

DOSSIER

N° : 8

Académie : CRÉTEIL

Ville : GENTILLY

Établissement : LP Val de Bièvre

Classe : 1^{ère} BAC PRO Gestion Administration

APSA 1 : MUSCULATION

Niveau Attendu : 3

[CHAPITRE 1: PRÉSENTATION DE L'ÉTABLISSEMENT](#)

[CHAPITRE 2: PERFORMANCE ET POLITIQUE DE L'ÉTABLISSEMENT](#)

[CHAPITRE 3: LE PROJET PÉDAGOGIQUE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE DE L'ÉTABLISSEMENT](#)

[CHAPITRE 4: ANIMATION ET VIE ASSOCIATIVE DE L'ÉTABLISSEMENT](#)

[CHAPITRE 5: DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES](#)

[ANNEXES](#)

CHAPITRE 1

Présentation de l'établissement

1.1 Présentation synthétique de l'établissement : Situation géographique, contexte, équipements...

Le lycée Val de Bièvre est situé au centre d'une ville de 17 000 habitants de la banlieue sud de la région parisienne. Sa superficie n'est que de 1,18 km², mais la densité des habitants excède les 14 000 habitants / km². Non seulement Gentilly est une petite ville (au niveau de sa superficie), mais en plus, tous ses habitants se connaissent et les faits divers à l'intérieur de l'agglomération sont très vite répandus. Il s'agit ici d'un outil précieux pour notre enseignement. Étant souvent sur les installations sportives de la municipalité et côtoyant de nombreux habitants de la ville, nous avons à notre disposition, un réseau de bouches à oreilles qui nous permet d'avoir une reconnaissance à l'intérieur de l'agglomération et également d'avoir un discours pédagogique dont la portée peut dépasser les murs de l'établissement.

Le lycée Val de Bièvre est actuellement un petit établissement en termes de superficie (2000m²) pouvant accueillir au maximum 300 élèves. Un projet de démolition et reconstruction est en cours.

Les années 2016 à 2018 sont des années particulières dans l'histoire du lycée Val de Bièvre. Historiquement, la Bièvre est une rivière qui traversait la ville de Gentilly. Aujourd'hui recouverte, elle était bordée à l'époque par de nombreuses laveries, si bien que pendant plus de 30 ans, une section pressing / blanchisserie (BAC PRO et CAP) était ouverte au lycée. Depuis la rentrée 2015/16, ces sections ont été fermées en raison du projet de restructuration de l'établissement (fermeture définitive de la filière pressing/blanchisserie et fermeture progressive de la filière gestion/administration pour ouvrir à la place une filière hôtellerie/restauration en 2018 dans le futur établissement).

En effet, un projet de reconstruction et d'agrandissement du lycée a vu le jour en 2010 et est maintenant effectif. Les travaux d'agrandissement sont bien avancés : il est prévu d'investir les nouveaux locaux qui ont été construits juste à côté de l'établissement actuel (aile 1) en février 2017. Le lycée actuel sera ensuite détruit pour être reconstruit entièrement à neuf (aile 2). Les 2 ailes formeront alors en 2018/19 un seul et même établissement pouvant accueillir jusqu'à 450 élèves sur de nouvelles formations (hôtellerie et restauration : le pôle Gestion administration disparaîtra complètement de l'offre de formation en 2018).

Le lycée professionnel Val de Bièvre propose aujourd'hui des filières à la fois tertiaires et industrielles si bien que le recrutement des élèves est très varié tant sur le plan géographique que sociologique. Beaucoup d'élèves sont recrutés hors secteur.

Malgré un public parfois difficile et défavorisé présentant un fort fonctionnement clanique (Duret 1998), un rapport principalement émotionnel au savoir (Therme 1995), où l'action prédomine majoritairement sur la cognition (Davis 1996), avec un rapport généralement négatif vis-à-vis de la règle (Lepoutre 1997), le lycée n'est pas pour autant un établissement « ghetto » ; il offre aux élèves de nombreuses perspectives de réussite et de motivation pour développer des projets de formation personnalisée.

Concernant les équipements sportifs en EPS, nous disposons de nombreux équipements municipaux que nous mutualisons avec le collège voisin (collège Rosa Parks situé juste en face du lycée) et les 4 écoles primaires de la ville de Gentilly.

- Situés à 5min à pied de l'établissement :

1 gymnase type C, 1 gymnase type B, 2 dojos, 1 salle de boxe avec ring, 2 terrains de tennis extérieurs, 1 piste extérieure d'athlétisme de 250 m, 1 plateau extérieur, 1 sautoir et 1 piste de longueur extérieure, 1 boulodrome.

- Situés à 15min à pied de l'établissement :

2 gymnases type C, 1 dojo, 1 petite salle de danse, 2 terrains de foot extérieur synthétique, 1 salle de musculation de 480m² entièrement équipée, 1 parc départemental.

- A venir, un nouveau complexe sportif situé à 30min à pied de l'établissement.

1.2 Les effectifs sur les 4 dernières années

	2013/14	2014/15	2015/16	2016/17
Effectif total	163	152	141	108
Nombre de filles	99 = 61%	99 = 65%	87 = 62%	66 = 61%
Nombre de garçons	64 = 39%	53 = 35%	54 = 38%	42 = 39%
Nombre de classes	12 classes	10 classes	9 classes	5 classes, 5 niveaux de classe, (24 élèves en 3 ^{ème} , 83 élèves en voie pro et 1 élève ULIS)
Distribution PCS défavorisées :		48,1%	44,7%	55,7% District : 50,9% Département : 45,5% Académie : 52,5% PCS favorisées : 8,5% (académie : 15,9%)
% de boursiers	54%	50%	42%	36%
	(taux en baisse à cause notamment de la fermeture progressive des classes de pressing)			

1.3 Les structures et leurs évolutions éventuelles

Le lycée Val de Bièvre propose actuellement 3 formations différentes.

Tout d'abord, il intègre à l'intérieur de ses locaux une classe de collège : la 3^{ème} PréPa Pro. Le choix d'organisation de l'EPS pour cette classe s'est porté sur une programmation de 3h d'EPS / semaine.

Le lycée propose également un enseignement aux diplômes relatifs aux filières tertiaires (1 classe de 1^{ère} et 1 classe de Terminales BAC PRO Gestion-Administration) et aux filières industrielles (1 classe de 1^{ère} CAP et 1 classe de Terminales CAP Assistant Technique en Milieu Familial et Collectif). Le choix d'organisation de l'EPS est de :

- 2h / quinzaine et 3h / quinzaine en CAP.
- 2h / semaine en 2nd BAC PRO (**qui n'existe plus aujourd'hui, car le recrutement à été arrêté à la rentrée de septembre 2016**).
- 3h / semaine en 1^{ère} et Term BAC PRO

Enfin, le lycée participe depuis 2008 à un travail d'inclusion d'élèves présentant des troubles des fonctions cognitives dans le cadre d'une unité localisée pour l'inclusion scolaire (ULIS) dont le but n'est pas la réussite à l'examen, mais l'intégration des élèves. Ces élèves sont mélangés, soit à l'année, soit par période, avec un emploi du temps adapté ou non, aux différentes classes de l'établissement. Outre la personne référente de cette structure, nous pouvons compter sur la présence d'accompagnants des élèves en situation de handicap (AESH) qui peuvent intervenir auprès de ces élèves (y compris en EPS si besoin).

Résumé : 5 niveaux de classe, 1 classe par niveau.

1 classe de 3^{ème} prépa pro dont je suis l'un des deux professeurs principaux.

1 classe 1^{ère} CAP ATMFC (assistant technique en milieu familial et collectif)

1 classe de terminal CAP ATMFC

Il n'y a plus de classe de 2nd BAC PRO dans l'établissement puisque le recrutement a été arrêté depuis la rentrée de septembre 2016.

1 classe de 1^{ère} BAC PRO GA (gestion administration)

1 classe de Terminales BAC PRO GA

1 ULIS (1 élève cette année inclus en 1 CAP ATMFC)

Le lycée ne propose ni option ni section. 2 langues vivantes sont enseignées (anglais et espagnol). La classe de 3^{ème} Prépa Pro possède 2 professeurs principaux (contre 1 professeur principal pour toutes les autres classes), ainsi qu'un volant d'heures pour organiser des concertations d'équipe pédagogique. Des heures supplémentaires peuvent être demandées pour un travail de suivi et de tutorat d'élèves en grande difficulté (scolaire et/ou comportementale) ou pour la mise en place de projets pédagogiques spécifiques.

L'équipe de direction est à l'écoute des besoins de fonctionnement du lycée en général et de l'EPS en particulier et soutient les différents projets proposés. Cette réelle prise en compte des contraintes ou projets disciplinaires facilite la mise en œuvre des choix d'équipe au service de la communauté éducative.

- Autres dispositifs :

Module de remédiation en français pour les élèves en difficulté :

De nombreux élèves de cet établissement sont en difficulté concernant la langue française, notamment à l'écrit. Suite aux évaluations de rentrée en classe de seconde et aux différentes évaluations proposées en début d'année par les professeurs de français au sein de leurs cours, une liste d'élèves est proposée pour que certains d'entre eux puissent suivre des cours de soutien en français. Ces élèves disposent donc de plus d'heures de français que les autres.

Tutorat :

Certains élèves rencontrant des difficultés méthodologiques, d'organisation, de comportement ou encore des problèmes familiaux ou de motivation par rapport à leur scolarité, peuvent obtenir à leur demande (ou après proposition du conseil de classe et dans ce cas, l'élève doit tout de même être volontaire) un tuteur. L'élève et le professeur se rencontreront lors d'entretiens individuels afin d'aider l'élève dans les difficultés qu'il rencontre.

1.4 La vie participative

Le Conseil d'administration :

Le Conseil d'administration se réunit 5 à 6 fois par an. Il n'y a plus de professeur d'EPS élu depuis 2 ans. Les projets sont présentés en fin et en début d'année, les réunions intermédiaires concernent le budget et la répartition de la dotation horaire globale ainsi que le projet de reconstruction du nouveau lycée.

Le conseil pédagogique :

Le chef d'établissement réunit le conseil pédagogique 1 fois par an. Il est composé d'au moins un professeur principal de chaque niveau d'enseignement, au moins un professeur par champ disciplinaire, un conseiller principal d'éducation, le cas échéant le chef de travaux. Le conseil pédagogique peut associer toute personne dont la consultation est jugée utile en fonction des sujets traités. Il est également ouvert à tous membres de la communauté éducative volontaire. Le chef d'établissement préside le conseil pédagogique.

Les conseils d'enseignement :

Généralement, ils sont programmés l'après-midi du jour de la prérentrée et le dernier jour de l'année. Néanmoins, autant que nécessaire et si besoin, d'autres conseils d'enseignement sont programmés au cours de l'année

Le CVL (conseil de vie lycéenne):

Cet organe a pour but d'améliorer la vie au sein de l'établissement, ses membres sont élus au conseil d'administration. Il se réunit 5 à 6 fois par an. Le CVL est très actif au sein du lycée et a permis la création d'une maison des lycéens.

Le FSE (foyer socioéducatif):

Le foyer socio éducatif dispose d'une salle de classe dédiée où les élèves peuvent profiter de diverses activités (tennis de table, baby foot, jeux de société). Par son biais, les élèves organisent plusieurs manifestations telles que des tournois ou encore un bal de fin d'année.

Il n'y a pas d'associations de parents d'élèves même si les parents sont présents dans toutes les instances de l'établissement.

CHAPITRE 2

PERFORMANCE ET POLITIQUE DE L'ÉTABLISSEMENT

Préambule : Le projet d'établissement est en totale réécriture, car il date de plus de 5 ans. Or, devant l'entreprise de restructuration et de reconstruction de l'établissement, il est plus que nécessaire de redéfinir les axes d'un nouveau projet. Celui-ci est en cours d'élaboration

Aussi, nous vous présenterons ici les diagnostics, actions et indicateurs cibles actuels (2016-2017), mais un projet d'établissement légèrement en décalage puisque datant de 2011.

2.1 Le contrat d'objectif de l'établissement :

Le diagnostic :

- image de l'établissement à construire au travers de l'ouverture des nouvelles formations.
- des taux d'absentéisme stabilisés, mais encore significatifs
- des dispositifs d'accompagnement bien implantés à optimiser
- un climat scolaire à consolider par une dynamisation des animations culturelles et citoyennes.

Les objectifs référés au projet académique 2016-2019 :

- Axe 1 : Accroître la performance de l'académie pour la rendre plus efficace et plus juste
- Axe 2 : Faire vivre les valeurs de la République et promouvoir les principes du service public
- Axe 3 : Développer la coopération dans l'École et avec les partenaires
- Axe 4 : Recruter, stabiliser et valoriser les ressources humaines pour développer l'attractivité de l'académie

Le programme d'actions :

- Intégrer transversalement l'ULIS à tous les axes.
- Instaurer des cours de maîtrise de la langue en parallèle avec d'autres ateliers socio-culturels.
- Instaurer des études dirigées avec un ou plusieurs adultes.
- Modifier les modalités et le rôle de l'évaluation : par compétence, adapter le bulletin.
- Impliquer les parents dans l'évaluation et modifier l'organisation des conseils de classe.
- Mise en place d'une aide aux devoirs.
- Renforcer l'apprentissage de la langue française (FLE) pour les élèves non francophones.
- Proposer une réorientation rapide aux élèves non motivés.

- Mettre en place des salles d'étude pour l'accueil des élèves y compris les élèves retardataires.
- Travailler en groupe pour favoriser la concentration (TICE compris).
- Mettre en place des coordinations d'équipes.
- Prendre en compte les difficultés de la gestion des classes pour les enseignants.
- Renforcer le lien famille-établissement.
- Maintenir et renforcer la communication des informations par mails + affichage en interne.
- Décloisonner les classes, mélanger les sections pour atténuer les préjugés à quelques occasions particulières.

- Responsabiliser les élèves à leur environnement.
- Favoriser et valoriser l'entraide entre élèves.
- Inciter les anciens élèves à joindre une amicale.
- Ouverture sur la culture (projets culturels).
- Ouverture sur l'entreprise.

2.2 Le projet d'établissement actuel (avant réécriture) :

Axe 1 : Lutter contre la difficulté scolaire

Remettre les élèves de lycée pro dans la voie de la réussite

Accueil, positionnement puis accompagnement personnalisé	Premiers jours de la rentrée ou à mi-trimestre	Elèves entrants ou venant de CAP ou 2 nd générale	2h de suivi en 3 ^{ème} 1h en GA en groupe 2h en 1GA 1h en TGA 2h en 2pro PB 2h en TPB
PPCP liens entre les compétences professionnelles à acquérir et les savoirs associés	Tout au long de l'année	Toutes les classes de CAP	Chef de travaux, professeurs d'enseignement professionnel + général : 1.5h hebdo
Mise en situation d'une entreprise	Tout au long de l'année	2GA 1GA	PP

Revaloriser l'image du lycée professionnel

Liaisons avec les collèges et lycées des districts environnants			
Réunion de présentation du lycée	Février / Mars	Actions du district	Proviseure
Journées portes ouvertes	28/29 mars	Toutes les classes	Proviseure + IEN + COP
Semaine de la voie professionnelle, de l'industrie	janvier	Toutes les classes	Toutes les équipes

Favoriser une pédagogie de la réussite

Travail interdisciplinaire et transdisciplinaire	Sur l'année	PPCP en classe de CAP « semaine du gout » « le bio dans l'assiette » « à l'envers de la peau » 3 ^{ème} prépa pro	Documentaliste Chef de travaux PP
Dispositifs passerelles			
Préparation des élèves de terminale à la poursuite d'études en BTS ou en BAC PRO	Inscription APB mars-avril	T BAC 2 CAP ATMFC Echanges avec les anciens élèves	PP : différentes formes à déterminer (modules, visites, conférences).

Axe 2 : Lutter contre le décrochage et la sortie sans diplôme

Tenue du GPDS	1 par mois	Elèves en voie de décrochage	CPE Infirmière, AS, MGI + fiche liaison avec les PP
Préparations aux examens et réinscription des élèves au DNB	Semaine examens blancs	DNB, Bac Pro, CAP	Chef des travaux, PP
Accompagnement éducatif			
Sorties éducatives et pédagogiques	Toute l'année	Toutes les classes	
Maintien de l'AS affiliée à l'UNSS	Le mercredi	Plusieurs activités proposées	Professeur d'EPS

Axe 3 : Développer la solidarité

Education à la citoyenneté

Mobilisation des élèves délégués	Compte-rendu par les délégués sur toute l'année		CPE Chef d'établissement
FSE, Maison des lycéens	Sorties loisirs pendant l'année	Elèves adhérents	Responsable et accompagnateurs
Visite des lieux de citoyenneté (assemblée nationale, Sénat...)		Classes de 2 nd , CAP, terminales...	Chef d'établissement CPE

Education à la santé

Interventions du CRIPS « prévention des conduites addictives »	Second trimestre	Elèves entrants	Infirmières, PP, enseignants PSE
Événement semaine du gout	mi-octobre	1CAP	Professeur PSE
Formations aux SST	1 ^{er} et 2 nd trimestre	Elèves de 1 ^{ère} et terminales	Professeur biotechnologie

SYNTHESE DU PROJET D'ÉTABLISSEMENT :

AXE 1- Lutter contre la difficulté scolaire (remettre les élèves de lycée pro dans la voie de la réussite / revaloriser l'image du lycée professionnel / favoriser une pédagogie de la réussite).

AXE2 - Lutter contre le décrochage et la sortie sans diplôme.

AXE3 - Développer la solidarité (Education à la citoyenneté / Education à la santé).

2.3 Les principaux indicateurs de performance de l'EPLÉ :

- Difficultés scolaires des élèves à l'entrée dans l'établissement :**

Retard scolaire : 66,7% des élèves ont au moins un an de retard lors de leur entrée dans l'établissement. En 2016, pour la classe de TGA, 83,3% des élèves ont au moins 1 an de retard (taux académie : 58,4%). Cela traduit un parcours non linéaire, avec de nombreux élèves arrivant en France au cours des dernières années et intégrant tardivement l'enseignement français.

	2013/14	2014/15	2015/16	2016/17
% d'élèves en retard à l'entrée en 2 nd BAC Pro	62,5%	83,3%	60%	66,7%
% de retard cumulés en Terminales BAC Pro	90,6%	80,6%	66,7%	83,3%

- Performances de l'établissement :**

- Doublements constatés :

	2013/14	2014/15	2015/16
% de doublants en 3 ^{ème} Prépa Pro	0%	0%	0%
% de doublants en 1 ^{ère} CAP	0%	0%	0%
% de doublants en T ^{erm} CAP	0%	3,8%	5,5%
% de doublants en 2 nd BAC PRO	13,9%	18,2%	20,8%
% de doublants en 1 ^{ère} BAC PRO	3,1%	2,8%	0%
% de doublants en T ^{erm} BAC PRO	15,6%	6,5%	9,5%

- Taux d'accès de la seconde au Bac :

Bac	Année	Taux d'accès de la seconde au Bac	Taux d'accès attendu France	Valeur Ajoutée Accès	Proportion de bacheliers parmi les terminales	Proportion de bacheliers / moyenne académie
Bac PRO	2015	26%	45%	-19	-	-
Bac PRO	2014	40%	45%	-5	73%	80%
Bac PRO	2013	31%	45%	-14	66%	77%
Bac PRO	2012	46%	44%	+2	70%	72%
Bac PRO	2011	21%	48%	-27	58%	78%

En 2015, 26% des élèves présents en 2nd au lycée ont obtenu leur Bac dans ce même lycée. Alors que pour ce type de lycée, le taux attendu d'accès de la seconde au Bac est de 45% : la valeur ajoutée de l'établissement sur l'accès au Bac de ses élèves est donc négative (-19).

