

Au-delà du 5^{ème} élément ...

Du SAVOIR au VOULOIR
s'entraîner

Enjeux et perspectives de quelques
cadres scientifiques pour la
formation et l'enseignement en CP5

... Vers la 5^{ème} dimension !

Séminaire Inter-académique Lille 2010

David Rossi - Académie de Nice

Cadres scientifiques et registre d'intervention

- De l'activité du formateur FPC

Face aux résistances ou interrogations légitimes ...
Faire converger les représentations
Spécifier les enjeux de la CP5

- De l'activité de l'enseignant d'EPS

Outiller sans vouloir tout inventorier ...
Susciter l'aller retour ...

- De l'activité adaptative de l'élève en CP5

S'éprouver, constater,
Exprimer ses ressentis
Les mettre en relation avec sa structure de charge et son
objectif pour
Evaluer et réguler son projet d'entraînement

Cadre général des acquisitions attendues en EPS...

COLLEGE	IL S'AGIT DE COMPETENCES	LYCEES
PROPRES A L'EPS	Epaisseur Culturelle de l'APSA Expérience Spécifique Rapport anthropologique à l'Activité Physique	METHODOLOGIQUES ET SOCIALES
CES COMPETENCES, SOURCES D'ENRICHISSEMENT DE LA MOTRICITE, SONT FINALISES PAR UN PROJET DE FORMATION		
Former un citoyen cultivé, lucide, autonome, physiquement et socialement éduqué.		
L'ACQUISITION DE CES COMPETENCES ET L'ACCES AU PATRIMOINE CULTUREL DOIT PARTICIPER D'UN PROCESSUS D'EDUCATION		
l'éducation à la santé et à la gestion de la vie physique et sociale		

Vision Globale du Projet de formation de l'élève en EPS

De l'intégration d'une 5ème Compétence ...

Culture

Est-elle porteuse d'un rapport anthropologique original et spécifique du point de vue de l'activité physique?
Fait-elle vivre des expériences motrices nouvelles aux élèves ?

Pourquoi un nouveau contexte d'expériences en EPS ?

Développement

Quelle alternative offre-t-elle aux efforts déjà sollicités dans les autres CP ?
Sollicite-t-elle des champs de ressources jusqu'alors oubliés ?

Compétences et Connaissances

Offre-t-elle des savoirs et compétences originaux ?
Offre-t-elle, au regard des autres CP un enrichissement spécifique de la motricité ?

dans le projet de formation de l'élève en EPS ...

Les mobiles constituent-ils l'identité de la CP5 ?

- Obj.1 : Accompagner un objectif sportif en rapport avec des échéances

deuxième niveau de compétence dans les activités athlétiques (Haies - Demi fond)?

barèmes de performance au BAC !!!

compétence méthodologique liée au projet d'entraînement ... voie d'entrée en CP5 ?

- Obj.2 : Développer un état de santé de façon continue

- Et l'utilisation des autres APSA ?

- Et l'Objectif 1 ?

- Y- a-t-il une démarche spécifique à cet objectif ?

- SANTE = ETAT ? Attention aux normes sur le corps : Barbie et Action Man

Obj.3 : Rechercher les moyens d'une récupération, ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids.

- Un objectif ... 3 mobiles ! Même démarche ?
- Quels savoirs construire pour se détendre ?
- La perte de poids et l'effort continu prolongé de faible intensité ... est-ce tout ce qu'on a à leur proposer ?

Sommes nous cohérents avec les problématiques liées à ce profil d'élève ?

