

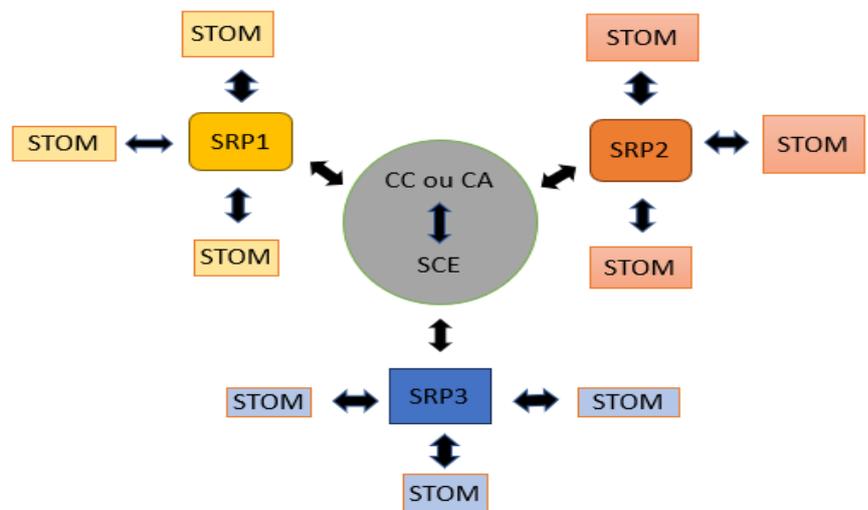
ENSEIGNEMENT PAR COMPETENCE : OPERATIONNALISATION DE LA DEMARCHE DU GAREEPS LORS D'UNE SEQUENCE DE MUSCULATION EN LP



Les membres du GAREEPS ont pris le parti de mettre en avant les apprentissages visés, tant au niveau de la compétence attendue (CA) ou contextualisée (CC), que des axes des différents projets (établissement, EPS, classe...). Le principe est d'expliquer à l'élève dès le début ce qui est attendu de lui en fin de séquence.

Il est vrai que certains collègues, notamment dans l'activité musculation, peuvent se trouver en difficulté à l'idée de mêler réalités de terrain, demandes institutionnelles et nombreuses connaissances (techniques, scientifiques) à manipuler. Les séances sont figées et leçons après leçons l'enseignant travaille de manière spécifique sur une thématique qui lui semble prioritaire : l'échauffement, le calcul des charges maximales, les différents mobiles (santé, esthétique, sportif) pour finir sur le choix de projets et l'évaluation. Nous pensons davantage, que tout cela doit être travaillé tout au long de la séquence et dans chaque séance.

C'est pourquoi le GAREEPS¹ propose un tressage dans lequel les rôles sociaux



permettent de construire des compétences liées aux programmes, au projet d'établissement, d'EPS, de classe, au service de l'apprenant. L'enjeu de cet article est de présenter, dans l'activité musculation, une démarche d'enseignement retenue par les membres du GAREEPS.

Cette démarche met en avant, tout au long de la séquence (constituée d'une dizaine de leçons), un continuum d'intervention en trois temps² non linéaire dans le temps :

- En premier lieu la mise en place d'une **situation complexe d'évaluation ou SCE**, qui révèle les problèmes et besoins prioritaires des élèves.

- Puis la confrontation à une **situation de résolution de problème ou SRP** qui permet d'isoler ou de cibler un besoin prioritaire (révélé en SCE) où l'évaluation formatrice aura toute son importance.
- Enfin des **situations de transformation de l'organisation motrice ou STOM** qui vont permettre de résoudre de manière précise le besoin prioritaire de chaque élève aux différents moments de la séance. Elles vont permettre de travailler des problèmes moteurs, techniques, informationnels ou autres dans des situations décontextualisées.

