

# TD Oral 1 – Musculation

## Partie A : Documents pour nourrir la réflexion

### 1) Quelques repères sur les textes officiels

- Programme EPS 2019 en LGT
- Programme EPS 2019 en Voie pro
- Certification : référentiels CA5 en voie GT et en voie professionnelle

### 2) Des repères pour l'intervention de l'enseignant en musculation

- A) Structurer une leçon en musculation
- B) Gérer les différents thèmes d'entraînement

### 3) L'oral 1 : une leçon fondée et transformatrice !

#### - A) - Une leçon fondée en musculation

- Fondée sur une conception du CA5
- Fondée sur un projet éducatif
- Fondée sur des besoins d'élèves
- Fondée sur une logique et une chronologie des apprentissages

#### - B) Une leçon transformatrice en musculation

- Un cadre conceptuel des apprentissages
- Les contenus d'enseignement et de formation

## Partie B : Exercice type « oral 1 »

### 1) Observation d'élèves

### 2) De choix didactiques et pédagogiques vers la conception d'une leçon

## Partie C : Pratique de l'activité (réalisation de la séance conçue ensemble)

# Partie A : Documents pour nourrir la réflexion

## 1) Quelques repères sur les textes officiels

→ Voir document « Programmes EPS Musculation »

→ Voir référentiels examens 2019

## 2) Des repères pour l'intervention de l'enseignant en musculation :

### A- Structurer une leçon en musculation :

> **Objectifs de leçon** : compte tenu de la diversité de projets et d'ateliers choisis par les élèves, concevoir une leçon suppose de se donner un ou des axes de travail commun pour proposer une « vraie » leçon d'EPS :

> Axes de travail moteur possibles pour une classe (sur une ou plusieurs leçons) :

- maîtrise des postures et gestion de la sécurité
- maîtrise du rythme d'exécution
- gestion de la charge (ajustement de la charge à ses ressentis, travail de parade et d'entraide, gestion de la récupération,)
- respiration
- maîtrise de mode de contraction plus complexes (ateliers pliométriques, méthode statodynamique...)

*Nb : attention à l'ordre de ces thèmes qui s'enchaînent selon une certaine logique : sécurité, maîtrise technique, maîtrise de la charge et de l'entraide et enfin lorsque l'élève approche de ses charges maximales, la respiration, car elle devient alors un facteur limitant de l'effort.*

> Axes de travail méthodologique possibles :

- connaître les effets de la musculation et savoir choisir un thème d'entraînement adapté à ses objectifs
- connaître et savoir utiliser les paramètres d'effort associés à son thème d'entraînement
- connaître et savoir choisir ses ateliers : les zones musculaires sollicitées, le type d'effet à attendre (atelier à valence cardio, exercices d'isolation (mono-articulaire) ou globaux (polyarticulaires))
- connaître et savoir utiliser des méthodes de musculation : en blocs ou en circuit, en super-set, en pyramidal, selon la méthode bulgare...

> Axes de travail social possibles :

- connaître et savoir observer : les postures, les amplitudes articulaires, le rythme de mouvement
- savoir coacher un partenaire en le motivant (décompte des répétitions, encouragements...) et en le conseillant techniquement et/ou méthodologiquement
- savoir parer sur les mouvements à risques, sous la barre : développé couché, squat...
- savoir aider en accompagnant la charge pour finir une série (triche)

## > Temps de la leçon :

### > Planification de sa séance :

- l'élève choisit et organise sa séance (cela peut être fait en fin de séance précédente ou encore à la maison, mais attention alors à ne pas creuser les inégalités : l'enseignant doit réguler cette phase et s'assurer que chacun a bien pu préparer sa séance)

### > Échauffement :

- il a lieu dans un cadre particulier lié aux contraintes de la salle (absence fréquente d'accès extérieur et peu d'espace) : il faut bien penser l'organisation et permettre malgré tout un échauffement cardio ;
- il doit être un temps éducatif à lier au thème de la leçon (que ce soit sur le plan moteur comme sur le plan méthodologique et social)

### > Corps de séance :

Toute la place doit être donnée à l'autonomie des élèves (logique de la CA5) : chaque élève doit mettre en œuvre sa propre séance (selon le nombre de paramètres qui lui sont dévolus).

