

TD Oral 1 – Musculation

Plan

1) Quelques repères sur les textes officiels

- Programme EPS 2019 en LGT
- Programmes EPS 2019 en Voie pro
- Certification

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

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

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

3-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

3-b) Une leçon transformatrice en musculation

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

Conclusion et échanges

1) Quelques repères sur les textes officiels

Programme EPS 2019 en LGT

CA n° 5 : « Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir »

Attendus de fin de lycée

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

Programme EPS 2019 en Voie pro

CA5 : « réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir. »

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.

Exemples d'APSA mobilisables pour ce champ d'apprentissage : course en durée, cross fitness, musculation, natation en durée, step, yoga...

Modalités de pratique possibles : l'élève peut s'engager dans des pratiques individuelles ou collectives sollicitant de façon lucide et contrôlée ses ressources physiologiques: sous la forme de circuits ou d'ateliers, par des efforts continus, progressifs ou intermittents, avec ou sans charge, avec ou sans appareil. L'intention principale est de savoir s'entraîner dans une pratique sécurisée en produisant des effets bénéfiques recherchés en relation avec un thème d'entraînement.

	AFLP CAP	AFLP BAC PRO
Objectif moteur	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.	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement pour répondre à un mobile personnel de développement.
Objectif physique	Mettre en lien des ressentis avec une charge de travail pour réguler cette charge de manière autonome.	Éprouver différentes méthodes* d'entraînement et en identifier les principes pour les réutiliser dans sa séance.
Objectif lié à l'apprendre à apprendre	Mobiliser différentes méthodes d'entraînement, analyser ses ressentis pour fonder ses choix.	Systématiser 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).
Objectif lié à l'engagement personnel et solidaire	Coopérer et assurer les rôles sociaux pour aider au progrès individuel dans des conditions de sécurité.	Agir avec et pour les autres en vue de la réalisation du projet d'entraînement en assurant spontanément les rôles sociaux .
Objectif lié à la santé	S'engager avec une intensité ciblée et persévérer dans l'effort pour envisager des progrès.	Construire une motricité contrôlée pour évoluer dans des conditions de sécurité.
Objectif culturel	Intégrer des conseils d'entraînement, de diététique, d'hygiène de vie pour se construire un mode de vie sain et une pratique raisonnée.	

(*) **Méthode** : à ne confondre ni avec les « thèmes d'entraînement » des textes certificatifs (=effets attendus de l'entraînement sur soi), ni avec les « mobiles personnels » des précédents programmes (= ce qui justifie l'attente de tel ou tel effet, l'orientation vers tel ou tel thème). La méthode est de l'ordre du moyen et non pas de l'effet. Certaines méthodes sont toutefois plus propices à tel ou tel thème d'entraînement. Différents aspects peuvent caractériser une méthode :

- Le type de contraction (selon Cometti : concentriques, excentriques, pliométriques, isométriques et combinées)
- Le type de mouvement : ciblé (une articulation mise en jeu et peu de muscles mis en jeu) ou global (mouvement poly-articulaire mettant en jeu différents muscles et donc la coordination inter-musculaire)
- Le type de séance : par blocs (succession de séries sur un même atelier avant de passer au suivant) ou en circuit training (circuit de 4 à 8 ateliers en moyenne, réalisé en enchaînant des séries (x répétitions ou x secondes) d'atelier en atelier, sans récupération jusqu'à la totalité des ateliers ait été passée.)
- Le type de série : nb de REM (stable, descendant, ascendant, pyramidal), avec ou sans travail associé (pré-fatigue, post-fatigue ou superset)

Certification

3 grands pôles d'acquisition	Programmes LGT	Exigences certificatives en LGT
Produire un effort Analyser identifier ses ressentis et réguler son effort	AFL 1 : S'engager pour obtenir les effets recherchés selon son projet personnel...	Attendu évalué le jour du CCF – Sur 12 points
Concevoir un projet d'entraînement (connaître, choisir, réguler...)	AFL 2 : « S'entraîner individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonctions des effets recherchés »	Attendus évalués au fil de la séquence et éventuellement lors du CCF – Sur 8 points répartis au choix du candidat en 4=4 ; 2+6 ; 6+2.
Coopérer (aider, parer, coacher, observer...)	AFL 3 : Coopérer pour faire progresser	

En voie professionnelle, le repérage des acquisitions est assez complexe sans correspondance entre AFLP du CAP et du Bac pro.