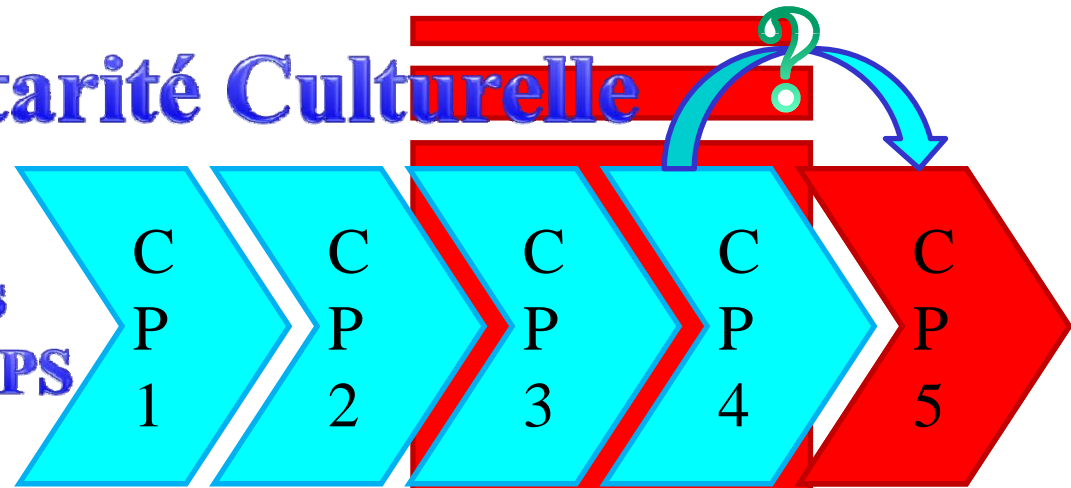
Enfin la CP5 ne se justifie-t-elle, que par la transposition didactique des savoirs s'entraîner ?

De l'expérience à son contexte de pratique...

Enfin quelle dynamique sous-jacente à l'évolution de la matrice disciplinaire ?

