

L'ENSEIGNEMENT PAR COMPÉTENCE DANS L'APSA MUSCULATION NIVEAU BACCALAUREAT



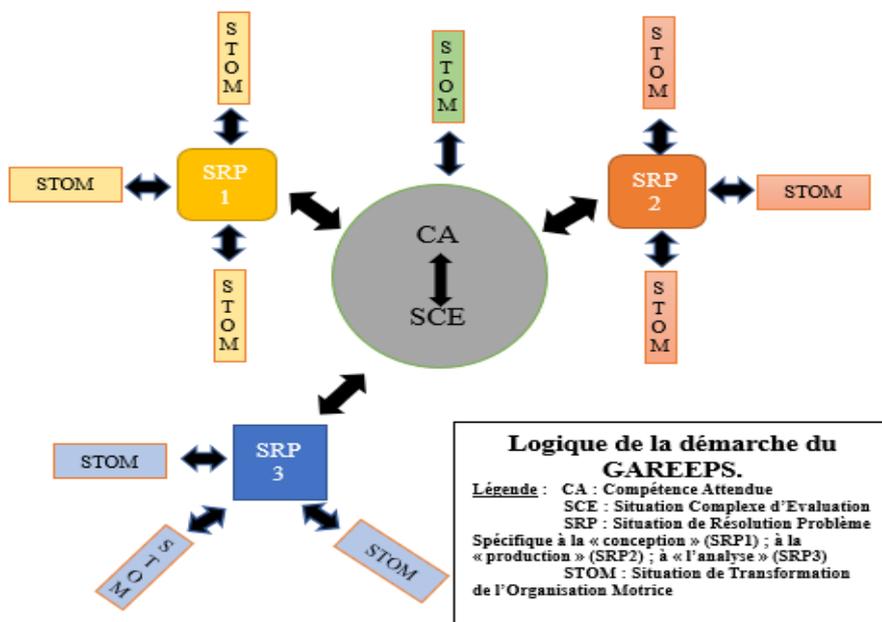
L'objectif dans l'activité musculation pour des élèves de terminale baccalauréat est une prise en charge progressive de ses séances d'entraînement.

Il nous apparaît que le « maillon faible » des séquences vécues et observées en classe de Terminale se situe dans la faible capacité de nos élèves à devenir réellement « les concepteurs » de leurs séances et non des « répétiteurs/assembleurs » à la dernière minute d'éléments de cours plus ou moins bien assimilés.

Pour cette raison, nous prenons le parti de construire l'architecture d'une séquence de musculation de niveau BAC autour de la notion de « conception ».

Pour résoudre ce problème professionnel, nous développerons une démarche d'enseignement par compétence que propose notamment les membres du GAREEPS¹.

Dans notre illustration, cette classe de terminale a déjà fait l'expérience d'une séquence de musculation l'année précédente, principalement axée sur la construction du ressenti et l'analyse des effets immédiats,



laquelle intègre les dimensions à la fois sécuritaires et techniques relatives aux différents procédés d'entraînement (véritable « fil rouge » pour une 1^{ère} séquence²).

Pour ce niveau BAC, notre « fil rouge » sera de se centrer autour de la **pratique de concepteur**. Ainsi l'objectif sera de permettre l'accès à une pratique autonome dans une perspective de gestion de sa vie physique dans l'ici et maintenant mais aussi et surtout pour demain. L'élève devra donc être **acteur de ses apprentissages, c'est-à-dire être capable de construire sa propre séance**.

Proposition concrète d'une démarche par compétences dans l'APSA Musculation :

Cette démarche met en avant, tout au long de la séquence (constitué d'une dizaine de leçons), un continuum

d'intervention en trois temps³. Ces 3 temps se répétant à l'envie dans la séquence, voire même au cours d'une leçon sous forme d'aller et retour.

- **Dans un 1^{er} temps :**

La mise en situation dès la 1^{ère} ou 2^{ème} leçon face à une **situation complexe d'évaluation (SCE)** qui correspond à celle du BAC que nous proposerons pour ces élèves. Cette SCE a pour but après analyse des données et observations objectivables d'identifier les besoins de chacun. L'évaluation doit être bienveillante et en conséquence elle signifie les acquis et souligne les besoins.⁴

Afin de ne pas saturer l'élève en informations dès le début du cycle sur un entraînement entier à construire, nous proposons une **SCE « évolutive »** en termes de données à traiter au fil de la séquence. Nous

¹ Groupe Académique de Réflexion sur l'Enseignement de l'EPS piloté par D. Cèbe et E.Outrey (IA IPR EPS de l'académie de Montpellier)

² Cf. article de J.Sacquépée, «Opérationnalisation de la démarche du Gareeps lors d'une séquence de musculation en CAP» (site académique, rubrique Gareeps)

³ Pour plus de précision : site EPS de l'académie de Montpellier, onglet « ressources », rubrique Gareeps.

