

**« DEVELOPPER ET ORIENTER  
LES EFFETS DE L'ACTIVITE  
PHYSIQUE EN VUE DE  
L'ENTRETIEN DE SOI »**

**5ème COMPETENCE PROPRE  
A L'EPS  
CP5**

# le « SAVOIR S'ENTRAINER »

Le problème professionnel posé :

*Aider chaque élève  
à CONCEVOIR, PRODUIRE et  
ANALYSER  
sa pratique physique en autonomie*

# LA CP5 POURQUOI ?

## **DEVELOPPER LA CONNAISSANCE DE SOI:**

Pour apprendre à gérer sa vie physique grâce à des connaissances ré-investissables

## **DEVELOPPER L'ACTIVITE DE L' ELEVE :**

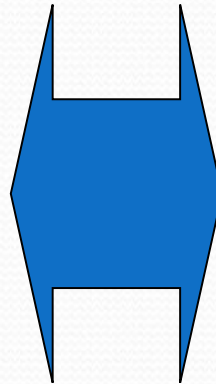
Vers un élève à *l'écoute de soi* qui pilote son activité physique

## **INSTAURER UN NOUVEAU RAPPORT A L'APSA:**

Une rupture avec la performance absolue  
une éducation à la santé comme faculté d'adaptation  
pour tous les élèves

# LA CP5 C' EST QUOI ?

- **PROFIL DE L'ACTIVITÉ SUPPORT**
- **FINALITÉ**
- **STATUT DE LA PERFORMANCE**
- **FORME DE PRATIQUE ET CONTEXTE D'EXPRESSION DE LA COMPÉTENCE ATTENDUE**
- **BUT DONNÉ À L'ÉLÈVE**
- **OUTILS DIDACTIQUES**
- **PLUTÔT ASDEP**
- **RECHERCHE D'EFFETS POSITIFS SUR SOI . PRISE DE CONSCIENCE DES REGISTRES A OBSERVER ET DES CAUSES A MAITRISER**
- **PERSONNELLE ET OPTIMALE**
- **CHOIX D'UN PROJET CONDUITE AUTONOME**
- **BON USAGE DE SOI : « CE QUE JE PEUX »**
- **GRILLES D'OBSERVATION DE L'ACTIVITE DE L'ELEVE**
- **GRILLES DE « RESENTIS D'EFFORT » et d'EFFETS ET de CAUSES**



# LA CP5 POUR QUI?

POUR TOUS LES ÉLÈVES BIEN SÛR

*MAIS SURTOUT*

**POUR CEUX QUI ONT, OU QUI ONT EU, UN RAPPORT DIFFICILE  
AVEC LA PERFORMANCE/UN ABSOLU**

ÉLÈVES « FAIBLES ET MOYENS », SÉDENTAIRES,  
INAPTES PARTIELS ...

NOTRE SPECIFICITE :

l'élève comme **sujet** et **objet** d'apprentissage

## Compétences attendues en fin de cycle:

- ***CONCEVOIR ET RÉALISER COLLECTIVEMENT un enchaînement, constitué de pas (et de bras éventuellement) issus du répertoire commun au groupe.***
- ***APPRÉCIER la production des autres et la sienne.***

# Apprendre à s'entraîner:

Vivre les registres d'effort  
Identifier des ressentis

Choisir un mobile d'agir en fonction de sa  
motivation et de ses ressources

**S'ENTRAÎNER POUR:**

- assurer la continuité dans la réalisation sur les séquences définies
- Respecter le registre d'effort choisi

# Lire l'activité de l'élève

- BUT: aider l'élève à assurer la continuité de la réalisation de son enchaînement
- Deux paramètres: motricité et intensité
- DEVOLUTION PROGRESSIVE: utilisation de grilles d'observation PAR les élèves
- Comment?