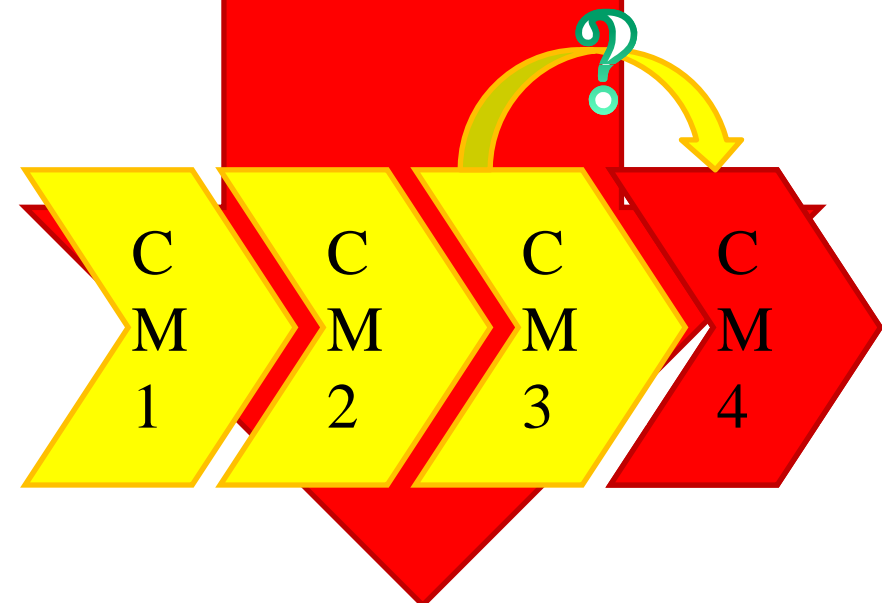
1. Complémentarité Culturelle

Niveau des APSA
Compétences spécifiques
Compétences propres à l'EPS

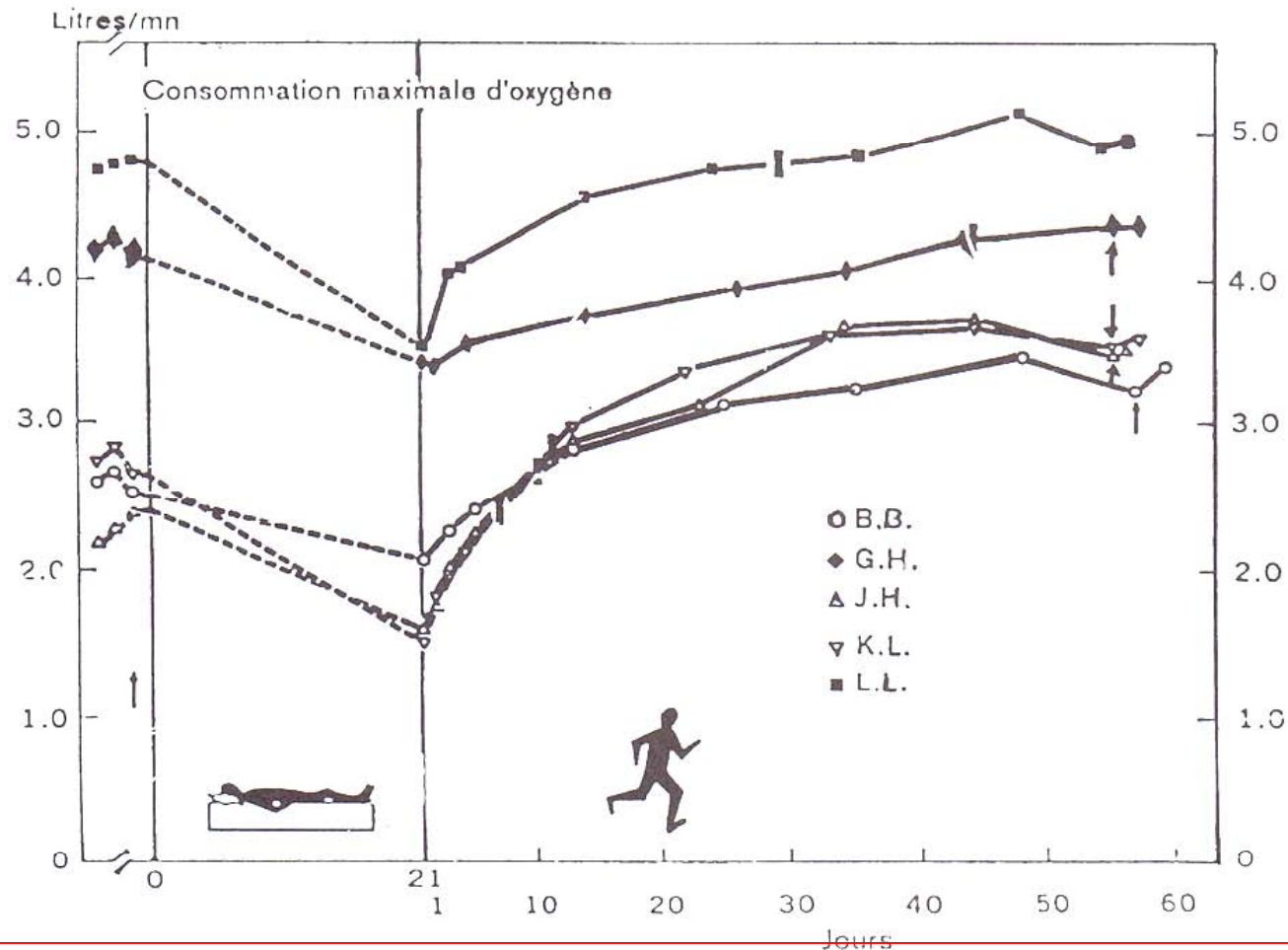


2. Elargissement Méthodologique

3. Diversification
Anthropologique



La CP5 une entrée dans le projet d'eps par l'entraînement : intervention sur soi...



Une transformation à rechercher sur le pôle des attitudes,
relevant du rapport à l'Effort : pour le bon usage de soi !
vers une construction positive et durable ... identitaire !

Quel cadre théorique pour penser le rapport à l'activité ...?

...et identifier des hypothèses en vue de contribuer aussi...

au développement du bon usage de soi par l'apprentissage du savoir s'entraîner

Utilisation des travaux de Claire Perrin [ref] & F. Cury & P. Sarrazin, Théories de la motivation : état des recherches, Puf, 2001

De l'importance des attitudes

Hédoniste Hygiéniste

- ✓ s'estiment en très bonne santé
- ✓ s'investissent dans les APS pour le plaisir
- ✓ les hommes se projettent plutôt du côté «hédonique»

« Effet et limites potentielles des SVT !!! » ⇒
centration sur la santé mais culpabilisent vite ...
Discours normatifs

- ✓ préoccupées par leur état de santé,
- ✓ prêtes à essayer une activité ... Mais PASSIFS

les catégories + de 40 ans, femmes et employés se projettent plutôt dans le profil «hygiéniste»

- ✓ Construit hygiène de vie, trouve des solutions naturelles à leurs problèmes physiques, pratiquent des APS diversifiées

Volontariste

choix de vie qu'elles effectuent.

Les catégories cadres supérieurs et diplôme de l'enseignement supérieur se projettent plutôt du côté «volontariste».