- Taux de réussite aux examens :

	2013/14	2014/15	2015/16
% de réussite au DNB	80%	50%	76%
% de réussite au CAP ATMFC	89%	67%	60%
% de réussite au CAP pressing	85%	100%	Filière fermée
% de réussite au BEP (certification intermédiaire)	63,1%	59,3%	71%
% de réussite au BAC PRO	58%	75%	73,1% (acad 71,6%)

Le taux global de réussite au baccalauréat 2015/16 (73%) du Lycée est inférieur au taux moyen attendu calculé par le ministère pour des élèves d'âge, d'origine sociale, de sexe et de niveau scolaire comparables et scolarisés dans des lycées comparables pour l'ensemble des résultats en France (77%).

La Valeur Ajoutée du Lycée sur la réussite au Bac de ses élèves est donc négative (-4).

- Approche du décrochage / Sortie en cours de scolarité :

	2013/14	2014/15	2015/16
3 ^{ème} Prépa Pro : taux de sortie après 1 an	0%	0%	0%
CAP 1 ^{ère} année : taux de sortie après 6 mois	16,7%	10,5%	8,3%
CAP 1 ^{ère} année : taux de sortie après 1 an		10,5%	16,6%
2 nd BAC PRO : taux de sortie après 6 mois	16,7%	15,2%	12,5%
2 nd BAC PRO : taux de sortie après 1 an		18,2%	16,7%
1 ^{ère} BAC PRO : taux de sortie après 6 mois	3,1%	5,6%	4,1%
1 ^{ère} BAC PRO : taux de sortie après 1 an		25%	12,5%

- Devenir des élèves à N+1 : poursuite d'études à l'issue de l'année 2015/16 :

Post BAC PRO GA	9 poursuites d'études sur 21 élèves dont 7 BTS (dont 1 privé) et 2 licences 2 doubléments 2 en emplois
Post CAP ATMFC	8 poursuites d'études sur 18 élèves dont 5 mentions complémentaires, 2 BAC Pro ASSP dans le privé et 1 en alternance CAP petite enfance
Post 3 ^{ème} PréPa Pro	90% des élèves ont eu leur 1 ^{er} vœu d'orientation

- Classements des Lycées Professionnels (Palmarès 2016 Le Parisien) :

Le Palmarès des Lycées du Parisien se base sur le total de Valeur Ajoutée des lycées (VA sur taux de succès + VA d'accès de la seconde au Bac). Avec une Valeur Ajoutée totale de -23 points le Lycée professionnel Val de Bièvre se classe à la 38^{ème} position de notre classement au niveau de son département.

Département : classement des lycées pro Val-de-Marne : 38^{ème} lycée (sur 42).

Région : classement des lycées professionnels d'Île-de-France : 302^{ème} lycée (sur 343).

Pas de classement national en dessous d'un effectif de 50 élèves présentés au Bac. Le Lycée professionnel Val de Bièvre n'a présenté que 26 élèves au Bac en 2015.

Type de Lycée : avec une Valeur Ajoutée sur taux de succès de -4 et une valeur ajoutée sur taux d'accès de la seconde au Bac de -19, le Lycée professionnel Val de Bièvre fait partie des Lycées en deçà des attentes qui ne parviennent pas à faire progresser ou à accompagner leurs élèves plus que la moyenne.

• **Commentaires sur la situation locale :**

52 ans après sa création, le lycée professionnel Val-de-Bièvre, créé en 1965, s'apprête à vivre un changement radical. L'établissement fait l'objet d'une importante restructuration qui a commencé depuis septembre 2015 et qui va lui permettre de quasi tripler sa superficie. Il va en effet passer de 2 000 à 5 800 m². Cet imposant chantier, réalisé en milieu occupé, vise à diversifier l'offre d'enseignement avec notamment la création d'une formation hôtellerie-restauration et d'un restaurant d'application. L'objectif est également d'offrir des pôles plus rationnels et fonctionnels avec des ateliers redimensionnés et appropriés aux formations enseignées. Le projet apportera des espaces dédiés à la vie scolaire et sociale, une salle polyvalente, des locaux associatifs, un foyer des élèves, ainsi qu'un lieu adapté au travail en autonomie ou semi-encadré. La capacité d'accueil, qui est actuellement de 300 élèves, devrait ainsi passer à 460. La livraison de la 1^{ère} aile est prévue pour février 2017 : la livraison finale de l'établissement complet pour juin 2018. Montant total du projet : 28 millions d'euros.

L'objectif est de créer un bâtiment neuf d'enseignement sur un parking souterrain, de réhabiliter un édifice, de créer sept logements et d'aménager des espaces extérieurs. L'équipement aura à terme deux niveaux de plus qu'aujourd'hui. Le lycée deviendra à la rentrée 2018 le cinquième lycée des métiers de l'hôtellerie et de la restauration de l'académie de Créteil (le deuxième sur le département). La restructuration et l'extension prévues ont pour vocation de rendre le lycée plus attractif et d'y accueillir à terme 460 élèves contre 108 actuellement en diversifiant l'offre d'enseignement.

Aujourd'hui, tout ce qui concerne la formation gestion-administration est amené à disparaître totalement d'ici 2 ans. En 2017/18, il ne restera plus qu'une seule classe de terminales GA : les élèves redoublants de cette promotion seront alors affectés dans d'autres établissements. En attendant l'ouverture du nouveau lycée, le nombre de postes ainsi que le nombre d'enseignants diminue un peu plus chaque année (2013 : 21 enseignants dont 2 enseignants d'EPS à temps complet / 2016 : 14 enseignants, mais plus qu'1 seul enseignant d'EPS à temps complet – enseignant d'EPS présent dans l'établissement depuis 2001).

CHAPITRE 3

LE PROJET PÉDAGOGIQUE D'ÉDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE DE L'ÉTABLISSEMENT

3.1 État des lieux des acquis des élèves en EPS et objectifs du projet pédagogique.

Au regard de l'évolution constante du contexte d'enseignement lié aux fermetures de sections et filières depuis 2012, de perte de divisions, de perte d'heures d'enseignement (et donc de la perte de poste d'enseignant) liés à la reconstruction du lycée, le projet EPS est réactualisé chaque année.

Profil des élèves du lycée en E.P.S. (atouts / manques) :

Répartition Filles / garçons. Ages des élèves :

La répartition filles/garçons dans les classes est souvent égale (sauf en CAP ATMFC où il y a 80 à 90% de filles). L'âge des élèves du lycée varie de 14 et 21 ans. 2/3 des élèves de l'établissement ont au moins 17 ans et plus. Bon nombre d'entre eux ont, par conséquent, atteint une certaine maturité physique. Cette remarque fait prendre un sens particulier à l'un des objectifs généraux de la discipline axé sur « la préparation à la gestion de la vie physique d'adulte ». Il sera donc important de prendre en compte le développement physique et psychologique des élèves.

Nouveaux élèves. Temps de transport :

Les élèves des classes entrantes ne se connaissent pas et ont besoin de repères afin de rompre avec leurs éventuels échecs passés (journées d'intégration, règles de vie communes et explicites). Il sera important de ne pas négliger les motivations des élèves aux regards de leur parcours et des exigences de leur formation. En outre, pour les élèves les plus éloignés, le temps de transport est important (jusqu'à 3h de trajet aller/retour par jour). Il en résulte des retards fréquents en début de journée, une fatigue accrue.

Diversités culturelles. Origines socioprofessionnelles :

Les diversités sont également culturelles. Cela nous incite alors à valoriser l'accès à une culture commune, gage d'une plus grande unité et d'une meilleure intégration. Cette culture en EPS concerne tout à la fois les APSA, mais aussi les moyens de les aborder (langage, connaissances, compétences, règles de vie).

Du point de vue des origines socioprofessionnelles, nous constatons un taux important de CSP défavorisées, ce qui peut laisser supposer (en référence à des études sociologiques qui ont établi des relations entre les catégories socioprofessionnelles et les pratiques physiques) que la plupart des APSA de référence sont d'un nombre relativement limité, peu onéreuse et concernent majoritairement des activités dites « populaires » (football, basket, danse par exemple). Cette hypothèse nous enjoint à élargir le champ des APSA pratiquées pour participer à un enrichissement culturel.

Ces derniers constats (diversité culturelle, pratiques limitées en nombre et en nature d'APS, nécessité d'un enseignement personnalisé, besoin de reconnaissance) nous invitent à éclairer le paradoxe d'un enseignement centré à la fois sur une culture commune nécessaire à une intégration de chacun et une culture individualisée tenant compte de la personnalité spécifique de chaque élève. En outre, les activités programmées visent une pratique élargie d'APSA participant ainsi à une ouverture culturelle tout en respectant le cadre imposé par les programmes institutionnels.

« Pour que les élèves puissent s'engager dans cette voie, il faut leur offrir la possibilité d'une réussite régulière dans les apprentissages, condition nécessaire pour trouver ou retrouver le plaisir et l'envie d'apprendre et acquérir durablement une image positive d'eux-mêmes » (Programmes de la voie professionnelle de 2009).

Cette notion de **PLAISIR** nous semble centrale au regard de nos caractéristiques élèves et d'établissement. « *En EPS, si les élèves n'éprouvent pas de plaisir, si l'apprentissage apparaît surtout comme une contrainte, alors la finalité essentielle consistant à faire émerger le goût de pratiquer de façon régulière hors de l'école et tout au long de leur vie restera un vœu pieux* » (LAVIE et GAGNAIRE, 2014). La notion de PLAISIR sera donc centrale dans la constitution de notre projet d'EPS.

De plus, pour atteindre les compétences attendues des programmes, nous faisons donc le choix de cycles longs afin d'approfondir les enseignements et participer d'une EPS anti-zapping (UBALDI, 2004).

Objectifs du projet pédagogique, synthèse et articulations projet académique / d'établissement / EPS / AS :

PROJET ACADEMIQUE 2016-19 :

- Axe 1 : Accroître la performance de l'académie pour la rendre plus efficace et plus juste
- Axe 2 : Faire vivre les valeurs de la République et promouvoir les principes du service public
- Axe 3 : Développer la coopération dans l'École et avec les partenaires
- Axe 4 : Recruter, stabiliser et valoriser les ressources humaines pour développer l'attractivité de l'académie

PROJET D'ÉTABLISSEMENT :

- Lutter contre la difficulté scolaire (remettre les élèves de lycée pro dans la voie de la réussite / revaloriser l'image du lycée professionnel / favoriser une pédagogie de la réussite).
- Lutter contre le décrochage et la sortie sans diplôme.
- Développer la solidarité (Education à la citoyenneté / Education à la santé).

Offre de certification :

CAP : Badminton / Acrosport / Musculation

BEP : Badminton / Acrosport / Musculation

BAC PRO : Badminton / Demi-fond ET/OU Acrosport ET/OU Musculation (menu au choix)

PROJET EPS : P.L.A.I.S.I.R.

P : Pratique approfondie : lutter contre le zapping et l'éternel débutant et offrir un approfondissement des enseignements.

L : Lutter contre le décrochage (aider les élèves à mieux vivre leur scolarité, leur orientation et développer l'estime de soi).

A : Avis des élèves : partir de l'élève comme premier référent

I : Individualisation et différenciation

S : Socialisation et citoyenneté (dépasser la pratique égocentrée, clanique et spontanée pour passer à une pratique plus coopérative, réflexive et structurée).

I : Inclusion scolaire

R : Ressources (développer ses ressources et permettre la réussite de tous comme la récompense des efforts consentis et du travail régulier).

Equipe EPS 2016-17 :

- 1 seul poste d'EPS à temps complet depuis 2015 (jusqu'à 2015, il y avait 2 postes à temps complets)

Conditions matérielles :

3 gymnases type C, 1 gymnase type B, 3 dojos, 1 petite salle de danse, 2 terrains de foot extérieur synthétique, 2 terrains de tennis extérieurs, 1 piste d'athlétisme extérieure, 1 plateau extérieur, 1 sautoir et 1 piste de longueur extérieure, un1 boulodrome, 1 salle de boxe avec ring, 1 salle de musculation de 480 m² entièrement équipée, 1 parc départemental.

A venir, un nouveau complexe sportif.

PROJET D'AS 2016-17 :

- Utiliser les APSA qui véhiculent un sens pour les élèves afin de les amener ensuite aux objectifs attendus (futsal, musculation).
- Pratiquer des APSA qui permettent de rompre avec les pratiques traditionnelles (fitness, Cross fit...).
- Permettre aux élèves d'accéder à une culture sportive interclasses et inter-établissement (conventions avec le lycée Pierre Brossolette) et d'accéder aux TICE et aux moyens de communication.
- Développer l'esprit d'entraide à travers une sensibilisation au handisport et la mise en place d'une journée handi'capable.

3.2 Projet de formation.

Données extraites :

Petit LP de centre ville en pleine restructuration (démolition, reconstruction). Un peu plus de 100 élèves dont 61% de filles avec un taux de PSC défavorisées de 55,7% et un pourcentage de retards cumulés en Terminales BAC Pro avoisinant les 84%. 1 classe par niveau. Un taux de réussite au baccalauréat au-dessus de la moyenne académique, mais en dessous de la moyenne nationale. Aujourd'hui, 1 seul enseignant d'EPS avec plus de 15 ans d'ancienneté dans la fonction et dans l'établissement. Aucune installation intra-muros, mais de nombreuses installations à proximité (5min ou 15min à pied de l'établissement) dont certaines spécialisées (salle de musculation). La scolarité des élèves est rythmée par 6 périodes de formation en milieu professionnel réparties sur 3 ans à raison de 2 périodes par année (soit 22 semaines en BAC PRO dont 6 semaines pour l'année du diplôme intermédiaire). Une équipe de direction à l'écoute. Une AS en hausse (13% de licenciés) qui s'appuie sur les choix de programmation en EPS (Musculation) et ouvre à de nouvelles pratiques (projet handi'capable).

Un choix fort, véritable «fil rouge» dans la formation de l'élève : prendre en compte la notion de plaisir pour un public essentiellement marqué par l'échec scolaire. Partir de l'élève comme premier référent pour individualiser et différencier l'enseignement. Proposer une pratique approfondie pour lutter contre le zapping et l'éternel débutant et en conséquence, lutter contre le décrochage en aidant les élèves à mieux vivre leur scolarité, leur orientation en développant l'estime de soi.

Et des choix non négociables :

- Répondre aux exigences institutionnelles : Niveau 3 et 4 de compétences exigées en fonction du cursus et du diplôme préparé (de notre point de vue, un passage incontournable sur le curriculum de 3 cycles en CP5 pour un N4 de compétences attendues en Terminales)
- S'adresser à tous les élèves sans discrimination (inclusion scolaire) : filles /garçons, aptes /aptés partiels, ULIS malgré des buts motivationnels différents et viser la réussite de tous.
- Combiner apprentissage moteur et acquisition des CMS.
- Faire progresser l'élève dans tous les domaines de la motricité en l'engageant dans des pratiques diversifiées, mobilisant l'ensemble du spectre des ressources (avec comme préambule la mobilisation des ressources affectives et cognitives pour dépasser la pratique égocentrée, clanique et spontanée et passer à une pratique plus coopérative, réflexive et structurée).

Articulation du projet de formation :

Le projet de formation de l'élève s'articule au travers des différentes APSA programmées :

- une complémentarité des registres d'expériences motrices, des ressources à mobiliser avec une formation complète et équilibrée (1 finalité, 3 objectifs généraux, et un ensemble de compétences CP + CMS).
- 3 formes de plaisirs sur chaque niveau d'enseignement (bio-plaisir : plaisir de la maîtrise du geste, plaisir d'apprendre / psycho-plaisir : plaisir de se dépenser, de se dépasser, du contrôle de soi / socio-plaisir : plaisir à être et à agir ensemble) avec sur chaque niveau 3 ou 4 CP générant certaines émotions et un type de plaisir associé, des mobiles d'agir différents et des activités connotées féminines et masculines.
- un début de cursus de formation par une activité collaborative (acrosport) afin de permettre aux élèves de connaître les autres, d'interagir avec eux (enjeux citoyens).
- des connaissances de/sur soi de plus en plus fines (enjeux développementaux) pour, en fin de cursus, garantir des acquisitions relatives à un « savoir » en vue de l'entretien de soi donnant les clés d'une pratique autonome future et d'un plaisir continué (enjeux sanitaires).

Projets de formation :

3^{ème} : Face à des élèves en situation d'échec en voie générale et désireux de découvrir de nouvelles façons de travailler, il s'agira de donner/redonner confiance aux élèves dans leur capacité à progresser au travers de pratiques approfondies permettant à tous de se sentir compétents et de construire une image positive de soi.

CAP : Face à des élèves issus bien souvent de sections d'enseignement adapté depuis le collège, en recherche de repères concrets ayant du sens dans leur quotidien, il s'agira de :

En 1^{ère} année : donner des repères de fonctionnement stables (routines d'échauffement, multiplicité des rôles sociaux, phases de travail technique tactique alternées avec des phases de jeu global...) au travers d'une pratique ludique permettant de construire une image positive de soi.

En 2^{ème} année : stabiliser les acquis en vue de la certification et enrichir ses compétences.

BAC PRO : C'est face à une très grande hétérogénéité de profils et de motifs d'agir que nous pensons devoir permettre aux élèves du lycée :

En 2nd : de créer une dynamique positive de classe en acceptant l'autre avec ses différences, faire des efforts et adopter des attitudes propices au travail demandé.

En 1^{ère} : de favoriser une pratique plus autonome des APSA par des prises d'initiatives et de responsabilités dans les APSA en s'investissant dans différents rôles et menant différents projets.

