

## Qu'est-ce que le savoir s'entraîner ?

Une  
question  
pour entrer  
en matière



Connaissances



Pratique

Savoir



S'entraîner



## Le savoir s'entraîner

**F. BERGE**

Le savoir s'entraîner  
en EPS  
Journées  
scientifiques et  
universitaires, Dijon,  
2018

Entraînement

*Processus qui vise à produire des effets pour transformer un état initial stable en un autre état souhaité*

Etre entraîné

*Se soumettre à un processus d'influence, qui vise à produire des effets pour transformer un état initial stable en un autre état souhaité R. DHELLEMMES 2009/2010*

*Une intervention sur soi, pour soi, par un autre*

Savoir  
s'entraîner

*Capacité d'exercer sur soi-même un processus d'influence qui vise à produire des effets pour transformer un état ... ( cela se traduit par des connaissances pratiques, des méthodes, des attitudes,...) R. DHELLEMMES 2009/2010*

*Une intervention sur soi, pour soi, par soi*



## Le savoir s'entraîner

**F. BERGE**

Le savoir s'entraîner  
en EPS  
Journées  
scientifiques et  
universitaires, Dijon,  
2018

### *Les étapes du savoir s'entraîner*

Se définir un projet de Trans

Définir

Identifier son niveau de res

Identifier

es à transformer

Choisir des charges de trav

Choisir

onnaissances sur l'entraînement

Mettre en lien les indicateu

Lier

aux charges de travail réalisées

Réguler ses séances d'entra

Réguler

gard de l'évolution de son projet

Partager ses séances d'entra

Partager



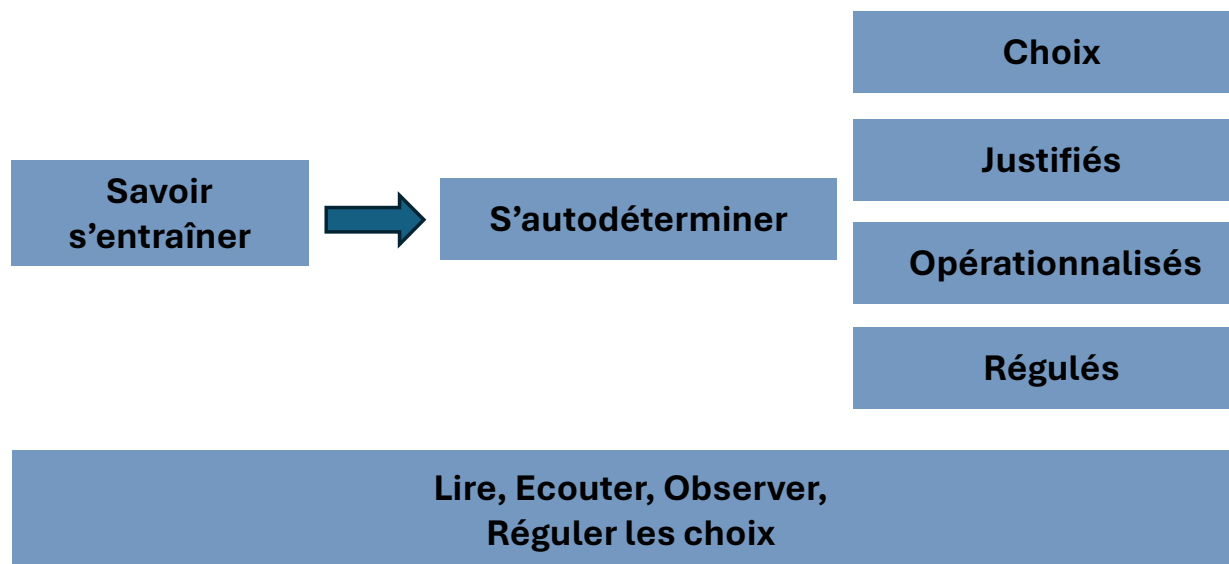
## Le savoir s'entraîner

**Laurent GRÜN**

Éléments d'histoire  
immédiate sur  
l'enseignement de la  
CP5. De nouveaux  
savoirs à enseigner ?  
Enseigner l'EPS  
n°270, Octobre 2016

### Modélisation du savoir s'entraîner

T. TRIBALAT, « entrer en délibération avec soi même »



« Parce que dans l'esprit, le choix du mobile (ou objectif, ou motif d'agir) est individuel voire individualisé, personnel voire personnalisé, la CP 5 évite les travers de la comparaison sociale. Elle est susceptible de favoriser l'adhésion des élève au profil moins sportif et de contribuer à leur socialisation »



## COMMISSION BAC 2023

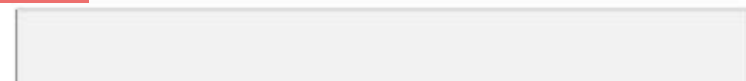
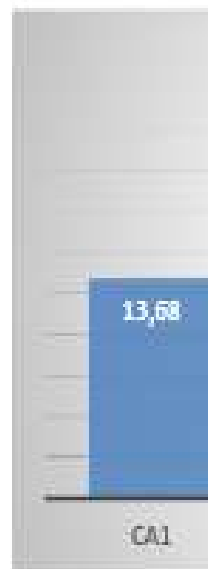
**Augmentation des notes**

