

# *L'articulation CMS-CP*

---

*Enjeux, difficultés, propositions.*

# *Dans le cadre de la formation continue*

---

- La formation au concours (Agrégation Interne)
- Les stages FPC
- Les groupes de travaux, les outils et exemples destinés aux collègues (sites académiques, revues professionnelles).

# Les enjeux du point de vue de la formation continue :

*Influer sur les pratiques enseignantes.*

---

*Planifier, opérationnaliser, exploiter*  
les apprentissages méthodologiques et sociaux en lien avec les  
apprentissages moteurs.

*Planifier :*

- Cibler des contenus spécifiques à chaque CMS et ceux à l'interface CMS-CP
- Envisager leur acquisition sur une échelle temporelle.

# Les enjeux du point de vue de la formation continue :

## Influer les pratiques enseignantes.

*Planifier, opérationnaliser, exploiter*  
les apprentissages méthodologiques et sociaux en lien avec les  
apprentissages moteurs.

### *Opérationnaliser :*

➤ Spécifier la CMS pour l'APSA enseignée, la compétence attendue de fin de cycle.

➤ S'appuyer sur des formats pédagogiques, des organisations et des outils qui concrétisent cette articulation, cette complémentarité.

Exemples :

- Rechercher le développement des CMS au sein même des rôles moteurs.
- Questionner la structure des leçons.

Les enjeux du point de vue de la formation  
continue :

Influer les pratiques enseignantes.

---

*Planifier, opérationnaliser, exploiter*  
les apprentissages méthodologiques et sociaux en lien avec les  
apprentissages moteurs.

*Exploiter :*

- Un retour sur investissement du point de vue moteur.
- Une disponibilité de l'enseignant accrue.

# *L'articulation CMS-CP : Difficultés*

---

- Les représentations enseignantes :
  - Priorité aux apprentissages moteurs. Les apprentissages méthodologiques et sociaux pour les dispensés.
  - Les CP développées dans les rôles moteurs, ... les CMS dans les rôles non-moteurs... et les fiches.
- L'identification de contenus spécifiques aux CMS.
- Une progression dans l'acquisition des CMS. Vers des niveaux ?
- Des démarches d'enseignements méconnues.

# L'articulation CMS-CP : Quelques propositions

---

- Première piste : rechercher le développement des CMS sans rôles non-moteurs :

[123-Observatoire EPS STEP N4 CP5.docx](#)

- Deuxième piste : Questionner la structure traditionnelle de leçon:

[CMS3 Travaille ton point faible pour mieux varier tes coups 1.docx](#)

[CMS3 Travaille ton point faible pour mieux varier tes coups 2.docx](#)

- Troisième piste: Améliorer l'acquisition des CP grâce aux rôles sociaux.

[123-Observatoire EPS BASKET N1 CP4.docx](#)

**ECOUTE TON CŒUR !**

**Objectif de situation : Utiliser les sensations de l'effort pour connaître et réguler l'intensité d'une séquence de STEP**

Objectif de séquence: Développer une perception de l'effort précise pour cibler et réguler l'intensité de la séquence de STEP réalisée.

**Démarche (principe organisationnel)** : Il s'agit de comparer la fréquence cardiaque d'effort avec la perception de l'effort pour affiner cette dernière. On attend, à terme, de l'élève, qu'il régule par lui-même, à partir de ses sensations, l'intensité de son effort. Après une première séquence d'effort, l'élève compare l'effort ressenti à la fréquence cardiaque d'effort atteinte. Lors de la seconde séquence, sa fréquence cardiaque ne doit pas descendre sous une FC d'effort ciblée (il régule à l'aide des paramètres), il décrit ses sensations. Lors de la troisième séquence, en se basant uniquement sur ses sensations il doit produire un effort dans la fréquence cardiaque d'effort ciblée.

