



Mise en œuvre des référentiels CP5

Rénovation 2018

Stage Janvier 2018 – Xavier RACINAIS- Bordeaux

Objectifs du stage

- Repérer les questions liées à la compréhension des référentiels et à leur mise en œuvre
- Mutualiser les réponses fonctionnelles déjà expérimentées
- Echanger sur les outils d'évaluation
- Mettre à l'épreuve du terrain certaines propositions de mises en œuvre certificatives
- Amorcer les réflexions sur le Quoi et Comment enseigner...

Le stage n'a pas pour objectif

- De discuter de la pertinence des référentiels ou d'imaginer une meilleure alternative: c'est le rôle de la CNE
- D'aborder les exemples d'enseignement avant d'avoir répondu aux objectifs liés à la certification

Textes de références

- BO n°16 du 20 avril 2017 (voie pro) . Tous les référentiels sont édités
- BO n°17 du 27 avril 2017 (voie GT). Seuls les référentiels renovés sont édités

Contexte

- La CNE: Qui ? Quand ? Comment ? Le rapport annuel (joint sur clé)
- Les raisons d'une rénovation
 - Écarts LP / LGT (+1,2 pt en faveur LGT)
 - Écarts entre CP (ex: CP₁=13,9 CP₅= 14,5)
 - Inflation constante de la CP₅
 - Demande de lisibilité externe

Les décisions majeures

- Même référentiel Bac pro / Bac GT: égale dignité !
- Vigilance sur la différence d'exigence CAP et BAC
- Revoir la répartition des points: 3-14-3 pour privilégier la mise en œuvre de sa séance et minorer la formalisation de la conception
- Elever le niveau d'exigence pour juguler l'inflation et réduire les écarts CP
- Enrichir les indicateurs pour évaluer le candidat
- Valoriser l'engagement quel que soit le thème d'entraînement choisi
- Joindre une fiche explicative pour améliorer la lisibilité (jointe sur clé)
- Revoir la terminologie (exemple: objectif/mobile)

Précisions de certaines notions essentielles

- **Le mobile:** c'est ce qui pousse l'élève à agir et à faire des choix. Il est personnel et oriente l'action. Il aboutit à un choix de thème d'entraînement (qui est un moyen pour atteindre un objectif de transformation). Ex: je m'engage sur un thème « volume » pour des raisons esthétiques (mobile)
- **Le carnet d'entraînement:** c'est une trace ou une « histoire » de ce qui s'est fait. Il permet de percevoir l'évolution, les remédiations, les ressentis, identifier les formes d'entraînement utilisées
- **L'engagement:** la transformation visée ne peut s'envisager que s'il y a un certain niveau de sollicitation (en durée et/ou en intensité, cf M.Pradet). L'enseignant doit pouvoir estimer cet engagement par la connaissance de l'élève (cf. dernière phrase des protocoles de certification) et la précision des indicateurs
- **Le ressenti:** l'élève s'approprie le pilotage de son entraînement en minimisant progressivement les références extérieures: il construit le « savoir **S'**entraîner ». Passer d'une « **expression du ressenti** » (cf. maîtrise de la langue) à « **un lien entre ressenti et charge de travail** » (les mêmes causes produisent les mêmes effets) puis à « **une régulation de la charge à partir du ressenti** (sans repère extérieur) ». Exemple de fiche de ressenti (joint sur clé)

Précisions de certaines notions essentielles (suite)

- **La fréquence cardiaque:** indicateur (assez) fiable de l'intensité d'effort. Le %tage de FCR(réserve) cible une priorité de transformation. Rappel: FCmax, FCR, FCE... Attention à la référence statistique (220-âge)
- **Puissance-Capacité-Endurance fondamentale:** objectifs de transformation au cœur d'un thème d'entraînement. Produire des efforts différents pour engendrer des effets différents.