**Forte programmation de la muscu**

**Notes parmi les plus élevées en muscu**

**Même dynamique en Bac pro**

**En Bac pro réduit inégalités G / F**





## EVOLUTIONS SOCIETALES

**Effondrement du niveau  
de condition  
physique des élèves**

**France en queue de  
peloton des pays  
occidentaux quant à l'AP**

**Augmentation  
sédentarité post COVID  
,chez les adolescents**

**Inégalités sociales et de  
genre très fortes**

**Absence de  
formation initiale**

Méta-analyse 1964 et 2010, 26 M. d'enfants 9 à 17 ans : **Chute de 25 % capacités aérobies** *Univ Adélaïde*

**22<sup>ème</sup> pays sur 25 pour le Nv d'AP des 11 /17 ans avec 13% respectent les recommandations OMS d'1h d'APQIM** *Lancet 2019*

**↗ temps assis de 25,5% - ↗ temps devant écran 69,0%** *ONAPS, Nov 2020*

« Les parents orientent les choix [...]vers des pratiques où les enfants se **retrouveront entre milieux sociaux similaires**, ce qui va influencer leur pratique à l'âge adulte. »

« **88 % des titulaires d'un diplôme supérieur à bac + 5** ont eu une activité sportive contre **39 % de ceux qui ne disposent pas de diplôme** »

*L'observatoire des inégalités, Février 2022*

**73% d'enseignants en LGT / LP qui n'ont pas eu de FI en CA5** *SNEP*

**Réussite réelle**

**Réussite formelle**

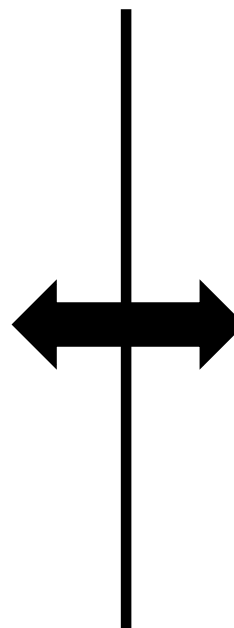
Une augmentation des notes

Forte programmation de la muscu

Notes parmi les plus élevées en muscu

Même dynamique en Bac pro

En Bac pro réduit inégalités G / F



Effondrement du niveau de condition physique des élèves

France queue de peloton des pays occidentaux quant à l'AP

Augmentation sédentarité post COVID

Inégalités sociales et de genre très fortes

Absence de formation initiale



## Le savoir s'entraîner

**F. BERGE**

Le savoir s'entraîner  
en EPS  
Journées  
scientifiques et  
universitaires, Dijon,  
2018

REGISTRE METHODOLOGIQUE

DIMENSIONS ET CAPACITES COGNITIVES

TECHNIQUE / MOTRICE



Rapport à l'AP future se construit de  
manière déterministe par les structures  
cognitives



Savoir QU'IL FAUT faire

Savoir CE QU'IL FAUT faire



SUFFIT POUR FAIRE

SUFFIT POUR BIEN FAIRE



Prima de la volonté individuelle



# Glissement de la nature des savoirs Transformation de la fonction de l'Ecole



Il y a donc un **glissement de la nature des savoirs** déployés en EPS à l'école

**A . BECKER, Ecole en questions, CP HS n°20-21 2018**

Les « **Situations ordinaires de classe** placent les élèves dans des **activités et des échanges oraux qui apparaissent comme étant à eux-mêmes leur propre finalité et prennent le pas sur les savoirs au profit de la seule réalisation des tâches et échanges à effectuer** »

**Lettre de rentrée des IA IPR Aix Marseille, Septembre 2022**

« L'accès à **certaines propositions pédagogiques clés en mains aboutit parfois à mettre en avant le contenant** - les situations, formes de pratique, etc. – **sans pour autant faire véritablement contenu pour les élèves.** »

**Qui transforme la fonction de l'Ecole**

« De plus, et souvent comme réponse à une hétérogénéité perçue comme croissante ou à la **complexité** de gestion des groupes et des espaces, **l'offre pédagogique devient globale et générique. De fait, elle ne permet guère aux élèves qui en ont le plus besoin d'apprendre.** »

**A . BECKER, Ecole en questions, CP HS n°20-21 2018**

« Aujourd'hui la **quête de « l'épanouissement personnel »** semble **supplanter** celle **du savoir, à transmettre et apprendre** »



**Le savoir  
s'entraîner  
marqueur  
d'une tension  
entre 2  
modèles  
d'émancipation**

**PROMOTION  
INDIVIDUELLE**

*Entrepreneur de soi-même*



**ÉMANCIPATION  
SOCIALE**

*Déconstruction des  
rapports de domination*

**Savoir  
s'entraîner**



**S'autodéterminer**

**Choix**

**Justifiés**

**Opérationnalisés**

**Régulés**

**Mobiles**

**Méthodes**

**Grpes Musc**

**Exercices**

**Paramètres**

**Lire, Ecouter,  
Observer,  
Réguler**



**Le savoir  
s'entraîner  
marqueur  
d'une tension  
entre 2  
modèles  
d'émancipation**

**PROMOTION  
INDIVIDUELLE**

*Entrepreneur de soi-même*



**ÉMANCIPATION  
SOCIALE**

*Déconstruction des  
rapports de domination*

**A . BECKER, Ecole en questions, CP HS n°20-21 2018**

«**Cyniquement**, c'est aux **élèves qui peinent** que s'adresse ce message de l'épanouissement, du bien être »

« **Discours bienveillant** qui stipule qu'une grande partie des élèves « **n'a pas les mêmes besoins d'instruction et de formation que les autres** »

**LIBERTE**

**AVANZINI, 1974**

**CONFORMISME**

*Démarches passives de la  
part des élèves*

*Adhésion aux normes pour  
se sentir en harmonie avec le  
groupe*



**Le savoir  
s'entraîner  
marqueur  
d'une tension  
entre 2  
modèles  
d'émancipation**

**PROMOTION  
INDIVIDUELLE**

**≠**

**ÉMANCIPATION  
SOCIALE**

*Entrepreneur de soi-même*

*Déconstruction des rapports de domination*

**Entrée par le  
ressenti**



**Auto-  
référencement**

Échelle de  
Borg

Échelles de  
ressenti co-  
construites

**RESSENTI ARTIFICIEL**  
*Non éduqué Isolé*

**Inopérant à générer du  
progrès**



Comment **construire** et **éduquer** le  
ressenti  
si la seule référence de l'élève reste  
personnelle et liée à son vécu,  
souvent inexistant dans l'APSA ?



