

Epreuve - Matière : 101 - 0640 Session : 2023

CONSIGNES

- Remplir soigneusement, sur CHAQUE feuillet officiel, la zone d'identification en MAJUSCULES.
- Remplir soigneusement le cadre relatif au concours OU à l'examen qui vous concerne.
- Ne pas signer la composition et ne pas y apporter de signe distinctif pouvant indiquer sa provenance.
- Rédiger avec un stylo à encre foncée (bleue ou noire) et ne pas utiliser de stylo plume à encre claire.
- N'effectuer aucun collage ou découpage de sujets ou de feuillet officiel.
- Numéroté chaque PAGE (cadre en bas à droite de la page) sur le nombre total de pages que comporte la copie (y compris les pages vierges).
- Placer les feuilles dans le bon sens et dans l'ordre de numérotation des pages.

La santé, qu'il s'agisse de son développement, de son maintien ou de sa restauration, a toujours constitué une priorité en EPS (PERRIN, Revue EPS n° 227, 2004). Toutefois, plus que jamais aujourd'hui, la santé des jeunes semble poser problème sur diverses dimensions que ce soit physique, social ou moral. Dès lors, à travers cet enjeu sociétal, il est important que l'EPS, discipline physique, contribue à l'aide des autres disciplines, au développement d'une culture physique, régulière et durable afin de permettre aux élèves de construire une éducation pour la santé.

En effet, notre société actuelle avec une crise sanitaire mais aussi avec une augmentation des violences ou encore avec l'émergence de pratiques sexuelles tel que le parcours 1. / 16.

présence de nombreux enjeux autour de la sécurité et de la santé, et ce, parmi tant d'autres. Un enjeu concerne ce qu'il y a à perdre ou à gagner selon un événement ou une période. Ils sont alors multiples et émergent des phénomènes sociaux pour s'y traduire en objectif au sein du système éducatif. En effet, en se présentant tel des objectifs au sein de l'école, les enjeux cherchent alors à éduquer les élèves, c'est-à-dire les former afin d'y pallier. En ce qui concerne la santé, avec la crise sanitaire de la COVID 19 par exemple, les élèves se sont retrouvés passifs devant leurs écrans, mettent alors à mal leur santé physique, morale et parfois sociale liée à l'isolement et au manque d'activité. Dès lors, actuellement, l'enjeu de la santé est une priorité inscrite au sein du système éducatif, d'autant plus que c'est une condition à la réussite éducative des élèves (BO n° 11 de 2020). En effet, avec l'enjeu de cette crise sanitaire, les élèves ont désormais tendance à bouger moins, à être passifs, à prendre moins d'initiatives, ce qui

viennent pallier à leur santé et qui, sur le long terme, peut venir pallier à leur réussite. Un élève se trouvant en mauvaise santé serait susceptible d'être absent à l'école et ainsi, pourrait se retrouver en difficulté scolaire veu sur le long terme, en échec. Toutefois, s'il y a absentéisme, alors l'élève ne peut complètement acquérir une culture physique, régulière et durable et par conséquent, ne pourra construire totalement une éducation pour la santé.

L'objectif de l'EPS au lycée professionnel est de participer à la formation d'un citoyen cultivé, capable de faire des choix lucides sur sa pratique avec responsabilité et autonomie (BO 2019) et ce, en s'appuyant sur sa spécificité qui est l'utilisation des activités physiques sportives et artistiques. Ainsi, en faisant partie intégrante du système éducatif, l'EPS se doit de répondre aux enjeux sociétaux. Dès lors, elle se doit de contribuer, c'est-à-dire de participer avec les autres disciplines à cet objectif d'éducation pour la santé. En effet, l'EPS seule, peut permettre aux élèves de vivre des expériences physiques, mais c'est la coopération entre disciplines qui va permettre de développer une culture physique régulière et durable. Cela nécessite alors un

travail collaboratif entre les équipes disciplinaires (contacts) en vue d'atteindre un objectif commun. De plus, on observe cette nécessité de développement d'une culture physique régulière et durable au sein de nos deux classes au sein desquelles les élèves manquent de repères sécuritaires pouvant venir pallier à la santé physique (1ère année de CAP) ou encore manquent de repères de potentiel pour s'engager de façon autonome au sein d'une pratique, pouvant alors venir faire obstacle à la culture physique régulière et durable et ainsi, venir mettre une barrière sur leur éducation à la santé.

