

**DÉFINITION
ET
ENJEUX DE LA CP5**

INTITULÉ DE CETTE CP5 DANS LES PROGRAMMES LYCÉE.

« Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi (CP5). »

Un constat

*« Sports et activités physiques » Eurobaromètre spécial n°334 mars 2010
Enquête INSEE 2003 / CREDOC*

- La pratique d'une activité physique diminue en fonction de l'âge.
- La pratique physique est de moins en moins encadrée.
- Avoir une meilleure forme, une meilleure santé, se relaxer sont les motifs avancés pour justifier ce besoin d'activité physique.

LA NOTION DU « SAVOIR S'ENTRAINER » AU CENTRE DE LA CP5

- CP5= le Savoir S'entraîner = avoir un bon usage de soi!
- S'entraîner:
 - C'est « *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...**
 - **C'est intégrer la notion de « corps sensible »:** utiliser les sensations corporelles pour définir et réguler son projet.

→ se baser sur ce que **je peux** (objectivement)
et non pas sur ce que je pense valoir! (subjectivement) !

LES ACTIVITÉS COMPOSANT LA CP5 DANS LES PROGRAMMES DU LYCÉE

- Course en durée
- Musculation
- Step
- Natation en durée

CARACTÉRISTIQUES DE LA CP5 & RELATIONS AUX CMS

- *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*
- *Le choix d'un mobile comme moteur 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.*

Paramètres

spécifiques à chaque
APSA qui permettent de

moduler
la charge de travail

Concevoir
Traitement didactique

Produire

Analyser

Sensations

Perçues
Eprouvées
Mesurées...