- ✓ pas sensibles aux règles d'hygiène de vie
- ✓ pensent que «se relaxer» ne s'apprend pas, rejettent les APS

✓ ne se plaignent nullement de leur état de santé qu'elles jugent pourtant moyen.

✓ s'en remettent à un médecin ou se résignent.

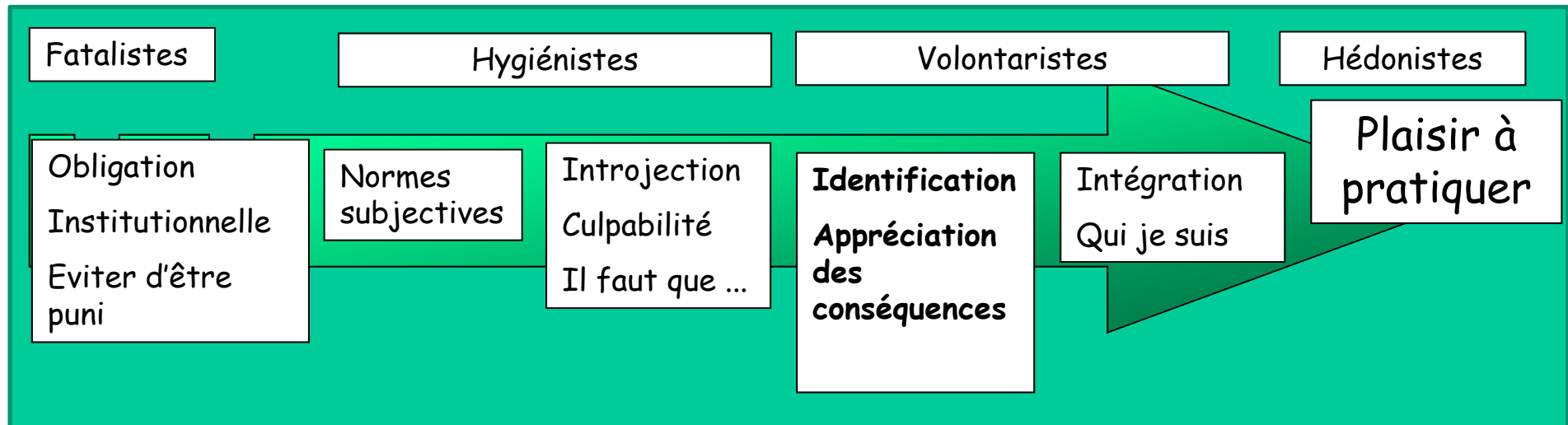
✓ les catégories ouvriers et sans diplôme

Fataliste

Pour la finalité des enseignements en EPS

Attitudes et dynamiques motivationnelles : le PLOC

le PLOC est un continuum reflète le caractère autonome ou contrôlé qui préside à l'engagement dans l'exercice physique et par conséquent, le degré de satisfaction éventuel des besoins psychologiques.



* L'action est motivée par une appréciation des conséquences de la participation comme l'amélioration de la forme physique. Prend appui sur la **raison à laquelle les individus adhèrent le plus fortement pour s'entraîner** (Chatzisarantis et Biddle, 1998).

Enfin Chatzisarantis et al. (1997) un PLOC interne pour l'éducation physique exerce non seulement des effets positifs sur les intentions de faire de l'EPS, mais **motivent le comportement d'exercice** durant le temps libre.

Un cadre pour penser le développement du bon usage de soi

Au-delà des apparences, un champ
de ressources essentiel en CP5 ?

Comprendre pleinement la nature et les enjeux de la CP5, concept essentiel : le rapport au corps et sa construction psychologique : le soi physique (Famose, Guerrin la connaissance de soi en psychologie de l'EPS, Armand Collin, 2002).

1. Composé des attitudes des **croances et des sentiments** que les individus ont d'eux-mêmes.
2. Le concept de soi se forme à travers les **expériences avec l'environnement** ⇒ Shavelson, Hubner et Stanton (1976)
3. un concept de **soi physique positif** est souvent un **médiateur** dans la réalisation de buts tels
 - l'adhésion à l'exercice,
 - la condition physique en relation avec la santé,
 - le bien-être général (Garcia et King, 1991).