Ces 3 temps se répétant plusieurs fois dans la séquence sous forme d'aller et retour.³

¹ Groupe Académique de Réflexion sur l'Enseignement de l'E.P. S piloté par D. Cèbe et E.Outrey IA IPR EPS

² Pour plus de précision : site EPS de l'académie de Montpellier, onglet « ressources », rubrique gareeps.

³ Voir schéma ci-dessus

Pour illustrer nos propos, nous nous appuyons sur une classe de CAP dans l'activité Musculation.

Cette APSA s'inscrit dans le champ d'apprentissage 5 « *l'élève réalise et oriente son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir* ». A ce titre, il nous semble important d'envisager l'apprentissage de l'activité musculation sous l'angle d'une perspective citoyenne et non dans le sens d'une activité recherchant la performance maximale. Il apparaît alors comme essentiel de préparer l'élève, non seulement, à sa pratique présente mais aussi et surtout future extrascolaire pour en faire un consommateur et pratiquant averti. Dans ce but, notre action se centrera sur le fait de le doter d'un bagage personnel lui permettant d'agir, d'évoluer de façon autonome dans une salle, de connaître les principes fondamentaux d'une action sécuritaire et individualisée.

En référence aux nouveaux programmes de 2019 et notamment aux AFLP CAP, le candidat doit construire et réaliser un projet d'entraînement, en relation avec des effets attendus (ressentis) pour réguler ses charges en toute autonomie.

Le candidat présente son projet de séance dont la charge de travail a été établie en référence à ses ressources (durée, nombre de séries, répétitions, type de récupération) et en cohérence avec le thème d'entraînement. Nous choisissons une charge de travail qui comprend au moins 4 exercices sur 3 groupes musculaires minimum.

La démarche du GAREEPS s'opère en étroite synergie avec les données écologiques de la situation d'enseignement. Dans notre illustration, cette classe de Terminale CAP a déjà vécu une séquence de Musculation l'année précédente principalement axé sur les compétences sécuritaires et techniques sur les différents ateliers. Bien entendu, nous vérifierons ces prérequis dès le début de la séquence.

Proposition concrète de la démarche du GAREEPS dans l'APSA Musculation :

• Dans un 1^{er} temps :

La mise en situation face à cette situation complexe d'évaluation (SCE) qui correspond à celle que nous proposerons lors du CCF CAP, a pour effet immédiat de faire ressortir ce dont sont capables les élèves et de souligner certains de leurs problèmes et autres manques.

Nous pouvons identifier par exemple trois grandes thématiques de problèmes :

- De **Conception** c'est-à-dire que l'élève se trompe sur un ou plusieurs paramètres de la programmation cela a pour conséquence que l'élève n'éprouve pas la sensation visée,
- De **Production** c'est-à-dire que l'élève n'adopte pas le bon rythme dans ses trajets moteurs et commet des erreurs techniques sur les ateliers. Cela a pour conséquence une sensation éprouvée inadéquate,
- D'**Analyse**, c'est-à-dire que l'élève n'éprouve pas de sensations précises.

• Dans un 2^{ème} temps :

La SCE ayant fait émerger des **besoins** chez les élèves, l'enseignant va proposer des situations de résolutions de problèmes ou SRP (une par thématique de problème identifié). Il détermine un axe de remédiation sur lequel il travaillera pendant un temps jusqu'à ce que le problème soit résolu. Nous parlons de situation complexe dans le sens où l'élève a différents rôles à tenir : pratiquant, observateur, coach, pareur, évaluateur, chronométréur...

Le rôle de ces SRP est de cibler et résoudre des problèmes (2 à 4 maximum) particuliers chez les élèves. L'enseignement s'en trouve personnalisé et l'élève devient acteur de son projet en ayant connaissance de ce qui est attendu de lui.

