

Questions d'entretien pour les professeur-e-s d'EPS des classes de terminales des Lycées pendant l'année scolaire 2020-2021 sur l'enseignement de la musculation en cours d'EPS obligatoire

1. Peux-tu te présenter et nous résumer les grandes étapes de ton parcours professionnel et de ta formation initiale (lieu de formation, années des diplômes STAPS et concours EPS obtenus etc) ? Depuis combien de temps enseignes-tu l'EPS ? Et depuis combien de temps au lycée ?

1970 classe préparatoire Metz 1971-74 au Creps de Strasbourg.

1^{er} poste en Collège d'Enseignement Technique (ancêtre du ly Pro) : le hasard du 1^{er} poste. J'y ai fait toute ma carrière, par choix. Retraité en 2012

~~2. Quelles sont tes fonctions actuelles au sein de ton lycée et par ailleurs ? Dans quel type de lycées tu intervies actuellement ? Quelles sont les caractéristiques essentielles de ton établissement actuel ?~~

~~3. Quelles APSA enseignes tu en AS et en clubs ou dans le cadre de cours que tu dispenses en personal training ?~~

4. Quel est ton parcours sportif et ta spécialité sportive ?

10 ans d'Athlétisme (sprint, lancers), haltérophilie (1 an de compétition en 1971), années 90: 10 ans d'escalade.

5. Quelle est ta pratique personnelle de la musculation ? (Fréquence hebdomadaire, nature et intensité de tes entraînements)

Après l'haltérophilie, pas de musculation pendant 33 ans, reprise de la musculation à partir de 55 ans pour freiner la baisse de mes performances physiques et pour assurer mon métier en toute sécurité (démonstrations et parades en gym, boxe, saut à la perche, lancer de disque, ...)

Retraité : alternance 1 fois par semaine / 2 fois par semaine, suivant la récupération, avant COVID

6. Depuis combien de temps enseignes-tu la musculation au lycée ? As-tu suivi des formations continues ou initiales pour enseigner la musculation au lycée ? Quelles ressources utilises-tu pour t'aider à concevoir, évaluer, réguler et mettre en œuvre tes séquences d'enseignement de la musculation ? Et pourquoi ?

J'ai enseigné la « musculation » à partir des années 1995-2000 avec du petit matériel (élastiques, sacs lestés, travail à deux avec poids du corps, ° Puis, quelques barres et disques. Haltères, banc, mais aucun matériel guidé.

J'ai commencé dans le cadre de l'AS : un bon banc d'essai de faisabilité avec un petit groupe de débutants motivés et un petit matériel non spécifique.

J'ai observé les « représentations » et les « comportements spontanés », les risques qui en découlaient, j'ai « didactisé » l'activité de A à Z pour mon public de lycée professionnel (grande majorité de garçons).

Je lançais le cycle musculation en EPS par la présentation d'un powerpoint, fiches de travail, ...

Ma formation initiale: pratique de l'haltérophilie + diplôme entraîneur fédéral 1^{er} degré en 1972. Puis auto-formation continue avec plusieurs livres sur l'entraînement en musculation et le stretching. Plusieurs livres volés ensuite par les élèves : signe d'un intérêt pour la pratique ?!

7. Dans quel champ d'apprentissage tu inscries ta séquence d'enseignement de la musculation en terminales ? Et pourquoi ?

Cette notion de champ d'apprentissage n'existait pas encore dans les années 90.

En 2002, la musculation visait l'objectif « Entretenir et développer la santé L'éducation physique et sportive vise à la recherche du bien-être, de la bonne santé et de la forme physique. Elle favorise le développement optimal des ressources personnelles. Elle bâtit une image positive du corps qui contribue à l'estime de soi. Grâce au plaisir pris, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les jeunes en formation comprennent les bénéfices d'une participation à une activité physique régulière tout au long de la vie. ».

Ca m'a parfaitement convenu pour mon public de lycée professionnel

8. Quelles sont les caractéristiques essentielles de tes classes de terminales en musculation au plan moteur, méthodologique et social ? Quel sont leurs niveaux et vécus dans cette APSA sur ces 3 dimensions ? Combien de séquences ont-ils vécu en EPS ?

Pas d'avis sur les élèves de lycée pro et de LGT en musculation en 2021.

En 2000-2010, la pratique sociale « musculation-fitness » était encore (très) peu développée chez mes élèves de lycée professionnel. Quelques garçons faisaient de la muscu dans le garage de leurs parents, activité ignorée par les filles.