La santé, définie en terme de bien-être, constitue un ensemble de ressources physiques, sociales et morales (DEJENS, la santé 2008). C'est une notion importante sur laquelle il est nécessaire d'être formé, éduqué et qu'il faut construire puisque c'est ce qui nous permet d'être actif. Ainsi, une éducation pour la santé nécessite d'acquies des connaissances, des capacités et des attitudes que les élèves pourront mobiliser au service de l'entretien de leur santé ailleurs et plus tard dans leur vie de citoyen. Cette éducation se construit, c'est-à-dire que petit à petit durant leur parcours de formation, les élèves vont acquies des compétences leur

Epreuve - Matière : 101-0640 Session : 2023

CONSIGNES

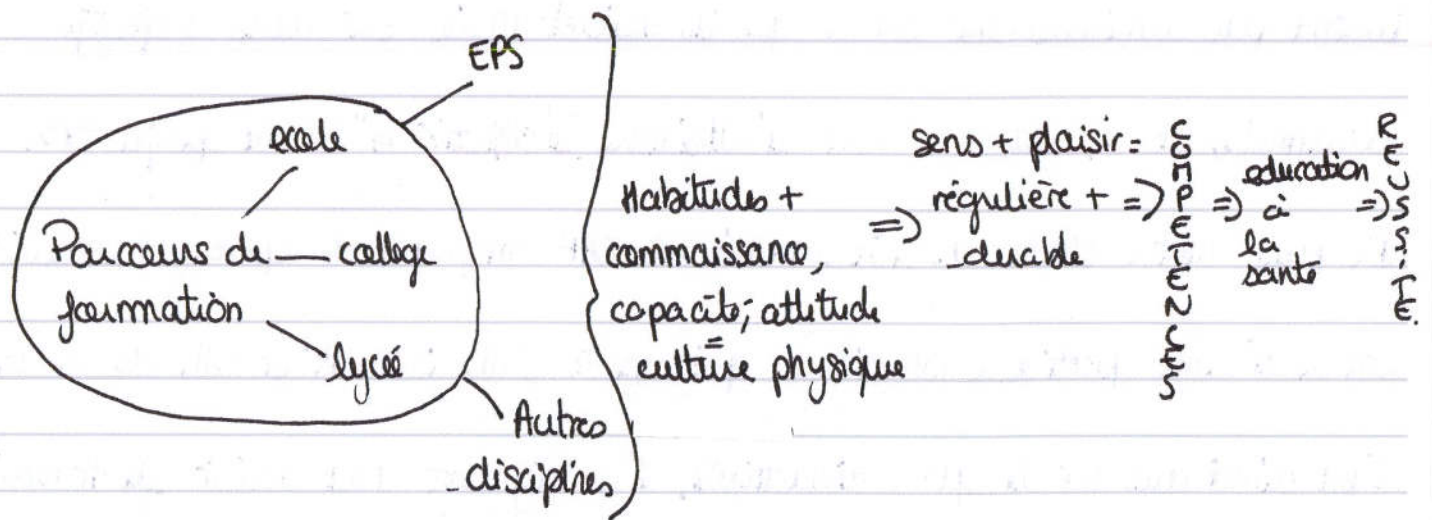
- Remplir soigneusement, sur CHAQUE feuillet officiel, la zone d'identification en MAJUSCULES.
- Remplir soigneusement le cadre relatif au concours OU à l'examen qui vous concerne.
- Ne pas signer la composition et ne pas y apporter de signe distinctif pouvant indiquer sa provenance.
- Rédiger avec un stylo à encre foncée (bleue ou noire) et ne pas utiliser de stylo plume à encre claire.
- N'effectuer aucun collage ou découpage de sujets ou de feuillet officiel.
- Numéroté chaque PAGE (cadre en bas à droite de la page) sur le nombre total de pages que comporte la copie (y compris les pages vierges).
- Placer les feuilles dans le bon sens et dans l'ordre de numérotation des pages.

permettant d'être véritablement éduquer pour leur santé. Cette construction d'une éducation à la santé passe alors par le développement d'une culture physique, régulière et durable. Et c'est ainsi que cet objectif est ciblé dans l'objectif général n°4 (BO 2019). On entend alors par développement, l'agrandissement de quelque chose, en l'occurrence ici c'est d'amener les élèves à vivre des expériences corporelles variées pour favoriser l'émergence de leur connaissances, de leurs capacités et de leurs attitudes en lien avec les activités physiques et leurs effets sur le corps. A travers ces expériences, les élèves vont développer leurs ressources afin de se construire une réelle culture physique, régulière, durable qui vont leur permettre à plus long terme d'être éduquer pour leur santé. (en lien avec l'axe n°1 du projet EPS).