En terminales : accompagner l'élève dans un projet personnel de formation, inscrivant une trace durable pour sa pratique future

Programmation des activités support de l'enseignement :

Au regard de la réforme du collège, nous programmerons les APSA suivantes pour la classes de **3^{ème} PréPa Pro** :

	Trimestre 1	Trimestre 2	Trimestre 3
CA	CA4	CA3	CA1 / CA2
APSA	Badminton	Acrosport	Relais vitesse Course d'orientation

Programmation pour les classes de CAP et de BAC PRO :

Niveau de classe	CP1 Demi-fond	CP2 Course d'orientation	CP3 Acrosport	CP4 Badminton	CP5 Muscultation
1 CAP			N3	N3 CCF pour CAP	N3
2 CAP		N3	N3 CCF pour CAP		N3 CCF pour CAP

2nd BAC PRO (qui n'existe plus aujourd'hui)		N3		N3 CCF pour DI*	N3
1^{ère} BAC PRO	N3		N3 CCF pour BEP*	N4 CCF pour BAC	N3 CCF pour BEP*
Term BAC PRO	N4 CCF pour BAC		N4 CCF pour BAC		N4 CCF pour BAC

* BEP = Diplôme Intermédiaire

Articulation CMS / CP au lycée, nos priorités :

CMS	Des CMS aux compétences attendues	APSA				
		CP1 Demi-fond	CP2 C.O.	CP3 Acrosport	CP4 Badminton	CP5 Musculation
CMS 1 : s'engager lucidement dans la pratique	Se préparer à l'effort, se préserver des traumatismes	++	+	+	+	+
	Connaître ses limites pour s'engager sans se mettre en danger	+	++	+		+
	Connaître et maîtriser les risques		++	++		++
	Récupérer	++			+	+
	Apprécier les effets de l'activité physique sur soi					++
CMS 2 : Respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité	Participation au fonctionnement collectif		+		++	+
	Acceptation de la règle et maîtrise des émotions		++		++	
	Juger et apprécier	+		++		
	Arbitrer				++	
	Aider et parer			++		++
	Observer et entraîner	+		+	++	
CMS 3 : savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement	Concevoir des projets	++	+			++
	Observer, identifier, analyser	+		+	++	
	Apprécier les effets de l'activité	+				++
	Evaluer les échecs ou les réussites	++	++		+	++

3.3 L'évaluation des élèves.

- Offre de certification proposée aux élèves :

Pour les élèves de CAP : BADMINTON / ACROSPORT / MUSCULATION

Niveau de classe	CP1 Demi-fond	CP2 Course d'orientation	CP3 Acrosport	CP4 Badminton	CP5 Musculation
1 CAP			N3	N3 CCF pour CAP	N3
2 CAP		N3	N3 CCF pour CAP		N3 CCF pour CAP

Pour les élèves de BAC PRO (Diplôme intermédiaire et BAC PRO) :

Diplôme intermédiaire : BADMINTON / ACROSPORT / MUSCULATION

Bac Pro : BADMINTON / Demi-fond ET/OU Acrosport ET/OU Musculation (choix de 2 activités parmi les 3 enseignées en terminales)

Niveau de classe	CP1 Demi-fond	CP2 Course d'orientation	CP3 Acrosport	CP4 Badminton	CP5 Musculation
2nd BAC PRO (qui n'existe plus aujourd'hui)		N3		N3 CCF pour BEP*	N3
1^{ère} BAC PRO	N3		N3 CCF pour BEP*	N4 CCF pour BAC	N3 CCF pour BEP*
Term BAC PRO	N4 CCF pour BAC		N4 CCF pour BAC		N4 CCF pour BAC

Synthèse de l'offre de certification :

CAP : Badminton / Acrosport / Musculation

DI : Badminton / Acrosport / Musculation

BAC PRO : Badminton / Demi-fond ET/OU Acrosport ET/OU Musculation (menu au choix)

Éléments disponibles sur les acquis des élèves et évolution à l'échelle d'une cohorte :



Bilan Etablissement aux Examens

Enseignement Commun

	Nombre Elèves	Nombre Dispensés	Nombre Notes	Moyenne	Ecart Type
Bac Professionnel	26	3	21	13,14	2,89
Garçons	7	1	4	16	3,58
Filles	19	2	17	12,47	2,35
BEP	17	0	17	14,47	3,22
Garçons	8	0	8	17,13	1,64
Filles	9	0	9	12,11	2,28
CAP	27	0	27	12,11	2,29
Garçons	6	0	6	13	2,19
Filles	21	0	21	11,86	2,31
Etablissement	70	3	65	13,06	2,85
Garçons	21	1	18	15,5	2,87
Filles	49	2	47	12,13	2,28

3.4 Évaluation du projet pédagogique et des actions

- Analyse des indicateurs :

Les résultats aux examens en EPS en BAC pro (13,14/20) sont supérieurs aux résultats académiques (12,67/20), mais l'écart entre les filles et les garçons (-3,53 points) est également largement supérieur aux écarts nationaux (0,60) ou académiques (0,90). Toutefois, les chiffres et statistiques prélevés au lycée Val de Bièvre sont à manipuler avec beaucoup de précautions du fait du faible nombre d'élèves composant la cohorte d'analyse.

Il serait même peut-être plus pertinent d'analyser et de comparer nos résultats d'un point de vue local plutôt que de baser notre réflexion sur des données nationales. De ce point de vue, les résultats sont en augmentation par rapport à l'année précédente (13,14/20 contre 12,28/20) avec une réduction de l'écart entre les filles et les garçons (3,53 points contre 4,75 points). Toutefois, l'effet classe (répartition filles/garçons, niveau des élèves...) joue un rôle prépondérant dans ces comparaisons à petite échelle.

Activités où l'écart filles/garçons est le plus grand dans l'établissement :

Généralités		Epreuves																	
<input checked="" type="radio"/> Enseignement Commun <input type="radio"/> Option Facultative <input type="radio"/> Enseignement de Complément		<input type="checkbox"/> Bac Général <input type="checkbox"/> Bac Technologique <input checked="" type="checkbox"/> Bac Professionnel / Brevets		<input checked="" type="checkbox"/> BEP <input checked="" type="checkbox"/> CAP		<input type="button" value="Imprimer"/>													
APSA																			
CP	Gpt	Nom	Nb. G	Nb. F	Nb. T	Disp. G	Disp. F	Disp. T	Moy. G	Moy. F	Moy. T	Moy. G - F	E.T. G	E.T. F	E.T. T				
1	1	Course de demi-fond	8	13	21	0	0	0	15,81	8,92	11,55	6,89	2,48	2,75	4,30				
4	8	Badminton	15	29	44	0	0	0	15,23	11,24	12,60	3,99	4,85	2,01	3,69				
3	4	Acrosport	4	14	18	0	0	0	15,63	11,93	12,75	3,70	1,70	3,30	3,37				
5	9	Musculation	18	47	65	0	0	0	16,25	14,66	15,10	1,59	4,57	3,09	3,59				

Pourcentage d'inaptitude :

De la même façon, l'analyse du pourcentage d'inaptitude ne peut être révélatrice de nos actions. Si 3 élèves sur 70 candidats aux examens sont dispensés en 2016 (soit 4,3% contre 7,5% au niveau académique), 5 élèves sur 82 l'étaient en 2015 (soit 9,6%).

Les activités les plus rentables pour les élèves en termes de note à l'examen :

Au niveau de l'établissement		En BAC PRO	
Filles	Garçons	Filles	Garçons
1 Musculation	1 Musculation	1 Musculation	1 Musculation
2 Acrosport	2 Demi-fond	2 Acrosport	2 Acrosport
3 Badminton	3 Acrosport	3 Badminton	3 Badminton
4 Demi-fond	4 Badminton	4 Demi-fond	4 Demi-fond
Au BEP		En CAP	
Filles	Garçons	Filles	Garçons
1 Musculation	1 Musculation	1 Musculation	1 Badminton
2 Badminton	2 Badminton	2 Acrosport	2 Musculation
3 Demi-fond	3 Demi-fond	3 Badminton	3 Acrosport

3.5 Structures pédagogiques particulières et actions phares

Éducation physique et inaptitudes :

L'inaptitude (totale ou partielle, définitive ou temporaire) résulte d'un diagnostic, acte technique de la compétence du médecin, ou de l'infirmière dans le cadre de ses compétences spécifiques. Les parents ne peuvent en aucun cas dispenser les élèves d'E.P.S.

Une pratique adaptée sera proposée à chaque élève, ainsi qu'un menu certificatif spécifique si celui-ci est envisageable et adapté : marche nordique et tir à l'arc. Des heures d'enseignement spécifiques seront débloquées en cas de besoin.

Prix National « éthique et sport scolaire »: journée handi'capable

Dans le cadre du Prix National Ethique et sport scolaire, nous mettons en place cette année une journée handi'capable, portée par des élèves de l'Association Sportive, auxquels viennent se greffer la classe entière de 1^{ère} Gestion/Administration (1GA). L'objectif de ce projet est de sensibiliser les élèves de deux établissements au handisport et handicap en général et d'assurer l'encadrement et la gestion de la journée par des élèves de 1GA du Lycée Val de Bièvre pour les élèves de terminale du Lycée Pierre Brossolette.

Un partenariat entre le Lycée Val de Bièvre de Gentilly et le Lycée Pierre Brossolette du Kremlin Bicêtre depuis septembre 2016 permet la création et la réalisation de la journée Handi'capable du 13 janvier 2017.

Ce projet s'inscrit dans la politique de santé publique et répond au projet national d'une école inclusive. Il contribue également au projet de l'académie de Créteil (équité: prendre en compte les élèves à besoins particuliers, Réussite: créer les conditions du vivre bien et ensemble, favoriser la responsabilité et l'initiative). Il s'inscrit enfin dans la lignée des axes de travail de l'établissement au travers des objectifs suivants : le développement du bien vivre et du mieux travailler ensemble, l'ouverture du lycée vers l'extérieur, la réussite de tous.

Contenus de la journée handi'capable (vendredi 13 janvier 2017) :

Le matin : 3 temps forts vont animer la matinée qui se déroulera au Lycée Pierre Brossolette avec :

- . Des témoignages (notamment celui d'un élève porteur d'un handicap scolarisé au lycée Brossolette) et la conférence avec un médecin du travail.

- . Des ateliers « langue des signes » (initiation au langage des signes)

- . Des renseignements de l'application « J'accède » qui est une application sur Smartphone permettant de répertorier dans la ville les endroits accessibles (ou non) aux personnes porteuses de handicap et que les élèves ont complétée en se déplaçant à différents endroits du Kremlin Bicêtre pour justement tester en conditions réelles leur accessibilité.

L'après-midi, il est attendu que les élèves d'A.S. participant à ce projet ainsi que tous les élèves de 1GA soient capables de gérer et organiser des ateliers handisports pour 120 élèves du lycée Pierre Brossolette, futurs professionnels du sanitaire ou social : les élèves valides participeront à 5 ateliers (sarcabane, parcours fauteuil, course en aveugle, escalade en aveugle, boccia) et à un tournoi de basket en fauteuil entièrement organisés et gérés par les élèves de 1GA du lycée Val de Bièvre.

Ce Prix National « éthique et sport scolaire » (associant les collègues du pôle gestion/administration, d'arts appliqués, d'EPS du LP Brossolette, de vie scolaire, du pôle médicaux-social...) permettra aux élèves de 1GA de valider différents objectifs pédagogiques professionnels et de valider une partie du référentiel du diplôme de BAC PRO gestion/administration.



CHAPITRE 4

ANIMATION ET VIE ASSOCIATIVE DE L'ÉTABLISSEMENT

4.1 Objectifs du projet d'AS

PROJET D'AS 2016-17 :

- Utiliser les APSA qui véhiculent un sens pour les élèves afin de les amener ensuite aux objectifs attendus (futsal, musculation).
- Pratiquer des APSA qui permettent de rompre avec les pratiques traditionnelles (fitness, Cross fit...).
- Permettre aux élèves d'accéder à une culture sportive interclasses et inter-établissements (conventions avec le lycée Pierre Brossolette et collège Rosa Parks) et d'accéder aux TICE et aux moyens de communication.
- Développer l'esprit d'entraide à travers une sensibilisation au handisport et la mise en place d'une journée handi'capable.

Le projet d'AS se décline en 3 pôles : compétition, responsabilisation et développement et innovations.

4.2 Effectifs :

Effectifs	2015/2016	2016/2017		
TOTAL	8 (soit 5,5% de l'effectif de l'établissement)	14 (soit 13% de l'effectif de l'établissement)	musculation	Projet handi'capable
Filles	3	9	9	0
Garçons	5	5	5	4

4.3 Résultats 2015/16 :

Saison 2015/16 : Challenge musculation inter-établissements avec un classement individuel par catégorie de poids à titre honorifique. 1 titre de champion de France catégorie minime en futsal (équipe du collège).

4.4 Organisation pédagogique 2016/17 :

Composition de l'équipe EPS de l'AS du lycée : 1 seul forfait AS. Le seul enseignant d'EPS en poste est à la fois trésorier et secrétaire de l'AS. Les activités proposées à l'AS sont les suivantes :

créneaux	activités	commentaires
Mercredi 14h30/16h00 toute l'année	musculation	Convention avec l'AS du LP voisin Pierre Brossolette pour mutualiser notre installation et dynamiser nos AS respectives.
Mardi 13h30/15h30 au premier semestre	projet handi'capable	Convention avec l'AS du LP voisin Pierre Brossolette et implication au travers d'un PPCP de l'ensemble des élèves de la classe de 1GA dans la gestion de ce projet.
Mercredi 13h30/14h30 Au second semestre	futsal	Convention avec l'AS du collège voisin Rosa Parks pour soutenir la collègue dans son AS.

4.5 Évaluation du projet d'AS :

Objectifs	Indicateurs	Evaluation 2015/16	Evaluation 2016/17
Pôle compétition			
L'AS permet aux élèves qui le souhaitent de participer aux compétitions organisées par l'UNSS dans les différentes activités encadrées (tournoi district futsal et musculation).	Taux de participation aux compétitions	Participation à 50% des compétitions (les périodes de formation en milieu professionnelle n'ont pas permis une plus grande implication). 100% de participation au challenge musculation.	Pas d'AS futsal au lycée cette année. Pas de compétition de musculation existante (création d'un challenge interne à notre lycée et au LP Brossolette)
Amener ces jeunes à pratiquer une activité physique à leur meilleur niveau	Résultats aux compétitions	Futsal : Champion de France minime (élèves du collège). Equipe lycée futsal éliminée en phase district. Challenge musculation : classement individuel par catégorie de poids	Pas d'AS futsal au lycée cette année. Challenge musculation à venir.

Pôle responsabilisation			
L'AS propose à nos élèves volontaires de passer le diplôme de jeune officiel UNSS.	Nombre de jeunes officiels	2 jeunes officiels formés en futsal	Pas de formation jeunes officiels cette année
Permettre l'apprentissage de la vie associative et l'accès aux responsabilités à tous les élèves.	Présence à l'assemblée générale Place des élèves (vice-président, secrétaire adjoint, trésorier adjoint...)	1 élève secrétaire adjoint 1 élève trésorier adjoint	8 élèves présents à l'AG 2 élèves élus secrétaire adjoint, 1 élève élu trésorier adjoint
Pôle développement et innovations			
Sensibilisation des élèves à l'handisport. Encadrement et gestion d'une journée « handi'capable » pour personnes valides.	Réussite de la journée de manifestation.	Tous les personnels associés, tous les élèves de 1GA (dont 4 licenciés à l'UNSS).	Grand succès de la journée auprès de tous les participants. 100% des élèves présents.

CHAPITRE 5

DOCUMENTS PÉDAGOGIQUES

5.1 Le portrait d'une classe : classe de 1GA (1^{ère} BAC PRO Gestion-Administration)

★ Caractéristiques générales des élèves de la classe de 1GA.

La classe de 1GA est la dernière promotion de cette filière au lycée et est composée de 24 élèves (13 garçons, 11 filles) Age des élèves :

1996 (20ans) Total : 1G	1997 (19ans) Total : 1G	1998 (18ans) Total : 9 élèves (5F + 4G)	1999 (17ans) Total : 8 élèves (3F + 5G)	2000 (16ans) Total : 5 élèves (3F + 2G)
<i>Sajjad</i>	<i>Achraf</i>	<i>Manon, Arianne, Omoyi, Mukungu, Marina, Sharif, José, Rousseau, Jean-Philippe</i>	<i>Sukaïna, Medlyn, Fatoumata, Michal-Tarik, Yazid, Daryl, Diwis Laurent-Mathieu</i>	<i>Nadia, Sajiniya, Adélia, Mady, Jamil</i>

L'hétérogénéité du retard scolaire (79% des élèves de 1GA ont au moins 1 an de retard) entraîne une hétérogénéité du développement physique et psychologique ainsi qu'une hétérogénéité des attentes des élèves (en EPS □ nécessité de fonctionner par groupe de besoins, de gérer et réglementer la compétition, notamment entre les élèves qui sont dans la comparaison sociale ou physique). De plus, pour certains, il y a un décalage entre maturité et âge biologique.

La classe est également caractérisée par une grande hétérogénéité des origines et des cultures :

<i>Achraf</i>	Arrivé en France depuis l'Italie en 2011
<i>Diwis</i>	Arrivé en France depuis le Cameroun en 2011
<i>Omoyi</i>	Arrivée au lycée en cours d'année 2015-16 : vient de 2 nd professionnel d'un autre établissement. Arrivée en France depuis l'Italie en 2013
<i>Mukungu</i>	Arrivée au lycée en cours d'année 2015-16 : vient de 2 nd professionnel d'un autre établissement. Arrivée en France depuis l'Italie en 2013
<i>Sajiniya</i>	Arrivée en France depuis l'Italie en 2013
<i>Sajjad</i>	Arrivé en France depuis le Pakistan en 2013
<i>Laurent-Mathieu</i>	Arrivé en France depuis la Guadeloupe en 2015
<i>Adelia</i>	Scolarisée au lycée en 2014-15, déscolarisée en 2015-16, scolarisée de nouveau en 2016-17, mais n'est venue que 2 fois en cours : est repartie en Algérie depuis

En EPS □ Cela nécessite un travail sur la verbalisation, la communication, l'entraide et le passage à l'écrit (donc mise à disposition de fiches d'aide à la verbalisation et utilisation de la vidéo).

Enfin, il y a une relative homogénéité des catégories socioprofessionnelles des familles: la majorité des élèves est issue d'un milieu socioprofessionnel défavorisé. Il est également à noter que 18 élèves sont issus de familles monoparentales. Cela a une incidence sur le rapport qu'entretiennent certains élèves par rapport à la règle et qui peut être conflictuel. En EPS □ mise en place de sanctions pédagogiques.

Ambiance générale de la classe :

Le climat de la classe entre les élèves est variable. La bonne entente entre certains prend le pas sur le sérieux en cours, tandis que d'autres n'acceptent pas d'être pris à parti. Cela peut être source de conflits et de fortes tensions. La plupart des élèves sont décrits par les professeurs comme encore immatures, notamment dans les matières générales. Dans le domaine professionnel, l'ambiance est variable, les débordements sont fréquents et les rappels à l'ordre quasi systématiques. Les problèmes disciplinaires sont récurrents pour certains élèves (*Mady, Daryl, Laurent-Mathieu, José, Jamil*). Il s'agit rarement d'incivilités importantes, mais les bavardages, les cris et les discussions inappropriées en cours sont fréquents. Des refus de travail apparaissent ponctuellement. Il est souvent nécessaire de recadrer certains élèves (*Mady, Daryl, Laurent-Mathieu, José, Jamil, Yazid, Arianne, Omoyi*). Les élèves sont dans l'ensemble très sensibles à l'affectif : les élèves en faute reconnaissent généralement leurs erreurs et s'excusent. Ce qui ne les empêche pas de recommencer le cours suivant ou dans une autre matière dans la journée...

