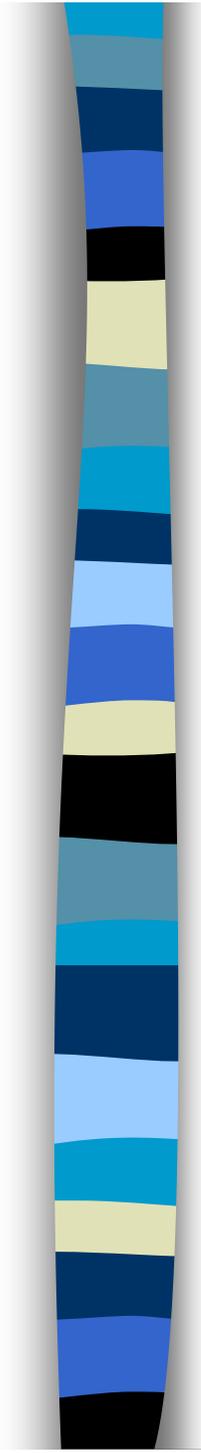


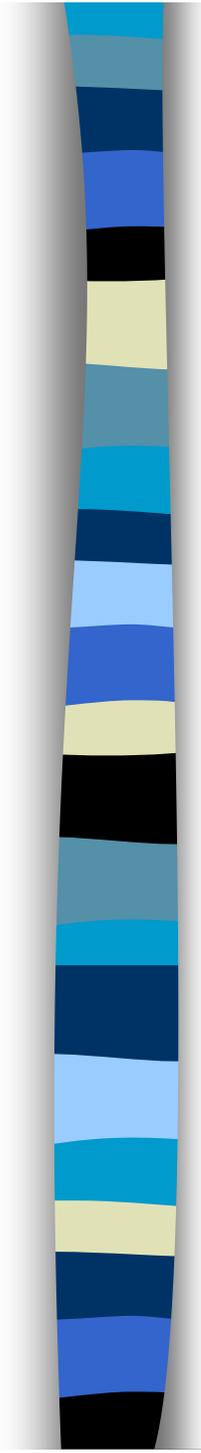
Formation départementale
CP5 Janvier 2013

Essai de caractérisation de la
CP5 ou la recherche d'invariants



Plan de l'intervention :

1. La place de la CP5 : à la recherche d'un ancrage culturel
 - Les tendances sociales
 - Le monde des pratiques physiques se diversifie
2. Des ASDEP à la CP5
 - Les textes de référence
 - Les principales critiques adressées à la CP5
3. Analyse globale de la compétence propre N°5
 - Analyse de la notion
4. Vers une logique interne : les invariants de la CP5
 - Invariants terminologiques
 - Invariants structuraux
5. Conclusions



