
Vers une démarche d'enseignement en CP5

L'enjeu est de proposer une démarche d'enseignement déjà développée en EPS à travers les propositions du groupe ressources 2005-2006 et de l'adapter à l'enseignement de la CP5. Ainsi, cette démarche doit favoriser:

⑩ L'acquisition des compétences propres numéro 5 prévues aux programmes. Plus précisément, la démarche doit permettre d'articuler les notions de conception, de production et d'analyse (caractéristiques de la CP5) en fonction des effets ressentis.

⑩ L'acquisition des compétences méthodologiques et sociales. Ici, il s'agira d'identifier en fonction du type de situation (référence, problème, apprentissage), quels sont les rôles sociaux à valoriser en lien avec les CMS des programmes.

Démarche d'enseignement :

La réflexion menée par le groupe ressources en 2005-2006 permettait de proposer 6 étapes successives qui conduisait l'élève à vivre différents types de situations:

- ⑩ Situation problème
- ⑩ Situation d'apprentissage
- ⑩ Situation de référence

1) Situation problème

En relation avec les exigences de l'activité pratiquée mais aussi des programmes, l'enseignant propose une situation problème qui permet à l'élève d'identifier l'obstacle à franchir. L'élève est sollicité pour apporter des solutions motrices utiles et efficaces. Cette recherche de solutions doit être le fruit d'un travail collectif où les savoirs faire sociaux sont sollicités.

Enseigner la CP5, c'est d'abord inciter l'élève à prendre des responsabilités. Ensuite, c'est raisonner en terme de production mais sans oublier la notion de conception et d'analyse. Dès lors, une situation problème en CP5 doit, en premier lieu, conduire l'élève à concevoir une tâche en fonction des effets recherchés donc à manipuler des critères (intensité, durée, récupération, nombre de répétitions, hauteur du step, rythme de la musique, impulsions...).

Exemple en step: concevoir un bloc de 32 temps correspondant au mobile 3 (se développer, se dépasser)

Cette étape doit être collective pour solliciter un certain nombre de savoirs-faire sociaux et favoriser l'acquisition des CMS. Ici, les CMS 2 (organiser et assumer des rôles sociaux et des responsabilités...) et 3 (se mettre en projet) sont particulièrement visées.

Deuxièmement, les élèves produisent ce qu'ils ont conçu afin de mesurer les effets produits sur leur corps. Pour poursuivre l'exemple du step, ils vont devoir répéter leur bloc sur une durée de 2 fois 4' avec 2' de récupération. La production est collective.

Enfin, la situation problème se termine par une analyse des effets ressentis (physiques et psychologiques) en fonction de ce qui a été conçu et réalisé. Cette analyse se fait par écrit sur le cahier d'entraînement.

2) Situation d'apprentissage

L'enseignant propose des situations d'apprentissage qui favorisent l'acquisition des contenus d'enseignement par les élèves.

En CP5, les contenus d'enseignement sont en lien étroit avec les paramètres de complexification des tâches:

Par exemple en step:

- ⑩ Hauteur du step
- ⑩ Rythme de la musique
- ⑩ Durée
- ⑩ Récupération
- ⑩ Lests
- ⑩ Impulsions
- ⑩ Nombre de blocs (mémorisation)
- ⑩ Complexité des pas
- ⑩ Bras
- ⑩ Changements de steps
- ⑩ Contacts
- ⑩

Ici, pour poursuivre notre exemple de step (mobile 3), l'enseignant va proposer de rajouter un certain nombre de critères permettant de solliciter l'individu en fonction de l'objectif.

Par exemple, les élèves reprennent leur bloc en vont effectuer 3 séries de 4':

- ⑩ La première en montant la hauteur du step
- ⑩ La seconde en rajoutant des impulsions
- ⑩ La troisième avec des lests au poignet

Ici les élèves peuvent fonctionner par binôme, un pratiquant et un observateur chronométrateur qui effectue une prise de pouls à la fin de chaque série. Ici encore, chaque série doit faire l'objet d'une analyse écrite mettant en relation les paramètres manipulés et les effets ressentis.