Thèmes d'entraînement: cohérence transversale

CED

- Puissance aérobie
- Capacité aérobie
- Endurance fondamentale

STEP

- Effort bref et intense
- Long et soutenu
- Modéré et prolongé

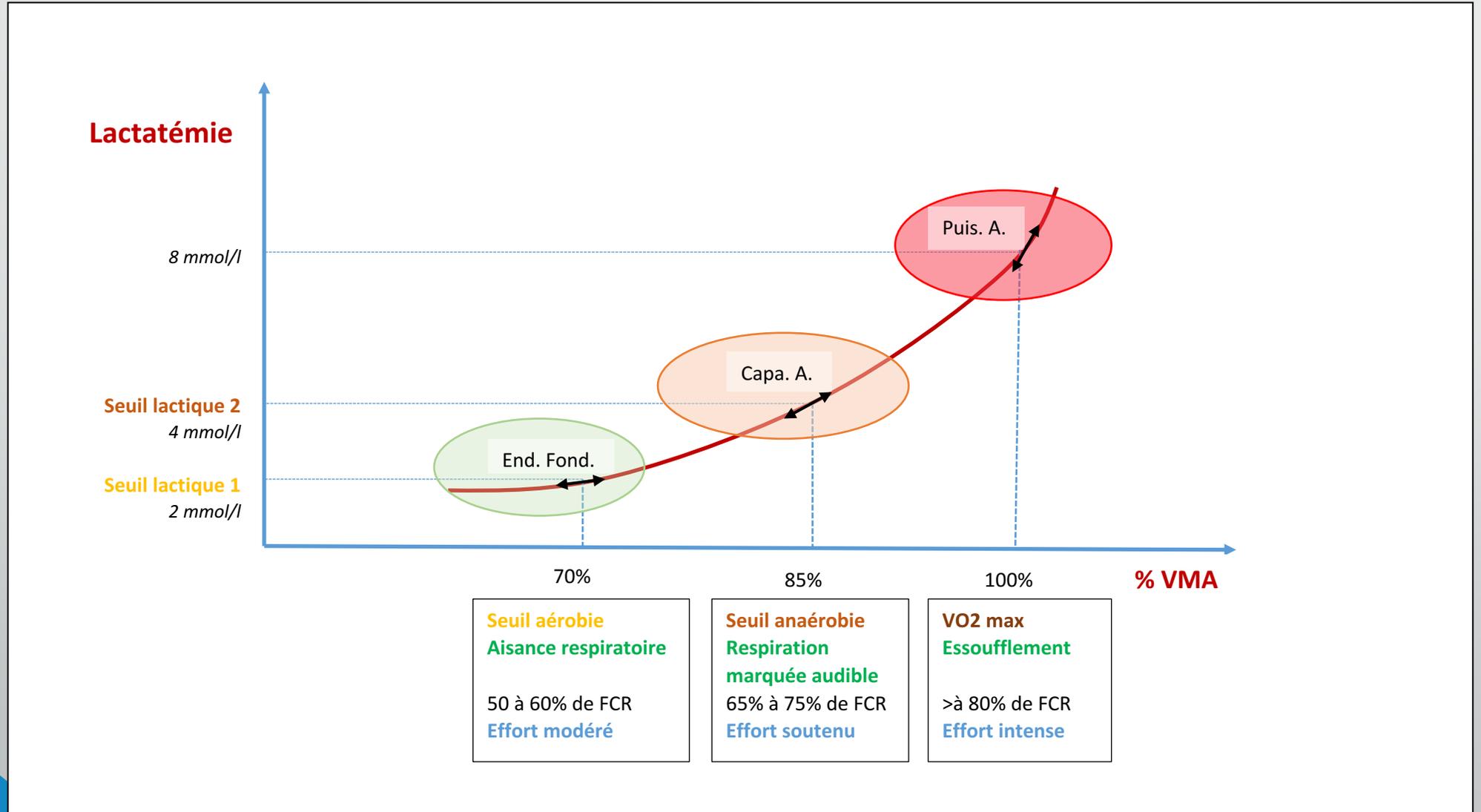
MUSCU

- Puissance Explosivité
- Volume musculaire
- Endurance de force
Tonification

NED

- Puissance aérobie
- Capacité aérobie
- Endurance fondamentale

Quelques données de base



Quelques remarques complémentaires

- **Certification n'est pas Formation:** attention au bachotage (répétition permanente démotivante du dispositif d'évaluation. On apprend plus que ce qu'on évalue)
- **Arrangements évaluatifs** (Bernard DAVID & Co « Equité et arrangements évaluatifs » – INRP). Exemple de la distance raccourcie pour le dispositif en aller-retours en CED
- **Le référentiel: ce qui est négociable, ce qui ne l'est pas**
- **Le CCF** = examen officiel qui nécessite des moyens (cf. phrase dans la fiche annexe des référentiels en direction des chefs d'établissement)
- Ce qui reste à construire et à choisir par l'équipe (**les outils** pour poser la note). Attention à différencier Critère (ce que je regarde: la respiration) et Indicateur (ce que je vois: élève en apnée permanente).
- **Certification et Programmation** (résultats -> choix d'APSA adapté ?)

Mieux comprendre la CP5 pour un élève

Exemple de document donné à l'élève au début du cycle (joint sur clé)

- La CP5, c'est quoi M'sieur ?
 - Une CP c'est une Compétence Propre à la discipline EPS. Tu n'auras l'occasion de la construire et de l'enrichir qu'en EPS.
 - Il en existe 5 en lycée. En résumé : en CP1, on défie l'espace et le temps (il y a toujours un chronomètre ou un décamètre: courir ou nager vite, lancer ou sauter loin...), en CP2 on adapte son déplacement aux contraintes de l'environnement (en escalade ou course d'orientation), en CP3 on s'exprime corporellement face aux autres (en gymnastique, en acrosport ou en danse), en CP4 on se confronte aux autres, individuellement ou en équipes...
- La CP 5, quant à elle, concerne ta capacité à savoir t'entraîner pour développer tes ressources et entretenir ta santé actuelle et future. Les programmes disent : « Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi. »
 - Au lycée, 4 activités peuvent aider à atteindre cette compétence : la Musculation, le Step, la Natation en durée et la Course en durée. A Magendie, nous te proposerons Natation et Course en durée.