- 1- La place de la CP5 : à la recherche d'un ancrage culturel

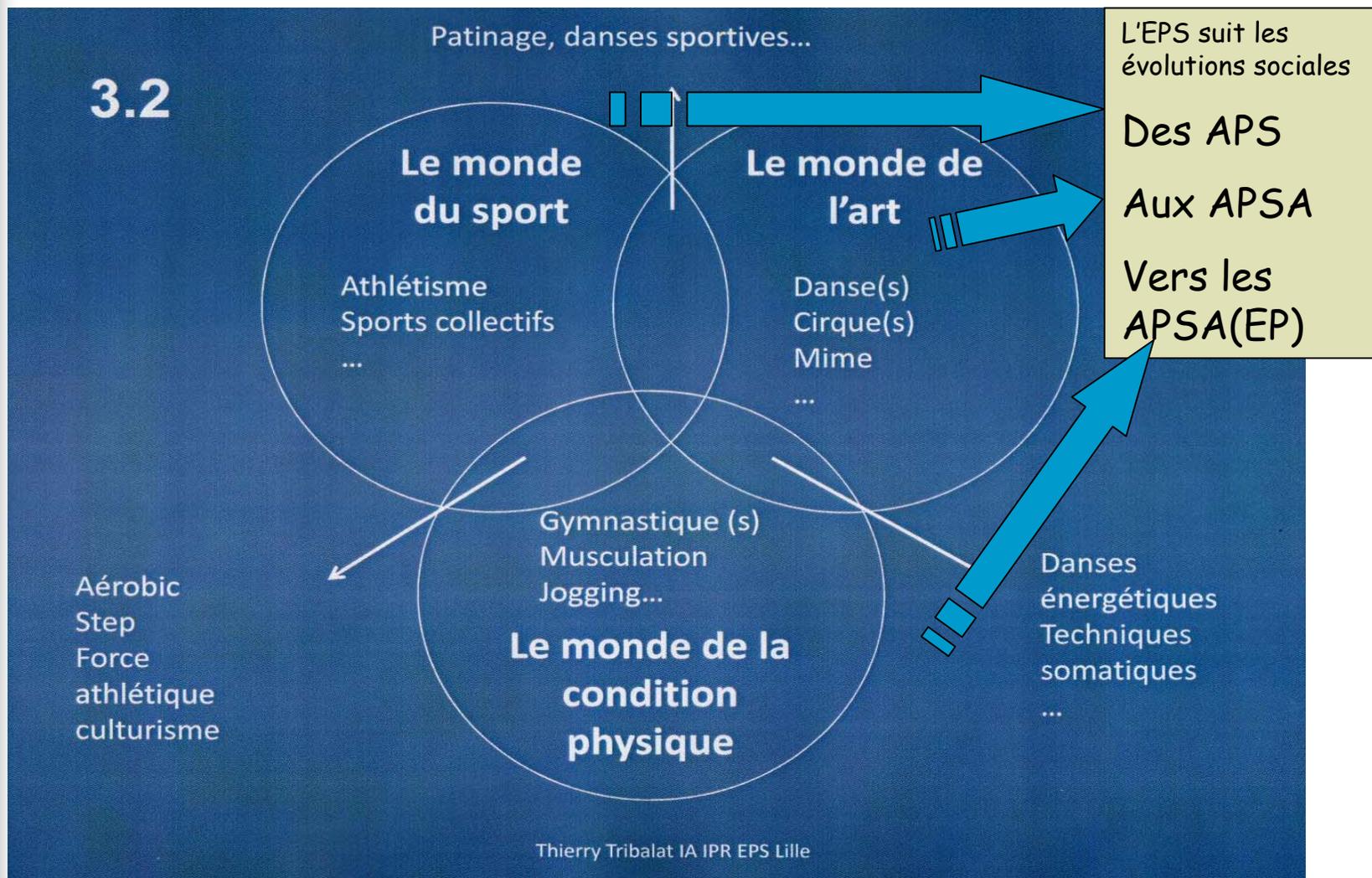
Cette partie s'appuie sur l'intervention de Thierry Tribalat IPR EPS Lille au séminaire CP5 de Lille en Mai 2010

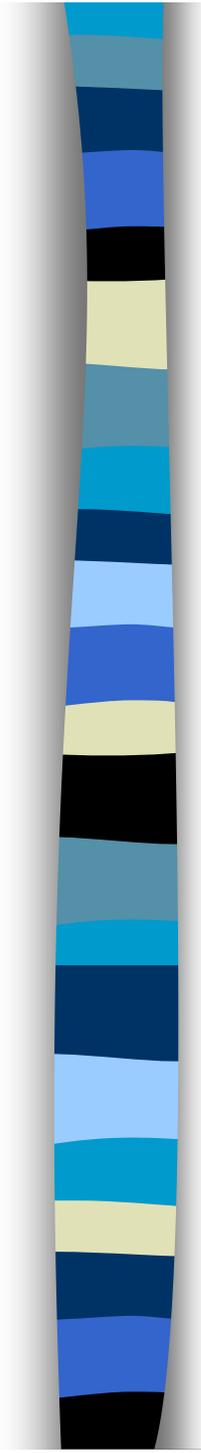
1-1 Les tendances sociales actuelles en matière d'activités physiques : « le sport sort du sport » (O Bessy)

- 39 Millions de français pratiquent un sport ou une activité physique
- La pratique est polyvalente , régulière (1 ou 2 fois par semaine)
- Conviviale , collective sans être nécessairement en milieu associatif
- Les pratiques sont non compétitives (vélo , natation , marche , course à pied , VTT sont dominantes) 94% des sports sont d'entretien
- Source : observatoire des pratiques FPS - IPSOS 2008 , Lettre de l'économie du sport N°955 11/2009
- «contrôler ce que l'on veut faire sans recevoir forcément les conseils de quelqu'un »
- «on pratique d'abord pour le plaisir , ensuite pour sa santé et enfin pour rencontrer des amis »
- Source : Etude TNS Sport 2009
- Conclusion partielle : la CP5 peut se comprendre comme un révélateur de ces nouveaux enjeux .

