



ACADÉMIE
DE NANTES

Liberté
Égalité
Fraternité



Repères et suivi au profit de l'apprentissage

Le suivi des apprentissages en CA5

Francis HUOT,
Professeur agrégé d'EPS, Nantes, (44)

Les épreuves des Baccalauréats (BAC) comme du Certificat d'Aptitude Professionnel (CAP) introduisent une évaluation au fil des séances qui demande la mise en œuvre d'un suivi des élèves. Ce suivi personnalisé d'une classe aboutissant à la délivrance d'une partie de la note de Contrôle en Cours de Formation (CCF) et qui s'appuie sur le référentiel d'évaluation, requiert certaines conditions de mise en œuvre pour devenir un outil de formation à part entière, distant d'un artifice de notation.

Pour illustrer cette intention, c'est au travers de l'enseignement de formes de pratiques de santé bien-être dans le cadre du champ d'apprentissage 5¹(CA5) que sont proposées les caractéristiques du suivi au service d'une évaluation au fil des séances, qui alimente et certifie les apprentissages des élèves en EPS.

¹ Programme d'éducation physique et sportive (EPS) pour le certificat d'aptitude professionnelle (CAP) et pour le baccalauréat professionnel, *Bulletin Officiel Spécial* n° 5 du 11 avril 2019. Programme de l'enseignement commun d'EPS des classes de seconde, première et terminale générale et technologique, *Bulletin Officiel Spécial* n°1 du 22 janvier 2019.





Un suivi des apprentissages

Le suivi des apprentissages au lycée est un instrument précieux pour l'apprentissage des élèves. Ce n'est pas par hasard si l'évaluation certificative se réalise désormais en partie sur l'ensemble de la séquence, et non plus à l'occasion d'une séance d'évaluation sommative.

Les programmes EPS définissent l'évaluation comme un "outil au service des apprentissages des élèves"². Le suivi réalisé par des évaluations perlées se met au service des apprentissages. Il sert aussi la certification conformément aux référentiels nationaux d'évaluations aux Baccalauréat Général et Technologique (BAC GT) et au Baccalauréat professionnel (BAC Pro) comme au CAP. Ce suivi qui ne peut véritablement s'installer dans les cours que si le professeur délègue aux élèves une part du travail et si les compétences comme les connaissances à acquérir sont explicitement exposées. Cette délégation résout un double défi : enrôler les élèves dans les tâches d'évaluation pour sa formation et faciliter l'évaluation au fil de l'eau d'un groupe classe par un seul professeur.

Quand méthodologie rime avec pédagogie

Intellectuellement, l'idée de mettre en place un suivi de l'apprentissage de chaque élève dans les cours se conçoit. En revanche la mise en pratique s'avère sinon complexe, au moins délicate et nécessite un peu de méthode et de préparation. Il s'agit d'articuler objectifs et moyens à mettre en œuvre en clarifiant les intentions de transformation des élèves, les contenus enseignés, les formes de pratiques associées et les différentes évaluations, formatives et formatrices, hétéro, auto et co-évaluatives.

Le suivi des apprentissages par une évaluation continue s'organise à partir de l'élaboration du projet d'EPS, véritable plan de formation pour l'élève³. La première étape est la caractérisation des élèves par le filtre des objectifs généraux. Cela permet de définir des enjeux de formations. Ceux-ci sont mis en œuvre dans les CA et ouvrent la perspective d'enjeux d'apprentissage à partir desquels les élèves se positionnent⁴, aidé par leur enseignant⁵, et vivent des formes de pratique adaptées⁶.

² Programmes EPS, op cit.

³ EVAÏN (D.), « Le projet d'EPS au service du suivi des acquis », *e-novEPS* n°21, janvier 2022

⁴ HUOT (F.), « Évaluer pour apprendre au Lycée », *e-novEPS* n°20, janvier 2020

⁵ HUOT (F.), « Organiser les compétences connaissances et attitudes », *e-novEPS* n°2 janvier 2012

⁶ EVAÏN (D.), « Logique interne et forme de pratique physique », *e-novEPS* n°19, juin 2019

Francis HUOT, Le suivi des apprentissages au lycée

Janvier 2022 - Partie 1 - Article 4 - page 2



Ces enjeux d'apprentissage constituent le principal outil de suivi. Professeur et élèves s'y plongent pour envisager un projet de formation personnalisé qui définit le chemin à parcourir (contenu et situation) nécessaire développer les compétences témoins du progrès vers les objectifs généraux et les attendus de fin de lycée. L'organisation pédagogique de chaque cours s'opère alors à partir de groupes d'apprentissage. Chaque élève dialogue et agit au cœur des situations d'apprentissage, avec ses pairs et/ou le professeur, pour une appropriation des contenus en acte, jalonnée de repères, outil de suivi.