En classes de garçons, les comportements de défi de force et donc de mise en danger (matériel et humain) étaient prévisibles à la première leçon. Une référence spontanée des finalités: le body building, le « corps en force ».

En classe de filles, à la première leçon c'était plutôt la gêne et l'étrangeté de cette pratique : « je veux pas de gros muscles », « ce n'est pas pour les filles » (effet du stéréotype de genre de cette époque et dans ce milieu social)

En classe mixte, ça dépendait du climat de la classe : gêne, complicité, moquerie, séduction, coopération, entraide.

9. Quelle est ta conception pédagogique et didactique de la musculation pour l'enseigner à tes élèves de terminales ? Et pourquoi ? (Forme de pratique retenue, situations et contenus d'enseignement, compétences, attitudes, capacités et connaissances prioritaires à maîtriser, outils et méthodes d'apprentissage mobilisés, lien avec les programmes, projets pédagogiques locaux et textes officiels, rôles de l'enseignant et des élèves, du numérique et de l'interdisciplinarité etc)

J'avais choisi cette activité spécifiquement construite pour contribuer (modestement) à « bâtir une image positive du corps, renforcer l'estime de soi, aborder concrètement les principes de sécurité, de répétition d'effort, de retour sur ses sensations, de progression individualisée, d'entraide et conseils réciproques.

Ceci dans une bonne ambiance collective, détendue (musique possible: un élément de négociation, un donnant-donnant).

Objectif post scolaire : avoir envie et savoir-pouvoir pratiquer efficacement, en sécurité une activité physique de renforcement tout au long de sa vie, sans matériel coûteux => sans être obligé d'aller s'inscrire dans une salle de Muscu-Fitness.»

Le Powerpoint présenté en début de cycle illustre et valide l'intérêt du renforcement musculaire dans leur futur monde professionnel.

Pas d'outils numériques utilisés en cours. Interdisciplinarité avec la formation Bac Pro ASSP (aide soignante, ...)

10. Quel support de renforcement musculaire tu privilégies avec tes élèves de terminales et pourquoi ? (Charges guidées ou libres, poids de corps etc)

Aucune machine guidée (voir mes fiches de travail sur mon site)

11. Que penses-tu des nouvelles méthodes et outils de musculation ? (street workout, CrossFit, Cross Training, Calisthenics, Haltérophilie, Powerlifting; Kettlebells, TRX, swiss ball, bosu etc)?

J'ai vu progressivement apparaître certains matériels spécifiques dans la salle de muscu où je vais

Travail sans machine guidée qui demande un apprentissage sécuritaire (pas toujours le cas !), certaines activités sont assez proches de mes contenus de l'époque.

Effets marketing, vocabulaire anglo-saxon : le marché de la Forme.

Pratiques de distinction sociale (cf. P. Bourdieu) pour certaines « tribus urbaines»

et aussi venez dans ma salle payante pour pratiquer, en groupe ...

Haltérophilie, Powerlifting : on vieillit mal dans le domaine !

Quelles places et statuts leur accordes-tu en cours de musculation en terminales ? Et pourquoi ?

Comment les intègres-tu dans ton cours de musculation en terminales ?

En 7 leçons de muscu : objectifs « je peux le faire », « je sais comment le faire », « je choisis ce que j'ai envie de faire et je sais pourquoi je le fais », « j'ai aimé le faire », « j'aide mes partenaires : sécurité, observation », « j'échange et j'écoute les conseils du coach »

12. Comment agis-tu pour que l'élève de terminale définisse son propre objectif de transformation physique et son projet d'entraînement ? Quelles variables prends-tu en compte ? Et pourquoi ?

Je proposai 2 choix.

Entretien physique, bien être : 3 à 6 séries de 20 – 30 rep., charge adaptée. Cible choisie massivement par les filles
Force – volume : une cible pour les garçons qui se rêvaient en « Dieux du stade », mais que certains abandonnaient rapidement.

En 7 leçons, l'élève moyen ne constate pas d'effets physiques significatifs de son choix de transformation.

Principalement des meilleures postures et coordinations, impressions de plus grande aisance, moins essoufflé, + de séries ; + de charge.

13. Comment évalues-tu les performances des terminales en musculation ? Et pourquoi ? Quel est le statut et l'utilité de la performance en musculation scolaire en EPS ?

Accéder à une logique de développement personnel en 7 séances doit amener à se décentrer de la comparaison aux performances des pairs et écarter la déception liée à ses piètres « performances » .