Le concept de soi Physique - Modèle hiérarchique

Fox et Corbin (1989)

J.P. Famose, F. Guerrin, la connaissance de soi, 2002

l'estime de soi générale

La valeur de soi physique

confiance dans le soi physique

les différentes dimensions du soi physique

la compétence sportive

confiance de soi

dans les sports

l'apparence

du visage et du physique

confiance dans son
apparence

La condition physique

confiance / situations

d'exercice.

la force physique

confiance / situations
de force.

Enfin la spécificité de la CP5,
ne réside-t-elle pas dans les
éléments de contexte
que seule l'expérience de
l'entraînement instaure ?

Les mobiles : Des modalités variées d'entrée en activité ...

3 mobiles au choix

Internalisation

Elève auteur

Obligation
Scolaire

Normes
subjectives

Introjection

Identification*

Intégration

Plaisir à pratiquer

Faire évoluer le « ploc » des élèves un enjeu en EPS

Pour favoriser l'engagement ici ... plus tard ... ailleurs ... Mais peut-être déjà à l'AS !

EPS pratique
obligatoire ...

1^{er} élément de contexte :
le Perceptual Locus Of Causality

Régulation des charges : Accroissement du Caractère auto-déterminé

Dans une étude quasi expérimentale, Goudas et al. (1995 a) ont soutenu cette conclusion car ils ont trouvé que **les styles d'enseignement qui renforçaient l'autonomie étaient associés à des degrés plus élevés de motivation intrinsèque que les styles d'enseignement contrôlants**.
F. Cury , P. Sarazzin 2001.

2^{ème} élément de contexte : la régulation et le dosage de sa charge d'entraînement en fonction de ses ressentis

Cadre évaluatif et Climat de maîtrise

à partir des sensations éprouvées
commentaire sur la qualité de sa séance.
les écarts entre projet et réalisation.
repères de la pertinence des choix de l'élève

Eléments à évaluer :

Produire un effort adapté à ses ressources et à son objectif

C'est la partie révélatrice, quelque soit l'objectif retenu, de l'intégration d'allures de courses.

Concevoir et mettre en œuvre (= structurer une charge personnelle).

Analyser de façon explicite sa prestation : que changer la semaine prochaine et pourquoi ?

3^{ème} élément de contexte : ancrage de l'enseignement sur un climat de maîtrise

Climat motivationnel et cadres de références dans la formation du concept de soi

Comparaison Sociale

Comparaisons externes

Rogers et Col. 1978, :
« l'importance de la réussite scolaire pour la formation du concept de soi réside non pas dans le niveau absolu des résultats mais plutôt dans les **perceptions qu'ont les élèves de leur niveau de réussite** comparé à celui du **groupe de comparaison** ... **Dans ce contexte la comparaison des élèves entre eux est forcée.**

Comparaisons individuelle

Les informations recueillies par l'élève lui permettent de **savoir s'il a fait mieux ou pire**, si l'écart s'est accru ou pas par rapport à certains de ces camarades. La tendance générale dans ce contexte est de **se comparer avec des élèves perçus comme semblables à soi** voir qui réussissent légèrement mieux qu'eux. Pour Collins (1996) ce type de comparaison produit une **augmentation du concept de soi grâce à l'association à des individus de niveau supérieur.** La possibilité est aussi laissée à l'élève de se comparer à des camarades légèrement inférieur à lui ..il s'agit là d'une **protection de l'estime de soi** quand cette dernière s'avère menacée (Wills, 1981).

4^{ème} élément de contexte : la CP5, un cadre référence individualisé...

CP5 : Une réussite accessible pour tous : une véritable gestion de l'hétérogénéité – Pas de discrimination négative insidieuse

Dans une **étude longitudinale (McAuley, 1993 a)**, la relation efficacité personnelle \Rightarrow pratique d'un exercice physique fut examinée dans un contexte plus exigeant consistant à **maintenir une pratique physique quatre mois après la fin d'un programme d'entraînement officiel.**

Des analyses de régressions hiérarchiques indiquèrent que **l'efficacité personnelle était le seul prédicteur individuel** du comportement de pratique physique.