3) Situation de référence

L'élève agit pour s'adapter à un contexte global en lien avec les compétences propres à l'EPS attendues par les programmes.

Ici encore, dans le cadre de la CP5, les notions de conception, de production et d'analyse doivent être présentes.

Ainsi, les élèves toujours placés dans leur groupe initial vont devoir concevoir un autre bloc en se servant de pas particulièrement adaptés au mobile choisi (pas permettant les impulsions). Ce bloc va être rajouté au bloc initial répété en situation problème et situation d'apprentissage.

Ils vont ensuite produire leur enchaînement de 2 blocs sur une durée de 3 fois 2' avec 2' de récupération.

Enfin, à l'issue de leur prestation, ils devront analyser les effets ressentis en relation avec les paramètres utilisés.

Conclusion :

L'enseignement de la CP5 peut donc se réaliser sous une forme analogue à l'enseignement des autres compétences des programmes. La démarche d'enseignement constitue alors un repère pour l'élève dans laquelle il se situe dans sa démarche personnelle d'apprentissage. De plus la démarche d'enseignement, en sollicitant les rôles sociaux, favorise l'acquisition des CMS des programmes.

Toutefois, la singularité de l'enseignement de la CP5 réside:

- ⑩ Dans le souci d'associer les notions de conception, de production et d'analyse.
- ⑩ Dans la nécessité du travail didactique permettant d'identifier les paramètres de sollicitation des différents mobiles en liaison avec l'APSA support.

Illustrations dans les activités relevant de la CP5

Nous vous proposons d'illustrer nos propos dans trois activités relevant de la CP5 : le step, la natation en durée et la musculation.

Illustration en STEP

Etape 1 : Faire émerger les problèmes par et pour les élèves	
SITUATION PROBLEME	
DISPOSITIF CONSIGNES	<p>CONCEPTION: Après l'échauffement au cours duquel les élèves ont appris quelques pas de base, ils sont placés par groupe de 3 à 5 afin de concevoir un bloc de 32 temps permettant un impact physiologique le plus important possible (mobile 3) ;</p> <p>CMS 2 et 3: concevoir un projet collectif ;</p>
	<p>PRODUCTION : Par groupe, les élèves doivent reproduire en boucle le bloc créé pendant 2 séries de 4 minutes entrecoupées de 2 minutes de récupération passive ;</p>
	<p>ANALYSE : Les effets de l'effort produit sur leur corps doivent être mesurés et analysés à l'aide de critères de ressentis ;(ressentis physiques et psychologiques) ; Il est souhaitable que chaque élève soit équipé d' un cardiofréquencemètre afin de pouvoir relever sa fréquence cardiaque pendant et en fin d'activité ; L'élève connaît la fourchette de fréquences cardiaques attendues dans un travail d' « intensité » et l'utilise pour justifier et expliquer les ressentis ; L'analyse se fait par écrit sur un cahier d'entraînement ;</p> <p>CMS1,2,3 : coobservation souhaitable pour comparer un ressenti subjectif à un repère objectif ;</p>
PROBLEMES RENCONTRES	
PROBLEME 1	PROBLEME 2
<p>Le bloc créé par un groupe ne permet pas à tous les élèves de ce groupe d'atteindre la fourchette de la fréquence cardiaque minimum attendue pour un travail en intensité ;</p>	<p>La continuité du travail est interrompue chez certains élèves qui ont du mal à mémoriser l'enchaînement surtout en fin de série : la lucidité s'infléchit avec la fatigue et les erreurs produites diminuent l'intensité du travail ;</p>

Etape 2 : Apport de solutions par les élèves

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

L'enseignant va proposer à l'élève de tester l'influence de certains paramètres de la charge de travail en intensité sur son organisme et de comparer les ressentis avec le travail fait précédemment;

