



... « VERS UNE LECTURE COMMUNE DES  
PROGRAMMES

***EN CP5 »***

# LE BUT DU STAGE EST DE PROPOSER UNE GRILLE DE LECTURE COMMUNE DES PROGRAMMES EN CP5 TOUT EN SACHANT QUE :

- Les objets d'enseignement restent du domaine de l'enseignant.
- Le programme stipule les compétences qui sont des solutions aux problèmes que soulève l'objet mais sans jamais citer cet objet.
- Les objets n'étant pas nommés, la compétence est POSEE comme un contenu et non comme une CONSEQUENCE de la STRUCTURATION DES SAVOIRS.
- Cette structuration étant la condition pour réussir, les savoirs et leurs relations sont les VERITABLES CONTENUS.
- L'objet n'est là que pour créer du sens entre l'enseignant et les élèves. L'enseignement ne devrait porter que sur les propriétés de l'objet.

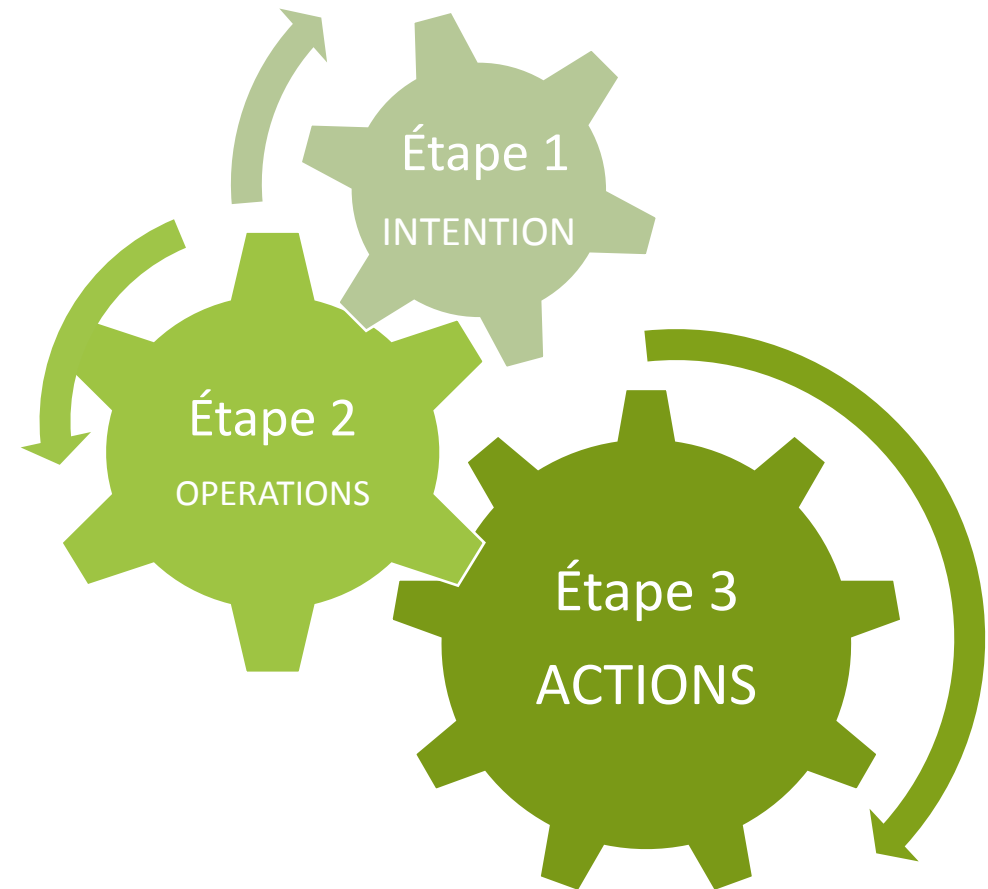
## « DE LA TRANSMISSION DE CONNAISSANCES ... À LA PRODUCTION DE SAVOIRS NOUVEAUX LIÉS À UNE NOUVELLE ACTIVITÉ DE MOBILISATION (DES SAVOIRS SUR SOI) »

- Quand on développe une activité, on mène plusieurs opérations dans lesquelles on mobilise des paramètres corporels en CP5. Il nous faut (du moins en NIV. 4) amener tous les élèves à DOUTER du caractère mécanique des opérations à mener. C'est pourquoi la DEVOLUTION doit être déclinée sur le cursus mais nous devons nous efforcer d'insister sur son caractère permanent en illustrant ses formes différentes au fil du temps des apprentissages (on ne « dévolue » pas tout, tout le temps, pour tous, au même moment ...etc et c'est ce que nous allons voir).

