

TD : « CA5 pourquoi, comment ? »

Olivier BONY

La CA5 : pourquoi ? comment ?

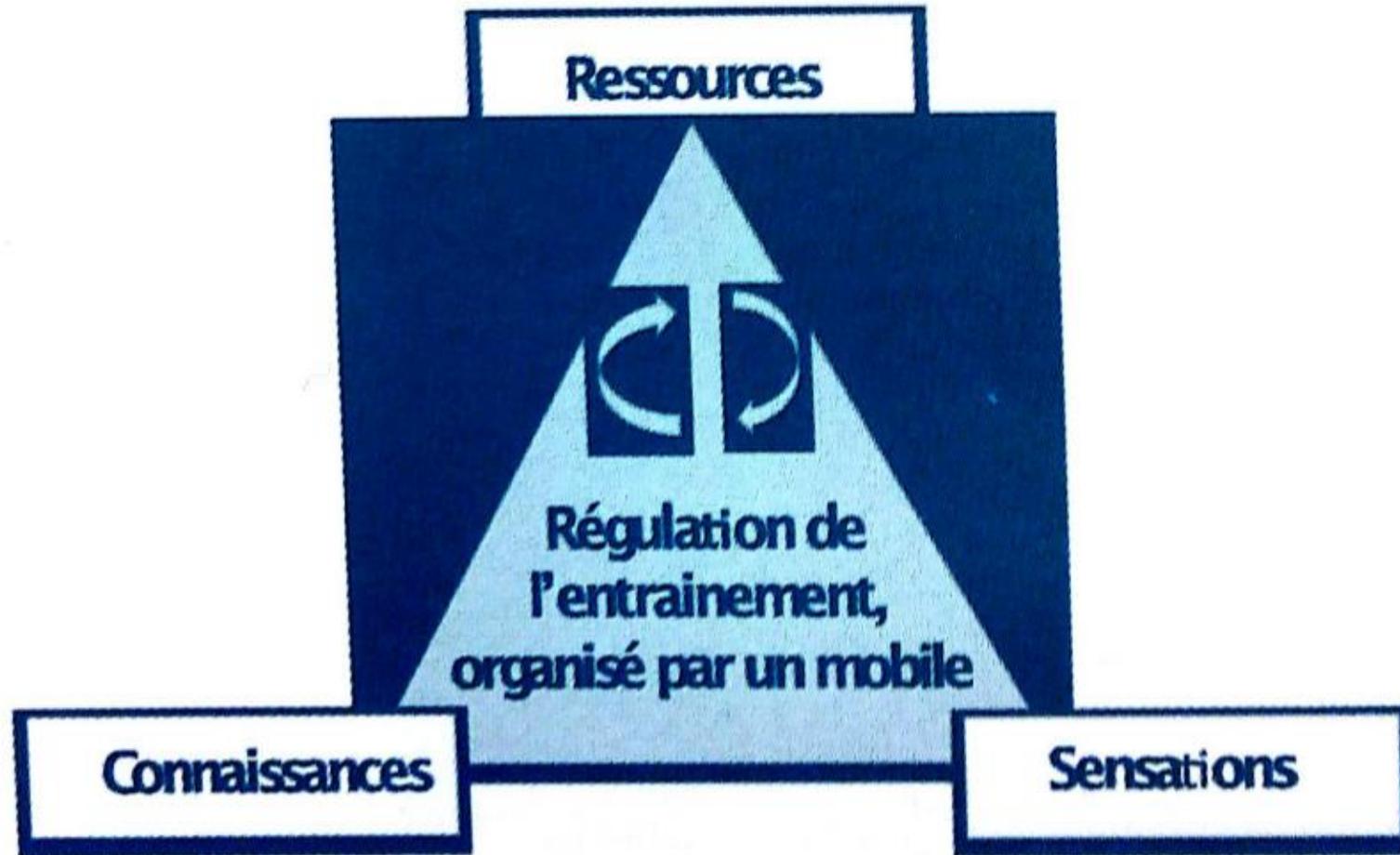
Dans les programmes d'EPS aux lycées, dans le champ d'apprentissage 5, la compétence pourrait se résumer par « **savoir s'entraîner pour le bon usage de soi** ».

Savoir s'entraîner correspond à :

- ***une action d'intervention sur soi, pour soi, (et avec l'autre).***
- ***un processus organisé dans la durée***, qui nécessite obligatoirement de se projeter dans un futur plus ou moins proche, en fonction de son motif personnel (s'entretenir, se faire du bien, perdre du poids, se détendre, améliorer son temps sur une course référence....)

Chaque activité se rattachant à la CA5 doit être considérée comme une activité physique de développement et d'entretien de soi et, donc, **viser prioritairement l'acquisition d'un savoir s'entraîner pour l'entretien et le développement de soi.**

Éléments qui fondent la CA5



Définir la CA5

LA LOGIQUE INTERNE : ce qui fait l'essentiel, ce qui spécifie fondamentalement l'activité

Activité d'entretien ou de développement des qualités physiques, dans un milieu stabilisé sans incertitude (stade, salle, piscine...) et selon un cadre contraignant balisé par les supports matériels (le step, les barres, les plots...), **en référence à des procédés d'entraînement.**

Le but pour l'élève est de savoir agir sur sa condition physique en modulant l'intensité de l'effort, le volume de travail, le temps de récupération, et le niveau de coordination.

LE PROBLEME FONDAMENTAL : ce qui va constituer le dilemme principal pour l'élève

Gérer par des compromis son projet d'entretien ou de développement physique au regard de ses ressources personnelles.

Ce projet est source d'obstacles successifs à dépasser afin de mieux se connaître et d'agir sur sa condition physique.