## Glissement de la nature des savoirs Transformation de la fonction de l'Ecole



Laurent GRÜN

Eléments d'histoire immédiate sur l'enseignement de la CP5. De nouveaux  
savoirs à enseigner ?

Enseigner l'EPS n°270, Octobre 2016

« Si les ressentis sont un indicateur de cette cohérence et de cette pertinence, ils sont chez l'élève, éminemment internes. Il est impossible de se mettre dans la peau d'élèves et de ressentir ce qu'ils éprouvent. Il s'agit donc de s'appuyer sur une relation de confiance, de déléguer aux élèves l'expression de ces ressentis. »

« N'assiste-t-on pas à **l'abandon des grilles d'évaluation et des indicateurs d'efficacité** collective ou individuelle, pour s'adonner à la dévolution totale : une grande partie des effets produits sur l'élève n'est-elle pas interne, lorsqu'elle n'est de surcroît différée ?

De ce fait, n'est-il pas **légitime d'octroyer à cet élève une totale confiance dans leur évaluation**, donc de lui déléguer entièrement cette tâche, tout simplement parce que **l'enseignant d'EPS ne dispose pas des moyens objectifs de tout vérifier par lui-même ? »**



**Le savoir  
s'entraîner  
marqueur  
d'une tension  
entre 2  
modèles  
d'émancipation**

**PROMOTION  
INDIVIDUELLE**

*Entrepreneur de soi-même*

**≠**

**ÉMANCIPATION  
SOCIALE**

*Déconstruction des  
rapports de domination*

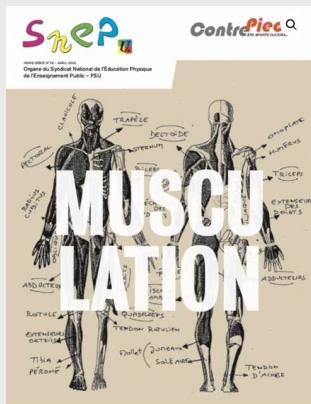
**S. JOSHUA, l'Ecole entre crise et refondation, 1999**

« Le rapport scolaire à « ce qu'il faut apprendre » n'est pas un rapport de simple **pratique**, ni un rapport de **fréquentation**, mais bien un **rapport d'étude** », qui varie avec la nature des savoirs soumis à l'étude, en fonction qu'ils soient « **implicites** », « **techniques** », « **hautement techniques** »

**Etude pratique des techniques les plus élaborées pour dépasser  
les intérêts spontanés  
Les registres sensitifs habituels  
*l'habitus sportif***



## Savoir s'entraîner et habitus sportif



### M. LUIGGI, Soirée de l'EPS, Qui est contre la musculation

« Quelque-soit le type de pratique, quelque soit le niveau, quelque soit l'origine sociale, **la dimension du progrès et la performance sont unanimes et univoques dans le plaisir éprouvé dans la pratique** »

« Les jeune qui s'engagent aujourd'hui sont ceux qui **poursuivent l'idéal du sport comme pouvoir transformateur de soi** »