- Volonté de « très vite » responsabiliser les élèves face à ce qu'ils doivent apprendre (répondant, bien entendu, à un besoin de développement de l'enfant).
- En résumé, la dévolution fonctionne comme une sorte de « pied dans la porte » qui engage la classe à résoudre une question dont elle ne soupçonnait même pas l'existence (l'objet d'enseignement) mais dont l'institution (et donc le professeur) sait qu'elle « vaut le détour ».
- J-P ASTOLFI écrit : « ...(.) et la classe se trouve ainsi en première ligne dans la résolution d'un problème (a priori) étranger et dont elle ne soupçonnait même pas l'existence».
- « La saveur des savoirs : disciplines et plaisir d'apprendre » - Jean-pierre ASTOLFI - Ed ESF - 2008

C'EST LE SENS QUE L'ON DONNE A PRIORI À CE QUE L'ON FAIT QUI ORIENTE CE QUE L'ON FAIT :

- Des intentions différenciées
- Des opérations correspondantes
- Des actions



# BUT DES TROIS JOURNÉES

1- S'APPROPRIER AU TRAVERS DE PLUSIEURS APSA  
LES INDICATEURS RÉVÉLATEURS D'UN DEGRÉ  
D'ACQUISITION D'UNE COMPÉTENCE EN CP5 (AU  
MOINS EN NIV 3 ET 4).



2- APPRENDRE À METTRE EN PLACE LES  
CONDITIONS D'ACQUISITION DE CES  
COMPÉTENCES POUR TOUS LES ÉLÈVES.

3- AU-DELÀ DU JEU SUR DES PARAMÈTRES,  
AIDER LES ÉLÈVES À DONNER DU SENS À  
LEUR ENGAGEMENT DANS UN REGISTRE  
D'EFFORT OU DANS UN AUTRE....

## DEROULEMENT DU STAGE

J1 APRÈS-MIDI : DÉBUT DE LA ROTATION SUR LES TROIS ATELIERS SUR UNE THÉMATIQUE COMMUNE (APPRENDRE A RESPECTER UNE FORME POUR EN IDENTIFIER LE EFFETS SUR SOI + APPRENDRE A MODULER DES PARAMÈTRES SUR LA FORME POUR PRODUIRE LES EFFETS VOULUS)

J2 MATIN + APRÈS-MIDI : ROTATION SUR LES DEUX ATELIERS RESTANT

J3 MATIN : PLÉNIÈRE SUR LES ÉVALUATIONS CERTIFICATIVES +

J3 APRÈS-MIDI : ROTATION SUR UN OU DEUX ATELIERS

BUT : VIVRE ET IDENTIFIER LES PROPRIÉTÉS D'UNE ACTIVITÉ DU POINT DE VUE D'UN CANDIDAT À LA CERTIFICATION ET DU POINT DE VUE D'UN PROFESSEUR QUI CO-EVALUE EN CERTIFICATION



# I. CRÉER DES CONDITIONS POUR APPRENDRE

Cet acte d'enseignement se décline différemment sur le cursus :

Trois grandes périodes dans le type d'activité déployée par les élèves sur le cursus :

## 1- « EXPERIMENTER »

Il s'agit de créer les conditions pour **FAIRE EXPERIMENTER** différents types d'effort.

L'objet d'enseignement N° 1 est donc « *d'apprendre à IDENTIFIER la nature du registre de l'effort pour ressentir les effets de sa pratique* » (« léger, moyen, intense » OU exprimé par « facile, moyen, difficile » OU ENCORE « confortable, déstabilisant, pénible »)

NB : Tous les élèves doivent s'approprier cette « lecture » subjective de leurs sensations, prémice à la construction de réels SAVOIRS sur soi (le « sens des sensations »).

## 2- « MANIPULER »

Il s'agit de créer les conditions pour FAIRE MANIPULER des paramètres sur soi POUR provoquer les effets souhaités .

L'objet d'enseignement N° 2 est donc « d'apprendre à orienter ses actions EN VUE de l'obtention et du maintien d'un EFFET dans le temps ».

NB : Entrer dans un registre d'effort ne signifie pas que l'on puisse s'y maintenir. En effet, les propriétés de l'engagement dans chaque registre renvoient à des ORIENTATIONS de ses actions visant à LUTTER CONTRE une dégradation trop importante de la motricité (voir à la disparition pure et simple de tout mouvement par épuisement).