DISPOSITIF CONSIGNES

CONCEPTION et PRODUCTION :

Les élèves doivent reprendre leur bloc et effectuer 3 séries de 4' :

Première série en montant la hauteur du step,

Deuxième série avec des lests aux chevilles,

Troisième série en augmentant les Bpm de la musique ;

Pour les élèves ayant des problèmes de mémorisation, noter l'enchaînement en gros sur un tableau devant eux ou employer un élève dispensé à annoncer à l'oral avec un peu d'anticipation les pas à venir ;

CMS 2 : entraide et observation ;

ANALYSE :

Quels ressentis : FC, état physique après l'effort, fatigue mentale, le tableau a-t-il résolu les trous de mémoire ? Sinon, pourquoi ?..

Questionnement sur la motricité step : y a-t-il des pas plus difficiles à réaliser quand la musique est rapide ? Y a-t-il des combinaisons de pas plus intenses que d'autres ? Pourquoi ?... Y a-t-il un passage que j'ai particulièrement aimé (et à reproduire une autre fois si la situation s'y prête) ?....

CMS 1,3 : connaître ses limites ; identifier les effets de certains paramètres sur soi ;

ETAPE 3 : Acquisitions de contenus d'enseignement

SITUATION DE REFERENCE

DISPOSITIF CONSIGNES

CONCEPTION:

Toujours avec son groupe, l'élève va devoir faire des choix dans les situations vécues précédemment pour re-construire le bloc initialement créé afin de l'intensifier davantage en terme de charge de travail : en fonction de ses ressources et de son état de forme du jour, l'élève devra conserver ou modifier les pas qu'il juge opportuns pour un travail lié à l'intensité, ainsi qu'une variante énergétique (lest, étage ou Bpm) qui lui permet d'atteindre le seuil de FC minimum attendu. A l'intérieur du travail collectif, les choix doivent être individualisés ;

CMS1 et 2 : connaître ses points forts ou faibles, s'entraider...

PRODUCTION :

Répéter le « nouveau » bloc sur 2 fois 4 minutes entrecoupées de 2 minutes de récupération ;

ANALYSE :

Analyse des effets ressentis en relation avec les paramètres utilisés ; Bilan par rapport aux choix retenus : quels ajustements pour une suite éventuelle : quelle combinaison faut-il éviter car trop énergivore pour moi ? A quel moment convient-il de placer tel pas dans telle configuration pour éviter une trop forte baisse de lucidité...

CMS 3 : apprécier la pertinence de son projet ;

CRITERES DE REUSSITE

FC attendue atteinte ;
Continuité de l'effort durant toute la série ;

Illustration en natation en durée

Etape 1 : Faire émerger les problèmes par et pour les élèves	
SITUATION PROBLEME	
DISPOSITIF CONSIGNES	<p>CONCEPTION: Après l'échauffement, les élèves doivent concevoir 2 séries de durée différentes dont une de 3 minutes, entrecoupées de récupération définie par l'élève en rapport avec le mobile 2. L'objectif sera de réaliser la plus grande distance possible.</p> <p>CMS 3: concevoir un projet personnel.</p>
	<p>PRODUCTION : Chaque élève doit réaliser ces 2 séries, en respectant la récupération prévue. La série de 3' est faite avec un observateur qui compte le nombre de coups de bras par longueur et la distance totale parcourue.</p> <p>CMS 1 et 2 : s'engager lucidement dans l'activité et co-observation.</p>
	<p>ANALYSE : Les effets de l'effort produit sur leur corps doivent être mesurés et analysés à l'aide de critères de ressentis (ressentis physiques et psychologiques) ; L'analyse se fait par écrit sur un cahier d'entraînement.</p> <p>CMS3 : Comparer des ressentis sur une distance longue.</p>
PROBLEMES RENCONTRES	
PROBLEME 1	PROBLEME 2
Les élèves sont vite fatigués. Le rapport fréquence amplitude n'est pas satisfaisant (trop de fréquence).	Les élèves sont vite fatigués car la respiration aquatique n'est pas installée.

