

La CP5 : Course en durée et Musculation

- La Dévolution du savoir s'entraîner : une nécessité !
- Cadrage théorique de la notion de dévolution.
- Illustration en Course en Durée et Musculation.

Stages Formations Continues Mars 2012

La dévolution du savoir s'entraîner : une nécessité en CP5 !

- Au delà des outils, au delà de la démarche utilisée, c'est bien la dévolution du savoir s'entraîner à l'élève qui garantit la réussite de l'enseignement de la CP5.
- Pour mettre en évidence cette affirmation nous nous sommes appuyés sur l'article de **F.BERGÉ « Regard sur les pratiques professionnelles : Impasses et Ouvertures en CP5. » Cahier du CEDREPS N° 10.**
- Plus globalement, nous lui empruntons la notion d'**Impasse** qu'il associe à certaines pratiques professionnelles.

Des Impasses professionnelles marquées par l'absence de dévolution du savoir S' entrainer :

- **Engager l'élève dans une posture de « pratiquant entraîné » par l'enseignant et non de « pratiquant S' entraînant ».**

C'est l'enseignant qui, dans un souci de progrès, organise les plans d'entraînement des élèves (choix des intensités, des charges et de la récupération).

- **Orienter le choix de l'objectif de l'élève en fonction de ses capacités physiques.**

L'enseignant répartit lui-même les élèves dans les 3 objectifs en fonction de certaines références personnalisées des élèves (VMA).

- **Intégrer une part de performance mesurée dans l'évaluation.**

Soit l'enseignant conserve une partie de la note en référence à un barème ou hiérarchise les élèves en fonction de leur VMA et l'intensité du travail choisi.

Des travers qui s' illustrent, notamment, à travers les statistiques du rapport académique sur la session 2011 du baccalauréat : Les statistiques en Course en Durée nous laissent à penser que son enseignement s' effectue plus sur un mode de CP1 que celui de la CP5 et ceci, en raison de l' absence de Dévolution !

Le principe de dévolution : « Consiste pour l' enseignant, non seulement à proposer à l' élève une situation qui doit susciter chez lui une activité non convenue mais aussi à faire en sorte qu' il se sente responsable de l' obtention du résultat proposé et qu' il accepte l' idée que la solution ne dépend que de l' exercice des connaissances qu' il possède déjà. »

Brousseau 1986- Foncements et Méthodes de la didactique des Mathématiques.

Cadrage théorique sur la notion de dévolution

- Dévolution : Éléments de définition
- Dévolution : Une pédagogie du sens
 - Dévolution : Les étapes
- Dévolution : Facteurs pédagogiques
 - Dévolution : Limites

Nous remercions ici **Thierry REY** pour son aide quand à la construction de ce cadre théorique puisque l'ensemble des informations qui y figure sont issues d'un stage de Formation Continue qu'il a aminé sur cette thématique.

La dévolution : éléments de définition

- **Définition du Larousse** : « Attribution, transmission d' un bien, d' un droit, d' une personne à une autre. »
- **Enseignement** : Dans le domaine de l' enseignement la dévolution renvoie à un type de démarche pédagogique, dont le fondement réside dans le **transfert de responsabilité d' une partie des facteurs/modalités d' apprentissage du professeur vers l' élève.**
- La dévolution de l' enseignant vers l' élève ouvre à ce dernier un certain nombre de **droits** relatifs à sa démarche d' apprentissage. Pour disposer réellement de ce pouvoir de décision qui lui est accordé l' élève doit pouvoir s' appuyer sur des pré-requis fondamentaux pour sa réussite.

Ce qu' il faut en retenir :

- L' idée fondatrice est la **participation active de l' élève dans ses apprentissages.**
- Il s' agit pour l' enseignant de **donner aux élèves les moyens de gérer des alternatives d' actions ou de procédures pour optimiser leurs apprentissages.**
- Pour disposer réellement du pouvoir de décision qui lui est accordé, l' élève **doit pouvoir s' appuyer sur un répertoire moteur suffisant et des outils conceptuels/méthodologiques simples et fonctionnels.**

Dévolution : une pédagogie du sens

- Les postulats fondateurs de la dévolution :
 - L' élève apprend mieux s' il construit,
 - Il retient mieux s' il comprend,
 - Il perçoit mieux s' il est acteur.