Une culture est un mode de vie, une habitude mais aussi une connaissance.
Des lors, on entend par culture physique toutes les pratiques et habitudes
qui tournent autour de l'activité physique et qui permettent
aux élèves de se sentir bien physiquement ou de s'engager
en sécurité et avec lucidité dans une activité physique aux bénéfices
de leur santé. Toutefois, s'y engager partiellement ne suffit pas.
En effet, développer une culture physique régulière et durable signifie
outiller les élèves à travers le développement de compétences sur
les bénéfices et conséquences de l'activité physique sur le corps
afin qu'ils y attribuent du sens et qu'ils développent du
plaisir à pratiquer. S'il y a du sens et du plaisir, alors les
élèves vont réinvestir ces pratiques dans leur quotidien (régulière) et
sur le long terme grâce au plaisir éprouvé par cette pratique ou
par les effets de cette dernière (durable), et ce, de façon autonome.
Ainsi, l'EPS, de façon disciplinaire mais aussi avec les autres
disciplines vont développer une culture physique, régulière,

duable sans laquelle la construction d'une éducation pour la santé ne peut se faire.

Voici la schématisation de notre sujet :



Dans notre première proposition d'action (PA) individuelle, nous montrerons que l'enseignant d'EPS, en favorisant un travail de coopération à travers une situation de coaching, ce dernier va pouvoir, au regard des enjeux sociétaux, permettre à sa discipline, de contribuer au développement d'une culture physique, régulière et durable, condition de la construction d'une éducation pour la santé.

Avec la classe de 1ère année de CAP, l'objectif visé sur la séquence de musculation serait de "Veiller à la posture corporelle pour travailler efficacement en vu d'atteindre les effets recherchés sur le corps et ce, à l'aide de mes camarades". En effet, nous sommes actuellement

dans une société où le culte du corps parfait est médiatisé, traduisant chez les élèves, l'image d'un corps sculpté. Dès lors, à travers le choix de la musculation, nous allons chercher à ce que nos élèves ne se basent pas uniquement sur ce qu'ils voient mais sur leurs objectifs personnels, et ce, dans le but d'atteindre l'objectif n°3 du projet EPS.

De plus, notre classe de 1ère année de CAP manque de repères de sécurité en ce qui concerne une pratique physique qui respecte leur intégrité et celle des autres. C'est ainsi que sur le plan didactique, l'enseignant peut choisir de travailler sur cette activité avec cette classe, au regard des enjeux de société et afin de contribuer à développer une culture physique régulière et durable. De plus, nous pouvons choisir sur le plan didactique de former des trinômes affinitaires (pairs d'affiliation) puisque notre classe possède une bonne entente et nous faisons le choix de coaching puisque ils ont une bonne coopération, mais aussi car nous voulons que ces derniers acquièrent des repères pour une pratique physique sécuritaire pour soi et pour les autres en vue de développer chez eux une culture physique, régulière qui leur servira à leur avenir et plus tard de façon durable, dans leur métier par exemple. Sur le plan pédagogique, l'objectif au niveau

Epreuve - Matière : 101-0640 Session : 2023

CONSIGNES

- Remplir soigneusement, sur CHAQUE feuillet officiel, la zone d'identification en MAJUSCULES.
- Remplir soigneusement le cadre relatif au concours OU à l'examen qui vous concerne.
- Ne pas signer la composition et ne pas y apporter de signe distinctif pouvant indiquer sa provenance.
- Rédiger avec un stylo à encre foncée (bleue ou noire) et ne pas utiliser de stylo plume à encre claire.
- N'effectuer aucun collage ou découpage de sujets ou de feuillet officiel.
- Numéroté chaque PAGE (cadre en bas à droite de la page) sur le nombre total de pages que comporte la copie (y compris les pages vierges).
- Placer les feuilles dans le bon sens et dans l'ordre de numérotation des pages.

matern = Adapter une posture sécuritaire pour soulever une charge (AFLP1)
méthodologique = Prendre des repères sur soi / les autres et faire des choix par programmer
social = Réguler et donner des conseils à son / ses partenaires (AFLP4)

Organisation : Par 3 = un motiquant, un coach et une aide
Travail par atelier pour la découverte des machines (atelier 1ère année).
On considère que nous sommes en début de séquence (1ère leçon) et
que les élèves n'ont jamais vécu de séquence auparavant puisqu'ils sont
en 1ère année de CAP.