 - Pendant un cycle de CP5 l'enseignant t'apprend progressivement à construire une séance d'entraînement personnalisée. On se base sur une référence individuelle (par exemple ta VMA en course, ta Fréquence cardiaque en Natation ou en Step, ou ta Répétition Maximale Théorique en musculation) pour définir une intensité d'effort adaptée à un objectif que tu choisis. Tu as le choix entre trois objectifs pour te « transformer ». Ils seront précisés dans ton carnet d'entraînement.
 - En CP5, les élèves ne sont pas en concurrence les uns avec les autres. Chacun travaille pour améliorer ses propres capacités. La classe travaille ensemble et peut coopérer mais pour le progrès de chacun.
 - En CP5, l'enseignant laisse progressivement (surtout en niveau 4, le deuxième cycle) choisir l'objectif du projet, le thème d'entraînement qui t'aidera par exemple à devenir plus puissant, plus résistant, plus endurant. Ce choix est personnel et aucun n'est « meilleur » ou « mieux noté » qu'un autre. Tu devras dire pourquoi tu as choisi tel objectif : c'est ce qu'on appelle l'expression du mobile d'agir.
 - Chacun choisit progressivement sa quantité de travail, la récupération, l'intensité d'effort pour tenter d'atteindre à terme l'objectif choisi.
 - On utilise un cahier d'entraînement ou carnet de bord ou encore une fiche de suivi pour mieux garder en mémoire les séances et prévoir ce que l'on fait d'une séance à l'autre.
 - Pour adapter la quantité de travail prévu, chacun se concentre sur ce qu'il éprouve pendant et après l'effort. C'est ce qu'on appelle « le ressenti ».
- En tout cas, la CP5, ça n'est pas :
 - en musculation : soulever la charge la plus lourde possible ou soulever plus fort que son voisin
 - en step : faire la même chose en même temps pour impressionner un spectateur (d'ailleurs, il n'y en a pas !)
 - en course en durée : courir le plus vite possible, parcourir la plus grande distance possible ou aller plus vite que son voisin.
 - en natation en durée : nager un type de nage particulier ou nager plus vite ou plus longtemps que les autres.
- Ecoute bien les conseils que l'enseignant te donnera. Cela pourra te servir (ou aider tes parents !) à construire des séances efficaces et cohérentes pour ta santé actuelle et future.

