



## Proposition de situation problématisée en EPS

### Préparation de la journée académique EPS du 5 juin 2024

Nom	ROLAN
Prénom	Mathieu
Mail	Mathieu-hugues.rolan@ac-nantes.fr
Etablissement	LP Narcé
CA d'appui	5
Contexte de classe	1ere Bac pro
Problème à résoudre (ou enjeu de formation)	Utiliser son ressenti pour adapter sa pratique et atteindre les effets voulus Quel pourcentage de charge Max choisir pour développer le volume musculaire ?
Situation d'expérimentation	<p>(Leçon suivant une leçon d'identification des charges max.) But : identifier la charge adaptée pour travailler le volume musculaire dans un cadre défini : 4 séries de 10 rép avec 1min30 à 2min de récup entre chaque ; les élèves identifient la rép où les difficultés apparaissent. A la fin de la 4<sup>e</sup> série , si l'élève a pu faire 10rép, il réalise un test de force en réalisant 1 rép supplémentaire avec une charge additionnelle. (si le test est réussi alors l'élève a encore des forces, et la charge soulevée durant les 4 séries est insuffisante (il devra estimer une augmentation de charge plus adaptée pour cet exercice); soit le test est échoué, alors l'élève n'a plus de force et la charge soulevée durant les 4 séries est suffisante et validée. La cible de difficulté fixée est à la 8<sup>e</sup> rép. Les élèves peuvent modifier la charge à chaque série</p> <p>Les élèves réalisent 2 ateliers selon cette méthode d'expérimentation (sur 2 groupes musculaires différents – exercices au choix – groupes musculaires au choix).</p> <p>Après les deux ateliers, un bilan collectif est réalisé en demandant aux élèves : 1/ les observables de ressenti identifiés liés à la difficulté et liés aux fins de séries 2/ le pourcentage de CM déduit l'aide d'un tableau pré-conçu (CMtx%) : retrouver le pourcentage de charge max correspondant aux charges adaptées qu'ils ont trouvées lors de leurs expérimentations. Le prof valide pour la classe la fourchette de pourcentage de charge Max trouvée (de 70 à 85%). 3/ faire émerger le cadre de travail du thème d'entraînement « volume musculaire ».</p>
Contenu émergé moteur	Rythme (relâchement en contrôle ralenti et contraction rapide) Trajet-posture-respi de l'atelier choisi
Contenu émergé non-moteur	Méthodologie d'expérimentation (essai-erreur) Méthodologie de travail à partir du ressenti (ressentir dans l'effort – analyser – relever – adapter) Identifier les observables du ressenti de la difficulté (l'élève est questionné : « comment sais-tu que c'est difficile ? » « comment as-tu reconnu la difficulté » - en tant que observateur et en tant que pratiquant ?)
Situation d'exploitation des	Sur un 3 <sup>e</sup> atelier au choix (groupe musculaire-exercice), réaliser 1 séquence de travail en volume musculaire (4 séries).



# ACADÉMIE DE NANTES

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



contenus d'apprentissage	
Étapes de progrès moteur	Passer d'une réalisation contrôlée uniforme à une mise en place adaptée du rythme et de la respiration selon la difficulté choisie.
Étapes de progrès non-moteur	Passer de l'identification d'un ressenti général (ça va, ou c'est dur) à un ressenti objectif basé sur des observables : tremblement, picotement, brûlure, ralentissement de l'exécution, mise en jeu d'autres groupes musculaires, début de déformation, dissymétrie, blocage respiratoire