L'enjeu pour l'enseignant est donc :

- à l'échelle individuelle, de permettre à chaque élève d'être suffisamment guidé pour ne pas tomber dans l'errance.
- à l'échelle collective, de permettre à la classe de pouvoir fonctionner sans se gêner les uns les autres (attentes aux ateliers ou autres dysfonctionnements)

#### Le rôle et la place de l'enseignant :

- Selon le niveau d'autonomie des élèves et la configuration de la salle, il faut plus ou moins cadrer l'organisation :
  - o Rotations : soit simultanées à un signal commun, soit libres (en donnant toutefois des moyens à l'élève de se repérer : contenus méthodologiques d'une part et moyen de se chronométrer par ailleurs) ;
  - o Cheminement sur les ateliers : parcours semi-imposé (de zones en zones) ou totalement libre (mais respectant des repères d'équilibre corporel, entre les différentes zones du corps...)
  - o organisation des groupes : le groupe de deux est idéal, par association libre ou imposée (pour toute la durée de la séquence, pour la séance voire pour un atelier). Si l'option prise est celle de groupes stables (séquence ou séance), il faut veiller à associer des élèves ayant le même thème d'entraînement et également à ce qu'un des deux élèves ne devienne pas le seul concepteur tandis que l'autre suivrait sans faire de choix et donc sans mettre en œuvre un projet personnel.
- Place de l'enseignant :
  - o Toujours garder un œil sur les ateliers à risque (barres libres, mouvement à barres portées au-dessus de soi, ateliers à charges lourdes et/ou à exécution très technique sont différents critères de dangerosité : le squat, le développé couché ou encore le soulevé de terre sont donc par exemple des ateliers à surveiller particulièrement.
  - o Cibler rapidement les élèves en difficulté sur le plan motivationnel ou social afin de réguler leur activité au plus vite.
  - o Observer et réguler prioritairement les comportements moteurs en rapport avec le thème de la séance (côté enseignant, l'observation sélective est plus efficace et côté élève, les retours ciblés limiteront le nb d'infos différentes et concentreront les FB sur le thème en favorisant ainsi les apprentissages).
  - o Attention à ne pas oublier les rôles sociaux :
    - Régulations / rôle de pareur et à la triche (leur rappeler où se placer, où placer leurs mains, comment doser leur aide, etc.)
    - Régulations / mouvements : mieux vaut réguler en passant par l'aide plutôt qu'en s'adressant directement au pratiquant (« communication médiée »)

- Outils de guidage à donner à l'élève :
  - o le carnet de bord est indispensable : il guide l'activité des élèves et permet à l'enseignant, lorsqu'il intervient auprès d'eux de comprendre où ils en sont. Le carnet est bien sûr à adapter au public : profil (scolaire ou non), niveau de capacités cognitives...
  - o les affichages dans la salle : ils sont une aide pour les élèves et pour l'enseignant un point d'appui pour illustrer/montrez lorsqu'il intervient. Ceux-ci peuvent évoluer au cours de la séquence (ajout progressif et même retrait progressif pour que les élèves se les approprient).
  - o les outils numériques : des vidéos (sur tablettes ou sur vidéoprojecteur) pour se renseigner sur un atelier (exécution du mouvement, muscles sollicités...), des caméras pour se filmer et obtenir un feed-back...

#### > Fin de séance :

- Attention la **fin de séance est souvent difficile**, les élèves sont fatigués (s'ils ont bien travaillé !). Il est normal de voir des élèves en perte de vitesse ou même ne finissant pas la séance prévue. C'est pourquoi, il ne faut pas hésiter à consacrer un temps conséquent au bilan et à l'analyse en fin de leçon : d'abord parce que c'est indispensable pour apprendre à s'entraîner mais aussi parce que –de toute façon- les élèves ne peuvent gérer un temps de pratique trop long (surtout en début de séquence).

#### > REMARQUES :

- Bilan, analyse : quand ? Pourquoi ?

- après chaque atelier (charge, nombre de séries, score technique en rapport avec le thème ou non, mémo personnel...)
- en fin de séance (bilan global : volume de travail, bilan technique (notamment par rapport au thème), choix/régulations pour la séance (gestion de l'échauffement, charge de travail (charges, nb de reps, nb de séries, temps de récup), choix d'atelier, mode de contraction, alimentation, hydratation...)

- Étirements : pourquoi sont-ils nécessaires ?

- après l'effort, leur pertinence physiologique est remise en cause par certains scientifiques :
  - 1- un étirement **léger de 5'' à 6''** permet de « redonner de la longueur » aux muscles sans provoquer de lésions musculaires
  - 2- une logique éducative est à considérer, car les étirements permettent :
    - de regrouper les élèves autour d'un temps commun, de faire un retour au calme,
    - de les aider à mieux connaître leur corps (situer les muscles en les ressentant et les nommant),
    - de développer des habitudes et surtout de savoir comment étirer tel ou tel muscle.