- 1- La place de la CP5 : à la recherche d'un ancrage culturel

1-2 Le monde des pratiques physiques se diversifie : les 3 mondes



- 
- 1- La place de la CP5 : à la recherche d'un ancrage culturel

1-2 Le monde des pratiques physiques se diversifie : les 3 mondes

Ce qui les différencie et intéresse l'EPS

Le monde du sport et ses pratiques:

- La logique d'affrontement , contre soi ou les autres , la recherche de résultats , de performances ou de scores prédominant
- Le dépassement de soi constitue l'énergétique des conduites
- La compétition l'organise
- Les règles et règlements le structurent

Le monde de l'art :

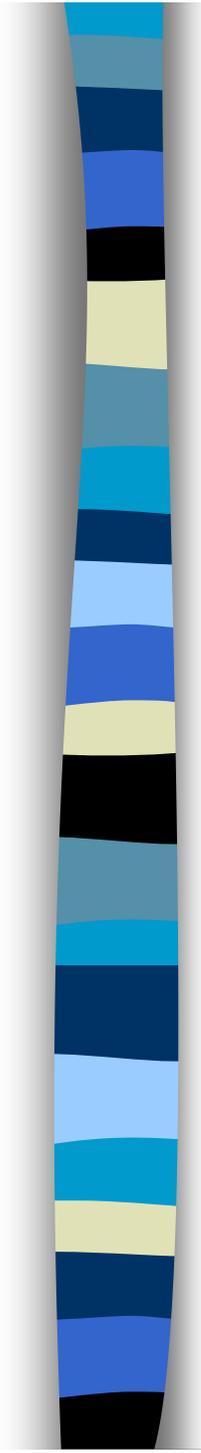
- Le corps est l'objet d'un questionnement sensible traversé par une intention de sens , d'effets dont l'objet est de provoquer une expérience vécue nouvelle
- L'artiste se fixe ses contraintes ; il est maître d'un jeu dont il fixe les règles
- Celles -ci sont à découvrir pour le spectateur

Le monde de la condition physique :

- Par une intervention sur soi , développer une capacité à s'adapter à l'effort physique , préserver , restaurer un état , un équilibre dans le rapport à soi , l'environnement et aux autres
- La compétition n'est pas le mobile de l'action
- La performance change de statut , elle devient un outils de contrôle pour changer d'état , accroître son efficacité , son efficacité .

« Les APDP = logique de bien-être par un bon usage de soi » Tribalat , Lille 2010

Elles complètent sans les nier les activités sportives et artistiques



■ **2 - Des ASDEP à la CP5 : la marche vers l'orthodoxie scolaire**
(activités scolaires de développement et d'entretien physique)

2-1 Les textes de référence *la matrice disciplinaire s'installe*

Voie professionnelle (texte de 2009)

Arrêté du 10/02/09 BO spécial N°4 du 29/04/2009

5 composantes

CP5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

Voie générale (texte de 2010)

L'enseignement commun d'EPS au lycée : un cursus de formation en 3 ans

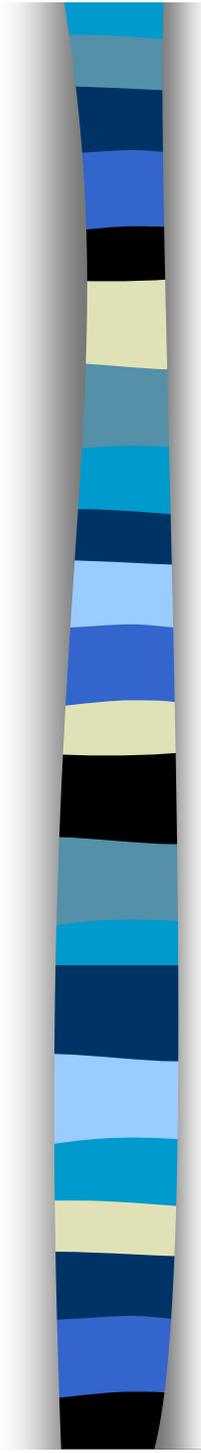
Constat 5 APSA en CP5 LP , 4 en lycée : disparition de la relaxation ???