- Pour le CAP, les nouveaux textes s'appliquent dès la session 2021.
- Pour le bac pro, les nouveaux textes ne s'appliqueront qu'à partir de 2022.

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

A- Structurer une leçon en musculation :

> Un thème à chaque leçon (qui peut courir ensuite sur plusieurs) : mon choix consiste en des thèmes liés à la motricité (il pourrait être d'ordre méthodologique ou social, mais dans ma pratique et mon contexte, ces apprentissages se font au fil de l'eau sans focus central ; bien sûr dans d'autres contextes il en sera autrement : tout dépend du projet de formation sous-jacent)

- maîtrise des postures et gestion de la sécurité
- maîtrise du rythme d'exécution
- gestion de la charge et de l'entraide (parade et triche)
- respiration

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.

> 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 ;
- c'est aussi un temps d'apprentissages fondamentaux (coopérer, maîtriser des postures, des mouvements, renforcer des qualités physiques...)

> 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.

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 :
 - 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) ;
 - 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...)
 - 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 :
 - 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.
 - Cibler rapidement les élèves en difficulté sur le plan motivationnel ou social afin de réguler leur activité au plus vite.
 - 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).
 - 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 (principe de « communication médiée » cf *principe du groupe pédagogie coopérative*)
- Outils de guidage à donner à l'élève :
 - 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...
 - les affichages dans la salle : ils sont une aide pour les élèves et pour l'enseignant un point d'appui pour illustrer/monttrer 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).
 - 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).

> 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...)

> Etirements : 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
Puissance Explosivité	Gains simultanés de force et de vitesse	<u>Sportif</u> : amélioration des performances liées à la puissance, l'explosivité	<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)	Fatigue et brûlure musculaire	Décrochage musculaire se traduisant par une perte de vitesse (<u>geste ralenti</u>) et une dégradation technique.
		<u>Utilitaire</u> : (loisir, professionnel, poursuite d'un idéal...)	<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)		
Tonification Endurance	Entretien ou renforcement musculaire	<u>Santé</u> : problème musculo-squelettique	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>Sportif</u> : accompagner une reprise sportive, améliorer les performances liées à l'endurance de force. <u>Esthétique & estime de soi</u> : se rapprocher d'un idéal.	<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) <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	- 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>
Volume musculaire	Prise de masse musculaire (ciblée ou générale)	<u>Esthétique & estime de soi</u> : se rapprocher d'un idéal.	<u>Charge et rythme</u> : Répétitions : 8 à 10 RM Rythme : vite/ lent (poussée s/1tps et retour s/2tps) <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 superset intéressantes pour optimiser les tps de récup longs) Séries : plutôt égales (pyramidales ou descendantes possibles)	Tremblements et brûlures musculaires.	<u>Echec</u> sous la barre et triche nécessaire en fin de série.
<i>NB : 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>					

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 assurer une suite aux leçons antérieures tout en laissant au candidat la possibilité de la conduire à sa manière dans un espace des possibles, en cohérence avec les acquis des élèves et les possibilités prévisibles de progression, avec le projet pédagogique d'EPS et le projet d'établissement.
La leçon d'EPS présentée doit être **fondée**, se traduire par un projet de formation identifiant des acquisitions notamment motrices observables chez les élèves au cours de la leçon. » (Programme de l'AI EPS, session 2020)

- 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).

Cf registres 4 et 5 d'évaluation pour l'épreuve d'oral 1 (rapport de jury 2019)

3-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'embaras 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