Si ce n'est PAS l'obtention d'une forme corporelle acquise pour elle-même qui est visée à cette étape de la formation de l'élève, il s'agit plutôt ici d'APPRENDRE A SE DEFORMER SPECIFIQUEMENT dans un registre.



Cette régulation ne pourra se faire qu'en tenant compte de SIGNAUX D'ALERTE (spécifiques, eux aussi).

## DES SIGNAUX D'ALERTE SUIVIS D'UNE DEGRADATION SPECIFIQUE AU REGISTRE D'EFFORT

### Effort d'ENDURANCE



La dégradation du geste est progressive, lente et correspond à un épuisement des réserves énergétiques.

« Effort d'endurance »

### Effort de RESISTANCE



La dégradation apparaît plus nettement dans la deuxième moitié du travail entrepris.

« Effort de résistance »

### Effort de PUISSANCE



La dégradation est rapide et brutale. Elle est due à une utilisation d'une grande masse d'énergie en peu de temps.

« Effort quasi-max »

Ces signaux d'alerte apparaissent plus ou moins TÔT, BRUTALEMENT, LONGTEMPS selon l'authenticité de la prise de risque de l'élève.

- **PRISE DE RISQUE « 0 »** : Pas de dégradation quel que soit le registre. Le geste demeure le même TOUT AU LONG DU TRAVAIL (ce n'est pas inintéressant en soi mais cela indique juste que l'élève a appris un geste! Cela ne nous renseigne pas sur l'effort qu'il réalise – la « forme n'est pas le fond »),
- **PRISE DE RISQUE MODEREE** : Apparition d'une FORME ATTENUÉE de la dégradation spécifique au registre – l'élève commence à rechercher un effet sans trop savoir où il va, il tâtonne de série en série.
- **PRISE DE RISQUE FORTE** : Apparition de plus en plus précoce d'une forme de dégradation spécifique nettement identifiable (qui a été prévue, annoncée et anticipée par l'élève, et ce, de plus en plus tôt dans le travail entrepris : avant la série, au début de la séquence de travail, à la fin d'une séquence pour prévoir la suivante).

AU NIVEAU  
INTENTIONNEL, IL  
NOUS FAUT  
APPRENDRE AUX  
ÉLÈVES À PRÉVOIR  
PLUS TÔT CE QUI,  
AVANT, ARRIVAIT  
PLUS TARD (OU TROP  
TARD)

Cette deuxième étape de l'apprentissage dans le cursus doit permettre aux élèves de s'engager AUTHENTIQUEMENT dans chacun des registres d'effort spécifique à l'APSA enseignée en CP5 (step, natation, course de durée, musculation ...)

### 3- « PROGRAMMER »

Cette ultime étape (qui correspond au niveau 4 des programmes) consiste pour l'enseignant à créer les conditions pour **FAIRE PROGRAMMER** des séquences entières d'entraînement à ses élèves (voir plusieurs articulées entre elles pour certains d'entre eux).

L'objet d'enseignement N° 3 est donc « d'apprendre à chacun à prévoir dans le temps l'organisation des séquences de travail en lui faisant mobiliser une partie de ses connaissances et des SAVOIRS qu'il a développés pour lui-même ».

A ce stade, c'est l'élève qui s' « entraîne » et non plus l'enseignant qui entraîne ses élèves (voir les écrits de Raymond DHELLEMES à ce sujet).

La DEVOLUTION (voir BROUSSEAU) est quasi-totale et l'élève assume seul la responsabilité des réponses qu'il donne à des questions qu'il se pose à présent.

La question n'est plus la forme mais le pourquoi et le comment de la forme. Le produit montré n'a de sens que s'il est rattaché à un mobile d'agir

C'EST "LA CHRONIQUE D'UN EFFORT ET DE SA DEFORMATION ANNONCÉE" QUE L'ÉLÈVE DOIT RISQUER. LA MARGE D'ERREUR DOIT ÊTRE PRISE EN COMPTE COMME RÉVÉLATRICE DU NIVEAU DE COMPÉTENCE (ÉVALUATION CERTIFICATIVE POUR L'ENSEIGNANT) ET COMME VARIABLE DE REGULATION (ÉVALUATION DIAGNOSTIQUE ET FORMATIVE POUR L'ÉLÈVE).

Enjeux professionnels propres à l'APSA ou à la CP

Illustration de règles les illustrant dans l'APSA

Permettre à tous de vivre les différents registres d'effort pour faire des choix de pratique personnels.

On ne peut utiliser les mêmes masses de travail pour un même groupe musculaire dans deux registres d'effort différents.

Centrer l'activité et l'attention des élèves sur les effets corporels à produire plutôt que sur l'acquisition d'une « technique » de locomotion ou de sollicitation de plus en plus élaborée.

