

QUELLE EPS POUR LES FILLES DE Ly Pro?

Caractéristiques de l'enseignant

XXXX

Caractéristique de l'établissement

combien y a-t-il de professeurs d'EPS au sein de votre établissement ? 3 2 femmes 1 homme

Le projet d'établissement dispose-t-il d'un axe précis visant à développer la santé ? NON

Le projet EPS dispose-t-il d'un axe spécifique visant à développer la santé ? Comment est-il formulé ? NON

Y a-t-il des actions spécifiques menées au sein de l'établissement afin de développer une éducation à la santé ? OUI

Quel est le rôle du CESC au sein de votre établissement ? Quels contenus sont mis en avant lors de ces comités ? (prévention ? information ?) Intervention sur le thème de l'éducation à la sexualité

y a-t-il des actions spécifiques en terme de santé qui s'adressent particulièrement aux filles ? NON

Quelles filières professionnelles votre établissement propose-t-il ?

6 Bac Pro « Hôtellerie », « Accueil-Conseil-Assistance, secteur des services des entreprises ». « Commerce », « Accompagnement, soins et services à la personne », « Outillage » « Plasturgie » 2 CAP : Cuisine, Service

Fonctionnement en EPS

La programmation est-elle définie pour chaque niveau de classe ?

Quelles APSA sont (potentiellement) au programme ?

Saut à la perche - Lancer de disque, natation sportive, Sauvetage, Escalade sur mur plan, Course d'orientation, Gymnastique au sol Poutre d'équilibre, Acrosport, Boxe anglaise, Tennis de table, - Badminton, Volley-ball, Basket-ball, Ultimate, musculation, step, aquagym.

Elles ne sont pas toutes utilisées tous les ans.

Proposez-vous des menus ? Quels sont ils ? Les proposez vous dès la seconde ?

Pas de menus au sens du LGT.

« Nous choisissons –dans le respect du programme national- les APSA qui permettent le meilleur « effet de formation » pour le public concerné dans son contexte horaire et matériel.

Ainsi, les filières industrielles (dominante garçons) vont –a priori- se confronter à la boxe, à la musculation et à l'athlétisme, les filières à dominante filles au badminton, à l'escalade.

Tous pratiqueront la gymnastique au sol et/ou aux agrès ou l'acrosport (sauf impossibilité matérielle)

Tous pratiqueront le volley-ball ou le Basket Ball (sauf impossibilité matérielle)

Le choix –éventuel- des autres APSA (CO, Natation, Tennis de T, ...) dépend lui plus directement d'autres variables : des espaces disponibles, des APSA utilisées l'année précédente (pour les classes Terminales). »

Projet pédagogique du Ly Pro

Quelle CP est la plus enseignée ou bien les CP sont-elles équilibrées ?

Pour les garçons : CP1, 3, 4, 5 sont équilibrées

Pour les filles CP2, 3, 4, 5 sont équilibrées

Quelle place de la CP5 ?

Présente dans toutes les formations Cap et BAC Pro, mais pas nécessairement tous les ans. On veut éviter aux élèves la sensation de faire « toujours la même chose » et il y a d'autres APSA intéressantes dans d'autres CP.

Quel type de CP5 est enseigné ? (STEP, MUSCULATION?, ...)

STEP, MUSCULATION Une collègue (partie depuis) a utilisé la course de durée (CP5)

Quelle APSA préférez-vous enseigner dans le cadre de la CP5 et pourquoi ?

J'utilise l'APSA où je suis le plus compétent théoriquement et pratiquement, celle où je trouverais instantanément la « bonne réponse » et où j'afficherai la plus grande aisance. Pour moi c'est la musculation. Pour ma collègue c'est le Step.

MUSCULATION : j'enseigne principalement aux sections industrielles et à des groupes rassemblant des garçons. Ma collègue utilise le Step avec les filles. Mais j'ai eu un groupe de 1ère mixte en musculation cette année.