- Spécificité de la coopération en CA 5

Le CA 5 est avant tout lié à une capacité de l'élève à se piloter par lui-même : faire des choix, organiser et conduire sa pratique, réguler son activité... Il faut donc être particulièrement attentif à la nature de la coopération entre élève.

Celle-ci est désormais obligatoire avec les nouveaux programmes 2019, mais elle ne doit en aucun déboucher sur la tutelle d'un élève par un autre. **Le partenaire est donc à concevoir comme une aide** à la pratique qui pourra observer, donner des FB voire conseiller, parer et aider... **mais en aucun cas le partenaire ne doit faire des choix pour l'autre** (conduire l'analyse de séance, planifier la séance à venir, réguler les paramètres...).

## B- Gérer les différents thèmes d'entraînement :

Intitulés des thèmes (fiche certificative 2019)	Effets souhaités sur l'organisme	Motifs d'agir possibles (et non exhaustifs !)	Type de travail	Ressentis recherchés	Indicateurs d'intensité d'effort
<b>Puissance Explosivité</b>	Gains simultanés de force et de vitesse	<p><u>Sportif</u> : amélioration des performances liées à la puissance, l'explosivité</p> <p><u>Utilitaire</u> : (loisir, professionnel, poursuite d'un idéal...)</p>	<p><u>Charge et rythme</u> : Répétitions : 10 à 15 RM (=Répétition Maximale, c à d avec la charge la plus lourde pouvant être utilisée sur ce nombre de répétitions) Rythme : vite/ très lent (poussée s/1tps et retour s/3tps)</p> <p><u>Méthode</u> : Contraction : concentrique ou pliométrique (pour se rapprocher du geste spécifique) Mvt : poly-articulaire non guidé (se rapprocher du geste spécifique) Séance : plutôt par blocs (x séries de suite sur un même atelier) Séries : égales (ou descendante si besoin pour maintenir la vitesse)</p>	Fatigue et brûlure musculaire	Décrochage musculaire se traduisant par une perte de vitesse ( <u>geste ralenti</u> ) et une dégradation technique.
<b>Tonification Endurance</b>	Entretien ou renforcement musculaire	<p><u>Santé</u> : problème musculo-squelettique</p> <p><u>Sportif</u> : accompagner une reprise sportive, améliorer les performances liées à l'endurance de force.</p>	Rééducation au cas par cas... (souvent sur des exercices ciblés et guidés pour isoler et sécuriser)	Evaluation, dans la durée, l'amélioration de l'état de santé	
	Accompagner une perte de poids (impact énergétique), s'affiner (effet de gainage)	<u>Esthétique &amp; estime de soi</u> : se rapprocher d'un idéal.	<p><u>Charge et rythme</u> : Répétitions : 15 à 20 RM (plutôt renfo) et 20 à 25 rep (plutôt esthétique) Rythme : lent/lent (2 tps et 2 tps)</p> <p><u>Méthode</u> : Contraction : libre et à varier Mvt : - si projet sportif : se rapprocher du geste spécifique ; - pour perte de poids : mobiliser de grosses masses musculaires (de gros muscles et/ou des muscles nombreux pour brûler davantage de calories) Séance : libre (circuit training à privilégier pour perte de poids) Séries : libre et à varier</p>	- Essoufflement - Brûlures, musculaires (surtout renfo) - Fatigue générale, plus d'énergie (surtout perte de poids)	- <u>Cardio</u> (au-delà de 140 BPM) - <u>Dégradation technique</u>
<b>Volume musculaire</b>	Prise de masse musculaire (ciblée ou générale)	<u>Esthétique &amp; estime de soi</u> : se rapprocher d'un idéal.	<p><u>Charge et rythme</u> : Répétitions : 8 à 10 RM Rythme : vite/ lent (poussée s/1tps et retour s/2tps)</p> <p><u>Méthode</u> : Contraction : concentrique (voire excentrique) Mvt : - selon niveau technique (guidé pour le débutant puis libre) - si esthétique, mvt selon zone ciblée Séance : par blocs (séries en superser intéressantes pour optimiser les tps de récup longs) Séries : plutôt égales (pyramidales ou descendantes possibles)</p>	Tremblements et brûlures musculaires.	<u>Echec</u> sous la barre et triche nécessaire en fin de série.
<p><i><b>NB :</b> tout effet correspondant à un gain de force brute n'est pas à proposer en EPS car il suppose un travail avec charges lourdes (proches des maxima, autour de 3 RM) qui ne conviennent pas à des adolescents avec des organismes encore jeunes et fragiles du point de vue articulaire et tendineux !</i></p>					