La mise en projet oriente l' élève vers une prise de décision autorisée par la maîtrise de facteurs générateurs de transformations : L' élève apprend à manipuler certains éléments qui l'orientent vers la réussite. **L' enseignant doit donc travailler , dans le même temps, à la fois sur les ressources utiles (affectives, cognitives et motrices) et sur le sens (méthodologiques) donné par l' élève à son travail, en termes d' outils manipulés pour progresser.**

Dévolution : Les étapes

- **Construire du Sens** : C' est la question initiale du « **POUR QUOI** »
- **Identifier son niveau de réalisation** : Il s' agit de permettre à l' élève de se situer sur une échelle allant d' un niveau débutant à un niveau recherché. C' est la question du « **OÙ** ».
- **Comparer différentes prestations** : Il est important de construire la notion d' échelle d' efficacité. C' est la question du « **POURQUOI** ».
- **Manipuler des alternatives** : A partir de comparaison, il devient possible d' établir des alternatives d' action ou de projection : l' élève accède à la notion de choix. Cette étape permet d' aborder la question du « **COMMENT** ».
- **Programmer son travail** : L' élève se trouve suffisamment armé pour piloter tout ou partie de son projet. C' est la question du « **QUAND** ».

Retour sur la démarche déjà présentée:

- **1^{ère} étape** : Définition d' un projet personnel de transformation à partir d' un bilan personnel. **POUR QUOI et OÙ**
- **2^{ème} étape** : Acquérir des connaissances.
- **3^{ème} étape** : Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée. **POURQUOI et COMMENT**
- **4^{ème} étape** : Partager, comparer, essayer avec d' autres. **COMMENT**
- **5^{ème} étape** : Bilans et régulations à partir d' une référence personnalisée. **QUAND**
- **6^{ème} étape** : Confrontation à la situation de référence.

Dévolution : Facteurs pédagogiques

- Peut-on considérer que certaines formes de groupement sont plus favorables à la dévolution en CP5 ?
- **Les groupes de niveau** : Ils favorisent l'émulation et la recherche de solutions optimales. Mais attention, à l'influence « du niveau » sur le choix de l'objectif.
- **Les groupes affinitaires** : Défavorables à un travail sur le mobile d'agir personnel des élèves.
- **Les groupes de besoins** : la focalisation ponctuelle et particulière sur un objet d'étude particulier, pour des élèves identifiés, semble tout à fait adaptée et à rechercher.
- **Des formes de travail** : SRP, situation d'apprentissage plus « écologique » et l'évaluation formative sont des situations clefs à systématiser.

Dévolution : Limites

- **Une intention chronophage** : la relation pédagogique établie entre l'enseignant et l'élève, dans la mise en projet, s'avère couteuse en temps, sans quoi le processus risque d'être biaisé.
- **L'élève qui ne veut pas apprendre** : De nombreux élèves abordent le cours d'EPS sous l'angle de la récréation et la centration sur le besoin ou l'intérêt ne pèse pas lourd face au plaisir immédiat de la confrontation aux activités.
- **Le syndrome consumériste** : Les élèves se montrent de plus en plus passifs dans leurs comportements usuels qu'ils soient sociaux, scolaires ...
- **L'EPS, une idéologie de la promesse** : la dévolution ou la mise en projet est-elle un vœu pieu, une vérité « biodégradable » (THOMAS 97) ?

Illustration en Course en durée et Musculature

Nous allons maintenant mettre en évidence les outils que vous pouvez utiliser pour rentrer dans la démarche de CP5 tout en assurant la dévolution du savoir S' entraîner à l' élève.

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel.

Enseignement adapté 6.6C EPS 2013 2014

Nom, Prénom : <u>Elia</u>	Classe : <u>Troisième</u>	Enseignement adapté EPS Séance N°9
Objectif N° 1 : Raffermisssement et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la <u>force musculaire</u>	Objectif N° 3 : Développement prioritaire de la <u>vélocité</u>

Justifications du nombre de séries et de répétitions :

en accord avec mon objectif, en augmentation au fil des séances mais à l'échelle de manière à pouvoir réaliser correctement les exercices.

Non tu dors plus + mieux et de conseils à l'entraînement N°1 et N°2!

Séance n° 9

Fiche élève
Pour une période de 30mn:

Nom du Coureur : <u>Elia</u>	Objectif : 1 2 <u>3</u> (entourer l'objectif choisi)
VME : <u>22,5 km/h</u>	Marche promenade = km/h Marche soutenue = <u>4,5</u> km/h Marche rapide = km/h

Pourquoi as-tu choisi cet objectif ?

Pour m'aider la tête à oublier les soucis, ressentir ce soulagement et à l'avenir être physiq et mentale d'après séance et pour m'affiner, car bientôt Noël

OK mais tu as 2 motifs lequel est N°1 et lequel est secondaire

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel.