La leçon d'EPS

Quels types d'APS sont le plus prisées par les filles de LP ? Au vu de votre questionnaire, je pense pouvoir répondre à votre place si vous me le permettez et donc dire que ce sont : le badminton, la musculation-fitness, STEP, BB, HB, la boxe, TT et escalade.

Y a-t-il des APSA que les filles de LP ou les filles de votre établissement refusent de pratiquer ?

Ici, on constate au sein de votre enquête, que le rugby, la lutte, le judo, course en durée, demi-fond, le lancer, le sprint relais, sont des activités peu appréciées.

Elle ne « refusent » pas, mais elles subissent et attendent la fin du cycle avec impatience (en majorité, car il y a toujours une minorité qui apprécie).

La CP5

Au sein même de la leçon d'EPS par exemple (en 3x500 ou en musculation ou en step) quels type de connaissances apportez-vous à vos élèves ? J'insiste ici réellement sur les caractéristiques des connaissances : par exemple, vous attachez vous à fournir en premier des connaissances biologiques, anatomiques, ergonomiques ; des connaissances sécuritaires ; ou des connaissances sur soi ?

Je lance mon cycle musculation par un Powerpoint (sur mon site) qui balaie l'ensemble des possibles en musculation et qui explique « comment ça marche ». J'y ferais régulièrement référence ensuite pendant le cycle.

Ensuite je m'attache aux projets personnels pour ceux qui, dès le début du cycle, en ont un (une minorité) et j'oriente les autres vers un projet fitness-santé (voir mes fiches musculation sur le site).

1er Enjeu : sécurité pour soi et pour les autres dans la manipulation, les charges. On ne fait pas n'importe quoi.

2e enjeu : aider les moins motivés à se donner des objectifs.

3e enjeu : les connaissances anatomiques et techniques : quel exercice pour quelle cible ?, les facteurs de variabilité (charge, répétition, modalités de travail et de récup).

4e enjeu : les connaissances sur soi, les ressentis, les signaux de l'effort et de la fatigue, connaître ses « vraies » limites (aller éventuellement vers un test 1 RM).

5e enjeu (ouf) : gérer ses objectifs, son contenu de travail et apprendre à réguler.

Ambitieux tout ça : il faut 2 cycles au moins (avec le risque d'ennuyer certains élèves).

Pensez à une situation d'apprentissage et quels contenus délivrez-vous ? Merci d'essayer de m'apporter des réponses précises....je sais ce n'est pas évident...mais par exemple que dites-vous à un élève concrètement ? Contenus physio ? Biomécanique ? Connaissances sur soi ?

J'ai des groupes de 12- 16 élèves. C'est presque du coaching individuel. Donc je réponds aux questions et aux situations qui apparaissent.

Je n'ai pas de vraies situations d'apprentissage.

1ere séance => 1er enjeu installer, manipuler la matériel et réaliser en sécurité : on apprend les mouvements classiques (développé couché avec barre, pull over, biceps, Rowing debout

Puis ensuite les élèves utilisent les planches de mouvement et avec mon aide se fixent des objectifs et choisissent des mouvements. Il s'agit d'apprendre à construire un projet personnel.

Pensez vous délivrer ce type de contenus plutôt en situation d'échauffement ou différenciez vous vos contenus en fonction du temps de la leçon.. Phase d'apprentissage ou de retour au calme (étirement), ou phase de repos ?

Le contenu de formation est délivré en début de cycle : le powerpoint, puis rappelé en continu collectivement et individuellement.

CP5 et différents objectifs ? Quel est l'objectif prisé par les filles ?

Les filles choisissent le projet fitness (charges légères, nombreuses répétitions et plusieurs séries). Cibles favorites : les fessiers, les abdos.

Quelles motivations ont elles pour pratiquer la CP5.. Est ce être belle, ou être en « bonne santé ?

je suppose qu'ici peut être pourrions nous évoquer le désir de « bien paraître » chez nos filles.

« Remonter mes fesses », « j'ai du ventre », contrebalancer les effets de la cigarette (sans cesser de fumer).

Quels conseils répétez-vous souvent à vos filles de LP dans le cadre de la CP5 ?