Nous pouvons par exemple proposer des SRP spécifiques aux **ressentis** (cf. proposition ci-après), ou davantage sur le problème de **conception** avec un entraînement à trous où l'élève devra en fonction de son projet proposer le nombre de

répétition, de % de charge ainsi que le temps de sa récupération. Nous pouvons également **mêler sensations et programmation et/ou conceptualisation** en imposant tous les paramètres et l'élève devant ensuite analyser ses ressentis pour retrouver l'objectif assigné et la méthode utilisée.

• Dans un 3^{ème} temps :

A partir de là, l'enseignant propose diverses **situations de transformation de l'organisation motrice (STOM)** en fonction des réponses apportées par les élèves dans la situation de résolution de problème. L'élève peut choisir ces STOM en fonction de ses besoins qu'il aura identifiés en amont grâce à une fiche de co-évaluation formatrice ou être guidé/aidé par l'enseignant.

Par exemple l'élève sait qu'il n'arrive pas à identifier des ressentis alors une des STOM pourrait être un travail spécifique uniquement sur les **ressentis** avec confrontation des sensations dans le groupe puis avec l'enseignant. Mais encore une STOM travaillant de manière décontextualisée sur la **technique par rapport à des problèmes de conceptualisation identifiés** : travail sur le placement, le rythme, le guidage. Enfin, nous pouvons proposer par rapport à des problèmes de ressentis dus à un **manque de motivation ou d'envie** chez certains, un travail où les élèves se confrontent entre eux par des « jeux » et où l'identification de certaines sensations est enfin palpable.

A la fin de ces temps explicités en amont, l'enseignant pourra de nouveau placer les élèves face à la situation de résolution de problème pour voir les progrès et besoins des élèves grâce aux STOM mises en place. Par exemple **des progrès dans l'identification des ressentis, sur la planification ou sur des aspects plus techniques et sécuritaires**.

Notons que l'élève n'est pas obligé de passer par les STOM et peut éventuellement continuer à travailler sur la SRP s'il n'a pas de manques particuliers ou s'il arrive à résoudre la SRP proposé.

L'objectif étant l'acquisition des AFLP CAP notamment ceux attirés aux dimensions motrices (1 et 2), méthodologiques (3) et sociales (4).

Dans les deux premières leçons de la séquence, nous avons pris le parti de confronter les élèves à divers ateliers guidés / non guidés pour acquérir des connaissances sécuritaires concernant les parades, guidages de charges, rythmes, placements et ainsi construire des compétences. Puis dès la troisième leçon, les élèves font rapidement des choix sur les thèmes d'entraînement : gain de puissance, de volume, d'endurance de force, tout en affinant leurs ressentis et leurs charges maximales.

Exemple de cette démarche :

Nous nous situons à la 4^{ème} séance d'une séquence qui en comporte 9. La durée effective des séances est de 1h30.

Dans cette leçon, nous allons travailler spécifiquement sur les **dimensions motrices** : « *construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel* » (AFLP CAP 1); « *Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome* » (AFLP CAP 2); **et sociales** : « *Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider aux progrès individuels dans des conditions de sécurité* » (AFLP CAP 4).

Nous pouvons proposer par exemple la **situation de résolution de problème ou SRP** ⁴ suivante suite à un des problèmes identifiés chez les élèves de ressentis/d'analyse dans la SCE :

Objectif : Pour l'élève, être capable de réaliser une séance correspondant au mobile qu'il a choisi : Santé (affinement, raffermissement), Esthétique (volume) ou Sportif (puissance) sur une séance composée de 4 à 5 Ateliers.

Notons que le choix du mobile par l'élève peut être vu de différentes manières. Nous préférons en référence à l'importance du « ressentis » du champ d'apprentissage 5 de mettre en place au fil des leçons diverses propositions où l'élève fait des choix, explore, expérimente et analyse ainsi les effets de son action sur son propre corps dans le but de mieux se connaître. (dimension

méthodologique : AFLP CAP 3)

L'objectif est de guider l'élève dans son choix en fonction de son mobile d'agir, des sensations procurées par les efforts fournis, du plaisir ou de la gêne ressentis et non par rapport à des « préjugés sociaux » renvoyant au masculin et au féminin (gain de puissance pour les garçons et raffermissement ou tonification pour les filles...).