### B. PARIETTI, Contre pied HS n°26, 2020 Musculation

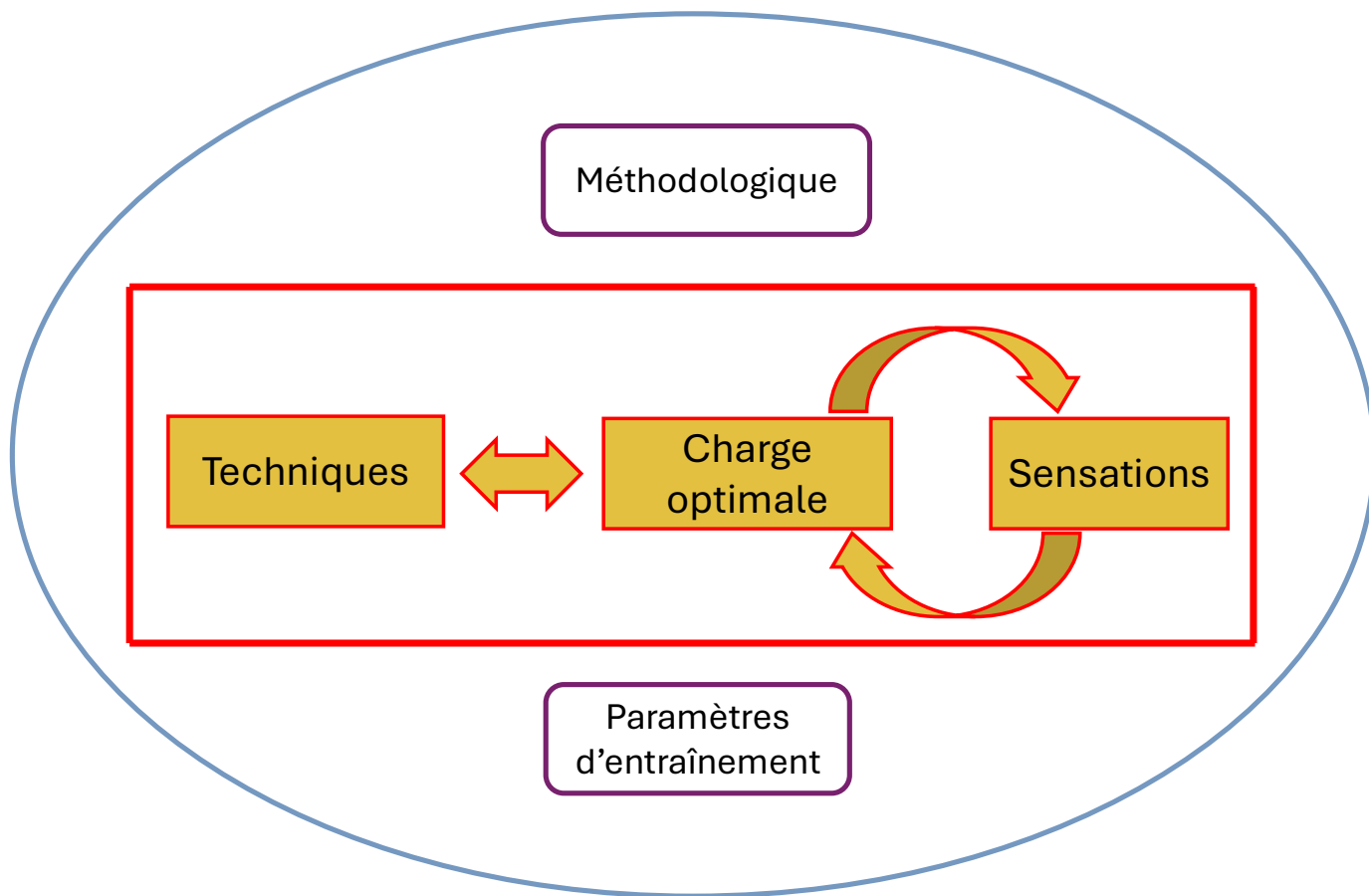
Préservation de  
l'intégrité physique

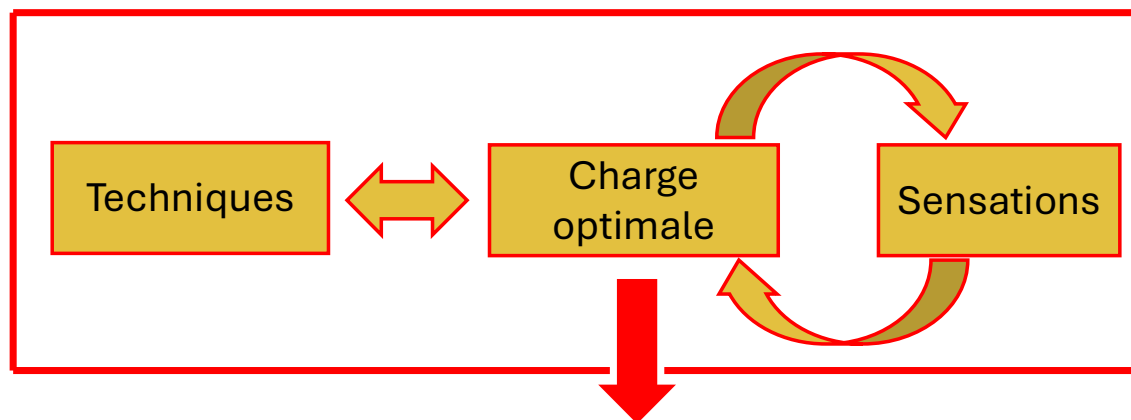


Performance  
Progrès



## PERMETTRE L'APPROPRIATION CONTINUE D'UN SYSTÈME





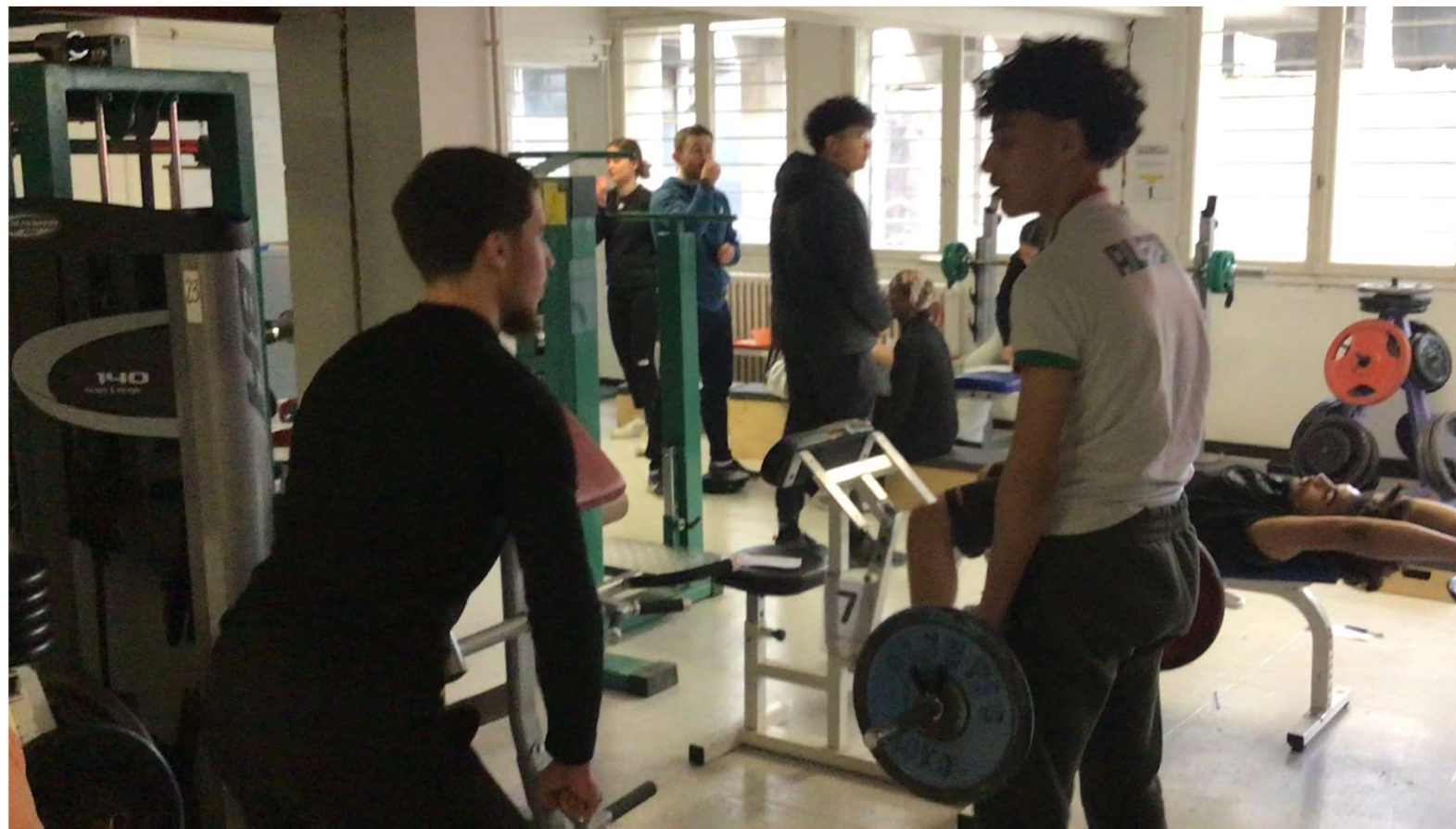
**Indicateur objectif du niveau de sollicitation**  
**Encapsule l'activité technique le registre de sensations les paramètres d'entraînement (V/I)**

**Moment, Nature, Intensité  
dégradation**

**Spécifique à chaque  
méthode**

Thème	Indicateur de charge optimale guidage vers un registre de sensation
Endurance musculaire	Légère dégradation technique ( vitesse et/ou symétrie et/ou amplitude ) qui n'impose pas de besoin d'aide → Sensation de brûlure
Hypertrophie	Dégradation technique nette ( vitesse, amplitude et symétrie ) qui impose un besoin d'aide → Sensations de congestion
Puissance	Ralentissement net de la vitesse de remontée, asymétrie très légère qui n'entraîne pas de besoin d'aide → Sensation de lourdeur au niveau musculaire

## Décrypter l'activité de l'élève



## **Décrypter l'activité de l'élève**

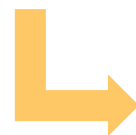
**La charge est-elle l'unique responsable des perturbations posturales ?**



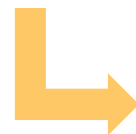
**Le mouvement est-il inné ?**



**Le schémas corporel, est-il inné ?**



**Le contrôle moteur est-il inné ?**



**Les dissociations corporelles sont-elles innées ?**



**Décrypter  
l'activité  
technique de  
l'élève**

## Flexion antérieure du tronc



**N.A. BERNSTEIN, 1967 Paradigme écologique**  
**Théorie des degrés de liberté**  
**La production des HM ne nécessite pas « le recours à  
des structures mentales prescriptives »**



**Centration sur  
Rétraction  
omoplates**



**Décentration sur  
l'articulation du coude  
et flexion du coude**

**Centration sur  
l'articulation du coude**



**Dé-fixation des  
omoplates**



## D. REISS, P. PREVOST, La nouvelle bible de la préparation physique

*«Produire du mouvement est une chose, l'organiser le contrôler l'ajuster tout en maintenant une posture adaptée en est une autre »*

De savoirs implicites : produire du mouvement...  
Vers des savoirs hautement techniques: *organisation, contrôle, ajustement...*