identifier les CAUSES pour inférer sur les EFFETS



# Une démarche particulière

SE CONNAITRE

S' ENTRAINER

IDENTIFIER  
LES CAUSES

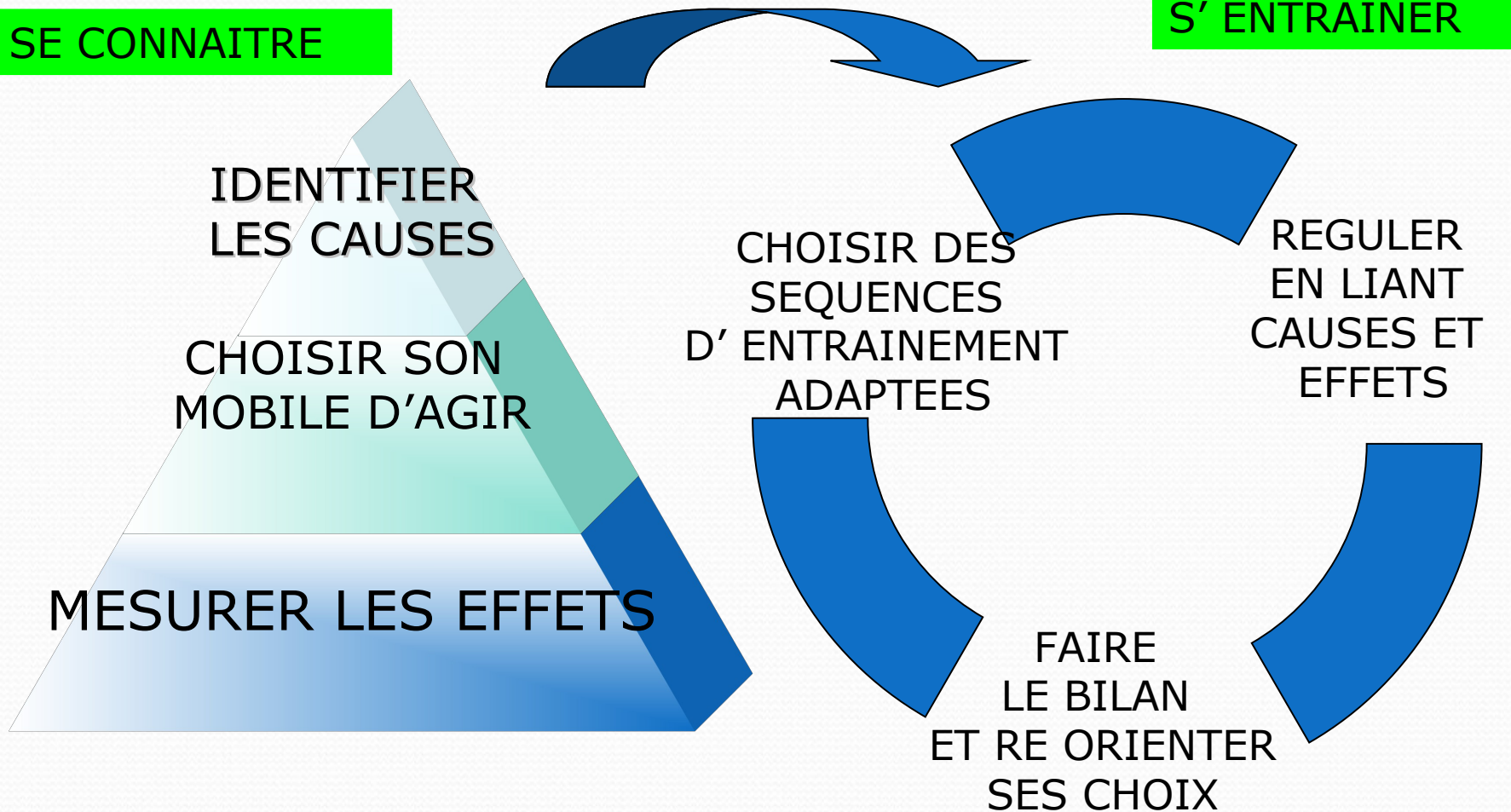
CHOISIR SON  
MOBILE D'AGIR

MESURER LES EFFETS

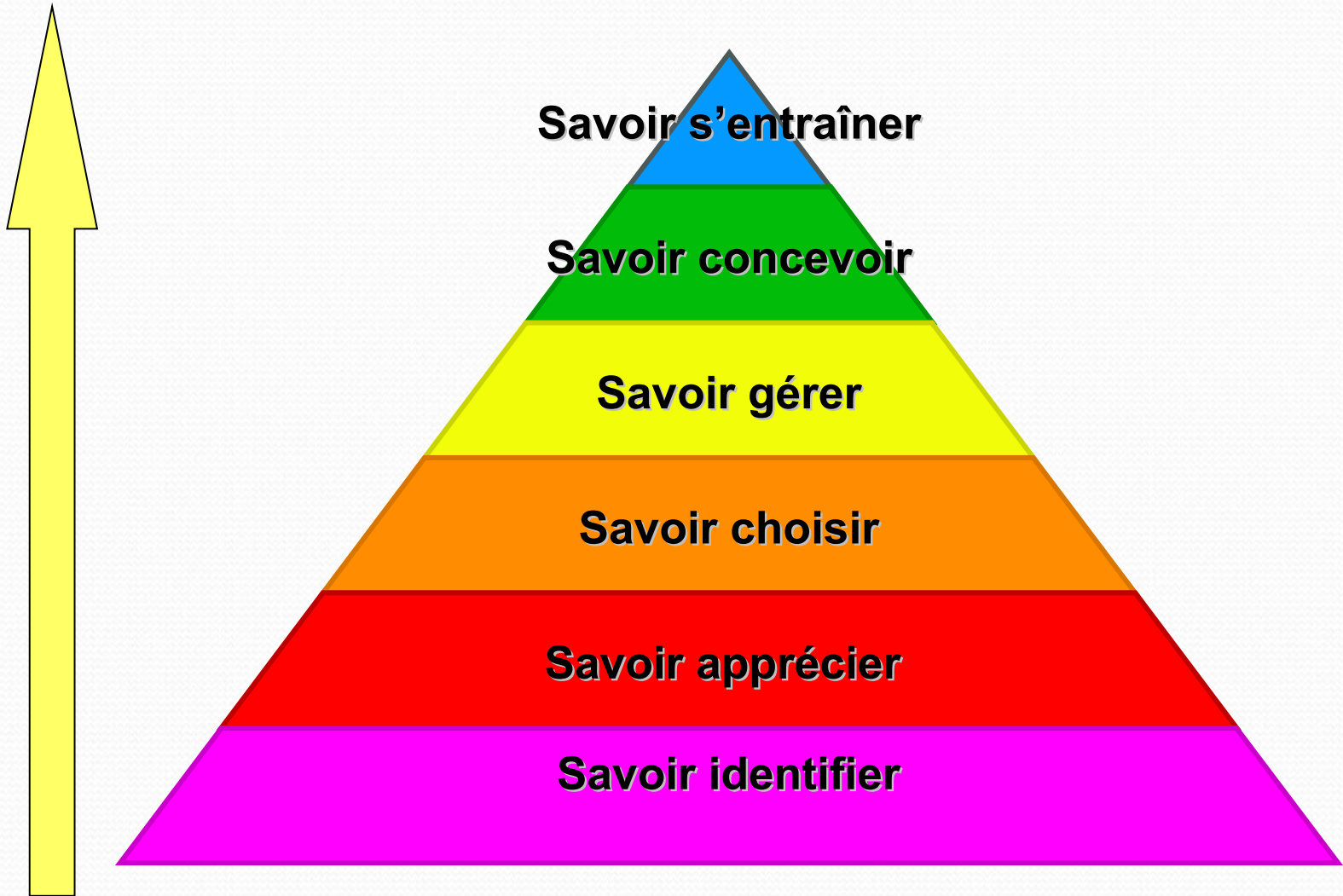
CHOISIR DES  
SEQUENCES  
D' ENTRAINEMENT  
ADAPTEES