Bilan du 1^{er} Trimestre suite au conseil de classe :

Niveau scolaire	- 20 élèves ont une moyenne générale > 10/20 et 2 élèves sont en grande difficulté : <i>Yazid</i> (5,4/20) et <i>Daryl</i> (7,9/20). (En EPS, 21 élèves ont une moyenne > à 10/20). La note reste vectrice d'engagement. - 9 élèves ont été récompensés : (2 félicitations : <i>Sajjad</i> , <i>Marina</i> , 5 compliments : <i>Sukaïna</i> , <i>Rousseau</i> , <i>Sharif</i> , <i>Mukungu</i> , <i>Diwis</i> , et 2 encouragements : <i>Jean-Philippe</i> , <i>Achraf</i>) - 9 élèves ont été avertis : (5 comportements : <i>Mady</i> , <i>Laurent-Mathieu</i> , <i>José</i> , <i>Jamil</i> , <i>Daryl</i> , 4 absences : <i>Nadia</i> , <i>Yazid</i> , <i>Sajiniya</i> , <i>Fatoumata</i> , 1 travail : <i>Daryl</i>)
Nombres d'heures de retenues	<i>Omoyi</i> (1h), <i>José</i> (1h), <i>Yazid</i> (2h), <i>Laurent-Mathieu</i> (3h)
Nombres d'exclusions de cours	<i>Ariane</i> (1), <i>Laurent-Mathieu</i> (1), <i>Omoyi</i> (1), <i>Daryl</i> (2), <i>Yazid</i> (2), <i>Mady</i> (4).
Nombres d'exclusions de l'établissement	<i>Mady</i> : 1 exclusion de 7 jours + commission éducative.
Caractéristiques morphologiques	5 élèves plutôt petits (<i>Fatoumata</i> , <i>Sukaïna</i> , <i>Nadia</i> , <i>Mady</i> , <i>Sharif</i>). 4 élèves plus grands que la moyenne (<i>Medlyn</i> , <i>Achraf</i> , <i>Michal-Tarik</i> , <i>Rousseau</i>) dont 2 élèves au gabarit imposant (<i>Michal-Tarik</i> et <i>Rousseau</i>). 5 élèves plus fins que les autres (<i>Mady</i> , <i>Sharif</i> , <i>Diwis</i> , <i>Jean-Philippe</i> , <i>Yazid</i>) 1 élève est en surpoids (<i>Omoyi</i>). Le reste des élèves présentent des morphologies relativement homogènes.

★ Priorités poursuivies par l'équipe pédagogique de la classe :

- Axes éducatifs prioritaires : **responsabilité et autonomie**

★ Cas particuliers :

- *Ariane* est totalement dispensée d'EPS à partir du 01/12/2016 jusqu'à la fin de l'année.
- *Adélia* est toujours scolarisée au lycée, mais n'est venue que 2 fois en cours depuis la rentrée de septembre : le lycée est sans nouvelle de la jeune fille depuis.
- *Mady* : suite à un incident disciplinaire majeur, une commission éducative s'est réunie mi-novembre pour statuer sur le cas de cet élève. Un aménagement psychologique a été décidé afin de permettre à *Mady*, en cas d'énerverment incontrôlé, de pouvoir quitter la classe de lui-même afin de s'isoler pour se calmer. En EPS, *Mady* est parfois à fleur de peau, mais arrive à rester raisonné dans ses réactions.
- *Omoyi* et *Mukungu* sont de fausses sœurs jumelles.

Le rapport entre les garçons et les filles de la classe s'est dégradé au fil du 1^{er} trimestre : les filles se plaignent de gestes déplacés de la part de certains garçons. Mais inversement, les filles ne cessent également de provoquer verbalement les garçons : une vigilance accrue sur ces points est de mise pour enrayer ces dérives. En EPS □ l'activité musculation, à l'instar de l'acrosport, n'est pas une activité qui favorise les rapprochements physiques. Néanmoins, le corps de l'autre est exposé au regard de tous. Il est important d'orienter les feedbacks collectifs sur les aspects techniques des mouvements pour désamorcer toute interprétation mal placée de certains qui mettrait en porte à faux le corps d'un autre élève. Il peut être également intéressant de constituer des binômes mixtes, en fonction des situations d'apprentissages, pour rétablir un dialogue positif et une confiance renouvelée entre filles et garçons.

5.2 Les caractéristiques des élèves de 1GA en EPS et projet de classe poursuivi :

La classe de 1GA est une classe que je suis depuis l'année de 2^{nde}. Un lien de confiance s'est tissé entre les élèves et moi-même. En E.P.S. la classe est vivante : les élèves se mobilisent dans les apprentissages et travaillent. Les amusements sont parfois présents et il est nécessaire de recadrer certains élèves. La classe est toutefois agréable ; les élèves sont dynamiques et motivés. Les cycles sont volontairement longs : ils durent un trimestre.

★ Niveau d'acquisition constaté :

Vécu sportif	- 5 élèves pratiquent une activité sportive en dehors de l'école (<i>Medlyn</i> : basket, <i>Mady</i> : basket et boxe, <i>Daryl</i> , <i>Achraf</i> , <i>Diwis</i> : football). - 5 autres élèves présentent des qualités physiques intéressantes en terme de vitesse, endurance, résistance, force... (<i>Fatoumata</i> , <i>Mukungu</i> , <i>Sajjad</i> , <i>José</i> , <i>Laurent-Mathieu</i>). - 4 élèves sont inscrits à l'A.S. musculation : <i>José</i> , <i>Sajjad</i> , <i>Sharif</i> , <i>Rousseau</i> (trésorier adjoint). - 3 élèves pratiquent la musculation en club (<i>Mady</i> , <i>Sajjad</i> , <i>Michal-Tarik</i>) et utilise des postures différentes que d'autres veulent copier sans les maîtriser (ex : pont au DVC).
--------------	--

<p>Au niveau moteur</p>	<p>Les élèves sont dans leur grande majorité très active, quelle que soit l'activité proposée. Ils présentent de bonnes qualités motrices, mais une forte hétérogénéité apparaît. En effet, des disparités importantes de gabarit entraînent des pouvoirs moteurs différents.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 élèves sont sportifs (<i>Medlyn, Fatoumata, Mukungu, Daryl, Mady, Achraf, Diwis, Sajjad, José, Laurent-Mathieu</i>) et sont des éléments moteurs et des points d'appui. - Le reste de la classe possède des capacités physiques qui se situent dans la moyenne. - 2 élèves souvent passives : <i>Manon</i> et <i>Sukaïna</i>. - 1 élève en surpoids, mais très volontaire dans l'effort et le travail : <i>Omoï</i> - 1 élève dispensée à partir du 01/12/16 jusqu'à la fin de l'année scolaire : <i>Arianne</i>. <p>Les garçons ont une motivation souvent axée sur la performance et la compétition (sauf <i>Sajjad</i> et <i>Jean-Philippe</i>). La majorité des filles voient dans l'activité sportive un moyen de s'entretenir ou ont un objectif esthétique.</p>
<p>Au niveau méthodologique</p>	<p>Les élèves sont, dans l'ensemble, capables de travailler par petits groupes et capables d'utiliser des fiches de travail.</p> <p>Les élèves ont l'habitude d'utiliser la tablette numérique (ipad) en EPS.</p> <p>Certains élèves sont autonomes et prennent des responsabilités (<i>Medlyn, Fatoumata, Marina, Mukungu, Sajjad, Michal-Tarik</i>)</p> <p>1 élève a régulièrement besoin d'explications supplémentaires (<i>Jean-Philippe</i>).</p> <p>Il est nécessaire d'outiller cognitivement les élèves pour amener tous les élèves à une autonomie de plus en plus complète.</p> <p>L'ensemble des élèves de la classe participent à la prise en charge de l'installation et du rangement du matériel.</p>
<p>Au niveau social</p>	<p>L'ambiance de travail est bonne même si certaines tensions peuvent apparaître parfois (entre <i>Mady</i> et <i>Daryl</i> principalement).</p> <p>Tous sont capables de travailler ensemble. Néanmoins, les attentes de chacun divergent, c'est pourquoi il s'agira d'instaurer un climat de réflexion et de discussion.</p> <p>La barrière de la langue complique parfois les échanges : certains élèves préfèrent communiquer entre eux dans leur langue maternelle (<i>Omoï</i> et <i>Mukungu</i> en italien : cas particulier : ce sont de fausses sœurs jumelles).</p>

En EPS, les élèves se mettent au travail sans problème notamment sous l'impulsion des plus sportifs. L'ambiance et le climat de travail sont propices aux apprentissages. Les élèves posent des questions en classe entière ou viennent me solliciter en particulier. J'ai tissé depuis la classe de 2nde des liens de confiance avec la plupart des élèves qui me respectent et respectent mes orientations de travail. Les élèves se montrent intéressés et prêts à changer certaines de leurs pratiques. Les connaissances déclaratives les intéressent même si la pratique immédiate prédomine encore. Les élèves montrent un bon niveau dans l'ensemble en EPS. Les progrès sont par conséquent réels à chaque cycle (ce qui nous permet de viser des niveaux de compétences supérieurs à ceux initialement programmés). Les élèves semblent à l'écoute de leurs sensations et n'hésitent pas à me signaler un problème de forme ou de santé empêchant une pratique correcte.

★ **Caractérisation du projet de classe en EPS : PROJET DE CLASSE 1GA**

La classe en général : 24 élèves : 13 garçons, 11 filles. Retard scolaire des élèves. Hétérogénéité des origines et des cultures. Homogénéité des catégories socioprofessionnelles défavorisées. Climat de classe variable. Petit groupe d'élèves parfois immatures. Quelques amusements, bavardages et incivilités.

Profil en EPS : Classe sportive avec des élèves investis (élèves relais ou points d'appui).
 Elèves motivés et dynamiques, des difficultés pour les garçons à se concentrer parfois et à stopper leurs amusements rapidement.
 La plupart des garçons ont une motivation axée sur la performance et la compétition. La majorité des filles voient dans l'activité sportive un moyen de s'entretenir ou ont un objectif esthétique. Les projets sont dans les deux cas à court terme.
 1 élève inapte pour la fin de l'année.

Les textes officiels (BO n°2 du 19 février 2009) La classe de première constitue une seconde étape du cursus de formation de la voie professionnelle. Elle permet la stabilisation de compétences attendues de niveau 3 pour chaque activité physique retenue dans le projet pédagogique d'EPS et vise l'acquisition de celles de niveau 4, en prévision du baccalauréat professionnel.

À ce niveau, l'enjeu de formation s'organise prioritairement autour de la construction de l'autonomie d'apprentissage.

Profil relationnel :
 Bonne entente entre les élèves même si des tensions peuvent parfois apparaître.

Élève-élève :
 Aucun élève n'est mis à l'écart. Néanmoins, nous pouvons remarquer naturellement la constitution de groupes affinitaires.

Elève(s)-enseignant :
 Respect de l'enseignant et confiance réciproque.
 Elèves que je connais depuis la classe de 2nd.

Profil scolaire suite au conseil de classe 1^{er} T :
 20 élèves ont une moyenne générale > 10/20 et 2 élèves sont en grande difficulté. En EPS, 21 élèves ont une moyenne > à 10/20. La note reste vectrice d'engagement.
 9 élèves récompensés. 9 élèves avertis.
 Relations filles/garçons qui se dégradent.
 Déficit culture commune et maîtrise de la langue française.

PROJET DE CLASSE :

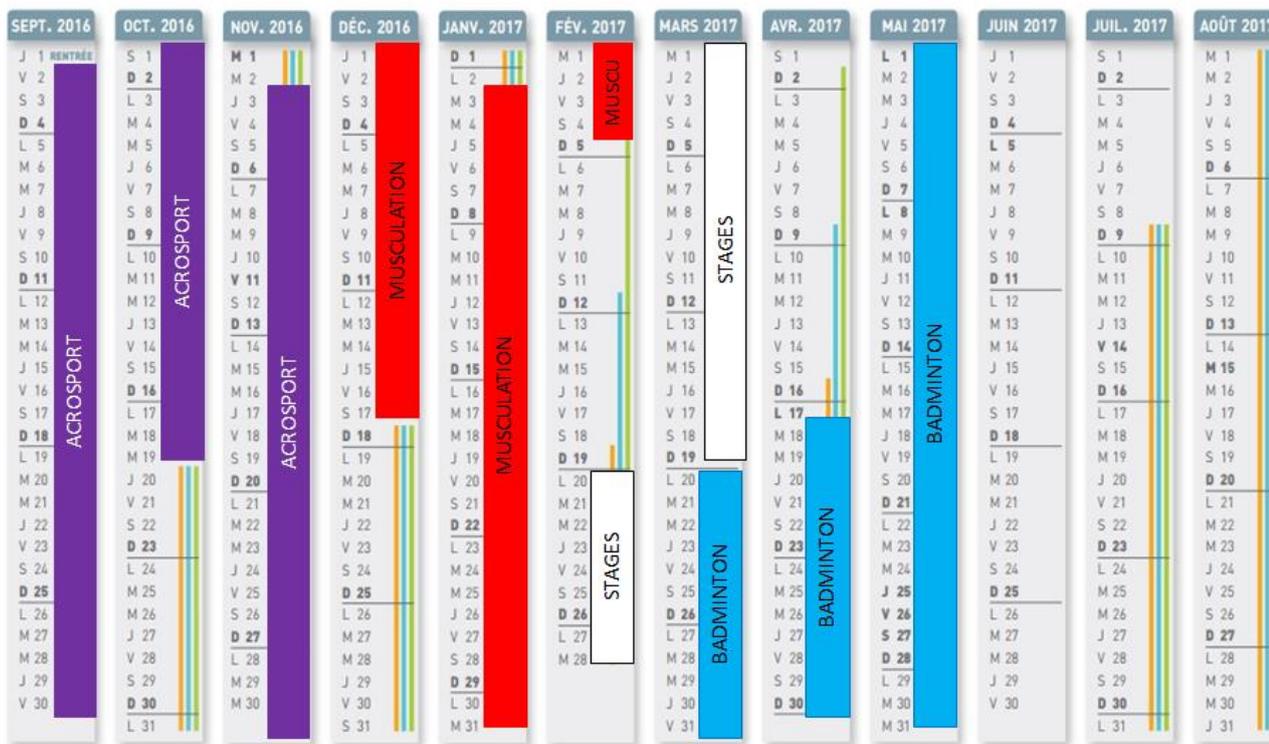
- ACQUERIR DES HABILITES MOTRICES AU PLUS HAUT NIVEAU D'EXIGENCE ENVISAGEABLE.
- RESPONSABILISER LES ELEVES (apprendre à porter un jugement, à aider, à discuter, à construire ensemble) ET FAVORISER LA COMMUNICATION ET L'ENTRAIDE
- ACQUERIR LES CONNAISSANCES NECESSAIRES POUR ETRE AUTONOME DANS LE DEVELOPPEMENT DE SA SANTE ET DANS LA MISE EN PLACE D'UN PROJET INDIVIDUEL

5.3 Le contenu d'un ou deux cycles d'au moins 7 leçons dans des activités du programme des agrégations pour cette classe

Programmation de la classe : Vendredi, 8h30 – 11h30



zone A Besançon, Bordeaux, Clermont-Ferrand, Dijon, Grenoble, Limoges, Lyon, Poitiers	zone B Aix-Marseille, Amiens, Caen, Lille, Nancy-Metz, Nantes, Nice, Orléans-Tours, Reims, Rennes, Rouen, Strasbourg	zone C Créteil, Montpellier, Paris, Toulouse, Versailles
---	--	--



Le cycle de musculation se déroule dans une salle de musculation de 480 m² (40m x 12m) entièrement équipée située à 15 minutes à pied de l'établissement. Il comprend 8 leçons de 3h qui devaient initialement être partagées entre 2 activités (musculation et demi-fond). La première leçon du cycle est toujours consacrée uniquement à l'enseignement de la musculation en raison du temps consacré aux trajets aller et retour pour se rendre sur l'installation depuis l'établissement avec tous les élèves. Pour les leçons suivantes, les élèves se rendent seuls sur l'installation à 8h30 et sont raccompagnés au lycée pour 11h30.

Toutefois, la leçon du 13 janvier 2017 (leçon n°5) est annulée en raison de la mise en place de la journée handi'capable. Devant cette modification, il ne reste que 6 leçons d'1h30 de demi-fond : nous faisons alors le choix de ne pas enseigner cette activité cette année et de consacrer l'ensemble du cycle à l'activité musculation.

Ce choix impactera la proposition d'un menu en classe de terminale qui ne sera plus possible (au lieu de choisir 2 activités en terminale parmi demi-fond, acrosport ou musculation, les élèves seront contraints par un seul et unique menu : badminton en classe de 1ère et acrosport et musculation en classe de terminales).

Sont à disposition des élèves dans la salle de musculation : un plateau cardio (1 vélo elliptique, 4 vélos, 3 rameurs, 1 stepper, 1 tapis de course, 1 vélo assis, 6 steps, 8 cordes à sauter), un plateau d'haltérophilie, des haltères (de 2 à 25kg), des bancs, des tapis, des barres (de 8 à 25kg) et des machines guidées ou libres (2 banc Larry scott, 1 butterfly, 1 développé assis, 1 machine à triceps, 2 développés inclinés, 6 bancs de développé couché, 2 barres de dips, 4 barres de traction, 2 tirages horizontaux poulie basse, 2 tirages verticaux poulie haute, 2 jungles machine (poules en vis-à-vis), plusieurs poules avec poignées amovibles, 1 développé décliné, 1 cage à squat, 1 une machine guidée, 1 presse inclinée, 1 presse allongée, 1 leg extension, 1 leg curl, 1 machine abducteur, 1 machine adducteur).

Tout le petit matériel et accessoires libres peuvent être déplacés à condition d'être remis en place en fin de séance. La salle est sur 2 niveaux (haut et bas) reliés par des petits escaliers (5 marches).

Nous disposons également d'un grand tableau blanc sur roulette.

Cf. annexe2 – plan de masse

5.3.1 Projet et trame du cycle d'apprentissage ou module :

Etat initial des élèves :

Les élèves viennent de vivre un cycle de 9 séances de 3h d'acrosport au cours du 1er trimestre. Ils ont déjà vécu un cycle de 7 séances de 2h de musculation l'année dernière.

- Au niveau organisationnel : lorsque les temps d'explications sont trop longs, les élèves ont du mal à maintenir un niveau de concentration élevé. Il est donc nécessaire de coupler ces temps d'explications avec des stratégies d'échanges et de partage qui maintiennent les élèves mobilisés.
- Au niveau motivationnel : les élèves prennent plaisir à pratiquer et ont commencé à saisir l'importance du placement corporel et du gainage abdo-lombaire à travers le cycle d'acrosport. Néanmoins, la respiration est délaissée et les postures se dégradent dès lors que l'élève détourne la tâche.

L'activité musculation relève de la CP 5 et vise concrètement au développement et à l'entretien de la santé. Ces élèves en classe de première traversent une période où leurs préoccupations se cristallisent autour de l'apparence physique pour certains ou autour de l'accès à une vie d'adulte pour d'autres. A différents niveaux, les garçons recherchent en général le volume musculaire (sauf *Rousseau* qui veut s'affiner) pour s'identifier en tant qu'homme ou soulever lourd pour se confronter aux autres, tandis que d'autres (les filles) sont plutôt intéressés par le maintien d'un corps ferme à la silhouette tonique. Par ailleurs, leur connaissance et leur pratique sont souvent stéréotypées autour des images sociales du bodybuilder ou des clubs de remise en forme. Il s'agit donc de leur donner les éléments pertinents pour réaliser leur projet en toute lucidité et sécurité. Pour terminer, cette activité est largement plébiscitée en classe de terminale. La classe de première représente donc une étape obligatoire pour l'accès à un niveau 4 ou 5 de compétence. Par ailleurs, pour cette classe déficitaire d'un point de vue de la concentration en général, cette activité est favorable à la construction de l'autonomie dans l'apprentissage d'où le choix de sa programmation dans le projet de formation de l'élève.

Transformations visées :

Moteur : passer de ce que je veux par rapport à autrui ou ce que j'imagine à ce que je peux au regard des effets recherchés sur ma pratique. Passer d'une mise en action non réfléchie à une production motrice intentionnelle, analysée et efficiente.

