



UNE AUTRE APPROCHE EDUCATIVE

LA CP₅ : UNE COMPETENCE PROPRE
« UN SAVOIR S'ENTRAÎNER EN EPS »

UN EXEMPLE EN STEP AU LYCEE

Hélène Coste Mars 2013

SAVOIR S'ENTRAÎNER

C'EST :

1. Faire des efforts "MAINTENANT" pour produire des effets "DEMAIN".
2. L'important est bien l'acquisition de *méthodes de travail que je pourrai réinvestir à l'avenir*
3. *Choisir et poursuivre un mobile d'entraînement*

LES MOBILES EN :

STEP

(BO spécial n°5 du 19/07/2012)

1. S'entretenir et se développer (se dépasser).
Solliciter sa puissance aérobie : recherche de l'intensité à travers des efforts courts et intenses
2. S'entretenir (affiner sa silhouette) en recherchant un état de forme général. Solliciter sa capacité aérobie à travers des efforts de durées et d'intensité intermédiaires
3. S'entretenir en recherchant le développement de sa motricité . Solliciter sa coordination-dissociation, sa créativité.

COMMENT SE FAIRE ADVENIR PHYSIQUEMENT DIFFÉREMMENT ?

- Les CONNAISSANCES / CAPACITES /
ATTITUDES :

- La construction complète d'un **projet d'entraînement** personnalisé à partir d'un système de connaissances
- L'identification de **ressentis** comme indicateurs pour réguler son projet de transformation pour le bon usage de soi
- L'analyse précise de ses performances comme **indicateurs pour réguler** son projet de transformation
- Une relation à l'autre faite d'aide, de partage et d'échanges

LE SAVOIR S'ENTRAÎNER :

■ Les DIFFERENTES ETAPES

1. *Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel* : choix d'un mobile
2. *Acquérir des connaissances* : Savoir s'échauffer, récupérer, gérer son alimentation, se fixer des objectifs
3. *Mon projet : mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée* : échelle d'efforts perçus/ plaisirs, évaluer son état de fatigue, contrôler les effets physio
4. *Partager, comparer, essayer avec d'autres*
5. *Bilans et régulation à partir d'une référence personnalisée* : réguler sa charge, sa récupération, les paramètres de son entraînement

- **ETAPE 1**

CHOIX D'UN MOBILE :

Définition d'un projet personnel de transformation à partir d'un bilan personnel

1. Faire vivre des expériences
≠ pour choisir
2. Exprimer des ressentis
3. Identifier son plaisir
donne du SENS

Exemple : « pour m'aérer la tête, me muscler, améliorer mes perfs phys, pour m'affiner, pour ma santé ...»



- **ETAPE 2**

**ACQUÉRIR DES
CONNAISSANCES :**
Savoir s'échauffer,
récupérer, gérer son
alimentation, se fixer
des objectifs

- Conseil diététique :

« Le muscle c'est 75% d' eau / 20% de protéines / 5% de substances dissoutes (glycogène, lipides, créatine...) → s'hydrater avant, pendant et après l' effort. »

- Conseil d'entraînement :

Pour s'entraîner objectif « remise en forme » il faut travailler longtemps à une intensité moyenne avec des récup courtes, FCE entre 160 et 170 BPM

CHOIX DU PROJET PERSONNEL : bilan personnel

Nom :	Prénom :	Classe :	Step Séance n°4
<u>Travail prévu :</u>		<u>Travail réalisé :</u>	<u>Sensations :</u>
Step sans étage : 10' de travail en continu à 140 BPM intensité constante		FC de fin d'effort : <input type="checkbox"/> avec arrêts pendant l'effort <input type="checkbox"/> sans temps d'arrêt	Respiration : <input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé Fatigue : <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
Step avec étage : 4' de step à 140 BPM 2' de récupération 4' de step à 140 BPM = 10' travail en fractionné à 140 BPM		FC de fin d'effort : <input type="checkbox"/> avec arrêts pendant l'effort <input type="checkbox"/> sans temps d'arrêt	Respiration : <input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé Fatigue : <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
Step avec et sans bras : 2 blocs avec pas de base simple 1 bloc de la chorégraphie avec des bras + complexes		Coordination : <input type="checkbox"/> Erreur dans les pas <input type="checkbox"/> Bras non réalisés <input type="checkbox"/> Je me suis ennuyé	Coordination : <input type="checkbox"/> enchaînement trop compliqué <input type="checkbox"/> jambes trop difficiles <input type="checkbox"/> bras trop difficiles <input type="checkbox"/> enchaînement facile
<u>Qu'est ce que j'ai envie de faire en priorité :</u> Travailler sur une intensité élevée ? Travailler sur une durée importante ? Créer un enchaînement plus compliqué ?		<u>Pourquoi ? (bilan personnel) :</u>	<u>Mobile choisi :</u> <input type="checkbox"/> COORDINATION <input type="checkbox"/> DUREE <input type="checkbox"/> INTENSITE