Aide à la certification en Musculation

- **Comment observer simultanément plusieurs pratiquants ?**
 - Un élève ne peut être observé en continu sur toute sa séance donc:
 - Utiliser la technique du « balayage » et « zoom-dézoom ».
 - Identifier les élèves en fonction de leur thème. Donner des chasubles de couleur
 - Regrouper les élèves par thème si possible. Thème « tonification » en arrière plan
- **Quoi observer prioritairement dans les moments de zoom ?**
 - Thème Puissance: placement sécuritaire, vitesse, fin de série (dégradation du geste ?)
 - Thème Volume: nombre de répétitions et nombre de séries, contrôle du trajet
 - Thème Endurance de F: permanence de l'engagement et signes de fatigue en fin de séance, FC

Aide à la certification en Musculation (suite)

- **Comment gagner de l'espace ?**
 - Occuper les espaces libres par des exercices sans matériel
 - Prévoir pour chaque groupe musculaire des exercices sans charge mais de niveaux de difficulté différents permettant de travailler les 3 thèmes (ex pompes inclinées...)
- **Comment perdre le minimum de temps ?** (Pas de pb en CAP-BEP: 4 exercices- 3 gr muscu)
 - L'élève conçoit sa séance « à la maison ».
 - L'enseignant a relevé les carnets d'entraînement avant la dernière leçon pour déterminer un groupe musculaire imposé cohérent avec le projet de l'élève
 - Pour le thème 2, diminuer un peu le nombre de séries (8) et augmenter les répétitions (12)
 - Consigne: ne pas attendre que l'enseignant regarde pour commencer ses séries
 - L'élève fait signe à l'évaluateur qu'il s'agit de la dernière série pour qu'il « zoome » sur lui.
 - La préparation des charges est comptée dans le temps de récupération
 - Conseil: on alterne les groupes musculaires. Un groupe musculaire travaille pendant que l'autre se repose (thème 2 notamment)
 - Si un atelier est occupé, on effectue la prochaine série avec un exercice sans charge pour le même groupe musculaire

Rappel: Charges en fonction des thèmes

extrait article CNED Bergé/Racinais 2017 (joint sur clé)

Puissance		Volume	Tonification
dominante FORCE	dominante VITESSE		Endurance de Force
70 à 90 % de la RM	40 à 50 % de RM	60 à 70% de la RM	< 50 % ou poids de corps (ou + lests)
vitesse maxi à la contraction		vitesse moyenne et ralentie en fin	vitesse assez soutenue et régulière
3 à 5 séries	4 à 5 séries	8 à 12 séries	4 à 8 séries
5 à 8 répétitions (par série)	8 à 10 répétitions explosives (par série)	8 à 12 répétitions (par série)	15 à 25 répétitions (par série)
3' de récup entre séries	2'de récup entre séries	1'30 à 2' de récup entre séries	< 1' de récup entre séries
3 à 4 groupes musc / séance		3 à 4 groupes musc / séance 2 exercices différents par groupe musculaire	une dizaine d'exercices
15' à 20' d'effort récup. comprise	20' à 25' d'effort récup. comprise	20' à 30' d'effort récup. comprise	Tabata (20'' effort 10'' récup) 4' FC 60% de FCR HIIT (30'' effort 30'' récup) 6'

