bien-fondé de la programmation des exercices de la ou des séances. 	
	3	<ul style="list-style-type: none"> Evaluer Réussite / Echec 	<ul style="list-style-type: none"> Comparer et analyser ses réalisations en fonction des objectifs immédiats de séance (Atteint/Non atteint, pourquoi). Accepter l'échec d'une situation et savoir évaluer son degré d'éloignement de l'objectif poursuivi. 	<ul style="list-style-type: none"> Comparer et analyser ses réalisations en fonction des objectifs immédiats de séance (Atteint/Non atteint, pourquoi), en fonction de données théoriques précises. Remettre en cause une forme de travail qui ne permet pas d'atteindre l'objectif poursuivi et proposer une remédiation.
	4	<ul style="list-style-type: none"> Concevoir des projets 	<ul style="list-style-type: none"> A plusieurs mettre en place une ou plusieurs séances d'entraînement répondant à un objectif commun. Utiliser les connaissances théoriques et les caractéristiques personnelles (VMA) pour justifier le contenu de la séance. Elaborer et tenir à jour son carnet d'entraînement 	<ul style="list-style-type: none"> Utiliser ses connaissances (de soi et de l'activité) pour programmer un plan d'entraînement à moyen ou long terme. Avoir une vision précise de l'objectif final recherché pour savoir et pouvoir adapter les contenus des séances en fonction de cet objectif mais aussi des réalisations de chaque séance.
Illustration	<p align="center">Course en durée</p> <p>MOBILE 1 : Accompagner un objectif sportif de course en rapport avec des échéances.</p> <p>MOBILE 2 : Développer un état de santé de façon continue par la recherche d'une forme optimale.</p>	<p align="center">Les items retenus sont communs aux 3 mobiles</p> <ul style="list-style-type: none"> Comprendre la pertinence du test initial de VMA afin d'accepter et de réaliser le plan d'entraînement cohérent avec le mobile choisi. (1). Effectuer la séance proposée en connaissant les paramètres retenus pour sa construction (mobile, 	<p align="center">Les items retenus sont communs aux 3 mobiles</p> <ul style="list-style-type: none"> Justifier son choix de mobile à partir de déterminants personnels et expliquer les contenus de la séance à partir de ses connaissances. (1). Renseigner son carnet d'entraînement sur les réalisations et ressentis de séances afin 	

	MOBILE 3 : Rechercher les moyens d'une récupération, d'une détente ou d'une aide à l'affinement de la silhouette.	VMA, forme de travail, récupération ...). (2). <ul style="list-style-type: none">• Comparer et analyser ses réalisations en fonction des objectifs immédiats de séance (Atteint/Non atteint, pourquoi). (3).• A plusieurs utiliser et analyser les connaissances théoriques (physiologie de l'effort) pour justifier le contenu de la séance proposée. (4).	de programmer à long terme en tenant compte de ces différents paramètres et de l'objectif final visé. (2-4). <ul style="list-style-type: none">• Moduler le contenu des séances en fonction de l'atteinte ou non des objectifs intermédiaires et des raisons de ces réussites ou échecs. (3).
--	--	--	---