Objectif : Conserver une posture sécuritaire durant toutes les répétitions
pour valider le permis de soulever
But : A l'aide, valider la posture dédiée à l'atelier sur 10 répétitions.
Consignes : Par 3, les élèves devront effectuer 10 répétitions par atelier
travaillant en groupe musculaire différent : atelier 1 : Squat
avec barre à vide sur les épaules, développer - caucher, développer
militaire et soulever de terre. 15 minutes par atelier. A l'aide
d'une tablette sur laquelle une vidéo démonstrative, l'élève coach
devra observer que le motiquant réalise en toute sécurité ^{est proposé} le mouvement
(travail de la prise de repères pour une pratique sécuritaire
=> axe 1 du projet de classe). La tablette sera alors un outil

permettant au coach de repérer une posture sécuritaire ainsi que les bonnes amplitudes du mouvement. Des imcriptions écrites sont également matos : critères de réalisations écrits pour permettre aux profils lecteurs de mieux comprendre (DE LA GARANDERIE, 1980) (en lien avec l'hétérogénéité des élèves mais aussi en lien avec l'axe 2 du projet académique).

L'élève pareur est présent pour aider l'élève qui travail à repasser la barre en cas de mauvaise posture indiquée par le coach. Ceci va alors participer au développement d'une culture physique puisque les élèves vont apprendre à repérer les postures sécuritaires mais aussi à ressentir cette posture. Dès lors, ils pourront réinvestir ces prises de repères plus tard dans la séquence ou en dehors de l'école et ceci permet la construction d'une éducation pour la santé puisque cela évite à long terme, de se blesser mais également de réinvestir leur posture sécuritaire en cas de ^{part} "charge" dans leur métier.

Une fois que l'élève porteur a fait 10 répétitions sans se faire corriger par le coach, il doit donner les repères que lui-même a repérés durant sa pratique (afin de voir s'il a bien repéré la construction de la posture) et appelle ensuite l'enseignant qui validera la posture de ce dernier sur 5 répétitions. (= mise d'initiative sur la validation du permis par l'enseignant + autonomie du groupe sur la régulation du coach) + construction de repères sur soi et sur les autres. et l'enseignant

Sur l'atelier développer / coacher le coach peut donner les critères de réalisation suivants : avoir les pieds à plats, la barre qui descend au niveau de la poitrine, dos plat, bras à écartement des épaules.

L'enseignant s'il observe une mauvaise posture selon le fonctionnement pourra donner les variables suivantes :

- prendre un bâton pour imiter le mouvement
- positionner l'élève sans matériel face à un miroir pour qu'il prenne des repères (projet de classe)

Si les élèves sont en récréation, alors l'enseignant valide le permis et les élèves peuvent changer d'atelier / changer progressivement pour la prise de max.

Nous avons donc vu ici que ce travail sur les postures en musculation contribue à développer une culture physique (travail de posture pour porter une charge) de façon régulière (alternatif à cela sur la séquence) et de façon durable (liem avec leur métier + explicitation du sens en liem avec les blessures). En développant cela, les élèves vont construire une éducation pour la santé physique puisqu'ils vont être capable de connaître et réguler leurs postures et celles des autres en vue de préserver leur santé physique en prenant conscience des risques si l'exercice est mal réalisé.

Au regard des enjeux sociétaux de performance et de sédentarité

Dans cette seconde PA collective, nous montrerons que l'EPS^V, à l'aide d'autres disciplines tel que les maths, la SVT peuvent contribuer à développer une culture physique, régulière et durable, condition de la construction d'une éducation pour la santé.

Avec la classe de 1ère Bac pro em 1/2 fond, les élèves manquent de repères pour évaluer leur potentiel et s'engager dans une pratique physique autonome source d'épanouissement et de santé.

Dès lors, pour pallier à cela et les amener à développer une

culture physique durable régulière condition à la construction d'une éducation pour la santé, l'enseignant d'EPS, lors d'un conseil pédagogique ou en conseil de classe peut proposer à ces collègues de maths et de SVT de monter un projet interdisciplinaire permettant aux élèves d'y attribuer du sens (BLANQUART et WALKOWIAK, 2013) permettant alors de développer cette culture physique de façon régulière et durable.