Formalisation des enjeux

Rendre explicites les enjeux de formation et d'apprentissage est une étape importante pour que les élèves se représentent au mieux leur parcours. Du positionnement de départ, à l'évaluation des acquis, en passant par la mise en œuvre des pratiques et le suivi du parcours, le descriptif littéral et organisé des compétences et des connaissances associées, construit la pensée et l'action de l'élève apprenant⁷.

Il peut prendre la forme d'un tableau à double entrée et/ou d'une carte mentale informatisée et modifiable. Le support informatique, tablette connectée au réseau par exemple, facilite le suivi quotidien en cours, comme à la maison. Le suivi s'opère sur les compétences construites et sur les contenus à appréhender pendant les cours. La présentation des enjeux d'apprentissage peut s'organiser en étapes de progrès ou être regroupé par type d'apprentissages, moteurs et non moteurs. L'essentiel c'est que l'élève puisse identifier de manière concomitante ce qu'il y a "à faire", ce qu'il y a "à savoir pour faire" et le processus qui mène aux progrès.



Une forme de pratique « bien-être »

Spécificité et singularité de pratiques

La singularité de cette pratique de bien être qui s'inscrit dans le CA5 - yoga, tai-chi - qi gong - est probablement liée au changement de relation que l'élève entretient avec lui-même et avec l'activité. Il s'agit de développer la connaissance de soi pour entrer en relation avec soi, apprendre à se connaître sous un jour différent ; celui du ressenti, de la sensation, du relâchement cognitif au profit du développement sensitif, de l'acceptation et de l'écoute d'un corps qui témoigne des pressions et tensions qu'il subit, au profit d'un temps consenti pour sa décontraction. Cet ensemble construit, entretien, développe le bien-être personnel par l'osmose corps-esprit.

⁷ HUOT (F.), « Le suivi : outils et méthodes », *e-novEPS* n° 6, janvier 2014

Contrairement aux activités du CA3, cette recherche sensitive ne se met pas au service d'une communication vers autrui, mais résolument vers soi, même si dans un second temps le bien être facilite la communication avec autrui. Comme dans d'autres activités du CA5, le ressenti est important non seulement pour gérer l'engagement musculaire, mais aussi pour découvrir un autre soi, plus intime, plus intérieur. "Être en soi", produire un bien être, une plus-value santé, tel est le crédo. Attention cependant à ne pas verser dans l'ésotérisme, dans les sciences occultes ou toute autre forme de rendez-vous mystique dans lequel chacun peut s'engager. La croyance n'est pas le chemin. C'est pour cela qu'il est incontournable d'objectiver les repères, les sensations, les méthodes de travail à partir desquels le suivi s'organise. Enfin, contrairement aux pratiques culturelles de référence (taï chi, yoga qi gong) où la majorité suit et imite le maître, en EPS, l'élève conquiert son autonomie en se détachant de la reproduction.

Des compétences et connaissances au centre de l'apprentissage

La méthode consiste à retenir pour chaque enjeu d'apprentissage des contenus associés à leur forme de pratique. Pour faciliter la perception des apprentissages par l'élève, les savoirs ou contenus sont présentés dans un tableau sous la forme de capacités opérationnelles ou savoir-faire, de connaissances ou relations de causes à effets reliés à des situations de pratique. Le descriptif en exemple est probablement empirique, mais il a le mérite de proposer aux élèves des solutions pour avancer sur la question du processus, du comment faire et comment s'entraîner. Les contenus exposés ne sont pas spécifiques à une activité mais transposables dans plusieurs activités du CA5. L'importance de ces apprentissages est justement lié à leur possible transfert (Tab.1).

Tableau 1 : Enjeux d'apprentissage, appui du suivi

Enjeux d'apprentissage - yoga - taï chi			
Savoir respirer	Connaissances	Capacités	Situations
Technique d'inspiration abdominale	Pour inspirer profondément, il est nécessaire de gonfler le ventre et repousser le diaphragme vers le bas.	Solliciter son diaphragme pour installer une inspiration ventrale mobilisant peu les côtes.	Toutes postures ou mouvements
Technique d'expiration abdominale	Pour expirer profond, il est indispensable de rentrer le ventre et remonter le diaphragme sous les côtes flottantes.	Solliciter son diaphragme pour expirer profond.	Toutes postures ou mouvements

Remarque : les respirations spécifiques comme le pranayamas ne sont pas abordées dans le milieu scolaire car le temps ne le permet pas, et les jeunes n'y entrent pas de manière très motivée.

