

PROGRAMME EPS LYCÉE PROFESSIONNEL 2019

1^{ère} journée
d'accompagnement

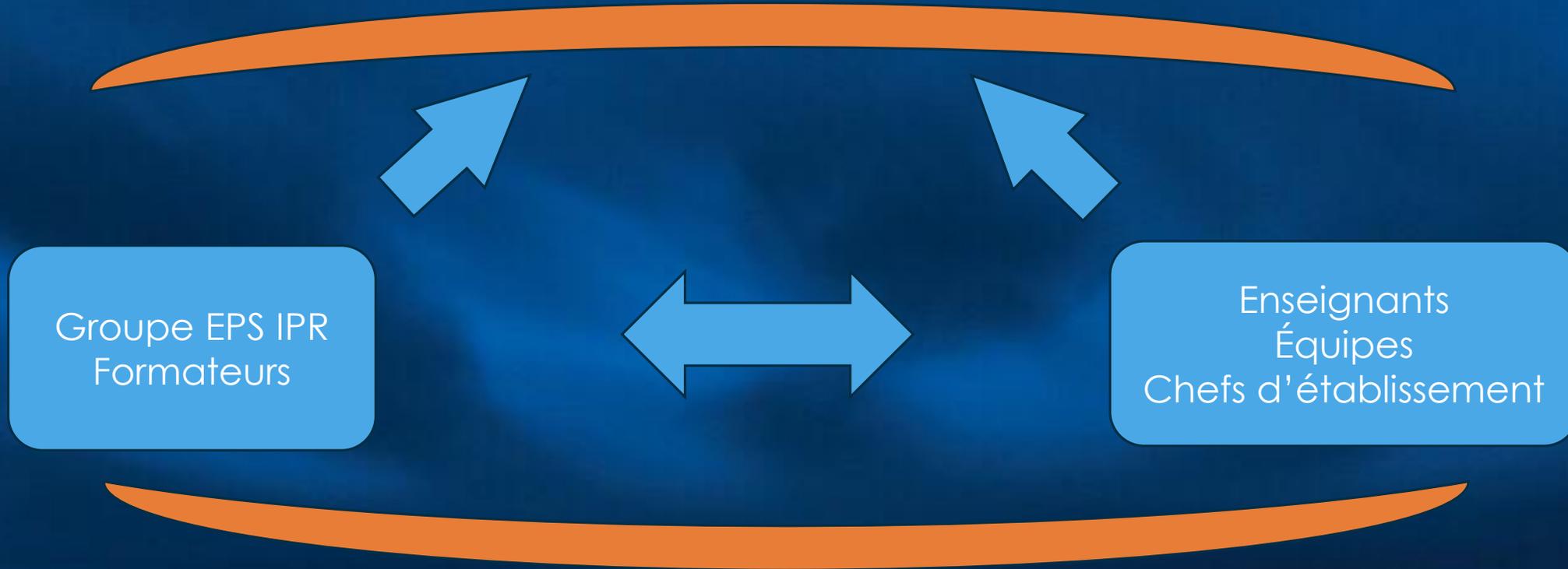


vice-rectorat
de la Nouvelle-Calédonie
direction générale des enseignements



ac-noumea.nc

Programme

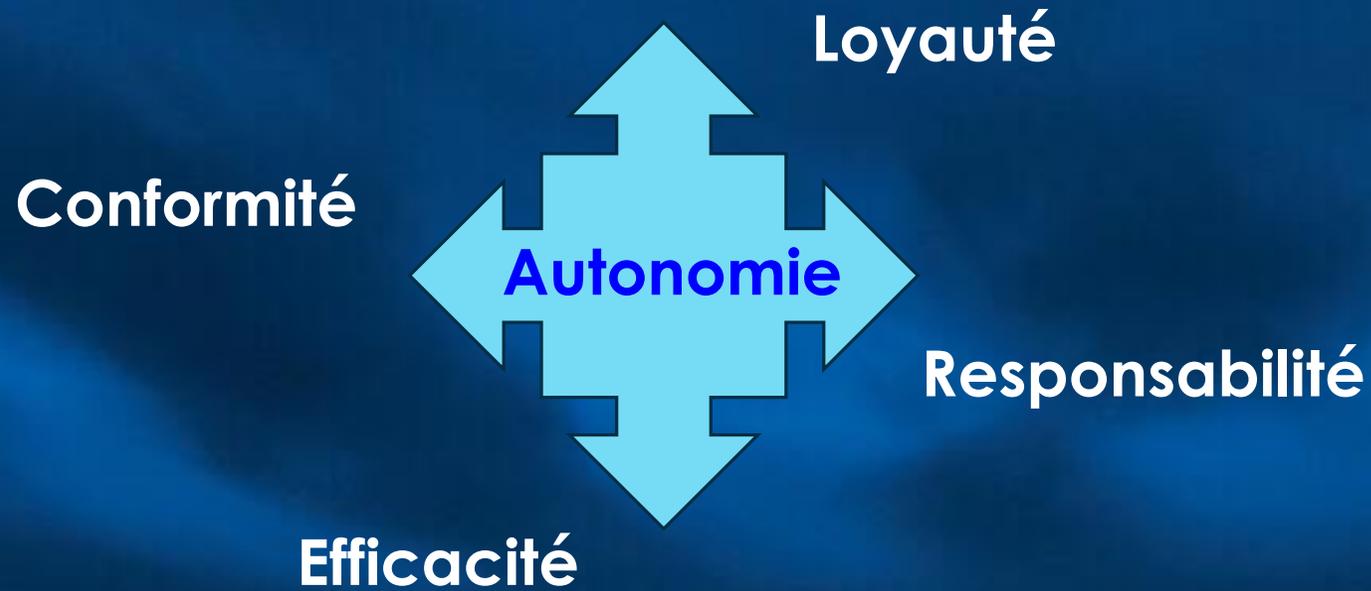


Contextes, publics, hétérogénéité, ressources, projets...