Etape 2 : Apport de solutions par les élèves

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

L'enseignant va proposer à l'élève de tester l'influence de certains matériels sur son indice de nage, la distance parcourue et de comparer les ressentis avec le travail fait précédemment;

DISPOSITIF CONSIGNES

CONCEPTION et PRODUCTION :

Les élèves doivent concevoir et produire 3 séquences de 3', en ajoutant successivement du matériel parmi pull buoy, plaquettes et tuba. De plus ils doivent prévoir leurs temps de récupération entre 30'' et 1'30.

Ce travail se réalise en binôme, avec un nageur et un observateur qui compte le nombre de coups de bras et la distance parcourue.

CMS 2 : entraide et observation.

ANALYSE :

Quels ressentis / à la séquence vécue en situation problème et selon les résultats obtenus (distance et coup de bras).

CMS 2, 3 : appréhender le nombre de coups de bras, et la respiration au regard de la fatigue ressentie.

ETAPE 3 : Acquisitions de contenus d'enseignement

SITUATION DE REFERENCE

DISPOSITIF CONSIGNES

CONCEPTION:

Les élèves doivent nager 10' en concevant entre 2 et 4 séries entrecoupées de récupération.

L'objectif en 10' est de réaliser la plus grande distance possible.

CMS1 et 2 : connaître ses points forts ou faibles, s'entraider...

PRODUCTION :

Respecter son projet pour le nageur.

L'observateur doit compter le nombre de coups de bras sur 25m et la distance parcourue.

CMS2 : co-observation.

ANALYSE :

Analyse des effets ressentis en relation avec les résultats obtenus (distance et coups de bras).

Analyse des séries et récupérations prévues.

CMS 3 : apprécier la pertinence de son projet.

Illustration 1 en musculation

Etape 1 : Faire émerger les problèmes par et pour les élèves	
SITUATION PROBLEME	
DISPOSITIF CONSIGNES	<p>CONCEPTION: Après un échauffement qui a pour but de : Définir le mode d'utilisation du matériel impliqué dans la sollicitation du groupe musculaire choisi Solliciter le groupe musculaire choisi afin de le préparer à agir en sécurité. L'élève définit une stratégie (Nb de séries, évolution des charges, temps de récupération) qui va lui permettre de définir un charge personnalisée pour chacun des ateliers proposés. Cette charge, selon les ateliers peut s'exprimer : Soit sous la forme Nb répétitions / Charge (Nous prendrons dans notre exemple le 10RM => charge qui ne peut être mobilisée que 10 fois). 10 RM nous semble un bon compromis qui garantit une certaine sécurité (éviter des charges trop lourdes en début d'apprentissage) mais qui est significatif du point de vue de la sollicitation neuro-musculaire. Soit sous la forme Nb répétitions par unité de temps avec une charge définie (exemple Nb flexions de bras en 1minute, Nb extensions de bras (DIPS) en 30 secondes). Le temps choisi sera fonction de la difficulté de l'exercice par rapport au public visé. CMS 1 : problématique liée au choix des charges, en rapport avec le potentiel élève et étagement de ces charges dans le temps afin de limiter au maximum les effets de la fatigue. CMS 3 : Apprendre par essai / erreur</p>
	<p>PRODUCTION : Par groupe de deux au moins les élèves se confrontent aux charges qu'ils ont déterminées. On se place ici dans une démarche d'essais/erreurs qui conduit les élèves à modifier éventuellement le travail antérieur de conception. Un temps suffisamment long doit être laissé dans cette phase de recherche, mais il doit être borné afin de bien montrer que l'on ne peut réaliser un nombre infini de séries. CMS 2 : Acteur / Pareur</p>
	<p>ANALYSE : Celle-ci doit conduire l'élève à porter un avis sur l'atteinte de l'effort maximum (cf Zatsiorski, 1966). Les sensations perçues (chaleur intense, brûlure, tétanie musculaire) sont les indicateurs privilégiés dans cette analyse. CMS 3 : Mise en parallèle du niveau de performance et des sensations perçues. Inviter l'élève à percevoir si l'échec de la dernière répétition est du à une fatigue physiologique (épuisement de la filière énergétique qui permet la contraction) ou à une limite psychologique (lassitude, inquiétude face à la charge, inhibition autogène)</p>
PROBLEMES RENCONTRES	
PROBLEME 1	PROBLEME 2
Sur le plan énergétique : Dans ce contexte d'essais/erreur avec nombre de séries important ainsi que des temps de récupération approximatifs la fatigue s'accumule. Ceci engendre une évaluation du potentiel de référence sous-estimée par rapport aux capacités réelles de l'élève.	Sur le plan technique : La faible coordination inter-musculaire, et intra-musculaire renforce encore une évaluation sous-estimée du potentiel de référence.