Savoir s'équilibrer	Connaissances	Capacités	Situations
Économie des muscles posturaux profonds pour maintenir son équilibre et développer de la puissance	Pour maîtriser sa posture, il faut contracter ses muscles en position médiane isométrique (pratiquement en position de référence anatomique ni extension, ni flexion).	Utiliser le bassin comme régulateur postural ; Positionner les muscles plantaires pour s'enraciner ; Placer son C.G. au-dessus des appuis.	Postures d'équilibre et mouvements de frappes ou de fentes sur une jambe
Placement de sa respiration sur l'équilibre	Pour installer et démonter ma posture, il faut cibler l'inspiration, selon une respiration lente, profonde et jamais sur une apnée.	Inspirer pour fixer et étendre son thorax, sa colonne vertébrale.	Toutes postures d'équilibre et/ou de torsion thoracique

Remarque : selon les formes de pratiques quelques variantes respiratoires peuvent être abordées : en yoga, la petite et grande respiration seront abordées, en tai chi, l'inspiration peng (ou de parade) et l'expiration dji (ou de frappe) par exemple.

Savoir s'étirer	Connaissances	Capacités	Situations
S'étirer de manière statique	L'étirement musculaire est facilité par la détente musculaire, l'expiration longue et la lenteur.	S'étirer sans a coup et sur une expiration.	Mouvement de "la pince" ou du "mudra" en yoga du "serpent qui rampe" en tai chi
S'étirer pour protéger son dos	L'étirement de la chaîne musculaire postérieure du corps est à privilégier pour entretenir son dos.	S'étirer en plaçant son dos et éviter risquer une altération de disque intervertébral.	Torsions au sol, salut au soleil
Savoir s'assouplir Développer sa souplesse musculaire dynamique	L'arc réflexe, la boucle gamma sont dans la majorité des cas stimulateurs de contractions musculaire. L'amplitude du mouvement articulaire est à rechercher pour construire la souplesse articulaire et musculaire. La souplesse articulaire n'est pas à développer pour toutes les articulations.	Solliciter la boucle gamma pour l'atténuer par la répétition ; Diminuer l'arc réflexe pour étirer le muscle dans le mouvement de forte amplitude.	Tous types de mouvements enchaînés avec une grande amplitude articulaire

Remarque : il n'y a pas d'intérêt à étirer les muscles abdominaux à l'exception du psoas qui ne fait que passer dans l'abdomen.

Savoir se tonifier	Connaissances	Capacités	Situations
Utiliser différentes méthodes de musculations, concentriques, excentriques ou isométriques pour tonifier sans déformer l'équilibrer postural	Les muscles abdominaux sont à travailler en raccourcissement et donc en très faible amplitude. Les muscles squelettiques des membres sont à travailler en allongement soit à amplitude maximale. Les muscles posturaux sont à raccourcir ou allonger selon le bilan postural.	Travailler sa musculation en fonction du type de muscles, de la morphologie et de la posture recherchée.	Bilan postural Postures et mouvements choisis en fonction de son bilan
Savoir lire son corps, Utiliser des indicateurs précis pour avoir accès à une lecture morpho cinétique, statique et dynamique de soi	Les angulations articulaires sont liées à l'anatomie osseuse et à l'équilibre postural et énergétique. Plus il y a déséquilibre et plus les angulations posturales sont importantes sur le rachis, sur les épaules, les genoux, les plantes de pieds, les chevilles.	Savoir lire sa posture pour entrevoir les déséquilibres Savoir compenser ses déséquilibres posturaux voire, rééquilibrer sa posture par l'étirement et le renforcement musculaire, la tonification.	Bilan postural Postures et mouvements choisis en fonction de son bilan

Remarque : l'organisation de bilans statiques dans le cadre de la leçon est une forme de positionnement de l'élève basé sur la connaissance de soi⁸