→ Voir fiche mémo sur les textes officiels

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^{ère} 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 connaissances sur l'activité et les différents effets que l'on peut en attendre - Cela suppose ensuite d'accompagner l'élève dans ses choix (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 règles de sécurité de base (bon usage des machines, recours à la parade lorsqu'elle est nécessaire, dosage de la charge, mouvements ou postures dangereuses, etc.)	Savoir parer . Savoir observer des angles articulaires (notamment le placement du dos)	Découvrir et connaître les ateliers , les muscles et l' organisation générale d'une séance .
L2/4	S'engager dans l'activité en cherchant la meilleure maîtrise d'exécution possible : - d'abord, le respect des trajectoires et de l' amplitude ...	Savoir observer : amplitude des trajectoires, connaître les observables pour identifier des mouvements parasites	Identifier les paramètres d'efforts (charge et rythme, nb de répétitions et de séries).
L3/8	- ..puis le rythme d'exécution adapté au thème d'entraînement,	Savoir apprécier le rythme 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' intensité de l'effort (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 accompagner et aider le partenaire sur des intensités maximales (répétitions trichées en fin de séries)	Sur chaque atelier : Apprendre à identifier ses ressentis et à les interpréter pour réguler ses paramètres d'effort.
L6/8	- se perfectionner, notamment par la maîtrise de la respiration (forcée et si possible coordonnée au mouvement)...	Savoir identifier les forces et faiblesses d'un partenaire pour le conseiller , c'est à dire l'aider à réguler sa réalisation et/ou son projet d'entraînement.	Sur l'ensemble de la séance : Apprendre à évaluer l'efficacité globale de la séance pour réguler son organisation, sa gestion du temps, ses rotations...)

3-b) Une leçon transformatrice en musculation

A-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 transformations et en contenus :

ACQUISITIONS	TRANSFORMATIONS	CONTENUS
<i>Identifier les enjeux de l'apprentissage : grands objectifs éducatifs, thème d'étude (tels qu'ils peuvent apparaître dans les programmes par exemple)</i>	Repérer les comportements observables : <ul style="list-style-type: none"> - Comportements initiaux - Comportements attendus 	Contenus d'enseignement : ce que l'élève doit apprendre pour se transformer et réussir les tâches auxquelles il est confronté (savoirs, savoir-faire et savoir-être) (Contenus de formation : ce que l'enseignant doit dire, faire ou mettre en place pour aider les apprentissages)
Concevoir et conduire un projet d'entraînement		
<ul style="list-style-type: none"> • Connaître l'activité musculation. 	L'élève sait énoncer les différents effets possibles de l'activité.	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.
<ul style="list-style-type: none"> • Se connaître 	L'élève connaît les charges et les types d'effort qu'il peut soutenir.	Les caractéristiques) d'entraînement adaptées à son thème : quels paramètres, quelles méthodes... ?
<ul style="list-style-type: none"> • Savoir construire des choix fondés et les assumer. 	L'élève sait justifier le choix de son thème d'entraînement.	-Avoir identifié des objectifs personnels adaptés à soi -Relier effets attendus et type d'entraînement
<ul style="list-style-type: none"> • Se montrer persévérant, assumer ses choix. 	L'élève ne change pas d'objectif ; en cas de difficulté, il cherche les moyens de les surmonter plutôt que de se dérober.	-Comprendre les bénéfices à attendre d'une activité prolongée et persistante et à contrario l'inefficacité d'une activité sporadique et discontinue. -Ressentir le plaisir lié aux progrès, eux-mêmes dus aux efforts consentis
<ul style="list-style-type: none"> • Etc. 		
Maîtriser l'exécution des différents mouvements et méthodes de musculation.		
<ul style="list-style-type: none"> • Maîtriser une motricité spécifique... • Coordonner respiration et effort 	<ul style="list-style-type: none"> - 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. 	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 gagner 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...
Tisser des relations d'entraide entre partenaires.	Etc...	
Etc...		

B- Les contenus d'enseignements 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**)

Conclusion puis 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 !
- **La musculation est une APSA support pour un projet de formation qui la dépasse** : inutile donc d'être expert en musculation sans diagnostic juste, ni ambitions éducatives précises pour les élèves du dossier.
- **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.

Mais ce cadre conceptuel ne suffit pas. Pour valider vos propositions, il faut bien sûr les concrétiser en convaincant le jury que vos élèves apprennent et se transforment :

➔ Quels contenus : qu'apprennent-ils ?

PAR :

➔ Quelles situations (aménagements, consignes, outils pour apprendre...) ?

➔ Quelles modalités d'interventions : que dites-vous que faites-vous pendant la leçon... auprès de qui, à quels moments... ?

POUR :

➔ Quelles transformations (ce qui change dans leur motricité, dans leurs relations aux autres, dans leurs méthodes de travail...)

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...).