En 7 séances, la performance quantifiable trop mise en avant va replacer dans une logique de comparaison.

J'ai clairement privilégié une évaluation qualitative centrée sur la méthodologie sécuritaire, la qualité des mouvements, l'engagement personnel dans son activité et les rôles sociaux

14. Comment expliques-tu et prends-tu en compte la problématique de la lassitude pour faire en sorte que, par l'entremise de ton action pédagogique, l'élève de terminale continue à prendre du plaisir à pratiquer, progresser et apprendre en musculation à l'échelle du moyen et long terme ? Quelle relation pédagogique tu instaures avec ces élèves ? Et pourquoi ? Comment définirais-tu ton style pédagogique dans cette APSA avec ces élèves ?

Le climat de classe joue son rôle dans la lassitude.

L'échauffement collectif ludique (cordes à sauter), la bonne humeur du professeur qui participe à l'échauffement.

En 7 séances, j'amenai des temps de jeux collectifs (figures acrobatiques en corde à sauter individuelle, double dutch par équipes, acclamation collective des champions des « pompes claquées », défi avec le prof.

15. Quelles stratégies pédagogiques mets-tu en place en EPS pour favoriser la motivation continuée des élèves débutants et débrouillés à la pratique de la musculation en dehors (pendant) et au-delà (après) des leçons et séquences de musculation ? Sur quels leviers pédagogiques tu joues pour faire atteindre tes objectifs d'enseignement de cette APSA par les terminales ? Quels besoins tu prends en compte ? Comment et pourquoi ?

J'ai toujours choisi comme axe prioritaire « construire progressivement un bon climat de classe en EPS », et d'être perçu comme un allié qui permet aux élèves de se développer, découvrir, apprendre. Pour cela, je gardais mes groupes classes 3 ans de suite : une « vraie » histoire commune. . C'était possible dans mon lycée pro : des effectifs réduits, pas de mélange de classes, sauf rare choix de notre équipe EPS.

Stratégie : chaque élève a droit à un moment d'attention personnalisée sur « lui dans son projet », a aussi le droit légitime d'être fatigué, déprimé, et de s'engager, aujourd'hui, a minima dans une séance...

Mes objectifs d'enseignant sont: « En quoi ce que nous faisons ensemble, à travers la pratique de cette APSA (dans ce contexte horaire, matériel et humain) peut développer leurs connaissances positives d'eux-mêmes, leurs motivations pour des pratiques physiques et certaines des compétences utiles pour leur vie future? »

16. Quel est, selon toi, le rôle de l'AS dans cette perspective ? Comment organises-tu ton enseignement de la musculation au sein de l'AS avec tes terminales ? Quelles sont les différences essentielles avec le cours obligatoire d'EPS ? Et pourquoi ?

J'ai progressivement abandonné l'AS. Un contexte local pas favorable à son fonctionnement : gros ramassage scolaire, les très sportifs (très minoritaires) allaient en clubs. Beaucoup d'énergie engagée pour un retour très limité. Mes groupes classes étaient prioritaires.

17. Comment envisages-tu la pratique de la musculation par tes élèves de terminales en dehors du lycée (AS, club, pratique autonome) ? Comment et pourquoi les prépares-tu à cet objectif ?

Mon objectif : accompagner les élèves vers le « vouloir-savoir-pouvoir » continuer à pratiquer des activités de forme et de prévention santé dans la vie future.

18. Quelles sont, selon toi, les méthodes et stratégies d'entraînement essentielles à transmettre aux terminales pour qu'ils puissent pratiquer la musculation tout en restant en bonne santé pendant toute leur vie après le lycée ? Et pourquoi ?

Faire comprendre les mécanismes de la forme physique, faire découvrir-pratiquer des méthodes validées, faire ressentir le plaisir dans une ou plusieurs pratiques (individuelle ou collective).

19. Quels exercices de cardio et de stretching conseilles-tu à tes élèves de terminales débutant-e-s et débrouillé-e-s ? Et pourquoi ?

Échauffement général collectif et Cardio dans ma petite salle : le fractionné au saut à la corde.

20. Quels conseils de nutrition, sommeil et gestion du stress donnes-tu à tes élèves de terminales pour qu'ils puissent gérer de façon optimale leur vie physique et leurs progrès en musculation au lycée et au-delà ? Et pourquoi ?

Tout était présenté dans le powerpoint et répété au cours d'échanges libres (coaching personnel) et réponses collectives sur dopage, anabolisants, protéines, ...

<https://bernard-lefort-eps.fr>