Etape 2 : Apport de solutions par les élèves

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

L'enseignant va proposer à l'élève de valider les références personnelles mesurées lors des situations problèmes précédents. Afin que ces situations est un sens vis-à-vis du processus de récupération il est indispensable de les proposer après un temps de repos significatif (leçon suivante).

**DISPOSITIF
CONSIGNES**

CONCEPTION et PRODUCTION :

L'élève va actualiser et mesurer la relativité du potentiel musculaire défini sur chacun des ateliers proposés.

Deux contextes de travail sont proposés :

Contexte 1 : La charge de travail est fixée à une valeur identique pour les quatre séries de travail (10 répétitions ou 30 secondes de travail) et le temps de récupération est imposé à environ 1 minute et trente secondes.

Contexte 2 : La charge de travail va être progressivement augmentée (10 Répétitions, puis 7 répétitions, puis 5 répétitions), le temps de récupération est fixé à au moins 3minutes.

Afin de minorer la sous-estimation du potentiel de référence, la première série proposée comme 10RM peut être réalisée avec la charge correspondant au 7RM (cf : tableau de correspondance charge/répétitions)

CMS 2 : La participation du partenaire en tant que parade doit permettre à l'élève de s'engager avec confiance dans la recherche de l'effort maximal.

CMS 3 : L'utilisation de données théoriques va permettre de rationaliser le temps d'effort et les charges manipulées.

ANALYSE :

Quels ressentis : La perception de l'effort maximal est à rechercher sur chacune des séries (tétanie musculaire). Pour chacune des séries (contexte 1 ou contexte 2) une actualisation de la charge de travail est effectuée avant chaque réalisation.

L'analyse des performances réalisées doit permettre à l'élève de mesurer la validité relative du potentiel musculaire dans un contexte d'entraînement particulier.

CMS :

Contexte 1 : Dégradation du potentiel musculaire => cela devient difficile d'enchaîner des 10 RM avec 1min 30sec de récupération => anticiper cette dégradation dans la conception de la ou des dernières séries.

Contexte 2 : Possibilité de maintenir un niveau de charge de travail constant (exprimé avec des charges croissantes). Corrélation des charges différentes par rapport au modèle théorique (10 RM = 7RM = 5RM) à condition de se donner un temps de récupération suffisamment long.

ETAPE 3 : Acquisitions de contenus d'enseignement

SITUATION DE REFERENCE

**DISPOSITIF
CONSIGNES**

CONCEPTION:

En fonction d'un mobile personnalisé

L'élève va construire une séance pour laquelle il définira :

- Au moins deux groupes musculaires à travailler
- Deux ou trois exercices d'échauffement
- Un ensemble d'exercices cohérent par rapport au mobile (Type de contractions, rythme de travail)
- Un nombre de séries de travail (au moins 5 pour un mobile « puissance » au moins 9 (trois fois trois séries sollicitant différents angles de travail du groupe musculaire) pour un mobile « volume ».
- Des temps de récupérations adaptés au mobile

CMS 1 : Se préserver en se préparant à agir (échauffement), sans entamer son capital énergétique.