### 3) L'oral 1 : une leçon fondée et transformatrice !

L'épreuve d'oral 1 telle que définie par le programme de l'AI EPS ainsi que les rapports de jury peut se résumer ainsi :

1- Un **diagnostic** débouchant sur un **projet de formation** afin de proposer **une leçon fondée**

« La leçon présentée doit s'appuyer sur les leçons antérieures et s'inscrire en cohérence avec les différents projets (d'établissement, pédagogique et de classe) et les programmes de la discipline. »  
« Au cours de l'entretien, le candidat est invité à justifier ses choix didactiques et pédagogiques pour permettre aux élèves de cette classe d'accéder aux acquisitions attendues. Il s'appuie sur son expérience professionnelle et ses connaissances (institutionnelles, scientifiques, techniques et professionnelles) pour proposer des choix ciblés et contextualisés au regard du dossier. » (Programme de l'AI EPS, session 2024)

2- Une **démarche pour faire apprendre** pour concevoir **une leçon transformatrice**

- avec des acquisitions identifiées, articulées (différents plans et différents temps)
- avec des contenus différenciés et partagés avec les élèves
- avec un rôle joué par l'enseignant (dans la leçon, la classe, l'équipe pédagogique, l'EPL, voire dans le système éducatif).

« Les transformations visées doivent s'appuyer sur différentes dimensions de l'activité de l'élève, avec une attention particulière à la motricité ». (Programme de l'AI EPS, session 2024)

## A) Une leçon fondée en musculation

- Une leçon fondée sur une conception du CA5 :

- Deux exigences centrales sont au cœur de ce champ d'apprentissage : 1) la dévolution des apprentissages aux élèves – 2) la volonté d'impacter les ressources physiques :

**1) La dévolution** est au cœur de l'énoncé du CA, elle en constitue l'ADN (et est un critère positif d'évaluation de l'oral1 !).

« Quand on analyse l'écriture de la CP5 : « réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi », on peut identifier deux expressions clés : "orienter" : c'est se piloter. C'est l'élève qui se pilote. Pour cela il/elle lui faut donc des connaissances pour agir dans la direction qu'il/elle souhaite, lui/elle, il faut donc que progressivement il/elle sache concevoir des séances d'entraînement. "en vue de" c'est une intention personnelle qui identifie un type de ressource (biomécanique et musculaire, énergétique, psychologique, psycho-sociale...) que l'élève veut transformer pour le bon usage de lui-même dans son contexte de vie. Cela nécessite la mise en place d'un projet (à court, moyen, long terme). Pour pratiquer une activité sollicitant la CP5, l'élève doit donc obligatoirement acquérir « le savoir s'entraîner pour le bon usage de soi » puisque pour acquérir la Compétence Attendue de niveau 4 il doit prévoir, concevoir lui-même TOUTE sa séance d'entraînement. Mais cela commence dès le 1er cycle, en étant encadré et éclairé, selon le principe de dévolution des connaissances. »  
(F Bergé, Savoir s'entraîner au lycée en CP4 et en CP5, Cahier de CEDREPS n°13, 2013)

**2) L'intervention sur les « ressources »** (développement ou entretien) est ce qui renvoie à la logique d'engagement dans l'activité quelle que soit l'activité de ce champ, qu'il s'agisse de forme scolaire ou sociale de pratique.

- Donc, toute proposition pédagogique ne respectant pas ces deux exigences serait à considérer « hors sujet ».  
Toutefois, la façon de les mettre en œuvre peut ouvrir à débats :

- Pour permettre la dévolution : comment guider ? Par induction et tâtonnement expérimental ou par déduction de tests scientifico-sportifs ?

« Dès lors, ces intensités de travail doivent, dans le cadre des activités physiques d'entretien, être de la responsabilité de l'élève, et non prescrites par l'enseignant, à partir de tests initiaux... » (« Et si abandonnait les abaques... », Bruno Méard, revue EPS n°367-2015)

- Pour amener à un projet de transformation : le projet personnel de l'élève est-il un préalable ou une conclusion de l'activité de l'élève ?

« L'idée qu'il faut donner du sens aux apprentissages de l'élève n'est pas nouvelle, mais elle n'en reste pas moins d'actualité et centrale dans l'enseignement de la CP5. C'est en engageant l'élève dans une authentique activité d'entraînement fondée sur des choix personnels qu'il lui sera possible de donner du sens au "savoir s'entraîner" ... »  
(Revue EPS n°368, nov. 2015 : Motifs d'agir, mobile, objectifs : l'embarras du choix ! Xavier Racinais, A. Van de Kerkhove)

☞ A vous de vous positionner et surtout, ensuite, de proposer une démarche en cohérence avec vos choix !