⁴ Voir proposition de SCE ci-dessous

proposons en fonction du mobile un **programme d'entraînement aux données incomplètes**, les « trous » correspondant à des éléments volontairement effacés.

Dans le premier temps de cette SCE évolutive, les élèves déterminent uniquement un des paramètres (le nombre de répétitions, le % de charges max, ...) laissé libre par l'enseignant qui fixe lui l'ensemble des autres éléments (nombre d'atelier, de série, temps de récupération, ...).

Puis la SCE évoluera rapidement au fil de la séquence. L'objectif affiché sera clairement de manipuler et maîtriser **l'ensemble des facteurs constitutifs des procédés d'entraînement** afin d'établir un programme personnalisé. Le nombre des paramètres à manipuler par les élèves sera donc de plus en plus important au fil de la séquence. (Importance progressive du poids réservé à l'élève concepteur).

Le but est de chercher à impliquer l'élève beaucoup plus tôt dans la création de leur séance afin d'éviter que ce rôle essentiel leur soit dévolu uniquement lors des 2 ou 3 dernières séances !

En effet, il est essentiel dans la démarche du **GAREEPS de confronter le plus tôt possible les élèves à la SCE**. Aussi, si le travail de conception est notre fil rouge pour ce niveau BAC, alors l'élève devra combiner, agréger les différents paramètres de l'entraînement le plus tôt et le plus souvent possible afin de développer cette compétence particulière de « **concepteur** ».

Être compétent en CP5 et plus particulièrement ici en Musculation, c'est en premier lieu savoir s'entraîner et par conséquent concevoir une séquence d'entraînement en fonction d'un mobile d'agir. Notons que le choix, à la fois générique et singulier, de cette entrée dans la séquence de niveau bac par le rôle de « concepteur » est pleinement compatible avec le rôle des ressentis (fil rouge lors d'une première séquence), qui devient un paramètre essentiel de l'entraînement, celui de régulateur. Cette capacité à identifier ses sensations et à les différencier des autres est, au final, ce qui « valide » le travail effectué dans la séquence

puisque selon l'objectif, le ressenti ne doit pas être identique. En fonction des sensations perçues, l'élève modifie un ou plusieurs paramètres de sa séquence de travail.

Fiche élève SCE pour le binôme

évaluateur :

(Je remplis la case et/ou je coche par une X si ok.

Si 1 X : 1pt ; si 2 X : 10pts ; si 3 X : 100 pts, si 4 X : 1000 pts.

1000 pts par atelier et par Axe).

	Points Atelier 1	Points Atelier 2	Points Atelier 3	Points Atelier 4	Total pts
MOBILE					
NOM ATELIER					
CHARGE MAX + CHARGE DE TRAVAIL					
CONCEPTION	% DE CHARGE MAX				
	SERIES X REPETITIONS				
	TEMPS RECUPERATION				4000 pts
	MUSCLES SOLLICITES				
	POINTS CONCEPTION	/1000	/1000	/1000	/1000
PRODUCTION	RESPIRATION				
	PLACEMENT				
	RYTHME				
	AMPLITUDE				4000 pts
	POINTS PRODUCTION	/1000	/1000	/1000	/1000
ANALYSE	RESSENTIS ADEQUATS				
	ECART AU PROJET				
	PROSPECTIVE (EFFETS)				4000 pts
	ANALYSE DE SA PRODUCTION				
	POINTS ANALYSE	/1000	/1000	/1000	/1000

Notre analyse de l'activité s'inscrit dans la continuité des objectifs fixés par l'institution (notamment l'AFL n°1 relatif à la motricité et au savoir s'entraîner : « *S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.* »), et

se structure autour de 3 paramètres auxquels seront rattachés les différents besoins :