⁸ HUOT (F.), « Se connaître pour s'entraîner », *e-novEPS* n°17, 2017

Savoir se vitaliser	Connaissances	Capacités	Situations
Mobiliser l'énergie vitale au travers de mouvements adaptés	L'énergie circule d'autant mieux que les tensions musculaires ne sont pas intenses ni permanentes autour des capsules articulaires et que les articulations se placent en position anatomique.	Utiliser la moindre intensité nécessaire au mouvement ; Enlever les contractions parasites ; Cibler les synergies musculaires plus que les contractions isolées ; Assouplir les articulations.	Mouvements variés de tai chi et dans une moindre mesure postures énergétiques
Savoir lâcher prise	Connaissances	Capacités	Situations
Ressentir les circulations, les tensions musculaires, les relâchements cognitifs	La diminution de la conscience pour entrer dans une forme méditative permet un accès privilégié aux informations sensorimotrices. La réduction de la tension cognitive permet d'atténuer le stress.	Apaiser sa conscience ; Lâcher prise se décontracter, accueillir ; Passer en mode méditatif ; Abaisser son niveau de vigilance pour baisser les tensions.	Postures méditatives, travail respiratoire
Savoir mémoriser	Connaissances	Capacités	Situations
Utiliser des méthodes pour apprendre et retenir et réaliser des formes corporelles, des mouvements et postures	La verbalisation pour soi ou pour les autres, facilite la mémorisation. L'usage de méthodes variées de mémorisation (visuelle, auditive, sensitive, verbale) facilite la mémorisation.	Mobiliser les différents types de verbalisation pour mémoriser ; Mobiliser les différentes formes de mémorisation ⁹ .	Découverte de la forme de pratique, des mouvements de tai chi ou des enchainements de yoga
Utiliser différentes vitesses de réalisation pour mémoriser	La lenteur facilite la mémorisation complexe du mouvement. La vitesse facilite la mémorisation globale et formelle du mouvement.	Choisir sa vitesse d'exécution du mouvement en fonction de ses besoins de mémorisation.	Découverte des formes corporelle ou approfondissement postural/mouvements

⁹ HUOT (F.), « Verbaliser pour apprendre en EPS », e-novEPS n°20, janvier 2021

Mobiles

Dans le cadre du CA 5 les programmes EPS prévoient que les élèves choisissent un mobile d'entraînement. Pour le yoga plusieurs mobiles sont proposés :

- Amélioration de sa souplesse articulaire
- Tonification des muscles de la respiration
- Équilibrage du rachis et de la statique
- Tonification et raccourcissement des muscles abdominaux
- Lutte contre le Stress
- Équilibrage postural et/ou compensation sportive

Ces mobiles peuvent être pris séparément ou associés pour constituer la séance que l'élève apprend à organiser, mettre en œuvre, analyser et présenter.

Suivi

Chaque élève élabore un carnet de suivi pour construire peu à peu son savoir, son savoir-faire et ses attitudes dans les différents champs de compétences, qui varient quelque peu selon les examens. A chaque séquence et séance, l'élève choisit des postures et des enchaînements adaptés à ses mobiles et ses ressources ou son profil. L'élève apprend à faire un bilan postural et un positionnement au regard des compétences qu'il souhaite développer dans son projet personnel d'apprentissage. Les choix s'opèrent au regard du bilan morpho statique établi au préalable¹⁰. Les postures ou enchaînements sont classés au regard des effets potentiels sur la tonification musculaire, la souplesse articulaire, la respiration, l'équilibre postural et du rachis et le stress. Par exemple les mouvements de pince sont choisis pour améliorer la souplesse de la hanche. Les postures dites de masyendra sont indiquées pour équilibrer ou libérer le rachis. L'enchaînement du salut au soleil permet, quant à lui de travailler des mobiles croisés d'assouplissement articulaire, de tonification musculaire et d'amélioration de la respiration. Il appartient à l'enseignant avec les élèves d'établir la classification des postures et enchaînements. Le suivi s'effectue dans chaque séance à l'aide d'une carte mentale qui se développe au fur et à mesure que l'élève progresse. Il repose aussi sur des diagrammes statiques à l'aide d'un tableur dans lequel sont rentrées les données de son profil et les pratiques choisies¹¹. L'élève note son choix de mobile et de pratiques associées. Il y entre ce qu'il doit savoir pour faire et les capacités qu'il acquiert au fil des séances.

¹⁰ Op. Cit.