Les enjeux de formation, le balisage de ce qu'il y a à apprendre (les savoirs)

1. Acquérir les **connaissances de la physiologie de l'effort de base**.
2. Réaliser les **savoir-faire spécifiques de base**, savoir les enrichir, les complexifier et les coordonner.
3. Pratiquer en toute **sécurité articulaire, tendineuse et cardio-respiratoire**.
4. Accepter de **pratiquer, de créer et d'analyser avec les autres**.
5. Choisir et mener à terme **un projet d'entretien ou de développement technique et physique**.
6. Se connaître sur les plans énergétiques et biomécaniques face aux contraintes de l'activité pour choisir **l'intensité de l'effort et la difficulté gestuelle en fonction d'un projet planifié**.
7. Fonder un **esprit critique** au regard de sa propre activité et de celle proposée dans les pratiques sociales de référence.
8. Construire pour soi-même une **séance d'entraînement**

les programmes nous précisent (BO spécial n° 5 du 11 avril 2019):

L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique, un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés et responsables pour s'engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire.

Dans ce champ d'apprentissage, l'élève apprend à s'entraîner pour viser à long terme, de façon lucide et autonome, le développement et l'entretien de ses capacités physiques en lien avec un projet personnel d'entraînement.

CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour *développer ses ressources et s'entretenir* par les activités *Course en durée, musculation, natation en durée, step, yoga*

les programmes nous précisent (BO spécial n° 5 du 11 avril 2019):

« développer ses ressources et s'entretenir »

Ces choix sont dirigés par l'élève en fonction des raisons personnelles (**motifs**) qui le poussent à agir (**mobiles**), et qui dépendent de la conception qu'il a de l'entretien et du développement de soi.

- **L'élève** met en route **un processus de travail** :
 - **analyse** sa réalisation
 - **affine** sa perception
 - **rationalise** sa verbalisation.
- **L'enseignant en proposant des thèmes** sera le garant du bon déroulement de ce processus et c'est dans ce rôle que sa mission éducative peut contribuer à la santé.

Activité support d'enseignement = Les ASDEP : « Activités Scolaires de Développement et d'entretien physique »

La musculation, la course en durée, le step, la natation en durée et le yoga (avec ou sans matériel) ont été choisis par l'institution comme support pour « enseigner l'entraînement ».

L'objectif est de permettre à l'élève d'intervenir sur son organisme dans un souci d'éducation à la santé.

Le statut de la performance :

Avec la CP5, **la performance change de fonction** : elle devient un outil d'appréciation et de régulation de la pertinence des moyens utilisés pour agir sur les propriétés du corps.

Tableau CA1 versus CA5

	But de l'action	Moyen de l'action
CA1 : réaliser une performance à une échéance donnée	Optimiser sa performance à un moment donné	Les ressources bio-fonctionnelles disponibles à ce moment
CA5 : orienter une activité physique, entretenir, développer	Transformer ses ressources bio-fonctionnelles disponibles	La performance comme outil d'évaluation, comme indice de transformation

CA5 : Une démarche d'enseignement particulière

De l'élève acteur à l'élève concepteur : Dévolution progressive à l'élève de la gestion et de la responsabilité de ses apprentissages dans une perspective d'autonomie future (choix du mobile, de la charge, du type d'exercice pour mobiliser ses ressources, du suivi de son entraînement...)

Des savoirs aux actes : Acquisition de connaissances permettant de comprendre les effets et les résultats de son action (incorporation d'autres contenus disciplinaires).

Agir et ressentir : Une place importante donnée « au ressenti » pour le mettre en relation avec une charge de travail donnée, un mobile poursuivi et des effets attendus.

CA5 : Une démarche d'enseignement particulière

Des rôles sociaux au service des apprentissages : une systématisation du travail en duo ou en trio, permettant de favoriser les rôles d'aide et de soutien pour aller plus loin dans l'effort, mais également organiser les interactions entre les pratiquants afin de donner du sens aux transformations.

Une gestion efficiente de l'organisation et du temps : Permettant une alternance de temps de réflexion sur l'action et de temps de mobilisation des ressources afin de conserver la dynamique de la leçon (gestion des temps de récupération)

La CA5 au service de l'acquisition des objectifs généraux de l'EPS (prog 2020)

L'éducation physique et sportive doit permettre à chaque élève :

1. De développer sa motricité

Par son engagement dans des activités physiques sportives et artistiques (APSA) diversifiées et approfondies, l'élève enrichit sa motricité. Il s'investit dans des apprentissages quels que soient son niveau d'expertise, sa condition physique et son degré d'inaptitude ou de handicap.

2. De savoir se préparer et s'entraîner

Par son engagement dans les apprentissages, l'élève apprend à gérer sa pratique physique, seul et avec d'autres. Ainsi, l'élève, habitué à être « entraîné par », devient « un élève qui sait s'entraîner de façon autonome ». Il apprend à se connaître, à faire des choix, à se préparer, à conduire et réguler ses efforts

La CA5 au service de l'acquisition des objectifs généraux de l'EPS (prog 2020)

3. D'exercer sa responsabilité individuelle et au sein d'un collectif

Par son engagement dans les APSA et dans différents rôles (adversaire, partenaire, observateur, arbitre, juge, conseil, aide, etc.), l'élève construit des comportements sociaux. La solidarité se développe dans les pratiques physiques grâce aux échanges entre les élèves qui apprennent ainsi à agir ensemble, à se connaître, à se confronter les uns aux autres, à s'aider, à se respecter quelles que soient leurs différences. Au sein de la classe et dans un contexte propice, la prise de responsabilité permet à l'élève de faire des choix et à les assumer, tout en comprenant et en respectant l'intérêt de règles communes pour tous.