CMS 2 : Prévoir une rotation de travail qui équilibre le temps de travail à l'intérieur du groupe de travail et qui tient compte de l'utilisation du matériel par l'ensemble de la classe.

PRODUCTION :

Réaliser les exercices avec le rythme de travail adapté au mobile.

Puissance = travail explosif avec accélération

Volume = travail monotone limitation du réflexe myotatique

Recherche de l'effort maximum (tension maximale, échec de la dernière répétition, dégradation importante du rythme de travail ou du trajet moteur sur la dernière saisie)

Respect des temps de récupération (long > 3min pour puissance, incomplet 1min30s pour volume).

CMS 1 : Se fixer un niveau technique de réalisation, reproductible (d'une séance sur l'autre) et garant de la sollicitation exclusive du groupe musculaire travaillé (éviter le phénomène de compensation)

CMS 2 : tension maximale = confiance dans son partenaire pour celui qui agit, aide physique et psychologique pour celui qui aide.

CMS 3 : Utiliser le ressenti pour anticiper les modifications de charges, ou l'ajout de répétitions pour atteindre la tension maximale sur la série.

ANALYSE :

Adaptation des charges en fonction de l'état physiologique du jour et des performances réalisées. Mise à niveau de ces charges en fonction des tableaux de correspondance utilisés.

CMS 1 : Analyse lucide de la performance produite en relation avec des effets attendus.

CMS 2 : les actes de parade et d'aide ne se substituent pas au travail du partenaire mais s'inscrivent dans une diminution de la charge de travail qui permet la ou les dernières réalisations.

CMS 3 : La conception est de plus en plus anticipée et ne subit que des modifications marginale

CRITERES DE REUSSITE

- La conception est de plus en plus anticipée et ne subit que des modifications marginales au fil des séries;
- L'attention se focalise de plus en plus sur des critères de réalisation motrice

Illustration 2 en musculation

Etape 1 : Faire émerger les problèmes par et pour les élèves	
SITUATION PROBLEME	
DISPOSITIF CONSIGNES	<p>CONCEPTION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A deux et dans un temps limité (6 minutes), concevoir une séquence d'entraînement orientée vers le mobile « Construire un développement physique en relation avec des objectifs de forme ». La séquence doit comprendre un échauffement et au moins 6 exercices. Le choix des paramètres concerne le nombre de séries, le nombre de répétitions, l'intensité de travail et le temps de récupération. <p>Ce choix doit permettre de maintenir une intensité constante dans les séries ainsi qu'un niveau moyen de perception de la difficulté de l'effort (entre deux et trois sur l'échelle de ressenti).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regroupement pour mettre en valeur les principes de construction d'une séquence : <ul style="list-style-type: none"> - Comment équilibrer la séquence d'entraînement ? - Sur quels paramètres l'élève peut-il jouer ? <p>Les solutions à faire émerger par les élèves :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cibler des groupes musculaires différents et un exercice pour chacun - Paramètres pour travailler l'endurance de force : 40%-60%, 3 à 6 séries, de nombreuses répétitions, rythme rapide et contrôlé, temps de récup court - Pour le travail pyramidal, varier l'intensité, le nombre de répétitions ou combiner les deux (quand l'un augmente, l'autre diminue) <ul style="list-style-type: none"> • Redonner 3-4 minutes à chaque groupe pour réajuster leur séquence et respecter les principes de construction énoncés précédemment. <p>→ CMS 3: concevoir un projet d'entraînement</p>
	<p>PRODUCTION :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Réaliser les deux premiers exercices de la séquence et réguler le travail prévu en fonction des sensations éprouvées et du choix du mobile. <p>→ CMS 1 : apprécier les effets de l'activité physique sur soi</p>