- De **Conception** c'est-à-dire que l'élève commet une erreur sur un ou plusieurs paramètres de conception : trop ou pas assez de séries, de répétitions, idem concernant le % de charge.
- De **Production** c'est-à-dire que l'élève remplit correctement les cases manquantes mais il ne respecte pas ce qu'il a écrit/prévu : le nombre de répétition et/ou le niveau de charge est souvent trop ou pas assez élevé, ou encore le rythme est non adapté au mobile.
- D'**Analyse**, c'est-à-dire que l'élève n'éprouve pas de sensations archétypiques du mobile poursuivi. Il respecte scrupuleusement les paramètres définis : séries, répétitions, ... Aussi, il n'est pas à l'écoute de son corps et ne porte pas un regard lucide sur son activité. Le travail proprioceptif sera à développer.

Nous proposons la SCE suivante :

Par trio, sur 4 groupes musculaires différents au choix (ou parties du corps), mes partenaires « m'évaluent » à l'aide de la fiche de co-évaluation⁵ et si possible d'une tablette numérique en mode vidéo sur les 3 axes cités : Conception / Production / Analyse.

Dans chacun de ces axes, nous différencions 4 critères pour lesquels nous attribuons un score allant de 1 à 1000 points. Ainsi, l'élève obtient 1 point pour un des paramètres validés ; 10 points pour 2 ; 100 points pour 3 ; enfin 1000 points pour le sans faute.

Aussi sur les 4 ateliers, je peux obtenir jusqu'à 4000 points par axe de travail. (scores parlants).

Pour l'axe :

* « **Conception** », les 4 paramètres sont : nombre de séries-répétitions / % de charge max et charge de travail / temps de récupération / muscles sollicités.

⁵ Voir fiche élève SCE ci-contre

* « **Production** », les 4 paramètres sont : respiration / placement / rythme / amplitude.

* « **Analyse** », les 4 paramètres sont : ressentis adéquats / écart par rapport au projet / prospection donc effets à long terme / analyse de sa production (concernant les paramètres production).

Ainsi, le score obtenu dans chacun des axes indique à l'enseignant mais aussi et surtout à l'élève la nature du besoin à combler et l'oriente vers une SRP bien spécifique. La tablette permet de valider et d'objectiver la décision. En effet, elle est un outil facilitant la prise de conscience des manques et du chemin restant pour arriver aux attendus.

- **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 (SRP)** propres à répondre aux problèmes identifiés. Il détermine un axe de remédiation à partir duquel va s'installer un système d'aller-retour entre SRP et STOM jusqu'à ce que le problème soit résolu.

Nous proposons sur la séquence de musculation 3 SRP inhérentes à chaque nature de besoin sur les 3 axes précis identifiés en SCE (**conception** – **production** – **analyse**) :

Une SRP intitulée « **Le Rubik's Cube** » spécifique au rôle de **concepteur** (que nous allons traiter plus avant et de manière détaillée par la suite) avec un entraînement à trous où l'élève devra en fonction de son mobile choisir, parmi plusieurs possibles, les différents paramètres de son entraînement et faire un bilan relatif à la conception.

Nous proposons également une SRP relative à l'axe de **production** intitulée « **Le Trivial Poursuit** », un jeu de découverte de méthodes d'entraînement à expérimenter. Nous imposons tous les paramètres, l'élève devant réaliser le travail et retrouver le mobile assigné. L'évaluation formative entre binôme se faisant sur les différents critères de maîtrise de production, à savoir la respiration, le rythme, l'amplitude, le placement, l'étirement.

Enfin, nous proposons une SRP relative au **rôle d'analyse** intitulée « **La Bonne Paye** ». Ici les élèves réalisent un travail sur 2 mobiles différents. A la fin de l'exercice, ils confrontent leurs ressentis et leurs prospections (effets de l'entraînement) avec l'aide de l'enseignant.

En fonction de mon score le plus faible sur un des 3 axes de la SCE, je me dirige vers une des SRP suivantes :		
Conception : SRP1= « Le Rubik's cube »	Production : SRP2= « Le Trivial Poursuit »	Analyse : SRP3= « La Bonne paye »

- **Dans un 3^{ème} temps :**

A partir de là, l'enseignant propose aux élèves diverses **situations de transformation de l'organisation motrice (STOM)** en fonction des réponses apportées dans la situation de résolution de problème.