Nom, Prénom : Chloé	Classe T ₂	Enseignement adapté EPS Séance N° 10
Objectif N° 1 : Raffermissement et aide à l'affinement de la silhouette	Objectif N° 2 : Développement prioritaire de la Puissance	Objectif N° 3 : Développement prioritaire du Volume
Justifications du nombre de séries et de répétitions : Série : 3 à 4 répétitions de 8 à 15. (2 à 30 pour les Abdominaux) Pourquoi cet objectif : Après une dépression, j'ai développé de nombreux complexes j'ai choisi cet objectif pour me sentir mieux dans mon corps, pour mieux "l'habiter" - je c'est pour une meilleure cohabitation - <u>ok</u>		

Nom du Coureur : Anais	Objectif : 1 2 <u>3</u> (entourer l'objectif choisi)	améliorer le capacités respiratoires (cardiaques) <u>ok</u>
VME : 10,3 km/h	Marche promenade = 5,5 km/h Marche soutenue = 6 km/h Marche rapide = 7 km/h	
Pourquoi as-tu choisi cet objectif ? Car je veux entraîner et un peu muscler mon corps (surtout mon cœur) pour faire face à d'éventuels pbs de santé autour de mes 40 ans et après → Tu vois Anais - c'est bien - tu peux même en profiter avant de te lancer santé!!!		

1^{ère} étape : Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel.

Nom du Coureur : <i>Amélie</i>	Objectif : 1 2 3 (entourer l'objectif choisi)
VME : <i>19</i> km/h	Marche promenade = km/h Marche soutenue = <i>6</i> km/h Marche rapide = <i>7</i> km/h
Pourquoi as tu choisi cet objectif ?	
<i>Pour m'aérer la tête évacuer le stress en fin de semaine c'est bien Me plaît ce type d'effort 30 min à vitesse qui change , cela permet vraiment de penser à autre chose lorsque l'on court</i>	
Coureur	
Commentaire sur l'écart prévu/réalisé : quelles	

2^{ème} étape : Acquérir des connaissances

Séance N° 5 pour le choix N° 2		
Sensations 2 jours après la séance précédente : douleur cheville + courbatures		
Sensations au début de la séance : pas en forme fièvre angine <i>OK je suis</i>		
Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome		
Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<p><u>JEREMY</u></p> <p>Sur parcours navette</p> <p>6' à 70% VME = 14,1 km/h récupération en marche pendant 1'</p> <p>3' à 90% VME : 14,3 km/h récupération en marche 3'</p> <p>Enchaîner 3 fois</p> <p>1' à 100% VME = 15,2 km/h et 1' de récupération en marche</p> <p>récupération : 3' marche et arrêt (aller boire)</p> <p>3' à 90% VME : 14,3 km/h et enchaîner...</p> <p>3' à 60% VME : 9,5 km/h</p>	<p>= nombre de balises x 2 = 2,2 OK</p> <p>OK</p> <p>= nombre de Balises sur 3' que l'on divise par 3 = 5,3 OK</p> <p>OK</p> <p>OK</p> <p>OK</p>	<p>douleur gorge - toux angine - musculaire OK</p> <p>toux + Ø muscle</p> <p>toux Ø muscle - essoufflement 2/3</p> <p>Ø</p> <p>essoufflement 3/3 - muscle Ø</p> <p>apaisé bien physique <i>OK ne s'agit pas de</i></p>
Sensations de fin de séance : plus en forme qu'au début apaisé <i>rien ne se passe...</i>		
Le conseil diététique du jour :		

2^{ème} étape : Acquérir des connaissances

	Intensité	Objectif
Séquences de courses - Allure en km/h (ex: 3' à 90% VME = 15 km/h)		
0 à 10 min	2' à 70% VME 11,1 km/h	14 min d'efforts entre 30% et 110% pour obj 2. alterner efforts fractionnés → course proche VME et recup. incomplète ↳ ainsi augmentation capacités de l'organisme à utiliser oxygène. <i>Ben</i>
	1' à 80% VME 12,8 km/h	
	2' marche promenade	
	1' à 80% VME 12,8 km/h	
	2' à 80% VME 12,8 km/h	
	1' marche promenade	
	1' à 90% VME 14,3 km/h	
	1' de marche promenade	
	1' à 100% VME 15,9 km/h	
	1' à 110% VME 17,5 km/h	
10 à 20 min	1' de marche prom.	- utilisation lente, recup active - élimination acide lactique - recup marche après les 100% et 110% → éliminer acide lactique <i>OK</i> - marche préparation effort.
	1' à 80% VME 12,8 km/h	
	1' à 100% VME 15,9 km/h	
	1' marche	
	1' à 90% VME 14,3 km/h	
	2' de marche	
	2' à 80% VME 12,8 km/h	
	1' à 20% VME 11,1 km/h	
	2' marche	
	1' à 30% VME 12,8 km/h	
1' à 70% VME 11,1 km/h		

3^{ème} étape : Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée.