Aide à la certification en Course en durée

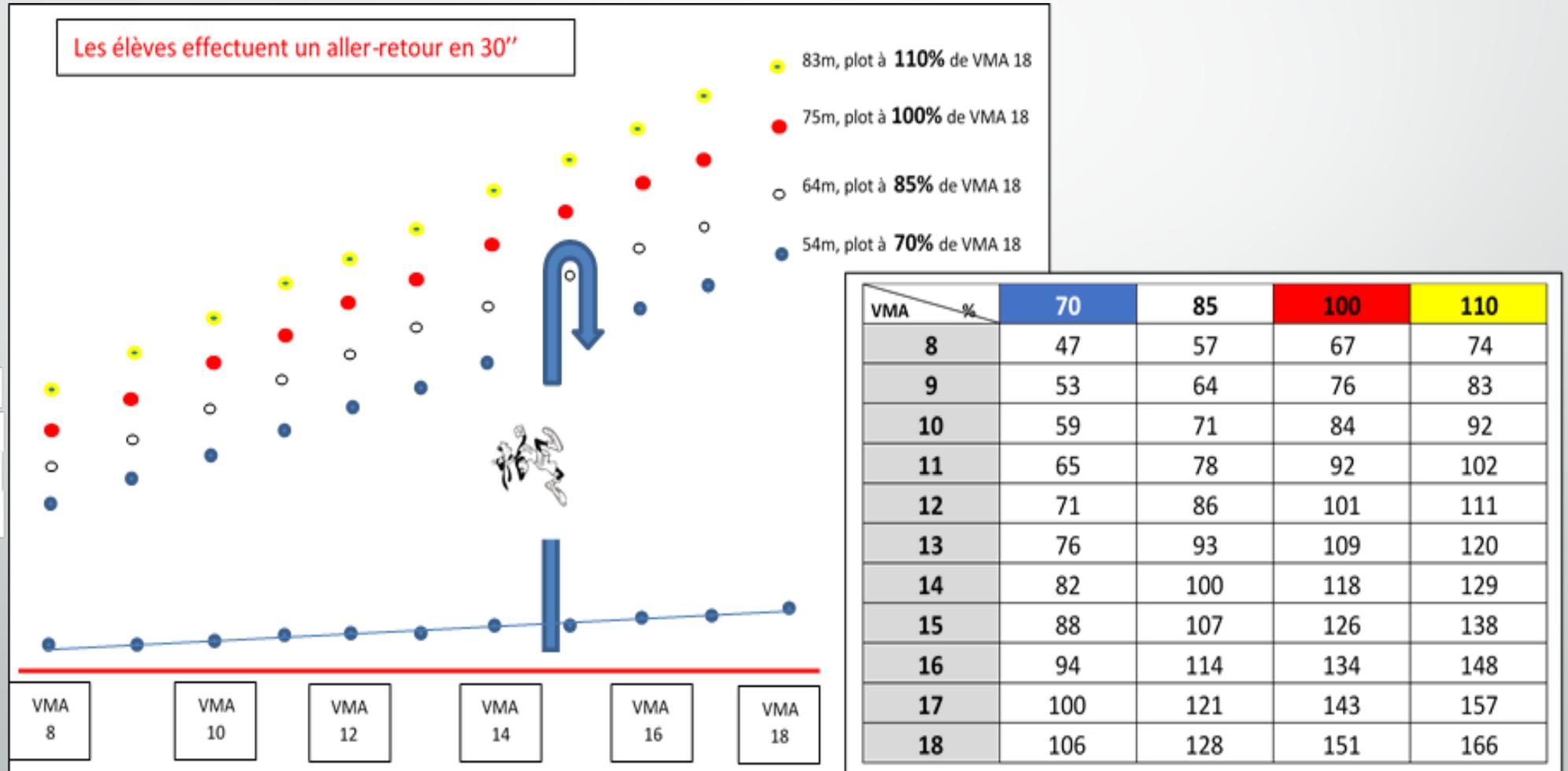
- **Comment évaluer simultanément ?**
 - Aide de la vidéo: filmer 5" la zone au moment du signal chaque minute
 - Un observateur/ Un coureur connu juste au moment du départ. L'observateur valide les plots contournés sans connaître le programme. Proposition des outils du Lycée Magendie (joint sur clé)
 - Le co-évaluateur se place derrière les observateurs regroupés et supervise la validation des avances et retards
- **Quoi évaluer prioritairement ?**
 - Pendant l'épreuve: indices d'engagement (connaissance de l'élève et des signes de fatigue)
 - Remarque: l'échauffement est présenté dans la conception mais n'est pas inclus dans les 30 minutes (mobilisation articulaire, étirements activo-dynamiques, gammes,...). Toutefois un début et une fin à allure modérée ajoute de la cohérence ...
 - Chaque équipe pédagogique peut fixer des attendus des charges de travail pour chaque thème. Exemple outil du lycée Magendie (doc sur clé)

