

Introduction

Cet article présente quelques pistes de travail sur 2 cycles d'enseignement de la CP5 autour de l'activité STEP. Il s'agit ici de proposer des contenus d'enseignement cohérents dans la perspective de valider la compétence attendue au niveau 4 au terme de 2 cycles d'enseignement. Vous ne trouverez pas ci-dessous un cycle détaillé, puisqu'il serait aberrant de disposer d'un contenu type à « copier – coller » à n'importe quelle classe sans l'adapter au profil des élèves concernés. C'est donc plutôt un fil conducteur sur 2 cycles qui vous est proposé. Cette trame doit être appréhendée comme un outil de travail dans la réflexion et la mise en œuvre de vos propres cycles. Cette trame a été développée, discutée, enrichie par les remarques constructives et les essais de terrain des collègues de l'académie qui ont eu l'occasion de suivre un stage de formation continue sur l'enseignement du step dans le cadre de la CP5 ces deux dernières années. C'est donc un travail collectif qui est rapporté ici.*

Que tous les collègues qui ont pu y contribuer en soient remerciés.

Qu'est ce que la CP5 en EPS ?

*Il convient néanmoins de rappeler brièvement tout l'enjeu de la CP5 en insistant sur les caractéristiques qui la définissent : il est désormais admis que la CP5 s'exprime à travers la notion du « savoir s'entraîner** ». Il s'agit donc à long terme d'amener l'élève à une pratique sportive autonome, réfléchie, cohérente, c'est-à-dire, progressive, continue et adaptée à ses ressources- dans sa forme et dans son fond - et au regard d'un objectif affiché à un terme donné.*

Pour résumer, la CP5 se caractérise par 4 éléments fondamentaux :

- a) Le choix argumenté d'un objectif (mobile) associé à une échéance donnée qui paramètrent le projet d'entraînement de l'élève ;*
- b) Des charges de travail individualisées, personnalisées, adaptées à ses propres ressources, choisies par l'élève suite à une pratique collective débouchant sur une réflexion commune et des échanges en groupe;*
- c) L'utilisation des ressentis (ce qui nécessite tout d'abord de les identifier et ensuite de les analyser objectivement) comme paramètres fondateurs et régulateurs du projet de l'élève.*
- d) Une performance envisagée comme une évolution de soi, pour soi.*

*L'enjeu éducatif est donc de doter l'élève de connaissances lui permettant de dépasser le stade du simple « exécutant » pour devenir l' initiateur et le « concepteur » de son projet***, et cet enjeu éducatif peut se modéliser en 3 étapes : (à noter que la première étape commence dès le collège à travers la pratique d'autres activités) :*

MODELISATION DE L'ENSEIGNEMENT DE LA CP5 SUR 2 CYCLES

Titre

<i>Paliers de formation</i>	<i>Statut de l'apprenant</i>	<i>Pistes de travail</i>
<p>1^{ère} étape : Se connaître objectivement en terme de ressources physiques, mentales (persévérance, résistance, volonté...) et sociales (coopération, solidarité, individualisme) par rapport à la spécificité de l'activité?;</p>	<p>Exécutant Travail essentiellement guidé <i>tant dans l'identification et l'analyse des ressentis que sur les contenus moteurs</i></p>	<p>Quels sont mes points forts et mes points faibles ? Que puis-je vraiment ? Qu'est ce que je veux et pourquoi?</p> <p>Travail sur le ressenti, par la verbalisation écrite ou orale, la co-observation (pour plus d'objectivité);</p> <p>Apprendre à faire des choix raisonnés en fonction de ses ressources et du temps impartis → vivre différents types d'efforts et éprouver son potentiel;</p>
<p>2^{ème} étape : acquérir des connaissances et les confronter à la pratique ;</p>	<p>D'exécutant à concepteur ; Travail semi guidé, travail thématique ;</p>	<p>Apprendre, construire et utiliser les connaissances pour tester et analyser les effets de l'activité physique sur soi ; Travail sur l'attribution causale des résultats (causes internes et contrôlables)!</p> <p>Apprendre à s'entraîner pour atteindre un objectif donné en toute sécurité;</p>
<p>3^{ème} étape : concevoir son entraînement par rapport à un mobile et à une échéance ;</p>	<p>Concepteur ; Vers un travail autonome ;</p>	<p>Travail autonome et utilisation des connaissances pour justifier ses choix.</p>

Faut-il un ou deux cycles de step ?