4. De construire durablement sa santé

Par son engagement dans la pratique physique, l'élève apprend à développer durablement sa santé. En développant ses ressources physiologiques, motrices, cognitives et psychosociales, il améliore son bien-être, pour lui et pour les autres. L'EPS permet à l'élève d'assurer sa sécurité et celle des autres, de construire une image et une estime de soi positives. Grâce aux efforts consentis, aux progrès réalisés et constatés, l'élève éprouve le plaisir de pratiquer une activité physique raisonnée et régulière tout au long de la vie.

5. D'accéder au patrimoine culturel

Les diverses activités physiques sportives et artistiques vécues par les lycéens leur permettent d'accéder à un patrimoine culturel dans lequel l'élève peut se situer en tant que pratiquant mais aussi spectateur ou critique.

les programmes du lycée nous précisent BO n°31 du 30 juillet 2020 (annexe 1)

Principes d'évaluation CED

Deux moments d'évaluation sont prévus : l'un à l'occasion d'une situation en fin de séquence et l'autre au fil de la séquence.

- **Situation de fin de séquence** : notée sur 12 points, elle porte sur l'évaluation des attendus suivants.
 - Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel de développement.
 - Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.
- **Évaluation au fil de la séquence** : notée sur 8 points, elle porte sur l'évaluation de 2 AFLP retenus par l'enseignant parmi les 4 suivants.
 - Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.
 - Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité
 - S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.
 - Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

Modalités / En fin de formation, le candidat choisit de répartir les 8 points entre les deux AFLP retenus avant la situation d'évaluation (avec un minimum de 2 points pour un AFLP). Trois choix sont possibles : 4-4 / 6-2 / 2-6. La répartition choisie doit être annoncée par l'élève au cours des premières séances de la séquence, avant la situation d'évaluation.

Rôle de l'enseignant en CA5 :

Accepter que l'élève puisse être concepteur de son projet.

Accompagner l'élève dans l'acquisition des savoirs.

Permettre à l'élève de réguler son projet d'entraînement par une analyse objective des charges de travail selon ses ressentis.

Évaluer : épreuve académique (chaque lycée construit son épreuve) de 30' à 45' selon le niveau de classe

Consignes de sécurité pour la course de durée

- Être chaussé de "bonnes chaussures"
- Pose du pied : plante en premier (action du tendon d'Achille et de la voûte plantaire comme un amortisseur qui emmagasine de l'énergie et la restitue)
- Qualité de la foulée en cycle arrière (plus la vitesse augmente plus le talon monte à la fesse)
- **Se déplacer dans le sens du groupe en rapport avec le dispositif**
- **Se situer à l'extérieur de la piste d'entraînement lors du rôle de coach**
- **Situer les phase de récupération dans un espace défini**

les programmes nous précisent (BO spécial n° 5 du 11 avril 2019):

AFLP (Attendus de fin de lycée pro) CAP

S'en inspirer pour le 1^{er} cycle de seconde ou première

- Construire et stabiliser une motricité spécifique pour être efficace dans le suivi d'un thème d'entraînement en cohérence avec un mobile personnel.
- Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.
- Mobiliser différentes méthodes d'entraînement pour fonder ses choix.
- Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.
- S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.
- Construire un regard averti sur les pratiques d'entretien de soi pour s'entraîner avec lucidité

Enjeux de formation de la CED au début du lycée :

Analyser sa performance grâce à la perception et à l'analyse de ses sensations.

- **S'autodéterminer : passer progressivement d'un élève qu'on entraîne à un élève qui s'entraîne.** L'élève doit nécessairement choisir et rationaliser son effort. Il choisit, par exemple, des allures de course aérobie en se référant à ses ressentis, à son objectif (mobile et thème) et aux connaissances associées.
- **Formaliser (sentiment de compétence), ajuster et mener à terme un projet personnel.**
- **Être en relation avec l'autre :** aide, entraide, partage d'expériences.

Les étapes à mettre en œuvre au début du lycée :

- **Identifier son niveau** (Test ? Pourquoi ?)
- **Définir le projet personnel de transformation** (les motifs d'agir).
- **Choisir un thème en relation avec son motif d'agir**
- **Acquérir les connaissances « techniques et tactiques » associées aux connaissances de soi et à des connaissances informationnelles.**

Par exemple: séries, répétitions, intensité, récupération, conseils d'entraînement et diététiques.

- **Mettre en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée** (connaissance de soi et techniques et tactiques). Exemple sur la fiche élève : augmenter, diminuer ou conserver la vitesse, mettre en mots les sensations ressenties.
- **Planifier son entraînement suite à l'analyse réflexive de sa séance** (connaissance sur soi). Exemple : bilan de fin de séance : « que changer la semaine prochaine ? »
- **Confronter l'élève à la situation de référence par la mise en œuvre de son projet d'entraînement.**

Acquisitions prioritaires au début du lycée :

- **Maîtriser les conditions d'une pratique sécurisée :**
 - rôle d'aide
 - conditions de réalisation des mouvements : posture du buste, utilisation des bras, amplitude de foulée, cycle de jambe, pose d'appui, régularité du déplacement...
 - gestion des charges de travail (quantité vs qualité)
- **Estimer ses capacités pour personnaliser ses charges de travail.
Associer ressentis et allures de courses.**
- **Connaître les principes d'entraînement liés à l'objectif choisi (thème).**
- **Réguler son entraînement en ajustant la quantité de travail au regard de ses sensations et de l'objectif choisi.**

CA5. «Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi..»

CAP (1^{ère} séquence)

Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements,
en rapport avec une **référence personnalisée**,
pour produire et identifier des **effets immédiats sur l'organisme**,
en fonction d'un **mobile d'agir**.

Principes du savoir s'entraîner au début du lycée

CA5. «Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi..»

CAP (1^{ère} séquence) : Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme, en fonction d'un mobile d'agir.

1. Identifier son niveau de ressources initiales que l'on souhaite transformer

Étapes 1 : déterminer son potentiel

Séance 1 : Test de VMA => pour identifier des ressentis !