**Contenus d'enseignements :**

	CP	CP-CMS	CMS
Capacités	Prévoir et réaliser une séquence de STEP cohérente avec le projet investi Manipuler les paramètres de régulation d'intensité en STEP.	Utiliser des données sensorielles un pour adapter l'intensité de l'effort. Atteindre et maintenir une intensité d'exercice en se concentrant sur sa perception de l'effort.	-Identifier des réactions physiques à l'effort pour pouvoir déterminer l'intensité de celui-ci (essoufflement, battements de cœur, transpiration, tensions musculaires).
Connaissances	Le calcul fréquence cardiaque d'exercice. Sa fréquence cardiaque d'exercice dans le projet investi. Sa fréquence cardiaque max (Karvonen). Echelle de ressenti	Connaître ses sensations corporelles (essoufflement, battements de cœur, transpiration, tensions musculaires) en fonction de l'intensité de la séquence de STEP réalisée.	- Connaître ses capacités - Informations sur soi, sur ses réactions physiques à l'effort. - Explications physiologiques de ses réactions (sudation, circulation sanguine, respiration, effort musculaire)
Attitudes	Analyser l'effort réalisé à partir de ses sensations ou d'un cardiofréquencemètre.	Comparer la fréquence cardiaque d'exercice avec les sensations de l'effort pour réguler au mieux celui-ci	-Etre à l'écoute de ses sensations. - Etre curieux de comprendre la physiologie de l'effort. - S'engager dans l'effort, rester concentré

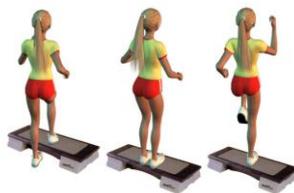
**Critères de réalisation :**

- Après chaque série : évaluer son niveau d'essoufflement sur une échelle de 1 à 10. Idem pour son état de transpiration, ainsi que pour les tensions musculaires ressenties.
- En déduire pourcentage d'effort ressenti
- Relever et noter sa FC d'effort (FCE) à la fin de la série.
- Calculer le pourcentage (P) d'intensité d'exercice à partir de la formule :  $P = (FCE/FCMax) \times 100$ . L'inscrire sur la fiche.
- Comparer ce pourcentage issu de la Fréquence cardiaque avec le pourcentage d'effort ressenti. Commenter cet écart.

**Critère de réussite :**

- L'écart entre les deux pourcentages doit être inférieur à 10%.

**« Ecoute ton cœur ! »**



**Remédiations**

- Lors de la 3<sup>ème</sup> série, l'élève a le droit de relever une fois sa FC.
- + Resserrer la zone d'effort ciblée. Elle doit avoir une étendue inférieure à 5 battements cardiaques par minute.

**Organisation**

L'élève réalise trois séries.

- 1- **Série 1** : But : deviner à quelle fréquence bat mon cœur sans regarder le cardioFréquencemètre. Les paramètres d'effort (durée, BPM, lests) sont imposés par l'enseignant, l'élève doit deviner le pourcentage d'intensité d'exercice réalisé (70% de mon maximum par exemple) à partir de ses sensations. Il compare cette prédiction avec la fréquence cardiaque d'effort atteinte. Il note sur sa feuille d'entraînement.
- 2- **Série 2** : But : Décrire les sensations éprouvées à la suite d'une séquence de step correspondant à l'objectif choisi (« intensité » ou « durée ») En mobilisant un ou plusieurs des paramètres de l'effort en STEP (Bras, lests, hauteur de step, etc), l'élève doit maintenir sa fréquence cardiaque dans une zone d'effort ciblée (FC>85% pour l'objectif « intensité » 60%<FC<75% pour l'objectif « durée »). Il décrit sur sa fiche d'entraînement ses sensations après cette série (essoufflement, transpiration, tensions musculaires).
- 3- **Série 3** : But : En se basant uniquement sur son ressenti et à l'aide des paramètres d'effort en STEP, il doit reproduire la même intensité d'effort que lors de la série 2. Il vérifie la réussite de ce but, à l'issue la série, en prenant sa fréquence cardiaque.

**CMS3 savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement**

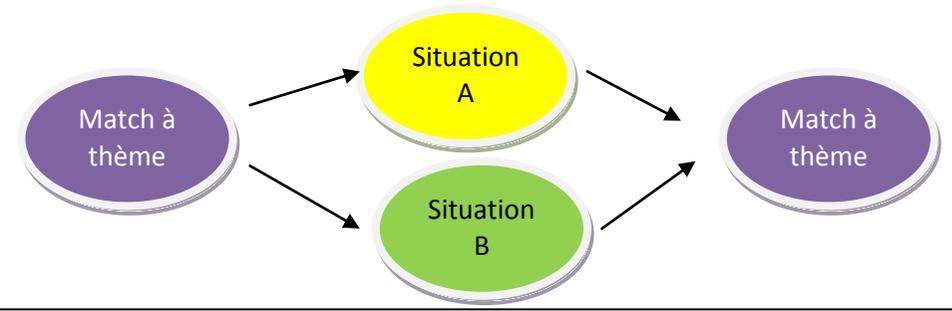
CP4 : conduire et maîtriser un affrontement individuel ou collectif

APSA : BADMINTON  
NIVEAU 3

**TRAVAILLE TON POINT FAIBLE POUR MIEUX VARIER TES COUPS**

**Objectif de Leçon :** Identifier dans quelle dimension de l'espace (direction ou profondeur) j'ai le plus de mal à varier mes coups, pour progresser dans ce domaine.