	<p>ANALYSE :</p> <p>Les effets de l'effort produit sur leur corps doivent être mesurés et analysés à l'aide de critères de ressentis (ressentis physiques et psychologiques)</p> <p>Les élèves doivent analyser leur pratique en identifiant les sensations éprouvées à la fin de la série et de l'exercice.</p> <p>Ensuite, ils comparent ce ressenti aux effets attendus du mobile d'entraînement. Par exemple, pour le mobile d'entretien, les effets recherchés sont des sensations de chaleur, une fréquence cardiaque rapide, un essoufflement. Sur l'échelle de ressenti, ils se situent aux alentours de 2 ou 3.</p> <p>Ensuite, le but pour les séries suivantes est de jouer sur les différents paramètres (répétitions, séries, charge, récupération), pour maintenir une intensité tout au long des séries et épuiser le groupe musculaire sollicité.</p> <p>Cette analyse se fait par écrit sur un cahier d'entraînement.</p> <p>CMS 3 : identifier, analyser, apprécier les effets de l'activité physique</p>
PROBLEMES RENCONTRES	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Les séries sont réalisées facilement, peu de ressenti à la fin des séries et peu de régulations</p> <p>La récupération est trop longue pour certains exercices.</p> <p>La charge de travail est bonne mais les postures et les trajets sont inadéquats.</p>
SOLUTIONS ENVISAGEES AVEC LES ELEVES	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Augmenter l'intensité de travail en rajoutant du matériel (poids lestés, élastiques) ou en augmentant la charge.</p> <p>Réduire le temps de récupération pour une récupération incomplète ou augmenter le temps de travail, le nombre de répétitions.</p> <p>Pour chaque exercice, travailler avec un co-observateur afin de corriger les postures et les trajets.</p>

Etape 2 : Apport de solutions par les élèves

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE

L'enseignant va proposer à l'élève de tester l'influence de certains paramètres de la charge de travail en intensité sur son organisme et de comparer les ressentis avec le travail fait précédemment;

DISPOSITIF CONSIGNES

CONCEPTION et PRODUCTION :

En fonction des problèmes identifiés et différenciés, les élèves réalisent les exercices suivants :

- Pour les élèves dont la charge de travail est trop faible : réaliser, pour les exercices à charge additionnelle, 5 ou 6 série en augmentant progressivement la charge (40% à 60%). Pour les exercices sans charge, réaliser 5 ou 6 séries avec élastiques ou poids lestés. Comparer le ressenti avec la première situation.
- Pour les élèves dont le temps de récupération est trop important : réaliser 4 à 6 séries en diminuant la récupération à 30s.

Pour chaque situation, le travail se fait en co-observation.

→ CMS 2 : aider et observer

	<p>ANALYSE : Analyser les sensations éprouvées : le changement des paramètres a-t-il permis de mieux s'inscrire dans les effets attendus (par rapport au mobile) ? Quel est l'intérêt de combiner la variation de certains paramètres ? L'écart entre le travail prévu et le travail réalisé s'est-il réduit ?</p> <p>CMS 1,3 : connaître ses limites ; identifier les effets de certains paramètres sur soi ;</p>
--	--

ETAPE 3 : Acquisitions de contenus d'enseignement

SITUATION DE REFERENCE

DISPOSITIF CONSIGNES	<p>CONCEPTION ET PRODUCTION:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Concevoir et réaliser une séquence d'entraînement orientée vers le mobile « Construire un développement physique en relation avec des objectifs de forme ». • La séquence doit comprendre un échauffement et au moins 6 exercices. • Le choix des paramètres concerne le nombre de séries, le nombre de répétitions, l'intensité de travail et le temps de récupération. • Les données sont recueillies dans le carnet de bord
	<p>ANALYSE :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire un bilan pour chaque exercice sur l'écart entre le travail prévu et le travail réalisé. • Faire un bilan précis de la séquence et mettre en perspective pour la séance suivante.