Dispositif retenu : sur piste => 150m avec des repère tous les 5m = 1km pour 18''(coupelles)

Séance 2 : validation des allures "facile" et "supportable" (voir "difficile") en lien avec 3 méthodes d'entraînement identifiables par les élèves

Dispositif retenu : sur piste => 150m aller retour soit 300m avec des repère tous les 5m = 1km pour 18''(coupelles) et tous les 25m = 1km/h pour 1'30 (plots hauts)

Adaptation du test VMA de D. Rossi et al. (revue Hyper EPS n°244 mars 2009)

18'' d'effort / 12'' de contre-effort
 Chaque palier est maintenu 3' (6 répétitions de 18/12)
 réaliser de 6 à 8 paliers. Dernier palier réussi \pm 110%VMA
 Débuter à 8 ou 10 Km/h. Augmenter de 1 km/h et 2 Km/h si ressenti très facile
 Augmenter de 1 Km/h (5m) à partir de 18 Km/h

Comment remplir La fiche ? Mettre dans la case correspondante

- R : retard / + : réussi / Stop : fin du test
- TF : très facile ; F : facile ; S : supportable ; D : difficile ; TD : très difficile

Coureur 1 NOM :Prénom :							VMA =
Palier en Km/h	1ère répétition	2ème répétition	3ème répétition	4ème répétition	5ème répétition	6ème répétition	Ressenti
8	+	+	+	+	+	+	TF - F - S - D - TD
9							TF - F - S - D - TD
10	+	+	+	+	+	+	TF - F - S - D - TD
11							TF - F - S - D - TD
12	+	+	+	+	+	+	TF - F - S - D - TD
13	+	+	R	+	+	+	TF - F - S - D - TD
14	+	+	+	R	+	+	TF - F - S - D - TD
15	+	+	R	R	+	+	TF - F - S - D - TD
16	+	Stop					TF - F - S - D - TD
17							TF - F - S - D - TD
18							TF - F - S - D - TD
19							TF - F - S - D - TD
20							TF - F - S - D - TD
21							TF - F - S - D - TD
22							TF - F - S - D - TD

Principes du savoir s'entraîner au début du lycée

2. Choisir un thème de façon judicieuse et des charges de travail en étant éclairé par des connaissances avérées

Étape 2 : s'approprier des connaissances et un protocole de travail (carnet d'entraînement)

Séances 3 et 4 : tester les différents types d'entraînements (continu, intermittent, court/ court)

Principes du savoir s'entraîner au début du lycée

3. Réguler ses séances au regard de l'évolution de son projet de transformation (thème) et de ses ressentis

Étape 3 : personnaliser son entraînement pour le réguler

Séances 5 à 9 réaliser, analyser son entraînement pour le réguler d'une séance à l'autre, voir en construire une partie, en vue de l'évaluation (à partir de la séance 6 ?)

Les thèmes au début du lycée

Exemple de conseils d'entraînement

- Pour être en forme il est conseillé d'alterner des intensités et des durées (**allures rouge**, **orange** et **verte**) sur la séance ou d'une séance à l'autre, pour équilibrer la filière aérobie sollicitée. « Pour progresser utilise au moins deux méthodes d'entraînement à chaque leçon. »
- Un des effets de l'entraînement va être l'amélioration du confort ressenti pour une même allure. « Pour progresser, augmente la vitesse pour le même exercice ou augmente la quantité de travail pour la même vitesse. »
- ...

Principes du savoir s'entraîner au début du lycée

Pour être autonome dans la conception et la régulation de son entraînement, ***l'élève doit disposer de connaissances sur l'entraînement en course à pied.***

Par conséquent il est ***indispensable que l'enseignant transmette des contenus spécifiques, propres aux conditions scolaires.***

Les conseils seront apportés **en fonction des motifs d'agir et des thèmes** proposés.

Dispositif retenu : sur piste => 150m aller retour soit 300m avec des repère tous les 5m = 1km pour 18''(coupelles) et tous les 25m = 1km/h pour 1'30 (plots hauts)

Les 3 thèmes d'entraînement en CED au début du lycée

Thème 1 : chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa **puissance aérobie**

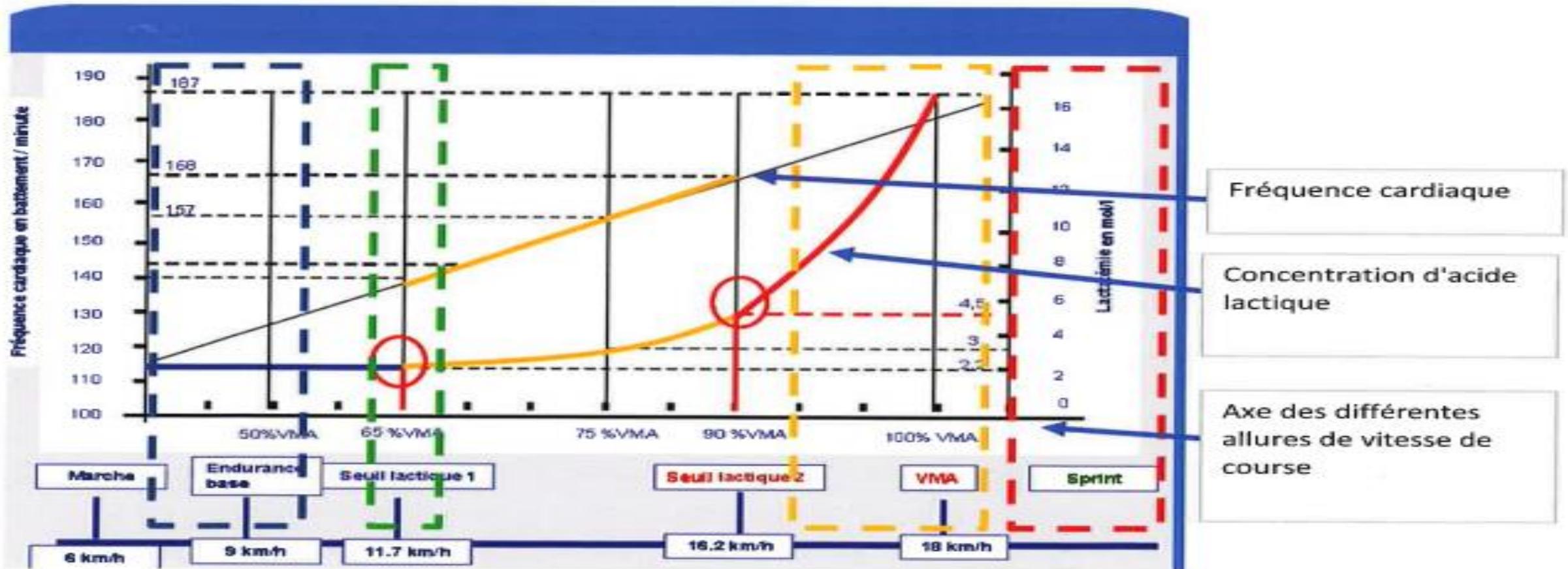
Thème 2 : chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa **capacité aérobie**