Organisation :

-Spatiale :

Les élèves circulent par groupe de 2 ou 3 dans la salle en fonction des ateliers choisis. A tour de rôle l'un pratique, l'autre aide le pratiquant dans l'apprentissage des postures de sécurité, du trajet, de l'amplitude et du rythme de l'action et dans l'identification des sensations à rechercher. Le dernier remplit son carnet de travail, chronomètre la récupération ou pare si nécessaire. Pour éviter les « embouteillages » et avoir un temps de pratique important, nous pouvons imposer un travail ciblé sur tout le corps : membres supérieurs, inférieurs, tronc avant et arrière à la fois sur des ateliers guidés et non guidés.

-Temporelle :

Préparation de la séance dans le livret et Réalisation de la séance à tour de rôle (l'autre passe pendant la récupération). Enfin, Bilan au niveau des Ressentis (musculaires/ventilatoires/motivations) et Etirements. L'enseignant pourra mettre des mots sur des ressentis à avoir avec tel ou tel projet. Par exemple pour le projet volume ressentir au niveau des muscles du

gonflement, la peau tendue, de la congestion voire des picotements.

-Evènementielle :

Les élèves sont en autonomie avec livret de musculation et tournoi en groupe sur les ateliers choisis, l'enseignant régule et veille au respect de la sécurité. L'élève dicte, pare, corrige et échange sur la difficulté, le note dans le carnet de suivi.

Le professeur propose 3 types d'entraînement, l'élève devant en choisir un en fonction de son projet personnel. L'enseignant décide donc ici de « fixer » le nombre d'ateliers à 4, le nombre de séries à réaliser (3, 4 ou 5 en fonction du mobile), le temps de récupération (1',2'ou2'30) et le nombre de répétition (5,10ou20). ⁵

L'élève devra alors choisir ses ateliers en fonction du groupe musculaire qu'il souhaite solliciter, le nombre de répétitions, et la zone d'effort propre à son mobile (% de la charge maximale) et donc la charge de départ pour la 1^{ère} série et les modifications d'une série à l'autre **suivant son ressenti.**

Contenu :

Capacités : Avoir un **positionnement juste** du début à la fin du mouvement. Contrôler la **vitesse** d'exécution (lente, rapide ou explosive en fonction du mobile), **l'amplitude et le trajet moteur. Placer et rythmer la respiration. Respecter le temps de récupération** : 30" à 1' pour le mobile entretien, 1'30 à 2' pour le mobile volume, 2' à 3' pour le mobile sportif ⁶.

Connaissances : Les **principes de construction** d'une séance. **Connaître les effets/ressentis d'une séance** tonification, raffermissement, affinement de la silhouette. Par exemple, pour le mobile entretien/santé, je dois ressentir de la chaleur, brûlure, congestion douloureuse, transpiration, essoufflement, rougeur de peau. (Ou inversement c'est-à-dire si je ressens telles choses alors je travaille tel mobile). **Connaître sa charge.** Par exemple, toujours pour le mobile santé, je dois mettre une

⁴ Deuxième temps de la démarche du GAREEPS

⁵ Pour mieux comprendre les effets de la charge d'entraînement et les conséquences physiologiques sur l'organisme, voir Gilles Cometti, 1988 -

Les méthodes modernes de Musculation, Université de Dijon.