¹¹ HUOT (F.), « Le suivi mode d'emploi », e-novEPS n°4, janvier 2013, HUOT (F.), « Le suivi, outils et méthodes », e-novEPS n°6, janvier 2014



Référentiel BAC GT, CA5, yoga

Définition de l'épreuve

L'épreuve découle des enjeux de formation et d'apprentissage retenus. Elle respecte le référentiel national. "L'épreuve engage le candidat dans la mise en œuvre d'un thème d'entraînement motivé par le choix d'un projet personnel"¹². Le projet personnel est choisi par la sélection des mobiles parmi ceux qui sont annoncés. Le thème d'entraînement est finalement le thème d'étude ou projet de formation qui est sélectionné à partir du positionnement de l'élève dans les apprentissages au travers notamment des grilles de suivi.

"Cette mise en œuvre fait référence à un carnet de suivi qui identifie et organise des connaissances et des données individualisées". Le carnet de suivi prend la forme de la carte mentale modifiable ou tableaux qui intègre les compétences, les productions, les connaissances développées par l'élève. L'épreuve consiste à proposer une séance de pratique comprenant 6 à 8 mouvements ou postures sélectionnées en fonction de son mobile et articulées au regard de la méthode d'entraînement. La méthode d'entraînement correspond à la manière de juxtaposer les postures et à l'ordre de ces mouvements. "Elle est préparée en amont et/ou le jour de l'épreuve. Elle peut être régulée en cours de réalisation par l'élève selon des ressentis d'effort attendus et/ou de fatigue. "Le développement du ressenti et des repères sur soi sont essentiels pour la régulation. L'auto ou la co-évaluation sont ici indispensables. L'épreuve prévoit deux passages ou une production en deux phases qui intègre une analyse intermédiaire. "Les paramètres liés à la charge de travail (volume, durée, intensité, complexité, récupération, etc.) sont clairement identifiés dans une alternance temps de travail, temps de récupération et temps d'analyse". La qualité du choix des différents paramètres par l'élève s'évalue au regard de son intention ou mobile d'une part et de son bilan morpho statique d'autre part. Ce qui est en jeu ici c'est bien l'évaluation des capacités de l'élève à mettre en adéquation la connaissance de soi, le choix des pratiques et leurs régulations.

Définition des degrés de compétence

Le référentiel national exige une évaluation en quatre degrés. La progressivité des niveaux est souvent une difficulté. Il est d'usage pour les équipes de jouer sur la difficulté et la complexité pour définir les quatre niveaux d'expertise de l'élève. Toutefois dans le CA5, le niveau de difficulté ne semble pas satisfaisant pour évaluer la production. En effet, il ne s'agit pas de performer mais davantage de savoir choisir sa pratique et de la réaliser pour se bonifier.

¹² Référentiel national d'évaluation CCF en EPS BAC GT, Bulletin officiel n° 36 du 03-10-2019

Une autre échelle semble possible. Elle appréhende le niveau d'acquisition de l'élève au regard de sa capacité à prendre de l'autonomie dans sa pratique santé, bien-être. Cette autonomie se construisant au travers de l'appropriation des connaissances et des compétences, la proposition consiste à évaluer l'élèves à partir d'un descriptif de capacités à utiliser les connaissances et compétences dans un contexte de plus en plus éloigné de celui de la situation d'apprentissage proposée par le professeur¹³. En d'autres termes, les critères d'évaluation positionnent du moins autonome, degré 1, au plus autonome degré 4 (Tab.4). La méthode est à décliner dans chaque contexte d'établissement pour définir les caractéristiques observables de l'élève dans chaque degré et en fonction de l'activité pratiquée.

Tableau 2 : Degrés d'appropriation pour l'élaboration du référentiel d'évaluation

Suivi et certification				
Niveau d'autonomie	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Dans l'appropriation des connaissances	Connaître, reconnaître	Connaître, comprendre et articuler à la situation d'apprentissage	Utiliser dans le contexte d'apprentissage ou proche	Analyser, synthétiser, adapter à de nouveaux contextes
Dans l'appropriation des compétences	Reproduire Imiter dans la situation d'apprentissage proposée par le professeur	Appliquer Mettre en œuvre dans la situation d'apprentissage proposée par le professeur	Transposer Mettre en œuvre la compétence dans une situation sélectionnée par l'élève	Généraliser Innover, proposer et mettre en œuvre des postures, des pratiques adaptées à son profil

La mise en œuvre de cette manière d'élaborer les grilles de progression et référentiel d'évaluation est applicable aux différents attendus de fin de lycée. Pour exemple, elle est déclinée dans l'attendu du lycée : « S'entraîner, individuellement ou collectivement, pour développer ses ressources et s'entretenir en fonction des effets recherchés » (Tab.3).