Ces conclusions peuvent avoir d'importantes **implications sur la manière de structurer les programmes d'exercices physiques.** Par exemple, si on souhaite que les participants **continuent à être actifs**, sans nécessairement reproduire tout le contenu d'un programme structuré officiel, **alors il apparaît crucial d'établir les conditions qui maximisent les perceptions de capacité personnelle.**

5^{ème} élément de contexte : Indices Personnalisés et Projet personnel =
Pas de normes discriminantes dans les procédures d'évaluation

Di Prochaska et Clemente (1983, 1985)

Face à un programme d'AP, ce modèle avance que les individus passent par différentes étapes :

- la précontemplation aucune volonté de démarrer une pratique physique régulière,
- la contemplation volonté de commencer une pratique physique régulière dans les six mois à venir
- la préparation se caractérise par un partage entre une **plus forte intention** et certains **comportements préparatoires (attitudes = achat de bonnes baskets)**,
- l'action individu engagé dans une pratique physique régulière depuis moins de six mois,
- et l'entretien individu engagé dans une pratique physique régulière depuis plus de six mois.

La variable « efficacité personnelle », mesurée de manière typique comme la **confiance à pratiquer un exercice dans cinq situations difficiles**.

Marcus et col. (1992, 1994), montrent le plus généralement un **accroissement linéaire de l'efficacité personnelle au fur et à mesure des différentes étapes (Plus la durée d'engagement est importante meilleur en sont les effets)**.

Les progrès et la réussite facteurs de l'engagement à long terme

Un contexte qui aide à l'élaboration d'un soi physique positif

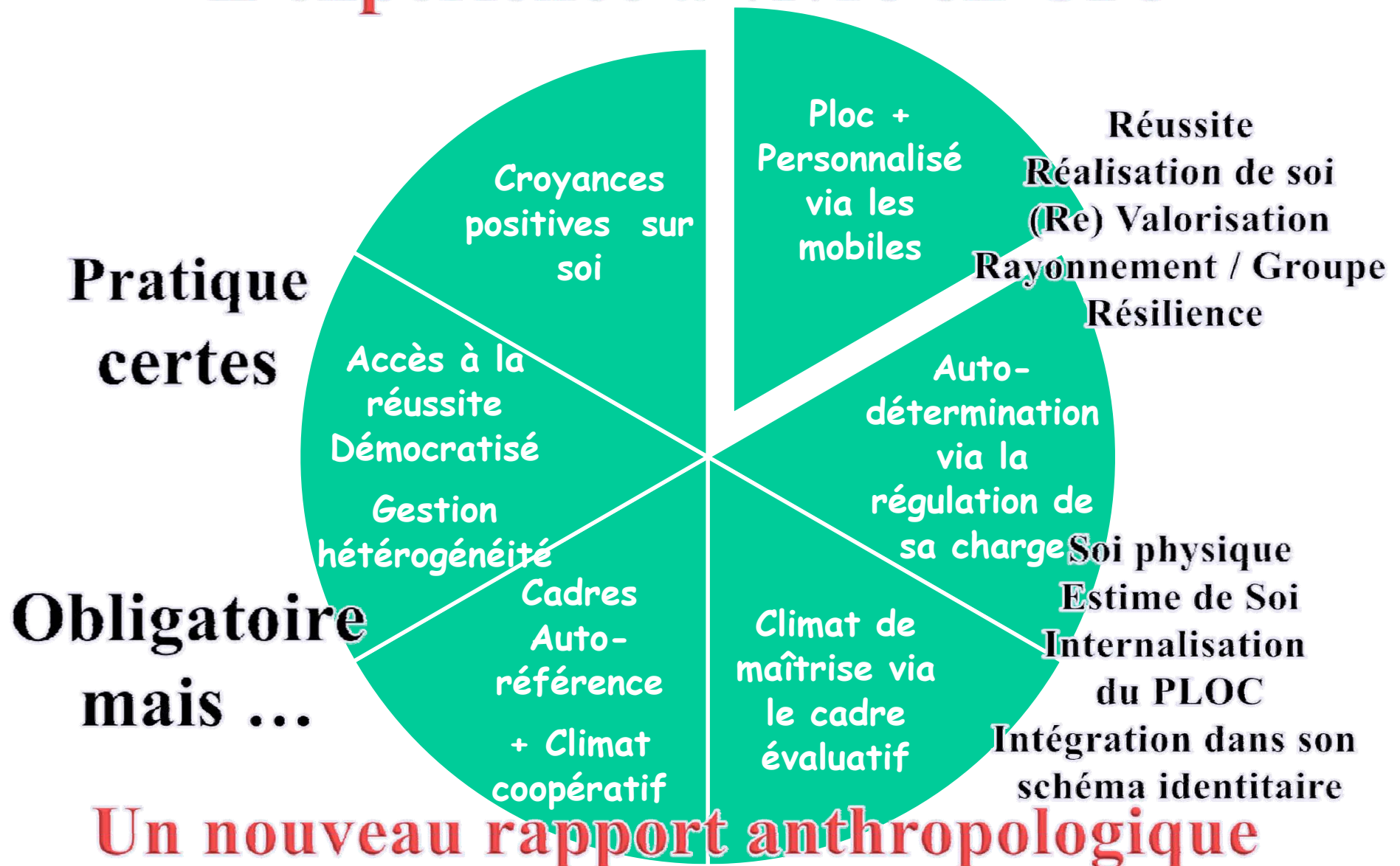
1. L'erreur a une place particulière : elle guide l'élaboration du projet personnel et fait partie de l'activité d'apprentissage en étant source de régulation.