⁶ Carole Cometti, « effets de différents paramètres de récupération lors d'exercices de renforcement musculaire ». Médecine humaine et

pathologie. Université de Bourgogne, 2012

charge comprise entre 40 et 50% de ma charge max. Enfin ma vitesse d'exécution sera rapide dans la phase concentrique mais pas dans la phase excentrique⁷. **Savoir s'échauffer et s'étirer en fin de séance.**

Attitudes : S'engager sur la totalité de la séance. Persévérer malgré la fatigue ou la baisse de motivation. **S'assumer face aux autres. Assurer différents rôles sociaux :** aide, observation d'un camarade. Travailler ensemble

A la suite de cette situation de résolution de problème, certains élèves, plus ou moins guidé par l'enseignant, peuvent continuer à travailler sur d'autres ateliers où sur un autre mobile. D'autres pourront choisir une ou plusieurs STOM proposées par l'enseignant en fonction de nouveaux besoins identifiés dans la SRP :

Proposition de Deux situations de transformation de l'organisation motrice (STOM) pour deux comportements caractéristiques d'élèves :

Chaque STOM permet de travailler de manière ciblée sur un problème identifié chez l'élève lors de la SRP. Ainsi si j'ai un problème précis de « ... » je dois ou peux faire la STOM n° « ... ».

- Prenons l'exemple d'un élève particulier qui n'arrive pas à identifier les sensations visées. Il y a donc chez lui une **confusion dans les ressentis** repéré en SRP.

Nous pouvons proposer pour ce type d'élève la STOM suivante :

STOM 1 possible : Travail sur l'identification des sensations précises donc focale sur le ressenti (AFLP CAP 2 qui avec la 1 sont notées sur 12 points au CCF CAP).

Réaliser sur 1 seul Atelier au choix 2 séries X 25 Répétitions X 40% CMT à vitesse moyenne/rapide et une

recupération égale au temps de travail entre chaque série ; puis 2 séries X 10 Répétitions X 75% CMT vitesse lente en concentrique et une récupération de 1'30. Il faudra qu'il verbalise ses ressentis en instaurant des temps d'échange, de dialogue pour établir des bilans entre les élèves et l'enseignant et donc mieux cerner l'objectif visé (fiche de ressenti stom1 ci-contre).

SENSATIONS	2 SERIES DE 25 R à 40% CMT	2 SERIES DE 10 R à 75% CMT
Essoufflement		
Transpiration		
Rougeur		
Chaleur		
Brulure		
Gonflement		
Peau tendue		
Picotements		
Tremblement		
Lourdeur		
Vide musculaire		
Tétanie		
Autres ?		

- Autre exemple : pour un autre comportement d'élève ayant des problèmes de respiration, de placement et surtout de rythme dont la conséquence est le **ressenti d'une sensation différente de celle visée**. Les sensations éprouvées ne sont donc pas en adéquation avec son mobile travaillé.

Nous pouvons proposer la STOM suivante :

STOM 2 : Travail autour du rythme et des critères de réalisation évalués : (AFLP CAP 1).

Le travail pour ce type d'élève sera de réaliser sur 2 ateliers, deux séries dans le mobile de son choix. Pendant ce temps le binôme l'évalue à partir d'une fiche spécifique (en annexe). Dans notre exemple, l'élève choisit le mobile esthétique dans les ateliers développé couché et presse oblique (Fiche stom2 ci-contre)

Atelier n° 1	Eleve1, Eleve2
 <p>Redout 10</p> <p>Mobile et Travail à effectuer : ESTHETIQUE : 2 séries X 10 répétitions X 75% CMT, Rythme lent</p>	<p>Groupe musculaire sollicité : PECTORAUX</p> <p>Se placer sur le banc, les yeux à l'aplomb de la barre. Les pieds reposent sur le repose pieds.</p> <p>Saisir la barre à 2 mains bien écartées, lever la barre au-dessus des pectoraux, stabilisés avant de descendre</p> <p>Expirer en montant la barre, Inspirer à la descente</p> <p>Rythme « rapide, lent ou explosif » en fonction du Projet.</p>