Méthodologique et social : passer d'une production brute à une analyse de sa production pour se mettre en projet. Passer d'une communication difficile à une écoute et une prise en compte de l'avis de l'autre.

Découpage et hiérarchisation des éléments clés de la compétence attendue : stabilisation et enrichissement des compétences attendues de niveau 3 des programmes « Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus, dans le respect de son intégrité physique » et introduction à celles de niveau 4.

Nous choisissons en classe de 1^{ère} de viser et d'évaluer, comme en 2^{nde}, le niveau 3 de compétence pour des raisons de sécurité, de faisabilité et de priorité des apprentissages : devant le caractère immature et joueur de certains élèves de cette classe, la sécurité est prioritaire et cela prend du temps. Ce choix est également lié aux capacités des élèves : la relation 1RM, type de travail, type de ressenti prend du temps et les élèves fonctionnent encore dans l'immédiateté alors qu'il est nécessaire de se projeter dans un temps plus long pour réussir.

Toutefois, devant l'hétérogénéité du développement physique et psychologique des élèves et de leurs attentes, nous commencerons à introduire la notion de mobile que l'on retrouve dans la compétence attendue de niveau 4 et la fiche ressource de niveau 3. Nous faisons donc le choix de construire la compétence attendue de niveau 4 en 3 cycles.

	PASSAGE OBLIGE 1 : Connaître et se connaître et ressentir L1	PASSAGE OBLIGE 2 : Expérimenter les mobiles L2-L3	PASSAGE OBLIGE 3 : S'entraîner avec de + en + d'autonomie (de façon semi-autonome) L4	L5	L6 L7 L8
connaissances	<ul style="list-style-type: none"> - Reconstruire la sécurité. - Acquérir les techniques de base (avec des charges théoriques). - Evaluer le ressenti et l'effort perçu. - Tenir un carnet de bord. - Comprendre la notion de RM. 	<ul style="list-style-type: none"> - évaluer son 1RM. - Vivre des séquences d'entraînement. - Vivre des méthodes de travail différentes. - Identifier les paramètres de l'entraînement. - Mettre en relation le prévu et le réaliser. 	<ul style="list-style-type: none"> - L'élève s'entraîne dans son mobile. - Associer un type d'effet à son mobile. - Mettre en relation les paramètres, les sensations, les effets. - S'entraîner de façon semi-autonome c'est-à-dire : Sur quel paramètre j'agis ? Un seul paramètre ? plusieurs ? 		
capacités	<ul style="list-style-type: none"> - Respecter les trajets moteurs ; - Prendre des postures sécuritaires ; - Travailler en rythme; - Adapter sa respiration et Respiration placée ; - Assurer et Intervenir pour sécuriser son partenaire ; - Conserver le dos droit ; - Manipulation du matériel en sécurité. - Non-compensation des mouvements. - être attentif à ses ressentis musculaires, à ses ressentis 	<ul style="list-style-type: none"> - lier ses sensations à l'effort réalisé afin de pouvoir moduler son projet d'entraînement. - Associer les types d'effort aux sensations. - Affiner sa charge max théorique. 	<ul style="list-style-type: none"> - Choisir une charge adaptée à ses ressources ; - choisir des groupes musculaires ou un exercice parmi ceux sollicitant les mêmes muscles (en fonction d'un mobile personnel). - Etablir des relations entre les paramètres de charges et les sensations éprouvées. - Respecter les temps de récupération, le rythme et les charges de travail. - Expliquer son choix clairement. - Mettre en relation le prévu et le réaliser et l'expliquer. 		
Attitudes	<ul style="list-style-type: none"> - S'assumer face aux autres: être vu en plein effort. - Assumer les différents rôles sociaux liés à la pratique. - Rester disponible et vigilant quand on apporte de l'aide à un camarade. - Renseigner son camarade (postures, trajets moteurs, respiration...). - Se rendre disponible pour mettre en place et ranger le matériel, les charges, les barres. 	<ul style="list-style-type: none"> - S'ouvrir aux conseils d'autrui pour enrichir un projet personnel. - Accepter de prendre en compte les conseils donnés par l'enseignant ou par un camarade. - Choisir son mobile après plusieurs séances. - Accepter d'explorer plusieurs mobiles avant d'opérer un choix. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se conformer au temps de récupération prévu. - S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique : performance référée à ses propres ressources et choix personnels du mobile d'agir, conception progressive de son propre entraînement. 		
Evaluation du ressenti et de l'effort perçu					

5.3.2 Contenus et bilans détaillés de chaque leçon :

Leçon : 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8

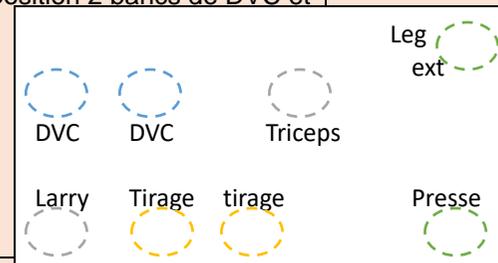
Date : 02/12/16 **Objectif de leçon :** Connaître et respecter les principes de sécurité et d'efficacité. Ressentir les effets de son activité.

J'ai envoyé une capsule vidéo à tous les élèves de la classe par mail et par texto une semaine avant la séance où je leur ai demandé, à partir de ce qu'ils pouvaient observer sur la vidéo, d'identifier 5 principes de sécurité en musculation (j'ai réalisé cette capsule vidéo avec 2 élèves de la classe en UNSS). Cette capsule a ensuite servi de base de travail au collègue de PSE (Prévention santé et environnement) qui a fait un travail sur les postures et l'ergonomie au travail la veille de cette première séance de musculation.

Départ du lycée jusqu'à la salle de musculation : 15min

OBJECTIFS	Transformations visées	Organisation / Situations / Consignes	Critères de Réussite	Remédiations
Connaître et identifier les principes de sécurité et d'efficacité.	Passer d'une méconnaissance (ou d'un oubli) de la sécurité à une prise de conscience des principes de sécurité et d'efficacité.	Durée : 10' En classe entière, retour sur la capsule vidéo envoyée en amont de la séance. Les élèves doivent lister les principes de sécurité qu'ils ont réussi à identifier. En retenir 4 principaux (dos plat, mouvement rythmé, respiration placée, amplitude complète).	Enoncer plusieurs critères et principes de sécurité: Dos plat, appuis parallèles, mouvement rythmé, respiration placée, amplitude complète (pas de verrouillage articulaire), contrôle du guidage, pas de mvt de compensation, aide et parade active...	Aide à la verbalisation par un questionnement.
Activation cardio-pulmonaire et musculaire. Echauffement articulaire. Rentrer mentalement et progressivement dans l'activité. Déterminer l'échauffement le plus adapté à ses choix futurs de travail.	Passer d'une mise en action non réfléchie ou automatique à un engagement progressif, sécuritaire et adapté à l'activité. Construire une démarche de mise en route physique sécuritaire réinvestissable en fonction du mobile choisi par la suite. Mettre en relation échauffement et sensations.	Durée 20' Un groupe de 12 élèves dispose de 7 min d'échauffement sur les machines cardio (échauffement individuel) pendant que l'autre groupe s'échauffe sur le plateau de musculation de façon guidée (je prends en charge l'échauffement sur le plateau) Au bout de 7', les 2 groupes changent les rôles. Questionnement à la fin de l'échauffement sur : - Sensations éprouvées sur l'un et l'autre échauffement. - Mise en relation des sensations et des mobiles. - Pertinence du choix des ateliers au regard de leur future conception d'entraînement.	Elèves essoufflés. En état de sudation. Rougeurs. Se découvrent progressivement. - Respect des principes de sécurité.	Démonstration, guidage fort. Attention particulière portée sur les élèves n'ayant pas pratiqué cette activité l'année précédente.
<u>Compétences motrices :</u> Etre capable de réaliser les exercices en respectant les règles fondamentales de sécurité et principes d'efficacité.	Passer d'une motricité explosive à une motricité contrôlée et maîtrisée.	Challenge de répétitions : 1h30 Les élèves doivent réaliser sur différents ateliers (6 ateliers différents : développé couché -DVC-, tirage horizontal, Larry Scott, triceps poulie, leg extension, 1 presse inclinée) 3 séries de 20 répétitions « valides » avec une montée de barre progressive (les montées de barre son cadrées en fonction du poids du corps de l'élève	- Réaliser 20 répétitions sécurisées malgré l'augmentation progressive de la charge à chaque série. - Valider l'ensemble des critères de sécurité sur chaque répétition.	<u>Si élève a des trajets trop rapides ou qu'il est en apnée.</u> <u>Hypothèses :</u> cognitif : croyance que plus on va vite, plus on est fort

<p><u>Compétences méthodologiques et sociales:</u> Observer le placement et l'exécution d'un partenaire, le corriger si nécessaire et l'évaluer.</p> <p>Gérer une parade.</p>	<p>Connaissances visées : - conditions d'une pratique en sécurité - Les règles de sécurité collectives</p> <p>Capacités visées : - Mobiliser ses segments avec des postures, des trajets qui préservent l'intégrité physique - Observer la pratique d'autrui pour l'aider</p> <p>Attitudes visées : - Rester disponible et vigilant - S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique</p>	<p><u>Cf. annexe3 montées de barre).</u> Pour qu'une répétition soit validée, il faut qu'elle respecte les 4 principes de sécurité vue auparavant (dos plat, mouvement rythmé, respiration placée, amplitude complète). Si la répétition ne respecte pas les 4 principes de sécurité, elle n'est pas comptée. Néanmoins, l'élève a le droit de continuer sa série jusqu'à ce qu'il valide 20 répétitions sécuritaires.</p> <p><u>Cf. annexe4 – Challenge 20 répétitions</u></p> <p>Les élèves se mettent par 3 de façon affinitaire (soit 8 groupes de travail) : 1 élève en action, 1 élève en parade et 1 observateur qui corrige et valide ou non les 20 répétitions. Les élèves alternent les rôles chacun leur tour.</p> <p>Rotation des groupes toutes les 15/20 minutes au signal + 5' temps faible pour remplir la feuille et changer d'atelier.</p> <p>Pour gérer les rotations, je mets à disposition 2 bancs de DVC et 2 tirages horizontaux.</p>		<p><u>Remédiations :</u> Structurer le mouvement dans le temps (2/1 ou 3/2). Compter à voix haute pour expirer sur effort.</p> <p><u>Si élève veut</u> changer de machine avant la fin de sa série.</p> <p><u>Hypothèses :</u> Cognitif : ne perçoivent pas intérêt de faire plusieurs répétitions ou de se reposer</p> <p><u>Remédiations :</u> Utilisation de la fiche de ressentis plus tôt que prévu pour centrer l'élève sur son travail.</p>
<p>Identifier des sensations musculaires et les associer à un type d'effort (mobile 2)</p>	<p>Prendre conscience que le corps est le siège d'une sensation et que je suis capable de l'identifier, de la spécifier, de la différencier des autres sensations.</p>	<p>Banque de ressentis : 20min Entourer sur la fiche de ressenti (<u>Cf. annexe4 – verso de la feuille Challenge 20 répétitions</u>) les mots qui correspondent le plus aux sensations perçues. Créer collectivement une échelle de ressentis (musculaires et psychologiques)</p> <p>Choisir (toujours par 3) une machine au choix et s'entraîner selon le format 3x20 en essayant d'atteindre le ressenti idéal, celui où les effets sur le corps seront les plus importants.</p>	<p>Atteindre le ressenti envisagé.</p> <p>Quand le ressenti est identifié puis analysé, il devient un indicateur pour faire évoluer le projet d'entraînement et donc une attente dans la série.</p>	<p>Aide à la verbalisation. Questionner l'élève juste après les dernières répétitions de la série. Orienter l'élève sur une méthode de répétitions forcées.</p>



Étirements par groupe + Bilan collectif (10min). Retour au lycée (15min)

Bilan de la leçon : 19 élèves présents. Absent(e)s : *Adelia, Nadia, Medlyn, Fatoumata, Ariane* (disp)

Au niveau organisationnel : L'échauffement a permis de mettre en évidence des sensations différentes en fonction du travail suivi (cardio ou musculaire). Néanmoins, les élèves ont besoin d'autonomie : dès l'échauffement la semaine prochaine, ils choisiront eux-mêmes les ateliers de travail. De même, les élèves sont demandeurs de libertés : la contrainte des rotations dans la situation du challenge des 20 répétitions doit être modifiée (d'autant que tous les élèves n'ont pas pu passer sur tous les ateliers). Il sera plus judicieux de laisser les élèves choisir leurs ateliers de travail : si l'atelier est déjà pris, les élèves devront s'engager sur un autre atelier ou sur un travail complémentaire (muscles agonistes ou antagonistes, exercices à poids du corps, abdos, cardio...). Ils ont tous très bien réussi à s'engager dans un travail autonome lors de la dernière situation donc nous leur laisserons le choix de la circulation dans la salle. La note étant vectrice d'engagement pour ces élèves, nous noterons le cahier d'entraînement sur 16 points (cahier d'entraînement = chaque feuille utilisée lors des leçons et présentée en annexe) + 4 points « d'engagement » qui correspondra justement à cet engagement dans les leçons (+ l'évaluation terminale de la compétence attendue de niveau 3). Le choix des partenaires de travail de façon affinitaire ne pose pas de problème.

La situation du challenge d'1h30, bien qu'entrecoupée de petites pauses, est trop longue pour ces élèves. Il faut alterner temps forts et temps faibles pour maintenir la concentration de tous. Par ailleurs, un groupe n'a pas respecté le sens de rotation ce qui a provoqué un « embouteillage » et une désorganisation.

Une tablette est à disposition des élèves qui permet de visionner les postures de sécurité sur certains appareils (grâce à l'application aurasma) et de se filmer pour contrôler les postures si besoin. La démonstration du fonctionnement de la tablette impressionne les élèves ("c'est magique!" disent certains). Les temps de regroupement sont souvent des temps de décompression et de rappel à l'ordre (*Jamil, Daryl, Laurent-Mathieu, José, Omoyi*) : il va falloir permettre aux élèves de décompresser autrement pour justement avoir leur attention lors de ces moments de rassemblement.

J'ai utilisé des élèves comme relais et appuis (ceux licenciés à l'AS musculation : *Sajjad, José, Rousseau, Sharif*) pour aider les élèves que je sais avoir été en difficulté dans le cycle musculation l'année passée (*Jean-Philippe, Manon*) ou ceux qui n'ont pas suivi ce cycle l'année dernière pour diverses raisons (*Omoyi, Mukungu, Marina*).

Motivation des élèves : les élèves prennent plaisir à pratiquer et respectent très largement les principes de sécurité. Je suis obligé de reprendre *Sharif* qui oublie son rôle de pareur actif pour aller discuter ailleurs. Tous les élèves sont motivés par l'activité. Pour certains comme *Mady, Michal-Tarik, José, Daryl, Sharif, Laurent-Mathieu, Achraf*, l'objectif est de soulever lourd donc il faut les freiner et les recentrer sur la tâche. Pour respecter les motivations des élèves tout en les faisant pratiquer en sécurité, il faudra pour les prochaines séances, mettre en place des défis (individuels ou collectifs).

Nous pouvons ainsi distinguer 3 profils : Les principes et consignes de sécurité sont respectés par tous. Les fiches sont toutes correctement complétées. Les élèves savent mettre en œuvre des connaissances abordées l'an dernier en musculation ou au cycle précédent en acrosport. Les élèves sont capables de verbaliser leurs ressentis. La classe est très dynamique, investie et volontaire, mais la concentration reste encore fluctuante. Le rôle du pareur ACTIF doit être retravaillé. Les élèves ont hiérarchisé collectivement (après les avoir entourés sur leur feuille) les ressentis (musculaires et psychologiques).

Les engagés : groupe composé exclusivement de garçons (*Mady, Michal-Tarik, Laurent-Mathieu, José, Jamil, Daryl, Sharif*) : plutôt avec de bonnes qualités physiques, ils sont très motivés par l'activité. Encore parfois orientés par le désir de confrontation et de comparaison, ils savent néanmoins, lorsque nous les reprenons, se recentrer sur leurs propres besoins et mettre en œuvre un entraînement auto-référencé avec beaucoup d'intensité. Ils sont demandeurs de connaissances (physiologiques, nutritionnels...).

Les zappeurs sensibles : plutôt à l'écoute de leurs sensations, dès que cela demande un effort plus intense ou sollicite une sensation nouvelle et inconfortable, ils préfèrent arrêter ou changer de machines. Malgré un travail sérieux, ils n'arrivent pas encore à se mettre à distance de leur sensation : ils subissent le ressenti davantage qu'ils ne l'utilisent (*Manon, Nadia, Medlyn, Sukaina, Fatoumata, Marina, Yazid*)

Les consciencieux : ce sont des élèves qui sont investis, qui cherchent à bien faire, et qui sont à l'écoute de toutes les consignes et connaissances que l'enseignant peut leur apporter (*Jean-Philippe, Sajiniya, Omoyi*). Ce sont des élèves qui peuvent servir de relais ou d'appuis (*Sajjad, Rousseau, Achraf, Diwis, Mukungu*).

Perspectives de travail : entrevoir une orientation haltérophile à certains contenus, mettre les élèves en défis (individuels ou collectifs), organiser la pratique autour d'indicateurs auto-référencés (poids de corps)... Le carnet d'entraînement servira de repères de travail pour les élèves (tonnage de la séance, calories dépensées, temps d'activité...). Un travail de souplesse et de relaxation constitue également un axe de prospection. Enfin, afin de renforcer les liens interdisciplinaires, il est nécessaire de poursuivre le travail préparatif au cycle de musculation sur les gestes et postures en P.S.E. avec un travail autour de la nutrition en musculation.