REGULER  
EN LIANT  
CAUSES ET  
EFFETS

FAIRE  
LE BILAN  
ET RE ORIENTER  
SES CHOIX



# COMMENT ABORDER LA CP5



- **Savoir s'entraîner** constitue la finalité indicateur privilégié émergeant par exemple dans une 2<sup>ème</sup> APSA CP5 vécue dans le cursus.
- **Savoir concevoir** (pour progresser, sur quels aspects est ce que je fais bouger le curseur ?) prévoir et argumenter la mise en action-le niveau d'intensité-le niveau de motricité-la durée des séquences-les éléments de vigilance: fc-fatigue-chaaleur-respiration-postures-
- **Savoir gérer** (pour respecter la fourchette de Fc de mon mobile et ne pas m'arrêter, quels sont les paramètres sur lesquels je peux jouer ? Intensité/motricité et registres correspondants)
- **Savoir choisir** = **1 MOBILE** et un niveau d'intensité et de motricité (ce que je peux, ce que je veux). Ce choix n'est pas définitif, il peut être remis en cause.
- Il ne s'agit pas de faire l'adéquation entre des paramètres d'intensité et des mobiles. L'utilisation des paramètres dépend des ressources de chacun. Par exemple : un élève sédentaire peut atteindre une FC correspondant au mobile « intensité » en travaillant sur un step bas ; un sportif peut avoir besoin de lests ou d'un étage pour être dans la fourchette du mobile « durée »
- **Savoir apprécier** = en utilisant des outils critériés (effets sur l'intensité ou la motricité), expérimenter par exemple l'évolution sur soi des en fonction d'efforts progressifs ou de coordination complexif ěe en STEP.
- **Savoir identifier** = prendre connaissance des différents niveaux d'effets et ressentis et des causes qui en sont la source: par exemple : l'effet déséquilibre est dû à une cause: posture inadaptée dont les détails sont: pose du pied, placement bassin, amplitude des mouvements...

# LA MOTRICITE L'INTENSITE

- OBSERVER LES EFFETS CONSTATÉS, VISIBLES: DÉSORGANISATIONS, ARRÊTS, DESEQUILIBRES
- FAIRE DES HYPOTHÈSES SUR LES CAUSES PROBABLES
- TROUVER LES SOLUTIONS POUR LEVER LES OBSTACLES

Une effort adapté et des progrès  
UN INDICATEUR : LA FC de réserve

CALCULER LA FCE *Fréquence Cardiaque d'Entraînement*

qui intègre la Fréquence Cardiaque de Repos

$$FCE = FCR + ((FCM - FCR) \times (\% \text{ de l'intensité}))$$

## Un exemple

Pour un individu ayant une FCMax = 195  
et une FCR = 55 voulant travailler à 80%

Classiquement : 80% de 195 = **156**

Selon KARVONEN :

$$\begin{aligned} \text{FCE} &= 55 + ((195 - 55) \times (80\%)) \\ &= 55 + (140 \times 80\%) = 55 + 112 = \mathbf{167} \end{aligned}$$

Il y a un écart de 11 pulsations, ce qui a  
des conséquences importantes sur le  
terrain !

Elève de 17  
ans FCM 203

Fréquence cardiaque de repos  
(en pulsations/min)

Intensité de travail (en pourcentage)	60	70	80
90 %	189	190	191
85	182	183	185
80	174	176	178
75	167	170	172
70	160	163	166
65	153	156	160
60	146	150	154
55	139	143	148

# LE CHOIX D'UN MOBILE D'AGIR

- LES ELEVES VIVENT DES EFFORTS A INTENSITES DIFFERENTES
- ILS CHOISSISSENT UN MOBILE QUI CORRESPOND A LEURS RESSOURCES ET LEURS ATTENTE
- L'ENSEIGNANT GUIDE LE CHOIX UNIQUEMENT S'IL Y A DES CONTRE INDICATIONS / SANTE
- CE CHOIX N'EST PAS DEFINITIF
- TOUS LES MOBILES ONT LA MEME VALEUR



# CODE DE COMPLEXITE

1	<b>Les pas SIMPLES</b>	L'ensemble des pas est exécuté de <b>face</b> ou de <b>profil</b> par rapport au step	basic, Vstep, genou, kick, talon/fesse, tape, dégagé traverse, A step, L step
2	<b>Les pas COMPLEXES</b>	Les pas ou les transitions avec un <b>changement d'orientation</b> (V tournant, reverse, tous les pas avec une rotation)	cheval, cheval genou, combinaisons de deux pas simples (ex : L step genou)
3	Des <b>bras SIMPLES</b> coordonnés à des <b>pas</b> (simples ou complexes)	<b>Symétrie complète :</b> Les deux bras font la même chose en même temps	Liberté de création :  Bras tendus/ bras fléchis Mains ouvertes Poings fermés ...
4	Des <b>bras COMPLEXES</b> coordonnés à des <b>pas</b> (simples ou complexes)	<b>Symétrie rompue :</b> Les mouvements de bras sont décalés et/ou dissociés entre eux (temps/espace)	