Savoir  
s'entraîner



Construire des  
techniques

Les exprimer dans un  
système  
d'entraînement

Observer  
Réguler les techniques



## DES SAVOIRS TECHNIQUES INCONTOURNABLES

**POSTURE**

**POINTS  
FIXES**

**Equilibre**

**POINTS  
MOBILES**

**TRAJETS MOTEURS**

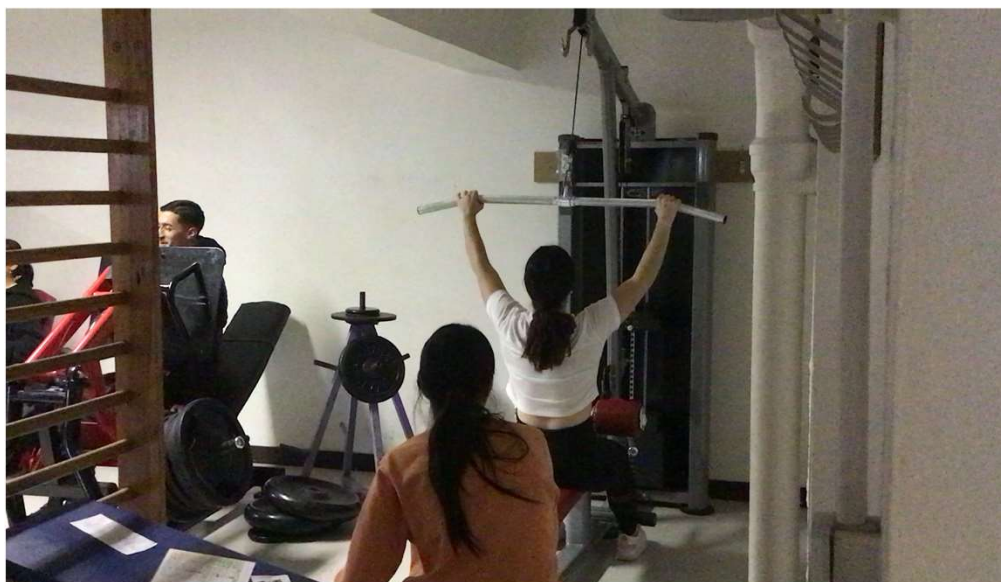
**APPUIS**

**DOS**

**OMOPLATES**

**TETE**

***Compensations***



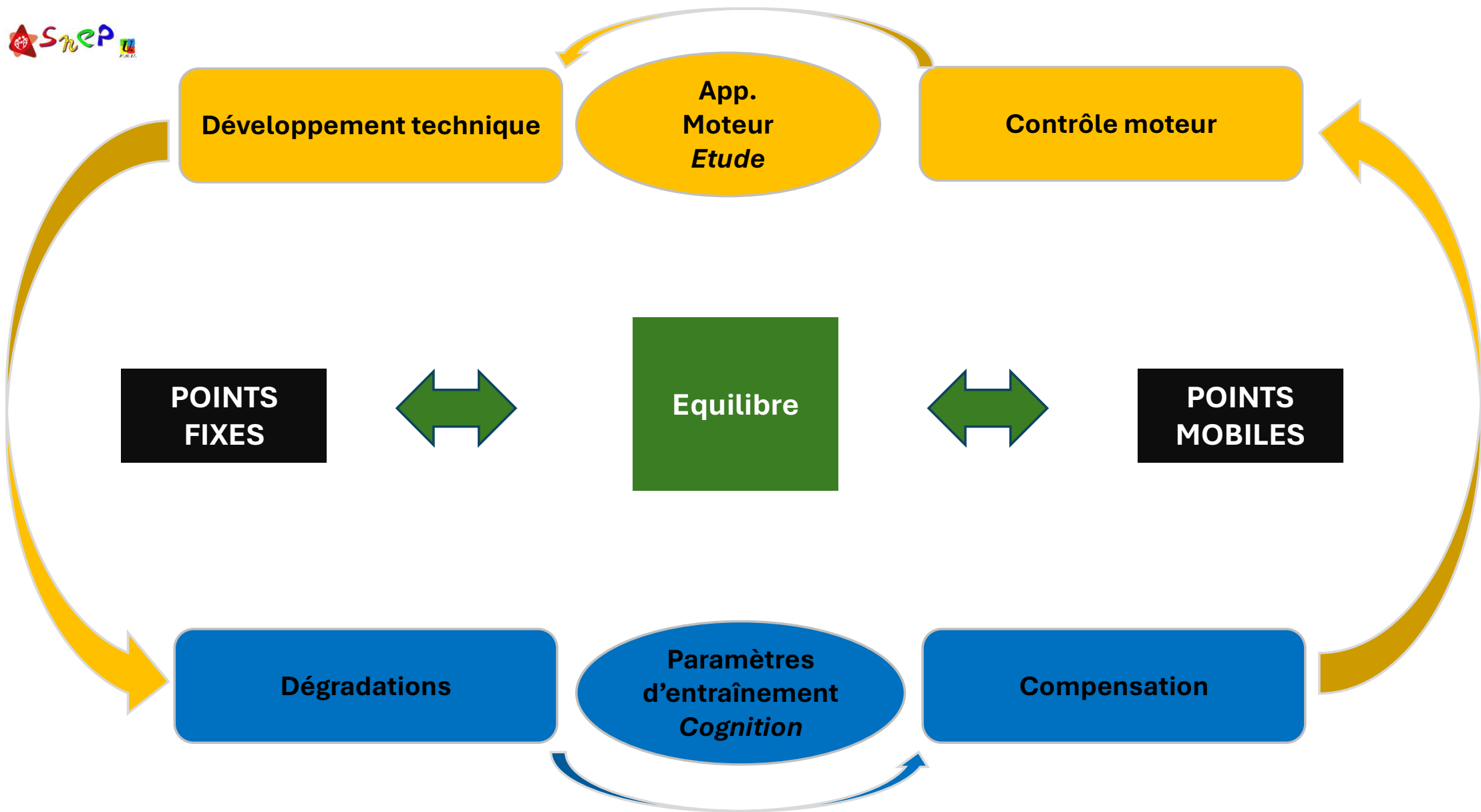
Maintenir son équilibre alors que la charge  
qui se déplace le perturbe en permanence