OBJECTIFS	Transformations visées	Organisation / Situations / Consignes	Critères de Réussite	Remédiations
(5min) A partir de l'analyse et de la hiérarchisation des sensations perçues à la leçon précédente, je leur présente leur échelle de ressentis qu'ils compléteront au fur et à mesure du cycle ainsi qu'un récapitulatif des principes de sécurité à respecter Cf. annexe5 – échelle de ressentis				
<p>Activation cardio-pulmonaire et musculaire.</p> <p>Mettre en œuvre un échauffement correspondant aux efforts demandés ensuite</p>	<p>Passer d'un échauffement général à un échauffement adapté au mobile visé (mobile 2).</p>	<p>Circuit-training : 2 x 10x30"/30" R3' (15min)</p> <p>Par 2 de façon affinitaire, les élèves choisissent un atelier parmi 7 possibles : Rameur, Step, Burpees, Jumping jack, Squat jump, Corde à sauter, mountain climber. Ils s'échauffent alors sous un format intermittent (30" effort/30" récup). Lors du 2^{ème} bloc, les élèves doivent obligatoirement changer d'atelier.</p> <p>Plusieurs binômes peuvent choisir le même atelier : ils se regroupent alors dans un coin de la salle pour travailler ensemble. Ce sont les élèves qui gèrent le chronomètre.</p>	<p>Les sensations correspondent aux attentes (essoufflement, rythme cardiaque élevé, état de sudation...).</p>	<p>Dynamiser l'échauffement pour que l'activation cardio-vasculaire soit plus importante.</p> <p>Corriger les postures (dos droit, abdos gainés...)</p>
<p>Estimation de son maximum théorique par extrapolation (Pozzo – Levasseur).</p>	<p>Passer d'une charge de travail inadaptée à une estimation de sa charge maximale théorique pour ensuite déterminer plus précisément sa charge de travail en fonction du mobile choisi.</p>	<p>Estimation 1RM théorique (50min) Cf. annexe6 – estimation 1RM</p> <p>Par 2 de façon affinitaire, les élèves doivent déterminer leur 1RM théorique sur différents ateliers, dans l'ordre de leur choix. Sur chaque atelier, les élèves doivent réaliser des séries de 20 répétitions en prenant comme charge de départ la dernière charge réussie à la leçon précédente et en augmentant progressivement la charge à chaque nouvelle série validée.</p> <p>Les élèves ont 4 séries pour déterminer leur 1RM. La charge de la dernière série complétée avant l'échec correspond à 50% du 1RM théorique. Si les élèves sont en échec rapidement (2^{ème} ou 3^{ème} série), ils conservent la dernière charge validée et s'entraînent ainsi jusqu'au bout des 4 séries. (cela correspond dans ce cas à une méthode constante).</p> <p>Quoi qu'il en soit, les élèves notent à chaque fois leurs ressentis.</p>	<p>Les principes de sécurité sont respectés tout au long de la série. Le pareur est actif.</p> <p>La charge est augmentée progressivement jusqu'à l'échec.</p> <p>L'élève est capable de relever clairement la dernière charge réussie avant l'échec.</p>	<p>Si l'atelier est déjà pris, les élèves ont le droit à quelques remplacements (remplacer DVC par DV Incliné, Tirage Horizontal par tirage vertical, Presse inclinée par presse couchée).</p>
<p>Temps faible : défis pompes, défis squat/fentes</p> <p>- S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique.</p> <p>- Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané</p>	<p>Relâcher l'attention et viser une autre forme de plaisir.</p>	<p>Défis push-up pour les garçons / squat pour les filles : 30 min</p> <p><u>Pour les garçons : défis horloge.</u> Les élèves, chacun leur tour et toujours dans le même ordre, doivent réaliser un nombre de push-up réglementaire fixé à l'avance (on commence par 8 push-up). Lorsque tous les élèves sont passés sur ce nombre, ils refont un nouveau tour en augmentant le nombre de 2 en 2. Si un élève échoue lors d'un tour, il est éliminé définitivement.</p> <p><u>Pour les filles : défis « bring sally up ».</u> Sur la musique « bring sally up » dont les paroles sont « up » et « down » pendant 4min, les élèves doivent réaliser des squats en respectant justement les paroles</p>	<p>Respect des postures et principes de sécurité.</p> <p>Garçons : Chaque mouvement doit être validé par un juge.</p> <p>Filles : Terminer la fin de la chanson avec tout le groupe</p>	<p>Encouragements, Correction des postures.</p> <p>Élimination des élèves en cas de danger sur le placement corporel.</p>

		(« down » : les élèves doivent se baisser et ne peuvent se relever que lorsque la chanson dit « up »...). Si une élève échoue, elle sort du groupe, mais peut revenir quand elle le souhaite pour terminer avec tout le monde. Idem en défi fentes ensuite. A la fin des défis, les élèves complètent collectivement la feuille anatomique <u>Cf. annexe7 – planche anatomique</u>		
Vivre des méthodes de travail différentes. Associer les types d'effort aux sensations. Lier ses sensations à l'effort réalisé afin de pouvoir moduler son projet d'entraînement.	Passer d'une méconnaissance des méthodes à une découverte d'une méthode d'intensification (augmente et favorise le ressenti)	Nouvelle méthode : stato-dynamique (50min) <u>Cf. annexe8 – stato-dynamique.</u> De nouveau par 2 avec le même partenaire que la 1 ^{ère} situation, les élèves vont vivre une méthode imposée sur 5 groupes musculaires différents : méthode stato-dynamique (10 répétitions à 50%1RM + 10sec statique + 10 répétitions à 50%1RM, R1'). Les élèves ont le choix des ateliers à partir du moment où ils respectent les différents groupes musculaires. Les élèves doivent noter leurs sensations à l'issue de chaque série et les comparer à ceux de la méthode constante. Ils doivent également compléter leur échelle de ressentis. <u>Cf. annexe5 – échelle de ressentis</u>	Intégrer pour chaque série et chaque atelier la phase statique au bon moment et avec la bonne posture. Respect des postures et principes de sécurité.	Les élèves ont le droit de remplacer des ateliers de la feuille par d'autres équivalents à condition de respecter le groupe musculaire imposé.

Étirements par groupe + Bilan collectif (15min). Retour au lycée (15min)

Bilan de la leçon : 17 élèves présents. Absent(e)s : *Adelia, Nadia, Medlyn, Yazid, Achraf, Marina, Arianne* (disp)

Au niveau organisationnel : L'échauffement a engagé tous les élèves dans l'activité, mais 2 ateliers étaient trop difficiles en format 30/30 (burpees et mountain climber) : ils ont donné lieu à de nombreux échecs. Les élèves ont dû alors adapter les temps d'effort. Cela a néanmoins permis d'aborder les entraînements collectifs en HIIT (Hight Intensity Interval Training) très en vogue actuellement. Le 2^{ème} bloc d'échauffement a pour la grande majorité, été moins intense que le premier. Les élèves étaient satisfaits de pouvoir choisir leurs ateliers d'échauffement.

Le travail par groupe affinitaire ne pose pas de problème, mais il n'y a pas de mixité. Les élèves peuvent travailler avec tout le monde.

Binômes	<i>Mady Michal-Tarik</i>	<i>Laurent-Mathieu Jamil</i>	<i>José Rousseau</i>	<i>Sajjad Sharif + Jean-Philippe</i>	<i>Daryl Diwis</i>	<i>Omoyi Mukungu</i>	<i>Sukaïna Manon</i>	<i>Fatoumata Sajiniya</i>
----------------	--------------------------	------------------------------	----------------------	--------------------------------------	--------------------	----------------------	----------------------	---------------------------

Les élèves se déplacent avec leur cahier d'entraînement et remplissent les fiches régulièrement. Ils ont compris au fur et à mesure de la leçon la notion « d'engagement » et adaptent leur entraînement en fonction des contraintes (atelier déjà occupé) en intégrant des ateliers non prévus initialement. Il sera important de travailler ultérieurement sur la cohérence entre ces ateliers rajoutés et le programme de travail initial (agoniste, antagoniste, complémentarité...). Toutefois, les élèves s'enferment dans leur binôme et ne communiquent pas avec les autres hormis sur les temps de regroupement.

Le fonctionnement temps fort / temps faible est efficace et permet de maintenir l'engagement des élèves tout au long de la leçon.

Motivation des élèves : Le travail sur la 1RM a motivé tous les élèves, même si au fil de la séance, l'intensité d'effort a diminué. Les situations défis ont eu un réel succès, que cela soit chez les filles ou chez les garçons. Ce temps faible a permis à chacun de se dépasser et de se défouler de façon sécuritaire. Le travail sur les fiches anatomiques à l'issue des défis a favorisé un retour au calme et une re-concentration des élèves. Le redémarrage à l'issue du temps faible a été un peu long, mais l'explication d'une méthode nouvelle a suscité l'attention des élèves. Les élèves apprécient de ressentir leur corps : les méthodes d'intensifications sont de vrais atouts pour cela.

Perspectives de travail : fonctionner en alternant temps forts / temps faibles. Faire découvrir aux élèves de nouvelles méthodes d'intensification pour profiter de leurs intérêts sur les sensations perçues. Favoriser la mixité, la coopération et la communication. Travailler sur la cohérence et la justification des ateliers rajoutés. Dépasser la compétence attendue de niveau 3 pour aller vers des contenus de niveau 4.

compétences	Les engagés	Les zappeurs sensibles	Les consciencieux
motrices	<p>Dans la situation de la 1RM, les charges de travail sont souvent trop élevées (<i>Daryl, Mady, Daryl, José</i>). Les élèves veulent soulever lourds tout de suite : ils ne comprennent pas encore l'intérêt de connaître sa force maximale.</p> <p>Le travail à partir des sensations permet de recentrer les élèves sur l'activité et favorise leur engagement (<i>Daryl, Laurent-Mathieu</i>). <i>Jamil</i> se contente de suivre son partenaire. <i>Michal-Tarik</i> reproduit des entraînements qu'il réalise en club de remise en forme sans véritable analyse de ses sensations.</p> <p>L'engagement dans la dernière situation est élevé (<i>Laurent-Mathieu, José</i>). Les principes de sécurité sont respectés.</p> <p>Des postures de club apparaissent (pont en DVC chez <i>Mady, Daryl, José, Michal-Tarik, Sharif</i>) : les élèves maîtrisent la posture donc je leur autorise cette position.</p>	<p>La 1RM est appréhendée avec timidité : dès que la série commence à brûler, les élèves arrêtent le mouvement (<i>Manon, Sukaïna</i>) si bien que la charge n'est pas représentative.</p> <p>Il est nécessaire de les recadrer très souvent sur le niveau de ressenti psychologique attendu afin de les engager davantage dans l'effort (<i>Manon, Sukaïna, Fatoumata</i>).</p> <p>La 1RM n'a pas été calculée sur tous les ateliers (<i>Manon, Sukaïna, Fatoumata</i>).</p> <p>Les principes de sécurité sont respectés. Le pareur est présent, mais l'aide au camarade en difficulté n'est pas systématique (<i>Manon, Sukaïna</i>).</p> <p>Quelques erreurs sur les postures statodynamique ou la phase isométrique est placée en blocage articulaire (<i>Fatoumata</i>)</p>	<p>Les élèves deviennent rapidement autonomes sur les montées de barres et ajustent la charge à 1 ou 2kg près (<i>Sajjad, Rousseau, Diwis</i>).</p> <p>La 1RM est déterminée précisément même si certains n'ont pas eu le temps de le faire sur tous les ateliers (<i>Jean-Philippe, Sajiniya, Omoyi, Mukungu</i>).</p> <p>Les principes et postures de sécurité sont respectés. Le pareur est actif (<i>Sajjad, Diwis, Sajiniya</i>).</p> <p><i>Omoyi</i> et <i>Mukungu</i> sont moins à l'aise sur ce rôle, car moins concentrées sur cette tâche.</p>
Méthodologiques	<p>Les fiches sont remplies correctement.</p> <p>L'application des méthodes d'entraînement est respectée.</p>	<p>Les fiches sont remplies correctement.</p> <p>L'analyse des sensations est encore binaire (« ça fait mal » ou « ça va ») (<i>Fatoumata</i>)</p>	<p>Les fiches sont remplies correctement.</p> <p>L'analyse des sensations est faite avec rigueur et pertinence (<i>Sajjad, Rousseau, Diwis, Sajiniya, Mukungu</i>).</p>
Sociales	<p>La comparaison (entre <i>Daryl, Mady, José, Jamil, Sharif</i>) laisse place petit à petit à un travail davantage auto-référencé. Les élèves travaillent efficacement par binôme affinitaire même s'il faut encore rappeler à l'ordre certains élèves qui vont discuter avec d'autres (<i>José, Jamil, Sharif</i>).</p>	<p>Les élèves travaillent par binôme affinitaire même si les filles ne se mélangent pas aux garçons et inversement.</p>	<p>Les élèves travaillent par binôme affinitaire même si les filles ne se mélangent pas aux garçons et inversement.</p>

Leçon : 1 – 2 – **3** – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 **Date :** 16/12/16 **Objectif de leçon :** Expérimenter un mobile (mobile 3 : objectif esthétique : gain de volume musculaire) en vivant des séquences d'entraînement et des méthodes de travail différentes. Choisir son mobile.

OBJECTIFS	Transformations visées	Organisation / Situations / Consignes	Critères de Réussite	Remédiations
<p>Activation cardio-pulmonaire et musculaire.</p> <p>Mettre en œuvre un échauffement correspondant aux efforts demandés ensuite</p>	<p>Passer d'un échauffement général à un échauffement adapté au mobile visé (mobile 3).</p>	<p>Montées de barres progressives (15min)</p> <p>Les élèves se mettent par 2 de façon affinitaire, choisissent 2 machines différentes (qu'ils intégreront ensuite dans le programme d'entraînement du jour), s'échauffent en faisant des montées de barres progressives et intègrent des mobilisations articulaires et étirements musculaires spécifiques aux muscles sollicités.</p>	<p>Les sensations correspondent aux attentes (chaleur, techniques maîtrisées, augmentation progressive de l'amplitude des mouvements, concentration croissante).</p>	<p>Corriger les postures (dos droit, abdos gainés, placement de la respiration...)</p>
<p>Expérimenter un mobile (mobile 3 : objectif esthétique : gain de volume musculaire)</p>		<p>Expérimenter le mobile 3 en méthode constante <u>Cf. annexe9 – mobile 3 : méthode constante</u> (40min)</p> <p>Avec le même partenaire qu'à l'échauffement, les élèves doivent suivre un entraînement sur 4 ateliers de leur choix en expérimentant le mobile « gain de volume » en méthode constante : 4 x10 à 75%1RM R2'. Les élèves doivent respecter les différents groupes musculaires de la feuille, mais ont le droit de remplacer les ateliers si ceux présentés ne leur conviennent pas ou sont déjà occupés.</p> <p>A l'issue de chaque série, les élèves remplissent la fiche de ressentis.</p>	<p>Respect des postures et principes de sécurité.</p> <p>S'entraîner dans une zone de sensations efficaces (zone 4).</p>	<p>Modulation de la charge (en plus ou en moins) pour aider l'élève à être dans la bonne zone de sensation.</p>
<p>Enrichir les possibilités d'entraînement.</p> <p>Mettre en évidence la possibilité de s'entraîner seul, de façon autonome à la maison.</p>	<p>Relâcher l'attention.</p> <p>Favoriser une autre forme de coopération et de communication</p>	<p>Exercices à poids de corps <u>Cf. annexe10 – exercice sans charge additionnelle</u> (40min)</p> <p>Par groupe de 4 ou 6 (affinitaire, mais mixte). Il est attribué à chaque groupe d'élèves un groupe musculaire différent sur la feuille. Chaque groupe d'élèves doit alors réfléchir aux muscles agonistes et antagonistes des mouvements qui leur sont présentés, déterminer des exercices sans charge additionnelle correspondant au muscle agoniste ciblé et hiérarchiser ces exercices à poids du corps en fonction de leur difficulté.</p> <p>A l'issue du travail de recherche, chaque groupe présente ensuite à toute la classe les exercices retenus et hiérarchisés. <u>Cf. annexe 10 – exemples retenus</u></p>	<p>Retenir des mouvements qui mobilisent bien les muscles agonistes visés.</p> <p>Incorporer des variables pour hiérarchiser la difficulté.</p> <p>Présenter et démontrer clairement son travail à la classe.</p>	<p>Aide à la découverte des variables possibles.</p> <p>Encourager les élèves à tester les différentes variables pour les hiérarchiser lucidement.</p>
<p>Vivre des méthodes de travail différentes.</p> <p>Associer les types d'effort aux sensations.</p> <p>Lier ses sensations à l'effort réalisé afin de pouvoir moduler son projet d'entraînement.</p>	<p>Passer d'une méconnaissance des méthodes à une découverte d'une méthode d'intensification (augmente et favorise le ressenti)</p>	<p>Nouvelle méthode : super série en bi-set (55min) <u>Cf. annexe11 – super-séries.</u></p> <p>De nouveau par 2 avec le même partenaire que la 1^{ère} situation, les élèves vont vivre une méthode imposée sur 5 groupes musculaires différents : méthode super-séries, le bi-set (4 x 10 à 70% de 1RM + 10 répétitions sans charge additionnelle / Récup: 2min). Les élèves ont le choix des ateliers à partir du moment où ils respectent les différents groupes musculaires.</p> <p>Les élèves doivent noter leurs sensations à l'issue de chaque série et les comparer à ceux de la méthode constante. Ils doivent également compléter leur échelle de ressentis. <u>Cf. annexe5 – échelle de ressentis</u></p>	<p>Associer le bon exercice sans charge additionnelle.</p> <p>Choisir avec pertinence et lucidité la difficulté de l'exercice sans charge.</p> <p>Respect des postures et principes de sécurité.</p>	<p>Les élèves peuvent travailler en bi-set agoniste ou antagoniste.</p>

Étirements par groupe + Bilan collectif (15min). Retour au lycée (15min)

Bilan de la leçon : 18 élèves présents. Absent(e)s : *Adelia, Nadia, Medlyn, Jamil, Fatoumata, Arianne* (disp)

Au niveau organisationnel : Les élèves se sont adaptés à ma démarche d'enseignement (binôme affinitaire, liberté dans le choix des ateliers, libre circulation dans la salle, engagement sur un autre atelier si celui visé est occupé, renseignement systématique du cahier d'entraînement, bilan collectif sur les sensations, alternance temps forts / temps faibles...) et sont de plus en plus autonomes dans la salle.

Le travail de réflexion par groupe mixte a permis d'enrichir les connaissances de certains élèves (*Jean-Philippe, Yazid, Omoyi, Mukungu, Marina, Manon, Sukaïna, Sajiniya*). La communication entre filles et garçons a été positive et la coopération efficace même si le plus souvent ce sont les garçons qui ont apporté les réponses. Le passage devant toute la classe pour exposer son travail a par contre été plus délicat pour certains. Enfin, filles comme garçons étaient dans l'attente d'une mise en action lors du temps faible et pas seulement d'un travail de réflexion. Il faudra réintégrer un temps faible où les élèves puissent se dépasser physiquement.

Motivation des élèves : Les garçons ont enfin pu mettre des charges plus importantes ce qui les a motivés (*Daryl, Diwis, José, Achraf*). Le travail sans charge additionnelle en super-série a été très apprécié (*Laurent-Mathieu, Yazid, Daryl, Diwis, Omoyi, Mukungu, José, Sharif*). L'engagement de quasiment tous les élèves est à souligner (sauf *Manon, Sajinya et Sukaïna* qui sont légèrement moins actives que les autres).

compétences	Les engagés	Les zappeurs sensibles	Les consciencieux
motrices	Les principes de sécurité ont été respectés malgré les charges plus importantes. Les élèves se sont grandement investis dans la réalisation de l'entraînement en super-séries (<i>Laurent-Mathieu, José, Daryl</i>). <i>Michal-Tarik</i> et <i>Mady</i> ont même travaillé en tri-set (au lieu du bi-set pour les autres). Tous ont travaillé en bi-set agonistes sauf <i>Michal-Tarik</i> et <i>Mady</i> qui ont alterné avec un travail antagoniste.	Les charges plus lourdes ont perturbé les élèves au départ (<i>Manon, Sukaïna</i>), mais au fur et à mesure des essais, elles se sont habituées à l'effort et aux sensations. Le travail en bi-set a été effectué correctement dans la démarche, mais avec une intensité inférieure aux exigences. Toutefois, avec la fatigue de la séance, les élèves ont pu identifier les sensations visées malgré l'intensité inadaptée.	Les principes de sécurité ont été respectés malgré les charges plus importantes. Les élèves se sont investis durant toute la séance et principalement lors du travail en super-série (<i>Sajjad, Rousseau, Achraf, Diwis, Jean-Philippe, Sajiniya, Omoyi, Mukungu</i>). Ils sont demandeurs de variables et de nouveaux exercices (<i>Sajjad, Diwis</i>) pour travailler plus finement certains chefs musculaires
Méthodologiques	Le travail de recherche par groupe de 6 a davantage donné lieu à des discussions annexes plutôt qu'à un véritable travail de recherche (<i>Mady, Daryl</i>)	Plutôt suiveurs dans l'exercice de recherche de mouvement sans charge additionnelle, les élèves ont été par contre intéressés par les réponses trouvées à cet exercice pour réinvestir les mouvements à la maison.	Ils sont capables d'ajuster la charge de travail de façon autonome pour conserver les mêmes sensations recherchées.
Sociales	Les élèves sont capables de travailler collectivement. La prise de parole devant la classe n'est pas un problème.	Les élèves sont en retrait sur le travail collectif. La prise de parole devant la classe n'a pas été possible.	Les élèves sont capables de travailler collectivement. Les élèves n'ont pas refusé de passer devant la classe pour exposer leur travail, mais la prise de parole est délicate du fait d'une maîtrise fragile de la langue française (<i>Sajjad, Achraf, Omoyi, Mukungu</i>)

Perspectives de travail : Engager les élèves dans un travail encore plus autonome : de la gestion de l'entraînement à sa réalisation en les laissant manipuler les paramètres de l'entraînement et tester leurs effets. En termes de connaissances, continuer à explorer celles de la compétence attendue de niveau 4. Revenir sur un temps faible cognitif ET moteur.