« Le cursus en 3 ans doit amener l'élève à construire progressivement des acquisitions dans les 5 CP et les 3 CMS

Aux 4 CP du collège s'ajoute , au lycée une 5^{ème} « réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi ». N'ayant pas été offerte au collège , elle devient un passage obligé de formation .Au cours du cursus , l'accès au niveau 4 de la CP5 est attendu . Ce niveau est garant de l'appropriation d'un habitus santé »

Il existe donc une imposition forte du législateur sur l'enseignement de cette compétence .

Elle devient un enjeu fort : Colloque de Toulouse et Lille en Mai 2010 , introduction dans le concours du CAPEPS .



■ 2 - Des ASDEP à la CP5 : la marche vers l'orthodoxie scolaire

(activités scolaires de développement de l'entretien physique)

2-2 les principales critiques adressées à la CP5

- **Les références culturelles ou les pratiques sociales de référence sont inexistantes**
- (voir démonstration sur les 3 mondes)
- **L'entretien physique est-il nécessaire à l'âge où l'on intervient en lycée ?** (adolescent en développement) : amorce de réponse : la CP5 « **Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi** » il existe bien un entretien physique mais également un développement
- **L'évaluation non normée est-elle possible ?**

La performance normalisée est incompatible avec l'esprit de la CP5 mais la performance personnalisée pourrait être nécessaire pour éviter de tomber dans une production physique sans engagement moteur et caricaturale .

- **L'analyse du ressenti est-elle du ressort de l'EPS ?**

le manque d'habitude à se polariser sur cet aspect des choses est le principal frein : c'est un nouveau champ de réflexion à investir

- **La dévolution accordée aux élèves n'est-elle pas une perte d'autorité de l'enseignant ?**

Encore une fois , c'est le manque d'habitude de ce mode de fonctionnement qui génère un frein , néanmoins ceci remet en cause le pouvoir de l'enseignant .

■ 3 - Analyse globale de la notion CP5

Réaliser

- Contexte particulier des APDP : absence de lutte contre le temps ou autrui , donc il reste un dépassement de soi (une amélioration de son potentiel , la lutte devient contre soi : référence égocentrée (JP Barrué Colloque Lille 2010)
- Et aussi réaliser en toute sécurité = liaison avec CMS1 = s'engager lucidement dans la pratique

Orienter son activité physique

- Recherches d'effets différés , amélioration de la force , de l'endurance , de la puissance , de la VMA
- Dévolution de l'autorité ; l'élève devient le créateur des contenus d'enseignement = passage progressif de l'E à l'e
- Nécessité d'un suivi régulier des séquences de travail (fiche de recueil des données)

CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

Liens avec Finalité EPS = CCLAPSE

Citoyen : hors du champ scolaire ; on travaille pour le devenir de la personne ; Cultivé : il connaît le savoir s'entraîner ; Lucide avec des choix raisonnés (charges , intensité , mobile d'agir , sur le ressenti ; Autonome : dévolution de l'autorité à l'élève sur ses contenus = transfert de compétences ; Physiquement et Socialement Eduqué : peut avoir un regard critique sur le marché de la forme à l'extérieur de l'école .

En vue du développement

- Nécessite une méthode d'entraînement pour constater éventuellement des modifications .
- Nécessite une éducation du ressenti = passer d'indicateurs externes (masses , FC , VMA ...) à des indicateurs internes (état de fatigue , épuisement , chaleur , ...)

L'entretien de soi

- Nécessite un mobile d'agir : visée sportive = prép. à une compétition , visée santé = entretien physique , visée esthétique = bien-être psychologique
- Notion d'auto-détermination ou choix d'un projet en fonction de ses ressources , de son vécu (EPS pour tous)

■ 4- les Invariants CP5

4-1 les invariants terminologiques

Les niveaux d'appropriation

Niveau 3 moduler l'intensité ou mobiliser

Texte LP

Course en durée:

Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements...

Musculation

Mobiliser des segments corporels..

Texte LEGT

Natation en durée

moduler l'intensité , la durée et la nature de ses déplacements ...

Course en durée

moduler l'intensité et la durée de sa course ...

Niveau 4 Prévoir et réaliser

Texte LP

Musculation

Prévoir et réaliser des séquences de musculation

Step

Prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs

Texte LEGT

Course en durée

Prévoir et réaliser une séquence de courses ...

