



Groupe CP5 - Académie de Grenoble

# Les textes officiels

- 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, etc. (CMS 1) ;
- Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité : juger, arbitrer, aider, parer, observer, apprécier, entraîner, etc. (CMS 2) ;
- 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 3) ».

# Qu'est ce que la méthode ?

« système ou ensemble de procédés utilisés dans le but d'obtenir un certain résultat (dans les domaines scientifiques ou techniques) »

# Et encore ?

**« chemin qu'emprunte l'esprit »** : la méthodologie en pédagogie serait un itinéraire balisé où les balises deviennent des points d'appuis sur lesquels la pensée et les actions des élèves peuvent s'appuyer pour apprendre. En ce sens, le chemin est au moins aussi important que la destination à moins qu'ils ne soient confondus.

L'élève essaye coûte que coûte d'obtenir le résultat à son problème mais le but est moins le résultat que les stratégies qu'il déploie pour l'obtenir.

**Le chemin, le fil rouge est la méthode et nous aurons besoin sans cesse d'y revenir dans l'ensemble des pratiques de CP5**  
(et peut-être même dans l'ensemble des pratiques de l'EPS ? et des apprentissages ?)

# Traduction en langage CP5...

Le problème posé à l'élève est le suivant :

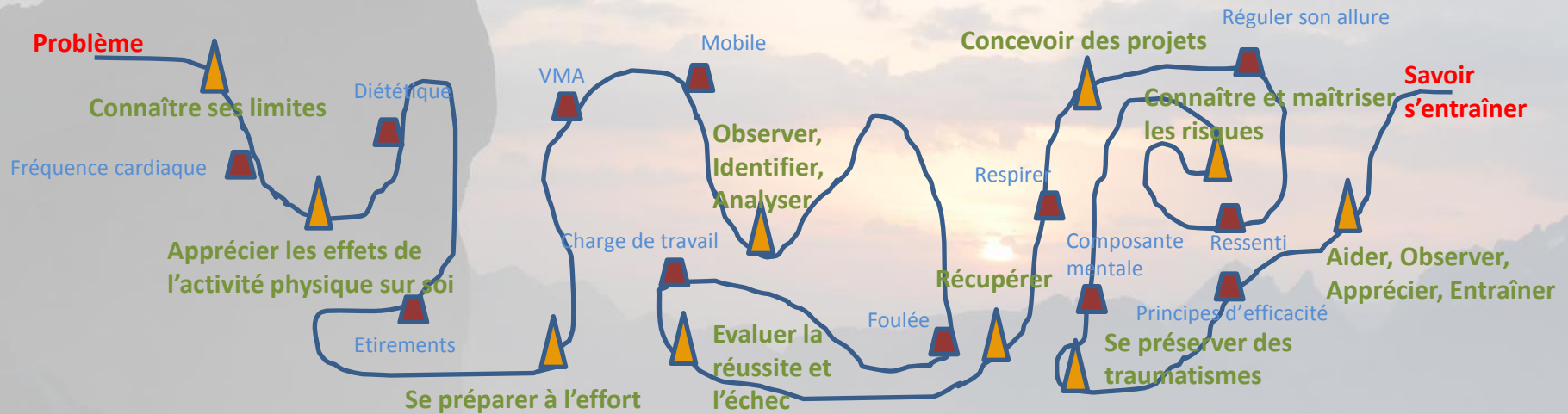
« Dans l'activité qui vous est proposée, vous devez déterminer quel type de pratique vous conviendrait le mieux et comment vous devez la mettre en œuvre afin d'y progresser pour atteindre le but que vous vous êtes fixé ou que vous vous fixerez».

Nous faisons le pari que c'est en essayant de résoudre ce problème que l'élève peut apprendre à s'entraîner.



# Le chemin est la méthode

La méthode est ce qu'il reste quand on a oublié tout le reste, comme le cycliste qui oublie le code de la route mais qui n'oublie jamais comment faire du vélo...



Les compétences méthodologiques  
sont des balises ▲

Il existe d'autres balises : les  
connaissances et les capacités ▲

# Identification des obstacles -

**N3** : la connaissance de soi

**N3/N4** : le choix d'un motif d'action.

**N4** : la disponibilité de l'élève à s'engager dans un projet de transformation

**N4/N5** : il s'agit de mettre en relation tous les éléments afin de se construire une vie physique et de savoir la gérer dans la réalisation de son habitus santé

# Qu'est-ce que les élèves doivent s'appropriier d'un point de vue méthodologique ?

N3

Tester ses limites



Faire un diagnostic

Le comprendre et l'interpréter



Vivre des sollicitations diverse

N3  
N4

Connaître  
et analyser les mobiles  
d'action



Faire un choix

Elaborer un projet



Connaître, utiliser (voir construire) les  
outils de la pratique

N4  
N5

Maîtrise des variables



Réévaluer son projet en  
fonction des évènements de  
la vie quotidienne



Connaissance de soi dans sa vie  
quotidienne

N4

Manipuler expérimentalement des  
variables sur soi et les autres



Mettre en œuvre son projet



Construire des outils de gestion et  
d'évaluation de son projet



# Comment s'approprier ces connaissances méthodologiques ?

L'élève doit avoir des repères à chaque séance afin de savoir où il en est et où il va

Le carnet d'entraînement peut lui donner ces repères

...et toujours la discussion avec ses camarades et avec l'enseignant...

L'élève dispose d'outils pour l'aider à s'orienter

Grilles de ressenti et relevé des résultats en terme d'écart à l'objectif

...et toujours la discussion avec ses camarades et avec l'enseignant...

A chaque séance, un bilan est nécessaire...

Est-ce que j'ai réussi aujourd'hui à réaliser mes objectifs, pourquoi ?

Est-ce que j'ai trouvé la séance difficile, en quoi ?

Suis-je dans la bonne gamme d'effort ?

...et toujours la discussion avec ses camarades et avec l'enseignant...

...et une mise en perspective pour la suite du cycle

Est-ce que je change quelque chose à mes données personnelles ?

Quoi, pourquoi, comment ?

...et toujours la discussion avec ses camarades et avec l'enseignant...

# Comment évaluer ces connaissances méthodologiques ?

## En N3

Qualité du diagnostic, clarté de son interprétation et des choix qui en découlent...

Exemple : Evaluation du carnet d'entraînement et de la logique qui s'en dégage en prenant en compte l'enchaînement des séances et les analyses des élèves notamment sur les grilles de ressenti

/5 points

## En N4

Logique de la manipulation des variables de l'entraînement et justesse de l'analyse des effets qui en découlent...

Exemple : Evaluation du carnet d'entraînement et de la logique qui s'en dégage en prenant en compte l'enchaînement des séances et les analyses des élèves essentiellement par rapport aux variables de l'entraînement /5 points

## En N5

Maitrise de la manipulation des variables de l'entraînement au regard d'un contexte de vie personnel