En 112 fond en EPS, les élèves doivent mener un projet de course selon des allures permettant de leur faire vivre des expériences d'aérobie, filière essentielle au développement de la santé physique (NELSON, American journal of sport medicine, 2007). Toutefois cette classe a des difficultés à évaluer leur potentiel et à s'engager dans des projets adaptés à leurs ressources. Dès lors, pour y attribuer du sens et favoriser leur réussite (Axe 1 projet académique) en maths, ils pourront travailler sur le calcul ^{adapté à leurs ressources} de leur allure selon leur VMA pour élaborer leur projet (ex : combien de plots dépasser en 3' de course à 70' de ma VMA?). Cela va leur permettre de s'engager dans un projet adapté à leur ressources et ainsi de développer une culture physique pour savoir ce qui est réalisable entre temps et allure ^{de s'entraîner à l'effort.}. En SVT, les élèves pourront travailler sur les ressentis ^{de ces allures} avec les conséquences des efforts sur le corps et ainsi construire une échelle de ressenti. Cette échelle de ressenti va permettre aux élèves de réguler leur effort selon leur bien-être physique et ainsi, de réguler leur projet en EPS selon leur ressenti. De plus, la SVT permettra d'étudier les effets de la pratique physique régulière sur le corps en lien avec le développement d'une culture physique régulière ^{et de la santé}. En EPS, ils testeront divers projets selon diverses allures en entretenant un carnet d'entraînement au sein duquel ils associent allure / ressenti / effet sur le corps. Ce travail va permettre aux élèves de comprendre la gestion de l'effort (AFLP 1 et 2), de mieux se connaître pour progresser (AFLP 3) mais aussi d'adopter l'effort à ses capacités favorable à une pratique physique régulière et durable. En effet, si l'effort n'est pas adapté aux ressources de l'élève alors ce dernier ne prendra pas de plaisir et ne pratiquera plus de façon régulière, et cela ne serait donc pas favorable à une éducation à la santé.

En favorisant une co-éducation grâce à leur bonne collaboration 12 / 16.

Epreuve - Matière : 101-0640 Session : 2023

CONSIGNES

- Remplir soigneusement, sur CHAQUE feuillet officiel, la zone d'identification en MAJUSCULES.
- Remplir soigneusement le cadre relatif au concours OU à l'examen qui vous concerne.
- Ne pas signer la composition et ne pas y apporter de signe distinctif pouvant indiquer sa provenance.
- Rédiger avec un stylo à encre foncée (bleue ou noire) et ne pas utiliser de stylo plume à encre claire.
- N'effectuer aucun collage ou découpage de sujets ou de feuillet officiel.
- Numéroté chaque PAGE (cadre en bas à droite de la page) sur le nombre total de pages que comporte la copie (y compris les pages vierges).
- Placer les feuilles dans le bon sens et dans l'ordre de numérotation des pages.

Les enseignements dans cette PA vont contribuer ensemble à la réussite des élèves (Axe 1 du projet académique), vont permettre aux élèves de développer un goût et un plaisir d'effort (Axe 3 projet EPS) et vont offrir la possibilité aux élèves de s'appuyer sur cette expérience pour leur chef d'œuvre. De plus, ils ont mis en œuvre leur compétence professionnelle "coopérer au sein de la communauté éducative" (BO 2013) au service du développement d'une culture physique (gestion effort + ressenti) régulière et durable (sens + plaisir + goût effort) sans laquelle les élèves n'auraient pu construire une éducation pour leur santé physique, mentale et sociale.

Nous avons donc vu dans cette PA que l'EPS, au regard des enjeux sociétaux relatifs à la paroiité, l'EPS contribue à l'aide d'un projet interdisciplinaire au développement d'une culture physique régulière, durable, condition de la construction d'une éducation à la santé.

Bilan: Nous avons vu dans la PA individuelle que au regard d'un enjeu sociétal basé sur le culte du corps, l'EPS contribue en musculation par une situation de coaching au développement d'une culture physique, régulière, durable, condition de la construction d'une éducation pour la santé.

Au sein de notre PA collective, nous avons vu que au regard 13 / 16.

des enjeux sociétaux relatif à la sédentarité / sédentaire, l'EPS à l'aide d'autres disciplines contribue à travers un projet interdisciplinaire au développement d'une culture physique, régulière, durable, condition de la construction d'une éducation pour la santé.

En guise de perspective, au sein de cet établissement, il serait bénéfique de s'appuyer sur l'unité facultative "secteur sportif" pour organiser des journées de sensibilisation sport, santé et nutrition au sein de rencontres à l'UNSS par exemple dans le but de contribuer au développement d'une culture physique, régulière, durable, condition à la construction d'une éducation pour la santé.