Par exemple, en rapport avec vos thèmes centraux « devenir quelqu'un, acquérir des connaissances et vivre ensemble » comment vous organisez vous pour atteindre ces objectifs ?

Ces thèmes servent à orienter et organiser mes échanges avec les élèves « critiques ».

Dans le contexte de la musculation, le « bien être » et le « bien paraître » sont sous jacents et je m'appuie sur le PowerPoint de lancement de cycle.

Développer sa condition physique pour être « infatigable » dans son travail et ne pas être épuisé le soir.

Etre en sécurité professionnellement dans les travaux plus lourds (déplacement de produits en plasturgie, en cuisine, en aide à la personne, en magasin, ...)

Bien paraître professionnellement : posture, formes de corps (Vente, service à la personne, hôtellerie)

Etre satisfait de son corps, être content de soi.

L'objectif est bien sûr de permettre à ces élèves de passer d'un regard désabusé ou négatif sur leur apparence : « trop ceci » et « pas assez cela » à une approche plus positive de soi, moins prisonnière de la comparaison aux dieux du stade et aux reines de beauté.

Donnez des vous des conseils en dehors de la pratique ? cas particuliers ? ou tous les élèves ? (ex. régime alimentaire) Invitez les vous à pratiquer hors des cours.

Je donne des conseils « tous azimuts » en rapport avec un commentaire, un évènement . une question.

Un élève se sent mal ? : repas précédent, sommeil, hydratation, hypo-tension

Une douleur dans le dos : à quel moment, dans quel exercice, mauvaise posture, charge trop lourde

Des courbatures durant 4 jours : sédentarité, récupération, sommeil, charge trop lourde, .. Etc..

Que leur dites-vous pour les inciter à venir à l'AS. ?

« Vous voulez obtenir des effets plus rapidement » : 2 à 3 séances par semaine :

Venez à l'AS pour une séance supplémentaire (Step ou Musculation)

« Venez voir à l'AS, ils font musculation avec de la musique »

« Venez au Step avec vos copines » .. des autres classes.

Utilisez vous des artefacts (écorché, images et représentations du corps, des muscles) ?

OUI : planches A3 plastifiées

Cela fait partie de mon Kit Musculation (sur mon site)

Si oui à quel moment dans la leçon et à quelle fréquence

Tout est disponible dans la salle

A partir de la 3e 4e leçon, je demande souvent : qu'est ce que tu muscles en faisant cet exercice ? , l'élève est invité à utiliser la planche anatomique pour montrer la zone s'il ne peut pas répondre directement.

En lien avec les programmes

« L'EPS permet à l'élève d'acquérir des connaissances et des compétences pour contribuer notamment à **une éducation à la santé** et à la sécurité. Elle suscite le goût d'une pratique physique régulière et autonome ».