Atelier n° 2	Elève1, Elève2
 <p>Travail à effectuer : ESTHETIQUE : 2 séries X 10 répétitions X 75% CMT, Rythme lent</p>	<p>Groupe musculaire sollicité : QUADRICEPS</p> <p>Le dos est à plat sur le support. Les fesses sont plaquées sur le siège, les mains tiennent les poignées</p> <p>Il n'y a pas d'hyper extension des jambes. La tête repose sur le dossier</p> <p>Expirer lors de la poussée, et conserver le contrôle lors du retour à la position initiale.</p> <p>Rythme « normal, lent ou explosif » en fonction du projet.</p>

Exemple de Contenus STOM 2 pour l'atelier Développé-Couché :

Connaissances : Etre capable de démontrer un exercice en le réalisant parfaitement sur une série. Réaliser une série en développé-couché de manière sécurisée et efficace

Capacités : Connaître l'atelier, les consignes de sécurité, de réalisation :

⁷ (« la préparation physique », D Le Gallais, G Millet, 2007

- Avoir les **jambes fléchies** et angle tronc-cuisses à 90° pour permettre une bonne position du bassin (Dos plaqué sur le banc).
- **Placer correctement ses mains** sur la barre = largeur des épaules, mains en pronation, tous les doigts autour de barre.
- Positionner la **barre sur la poitrine** (sternum).
- Pousser fort vers le haut jusqu'à l'extension complète des bras et descendre en contrôlant la **vitesse d'exécution**.
- **Expirer complètement** pendant l'extension et inspirer pendant la descente.
- **Alerter (STOP) en cas de difficulté** ou de problème.

Règles de sécurité :

Passive : Pincés sur les barres, poser le matériel.

Active : positionnement de l'aide et communication entre les élèves.

Attitudes : Assumer de passer devant les autres. Assurer un rôle d'aide, de conseil et observer un camarade notamment grâce aux fiches scotchées aux ateliers et à la fiche de travail (en annexe)

Ces différents contenus sont en liens avec les AFLP CAP relatifs à l'objectif 4 de santé (« s'engager avec une intensité ciblée ») , à l'objectif 3 d'exercer sa responsabilité dans un engagement personnel et solidaire (« coopérer et assurer des rôles sociaux pour aider... ») , enfin à l'objectif 2 relatif à s'organiser pour apprendre et savoir s'entraîner (« méthode pour apprendre : observer son camarade, identifier les critères de réalisation, analyser l'activité du pratiquant, évaluer les conditions de réussite et d'échec ») Une fois ce travail sur les STOM terminé, nous pouvons reprendre (à la fin de la séance si le temps nous le permet ou lors d'une leçon suivante) la SRP pour évaluer de nouveau les acquis et manques des élèves et ainsi quantifier leurs progrès.

Il sera également intéressant de proposer dans la séquence une ou deux autres SRP avec des STOM possibles couvrant les manques de la majorité des élèves.

Conclusion :

Cette démarche a permis de faire apparaître chez les élèves leurs réelles acquisitions et de voir l'écart par rapport à la compétence attendue et aux différents AFLP CAP.

Grace à cette démarche l'élève connaît son niveau, ses besoins et peut donc travailler spécifiquement sur ses manques afin de progresser et d'acquérir les compétences citées.

Ici, l'évaluation a une place centrale car elle permet de faire un état des lieux des acquis et autres manques chez les élèves et donc de travailler de manière ciblée sur une partie spécifique de la compétence et de ne pas proposer la même chose à tous. Ainsi au fil des séances l'élève se situe par rapport aux attendus.

Perspectives :

Nous pouvons proposer après un travail central sur les ressentis pour ce niveau, un « fil rouge » sur la partie planification pour un niveau BAC où l'élève progressivement devra acquérir les principes d'entraînement. Le travail du rôle de concepteur sera donc une priorité en classe de terminale générale, technique ou professionnelle.

Julien Sacquépée,
Professeur agrégé d'EPS, LP CCI (30)
Membre du Gareeps