■ **ETAPE 3**
MON PROJET :

Mise en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée

<u>Travail prévu :</u>	<u>Travail réalisé :</u>	<u>Sensations :</u>
12' à 70% 3'marche	OK	☺ ☹ « à l'aise » « <i>physiquement nickel</i> »
12' à 70 -75% 5' étirements	<i>Je me suis arrêtée 2 fois</i>	<i>Essoufflée, difficulté de mémorisation</i>
<u>Puis au choix construire ses séries pr 20'</u> ... ' à ... % Récup : ... ' à ... %		
<u>Sensations de fin de séance :</u> « Beaucoup mieux qu'au départ » « un peu fatiguée, essoufflé » « bien musculairement »		

- **ETAPE 4 :**
AVEC LES AUTRES
Partager, comparer,
essayer avec
d'autres

- *Modifier /compléter ensemble certaines séances d'entraînement (ou parties de séance)*
- *Echanger ses sensations, son ressenti*
- *Se chronométrer, s'observer*
- *Faire ensemble certaines séquences de de step...*
- *Chorégrapheur de nouveaux blocs*
- *Discuter pendant la séance d'EPS de plein d'autres choses : diététique, entraînement....*

- ***ETAPE 5 :***
REGULER MON PROJET :

Réguler sa charge, sa récupération, les paramètres de son entraînement

- Mes repères pour identifier où j'en suis : ma FC d'Entraînement, mes sensations physiques, mon ressenti psychologique
- Mes outils pour réguler mon projet : « *THS tu n'iras pas au BAL ...* »
- Quel bilan Prévu/ réalisé ?
- Que modifier la semaine prochaine ?

PARAMETRES D'ENTRAINEMENT/INTENSITE EN STEP

- *Charge (lests, hauteur step, vitesse musique BPM)
- *Nombre de séries, de répétitions,
- * Nature et temps de récupération
- *La réalisation du mouvement (dynamique, avec impulsions, avec bras, avec amplitude, avec répétition du même mouvement)

LES RESSENTIS DE L'ÉLÈVE

- A partir de sa respiration (essoufflement)
- A partir de sa fréquence cardiaque (cardiofréquencemètre)
- A partir de la qualité de son engagement (état psy)
- A partir de son état de fatigue (sensations et tonicité musculaires)
- A partir de la réalisation de son mouvement (coordination, mémoire), de sa série (temps d'arrêt)
- A partir des sensations musculaires perçues dans les jours suivants

DETERMINATION DE LA FREQUENCE CARDIAQUE DE REPOS

- Normalement prise le matin au réveil au calme
- En classe, on la prend après l'appel et les explications de la séance (10 min de repos) et on enlève 10 pulsations

DETERMINATION DE LA FREQUENCE CARDIAQUE MAX

- $FC_{max} = 220 - \hat{a}ge$ (Astrand et Ryming 1954)
- La référence directe aux % de FCM est peu précise car il y a une marge d'erreur liée notamment au niveau de pratique du sujet considéré : un individu entraîné pourra jouer sur toute sa gamme de FC de 130 BPM à 200 BPM alors qu'un sujet moins entraîné aura une FC repos + haute et montera moins haut
- C'est pour cela que l'on s'appuie plutôt sur la FC de réserve = $FC_{max} - FC_{repos}$ pour parler ensuite en % de FCrés « je m'entraîne à 85% de mon maximum selon mon niveau physique »
- **KARVONEN** parle de $FC \text{ d'entraînement} = FC \text{ réserve} \times \% \text{ intensité} + FC \text{ repos}$