Guerrin & Famose 2002	Réussite	Echec
Garçon	Je suis bon ! (habile - stable)	J'ai pas forcé (instable)
Fille	J'ai fait des efforts (instable)	Je ne suis Nulle (pas habile = stable)

2. D'autre part, parce que l'on peut réussir en CP5 sans effort intense (obj3 et 2) cela peut favoriser l'attribution causale de dimensions stables telle que l'habileté chez des personnes qui auraient des tendances à se dévaloriser (développent des schémas de soi négatifs malgré la réussite).

6^{ème} élément de contexte : Instauration d'un climat favorable au développement d'une théorie progressiste de l'activité et croyance en soi

L'expérience à vivre en CP5



MODELE INTEGRATEUR DE GODIN, 2002

Attitudes

Cognitive : coût / bénéfice

Affective : sentiments et émotions ressenties
regrets anticipés

Normes Perçues

croyances normatives
pressions ressenties

Contrôle Perçu

barrières perçues
efficacité personnelle

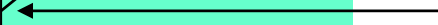
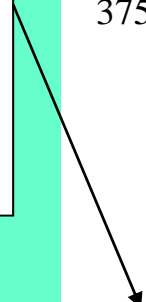
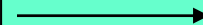
Variables externes : caractéristiques individuelles & environnementales

Le changement des comportements de santé, in G.F. Fisher (Ed) Traité de psychologie de la santé, Paris Dunod, 375-388.