Soit l'enseignant impose/guide les élèves vers une STOM spécifique (une pour chaque groupe) en fonction des **besoins identifiés** en amont grâce à une fiche de co-évaluation formatrice.

Soit l'enseignant présente l'ensemble des STOM mises en place, et laisse les élèves s'orienter seuls en fonction de leurs ressentis quitte à ce que leur choix soit erroné.

Il est également possible d'engager communément la classe autour d'une STOM commune à condition toutefois qu'elle représente un besoin relativement significatif pour une majorité d'élèves, elle constitue alors un « fil rouge » dont la récurrence au cours du cycle sera volontairement programmée. Ex : pendant 5' chacun à son poste pour réaliser une série visant l'effet « gain de volume musculaire », top !

Ou bien au signal vous bénéficiez de 3' pour démontrer 3 types de renforcement musculaire au choix : abdos, gainage en isométrie ou anisométrie. Pendant ce temps l'enseignant vérifie les placements sur les différents exercices. Top !

Prenons le cas d'un élève qui présente des difficultés sur l'axe **concevoir** sa séance d'entraînement dans la SRP « le rubik's cube » (il mélange les différents paramètres donnés par l'enseignant en noir et blanc). Alors l'enseignant fait le choix de proposer un travail avec des

codes couleurs pour mieux identifier les paramètres correspondant aux méthodes d'entraînement associées (STOM 1 qui sera développée à la suite de cette article).

Autre cas de figure pour un problème de **production** dans la SRP « le trivial poursuit ». Nous préconisons une STOM avec une tablette numérique par binôme pour que l'élève en temps réel puisse avoir un retour rapide sur sa prestation et ainsi la modifier immédiatement lors des séries suivantes grâce aux critères de réalisation indiqués. (Placement / respiration / rythme / amplitude)

Enfin, dernière proposition relative à un problème d'**analyse**, à titre d'exemple, l'enseignant imposera au binôme de compter le nombre de répétitions afin que l'élève ne se focalise que sur les effets de sa prestation et non sur les critères de réalisation (séries, répétitions, charges...).

En fonction des réponses des élèves en SRP, nous proposons les STOM suivantes :		
SRP1	SRP2	SRP3
-Stom1 : « Appropriation des données »	-Stom1	-Stom1
-Stom2 : « Compréhension des association »	-Stom2	-Stom2
	-Stom3	-Stom3

Nous prenons le parti, dans l'enseignement par compétence que proposent les membres du GAREEPS, de rentrer dans le cœur de l'activité dès la 1^{ère} séance de la séquence, en se centrant sur l'axe de la conception.

Les élèves ont la liberté de choix de certains paramètres, en étant confronté à la SCE « à trous multiples ».

Cette SCE va permettre en même temps de vérifier les acquisitions des compétences motrices (AFL 1), méthodologiques (AFL 2) et sociales (AFL 3) : comme le travail sécuritaire (parades, guidages de charges, rythmes, placements), mais aussi le travail en groupe restreint ayant trait à l'observation, l'aide, le conseil et le remplissage du carnet de musculation ; ou encore le fait d'affiner si besoin ses charges maximales calculées lors du cycle précédent.

Exemple de cette démarche :

Nous nous situons à la 4^{ème} leçon d'une séquence qui en comporte 10. La durée effective des leçons est de 1h30.

Dans cette leçon, nous allons travailler plus précisément sur un élément prioritaire des programmes à savoir « développer une motricité spécifique ». Cet objectif vise l'acquisition du premier AFL des programmes : «

S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu ». Et de façon complémentaire l'AFL n°2 « *S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés* ».

Nous proposons ainsi la **situation de résolution de problème ou SRP**⁶ suivante afin de résoudre le problème de **conception** affiché et identifié chez les élèves dans la SCE (autrement dit, cela concerne les élèves ayant obtenu le score le plus faible dans le critère conception sur les 3 critères de la SCE).

• SRP « Le Rubik's Cube » :

Objectif :

L'enseignant propose une série de données relatives aux paramètres d'entraînement et inscrites sur des bandelettes au tableau.

Dans un premier temps il affiche tous les paramètres correspondant à 2 ou 3 mobiles et une méthode de travail (constante, pyramide ou croissante).

Tous ces paramètres sont mélangés et l'élève tente de les associer de façon pertinente dans un temps contraint.