INTENSITE DE TRAVAIL EN % DE LA FREQUENCE CARDIAQUE DE RESERVE/ MOBILE POURSUIVI

Objectif poursuivi	Intensité de travail	exemple pour un élève de 17ans
ECHAUFFEMENT- RECUPERATION	50% à 60%	soit 140 à 160 BPM
EFFORT EN DUREE- ENDURANCE-AFFINEMENT	Autour de 70%	soit 160 à 175 BPM
EFFORT EN INTENSITE- ENDURANCE ACTIVE PUISSANCE-RESISTANCE	80% à 90% SI FRACTIONNE LONG 90% à 95% SI FRACTIONNE COURT	soit 175 à 190 BPM soit 190 à 200 BPM

BO spécial n°5 du 19/07/2012

MOBILE ELEVE	RECHERCHE D'UN ETAT DE FORME	SE DEVELOPPER SE DEPASSER	S'ENTREtenir ET COMPLEXIFIER
CHOREGRAPHIE	4 BLOCS Peut s'inspirer d'un imposé	4 BLOCS Peut s'inspirer d'un imposé	4 BLOCS dont 2 BLOCS entièrement créés
SERIES	2 à 3	2 à 3	2
REPETITIONS TEMPS DE TRAVAIL	TEMPS LONG 8' à 12' en continu	3X2' ou 3X4' 6' à 12'	6'
INTENSITE CHARGE DE TRAVAIL	EFFORT D'INTENSITE INTERMEDIAIRE 70 à 80% FCrés	EFFORT INTENSE > 80% FCrés	EFFORT AEROBIE 60 à 70% FCrés
RECUPERATION DUREE NATURE	La + courte possible 2 à 4' SEMI -ACTIVE	COURTE/ACTIVE entre les répétitions LONGUE entre les séries	LONGUE 5'
DYNAMIQUE DU MOUVEMENT	Amplitude Avec ou sans impulsions	Amplitude Avec impulsions	Amplitude
FILIERE ENERGETIQUE	Capacité aérobie	Puissance Aérobie	Capacité aérobie

QUELS CONTENUS POUR QUEL NIVEAU DE CLASSE ?

2^{NDE} : découverte de l'activité, adopter une motricité spécifique

Reproduire des blocs imposés

Connaître les pas de base

Respecter un rythme et des BPM

Travail de coordination, mémorisation et conception collective

Préserver son intégrité physique et tenir un effort

1^{ÈRE} : s'éprouver dans les 3 mobiles

Construire des parties de séances
dans les différents mobiles

Comparer avec les autres mobiles

Utiliser les ≠ paramètres pour moduler
son intensité de travail

Analyse de ses ressentis pour réguler son
projet

TERMINALE : construire son propre projet d'entraînement dans UN mobile:

Choisir et affiner les paramètres pour produire l'effort souhaité correspondant à mes capacités et au mobile choisi :

- *paramètres liés à la zone d'effort (%FCE)
- *paramètres liés aux caractéristiques du mouvement : impulsions, bras, dynamisme

Utilisation des cardio-fréquencesmètres pour réguler son projet

CONSEILS DIETETIQUES AUX ELEVES

AVANT: L'alimentation est la source d'énergie du corps; un repas (sucre lent) est indispensable avant le cours si possible 2 à 3 heures avant l'exercice...L'effort en EPS peut provoquer soit un arrêt de la digestion (mal aux ventres, nausées... qui ralentissent l'effort), soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)

Si pas d'alimentation risque hypoglycémie= DANGER

PENDANT: Boire avant d'avoir soif, régulièrement (toutes les 15 à 20 mn), des petites quantités d'eau (10 à 20 cl= 1à 2 verres d'eau) .

faire un effort-> on brule de l'énergie -> chaleur -> sudation pour refroidir la température corporelle -> perte hydrique importante

Si pas de boisson risque de déshydratation =DANGER

APRES: Continuer à s'hydrater, éventuellement petite collation à indice glycémique élevé (soda, chocolat, pate de fruit)...Le cerveau est un gros consommateur de glucides et si la journée de cours continue il ne s'agit pas de faire la sieste...!



De nouvelles perspectives pour l'EPS

La CP5 c'est « Se mettre en débat avec soi même (mobiles), c'est une façon d'utiliser une APSA comme moyen de se former, de s'entraîner et d'interroger son propre corps »



T. TRIBALAT IAIPR EPS

Séminaire inter-académique Toulouse Mai
2010