La **CONSTANTE** est l'effort recherché et la **VARIABLE** est la forme à produire. Pour parler de difficulté authentique d'un travail, il faut qu'elle se manifeste sous une autre forme de l'avant dernière à la dernière série.

Permettre aux élèves de se fixer un projet d'entraînement **REALISTE** prenant en compte les expériences vécues (cahier d'entraînement) et l'état global du jour.

Permettre aux élèves de pouvoir moduler et préciser leur projet de travail élaboré sur leur cahier d'entraînement à la fin de la séquence précédente en tenant compte de leur état de forme du jour (faire dans le bilan de séquence des prévisions de travail ultérieur dans les grandes lignes) –

Viser l'authenticité de l'expérience à vivre plutôt que montrer une « gesticulation » dénuée de sens – donner du **SENS** à la déformation de l'effort.

Apprendre aux élèves à différencier **PROJET FORMEL** et **PROJET REEL**.

Tout entraînement, quel qu'il soit, doit permettre de montrer une déformation spécifique de l'effort à vivre

C'est la forme spécifique de dégradation et ses signaux d'alerte qui oriente les adaptations successives des charges de travail.

# THÈMES DE TRAVAIL

NIVEAU 3

NIVEAU 4

**Identifier et développer les effets**

Orienter et développer les effets en fonction d'un registre d'entraînement donné

**THEMES D'ENSEIGNEMENT**

**THEMES D'ENSEIGNEMENT**

- **Identifier les lourds,**
- **Construire les lourds par registre et par groupes musculaires,**
- **Decliner le lourd sous ses différentes facettes.**

- Construire le lourd pour chaque registre,
- Risquer le lourd,
- Douter du lourd,
- Repérer ses chances de réussir (signaux d'alerte différenciés/registre/moment d'apparition/durée d'apparition/force d'apparition ...etc).

« Des connaissances ..... aux savoirs : une histoire d'appropriation »

- Un savoir qui s'exprime par une forme globale commune à tous (les différents registres d'effort et leurs propriétés caractéristiques de dégradation)
- Un savoir s'exprime par un panel de paramètres corporels mis en relation
- Un savoir s'exprime par un panel de réponses propres à soi
- Le savoir doit se relativiser progressivement suivant les contextes plus ou moins riches, complexes ou inédits
- Le savoir doit devenir une aide (et non plus seulement une « référence-révérence » cf- R- DHELLEMMES – revue du CEDRE) pour l'élève lui servant à SORTIR DU JEU DE PARAMETRES POUR PROUVER QUELQUE CHOSE (il ne fait pas que jouer sur des paramètres, il engage sa RESPONSABILITE par le niveau de risque pris et sa crédibilité par la réussite ou non de son PARI).

*DE PLUS, SAVOIR  
N'EST PAS  
VOULOIR ...*

Lors de paris à faire, on prend des risques et c'est une activité de choix de savoirs dans différents champs que chaque élève mène (champ des ressources, champ de l'éducatif, champ du moteur).

Pour STABILISER UN SAVOIR, il faut varier les formes des contextes dans lesquelles ce savoir prend forme.



## Un exemple en musculation ....

	Niveau 3	Niveau 4
Objet d'enseignement "moteur"	Maintenir un effort spécifique d'un bout à l'autre du travail entrepris	Maintenir des efforts spécifiques sur la totalité des exercices de la séquence d'entraînement
Objet d'enseignement "éducatif"	Composer une succession d'efforts similaires pour un même groupe musculaire dans un ensemble de séries pour un même atelier <b><i>(PARI à court terme)</i></b>	Etablir un plan d'entraînement d'une durée d'une heure en articulant des efforts programmés <b><i>(PARI à moyen terme)</i></b>
OE qui articule le moteur et l'éducatif <b>POUR L'ELEVE</b>	Risquer une programmation de charges pour un groupe musculaire et sur un registre d'effort choisi par soi	Risquer une programmation de charges pour un ensemble de groupes musculaires et un registre d'effort imposés
OE qui articule le moteur et l'éducatif <b>POUR L'ENSEIGNANT</b>	Comment déformer spécifiquement un geste pour maintenir en effort ?	Comment organiser une succession d'efforts spécifiques pour un ensemble d'exercices sur une durée d'entraînement précise ?