Il devra alors successivement retenir les paramètres (avant que le professeur ne les enlève) puis réaliser le travail demandé. A la fin de l'entraînement, l'élève écrit sur son carnet de suivi les éléments réalisés, les sensations éprouvées et pour finir inscrit le mobile et la méthode qu'il pense avoir poursuivis.

SRP spécifique à la conception : « Le rubik's cube ». L'enseignant affiche au tableau tous les paramètres (voir exemple ci-dessous) durant 3 à 5' de manière aléatoire. (Ici nous les remettons dans l'ordre et en couleurs !):

Mobile /

Entretien / 3 / 25 / 50% / R=1' / rythme normal / essoufflement et brûlure

Entretien / 4 / 20 / 60% / R=1' / rythme normal / chaleur et transpiration

Esthétique / 3 / 10 / 70% / R=2' / rythme lent / gonflement et picotement

Esthétique / pyramide de 12, 10, 8, 10, 12 / R=2'30 / 65, 70, 75, 70, 65% / rythme lent / peau tendue et congestion

Sportif / 5 / 2 / 90% / R=4' / rythme rapide / tremblement et tétanie

Sportif / 3 / 6 / 80% / R=3' / rythme rapide / lourdeur et vide musculaire

Le travail pourra se poursuivre en réalisant d'autres « Rubik's cube » articulés de nouvelles données.⁷

Organisation :

-Spatiale : les élèves circulent par groupe de 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 faciliter le déplacement et permettre sur le plan physiologique de ne pas engorger un seul muscle ou groupe musculaire, nous imposons l'alternance dans les parties de corps sollicitées (membres supérieurs, inférieurs, tronc avant et arrière sur des ateliers guidés et non guidés).

-Temporelle : Après avoir laissé l'ensemble des paramètres relatifs aux « bandelettes production » au tableau pendant 3 à 5 minutes, le

professeur les enlève et les élèves se dirigent vers les postes afin de réaliser la séance à tour de rôle (passage en alternance des partenaires). Enfin, ils retranscrivent leur travail dans leur livret de suivi⁸, en établissant d'une part un bilan avec leurs camarades du groupe sur leurs ressentis (musculaires/ ventilatoires/ motivationnels) ; en comparant d'autre part la partie conception du livret. Un étirement adapté clôturera cette séance.

Fiche élève lors de la SRP conception « Le Rubik's Cube » :

	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6
MOBILE						
NOM ATELIER						
MUSCLES SOLLICITES						
CHARGE MAX						
CHARGE DE TRAVAIL						
SERIES						
REPETITIONS						
TEMPS RECUPERATION						
SENSATIONS						

-Evènementielle :

Le professeur propose 1 type d'entraînement possible (un mobile et une méthode de travail) et affiche l'ensemble des paramètres possibles.

L'élève enchaîne alors mémorisation des données affichées au tableau, conception d'un travail spécifique en fonction des critères qui lui sont présentés et des grands principes établis propres à chaque mobile, et compte-rendu de son activité en complétant son livret sur les sensations, le mobile et la méthode poursuivis. L'enseignant décide donc ici de « fixer » tous les paramètres : séries, répétitions, % de charge, temps de récupération.

L'élève est dans la position de devoir alors choisir ses ateliers en fonction du groupe musculaire qu'il souhaite solliciter.

Pour finir, un temps de bilan dans le groupe sera mis en place afin de comparer ses résultats.

⁶ Deuxième temps de la démarche du GAREEPS

⁷ Voir proposition ci-dessus

⁸ Voir tableau ci-contre « fiche élève »

Ce que doit faire le pratiquant :

Retenir et mettre en lien l'ensemble des paramètres constitutifs d'une leçon de musculation. Retrouver le mobile et la méthode visés. Il faut donc que l'élève : manipule, se concentre, mémorise, réalise, récapitule et analyse son travail seul puis dans son groupe.

Ce que doit faire l'observateur :

Dialoguer et communiquer. Apporter l'aide nécessaire à l'exécutant pour une pratique sécuritaire.

Ce que doit faire le groupe :

Retour sur les critères de maîtrise imposés. Aide à l'explicitation de la séance. Questionnement sur la séquence et correction de la fiche élève.