- Une leçon fondée sur un projet éducatif :

Des points de convergences avec un ou des axes des projets pédagogiques et d'établissements sont à envisager, soit en reprenant à votre compte ceux mis en avant dans le dossier, soit en en proposant d'autres qui vous sembleraient plus adaptés.

Voici illustrés –de façon non exhaustive et très générale - des axes qu'il serait possible de poursuivre :

- axe de la réussite de tous : axe inhérent au CA5 qui est basé sur des parcours personnalisés et ne s'appuie pas sur des barèmes de performances, mais cet axe suppose malgré tout de penser la différenciation, le guidage ou encore l'aide aux élèves en difficulté (selon les caractéristiques mentionnés dans le dossier) ;
- axe de l'autonomie : lui aussi inhérent au CA5 mais nécessitant une démarche pédagogique adaptée ;
- axe de la persévérance : par le plaisir des élèves à se dépasser (ressenti très fréquent des élèves) et la satisfaction liée à la mesure des progrès (très visibles en musculation). Cela suppose un cadre de travail et une activité de l'enseignant à même de faire émerger ces sentiments chez l'élève.
- axe de la santé ou du bien-être : très sensible en musculation car l'activité peut tout autant favoriser que nuire à la santé ; il s'agira d'éclairer les élèves sur les bonnes pratiques et d'alerter sur les dangers. Pour cela la mise en place d'un travail interdisciplinaire (ou d'une action éducative au sein de l'établissement) est souvent un vrai plus qui fait écho au cours et lui donne davantage de sens.

Quoi qu'il en soit, il est impossible de prioriser simultanément tous ces axes. Si, de façon incidente, une séquence de musculation impactera chacun de ces aspects, il vous faut cibler et affirmer une orientation pédagogique en mettant en avant votre/vos priorité(s) et donc en passant au second plan certaines autres.

- Une leçon fondée sur les besoins des élèves :

Les bilans de leçons précédentes feront état des acquis et des difficultés des élèves au fil des leçons. **Il faut s'appuyer sur ces bilans**, qui vont contribuer à définir votre projet d'intervention. Voici quelques illustrations :

- forte motivation des élèves pour l'activité : point d'appui pour viser des contenus ambitieux : le dépassement de soi (intensités élevées) et la persévérance, des connaissances approfondies liées à l'entraînement, des exigences fortes sur les rôles sociaux...
- démotivation pour l'activité : identifier les difficultés et répondre notamment en individualisant au maximum les projets d'entraînement et les modalités de pratique.
- manque de méthode, papillonnage sur les ateliers, faible implication dans le travail d'analyse... : solution à trouver pour cadrer l'activité des élèves (organisation de la séance, des groupes, conception du carnet d'entraînement, rôle et place de l'enseignant à modifier...)
- difficultés dans la gestion du carnet d'entraînement : identifier les difficultés (motivationnelle, attentionnelle, cognitive...) et y répondre en accentuant le guidage de l'élève (insérer des stops dans la séance pour inciter les élèves à faire des points régulier sur le carnet, former des binômes pour favoriser l'entraide à ce niveau, se donner du temps en fin de séance pour ne pas que l'élève bâcle ce travail, donner des régulations individuelles pendant cette phase (individuelle et collective), corriger les carnets régulièrement entre les séances (quelques élèves de ci de là afin que tous les élèves aient pu bénéficier d'un retour dans la séquence...)
- Etc...

- Une leçon fondée sur les programmes

→ Programmes et textes certificatifs doivent impérativement être connus et pris en compte

- Une leçon fondée sur un plan didactique : quelle logique et quelle chronologie des apprentissages ?

Il n'existe pas un seul cheminement possible. C'est à chaque enseignant de le dessiner. Mais ce cheminement doit être le plus cohérent possible et surtout en adéquation avec votre démarche globale d'enseignement. Ce qui suit n'est donc qu'une proposition pour un 1<sup>ère</sup> séquence, qui peut aider à se positionner, à se questionner.