**VITESSE**

**AMPLITUDE**

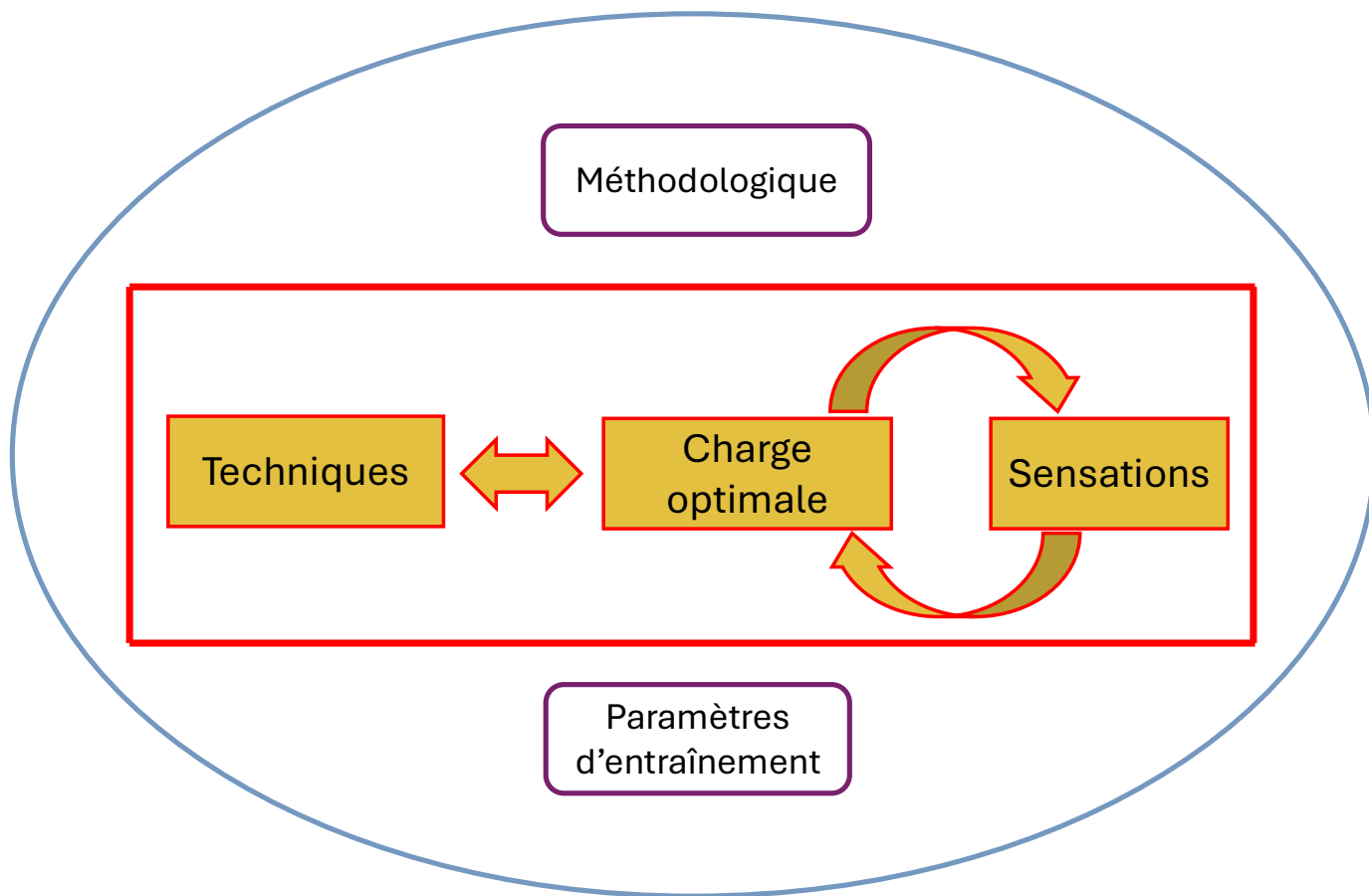
**SYMETRIE**

***Dégradations***



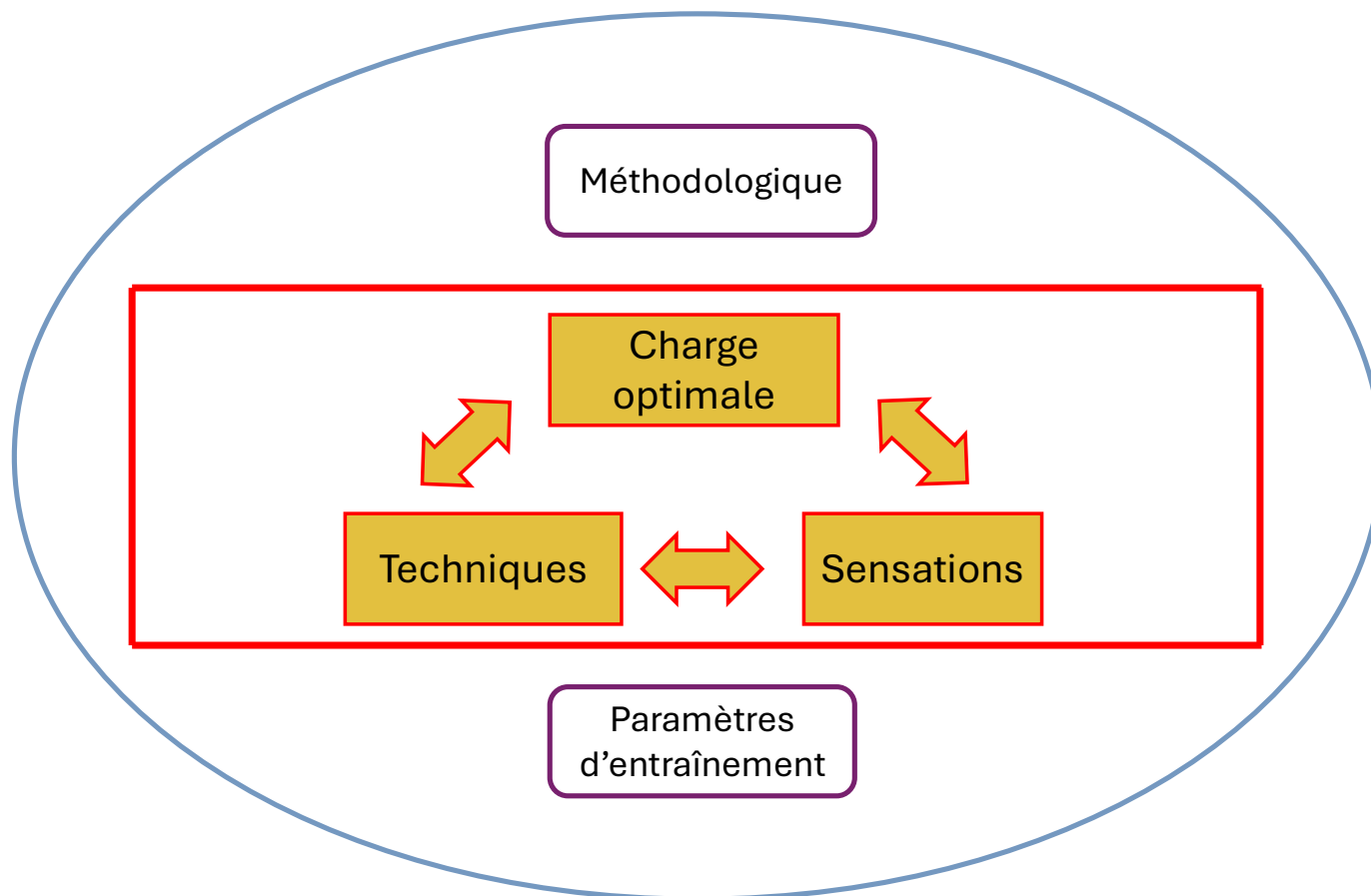


## PERMETTRE L'APPROPRIATION CONTINUE D'UN SYSTÈME





## PERMETTRE L'APPROPRIATION CONTINUE D'UN SYSTÈME



# Construire sa technique en s'appropriant et développant une culture de l'entraînement

Thème			HYPERTROPHIE
Objectif		Lié à la pratique sportive	Ciblage post blessure Préparation à la compét (Protection musculaire, catés de poids)
		Non lié à la pratique sportive	Reconstruction musculaire post blessure Esthétique bien – être ?
Méthode		Forme de travail	Bi set
Paramètres	Choix des GM	Nombre Construction des choix	1 GM prioritaire + 1 rappel
	Choix d'exercices	Nombre Construction des choix	8 ex regroupés en 4 blocs ( 1 bloc = 1 ex global polyarticulaire + 1 isolation monoarticulaire )  3 blocs sur GM prio + 1 bloc sur GM rappel
	Série	/	4 à 5
	Repet	/	8 à 12 + 8 à 12
	Indicateur de charge	Registre technique qui atteste du niveau de sollicitation	Dernières rep de la dernière série, nette dégradation technique ( vitesse, amplitude et symétrie ) qui impose un besoin d'aide et génère une sensation de congestion
	Tempo	Vitesse d'exécution	1-0-1-0
	Récup	Temps de Récup entre les séries	1'30'' à 2'



**Enseigner l'EPS**, c'est pour nous ré engager toutes et tous les élèves sur une étude pratique des **techniques des APSA** qui leur permette de dépasser leur motricité usuelle

**Retravailler la fonction de l'Ecole**, c'est pour nous permettre à toutes et tous les élèves de **s'approprier des savoirs hautement techniques** qu'ils n'auraient pas eu l'opportunité de