Musculation

Prévoir et réaliser des séquences de musculation

Niveau 5 Concevoir et mettre en oeuvre

Texte LP

Step

Concevoir et mettre en œuvre , seul ou à plusieurs , un projet d'entraînement

Natation en durée

Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé

Texte LEGT

Course en durée

Concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course

Musculation

Concevoir et mettre œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation

■ 4- les Invariants CP5

4-1 les invariants terminologiques

Le savoir
s'entraîner

Passe par :

Des Références
personnalisées

Des Séquences
de travail

Un Projet
d'entraînement

Niveau 3

en rapport avec une
référence personnalisée ,
charge personnalisée

Texte LP

Couse en durée:

en rapport avec une
référence personnalisée

Musculation

en référence à une charge
personnalisée

Texte LEGT

Natation en durée

en rapport avec une
référence personnalisée

Course en durée

en rapport avec une
référence personnalisée.

Niveau 4

Séquence de nage , course ,
...en utilisant différents
paramètres (durée ,
intensité , tps de récup , ...)

Texte LP

Musculation

séquences de musculation , en
utilisant différents paramètres
(durée , intensité , temps de
récupération , répétition, ...)

Step

un enchaînement seul ou à
plusieurs , en utilisant
différents paramètres (intensité , durée , coordination)

Texte LEGT

Course en durée

séquence de courses en utilisant
différents paramètres (durée ,
intensité , temps de
récupération , répétition, ...)

Musculation

des séquences de musculation ,
en utilisant différents
paramètres (durée , intensité
, temps de récupération ,
répétition.)

Niveau 5

Un projet d'entraînement
personnalisé

Texte LP

Step

un projet d'entraînement
pour produire

Natation en durée

un projet d'entraînement
personnalisé , pour produire

Texte LEGT

Course en durée

un projet personnalisé
d'entraînement de course

Musculation

un projet d'entraînement
personnalisé de musculation

■ 4- les Invariants CP5

4-1 les invariants terminologiques

Des effets recherchés et mobile d'agir

- immédiats
- Différés liés à un mobile
- Différés liés à un mobile dans un contexte de vie singulière

Niveau 3

Des effets immédiats

Texte LP

Course en durée:

des effets immédiats sur l'organisme

Musculation

identifier des effets attendus ,

Texte LEGT

Natation en durée

des effets immédiats sur l'organisme

Course en durée

identifier des effets immédiats sur l'organisme

Niveau 4

Effets différés liés à un mobile personnel

Texte LP

Musculation

des effets différés liés à un mobile personnel

Step

des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé .

Texte LEGT

Course en durée

identifier sur soi des effets différés liés à un mobile d'agir

Musculation

identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel

Niveau 5

Effets différés liés à un mobile personnel dans un contexte de vie singulière

Texte LP

Step

des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé , dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition , entretien physique , bien-être psychologique

Natation en durée

des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition, entretien , bien-être , ...)

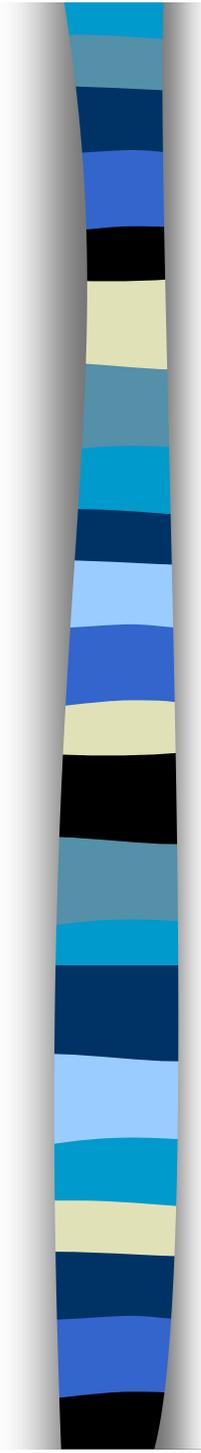
Texte LEGT

Course en durée

des effets différés liés à un mobile personnel , dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition , entretien physique , bien-être psychologique)

Musculation

des effets différés liés à un mobile personnel , dans un contexte de vie singulière (préparation à une compétition , entretien physique , bien-être psychologique).