Chronologie possible	Pôle « réaliser »	Pôle « coopérer »	Pôle « concevoir »	
L1	<div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block;"> <i>L'identification d'un objectif individuel comme préalable pour donner du sens à tout ce qui sera vécu dans l'activité et éviter tout contre-sens didactique</i> </div>		S'engager dans l'activité avec un projet personnel ce qui permet de s'entraîner pour... en vue de ..., et d'orienter la pratique de l'élève. - Cela suppose d'abord des <b>connaissances sur l'activité</b> et les différents effets que l'on peut en attendre - Cela suppose ensuite d'accompagner l'élève dans ses <b>choix</b> (quels effets et quel thème d'entraînement ?) afin qu'il fasse le choix le plus adapté possible à ses aspirations → donc : connaître pour choisir	
L1/3	S'engager dans l'activité en toute sécurité en connaissant et respectant les <b>règles de sécurité</b> de base (bon usage des machines, recours à la parade lorsqu'elle est nécessaire, dosage de la charge, mouvements ou postures dangereuses, etc.)	Savoir <b>parer</b> . Savoir observer des angles articulaires (notamment le placement du dos)	Découvrir et connaître les <b>ateliers</b> , les <b>muscles</b> et l' <b>organisation générale d'une séance</b> .	
L2/4	S'engager dans l'activité en cherchant la <b>meilleure maîtrise d'exécution</b> possible : - d'abord, le respect des <b>trajectoires</b> et de l' <b>amplitude</b> ...	Savoir <b>observer</b> : amplitude des trajectoires, connaître les observables pour identifier des mouvements parasites	Identifier les <b>paramètres d'efforts</b> (charge et rythme, nb de répétitions et de séries).	
L3/8	- ..puis le <b>rythme</b> d'exécution adapté au thème d'entraînement,	Savoir <b>apprécier le rythme</b> d'exécution (scander le tempo en comptant les temps)	Connaître les paramètres d'efforts adaptés à son projet	
L5/8	- le dosage optimal de l' <b>intensité de l'effort</b> (souvent une charge) et corrélativement la gestion de l'entraide (notamment la notion de triche = allègement de la barre par le partenaire pour permettre de finir une série en maintenant un effort maximal)	Savoir <b>accompagner et aider</b> le partenaire sur des intensités maximales (répétitions trichées en fin de séries)	Sur chaque atelier : Apprendre à <b>identifier ses ressentis</b> et à les <b>interpréter</b> pour <b>réguler</b> ses paramètres d'effort.	Sur l'ensemble de la séance : Apprendre à <b>évaluer l'efficacité</b> globale de la séance pour <b>réguler</b> son organisation, sa gestion du temps, ses rotations...)
L6/8	- se perfectionner, notamment par la maîtrise de la <b>respiration</b> (forcée et si possible coordonnée au mouvement)...	Savoir identifier les forces et faiblesses d'un partenaire pour le <b>conseiller</b> , c'est à dire l'aider à réguler sa réalisation et/ou son projet d'entraînement.		

## B) Une leçon transformatrice en musculation

### ➤ Un cadre conceptuel des apprentissages :

Une des exigences centrales de l'épreuve d'oral 1 est de démontrer sa capacité à transformer les élèves. Il est donc important d'avoir un cadre conceptuel et terminologique clair. Il importe de dépasser la seule énoncée d'acquisitions générales et d'être en mesure de les décliner en contenus et en transformations :

ACQUISITIONS	CONTENUS	TRANSFORMATIONS
<p><b><i>Ce qui est à apprendre</i></b></p> <p><i>Objets d'apprentissages : grands objectifs à viser (tels qu'ils peuvent apparaître dans les programmes par exemple)</i></p>	<p><b><i>Ce qui est à faire pour apprendre</i></b></p> <p><i>Ce que l'élève doit faire pour apprendre et se transformer et réussir les tâches auxquelles il est confronté (savoirs, savoir-faire et savoir-être)</i></p>	<p><b><i>Les comportements observés</i></b></p> <p><i>Le passage d'un comportement initial à un nouveau comportement, plus efficient.</i></p>
<b>EXEMPLES :</b>		
<b>Concevoir et conduire un projet d'entraînement</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Connaître l'activité musculation.</li> </ul>	Les principaux effets à attendre ou à ne pas attendre sur son corps grâce à la musculation en lien avec les 3 thèmes d'entraînement.	L'élève sait énoncer les différents effets possibles de l'activité.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se connaître</li> </ul>	Les caractéristiques) d'entraînement adaptées à son thème : quels paramètres, quelles méthodes... ?	L'élève connaît les charges et les types d'effort qu'il peut soutenir.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Savoir construire des choix fondés et les assumer.</li> </ul>	-Avoir identifié des objectifs personnels adaptés à soi -Relier effets attendus et type d'entraînement	L'élève sait justifier le choix de son thème d'entraînement.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se montrer persévérant, assumer ses choix.</li> </ul>	-Comprendre les bénéfices à attendre d'une activité prolongée et persistante et à contrario l'inefficacité d'une activité sporadique et discontinuée. -Ressentir le plaisir lié aux progrès, eux-mêmes dus aux efforts consentis	L'élève ne change pas d'objectif ; en cas de difficulté, il cherche les moyens de les surmonter plutôt que de se dérober.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Etc.</li> </ul>		
<b>Maîtriser l'exécution des différents mouvements et méthodes de musculation.</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maîtriser une motricité spécifique...</li> <li>• Coordonner respiration et effort</li> </ul>	Contenus spécifiques aux mouvements et à la manipulation propres à chaque atelier. -Savoir maintenir le dos droit en fixant les différentes courbures du dos (cervicale, dorsale et lombaire) -Savoir gainer son corps en position debout, en fixant la ceinture pelvienne (par contractions abdominale, dorsale et des fessiers) -Identifier la ou les articulations à mettre en jeu selon les mouvements. -Posséder la maîtrise psychomotrice suffisante pour gérer les dissociat° et coordinat° musculaires nécessaires selon les mouvements. Etc...	- L'élève connaît l'atelier : il sait se placer, positionner ses mains, utiliser la machine éventuellement... - L'élève dissocie les articulations en fixant celles qui ne sont pas sollicitées. - L'élève réalise la plus grande amplitude possible (dans le respect des contraintes anatomiques) - L'élève force son expiration et la cale sur le temps fort du geste ou sur le temps d'ouverture thoracique.
<b>Tisser des relations d'entraide entre partenaires.</b>		