Aide à la certification en CED (suite)

- **Comment gagner du temps ?**
 - L'élève prépare sa séance « à la maison »
 - Un seul groupe de coureurs avec une vidéo en continue (mais correction longue pour l'évaluateur...)
 - Mise en place du dispositif (les plots) pendant l'échauffement
 - Si 2 groupes: tous les coureurs dépassant 30' sont placés dans le même groupe afin de réaliser 1 groupe à 45' maximum + 1 groupe à 30' maximum
 - Les élèves du groupe 2 s'échauffent pendant que le groupe 1 effectue son bilan
 - Les élèves ne découvrent pas le dispositif le jour de l'épreuve...

Exemples d'organisation en CED.

« Sur terrain, par VMA » X.Racinais – Lycée Magendie



37m
33m
28m
23m

VMA 8 VMA 10 VMA 12 VMA 14 VMA 16 VMA 18

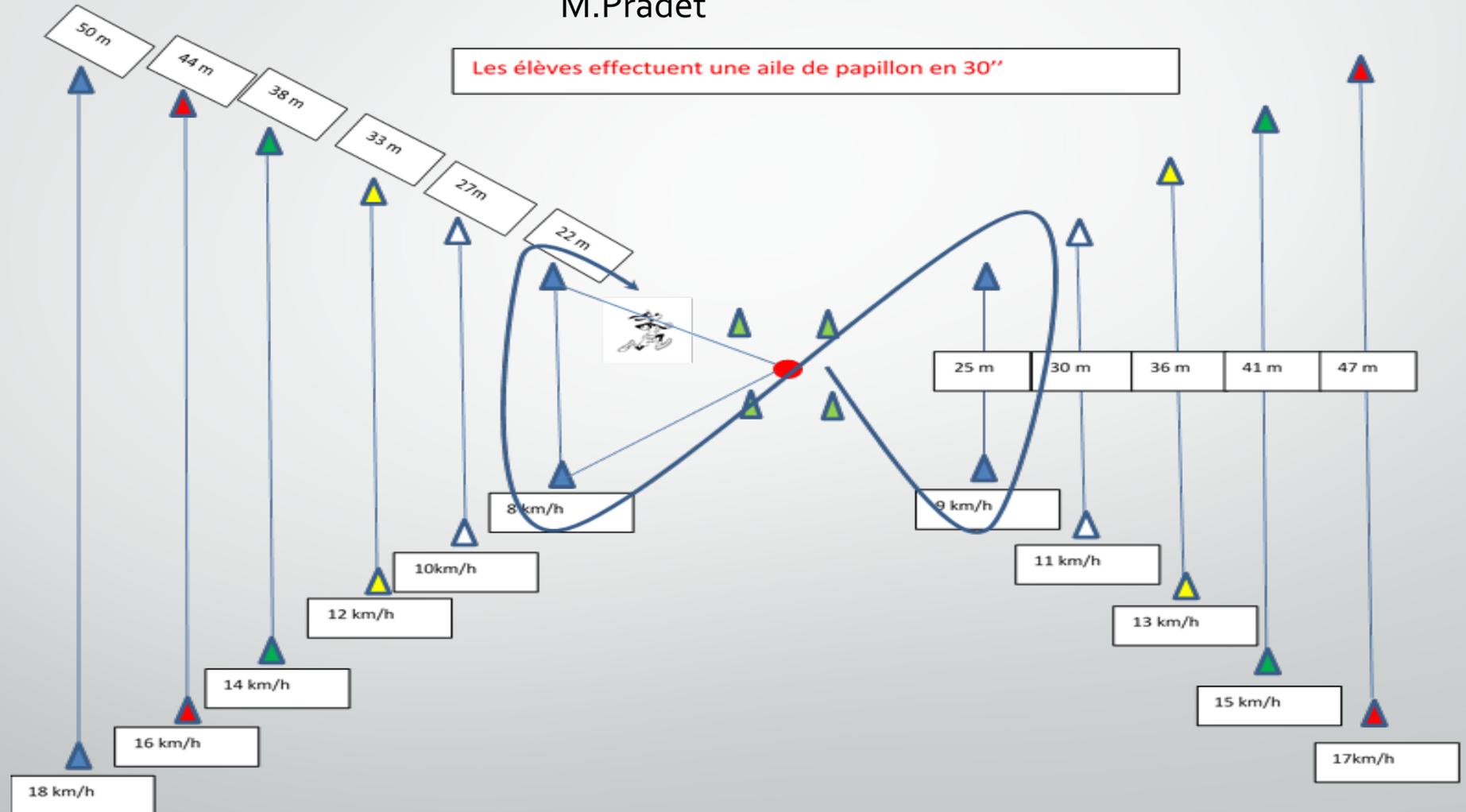
« Sur piste, par VMA »



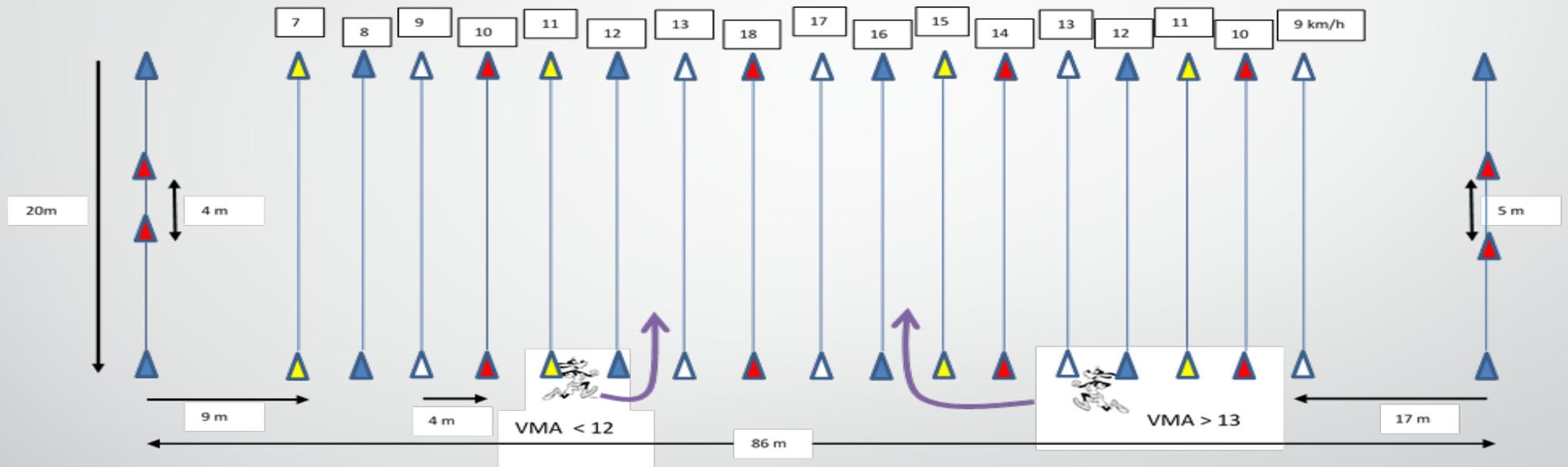
VMA \ %	70	85	100	110
8	47	57	67	74
9	53	64	76	83
10	59	71	84	92
11	65	78	92	102
12	71	86	101	111
13	76	93	109	120
14	82	100	118	129
15	88	107	126	138
16	94	114	134	148
17	100	121	143	157
18	106	128	151	166