¹³ EVAIN (D.), LEBRUN (B.), RAYBAUD (A.), « Évaluer des compétences méthodologiques et sociales », *e-novEPS* n°4, janvier 2013

Tableau 3 : Degré d'appropriation du savoir s'entraîner CA5 Yoga

Suivi et certification - CA5 – yoga				
Savoir s'entraîner	Degré 1	Degré 2	Degré 3	Degré 4
Projeter, personnaliser	Identifie les liens entre les mobiles et les postures ou enchainements sans mettre en œuvre son bilan personnel sa pratique et son suivi	Réalise un lien entre les pratiques de postures ou enchainements et les mobiles, et les met en œuvre dans les apprentissages sous la tutelle d'un coach	Réalise un lien entre les pratiques de postures ou enchainements et les mobiles, les met en œuvre en autonomie dans les apprentissages	Réalise un lien entre les pratiques de postures ou enchainements et les mobiles et les met en œuvre dans les apprentissages pour lui et en coachant autrui
Produire, exécuter	Reproduit la forme des postures et enchainements proposés par le professeur ou le coach	Exécute les postures et enchainements proposés par le professeur ou le coach en dépassant la simple reproduction de formes corporelles	Exécute les postures et enchainements qu'il choisit en dépassant la simple reproduction de formes corporelles et en autonomie	Choisit, adapte et exécute en profondeur ses postures et enchainements en fonction de son profil
Ressentir, analyser, ajuster	N'ajuste que la manière de réaliser sur la forme externe de la posture ou du mouvement	Ajuste la manière de réaliser en fonction des conseils du coach	Ajuste la manière de réaliser postures et enchainements en fonction de ses ressentis, son analyse	Ajuste la manière de réaliser postures et enchainements en fonction de ses ressentis, son analyse pour lui et pour les autres
Structurer sa séance	Reste distant des différents éléments de la séance et/ou de leur fondement Suit la structure de la séance d'autrui	Articule les différents éléments de la séance dans le respect fonctionnel de la méthode prescrite. Suit un modèle de séance préconstruit	Assemble postures et enchainements dans une séance qui se structure autour des enjeux de formations personnels	Assemble postures et enchainements dans une séance qui se structure autour des enjeux de formations personnels et d'autrui
Évaluer, suivre son profil	Reste distant de l'évaluation de son profil du suivi de son bilan et de ses ressentis	Évalue son profil ses ressentis, ses acquis, ou difficultés sans toutefois en assurer le suivi, ou modifier sa pratique	Évalue son profil ses ressentis, ses acquis, ou difficultés et en assure le suivi pour modifier sa pratique	Évalue son profil ses ressentis, ses acquis, ou difficultés et en assure le suivi pour modifier sa pratique et celle d'autrui



Conclusion

La mise en œuvre d'une forme de pratique énergétique santé bien-être dans le cadre du CA5 au lycée est de plus en plus initiée par les équipes pédagogiques d'EPS. Les apprentissages qui en découlent et les évaluations dont le suivi, peuvent être adossée à des observables qualitatifs. La définition des contenus d'apprentissages en est la cheville ouvrière et permet à l'élève de constituer et suivre son projet de transformation.

Plus que le résultat, la manière de produire et l'acquisition de méthodes pour s'entraîner, s'entretenir sont explicitées pour apprendre et se situer, à se connaître pour évaluer et suivre ses mobiles de pratique, choisir ses postures ou mouvements et y associer ce qu'il faut savoir pour faire. L'élève acquiert progressivement une ingénierie d'entraînement qui se nourrit des contenus élaborés avec le professeur. L'évaluation et le suivi de l'élève s'opèrent davantage sur ce qui est appris, que sur ce qui est produit et réalisé. Les facteurs d'exécution, les ressources (force, vitesse, par exemple) fortement liés aux caractéristiques génétiques de l'élève ne constituent pas le centre du suivi et des évaluations. Dans ce champ d'apprentissage particulier du CA5, la connaissance de soi, l'analyse de sa pratique et de ses ressentis, la capacité à adapter sa pratique à ce que l'on est, font l'objet de toutes les attentions.

Définition des contenus, positionnement de l'élève, projection dans les apprentissages et carnet numérique de suivi sont autant d'atouts qui permettent aux élèves de grandir, de devenir de plus en plus autonomes pour bientôt quitter le lycée. Le degré de performance ou de compétence dans l'activité culturelle n'est pas la norme qui justifie le résultat positif à l'examen. La certification aux examens est référée au degré d'autonomie des élèves dans le savoir s'entraîner, s'entretenir, se bonifier.