**Démarche (principe organisationnel) :** 3 étapes pour les apprentissages :  
 1/Un match à thème placé juste après l'échauffement pour permettre à l'élève d'identifier son point faible et ainsi attribuer du sens (de l'intérêt) à la 2<sup>ème</sup> situation  
 2/Un choix de situations de perfectionnement laissé à l'élève en fonction de son profil de jeu.  
 3/Un retour au match à thème pour apprécier les effets de mon travail de perfectionnement.



**Match à thème : Le jamais deux fois.**

**OBJECTIF :** Identifier dans quelle dimension de l'espace (profondeur ou direction) j'ai le plus de mal à varier mes coups.

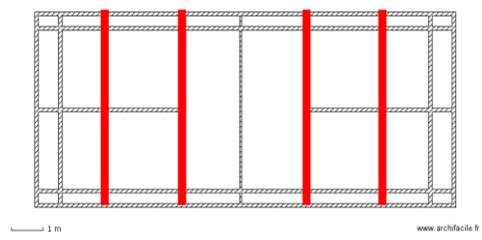
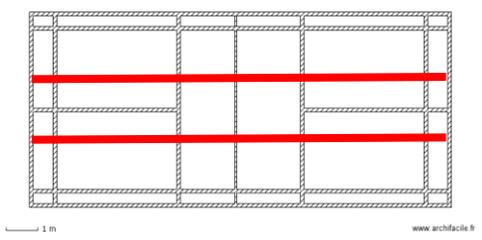
**But :** Remporter le match : 2 sets gagnants de 11 pts

**Consignes :** Je ne dois pas envoyer le volant deux fois de suite dans la même zone sinon j'ai une croix. A trois croix pour le même joueur, le set s'arrête, et ce joueur perd ce set.

**Organisation :** 1<sup>er</sup> set, les trois zones sont dans le sens de la longueur. 2<sup>ème</sup> set, les zones sont dans le sens de la largeur, et ainsi de suite.

A l'issue de 2 ou 3 matches de ce type, les élèves doivent déterminer la dimension de l'espace (profondeur ou direction) dans laquelle ils sont le plus en difficulté pour varier leurs coups.

En fin de leçon, ces matches à thème sont de nouveaux proposés. Les élèves doivent déterminer s'ils ont progressé. Les « croix » constituent l'indicateur sur lequel ils doivent se concentrer.



	CP4	CP4-CMS	CMS
Capacités	Varié la profondeur et la direction des frappes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fait le bilan à l'issue de chaque set pour estimer mon aptitude à varier les frappes.</li> <li>- Détermine un besoin prioritaire dans la variation des frappes : profondeur ou direction.</li> <li>- Apprécie les effets de l'entraînement. Ses progrès dans la dimension du jeu identifiée comme prioritaire.</li> </ul>	S'autoévaluer. Identifier un besoin Adopter un projet personnel de progrès. Apprécier les effets du travail effectué.
Connaissances	Principes d'efficacité : prise de raquette, orientation du tamis, amplitude du geste.	La dimension de l'espace dans laquelle j'ai le plus de difficultés à varier les frappes. Les progrès effectués sur cette dimension du jeu.	Sur soi : Mes points forts mes points faibles ainsi que les progrès que j'ai effectué aujourd'hui.
Attitudes	Adopte une préparation identique pour tous les coups.	Se montre attentif à son profil de jeu. Se montrer curieux de progresser dans la dimension du jeu identifiée comme prioritaire.	Curiosité vis-à-vis de mon niveau de jeu. Volonté de m'améliorer.