■ 4- les Invariants CP5

4-1 les invariants terminologiques conclusion

« l'ADN donne le motif à la compétence, partie motrice propre à l'activité « domaine tactico - moteur », la dimension sociale et méthodologique ».

Course en durée

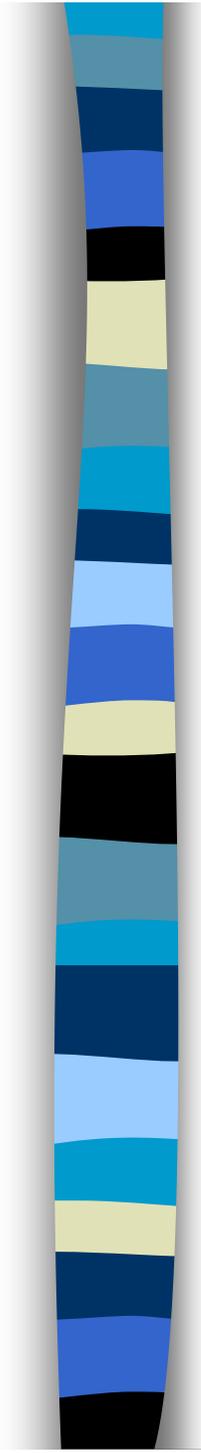
Niveau 3 Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, moduler l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée.

Musculation

Niveau 3 Pour produire et identifier des effets immédiats, dans le respect de son intégrité physique, mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée.

Step

Niveau 3 Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus, réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité, durée, coordination), seul ou à plusieurs.



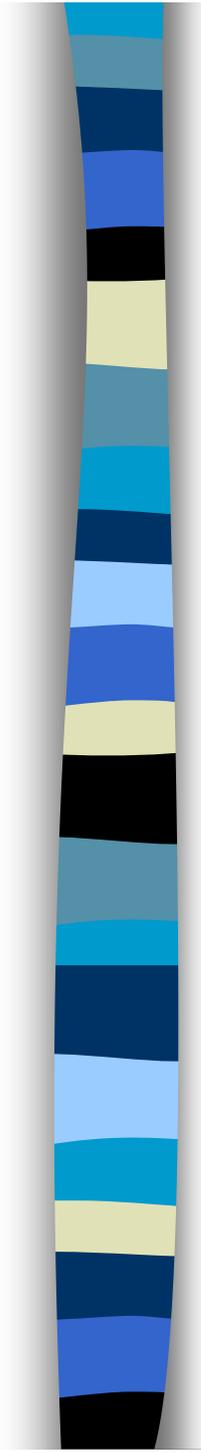
■ 4- les Invariants CP5

4-2 les invariants Structuraux

CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

4 axes semblent se dégager de la CP5 pour constituer les traits pertinents de la CP5 = fond commun des 4 APSA dominantes (course en durée ; musculation ; nage en durée et Step)

1. Des APSA « support » particulières : « égocentrées » JPBarrué
2. Le suivi d'une méthode pour se transformer
3. Des indicateurs pour vérifier les transformations éventuelles
4. Une forme de liberté d'action dans un contexte circonscrit : la dévolution



■ 4- les Invariants CP5

4-2 les invariants Structuraux

CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi

1. Des APSA « support » particulières

- Absence de performances normées : « je lève 45kg j'obtiens telle note » , absence de référence normée mais utilisation de références personnalisées
- Fond commun de ses APSA = absence de lutte contre le temps ou autrui, 3 types de mobiles (sportif, développement, entretien)
- Le vecteur des modifications des ressources est le corps de l'individu = **référence egocentrée** de JP Barrué (colloque CP5 Lille 2010)

■ 4- les Invariants CP5

4-2 Bilan sur les invariants Structuraux

CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et l'entretien de soi

Bilan des invariants sur la CP5 : 4 traits pertinents à prendre en considération

1 Statut de la performance
APSA particulière

2 « Le Savoir s'entraîner » qui se décline au travers d'une méthode à mettre en oeuvre

CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et l'entretien de soi

3 Des indicateurs pour vérifier des transformations : effets recherchés

- Ressenti
- Suivi des apprentissages

4 Contexte d'autonomie personnalisée à créer

- Un mobile d'agir à choisir
- Une dévolution progressive à instaurer entre l'E et l'e