Séance N° 5 pour le choix N° 2

Sensations 2 jours après la séance précédente : *Mucum soucis (Pas de Union avec A. des -> tu es entraînée / rest. vrai)*

Sensations au début de la séance : *Un peu de gaz comme chaque samedi mais ça va bien pas de soucis particulier -> ton métronome de course de 120 bat/mn?*

Echauffement : dirigé / semi autonome / autonome

Travail prévu	Travail réalisé	Sensations
<p><u>Sur parcours navette</u> 6' à 70% VME = <i>9,8</i>... km/h récupération en marche pendant 1'</p>	OK -	A l'aise Muscles OK TE va bien
<p>3' à 90% VME : <i>12,6</i>... km/h récupération en marche 3'</p>	OK -	Je me suis craté, de coup aux genoux. muscles nickel souffle à l'aise. OK -
<p>Enchaîner 3 fois 1' à 100% VME = <i>14</i>... km/h et 1' de récupération en marche récupération : 5' marche et arrêt</p>	OK + 2 x 9,5	A peine essouffé Nickel en niveau muscles
<p>3' à 90% VME : <i>12,6</i>... km/h et enchaîner...</p>	OK -	Un peu essouffé. Jambes s peu lourdes
<p>3' à 60% VME : <i>7,2</i>... km/h</p>	+ 0,5 -	Trop bien <i>Je pense que tu pourrais maintenir une VME de 0,5 km/h sur + cet essouffé</i>

Sensations de fin de séance : *Bien réveillée, Mucum soucis. Mal nulle part.*

Le conseil diététique du jour :
Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 2 à 3 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)

Le conseil d'entraînement du jour :
Pour s'entraîner (objectif 2), il faut au moins 30' de course avec 8' à 12' d'efforts compris entre 85 et 110%. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VME avec des récupérations incomplètes (moins de temps de récupération que de temps d'effort), on augmente ainsi la capacité de l'organisme à utiliser l'oxygène

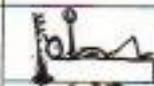
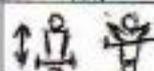
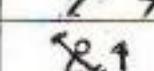
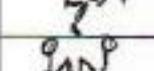
*tu dois être bien
essouffée à la fin de
ou essouffé 3 x 1' à
120%*

5^{ème} étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

- En Musculation : une référence personnalisée par la procédure « d'essais-régulation »...

2 PC13

Nom
Prénom : Humbien

		1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	3 ^{ème} série	4 ^{ème} série	Quelle charge ?
Pectoraux :		26 Kg	20 Kg	16 Kg	18 Kg	18 Kg
		8 Kg	8 Kg	8 Kg	8 Kg	8 Kg
Deltoïdes		6 Kg	10 Kg	10 Kg	8 Kg	10 Kg
		4 Kg	6 Kg	4 Kg	6 Kg	6 Kg
Dorsaux :		5 Kg	10 Kg	10 Kg	10 Kg	10 Kg
		14 Kg	14 Kg	14 Kg	14 Kg	14 Kg
Quadriceps		6 Kg	18 Kg	18 Kg	18 Kg	18 Kg
		10 Kg	12 Kg	12 Kg	12 Kg	12 Kg

pompe : pectoraux

OK

5^{ème} étape : Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée

... Mais pas si simple !

Nom
Prénom : Mohamed

		1 ^{ère} série	2 ^{ème} série	3 ^{ème} série	4 ^{ème} série	Quelle charge ?	
Pectoraux :		10 kg	12 kg	14 kg	16 kg	→	16 kg
		4 kg	5 kg	6 kg	→	→	6 kg
Deltoides		→	→	→	→	→	10 kg
		→ 3 kg	→	→	→	→	3 kg
Dorsaux		→ 5 kg	→ 5 kg	→ 10 kg	→ 15 kg	→ 20 kg	25 kg
		→	→	→	→	→	→
Quadriceps		→ 10 kg	→	→	→	→	10 kg
		10					

on a de 10 jours charges
encore à l'entraînement
pour le faire

Merci pour votre attention,