Leçon : 1 – 2 – 3 – **4** – 5 – 6 – 7 – 8 **Date :** 06/01/17

Objectif de leçon : S'entraîner avec de plus en plus d'autonomie. Mettre en relation les paramètres, les sensations et les effets. Etablir des relations entre les paramètres et les sensations éprouvées.

OBJECTIFS	Transformations visées	Organisation / Situations / Consignes	Critères de Réussite	Remédiations
Rappel des points abordés aux séances précédentes.	Passer d'un oubli partiel à une remémoration de l'ensemble des connaissances déjà vues.	Durée : 15min En classe entière, retour sur tout le travail fait avant les vacances (principes de sécurité, échelle de sensations, mobiles et méthodes) : Je fais un récapitulatif au tableau. <u>Cf. annexe12 – rappel des connaissances</u>	Enoncer à l'oral les différents critères de sécurité, méthodes, sensations...	Aide à la verbalisation par un questionnement.
Activation cardio-pulmonaire et musculaire. Mettre en œuvre l'échauffement le plus adapté à ses choix futurs de travail.	Passer d'une mise en action passive ou automatique à un engagement progressif, sécuritaire et adapté à l'entraînement à venir	Durée : 15min En autonomie, les élèves mettent en place un échauffement correspondant au type de mobile envisagé pour la suite de la séance. Mobile 2 : échauffement plutôt cardio-vasculaire Mobile 3 : échauffement plutôt musculaire et tendino-articulaire sur machine de musculation.	L'échauffement correspond au mobile de travail futur. Les sensations correspondent aux attentes.	Par le questionnement, amener l'élève à mettre en relation les effets de l'échauffement à ce qui est attendu.
Choisir des groupes musculaires et analyser son ressenti pour faire des choix pertinents d'ajustements ou remédiations. Etablir des relations entre les paramètres de charges et les sensations éprouvées. Expliquer son choix clairement. Mettre en relation le prévu et le réaliser et l'expliquer.	Associer un type d'effet à son mobile et passer d'une sensation subie à une analyse de son ressenti pour envisager des remédiations ou des aménagements dans son entraînement.	S'entraîner dans son mobile (1 ^{er} temps) : 25min Les élèves se mettent par 2, de façon affinitaire, mais avec le même mobile. Ils choisissent un atelier de leur choix pour s'entraîner en respectant les différents paramètres de leur entraînement (méthodes, %de1RM, temps de récup...). Ils complètent la feuille « s'entraîner dans son mobile » et à chaque fin de série, notent si la série est réussie ou non et la sensation associée. <u>Cf. annexe13 – s'entraîner dans son mobile, 1^{ère} ligne du tableau</u> A l'issue de ce premier atelier, je regroupe tous les élèves et leur demande de porter un regard critique sur leur pratique à 2 niveaux : - Etablir des relations entre les paramètres de charges et les sensations éprouvées. - Mettre en relation le prévu et le réaliser et l'expliquer. Nous faisons ensuite un bilan collectif des ajustements possibles notamment en jouant sur le paramètre « charge » de l'entraînement.	Respecter les principes de sécurité, les temps de récupération, le rythme et les charges de travail. Expliquer son choix clairement.	Par le questionnement, amener l'élève à mettre en relation les sensations perçues et la réussite ou non de la série. L'orienter sur une réflexion à mener sur la charge de travail pour réussir.
Adapter l'intensité en fonction des sensations éprouvées. S'entraîner de façon semi-autonome c'est-à-dire : Sur quel paramètre j'agis ?	Passer d'un entraînement non réfléchi à une manipulation réfléchie et adaptée d'un paramètre de l'entraînement : le %1 RM	S'entraîner dans son mobile (2 ^{ème} temps) : 50min Même organisation que précédemment, mais l'élève, à l'issue de chaque série, doit analyser sa réussite ou non et ses sensations afin de prendre une décision d'ajustement pour la série suivante en manipulant le paramètre « charge » de son entraînement pour réussir ce qu'il a prévu. Les élèves enchainent cette fois 2 ateliers et complètent donc 2 autres lignes de leur feuille « s'entraîner dans son mobile ».	Respecter les temps de récupération, le rythme et les charges de travail. Expliquer son choix clairement.	Amener l'élève à mettre en relation les sensations perçues et la réussite ou non de la série. L'orienter sur une réflexion à mener sur la charge de travail pour réussir.

<p>Temps faible : défis abdominaux.</p> <p>S'engager dans un rapport inhabituel à l'activité physique.</p> <p>Persévérer malgré l'état d'inconfort momentané</p>	<p>Relâcher l'attention et viser une autre forme de plaisir.</p>	<p>Défis abdos : 20 min</p> <p>Les élèves se mettent par 3 de façon affinitaire, mais avec une fille obligatoirement dans chaque trinôme.</p> <p>Les 3 élèves du trinôme font du gainage en même temps, mais seul un élève du groupe a le droit de se mettre en gainage facile : les 2 autres sont obligatoirement en gainage difficile. Les élèves choisissent d'intervertir les rôles quand ils le souhaitent et à la fréquence de leur choix. Si un élève du trinôme abandonne, il fait perdre son équipe. Lorsqu'une «équipe est éliminée, chaque élève de l'équipe doit faire 100 abdos dynamiques.</p> <p>Pour gagner, l'équipe doit tenir 8 min.</p> <p><u>Cf. annexe14 - défis abdos</u></p> <p>A l'issue de ce défi, nous profitons de ce temps faible pour faire calculer le tonnage de travail de la leçon.</p>	<p>Respecter les postures.</p> <p>Gérer son effort.</p> <p>Communiquer sur son ressenti.</p> <p>Communiquer et échanger pour réussir.</p>	<p>Encouragements, aide au choix des postures.</p> <p>Correction de certaines cambrures en orientant le regard de l'élève vers le sol plutôt que vers l'horizontale lors du gainage en planche ventrale.</p> <p>Élimination des élèves en cas de danger sur le placement corporel.</p>
<p>Adapter l'intensité en fonction des sensations éprouvées</p>	<p>Manipulation d'un 2ème paramètre de l'entraînement : le temps de récupération</p>	<p>Suite et fin de S'entraîner dans son mobile (3^{ème} temps) : 25min</p> <p>Même chose que précédemment, mais l'élève peut aussi manipuler le temps de récupération pour ajuster son travail à ce qu'il avait prévu de réaliser</p>	<p>Respecter les charges, le rythme et les charges de travail, expliquer son choix clairement</p>	

Étirements par groupe + Bilan collectif (15min). Retour au lycée (15min)

Bilan de la leçon : 16 élèves présents. Absent(e)s : *Adelia, Medlyn, Manon, Jamil, Sajiniya, Fatoumata, Marina, Arianne* (disp)

Au niveau organisationnel : Les élèves ont été très participatifs aux rappels des connaissances du début de leçon malgré l'éloignement de la dernière leçon et malgré la durée de cette introduction. L'échauffement a été réalisé de façon très efficace par tous. Les groupements affinitaires ne posent pas de problème (aucun élève n'est délaissé). Le rôle de pareur est assuré correctement même s'il est nécessaire de rappeler à l'ordre parfois certains élèves (*Nadia, Yazid, Mady*). *Nadia* a été absente à toutes les leçons précédentes : il a donc fallu prendre un petit temps pour lui expliquer à part les méthodes de travail.

L'alternance temps fort / temps faible permet aux élèves de relâcher leur attention et le travail sous forme de défis collectifs fonctionnent toujours aussi bien (toutefois, au regard du nombre d'élèves présents aujourd'hui, nous avons constitué des binômes affinitaires plutôt que des trinômes mixtes). Tous les binômes ont d'ailleurs réussi l'exercice sauf *Omoyi et Mukungu* qui ont abandonné rapidement.

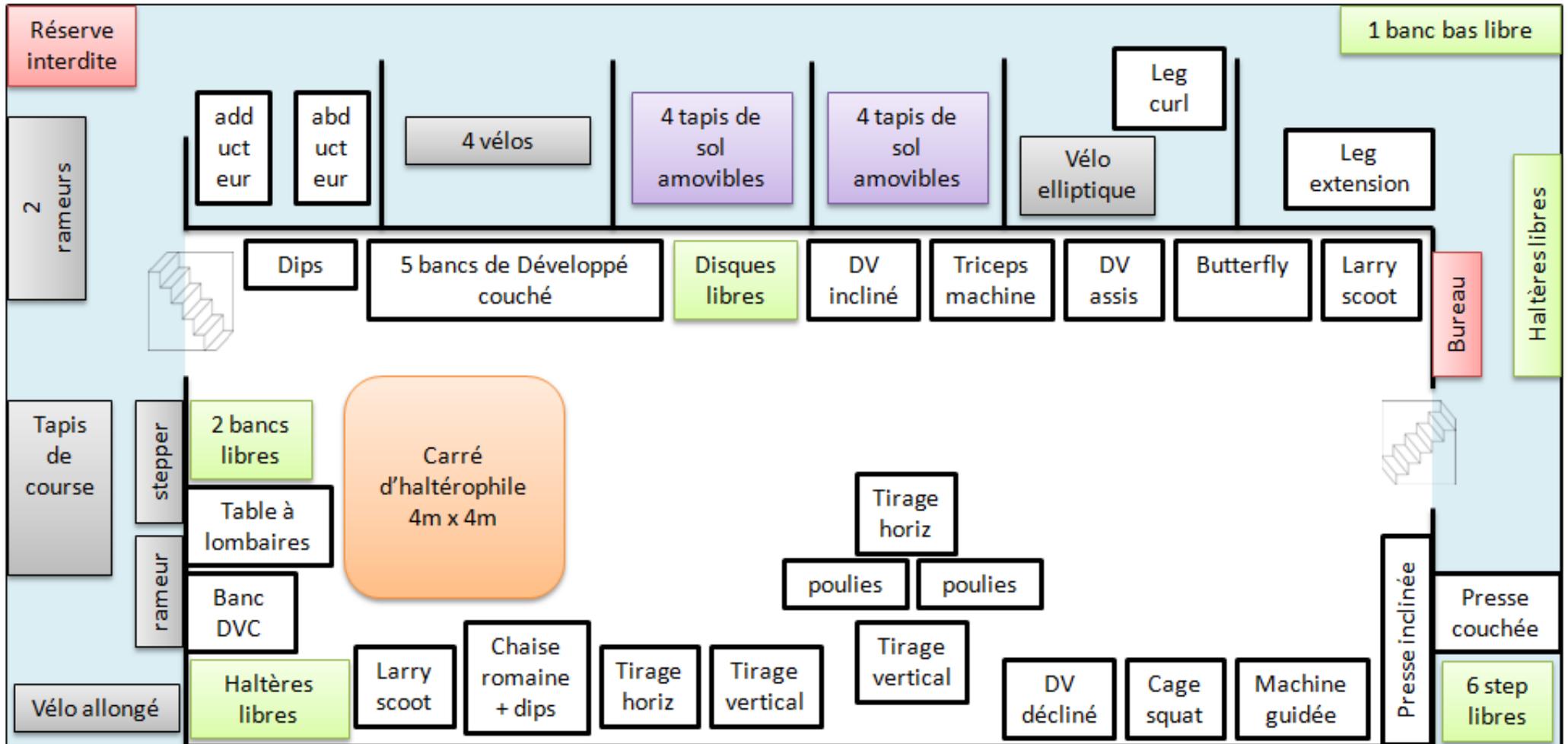
Sur le 3^{ème} temps de la situation « s'entraîner dans son mobile », nous sommes restés sur l'ajustement de l'effort par le biais de la charge et non par le biais du temps de récupération comme prévu. Certains binômes (*Daryl et Diwis, Mady et Michal-Tarik, Omoyi et Mukungu*) ont fini les ateliers prévus avant les autres : ils ont continué à travailler de façon autonome en respectant la même consigne sur des ateliers supplémentaires hors feuille d'entraînement.

Motivation des élèves : les élèves apprécient avoir la liberté de faire des choix et de les mettre en œuvre. Le défi collectif répond aux attentes de certains élèves, ce qui leur permet d'être plus axés sur des buts de maîtrise lors des autres situations. Les élèves ont fait preuve d'un grand engagement physique et psychologique lors de cette leçon, et ont mis en place des stratégies d'engagement (exercices à poids du corps, travail agoniste/antagoniste...) lorsque l'atelier désiré était déjà occupé par d'autres (seules *Nadia* et *Sukaiina* était un cran en dessous des autres en termes d'implication dans l'effort). Le calcul du tonnage de la séance est un indice parlant et motivant pour les élèves.

compétences	Les engagés	Les zappeurs sensibles	Les consciencieux
motrices	<p>Les règles et principes de sécurité sont respectés. Les trajets et postures sont acquis. La manipulation du paramètre « charge » est comprise, mais ils ont du mal à diminuer la charge au fur et à mesure des séries. Il est nécessaire de les accompagner dans l'analyse de leur ressenti pour leur faire prendre conscience que l'ajustement de la charge est la meilleure stratégie pour réaliser ce qu'ils ont prévu de faire.</p> <p>Les méthodes utilisées sont souvent complexes : super série agonistes ou super séries antagonistes (<i>Daryl, José, Laurent-Mathieu, Mady, Michal-Tarik</i>).</p>	<p>Quelques erreurs techniques dans le placement segmentaire et les postures. Les charges sont souvent légères, ce qui ne met pas en péril l'intégrité physique de l'élève, mais un recadrage technique est nécessaire. Après l'explication à l'aide de contenus précis ou d'une démonstration, les élèves modifient durablement leur mouvement.</p> <p>Les méthodes sont plutôt simples (méthodes constantes). Quelques tentatives de travail en super série (<i>Omoy</i>) ou stato-dynamique (<i>Sukaiina</i>).</p>	<p>Les principes de sécurité sont respectés. Les élèves n'hésitent pas à modifier leur charge de travail pour réussir leur série.</p> <p>Nous avons incorporé des techniques d'intensification (répétitions forcée, répétitions trichées...) pour aller plus loin dans les méthodes d'entraînement.</p> <p>Le choix des méthodes est justifié au regard des effets et des sensations attendues (<i>Sajjad, Rousseau</i>).</p>
Méthodologiques	<p>La feuille d'entraînement est parfois remplie une fois l'atelier terminé et non pas à chaque fin de série (<i>Daryl, Mady, Michal-Tarik</i>).</p> <p>La dernière ligne de la feuille, celle à remplir après le défi abdos, n'a, pour la grande majorité, pas été remplie.</p>	<p>La feuille d'entraînement est remplie, mais l'analyse des sensations n'est parfois pas en adéquation avec la réalité. Il faut décrypter avec l'élève ses sensations les plus visibles (tremblements) pour l'aider à prendre des décisions d'ajustements immédiates.</p>	<p>La feuille d'entraînement est remplie et au fur et à mesure de la leçon, l'analyse des sensations entraînent des ajustements de plus en plus pertinents et efficaces.</p>
Sociales	<p>Les élèves travaillent efficacement par binôme, s'entraident et se corrigent.</p>	<p>Les élèves travaillent efficacement par binôme, le rôle du pareur actif pour accompagner les répétitions difficiles n'est pas encore systématisé.</p>	<p>Les élèves travaillent efficacement par binôme, s'entraident, s'assurent et se corrigent.</p>

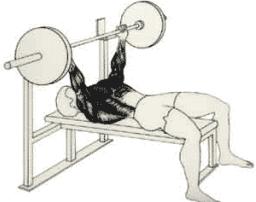
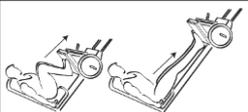
ANNEXES

ANNEXE 2 : Plan de masse



ANNEXE 3 : Montées de barre

Calcul de la charge de départ :

	Filles	Garçons
DVC 	25% du poids du corps	30% du poids du corps
Tirage poulie Basse 	25% du poids du corps	30% du poids du corps
Larry scoot 	Barre vide	Barre vide +2,5kg de chaque côté
Triceps poulie 	5kg	10kg
Leg extension 	20% du poids du corps	30% du poids du corps
Presse inclinée 	30% du poids du corps	50% du poids du corps

A chaque série supplémentaire, vous pourrez augmenter la charge de 2 ou 3kg maximum à chaque fois.