s'approprier s'il n'y avait pas d'Ecole

**Construire un habitus sportif chez nos élèves**, c'est permettre à toutes et tous de progresser réellement en EPS, de se développer, de **sortir de soi pour accéder à sa propre condition humaine**



**La technique  
dépréciée...**

**D'où proviennent  
nos  
représentations?**

***A partir des années 1960-1970***

Développement de  
la  
cybernétique



Modèle de la commande, identification des opérations et hiérarchisation des opérations

Critique sociétale de  
la technique



30 glorieuses, dépréciation progressive du monde ouvrier, asservi à une technique mécaniste, répétitive, aliénante

La Fin de l'histoire  
F. FUKUYAMA, 1992  
Mondialisation



Fin des conflits totaux  
Victoire de la démocratie libérale et de l'économie de marché  
Division internationale du travail, et société de cols blancs



**La technique  
dépréciée...**

**D'où proviennent  
nos  
représentations?**

***A partir des années 1960-1970***

J.M BROHM  
C. PUJADE RENAUD



Critique radicale du sport  
Apex / éloignement mouvement sportif, expression de soi par le mvmt

Essor des  
pédagogies non-  
directives



Approche socio-constructiviste et présupposé cognitiviste qui est  
instrumentalisé à des fins d'homomorphisme scolaire  
L'élève doit réinventer le savoir pratique : de l'étude à la démarche  
socio-constructive

Approche restrictive  
de la technique



Dimension mécaniste dépassée: pas d'appropriation sans remodelage

Les conditions  
d'enseignement



Formation initiale / Formation continue / Volumes horaires / Nb  
d'élèves par classe / Mixité sociale Conditions matérielles...