# ANALYSER SA POSTURE POUR CONCEVOIR

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat	Connaissance de l'exécution		Contenus d'enseignement
Les effets	Registres des causes	Les causes	Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle...
<p>Je suis souvent déséquilibré Mes appuis sont parfois instables</p>	<h2>POSTURE</h2>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le pied ne pose pas entièrement « à plat » sur le step</li>   <li>▪ Descente « lourde »</li>   <li>▪ Regarde le step en permanence</li>   <li>▪ Ne finit pas l'extension de la jambe d'appui en montant</li>   <li>▪ Dos creux</li>   <li>▪ Pas d'allègement sur les rotations</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poser le pied complètement et à plat sur le step <b>pour</b> éviter la fatigue du mollet et les déséquilibres ;</li>   <li>▪ Freiner la descente avec les quadriceps <b>pour</b> éviter les chocs en bas du step ;</li>   <li>▪ Lever la tête <b>pour</b> préserver l'équilibre et l'amplitude des actions ;</li>   <li>▪ conserver la tête haute <b>pour</b> préserver l'alignement épaules bassin ;</li> <li>▪ se grandir avec une poussée complète de la jambe montant sur le step <b>pour</b> un meilleur travail musculaire ;</li>   <li>▪ contracter les muscles fessiers simultanément aux abdominaux <b>pour</b> préserver la zone lombaire en rétroversion ;</li>   <li>▪ Allègements sur les rotations <b>pour</b> éviter les torsions de la cheville et du genou.</li> </ul>

**EFFETS/ RESENTIS AU COURS DE L'EFFORT**
**NOM**

<b>Step avec étage</b>	<b>FC fin effort</b>	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pdt l'effort <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
<b>Step</b> <input type="checkbox"/> avec étage <input type="checkbox"/> avec lests aux chevilles	<b>FC fin effort</b>	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pdt l'effort <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
<b>Step</b> <input type="checkbox"/> avec étage <input type="checkbox"/> avec lests aux chevilles <input type="checkbox"/> sur BPM élevés	<b>FC fin effort</b>	
	Respiration	<input type="checkbox"/> Très essoufflé <input type="checkbox"/> un peu essoufflé <input type="checkbox"/> pas du tout essoufflé
	Fatigue	<input type="checkbox"/> Arrêt pdt l'effort <input type="checkbox"/> effort difficile <input type="checkbox"/> effort facile
<b>Coordination</b>		<input type="checkbox"/> enchaînement facile <input type="checkbox"/> enchaînement trop compliqué

Qu'ai-je envie de faire en priorité :

1. Travailler sur une intensité élevée ?
2. Travailler une durée importante ?
3. Créer un enchaînement plus compliqué ?

**Pourquoi ?**
**CHOIX DU MOBILE:**

- INTENSITE
- DUREE
- COORDINATION

# CONCEVOIR SON ENTRAÎNEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION en **MOTRICITE**

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat	cocher	Connaissance de l'exécution		Contenus d'enseignement
Les effets		Registres des causes	Les causes	<b>Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle...</b> <i>(Entourer l'objectif pour la leçon suivante)</i>
<p>La difficulté de mon enchaînement me convient pour l'instant, je le réalise en continuité</p> <p>Je me suis arrêté en cours d'action à cause d'un enchaînement trop difficile</p> <p>Je me suis ennuyé (e) à cause d'un enchaînement trop facile</p>	<p><b>COORDINATION</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'ai choisi des pas trop complexes ou inversement</li> <li>▪ J'ai choisi des mouvements de bras trop complexes ou inversement</li> <li>▪ J'ai associé les mouvements de bras trop tôt sans avoir « automatisé les pas</li> <li>▪ J'ai fait des changements d'orientation ou de step ou inversement</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utiliser le panel de pas de base dans le plan frontal en complexifiant si nécessaire leur association <b>pour</b> ne pas ajouter une contrainte supplémentaire d'orientation déstabilisante et ainsi éviter l'arrêt ;</li> <li>▪ Utiliser le panel de mouvements de bras symétriques donc non dissociés sur une partie seulement des pas <b>pour</b> limiter la charge liée au niveau de coordination ;</li> <li>▪ automatiser les pas avant les mouvements des bras <b>pour</b> mieux coordonner l'ensemble ;</li> <li>▪ les mouvements de bras sont réalisés avec précision amplitude et dynamisme <b>pour</b> mieux mémoriser grâce à un rythme marqué ;</li> <li>▪ apprendre les mouvements des bras d'abord sans les jambes puis les associer sur un rythme lent ou 1 temps sur 2 puis les associer normalement <b>pour</b> les ajuster progressivement ;</li> <li>▪ se représenter les 8 temps suivants pendant la réalisation des 8 précédents <b>pour</b> anticiper</li> </ul>	

# CONCEVOIR SON ENTRAÎNEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION *en intensité*

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat	Connaissance de l'exécution		Contenus d'enseignement
Les effets	Registres des causes	Les causes	Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle... <i>(Entourer l'objectif pour la leçon suivante)</i>
<p>Je suis dans la fourchette de pulsations prévue pour mon mobile</p> <p>J'ai des pulsations en fin de série trop hautes, en dehors de la « fourchette » de mon mobile</p> <p>J'ai des pulsations en fin de série trop basses, en dehors de la « fourchette » de mon mobile</p>	<p><b>FREQUENCE CARDIAQUE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras etc.);</li> <li>• Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ;</li> <li>• Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ;</li> <li>• Ma respiration était irrégulière ;</li> <li>• Mes expirations n'étaient pas actives ;</li> <li>• Mon cardio-fréquencemètre était trop proche de celui d'un autre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments <b>permettant</b> de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ;</li> <li>▪ L'utilisation de pauses en cours de série <b>permet</b> de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc 32 temps suivant) ;</li> <li>▪ La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>▪ La respiration doit être régulière en accord avec les pas <b>pour</b> préserver l'apport d'oxygène et éviter la montée des pulsations en compensation ;</li> <li>▪ L'expiration doit être active <b>parce que</b> contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ;</li> <li>▪ Lors de l'utilisation de mon cardio-fréquencemètre, j'évite d'être à moins de 2 mètres d'un camarade <b>pour</b> éviter les interférences.</li> </ul>