L'enjeu de la CP5 étant de « réaliser et d'orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi », il serait envisageable d'atteindre un niveau 4 en s'appuyant sur 2 cycles de 2 activités différentes (par exemple, un cycle de step puis un cycle de course de durée).

Il est certain que l'on peut travailler assez vite et assez longtemps sur un cycle de step avec finalement « peu » d'expérience, c'est-à-dire peu de pas de base appris et peu de découverte de la « pratique step » telle qu'elle existe culturellement dans ses multiples versions (activité cardio continue, activité cardio en fractionné). Mais agir ainsi, c'est oublier 2 éléments fondamentaux dans la logique de l'activité step : d'une part, pour la plus grande majorité d'entre eux, les élèves arrivent au lycée ignorant de toute technique de step. Si l'on veut réellement approfondir le travail réalisé autour de la charge de travail, il faut du temps pour expérimenter, et à ce titre, il semble nécessaire d'installer les acquisitions de la CP5 sur 2 cycles de step. En effet, en step, la charge de travail se détermine par rapport à la combinaison des variables biomécaniques (complexité des pas, bras, contretemps, changement d'orientation), et bioénergétiques (hauteur du step, lest, impulsion, amplitude des pas, Bpm). Plus l'élève aura un vécu dans l'activité, plus il aura de bagages en termes de sensations et /ou

de techniques pour agrémenter sa réflexion et sa pratique. A un moment donné, tout comme il serait difficilement concevable de travailler sur la nage de durée sans que l'élève ait les bases techniques qui lui permette d'accéder à cette forme de nage, il semble nécessaire d'apprendre à l'élève à « stepper » si l'on veut véritablement se donner les moyens d'approfondir les connaissances dans cette CP5.

D'autre part, le step est par nature une activité qui procure du plaisir par le défi de l'effort demandé. Le plaisir est inhérent au degré de maîtrise de la coordination motrice mais également à l'intensité ou à la durée de l'effort entrepris. Les combinaisons entre ces deux paramètres que sont l'effort biomécanique et l'effort énergétique rendent cette activité multiforme et c'est cette malléabilité de forme qui va nous permettre de gérer l'hétérogénéité de nos élèves et qui va la rendre attrayante pour nos classes! L'activité step se décline sous forme de multiples défis et c'est comme tels qu'elle doit être appréhendée, mais pour atteindre cette véritable logique de l'activité qui mène au ressenti du plaisir, encore faut-il avoir donné l'occasion aux élèves de tester, de juger et de se sentir capable de progresser sur cette activité nouvelle pour eux. Mais tout cela demande du temps...

Ainsi donc, contrairement à la course de durée, pour laquelle l'élève possède déjà des connaissances et des capacités qui lui permettent d'accéder assez rapidement aux spécificités de la CP5, en step, le bagage technique de l'élève est quasi nul à son entrée en seconde. Programmer la CP5 en step, c'est accepter de relever le défi de faire acquérir à l'élève de nouveaux contenus spécifiques à une activité sans jamais occulter le travail de fond réflexif et expérimental inhérent à la CP5.

Faut il utiliser le cardiofréquencemètre ?

L'utilisation du cardiofréquencemètre vivement recommandé dans les derniers textes officiels pour le lycée professionnel, semble un outil incontournable en step. Dans la mesure où il n'existe aucun test d'effort physique facilement et directement applicable en step, (comme il en existe en course de durée), la fréquence cardiaque, avec évidemment toutes les précautions que l'on sait devoir prendre avec cette notion, constitue néanmoins une référence pour mesurer l'impact d'une charge de travail sur l'organisme.

Comment assurer le suivi ?

Il semble judicieux d'utiliser un cahier de bord qui suive l'élève sur les 2 cycles de step. L'élève pourra y reporter toutes les routines travaillées, les ressentis associés, afin de constituer une base argumentaire.

Références :

*Cette réflexion s'est enrichie des travaux des intervenants du séminaire interacadémique sur l'Entretien et le développement de soi en EPS (Mai 2010) et en particulier de :

**R.Dhelemnes in La « CP5 » et l'enseignement d'un savoir S'entraîner en EPS.

***F Bergé in la CP5, entre santé et culture scolaire