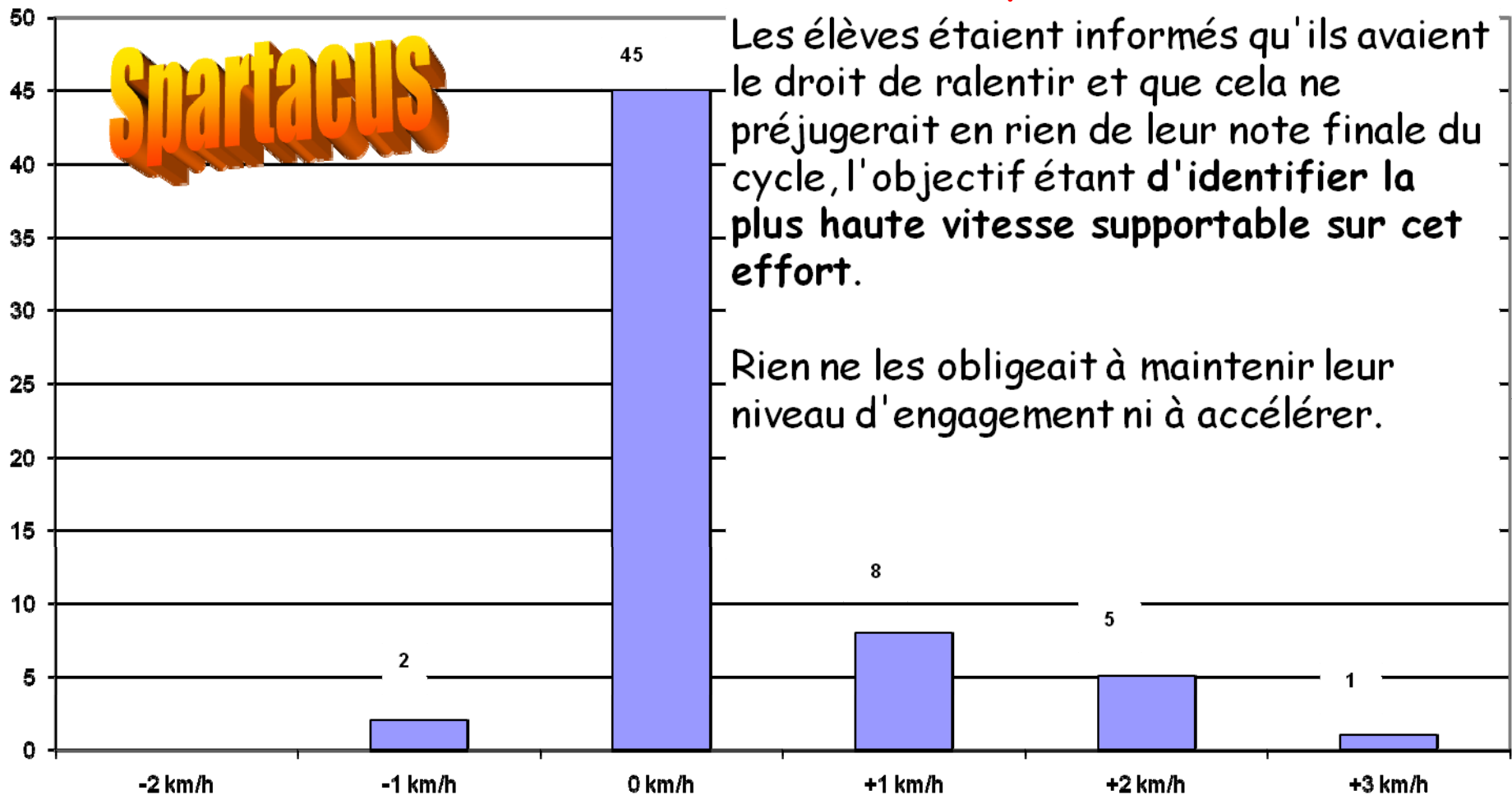
Intentions

Comportements

Ressources et
facteurs
facilitants



Evolution de l'engagement des élèves entre la 1^{ère} et 3^{ème} série de Spartacus



Si l'EPS n'a pas l'exclusivité de l'éducation à la santé elle est la seule discipline d'enseignement qui met en jeu la « condition corporelle » ... elle dépasse à ce titre, tout à la fois, une éducation sanitaire (déclarative et informationnelle)

mais surtout elle a la possibilité de battre en brèche certaines représentations canoniques de la condition corporelle (parfois néfaste pour la santé et véritable obstacle à la pratique) stigmatisée dans une «corporéité limité à l'apparence physique» pour réhabiliter une « corporéité active ». (concept de soi)

C'est davantage par l'éducation du regard porté sur le corps en action que par l'action même que réside la contribution spécifique de la CP5 et de l'EPS à la santé des adolescents.

A propos d'EDUCATION physique et sportive ...

- Par conséquent la véritable transformation du point de vue des attitudes **ne porte pas seulement sur** l'élaboration de bases d'orientation rationnelle de l'action en matière d'entraînement physique mais bien sur le statut même de S'entraînant : en d'autre terme **intégrer la dimension pratique physique dans son schéma de personnalité** pour en faire un trait permanent de sa conduite à l'âge adulte ...Pratiquant physiquement éduqué ...est une condition à gestion de sa vie physique, à la santé du futur adulte !
- A ce titre n'oublions pas qu'au cours des années lycées, nos élèves sont en pleine construction identitaire ... il s'agit donc pour l'EPS discipline obligatoire de réussir cette « transformation » ...
- Faire en sorte que suite à l'enseignement de CP5 nos élèves soient de raisonnables S'entraînant : donner le goût de l'effort ... former des citoyens physiquement actifs ... responsables de leur capital santé ... c'est certes cibler son enseignement sur des connaissances et compétences à l'intervention sur soi, mais c'est surtout chercher à infléchir les rapports de l'élève à l'activité physique ...

Suffit-il d'apprendre à s'entraîner pour infléchir les attitudes ?