# CONCEVOIR SON ENTRAÎNEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION *en intensité*

Observateur :

Elève observé :

Connaissance du résultat	cocher	Connaissance de l'exécution		cocher	Contenus d'enseignement
Les effets		Registres des causes			Les causes
Je suis très essoufflé		<b>RESPIRATIO N</b>	! Mes expirations n'étaient pas actives ;		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'expiration doit être active <b>parce que</b> contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ;</li> <li>▪ faire une expiration complète vidant les poumons <b>pour</b> favoriser une inspiration suivante chargée en oxygène;</li> <li>▪ La respiration doit être régulière en accord avec les pas : expiration associée aux appuis selon un rythme 4.4 ou 4.3 ou 4.2 par exemple <b>pour</b> maintenir la régularité et éviter la montée des pulsations en compensation ;</li> <li>▪ expirer et inspirer par la bouche <b>pour</b> favoriser un débit direct ;</li> <li>▪ La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>▪ La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments <b>permettant</b> de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ;</li> <li>▪ L'utilisation de pauses en cours de série <b>permet</b> de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc de 32 temps suivant) ;</li> </ul>
Je suis un peu essoufflé			! Je ne soufflais pas complètement ;		
Je ne suis pas du tout essoufflé			! Ma respiration était irrégulière ;		
			! J'inspirais par le nez ;		
			! Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ;		
			! Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras, sursauts etc.);		
			! Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ;		

**CONCEVOIR SON ENTRAINEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION en MOTRICITE**

Observateur :		Elève observé :				
Connaissance du résultat	Connaissance de l'exécution		Contenus d'enseignement			
Les effets	Registres des causes	Les causes	cocher	Ou ce qu'il faut faire pour dépasser l'obstacle...		
<p>Je me suis arrêté en cours d'action à cause d'un enchaînement trop difficile</p> <p>Je me suis ennuyé (e) à cause d'un enchaînement trop facile</p>	COORDINATION	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ J'ai choisi des pas trop complexes ou inversement</li> <li>▪ J'ai choisi des mouvements de bras trop complexes ou inversement</li> <li>▪ J'ai associé les mouvements de bras trop tôt sans avoir « automatisé les pas</li> <li>▪ J'ai fait des changements d'orientation ou de step ou inversement</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Utiliser le panel de pas de base dans le plan frontal en complexifiant si nécessaire leur association <b>pour</b> ne pas ajouter une contrainte supplémentaire d'orientation déstabilisante et ainsi éviter l'arrêt ;</li> <li>▪ Utiliser le panel de mouvements de bras symétriques donc non dissociés sur une partie seulement des pas <b>pour</b> limiter la charge liée au niveau de coordination ; automatiser les pas avant les mouvements des bras <b>pour</b> mieux coordonner l'ensemble ;</li> <li>▪ les mouvements de bras sont réalisés avec précision amplitude et dynamisme <b>pour</b> mieux mémoriser grâce à un rythme marqué ;</li> <li>▪ apprendre les mouvements des bras d'abord sans les jambes puis les associer sur un rythme lent ou 1 temps sur 2 puis les associer normalement <b>pour</b> les ajuster progressivement ;</li> <li>▪ se représenter les 8 temps suivants pendant la réalisation des 8 précédents <b>pour</b> anticiper</li> </ul>		
<p>Je suis souvent déséquilibré Mes appuis sont parfois instables</p> <p>Je n'ai pas de problème d'équilibre, de fatigue du dos, de continuité...</p>	POSTURE	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Le pied ne pose pas entièrement sur le step</li> <li>▪ Descente « lourde »</li> <li>▪ Regarde le step en permanence</li> <li>▪ Ne finit pas l'extension de la jambe d'appui en montant</li> <li>▪ Dos creux</li> <li>▪ Pas d'allègement sur les rotations</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ poser le pied complètement et à plat sur le step <b>pour</b> éviter la fatigue du mollet et les déséquilibres ;</li> <li>▪ Freiner la descente avec les quadriceps <b>pour</b> éviter les chocs en bas du step</li> <li>▪ Lever la tête <b>pour</b> préserver l'équilibre et l'amplitude des actions ;</li> <li>▪ se grandir avec une poussée complète de la jambe montant sur le step <b>pour</b> un meilleur travail musculaire ;</li> <li>▪ contracter les muscles fessiers simultanément aux abdominaux <b>pour</b> préserver la zone lombaire en rétroversion</li> <li>▪ conserver la tête haute <b>pour</b> préserver l'alignement épaules bassin ;</li> <li>▪ Allègements sur les rotations <b>pour</b> éviter les torsions de la cheville et du genou.</li> </ul>		
<p>Je réalise mon enchaînement sans me tromper mais suis toujours un peu trop rapide ou trop lent</p> <p>Je suis en harmonie quel que soit le rythme de la musique, des autres.</p>	RYTHME ou La réalisation des mouvements ensemble, sur le tempo de la musique	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Je ne suis pas en synchronisation avec la musique</li> <li>▪ Je ne suis pas en synchronisation avec les autres</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ adapter l'intensité (hauteur du step, bras, sursauts, lests, pauses) à son niveau <b>pour</b> maîtriser le rythme ;</li> <li>▪ ne pas négliger l'amplitude des mouvements <b>pour</b> rester en phase avec les autres, ni plus vite, ni plus lentement ;</li> <li>▪ synchroniser l'amplitude des mouvements de tous les membres du groupe <b>pour</b> garder le rythme ;</li> <li>▪ compter les phrases de 32 temps <b>pour</b> percevoir « à l'oreille » le rythme d'un morceau.</li> </ul>		
<p>J'ai un trou de mémoire</p> <p>Je fais l'enchaînement en continu, j'anticipe dans ma tête</p>	MEMOIRE	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je ne suis pas assuré de me souvenir de l'enchaînement des pas</li> <li>• Quand je place les bras je ne sais plus je ne me suis pas répété</li> <li>• l'enchaînement dans ma tête avant de débiter</li> <li>• je n'ai pas fait l'effort de penser aux 8 temps à venir pendant les 8 temps précédents</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• apprendre les pas avant d'apprendre les bras <b>pour</b> automatiser du distal au proximal ;</li> <li>• compter les phrases de 8 <b>pour</b> connaître en permanence les moments de changement de pas ;</li> <li>• se représenter les 8 temps suivants pendant la réalisation des précédents <b>pour</b> éviter l'arrêt ;</li> <li>• se représenter mentalement l'enchaînement entier avant de commencer <b>pour</b> mémoriser et éviter l'arrêt.</li> </ul>		