APSA : BASKET  
 NIVEAU 1

**ARBITRER POUR MIEUX JOUER!**

**Objectif de situation : Faire respecter la règle du marcher pour exploiter le pied de pivot.**

**Démarche (principe organisationnel) :** 3 équipes (A, B et C) de 4 joueurs s'affrontent sous forme de triangulaire. A affronte B et l'ensemble des élèves de l'équipe C arbitrent. Deux arbitres se centrent exclusivement sur une équipe. A l'issue de chaque manche, l'équipe arbitre devient participante. La rotation des rôles arbitre-joueur doit être plutôt rapide pour que les apprentissages effectués dans un rôle s'opérationnalisent dans l'autre. A chaque coup de sifflet, un arbitre doit respecter le protocole suivant : Siffler, un bras tendu au dessus de la tête main ouverte (violation), l'autre indique le joueur qui a commis la violation. Faire le signe du marcher. Récupérer le ballon. Avec de le remettre en jeu. <http://pro.ff->



**Contenus d'enseignements :**

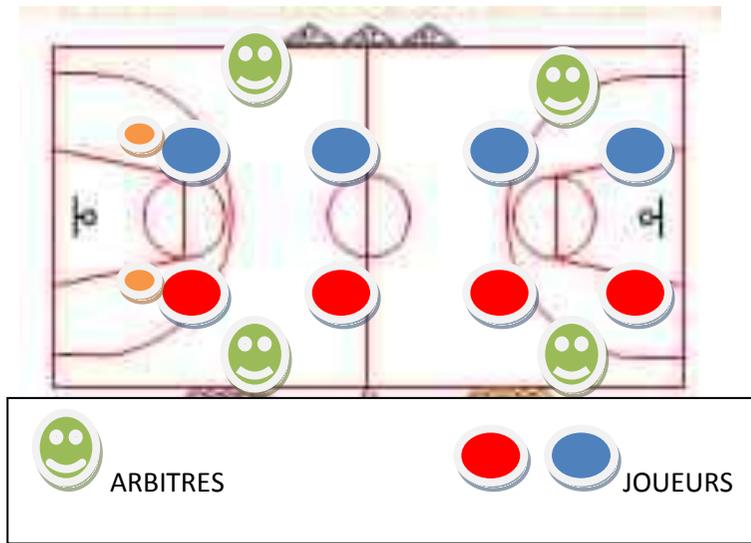
	CP4	CP4-CMS	CMS
<b>Capacités</b>	- Enchaîner une réception de balle, un pivot, et une passe. - Enchaîner des actions en conservant le même appui au sol	- identifier les possibilités offertes par le règlement pour faire progresser la balle en passe vers l'avant. - appliquer et faire appliquer la règle du marcher.	- Identifie et siffle une violation (arbitre), peut le signifier par une gestuelle appropriée - Appliquer le protocole à chaque coupe de sifflet
<b>Connaissances</b>	-la règle du marché. -Le pied de pivot - les critères d'efficacité d'une passe.	- les règles associées à la progression de balle -Vocabulaire et gestuelle spécifiques (marché, pied de pivot)	- Critères d'efficacité de la prestation de son équipe (passes réussies, tirs tentés, tirs réussis, balles perdues, nombre de fautes règlementaires...)
<b>Attitudes</b>	-Attention nécessaire pour être efficace en respectant le règlement.	- Centrer son attention sur le respect de la règle du marché, en tant que joueur comme en tant qu'arbitre.	- Respecter les décisions de l'arbitre - Assumer une décision arbitrale - Accepter différentes rôles (joueur, arbitre)

**Critères de réalisation :**

- Se concentre en tant qu'arbitre sur les actions du joueur porteur de balle s'il doit siffler le marcher,
- Siffler fort en tant qu'arbitre, appliquer le protocole.
- Utiliser le pied de pivot pour faire face à mon partenaire. Utiliser la jambe libre pour gagner en puissance de passe.

**Critères de réussite :**

- l'arbitre siffle à bon escient et justifie ses choix.
- Les joueurs respectent mieux les règles (diminution des violations)
- Temps plus court pour effectuer l'aller retour.



**Organisation**

- Les joueurs de deux équipes sont placés en ligne, sur une largeur de terrain. (une ligne par équipe). Un ballon en début de ligne. L'équipe arbitre se répartit en deux binôme d'arbitres. Un pour chaque équipe.
- Au signal de l'arbitre les équipes doivent, en passes, faire traverser le terrain au ballon aller et retour. Le fait qu'ils soient placés en ligne contraints les élèves à utiliser le pied de pivot pour être efficaces.
- A chaque marché (piétinement ou changement de pied de pivot) l'arbitre siffle indique la violation, récupère le ballon et le remet en jeu.
- L'équipe la plus rapide gagne la manche. L'équipe perdante devient arbitre.

**Remédiations :**

- Simplifications / Complexifications**
- Augmenter/diminuer le nombre d'arbitres
  - Diminuer/Augmenter la distance entre joueurs