■ 4- les Invariants CP5

Pour conclure : Traits pertinents de la CP5 et orientation sur les champs de l'évaluation

1 Statut de la performance APSA particulière

Champ qui peut orienter « **le Produire de l'évaluation** » à condition de rester sur des performances relatives à chaque individu (logique CP5)

2 « Le Savoir s'entraîner » qui se décline au travers d'une méthode à mettre en oeuvre

Champ qui peut orienter « **le Concevoir de l'évaluation** » à condition de préciser « le savoir s'entraîner »

CP 5 : Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et l'entretien de soi

3 Des indicateurs pour vérifier des transformations (effets recherchés)

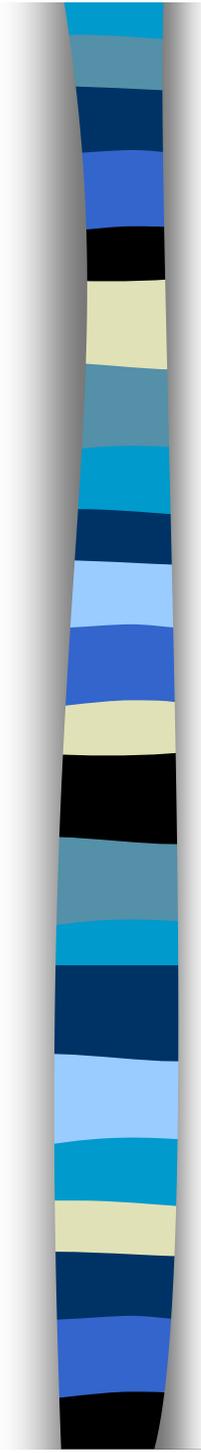
- Ressenti
- Suivi des apprentissages

Champ qui peut orienter « **le Analyser de l'évaluation** » en parallèle du savoir s'entraîner

4 Contexte d'autonomie personnalisée à créer

- Un mobile d'agir à choisir
- Une dévolution progressive à instaurer entre l'E et l'e

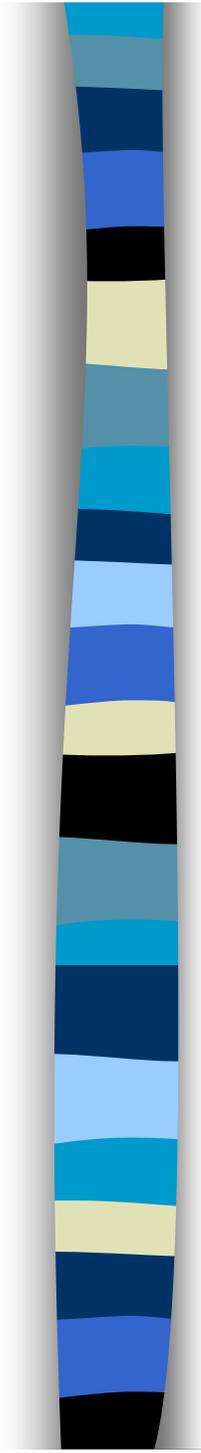
Champ qui peut orienter « **La validation de la compétence propre** »



■ 5- Conclusions

la CP5 un laboratoire pour une EPS du futur ?

- Des contenus d'enseignement évolutifs en fonction des pratiques de terrain . (l'instabilité des contenus peut être à la fois féconde et/ ou déstabilisante)
- Une dévolution à définir pour les autres CP , l'idée d'un élève auteur de ses apprentissages
- Le ressenti comme un autre vecteur des apprentissages
- Des performances relatives à prendre en compte , malgré la difficulté lors de la certification .



■ 5- Conclusions

Apprendre les méthodes pour s'entretenir en vue d'un développement de soi

.....une lecture en 5 temps

- 1) Sensibilisation aux effets sur soi par rapport aux mobiles
- 2) Projet de transformation par rapport au mobile choisi
- 3) Paramètres et méthodes pour s'entretenir et se développer
- 4) Analyse objective (extérieure à l'élève) et subjective (ressenti) sur la pratique pour réguler à court ou moyen terme
- 5) Évaluation : pour l'élève, concevoir, mettre en œuvre et analyser sa séquence en cohérence avec le mobile choisi