Ce que doit faire l'enseignant :

L'enseignant, lors des bilans de groupe en fin de travail du mobile, pourra corriger / aiguiller certains élèves ne plaçant pas les bonnes valeurs aux bons endroits (questionnement inducteur). Et ainsi faire prendre conscience des erreurs car les ressentis éprouvés ne correspondent pas au mobile et méthode poursuivis. Par exemple si je dois réaliser 4 séries, de 10 répétitions à 75% de ma CMT (charge constante) alors je me situe sur un mobile esthétique et je dois ressentir congestion, gonflement, muscles qui durcie et qui tire.

Il peut aussi faire des retours sur les critères de maîtrise imposés et aider à l'explicitation de la séance. Il peut questionner sur la séquence et correction de la fiche élève.

L'enseignant régule donc tant au niveau des ressources motrices des élèves (aspects « production » donc les contenus moteurs de réalisation), cognitifs (aide à identifier le mobile et méthode) que sociales (aide le groupe dans discussion, échanges des données, sensations...)

Exemple de contenus pour l'atelier développé couché :

Capacités : Tenir la barre avec un écartement légèrement supérieur à la largeur des épaules. Le dos doit être à plat sur le banc tout au long de l'exercice. Placer les pieds sur le banc ou repose pied. Tendre les bras au-dessus des épaules. Contrôler la

respiration (expirer en poussant et inspirer lors de la descente), le rythme et l'amplitude (plier les bras et laisser descendre la barre jusqu'à la poitrine, puis remonter la barre par extension non complète des bras). Respecter les temps de récupération en fonction du mobile choisi.

Connaissances : Les principes de construction d'une séance. Connaître sa charge max. Savoir s'étirer en fin d'atelier.

Attitudes : Tout au long de l'exercice, le partenaire se situe derrière la barre en aide pour enlever et remettre la barre et en cas de fatigue du pratiquant. Être concentrer tout au long de la séance. Aller au bout de son effort. Assurer différents rôles sociaux.

A la suite de cette situation de résolution de problème SRP⁹ ayant balayé plusieurs mobiles et méthodes, tous les élèves vont partir en STOM. Ceux en réussite vont donc conforter leurs acquis par répétitions, les autres vont résoudre un manque par un travail précis. Cependant ils seront orientés en fonction de leurs résultats sur une des deux STOM mises en place.

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

Chaque STOM permet de répondre de manière ciblée à un besoin identifié chez l'élève lors de la SRP. Ainsi si je présente un score faible sur l'axe « ... » alors me dirige vers la STOM n° « ... ».

- Prenons l'exemple d'Igor, élève de terminale qui est en difficulté dans la partie « conception ». Sur un mobile esthétique à charge constante imposé par l'enseignant, il mélange les paramètres. Il réalise 4 séries de 10 répétitions à seulement 50% de sa CMT avec un rythme rapide lors de l'atelier développé couché. Ici, Igor place de mauvaises références (en termes de % de CMT et de vitesse de

travail) et réalise donc un entraînement non adapté. Il y a donc chez lui un **problème dans la mise en relation des différents éléments. Il ne perçoit pas les associations.** Nous pouvons proposer pour ce type d'élève la STOM suivante :

STOM 1 possible : Travail sur l'appropriation des données donc focale sur la conception (AFL n°2 davantage relatifs aux méthodes).

Avant chaque poste travaillé, le professeur met au tableau les paramètres des 3 mobiles possibles ainsi que certaines méthodes de travail (constante, pyramidale, croissante, décroissante) avec des couleurs différentes. Pour l'exemple les paramètres en rouge correspondent au mobile entretien, en noir esthétique et en vert sportif. Après avoir enlevé tous les paramètres du tableau, l'enseignant impose un travail au chrono et au « top » l'élève a 2 minutes pour préparer par écrit un poste de travail déterminé suivant un mobile prédéfini. Au bout des 2', l'élève montre son travail à l'enseignant : si les paramètres sont justes (en termes d'objectif, de méthode, de charges, d'intensité, de séries, de répétitions et de temps de récupération) alors l'élève répète ce travail sur une deuxième association. Deux résultats positifs entraînent la validation de la STOM, dans le cas contraire, on multiplie les exemples en simplifiant les données.