Thème 3 : chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son **endurance fondamentale**

Les thèmes d'entraînement en CED se réfèrent à des connaissances scientifiques

Accumulation/élimination de l'acide lactique

Activité de l'acide lactique en fonction de l'intensité



Les thèmes au début du lycée

Thème 1 : chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie

Comment procéder ? Travailler 2 ou 3 allures identifiées lors du test VMA pendant une ***durée de 30mn***

<p style="text-align: center;">Allure verte – Méthode d'entraînement continu Ressenti Facile</p>	<p style="text-align: center;">Allure orange + Méthode d'entraînement intermittent Ressenti supportable</p>	<p style="text-align: center;">Allure rouge ++ Méthode d'entraînement « court/court » Ressenti difficile</p>
<p>- Courir longtemps à faible intensité</p> <p>- Course de 4'30' à 6'</p> <p>- 1 à 2 Séries</p> <p>Récupération (R) 1'</p>	<p>- Durée de la série (bloc) : 3' à 6'</p> <p>- Course de 3'</p> <p>1 à 2 séries (blocs)</p> <p>Récupération (R) au moins la moitié du temps d'effort et au de maximum 3' entre les séries (blocs)</p>	<p>- Durée de la série (bloc) 4' à 7'</p> <p>Effort/contre effort</p> <p>18''/18'' x 6 à 10 (5m)</p> <p>36''/ 36'' x 4 à 6 (10m)</p> <p>45''/45'' x 3 à 5 (12,5m)</p> <p>- Séries de 2 à 3</p> <p>Récupération (R) 2' entre les séries (blocs)</p>

Les thèmes au début du lycée

Conseils thème « puissance aérobie »

Pour le travail par intervalle « court / court » (allure rouge) :

La zone de puissance aérobie est caractérisée par :

- une asymétrie de la respiration
- une apnée impossible
- un essoufflement important
- un ressenti difficile ou très difficile en fin d'exercice

- Pour des progrès significatifs la durée de la série est au moins de 5' (→ 8') et répétée 2 à 3 fois. Ex : 18"/18"x8 x3
- Les progrès concernent la capacité à reproduire l'allure rouge (de difficile vers très difficile) :
 - × par augmentation de la vitesse sur des séries identiques
 - × sur des séries avec plus de répétition

Les thèmes au début du lycée

Thème : chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa capacité aérobie

Comment procéder ? Travailler dans les 3 allures identifiées lors du test VMA pendant une ***durée de 30mn***

Allure verte – Méthode d'entraînement continus Ressenti Facile	Allure orange ++ Méthode d'entraînement intermittent Ressenti supportable	Allure rouge + Méthode d'entraînement « court/court » Ressenti difficile
- Courir à faible intensité de 6' à 9' - 1 à 2 séries (blocs) Récupération (R) 1' entre les séries ou blocs	- Durée de la série (bloc) : 6' à 9' - 2 à 3 Séries (blocs) - Course de 1'30 ou 3' ou 4'30 Récupération (R) au moins la moitié du temps d'effort et au de maximum 3' entre les séries	- Durée de la série (bloc) 4' à 6' - 2 à 3 séries (blocs) - Effort/contre effort 18''/18'' x 6 à 8 (5m) 36''/ 36'' x 4 à 5 (10m) 45''/ 45'' x 3 (12,5m) Récupération (R) 2' entre les séries ou blocs

Les thèmes au début du lycée

Conseils thème « capacité aérobie »

Pour le travail intermittent (allure orange) :

- Pour des effets significatifs, le temps d'effort est de 9' à 15' pour des course de 3' (ou 4'30/6'). Ex : 3' x3.
- La récupération est de la moitié du temps d'effort avec un maximum de 3'
- A **allure orange** une apnée de 2" désorganise la ventilation à la reprise de la respiration
- Un blocs montant (par exemple 3'-4'30-6') permet de commencer en douceur pour aller dans le dur
- Un blocs descendant permet de commencer dans le dur et de terminer plus facilement

Les thèmes au début du lycée

Thème : chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale

Comment procéder ? Travailler au moins à 2 allures identifiées lors du test VMA pendant une ***durée de 30mn***

Allure verte ++ Méthode d'entraînement continu Ressenti Facile	Allure orange - Méthode d'entraînement intermittent Ressenti supportable	Allure rouge + Méthode d'entraînement « court/court » Ressenti difficile
Courir ou marcher à faible allure 6' à 12' 1 à 2 séries (blocs) Récupération 1' entre les séries ou blocs	Durée de la course : 1'30 (ou 3') ! 1 à 3 courses à intégrer dans la série allure verte !	Durée de la série (bloc) : 2' à 3' Avec Effort / contre effort 18''/18'' x 4 à 6 (5m) 18''/12'' x 4 à 6 (5m) 45'' / 45'' x 2 (12,5m) - 1 à 2 séries ou blocs Récupération 2 à 3' entre les séries ou blocs

Les thèmes au début du lycée

Thème endurance fondamentale

Pour le travail continu (allure verte) :

- L'allure verte doit être maintenue longtemps (de 6' vers 30')
- Au début il est possible d'alterner marche et course sur une longue durée (au moins 12') pour **diminuer progressivement le temps de marche**
- Sur un travail continu à allure verte ajouter une à deux séries à allure orange maintenues 1'30 à 3'.