■ 5- annexe une page de textes officiels

APSA support		Compétence attendue de Niveau 3	Compétence attendue de Niveau 4	Compétence attendue de Niveau 5
LP bo SP ÉC IA L n° 2 D U 19 /0 2/ 20 09	Couise en durée	Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements , en rapport avec une référence personnalisée , pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir	Prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée , intensité , temps de récupération , répétition , ...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile d'agir	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé , pour produire des effets différés liés à un mobile personnel , dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition , entretien physique , bien-être psychologique)
	Musculation	Mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée pour identifier des effets attendus , dans le respect de son intégrité physique	Prévoir et réaliser des séquences de musculation ,en utilisant différents paramètres (durée , intensité ,temps de récupération ,répétition ,) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel	Concevoir et mettre œuvre un projet d'entraînement personnalisé , pour produire des effets différés liés à un mobile personnel , dans un contexte de vie singulière (préparation à une compétition , entretien physique , bien-être psychologique) .
	Natation en durée	Moduler l'intensité , la durée et la nature de ses déplacements , en rapport avec une référence personnalisée , pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir	Prévoir et réaliser une séquence de nages en utilisant différents paramètres (durée , intensité , temps de récupération , répétitions , matériel ,...) pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel	Concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé , pour produire des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition , entretien , bien-être , ...)
	Relaxation	Se centrer sur soi dans l'activité et réaliser des techniques respiratoires , éprouver des états de concentration relâchement musculaires , prendre des postures , permettant d'engager un état de détente	Réaliser et associer , des techniques respiratoires , des mobilisations articulaires et musculaires , des postures spécifiques , des évocations mentales , et identifier les effets pour assurer un état de détente	Concevoir et réaliser des actions sur soi (techniques respiratoires , mobilisations articulaires et musculaires , postures , évocations mentales) destinées à un état de bien-être psychologique et physiologique
	Step	Choisir un enchaînement défini par différents paramètres (intensité , durée , coordination) et le réaliser , seul ou à plusieurs , pour produire des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus	Prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs , en utilisant différents paramètres (intensité , durée , coordination) , pour produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé .	Concevoir et mettre en œuvre , seul ou à plusieurs , un projet d'entraînement pour produire des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé , dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition , entretien physique , bien-être psychologique . Réaliser un enchaînement à partir de pas et de figures simples issus d'éléments chorégraphiques , gymniques et dansés .
LE GT B O Sp éci al N° 4 du 29 /0 4/ 20 10	Course en durée	Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir , moduler l'intensité et la durée de sa course , en rapport avec une référence personnalisée	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile d'agir , prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée , intensité , temps de récupération , répétition , ...)	Pour produire et identifier des effets différés liés à un mobile personnel , dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition , entretien physique , bien-être psychologique) , concevoir et mettre en œuvre un projet personnalisé d'entraînement de course
	Musculation	Pour produire et identifier des effets attendus , dans le respect de son intégrité physique , mobiliser des segments corporels en référence à une charge personnalisée	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel , prévoir et réaliser des séquences de musculation , en utilisant différents paramètres (durée , intensité , temps de récupération , répétition.)	Pour produire et identifier des effets différés liés à un mobile personnel , dans un contexte de vie singulière (préparation à une compétition , entretien physique , bien-être psychologique) , concevoir et mettre œuvre un projet d'entraînement personnalisé de musculation
	Natation en durée	Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir , moduler l'intensité , la durée et la nature de ses déplacements , en rapport avec une référence personnalisée.	Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel , Prévoir et réaliser une séquence de nages en utilisant différents paramètres (durée , intensité , temps de récupération , répétitions , matériel ,...)	Pour produire et identifier des effets différés liés à un mobile personnel et/ou à un contexte de vie physique (préparation à une compétition , entretien , bien-être , ...) , concevoir et mettre en œuvre un projet d'entraînement personnalisé de nage
	Step	Pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme proches de ceux qui sont attendus , réaliser un enchaînement défini par différents paramètres (intensité , durée , coordination) et le réaliser , seul ou à plusieurs	Pour produire et identifier produire sur soi des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé , Prévoir et réaliser un enchaînement seul ou à plusieurs , en utilisant différents paramètres (intensité , durée , coordination)	Pour produire et identifier des effets différés liés à un mobile personnel ou partagé , dans un contexte de vie singulier (préparation à une compétition , entretien physique , bien-être psychologique , concevoir et mettre en œuvre , un projet d'entraînement de step.