## ➤ Les contenus d'enseignement et de formation ...

... identifiés : souvent le candidat énonce les acquisitions attendues, parfois les transformations attendues. Rarement - et c'est un élément fort du rapport de jury - le candidat énonce ses contenus d'enseignement : soit il les ignore (méconnaissance du processus d'apprentissage) soit ils sont implicites, tellement intégrés à leur pratique, liés à des routines professionnelles, qu'ils ne sont plus perçus. Deux versants sont à distinguer :

- les contenus d'enseignement, « contenus élève » : « qui organisent l'activité de l'élève et précisent ce qu'il y a à apprendre » (A Hebrard, 1986)  
Ils renvoient à **ce que l'élève doit concrètement apprendre** : les connaissances précises à mémoriser par l'élèves, les capacités (technique gestuelle, méthode... à maîtriser) et les attitudes à adopter.
- Les contenus de formation, « contenus enseignant » : « qui organisent l'action éducative du professeur, en précisant ce qu'il a à enseigner » (A Hebrad, 1986)

Cela recouvre l'ensemble des interventions de l'enseignant, tout ce qu'il dit ou fait dans le cadre de son activité d'enseignement : **les conseils ou repères qu'il donne, les régulations qu'il apporte, les médias qu'il donne aux élèves, les exigences qu'il pose...**

➔ **C'est probablement ce qui est le plus occulté dans les prestations des candidats !!**

Exemple : Pour l'acquisition « Savoir rythmer son exécution » :

➔ *Contenus élève : connaître et maîtriser le rythme d'exécution : pousser sur 1 tps et revenir sur 2 temps en contrôlant le retour de la charge...*

➔ *Contenus enseignant possibles : démontrer sur un ou plusieurs mouvements, compte les temps pendant l'exécution, annoncer « vite » et « lent » lors des phases de poussée et de retour, accompagner la barre pour guider le geste...*

... articulés : il est attendu du candidat qu'à travers les situations d'apprentissage qu'il propose ainsi que dans son discours, il articule ensemble les différents contenus enseignés. Si l'on se réfère aux programmes : les connaissances, les capacités (motrices, méthodologiques et sociales) et les attitudes. D'autres cadres peuvent le compléter, notamment en se référant aux composantes biologiques de l'individu : cognitives, biomécaniques, énergétiques, affectives ...

Mais, pourquoi les articuler ?

- Pour que l'élève leur donne du sens, les relie ensemble et à des tâches dans lesquelles il doit savoir les mobiliser à bon escient.

- Afin que la formation offerte aux élèves débouche sur des compétences, comme « capacité à mobiliser ses ressources » selon la Charte des programmes de 2014 et conformément aux exigences actuelles de « l'école du Socle ».

Exemple : si l'on reprend l'exemple précédent, l'élève doit associer des connaissances (par exemple, savoir qu'il doit pousser sur 1 temps et revenir sur 2 temps), son partenaire doit avoir une attitude positive (volonté d'aider son partenaire) et savoir communiquer efficacement les consignes pour le guider afin que progressivement il puisse lui-même avoir une maîtrise motrice du mouvement en rythmant correctement son geste.