Par exemple 6' verte, 3' orange 6' verte, 1'30 orange, 4'30 verte.

- A allure orange la foulée est sollicitée différemment ainsi que le système cardio-vasculaire, ce qui a pour effet une récupération plus efficace après l'effort total.

Les thèmes au début du lycée

Thème endurance fondamentale

- A **allure verte** le rythme ventilatoire est de 2/4 ou 1/3 (inspir/expir)
- A l'**allure verte** une apnée de 2" ne désorganise pas la ventilation à la reprise de la respiration
- Un des effets de l'entraînement va être l'amélioration du ressenti pour la même allure
- "**Si tu te sens progresser** tu peux faire plus de **travail par intervalles « court / court »** et ajouter plus de blocs à **allure orange dans ton travail continu**"

Les thèmes au début du lycée

Thème « endurance fondamentale »

- ***Pour perdre du poids*** il existe 2 façons de procéder :
 - Courir longtemps (au moins 20') à allure verte et quelquefois à allure orange sur des séquences de 1'30 à 3' (1 à 3) pendant l'effort continu.
 - Courir moins longtemps mais en alterner des phases de haute intensité (allure rouge) avec des phases de repos de temps à peu près équivalentes en marchant ou trottinant sur 4 à 7'. Ex : 18"/18" x5 x2 ou 18"/12" x6 R : 1'30

Évaluer la course de durée au début du lycée

- Épreuve CAP : **Enchaînement imposé (2 proposition(s) pour les 2 mobiles), idée de reproduction**
- Pour les secondes ou premières : **épreuve de 30mn.**
- **1 méthode d'entraînement imposée par le professeur pour chaque thème. Choix de l'élève pour la ou les méthodes autres.**
- **Produire et identifier des effets immédiats sur soi**
 - renseigner son carnet d'entraînement au regard de l'épreuve choisie et des sensations éprouvées.
 - cohérences avec les séances précédentes dans les modalités, les durées, les vitesses, les ressentis...

CA5 au Bac . « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir . »

Bac GT et pro

Pour produire et identifier sur soi **des effets différés liés à un mobile personnel...**

... Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...)

les programmes nous précisent (BO spécial n° 5 du 11 avril 2019):

Attendus de fin de lycée

- S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel, en faisant des choix de paramètres d'entraînement cohérents avec le thème retenu.
- S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés.
- Coopérer pour faire progresser.

Éléments prioritaires pour atteindre ces AFL

- Développer une motricité spécifique pour réaliser une séquence de travail dans le respect de son intégrité physique
- s'appuyer sur des connaissances relatives au corps humain et à l'effort physique pour définir un projet d'entraînement
- connaître et moduler différents paramètres d'entraînement (intensité, durée, répétition, complexité, charges, récupération...) pour produire et identifier des effets immédiats en lien avec un projet personnel et un thème d'entraînement retenu
- choisir quelques paramètres et utiliser ses ressentis (musculaires, respiratoires, émotionnels, psychologiques...) pour personnaliser et réguler une séquence de travail
- se mettre en condition pour s'engager dans l'effort choisi et récupérer de celui-ci
- choisir, réaliser et réguler un projet d'entraînement définissant les ressources à mobiliser, en lien avec les effets recherchés
- répéter et persévérer pour améliorer l'efficacité de ses actions
- assumer différents rôles sociaux (aide, parade, coach, observateur) liés à la pratique
- utiliser un carnet d'entraînement afin de suivre et réguler son plan de travail.

les programmes nous précisent (BO spécial n° 5 du 11 avril 2019):

AFLP BAC PRO

- **Concevoir et mettre en œuvre** un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
- **Éprouver différentes méthodes d'entraînement** et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.
- **Systematiser un retour réflexif** sur sa pratique pour réguler sa charge de travail en fonction d'indicateurs de l'effort (fréquence cardiaque, ressenti musculaire et respiratoire, fatigue générale).
- **Agir avec et pour les autres** en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux.
- **Construire une motricité efficiente et contrôlée** pour évoluer dans des conditions de sécurité.
- **Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie** pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.

Enjeux éducatifs de la course de durée au Bac

- ***Maintenir suffisamment longtemps un effort*** pour permettre les progrès et les apprentissages.
- Apprendre à connaître objectivement son potentiel physique et mental grâce à ***la perception et à l'analyse de différents registres de sensations.***
- Acquérir les connaissances de base de la physiologie de l'effort et ***connaître les processus de l'entraînement et de la récupération.***
- Acquérir les connaissances et ***mettre en œuvre des règles d'hygiène de vie*** (nutrition, sommeil, entretien physique...)
- Faire des choix autonomes et responsables pour ***mener à terme un projet personnalisé (épreuve du bac 30 à 45')***
- ***Fonder un esprit critique*** au regard de sa propre activité et de celle proposée dans la pratique sociale de référence.