L'OBJET D'ENSEIGNEMENT EST CIBLÉ ET DÉCOULE DE L'ANALYSE PRÉALABLE DE LA COMPÉTENCE EN RELIANT LES OBJETS D'ENSEIGNEMENT « MOTEURS » ET « ÉDUCATIFS » (À DESTINATION DES ÉLÈVES ET QUI PREND SENS POUR EUX ET À DESTINATION DES ENSEIGNANTS, SOUS FORME DE QUESTIONS)

La description de la forme de pratique doit permettre de circonscrire les activités des élèves autour de l'OE défini auparavant :

Par exemple, en procédant à un tirage au sort d'un registre d'entraînement sur 4 grands groupes musculaires (dont deux à l'initiative de l'élève).

NB : Il y a des différences à produire des cohérences ou à produire des pertinences lors d'une activité d'entraînement (on peut très bien être en endurance de force « au début du registre d'effort » mais « être et s'éprouver au bout du registre d'endurance de force n'a pas le même sens, ni la même SAVEUR »).

La formulation du savoir est importante.

Par exemple, la soudaineté et la force d'apparition de la difficulté influence l'activité de l'élève car il DOUTE différemment, il ADAPTE différemment, il ANALYSE différemment.

*« CENTRER  
L'ATTENTION DES  
ÉLÈVES DE FAÇON  
SPÉCIFIQUE À CE  
QU'IL DOIT SE  
PASSER »*

ATTENTION : Ce n'est pas parce qu'on se trouve dans un registre d'effort (cohérence) que l'on est forcément pertinent au regard de la charge physiologique déployée durant l'effort (pertinence)

## Des règles et des paramètres : un exemple en musculation

OE 1: « Comment être assuré de RENTRER efficacement dans une séquence d'entraînement ? »

### Paramètres :

- Choisir un niveau de sollicitation correspondant au type d'effort à vivre,
- Choisir un niveau de sollicitation correspondant à son état de forme présumé,
- Choisir d'allonger ou de raccourcir le nombre de contractions longues ou plus courtes en fonction de cet état (en fonction des groupes musculaires et du registre d'effort).

OE 2: « Comment s'assurer de maintenir un effort authentique et optimal durant toute la durée de la séquence ? »

### Paramètres :

- Se placer ou se replacer sur ses appuis de façon à produire les trajets de charges prévus,
- Se concentrer pour viser la déformation voulue,
- Intégrer la prise en compte d'indicateurs ou de signaux de dégradation à sa propre activité dans l'effort afin de « durer, résister, développer »,
- Concentrer son énergie et son attention sur des coordinations de chaînes musculaires spécifiques (qualité des trajets moteurs)

OE3 : « Comment sortir efficacement d'une séquence d'entraînement afin de formuler de nouvelles hypothèses de travail pour la suite ? »  
(cf. Cahier d'entraînement INDISPENSABLE)

### Paramètres :

- Choisir des modalités de récupération spécifiques au registre vécu pour recommencer dans de bonnes conditions (pertinence de la nature des récupérations en fonction des efforts à venir à plus ou moins long terme : la série d'après, la séquence d'après ...),
- Se réparer avant de pouvoir décider lucidement de changer ou non son plan d'entraînement futur (articuler des séquences d'entraînement et non plus seulement des séries au cours d'une même séquence).

### Variables / Règles :

- Rentrer vite et bien dans le registre en jouant sur le temps alloué, les temps de récupération, le nombre de groupes musculaires à solliciter ... etc.

### Variables / Règles :

- Donner un nombre de séries fixe avec une règle qui impose a priori une augmentation des poids (à chaque série, au cours des deux premières au moins, fixe (de 2.5 kg en 2.5 kg, par exemple), à chaque fois mais à l'appréciation de chacun ...etc.
- Imposer un temps de récupération spécifique et fixe par registre (rigueur/confort) ou
- Imposer la recherche d'une déformation annoncée et visiblement représentée (cf. courbes de déformations de la vitesse d'exécution), donner des intentions « a priori »
- Imposer le maintien d'un rythme d'exécution relatif à un registre d'effort.

### Variables / Règles :

- Alternier des propositions de séquences imposées et libres pour apprendre aux élèves à se préparer SYSTEMATIQUEMENT à vivre des effets de plus en plus prévisibles (C'est l'état à vivre qui impose logiquement et pertinemment le CHOIX par l'élève du savoir pour ENTRER, SE MAINTENIR ou SORTIR dans l'activité ).

# DES RÈGLES IMPOSÉES ET DES PARAMÈTRES À MOBILISER

Les règles présentes dans la forme de pratique ont pour but de concentrer et d'orienter la mobilisation de paramètres corporels par l'élève dans le BUT d'obtenir un effet précis (à la fois dans le temps, dans son intensité et sa durée).