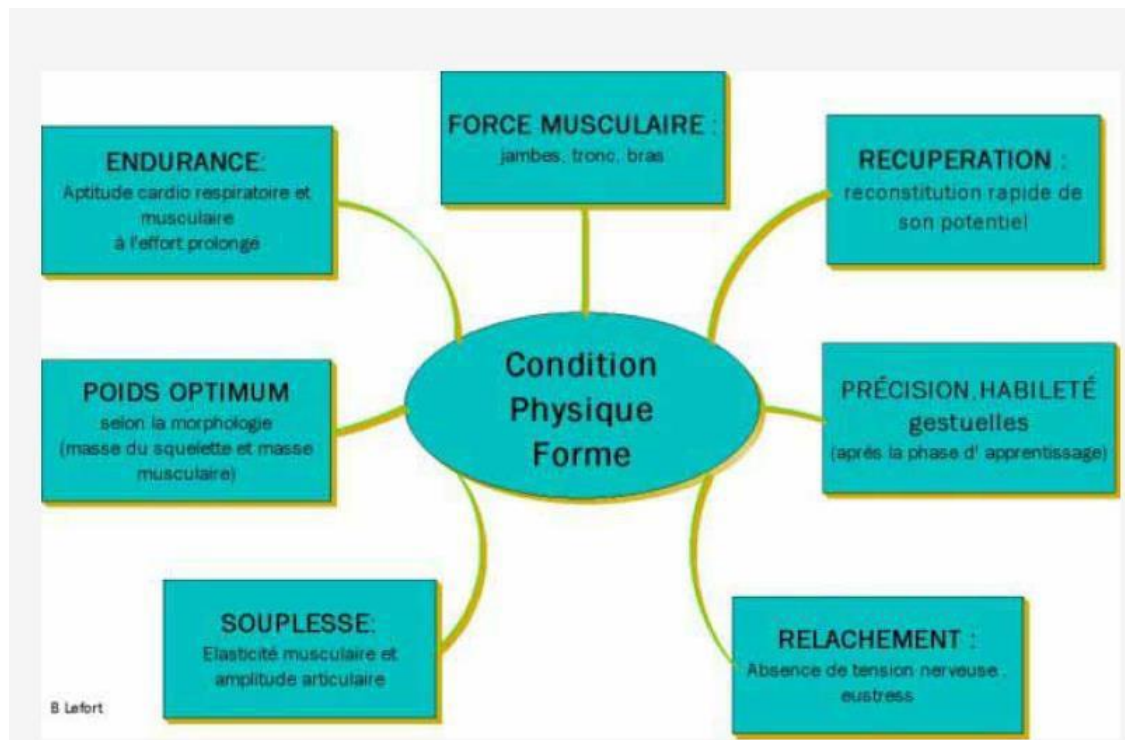
« **Savoir gérer sa vie physique et sociale** : assurer sa sécurité et celle des autres, **entretenir sa santé**, développer l'image et l'estime de soi pour savoir construire sa relation aux autres. L'éducation physique et sportive vise à la recherche du bien-être, de la santé et de la forme physique. Elle contribue à bâtir une image positive de son corps, condition favorable au développement de l'estime de soi. Grâce au plaisir pris, aux efforts consentis, aux progrès réalisés, les élèves et apprentis sont amenés à comprendre les effets bénéfiques d'une activité physique régulière tout au long de la vie » Extrait de programme de LP

Les programmes invitent à construire un habitus santé. Quelle est pour vous, la définition d'un habitus santé concret face à vos filles de LP ?

Faire **évoluer** un habitus (hexis corporelle largement inconsciente) vers la santé passe probablement par des émotions, des ressentis positifs dans des contextes qui valorisent ou mettent en lumière les pratiques physiques de santé. Les connaissances académiques : savoir qu'il faut respecter son organisme, qu'il a des limites; qu'il faut l'entretenir par un mode de vie raisonnable et actif n'ont peut-être que peu ou pas d'influence sur ce mécanisme.

Quelle est votre définition de la santé ???

Je n'ai pas de définition personnelle. J'ai une « définition » de la condition physique.



Comment pensez vous qu'en tant qu'enseignant d'EPS vous puissiez contribuer à l'adoption d'un style de vie sain ? (Le goût de l'APS ? prendre du plaisir ? être performant, le meilleur ? avoir un corps d'athlète ?)

D'une part, l'adolescence, c'est avant tout l'âge des prises de risque : adolescence et vie saine, c'est quasi antinomique ; certaines filles font de la musculation et du step avec grand intérêt sans pour autant cesser de fumer 1 paquet de cigarettes par jour..

D'autre part, « être performant, avoir un corps d'athlète être performant » ne sont pas des indicateurs d'un « style de vie sain ».

Ceci étant posé, « contribuer à une vie saine » à travers l'EPS est le maximum de ce qui est envisageable. Toutes les pistes doivent être suivies en même temps : certains élèves sont sensibles aux informations objectives sur la santé, le surpoids et la condition physique et les possibilités de prévention découvertes en EPS, d'autres ont besoin d'être entraînés vers les pratiques par l'adhésion à un groupe, d'autres « découvrent » un projet personnel (installer un banc de musculation dans le garage des parents et acheter du matériel d'occasion à deux ou trois), d'autres sont relancés dans une ancienne pratique d'entretien (footing) à l'occasion des discussions pendant le cycle de musculation. Il faut que chaque élève ait l'occasion de se « bricoler » ses raisons personnelles de faire évoluer son mode de vie. Mais les ados ont beaucoup de sollicitations et leurs projets résistent mal à la durée. Le problème du suivi de ces bonnes intentions est posé.