Les étapes à mettre en œuvre au Bac :

- **Identifier son niveau par un test "VMA"**
- **Définir le projet personnel de transformation** (les motifs d'agir).
- **Choisir un thème en relation avec son motif d'agir**
- **Acquérir et mettre en œuvre les connaissances « techniques et tactiques » associées aux connaissances de soi et à des connaissances informationnelles.**
Par exemple: séries, répétitions, intensité, récupération, conseils d'entraînement et diététiques.
- **Mettre en relation des effets ressentis avec la charge de travail réalisée** (connaissance de soi et techniques et tactiques).
Exemple : sur la fiche élève => mettre en mots les sensations musculaires, psychologiques ressenties, identifier son rythme cardiaque selon l'effort...
- **Planifier son entraînement suite à l'analyse réflexive de sa séance** (connaissance sur soi) en vue d'une épreuve à construire.
Exemple : bilan de fin de séance : « qu'améliorer la semaine prochaine ? »
- **Mette en œuvre son projet d'entraînement lors d'une épreuve d'évaluation,** selon une logique de progrès et de connaissances acquises.

Acquisitions prioritaires au Bac :

- **Maîtriser les conditions d'une pratique sécurisée :**
 - rôle d'aide
 - conditions de réalisation des mouvements : posture du buste, utilisation des bras, amplitude de foulée, cycle de jambe, pose d'appui...
 - gestion des charges de travail (quantité vs qualité)
- **Estimer ses capacités pour personnaliser ses charges de travail. Associer ressentis, rythme cardiaque (cardiofréquencemètre) et allure de course.**
- **Connaître les principes d'entraînement liés au thème choisi.**
- **Planifier son entraînement en ajustant la quantité de travail au regard de ses sensations et de l'objectif choisi dans l'optique de l'épreuve d'évaluation (30').**

Principes du savoir s'entraîner Bac

1. Identifier son niveau de ressources initial que l'on souhaite transformer

Étape 1 : déterminer son potentiel au regard de *ses sensations* et de sa VMA »

Séance 1 : test "VMA" piste de 120m en aller retour

Séance 2 : expérimentation de % de VMA situés entre 60 % (en continu) et 100 % (en intermittent) associés à des ressentis personnels

Principes du savoir s'entraîner Bac

2. Choisir un mobile de façon judicieuse et des charges de travail en étant éclairé par des connaissances avérées

Étape 2 : s'approprier des connaissances et un protocole de travail selon les différents mobiles

Séances 3 et 4 : identifier les thèmes, les méthodes d'entraînement et les charges de travail associées relatives aux registres de sensations

Principes du savoir s'entraîner N4

3. Réguler ses séances au regard de l'évolution de son projet de transformation (mobile), de ses ressentis et de son rythme cardiaque

Étape 3 : personnaliser son entraînement pour le réguler et construire son épreuve d'évaluation

Séances 6 à 9 construire, réaliser, analyser et adapter son entraînement en vue de l'épreuve d'évaluation

Les thèmes course de durée du Bac

Thème 1 : chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa **puissance aérobie**

Thème 2 : chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa **capacité aérobie**

Thème 3 : chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son **endurance fondamentale**

Les thèmes au Bac

Thème 1 : chercher à produire un effort intense et proche de son maximum en développant sa puissance aérobie

Comment procéder ? Travailler 2 ou 3 allures identifiées lors du test VMA pendant une **durée de 35 à 40mn**

Allure verte – Méthode d'entraînement continu (Ressenti Facile) 65 à 75 %	Allure orange + Méthode d'entraînement intermittent (Ressenti supportable) 80 à 85 %	Allure rouge + + Méthode d'entraînement « court/court » (Ressenti difficile) 100 à 110 %
<p>- Courir de 5' à 6'</p> <p>- 1 à 2 séries</p> <p>R : 1'</p>	<p>- Durée de la série (bloc) : 4' à 8'</p> <p>- Course de 2' à 4'</p> <p>2 à 3 séries (blocs)</p> <p>Récupération au moins la moitié du temps d'effort et au de maximum 3' entre les séries (blocs)</p>	<p>- Durée de la série (bloc) 5' à 8'</p> <p>- Effort/contre effort 30''/30'' x 5 à 8 1'/1' x 3 à 4</p> <p>- Séries de 2 à 3</p> <p>R : 2' entre les séries (blocs)</p>

Les thèmes au Bac

Thème 2 : chercher à maintenir un effort soutenu en développant sa capacité aérobie

Comment procéder ? Travailler 2 ou 3 allures identifiées lors du test VMA pendant une **durée de 30 à 40mn**

Allure verte – Méthode d'entraînement continu (Ressenti Facile) 60 à 70 % VMA	Allure orange ++ Méthode d'entraînement intermittent (Ressenti supportable) 75 à 85 % VMA	Allure rouge + Méthode d'entraînement « court/court » (Ressenti difficile) 95 à 100 % VMA
<p>- Courir de 4' à 8'</p> <p>- 1 à 2 séries (blocs)</p> <p>R : 1' entre les séries ou blocs</p>	<p>- Durée de la série (bloc) : 6' à 9'</p> <p>- 2 à 3 Séries (blocs)</p> <p>- Course de 3' à 4'</p> <p>R : au moins la moitié du temps d'effort et au maximum de 3' entre les séries</p>	<p>- Durée de la série (bloc) 4' à 6'</p> <p>- Effort/contre effort 30''/ 30'' x 4 à 6 1' / 1' x 2 à 3</p> <p>- 1 à 2 séries (blocs)</p> <p>R : 2' entre les séries ou blocs</p>

Les mobiles au Bac

Thème 3 : chercher à s'engager dans un effort modéré mais prolongé en développant son endurance fondamentale