« Sous forme papillon, en km/h »

M.Pradet



« Sur terrain, en km/h »



VMA	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
8	63	75	88	100	113													
9	56	67	78	89	100	111												
10		60	70	80	90	100	110											
11			64	73	82	91	100	109										
12			58	67	75	83	92	100	108	117								
13				62	69	77	85	92	100	108	115							
14					64	71	79	86	93	100	107	114						
15						67	73	80	87	93	100	107	113					
16							63	69	75	81	88	94	100	106	113			
17								65	71	76	82	88	94	100	106	112		
18									61	67	72	78	83	89	94	100	106	111
distce		42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	150	158	167	

Sur piste, en km/h



VMA	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
8	63	75	88	100	113												
9	56	67	78	89	100	111											
10		60	70	80	90	100	110										
11			64	73	82	91	100	109									
12			58	67	75	83	92	100	108	117							
13				62	69	77	85	92	100	108	115						
14					64	71	79	86	93	100	107	114					
15					60	67	73	80	87	93	100	107	113				
16						63	69	75	81	88	94	100	106	113			
17							65	71	76	82	88	94	100	106	112		
18								61	67	72	78	83	89	94	100	106	111
distce enm	42	50	58	67	75	83	92	100	108	117	125	133	142	150	158	167	

Exemple encadré noir : j'ai une VMA de 13km/h. Pour courir à 85% de ma VMA, j'irai faire le tour du plot 11 (11km/h)

Référentiel STEP

- **Commentaires sur la fiche STEP**
 - Conception d'une leçon en lien avec le carnet d'entraînement. Carnet non noté mais consultable pour évaluer la cohérence avec la séance
 - Laisser une part de créativité dans la conception des blocs
 - La coordination devient un paramètre au service des 3 thèmes d'entraînement
 - FC comme indicateur prioritaire
- **Quoi évaluer ?**
 - L'effort cible: la FC. Prise régulièrement pendant le cycle et contrôlée par l'enseignant
 - Concentration, posture, engagement, amplitude, déséquilibres: construire outils avec indicateurs (qu'est-ce que je vois pour attribuer telle note ?)
 - Proposition des outils du Lycée Berthelot – J.BORGA (joint sur clé)

Aide à la certification en STEP

- **Comment évaluer simultanément et organiser l'espace?**
 - Possibilité de proposer un même BPM pour les trois thèmes. La différenciation se fera sur les paramètres utilisés (difficulté et complexité). BPM 132 semble un bon compromis
 - Utiliser préférentiellement des cardio fm **codés** pour éviter les interférences. Si prise de pouls manuelle, varier les durées pour éviter l'anticipation des réponses. (prise sur 10" ou 15" ou 20" ou 30" sans prévenir les élèves)
 - Contrôle en fin de chaque série par un observateur. 1 obs pour 2 pratiquants si cardio
- **Comment gagner du temps ?**
 - La séance est conçue « à la maison »
 - L'organisation des rotations et les fiches de séances ne sont pas découvertes le jour de l'épreuve