*La lecture de ce tableau n'est pas nécessairement « horizontale » : un effet peut trouver ses causes dans plusieurs registres. Par ailleurs, son utilisation avec les élèves peut être partielle : colonnes effet-cause et un seul registre.*

**CONCEVOIR SON ENTRAÎNEMENT ET ANALYSER SA PRESTATION *en intensité***

Observateur :		Elève observé :		
Connaissance du résultat	cocher	Connaissance de l'exécution	cocher	Contenus d'enseignement
Les effets		Registres des causes		Les causes
<p>J'ai des pulsations en fin de série trop hautes, en dehors de la « fourchette »</p> <p>J'ai des pulsations en fin de série trop basses, en dehors de la « fourchette »</p>		<p><b>FREQUENCE CARDIAQUE</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras etc.);</li> <li>Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ;</li> <li>Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ;</li> <li>Ma respiration était irrégulière ;</li> <li>Mes expirations n'étaient pas actives ;</li> <li>Mon cardio-fréquencemètre était trop proche de celui d'un autre.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments <b>permettant</b> de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ;</li> <li>L'utilisation de pauses en cours de série <b>permet</b> de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc 32 temps suivant) ;</li> <li>La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>La respiration doit être régulière en accord avec les pas <b>pour</b> maintenir la régularité et éviter la montée des pulsations en compensation ;</li> <li>L'expiration doit être active <b>parce que</b> contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ;</li> <li>Lors de l'utilisation de mon cardio-fréquencemètre, j'évite d'être à moins de 2 mètres d'un camarade <b>pour</b> éviter les interférences.</li> </ul>
<p>Je suis très essoufflé</p> <p>Je suis un peu essoufflé</p> <p>Je ne suis pas du tout essoufflé</p>		<p><b>RESPIRATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mes expirations n'étaient pas actives ;</li> <li>Je ne soufflais pas complètement ;</li> <li>Ma respiration était irrégulière ;</li> <li>J'inspirais par le nez ;</li> <li>Mes pauses n'étaient pas « semi actives » ;</li> <li>Je n'ai pas utilisé à bon escient les éléments d'influence sur le niveau d'effort (lests, impulsions, utilisation des bras, sursauts etc.);</li> <li>Les durées de l'effort ou de récupération ne sont pas respectées : trop longues/ou trop courtes ;</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>L'expiration doit être active <b>parce que</b> contrairement à l'inspiration, elle n'est pas réflexe ;</li> <li>faire une expiration complète vidant les poumons <b>pour</b> favoriser une inspiration suivante chargée en oxygène ;</li> <li>La respiration doit être régulière en accord avec les pas : expiration associée aux appuis selon un rythme 4.4 ou 4.3 ou 4.2 par exemple <b>pour</b> maintenir la régularité et éviter la montée des pulsations en compensation ;</li> <li>expirer et inspirer par la bouche <b>pour</b> favoriser un débit direct ;</li> <li>La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>La hauteur du step, les lests aux chevilles, les impulsions, l'utilisation des bras sont des éléments <b>permettant</b> de majorer ou de minorer l'effort donc les pulsations ;</li> <li>L'utilisation de pauses en cours de série <b>permet</b> de minorer l'effort et le niveau des pulsations (repartir au bloc de 32 temps suivant) ;</li> </ul>
<p>Je suis épuisé</p> <p>J'ai trop chaud, je m'arrête pendant</p> <p>L'effort était difficile</p> <p>L'effort était optimal</p> <p>L'effort était trop facile</p>		<p><b>FATIGUE SENSATION DE CHALEUR CORPORELLE ET/OU TRANSPIRATION</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>J'ai négligé mon échauffement ;</li> <li>Je me suis mal hydraté ;</li> <li>Mes pauses étaient passives ;</li> <li>J'ai utilisé trop d'éléments majorant l'intensité ;</li> <li>Les pas de mon enchainement étaient coûteux en énergie.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Je dois m'échauffer complètement et progressivement <b>pour</b> éviter une sollicitation brutale de mes ressources ;</li> <li>Je dois m'hydrater avant et après les séries <b>pour</b> favoriser la prolongation de l'effort ;</li> <li>La récupération est semi active <b>pour</b> éviter un redémarrage en anaérobie créant de l'acide lactique ;</li> <li>Je dois rester vigilant sur l'utilisation des éléments de majoration d'intensité et ne juger de leur pertinence qu'en fin de leçon <b>pour</b> atteindre un niveau de fatigue optimal ;</li> <li>Je dois choisir la difficulté des pas en termes de coût énergétique <b>pour</b> pouvoir terminer mes séries.</li> </ul>