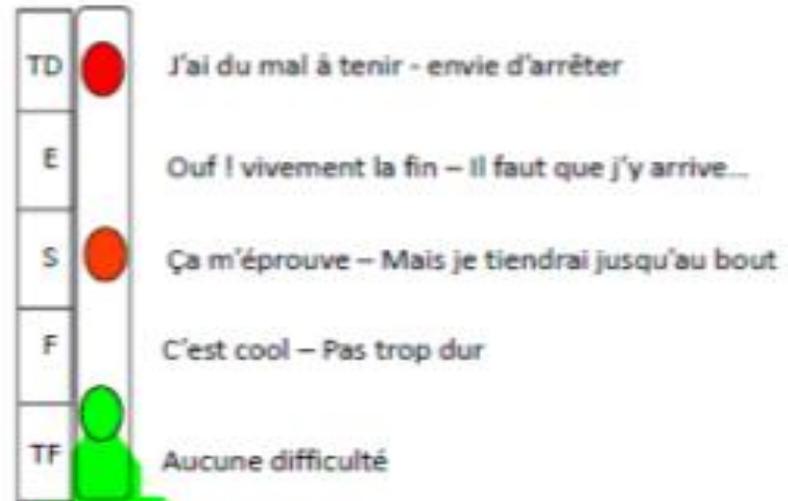
Comment procéder ? Travailler au moins à 2 allures identifiées lors du test VMA pendant une ***durée de 30 à 40mn***

Allure verte ++ Méthode d'entraînement continu (Ressenti Facile) 60 à 70 % VMA	Allure orange – Méthode d'entraînement intermittent (Ressenti supportable) 75 à 85 % VMA	Allure rouge + Méthode d'entraînement « court/court » Ressenti difficile 90 à 100 % VMA
Courir et/ou marcher 10' à 15' 2 à 3 séries (blocs) R : 1' entre les séries ou blocs	Durée de la course : 1' à 3' ! 1 à 3 courses à intégrer dans la série allure verte !	Durée de la série (bloc) : 3 à 4' avec Effort / contre effort 30''/30''x3 à 4 1'/1' x2 - 1 à 2 séries ou blocs Récupération 2' entre les séries ou blocs

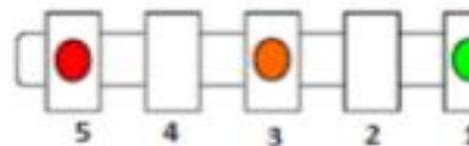
S'appuyer sur des ressentis pour adapter son effort : d'autres registres à explorer avec l'élève !



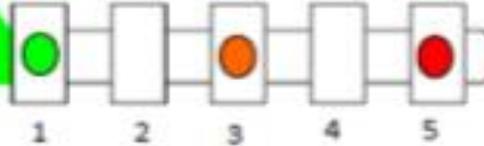
Aspect Psychologique



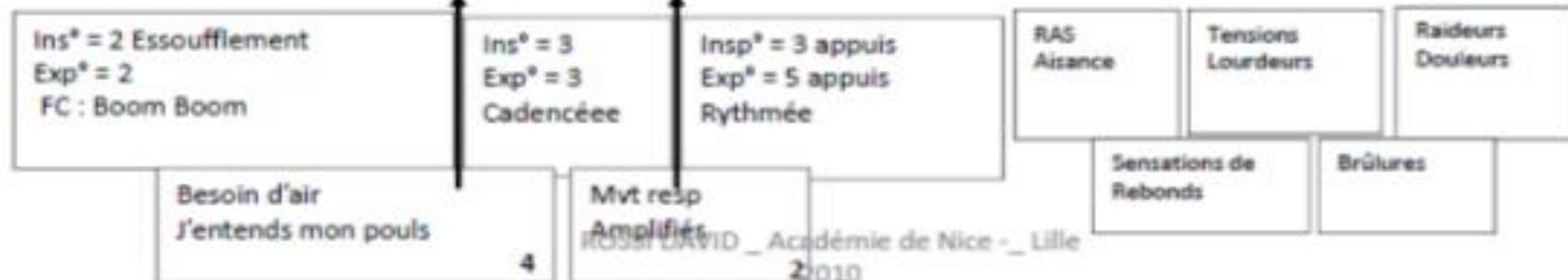
Aspect cardio-respiratoire



Aspect musculo-articulaire



Très Facile



S'appuyer sur des ressentis pour adapter son effort : d'autres registres à explorer avec l'élève !

Schéma 1



Des conseils pour construire le savoir s'entraîner

Le conseil d'entraînement du jour :

Pour s'entraîner au thème « capacité aérobie » il faut au moins 30' de course avec 8 à 12' d'efforts compris entre 85 et 110 %. En faisant des efforts fractionnés alternant : course proche de sa VMA avec des récupérations incomplètes (temps de récupération identique ou inférieure au temps d'effort), on augmente ainsi les possibilités de l'organisme à utiliser l'oxygène afin d'être plus performant et mieux récupérer.

Le conseil **diététique** du jour :

Le dernier repas avant un effort important doit être pris, si possible, 2 à 3 heures avant l'exercice. En effet, il faut que la digestion soit terminée au moment où débute l'effort pour que le sang qui irrigue les muscles ne soit pas aussi demandé dans l'abdomen pour finir la digestion. Cela provoque soit un arrêt de la digestion (mal au ventre, nausée, voire...qui ralentissent l'effort) soit un arrêt de l'exercice (incapacité à poursuivre l'effort)

Évaluer au Bac

Création d'un enchaînement de modalités d'entraînement

- Épreuve de 30 à 40mn ? sur 12 points
- Une modalité d'entraînement est donné par l'enseignant selon le thème choisi par l'élève ? Les autres sont proposées par l'élève ?

Produire et identifier des effets différés par rapport à un mobile

- Progrès des performances tout au long du cycle d'entraînement, en intensité et/ou en durée
- Analyse de sa prestation (adaptations, sensations...) et expression de connaissances relatives à l'entraînement et à la diététique