Tableau de correspondance :

Poids du corps (pdc)	20% du pdc =	25% du pdc =	30% du pdc =	50% du pdc =
45 kg	9 kg	11 kg	14 kg	23 kg
50 kg	10 kg	13 kg	15 kg	25 kg
55 kg	11 kg	14 kg	17 kg	28 kg
60 kg	12 kg	15 kg	18 kg	30 kg
65 kg	13 kg	16 kg	20 kg	33 kg
70 kg	14 kg	18 kg	21 kg	35 kg
75 kg	15 kg	19 kg	23 kg	38 kg
80 kg	16 kg	20 kg	24 kg	40 kg
85 kg	17 kg	21kg	26 kg	43 kg
90 kg	18 kg	23 kg	27 kg	45 kg
95 kg	19 kg	24 kg	29 kg	48 kg

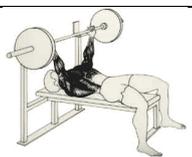
ANNEXE 4 : Challenge 20 répétitions

NOM, Prénom :

Prénom Juge :

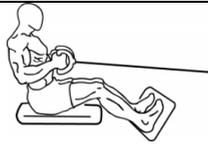
Date :

Atelier Développé couché :

MUSCLE ?	SERIE	CHARGES	Nbr de répétitions
	S1		
	S2		
	S3		

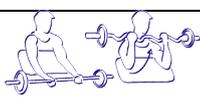
S1	S2	S3		S1	S2	S3
oui	oui	oui	Placement du dos	non	non	non
oui	oui	oui	Rythme	non	non	non
oui	oui	oui	Respiration	non	non	non
oui	oui	oui	Amplitude	non	non	non
oui			Pareur actif	non		

Atelier Tirage horizontal poulie basse :

MUSCLE ?	SERIE	CHARGES	Nbr de répétitions
	S1		
	S2		
	S3		

S1	S2	S3		S1	S2	S3
oui	oui	oui	Placement du dos	non	non	non
oui	oui	oui	Rythme	non	non	non
oui	oui	oui	Respiration	non	non	non
oui	oui	oui	Amplitude	non	non	non
oui			Pareur actif	non		

Atelier Larry Scott :

MUSCLE ?	SERIE	CHARGES	Nbr de rép
	S1		
	S2		
	S3		

S1	S2	S3		S1	S2	S3
oui	oui	oui	Placement du dos	non	non	non
oui	oui	oui	Rythme	non	non	non
oui	oui	oui	Respiration	non	non	non
oui	oui	oui	Amplitude	non	non	non
oui			Pareur actif	non		

Atelier Triceps machine :

MUSCLE ?	SERIE	CHARGES	Nbr de répétitions
	S1		
	S2		
	S3		

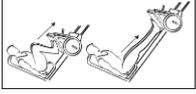
S1	S2	S3		S1	S2	S3
oui	oui	oui	Placement du dos	non	non	non
oui	oui	oui	Rythme	non	non	non
oui	oui	oui	Respiration	non	non	non
oui	oui	oui	Amplitude	non	non	non
oui			Pareur actif	non		

Atelier Leg extension :

MUSCLE ?	SERIE	CHARGES	Nbr de répétitions
	S1		
	S2		
	S3		

S1	S2	S3		S1	S2	S3
oui	oui	oui	Placement du dos	non	non	non
oui	oui	oui	Rythme	non	non	non
oui	oui	oui	Respiration	non	non	non
oui	oui	oui	Amplitude	non	non	non
oui			Pareur actif	non		

Atelier Presse inclinée :

MUSCLE ?	SERIE	CHARGES	Nbr de répétitions
	S1		
	S2		
	S3		

S1	S2	S3		S1	S2	S3
oui	oui	oui	Placement du dos	non	non	non
oui	oui	oui	Rythme	non	non	non
oui	oui	oui	Respiration	non	non	non
oui	oui	oui	Amplitude	non	non	non
oui			Pareur actif	non		

BANQUE DE RESSENTIS

MUSCULAIRES :

Aucune sensation « écrasé par la charge » Congestion Ça chauffe un peu ça brûle
Picotements « j'avais l'impression que j'avais plus de force » Tremblements Gonflements
jambes ou bras lourds Muscles tout durs Muscles contractés Crampes « ça
commence à travailler » Rien à signaler

PSYCHOLOGIQUES :

Facile Difficile J'ai abandonné « Trop difficile je n'ai pas réussi » Confortable
« c'est cool, mais pas trop dur » supportable « ça commence à être un peu dur »
« je m'accroche pour finir » « vivement la fin » « je suis bien » « c'est difficile, mais je me
suis concentré pour finir » « j'avais envie d'arrêter, mais j'ai fini »

ANNEXE 5 : Echelle de ressentis

PRINCIPES de SECURITE à RESPECTER :

- DOS PLAT
- RYTHME MAITRISE
- RESPIRATION PLACEE (pas de blocage respiratoire)
- AMPLITUDE COMPLETE (pas de verrouillage articulaire)
- MOUVEMENTS SYMETRIQUES
- PAS de MOUVEMENTS COMPENSATOIRES

PARTENAIRE Présent :

- Assure la sécurité
- Contrôle et corrige le mouvement
- Aide en cas de besoins

Le PAREUR est ACTIF

ASPECT MUSCULAIRE

Crampes, arrêt de l'exercice

Brûlures, tremblements, congestion

Ça chauffe

Ça commence à travailler

RAS

ASPECT PSYCHOLOGIQUE

-Charge trop lourde, je ne réussirai pas à finir

- C'est difficile, mais je me concentre pour finir

-C'est éprouvant, mais je tiendrai

-C'est cool, mais pas trop dur

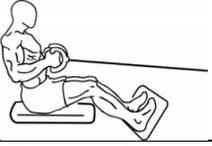
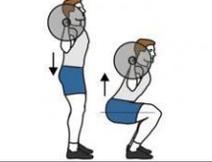
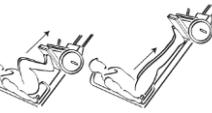
-RAS

Sensations

ANNEXE 6 : Connaitre son 1RM

NOM, Prénom :

DATE :

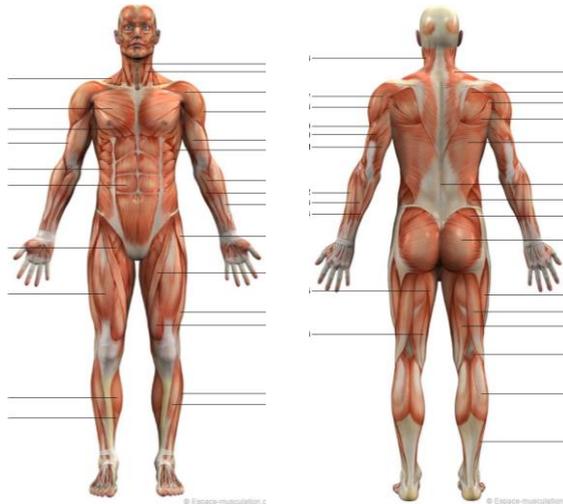
ATELIERS	Muscles sollicités	Charge pour laquelle la 20 ^{ème} répétition est quasi impossible (= 50% de son 1RM)	Nbr de séries pour y parvenir	Mon 100% théorique est :	Ressentis Musculaires	Difficulté perçue
<p>DVC</p> 		<p>Départ à dernière charge réussie en L1</p>				
<p>Tirage horizontal à la poulie</p> 						
<p>Biceps Larry Scott</p> 						
<p>½ Squat</p> 		<p>Départ à 50% pdc pour les filles, 60% pour les garçons</p>				
<p>Presse inclinée</p> 						

ANNEXE 7 : Planche anatomique

SITUER SUR LES SCHÉMAS, AVEC UNE FLÈCHE, LES GROUPES MUSCULAIRES SUIVANTS :

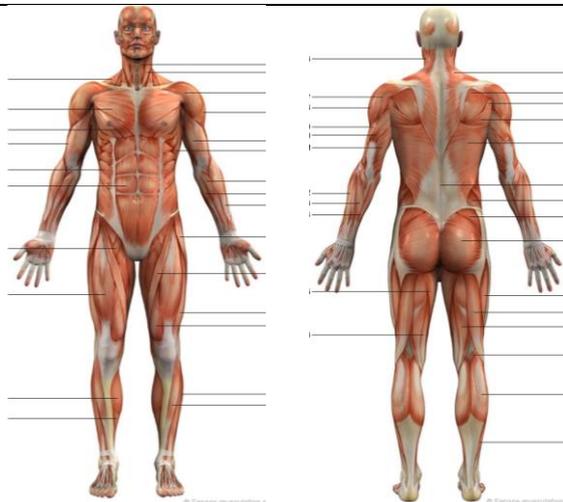
TRONC

- Pectoraux
- Dorsaux
- Abdominaux
- Lombaires



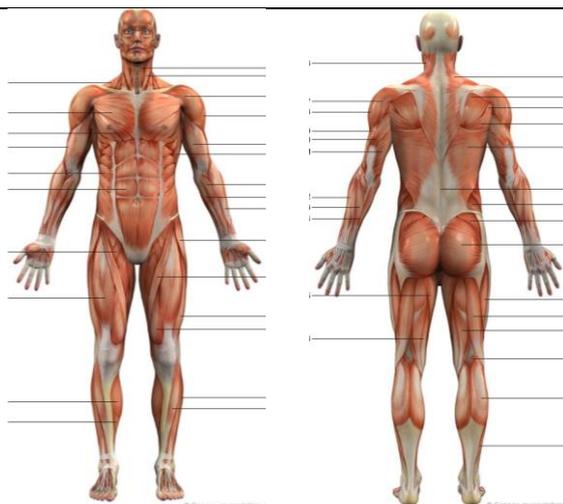
MEMBRE SUPÉRIEUR

- Trapèzes
- Deltoïdes
- Biceps
- Triceps



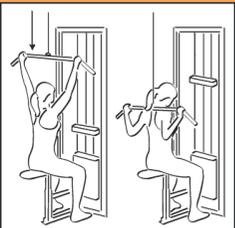
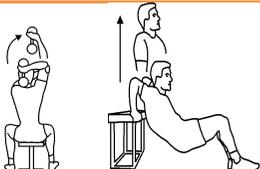
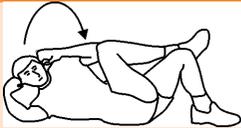
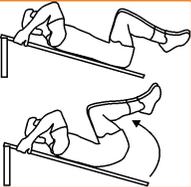
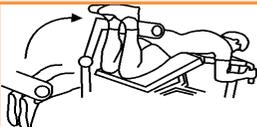
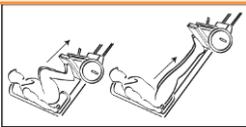
MEMBRE INFÉRIEUR

- Quadriceps
- Fessiers
- Ischios-Jambiers
- Adducteurs
- Abducteurs
- Mollets (triceps sural)



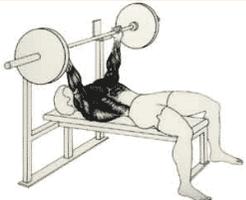
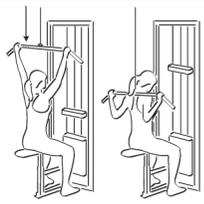
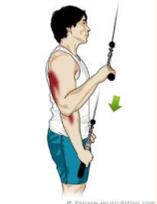
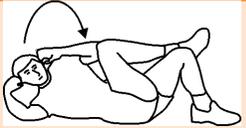
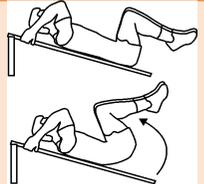
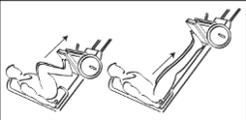
ANNEXE 8 : Mobile 2 : méthode stato-dynamique

Objectif (mobile 2): tonification – affinement / Consignes = 4 x (10 répétitions +10'' statique +10 répétitions) à 50% de 1RM / Récup: 1min

GROUPE MUSCULAIRES	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3		Charge = 50%			Sensations musculaires	Difficulté perçue
					At 1	At 2	At 3		
PECTORAUX				S1					
				S2					
				S3					
				S4					
DOS				S1					
				S2					
				S3					
				S4					
BICEPS ou TRICEPS				S1					
				S2					
				S3					
				S4					
ABDOMINAUX				S1					
				S2					
				S3					
				S4					
JAMBES				S1					
				S2					
				S3					
				S4					

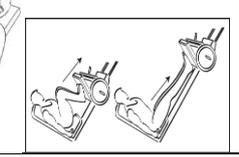
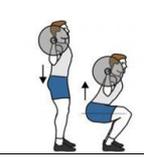
ANNEXE 9 : Mobile 3 : méthode constante

Objectif : mobile 3 : hypertrophie / Consignes = 4 x 10 à 75% de 1RM / Récup: 2min

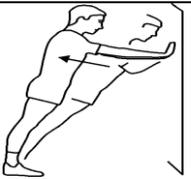
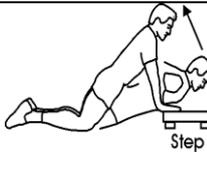
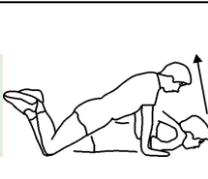
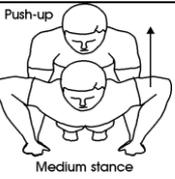
GROUPE MUSCULAIRES	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3		Charge = 75%			Sensations musculaires	Difficulté perçue
					At 1	At 2	At 3		
PECTORAUX			Au choix (nom ou dessin)	S1					
				S2					
				S3					
				S4					
DOS			Au choix (nom ou dessin)	S1					
				S2					
				S3					
				S4					
BICEPS ou TRICEPS	 <small>Supination EZ-bar</small>	 <small>© figure-musculation.com</small>	Au choix (nom ou dessin)	S1					
				S2					
				S3					
				S4					
ABDOMINAUX			Au choix (nom ou dessin)	S1					
				S2					
				S3					
				S4					
JAMBES			Au choix (nom ou dessin)	S1					
				S2					
				S3					
				S4					

ANNEXE 10 : exercices sans charge additionnelle

Associer à chaque muscle / atelier des exercices sans charge additionnelle :

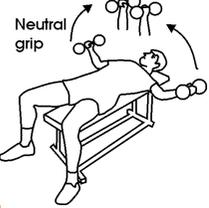
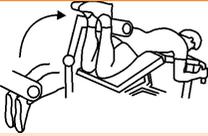
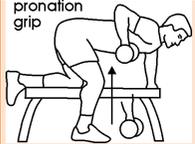
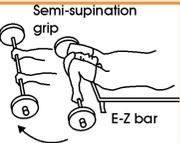
agoniste / antagoniste				Exercices sans charge additionnelle correspondant au muscle AGONISTE (nom ou dessin)
				
				
				
				

Voici ce que les élèves ont retenu et hiérarchisé :

	Difficulté →				
PECTORAUX					Pompes sautées Pompes claquées Pompes superman
TRICEPS	 Poser les coudes au mur		 Jambes tendues		 ou Pompes serrées
DORSAUX	Traction australienne	Tractions sur 1 pied surélevé	Demi-tractions	Tractions complètes devant	Tractions complètes nuque
QUADRICEPS	Chaise (temps modulable de 10 à 30 sec)	½ Squat ou ½ fente	Squat ou fentes	Squat doublé ou fentes doublées	Squat jump ou fentes sautées

ANNEXE 11 : Mobile 3 : méthode super-séries (bi-set)

Objectif : mobile 3 : hypertrophie / Consignes = 4 x 10 à 70% de 1RM + 10 répétitions sans charge additionnelle / Récup: 2min

MUSCLES	Exercice à poids de corps	ATELIERS			CHARGE utilisée			SENSATIONS	Difficulté perçue
		At1	At2	At3	At 1	At 2	At 3		
.....		 <p>Neutral grip</p>	 <p>Neutral grip Alternate</p>	Au choix (nom ou dessin)	S1				
					S2				
					S3				
					S4				
.....				Au choix (nom ou dessin)	At 1	At 2	At 3		
					S1				
					S2				
					S3				
					S4				
.....		 <p>pronation grip</p>	 <p>pronation grip</p>	Au choix (nom ou dessin)	At 1	At 2	At 3		
					S1				
					S2				
					S3				
					S4				
.....		 <p>Incline bench Supination Alternate</p>	 <p>Semi-supination grip E-Z bar</p>	Au choix (nom ou dessin)	At 1	At 2	At 3		
					S1				
					S2				
					S3				
					S4				

ANNEXE 12 : Rappel des connaissances

Rappel des connaissances vues avant les vacances de Noël

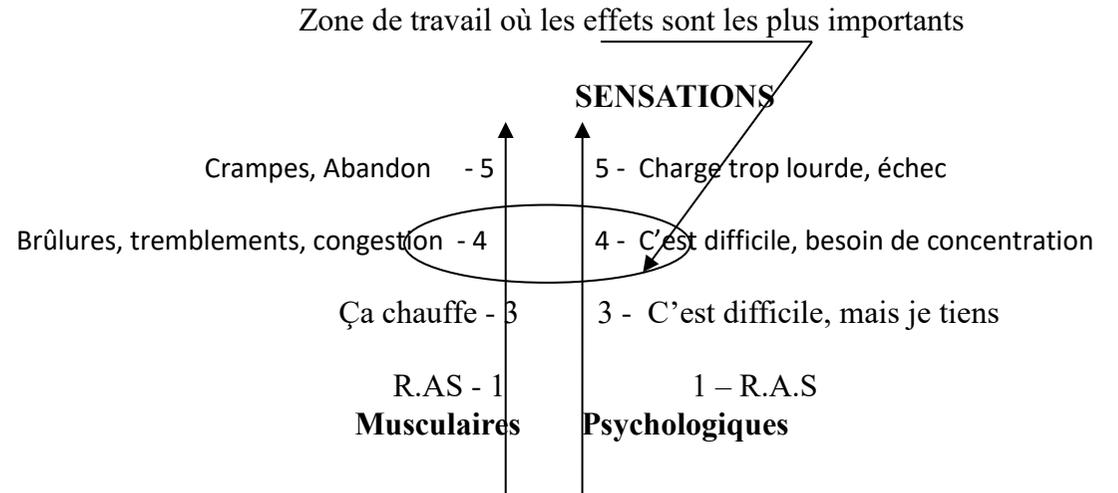
Principes de Sécurité :

- Dos droit
- Rythme maîtrisé
- Respiration placée (pas de blocage respiratoire)
- Amplitude complète (pas de verrouillage articulaire)
- PAS de mouvements de COMPENSATION

PAREUR ACTIF

METHODES d'entraînement :

Mobile	Méthodes	Séries x Répétition	%1RM	Récup
S'affiner/tonifier	STATO-DYNAMIQUE	4x (10 rep + 10'' statique + 10 rep)	à 50% de 1RM	R=1'
Prise de masse	SUPER SERIES	4 x (10 + 10 répétitions enchainées à poids du corps)	à 70% de 1RM	R=2'
Tonifier	Méthodes CONSTANTES	4x20	à 50% de 1RM	R<1'
Prise de masse	Méthodes CONSTANTES	4x10	à 75% de 1RM	R=2'



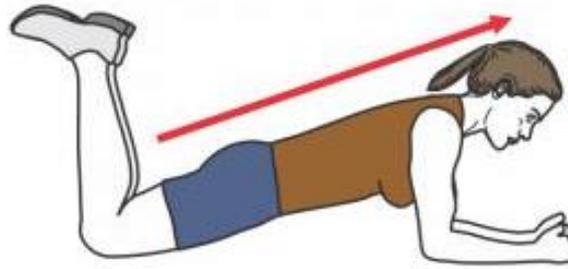
ANNEXE 13 : s'entraîner dans son mobile

MUSCLE	MACHINE	MOBILE	METHODE	Séries x Répétitions	% 1RM	Temps de récup	Charges prévues	Sensations = ajustement
							Série 1 : kg Réussite : oui / non Sensations : Série 2 : kg Réussite : oui / non Sensations : Série 3 : kg Réussite : oui / non Sensations : Série 4 : kg Réussite : oui / non Sensations :	CHARGE TOTALE :
MUSCLE	MACHINE	MOBILE	METHODE	Séries x Répétitions	% 1RM	Temps de récup	Charges prévues	Sensations = ajustement
							Série 1 : kg Réussite : oui / non Sensations : Ajustement : Série 2 : kg Réussite : oui / non Sensations : Ajustement : Série 3 : kg Réussite : oui / non Sensations : Ajustement : Série 4 : kg Réussite : oui / non Sensations :	CHARGE TOTALE :
MUSCLE	MACHINE	MOBILE	METHODE	Séries x Répétitions	% 1RM	Temps de récup	Charges prévues	Sensations = ajustement
							Série 1 : kg Réussite : oui / non Sensations : Ajustement : Série 2 : kg Réussite : oui / non Sensations : Ajustement : Série 3 : kg Réussite : oui / non Sensations : Ajustement : Série 4 : kg Réussite : oui / non Sensations :	CHARGE TOTALE :

MUSCLE	MACHINE	MOBILE	METHODE	Séries x Répétitions	% 1RM	Temps de récup	Charges prévues	Sensations = ajustement
							Série 1 : kg Réussite : oui / non Sensations : Ajustement : Série 2 : kg Réussite : oui / non Sensations : Ajustement : Série 3 : kg Réussite : oui / non Sensations : Ajustement : Série 4 : kg Réussite : oui / non Sensations :	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin-left: auto;"> CHARGE TOTALE : </div>

ANNEXE 14 : Défis Abdominaux

FACILE



DIFFICILE