*La lecture de ce tableau n'est pas nécessairement « horizontale » : un effet peut trouver ses causes dans plusieurs registres. Par ailleurs, son utilisation avec les élèves peut être partielle : colonnes effet-cause et un seul registre.*



REGISTRE D'EFFORT	PRINCIPES D'ELABORATION DES SEQUENCES	EXEMPLE DE SERIES EN DUREE	FOURCHETTE DE PULSATIONS	NATURE ET DUREE DES PAUSES	CONTRAINTES POSSIBLES	RYTHME DANS LA SERIE
<b>COURTE DUREE INTENSITE ELEVEE</b>  +/-12 MINUTES  + DE 85% DU MAXIMUM  PUISSANCE AEROBIE	Fractionner en séries d'une durée proche du total de 12 minutes (entre 8 et 14 minutes). Le total de l'entraînement peut dépasser 12 minutes. Des séries « en pyramide » pour monter en puissance et revenir au calme. Des séries de durée égales pour s'habituer à l'intensité et la durée finale. Augmenter le total de la durée au fil du cycle. Augmenter l'intensité au fil du cycle. Intensité stable ou en pyramide pour les séries d'une séance.	<b>1 FACILE = DECOUVERTE ADAPTATION</b> 2X4 MINUTES OU 6X2 ou 4X3...  <b>2 DIFFICULTE MOYENNE = ENTRETIEN STABILISATION</b> 3X4 ou 2X6 OU 1X3, 1X5, 1X3 ou 1X3, 1X6, 1X3...  <b>3 DIFFICILE = DEVELOPPEMENT OU INTENSITE</b> 3X4 ou 1X4, 1X6, 1X4 ou Intervalle :3min-3min etc.  <b>4 RECUPERATION ET/OU TRAVAIL D'ENDURANCE</b> Un entraînement composé de séances d'endurance de longues durées et de faible intensité, doit s'intercaler parfois avec les propositions ci-dessus :	Autour du maximum: + DE 185 PUL/MIN	ACTIVES ET DE DUREE MOYENNE  autour de 4 minutes,  Fc à la reprise: 110 120	<b>EN INTENSITE :</b> -Hauteur -Lests -Bras ou non -Impulsions ou non -Pauses d'urgence pendant les séries <b>EN MOTRICITE :</b> -Jambes seules -Bras symétriques aux jambes -Bras dissymétriques aux jambes	Dynamique et explosif
<b>DUREE ET INETNSITES MOYENNES</b>  +/- 20 MINUTES  DE 75 A 85%  CAPACITE AEROBIE	Fractionner en séries d'une durée proche du total de 20 minutes (entre 16 et 25 minutes). Des séries « en pyramide » pour monter en puissance et revenir au calme. Des séries de durée égales pour s'habituer à l'intensité et la durée finale. Augmenter le total de la durée au fil du cycle. Augmenter l'intensité au fil du cycle. Intensité stable ou en pyramide pour les séries d'une séance.	<b>1 FACILE = DECOUVERTE ADAPTATION</b> 2X8 ou 3X6 ou 4X5...  <b>2 DIFFICULTE MOYENNE = ENTRETIEN STABILISATION</b> 3X7 ou 3X8 ou 1X6 1X10 1X6...  <b>3 DIFFICILE = DEVELOPPEMENT OU INTENSITE</b> 4X6 OU 1X6 1X12 1X6 ou 1X5 1X15 1X5 etc.  <b>4 RECUPERATION ET/OU TRAVAIL D'ENDURANCE</b> Un entraînement composé de séances d'endurance de longues durées et de faible intensité, doit s'intercaler parfois avec les propositions ci-dessus :	DE 155 A 185 PUL/MIN	ACTIVES ET DE DUREE MOYENNE  3 à 5minutes Fc à la reprise: 110 120):	-Jambes seules -Bras symétriques aux jambes -Bras dissymétriques aux jambes	Régulier et soutenu
<b>DUREE LONGUE INTNSITE MODEREE</b>  + 30 MINUTES DE 55 A 75%  ENDURANCE FONDAMENTALE	Fractionner en séries d'une durée proche du total de 30 minutes (entre 25 et 40 minutes Des séries « en pyramide » pour monter en puissance et revenir au calme. Des séries de durée égales pour s'habituer à l'intensité et la durée finale. Augmenter le total de la durée au fil du cycle. Augmenter l'intensité au fil du cycle. Intensité stable ou en pyramide pour les séries d'une séance.	<b>1 FACILE: = DECOUVERTE ADAPTATION</b> 2X12 ou 3X10 OU 1X8 - 1X12- 1X8 2X15...  <b>2 DIFFICILULTE MOYENNE = ENTRETIEN STABILISATION</b> 2X15... 3X12 OU 1X10 1X15 1X10...  <b>3 DIFFICILE: = DEVELOPPEMENT OU INTENSITE</b> 1X12 1X15 1X12 1X8 1X20 1X8 etc.  <b>4 RECUPERATION ET/OU TRAVAIL D'ENDURANCE</b> Un entraînement composé de séances d'endurance de longues durées et de faible intensité, doit s'intercaler parfois avec les propositions ci-dessus :	DE 110 A 155 PUL/MIN	ACTIVES ET COURTES  1 à 3 minutes,  Fc à la reprise: 110 120		Régulier et mesuré