... et différenciés : selon les projets d'entraînement, selon les profils et les besoins, selon le rythme d'apprentissage (les progrès et les difficultés) de chacun, l'enseignant doit adapter les "contenus élèves" comme les "contenus enseignant". Notons le cas particulier des inaptitudes physiques, qui peuvent en musculation donner lieu à de la rééducation (si cela est possible et toujours en lien avec le corps médical), à de la pratique adaptée ou, à minima, à une restriction aux rôles sociaux ➔ Pour cela, il est crucial d'identifier dans le dossier, les différents groupes d'apprentissage (grands profils) et les cas particuliers (**les bilans de séances sont pour cela très importants**)

# Partie B : Exercice type « oral 1 »

# 1) Observation d'élèves

> **Identifier** : les principaux acquis et les besoins des élèves sur le plan moteur, méthodologique et social

> **Se situer dans le contexte** :

<b>L'établissement</b>	<b>Profil</b> : LGT avec de bons résultats, mais des difficultés sur l'orientation postbac (choix par défaut, échec et réorientation à bac+1...)		
	<b>Axe fort du projet</b> : « engagement des élèves » et « coopération » (ambassadeurs contre le harcèlement, tutorat entre élèves pour le soutien scolaire, salle d'étude coopératives, éco-délégués, journal du lycée, AS dynamique...)		
<b>L'EPS</b>	<b>Orientation du projet EPS</b> : favoriser la prise d'initiative pour passer d'élèves scolaires à des élèves autonomes (objectifs : viser l'égalité des chances (filles/garçons) ; développer une éducation au choix ; construire un habitus santé)		
	<b>APSA programmées en EPS :</b>		
		<b>2de</b>	<b>1<sup>ère</sup></b>
	<b>CA1</b>	Combiné athlétique	
	<b>CA2</b>		Sauvetage aquatique
	<b>CA3</b>	Danse	Danse (P1)
	<b>CA4</b>	Badminton	Volley-ball (P2)
	<b>CA5</b>	Musculature	Course en durée (P3)
<b>L'AS</b>	Environ 250 licenciés (21%, dont 2/3 garçons et 1/3 filles) ; des résultats jusqu'au niveau France en boxe et VB ; la musculature comme activité phare en nb. de licenciés.		
<b>La classe</b>	Groupement de 3 classes ; groupe typique de la population du lycée et projet de groupe-classe conforme au projet EPS.		

# 2) De choix didactiques et pédagogiques vers une conception de leçon

➔ **Priorité éducative visée** :

➔ **Axes de transformation** :

	Moteurs	Méthodologiques	Sociaux
Séquence :			
Leçon :			

→ Objectif de leçon :

→ Contenus d'enseignement :

	Moteurs	Méthodologiques	Sociaux
Transformations visées (indicateurs)			
Contenus			

→ Démarche et structure de la leçon :

**Quelle stratégie ?** (Comment les élèves vont-ils apprendre ? Quelle organisation sociale ? Quels outils ?)

> **Prise en main** :

> **Echauffement** :

> **SA** :

> **Bilan** :

# **Partie C : Pratique de l'activité (réalisation de la séance conçue ensemble)**

## Conclusion - Échanges

### Trois points pour retenir l'essentiel :

- Avant tout comprendre les **attendus de l'épreuve d'oral 1** : car passer l'oral 1, ce n'est pas tout à fait enseigner à une classe ! Le 1<sup>er</sup> attendu est de démontrer votre capacité à transformer les élèves sur des objectifs bien ciblés !
- **La musculation est une APSA support pour un projet de formation qui la dépasse** : inutile donc d'être expert en musculation, si vous ne savez pas poser un diagnostic juste sur la classe et ses élèves, ni savoir cibler des ambitions éducatives précises pour eux.
- **Au-delà de l'exposé d'une leçon, c'est une démarche que vous partagez** : vous devez expliciter votre cadre didactique et votre démarche d'enseignement afin d'en démontrer la cohérence.

### Et surtout, **attention aux erreurs éliminatoires** :

- ➔ Des propositions didactiques qui seraient **en dehors du CA5** :
  - absence de dévolution réelle : un élève entraîné par le prof !
  - absence d'impact sur les ressources énergétiques (tps de travail insuffisant, charges de travail trop faibles...)
- ➔ **Des propositions qui seraient dangereuses** (charges trop lourdes, règles de sécurité méconnues, exercices inadaptés pour des adolescents, absence de prise en compte de problématiques individuelles de santé...).