Quel type de connaissances, capacités ou attitudes développez-vous pour produire un effet direct, instantané sur la santé de vos élèves ?

Je fais quelques rappels impromptus sur des connaissances sur l'alimentation, les toxiques, le sommeil et les risques associés ; toujours dans le contexte : c'est donc non prévisible, mais je pense que c'est efficace « d'accrocher » des connaissances à des événements marquants.

Mes cycles de musculation sont orientés vers la compréhension pratique des principes et méthodes de musculation vers des objectifs de santé-fitness et/ou de renforcement musculaire (force-volume).

Comment favoriser l'Estime De Soi chez vos filles de Ly Pro ? ou chez vos filles en particulier ??

Vaste sujet et énorme challenge.

Pour faire simple, je dirais :

Des émotions positives : climat de classe chaleureux, relations positives avec les enseignants, sentiment d'être écoutée, soutenue et aidée face aux difficultés, des APSA motivantes ou qui suscitent de la curiosité (boxe).

Des situations de travail et des tâches compréhensibles (vocabulaire en CAP-BEP), acceptables (sentiment de ridicule, propreté), réalisables (surpoids, ...) qui rendent possibles des réussites motrices, tactiques...

Des évaluations qui permettent de souligner les acquisitions

Du coaching personnalisé pour les plus en difficulté.

Quels sont vos objectifs personnels en matière de santé au regard de vos élèves ?

Je n'ai pas compris la question

Comment permettre à l'élève de mieux se connaître elle-même ?

C'est plutôt du domaine de la vie de classe. Je me suis déjà appuyé sur l'Echelle Toulousaine de l'Estime de Soi (ETES). Ensuite, il m'est arrivé de recontextualiser en cours d'EPS. Mais je ne l'ai pas fait souvent.

Vers quelle attitude à adopter amenez vous vos élèves et comment ?

« Malgré la grande variété de leurs perceptions de ce cours, l'EPS doit être, pour tous les élèves, une occasion de développement et de formation personnelle :

Au-delà du simple réalisme scolaire : gagner (ou ne pas perdre) de points pour l'examen, les élèves doivent accéder au cours de leur formation au LP, au sentiment de leur réussite face à des activités qui les ont « inquiétés » ou mis en difficulté au premier contact. Ils doivent découvrir l'intérêt et le plaisir de la pratique physique individuelle et collective. Ils doivent porter un regard lucide et critique face aux stéréotypes sportifs (en particulier ceux liés au genre). Ils doivent pouvoir réinvestir certains de nos contenus de formation dans une future pratique adulte raisonnée. » notre Projet péda

De quoi vous « contentez-vous » ? C'est-à-dire à la fin du cycle vous êtes content lorsque vos élèves adoptent quel type de comportement ??

De quoi parles tu quand tu parles de comportement ? : Comportement spécifiquement lié à une APSA : motricité technico tactique OU sociabilité globale OU attitude par rapport à la santé OU ?

Notre échelle de temps n'est pas le cycle, c'est le cursus complet (2 ans ou 3 ans).

Bien sûr, dans le cadre des CCF, nous validons chaque année des acquisitions en rapport avec les référentiels d'examen. Mais ce n'est pas notre tasse de thé.

Les styles de vie des lycéennes Ly Pro ou toutes en général, comment le percevez-vous ?

Je n'ai pas connaissance du style « réel » de vie de mes élèves, je n'en ai que des représentations très indirectes (infos vie scolaire, ass sociale, bruits de salle des profs, ...). De plus il y a divers styles de vie dans ce public. Voir travaux de l'INSERM sur les ados et autres études

Mémoire de Master de Lucie Lacoste: <http://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00733276/>

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