# EXEMPLE D'ORGANISATION

- Concevoir les séquences d'entraînement pour chaque mobile
- Établir un tableau de marche:

MINUTES / ARRET MOBILE / REPRISE MOBILE

- Minutage: au chrono ou cassette pré-enregistrée
- Les groupes suivent les consignes

## 2. EVALUER LE STEP EN CP5

**Une anticipation possible de certains éléments de l'évaluation,**

**Une organisation rigoureuse, avec des groupes qui évoluent simultanément.**

# COMPETENCES ATTENDUES

**NIVEAU 1 : Produire et justifier** une séance d'entraînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel.

**NIVEAU 2 : Concevoir et analyser** une séance d'entraînement pour produire sur soi des effets grâce à des charges physiologiques et biomécaniques adaptées à un mobile personnel

## PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE

- **Présenter, réaliser et analyser une séance d'entraînement** à partir d'un enchaînement collectif
- Chaque candidat s'inscrit dans **un projet personnel**
- ↳ **Mobile 1 développer sa motricité**
  - deux fois son enchaînement sur une durée de 6 minutes par passage.
  - **nature des paramètres: biomécanique** (complexité des pas, utilisation des bras, coordinations, synchronisation, vitesse d'exécution et mémorisation)
- ↳ **Mobile 2 : s'entretenir, affiner sa silhouette.**
  - Au choix: 4 X 10 minutes ou de 2 X 20 minutes.
  - **nature des paramètres : énergétique** (hauteur du step, à côté du step, utilisation des bras, utilisation de lests.)
- ↳ **Mobile 3 : se développer, se dépasser**
  - Au choix: 2 séries de 3 X 4' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries ou 3 séries de 3 X 2' avec 2' de récupération et 4' à 6' entre les séries.
  - **nature des paramètres: énergétique**

**REPÈRES DE LA PERTINENCE DES CHOIX DE L'ÉLÈVE**  
**ASPECTS ÉNERGÉTIQUES (FC) ET BIOMÉCANIQUES (CONTINUITÉ)**

<b>POINTS A AFFECTER</b>	<b>ELEMENTS A EVALUER</b>	<b>DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1 10 à 15</b>
<b>(PENDANT)</b> <b>10/20</b> <b>PRODUIRE UN EFFORT</b>	<b>Produire un effort adapté à ses ressources et à son mobile</b> <u>Indicateurs :</u> la FC et la continuité <i>Note individuelle</i>	La séance prévue est partiellement respectée (effort / récupération) La continuité est rompue peu de fois La Fc est aux extrémités de la fourchette fixée
	<b>PRODUCTION COLLECTIVE</b> <i>Note collective</i>	Une production collective avec un leader sur lequel les autres partenaires s'appuient
<b>(AVANT)</b> <b>07/20</b> <b>CONCEVOIR</b>	<b>CONCEVOIR COLLECTIVEMENT L'ENCHAINEMENT</b> <i>Note collective</i>	<b>COMPOSITION STRUCTUREE</b> Les paramètres utilisés pour construire l'enchaînement (simplifications ou complexifications) sont proposés pour permettre à tous les candidats d'assurer la continuité.
	<b>DEFINIR DES SEQUENCES</b> <i>Note individuelle</i>	<b>DEBUT DE COHERENCE</b> Le mobile choisi est personnel mais peu explicite Les choix de la composition, de la séquence, des paramètres sont expliqués en partie
<b>(APRES)</b> <b>03/20</b> <b>ANALYSER</b>	<b>FAIRE LE BILAN DE SA PRESTATION</b>	<b>BILAN REALISTE</b> La prestation est décrite en terme de points forts, points faibles, ruptures...

# ORGANISATION DU CCF

## • Avant dernière leçon :

Récupérer pour chaque groupe :

- l'enchaînement
- le choix de séquences, alternance effort/récupération

faire le planning pour observer les groupes alternativement

↪ les parties « enchaînement » et « séquences » du concevoir peuvent déjà être notées

## • Au début de la dernière leçon :

- Désigner un responsable qui égrène les minutes avec un chrono
- Le co évaluateur ou un élève est chargé de vérifier les Fc en fin de séquence
- La musique est réglée sur un BPM constant (Cassette pré-enregistrée ou CD en repeat ou logiciel de modification des BPM)

## • Pendant l'évaluation

- Evaluation uniquement du « produire »
- Respecter le planning d'observation

## En fin d'évaluation

- Faire remplir les fiches « bilan »

**CP5**  
**UNE DEMARCHE PARTICULIERE**

**PEDAGOGIE**

**DIDACTIQUE**

**RENDRE L'ELEVE  
PLUS ACTIF**

**PROPOSER DES REPERTOIRES  
A L'ORIGINE DES CHOIX**

PLAISIR DE DECIDER:  
CHOISIR  
DES CHARGES

CONNAISSANCE DE SOI :  
AJUSTER  
INTENSITE / RESSOURCES

GESTION DE  
SES RESSOURCES :  
PLANIFIER  
DES SEQUENCES

**DIFFERENTS MOBILES**

**CAUSES / EFFETS**

**PANEL DE SEQUENCES**





**Isabelle BOULNOIS  
Pascal KOGUT  
IA IPR EPS**

**Académie de ROUEN  
PNP CP 5 Mai 2010**