Fiche élève lors de la STOM1 « Appropriations des données » :

	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3	Atelier 4	Atelier 5	Atelier 6
MOBILE						
NOM ATELIER						
MUSCLES SOLLICITES						
CHARGE MAX						
CHARGE DE TRAVAIL						
SERIES						
REPETITIONS						
TEMPS RECUPERATION						
SENSATIONS						

⁹ Voir schéma en amont intitulé SRP « le Rubik's cube »

- Autre exemple : pour un autre comportement d'élève, prenons le cas de Jennifer, qui retient machinalement le travail à réaliser sans avoir de réflexion véritable sur les relations à construire en amont. **Elle ne sait pas justifier les paramètres et ne comprend donc pas les mécanismes permettant ces articulations.**

Nous pouvons proposer la STOM suivante :

STOM 2 : Travail autour de la compréhension des associations. Donc travail sur les effets immédiats et à long terme (AFL n° 1 et 2 des programmes).

Le travail pour ce groupe de besoin sera le suivant : après avoir imposé un thème d'entraînement au choix (exemple Tonification), l'enseignant donne 3' chrono aux élèves pour associer l'ensemble des paramètres du mobile donné et justifier cette composition en expliquant les liens entre chacun des paramètres retenus et le mobile¹⁰

STOM 2 « compréhension des associations » :



L'élève doit placer ces iconographies dans l'ordre logique et expliquer leurs articulations. (Comprendre les associations avec des images)

Le verdict est ici immédiat :

-Soit l'enseignant annonce : « C'est bon tu as bien complété, tu peux y aller ».

Par exemple, pour un mobile tonification, Jessica a correctement justifié la méthode et donner des liens avec le mobile : « si je dois perdre du poids, alors je dois réaliser de nombreuses séries et répétitions à un rythme important. Aussi la charge devra donc être légère afin de pouvoir réaliser l'exercice longtemps avec des temps de récupération courts. Je devrais donc ressentir une chaleur importante et généralisée ainsi qu'un essoufflement prononcé car la charge est légère mais le travail long.

L'élève peut expliquer les mécanismes permettant ces articulations à l'aide de schéma en les associant correctement.

-Soit l'enseignant annonce : « Ce n'est pas bon, tu restes ici et on fait le point » car les justifications n'ont pas été validés.

Une fois ce travail sur les STOM terminé (une quinzaine de minutes), 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 à nouveau les acquis et manques des élèves et ainsi quantifier leurs progrès.

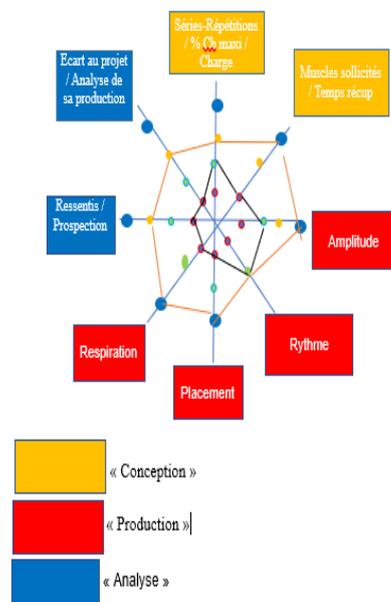
Il sera également intéressant de proposer dans le cycle une ou deux autres SRP avec des STOM possibles couvrant les manques de la majorité des élèves.¹¹

Conclusion :

Cette démarche a permis de faire apparaître chez les élèves leurs réelles acquisitions. Ils pourront tout au long de la séquence **se situer par rapport aux attendus de fin de cycle notamment grâce aux scores**

obtenus lors d'une nouvelle SCE (à proposer 3X dans la séquence), à partir d'une « **araignée d'auto-positionnement** »¹² ou bien encore à l'aide du tableau d'évaluation des 5 objectifs (ci-joint).

Evaluation Igor en SCE : 2ème séance (traits noirs) puis 6ème séance (traits oranges) :



Grâce 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 visées. Ici, l'évaluation formative, sous forme à la fois d'auto et de co-évaluation, tient une place centrale. En effet, 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. Elle souligne également la nécessité de différencier les propositions, les sollicitations ainsi que les retours, donc de personnaliser et de contractualiser l'enseignement. L'essentiel est la mise en projet singulière de chaque élève en vue de provoquer des effets différés.

Julien SACQUEPEE, Agrégé EPS (30)
Membre du Gareeps
Olivier PRADO, Agrégé EPS
UFR STAPS Montpellier

¹⁰ Voir schéma ci-dessous « STOM 2 »

¹¹ Voir schéma page 1 intitulé « logique de la démarche du Gareeps »

¹² Schéma ci-dessous intitulé « étoile auto-positionnement ».