ACCOMPAGNER, C'EST-À-DIRE...

- ✓ Travailler la référence et la partager
- ✓ Se poser les bonnes questions
- ✓ Discuter le diagnostic
- ✓ Construire – éprouver – échanger les façons de faire
- ✓ Valider les procédures efficaces

ACCOMPAGNER : LES ÉTAPES



Enseignant
concepteur

ENTRE PRESCRIPTION INSTITUTIONNELLE ET
PRESCRIPTION DE TERRAIN



LA TRANSFORMATION DE LA VOIE
PROFESSIONNELLE (BO 20/12/2018)

CONSTATS : DÉFICIT D'ATTRACTIVITÉ,
OFFRE DE FORMATION PAS TOUJOURS ADAPTÉE / BESOINS (TERRITOIRE ET AVENIR),
51% CAP et 35% DES BP AU CHÔMAGE 7 MOIS APRÈS FIN ÉTUDES

Lycée professionnel = tremplin de l'insertion réussie



BUT : ARTICULER LES ENSEIGNEMENTS
PARCOURS PLUS PERSONNALISÉS ET PROGRESSIFS (CAP ET 2^{NDE} PRO)



ACCOMPAGNEMENT

PERSONNALISATION

ORIENTATION

**CAMPUS
EXCELLENCE**

**FAMILLES DE
MÉTIER**

**INNOVATIONS
PÉDAGOGIQUES**

PASSERELLES

OBJECTIFS DU NOUVEAU LYCÉE PROFESSIONNEL

CAP en 1, 2 ou 3 ans /
profils et besoins des
élèves

2nd pro par
familles de
métiers

Terminale :
module
insertion pro ou
poursuite étude

- **Renforcer l'accompagnement des élèves dans la conception de leur projet d'orientation**
- **Servir de tremplin vers la réussite dans la vie active et/ou la poursuite d'étude**
- **Proposer une offre de formation adaptée à la réalité économique et aux enjeux d'avenir**



PRÉSENTATION DU NOUVEAU PROGRAMME EPS (BO 11/04/2019)

Collège

Lycée pro

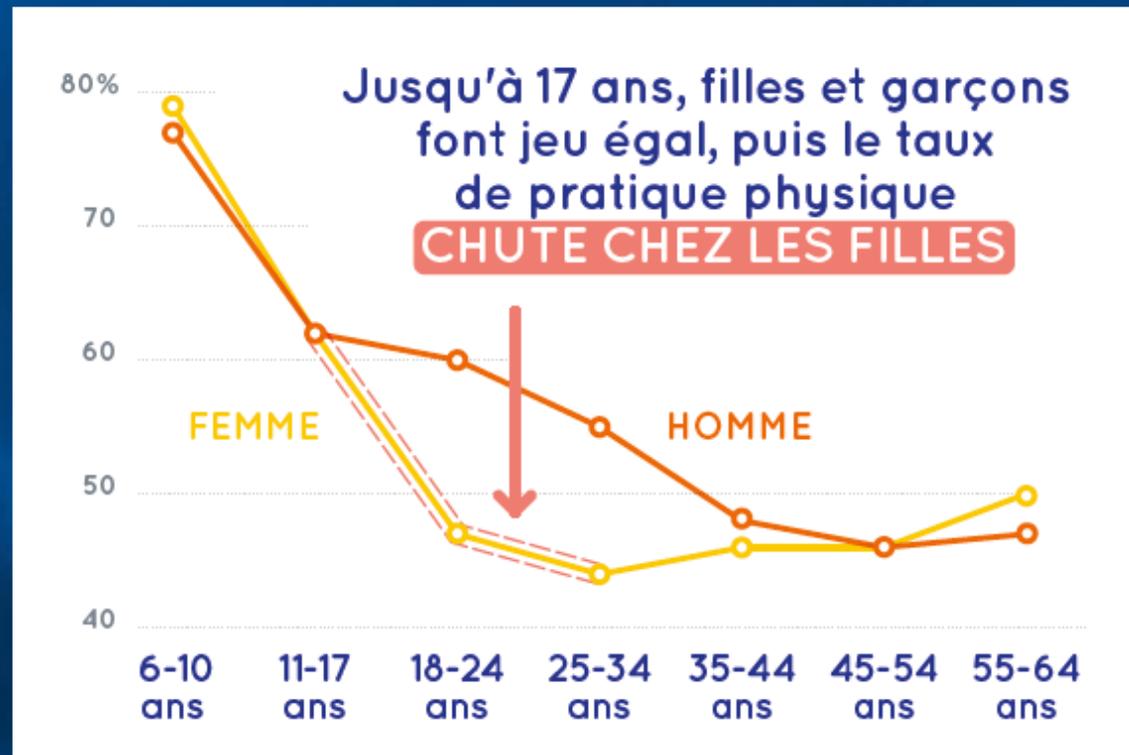
Champs
d'apprentissages



Attendus de
fin de...

Mais des enjeux forts et spécifiques pour les lycéens pro

UN PROGRAMME DE CONTINUITÉS



- Emancipation des pratiques sportives institutionnalisées (29% licenciés en club soit -2 points depuis 2015)
- Motivations d'engagement diverses : recherche de santé et de bien-être individuel (67%), appartenance sociale (39%), compétition (30%)
- Très forte hétérogénéité dès l'entrée en 2^{nde} renforcée par des parcours de formation en collège variés et souvent teintés d'échec.

DES ENJEUX FORTS POUR LES LYCÉENS PROFESSIONNELS

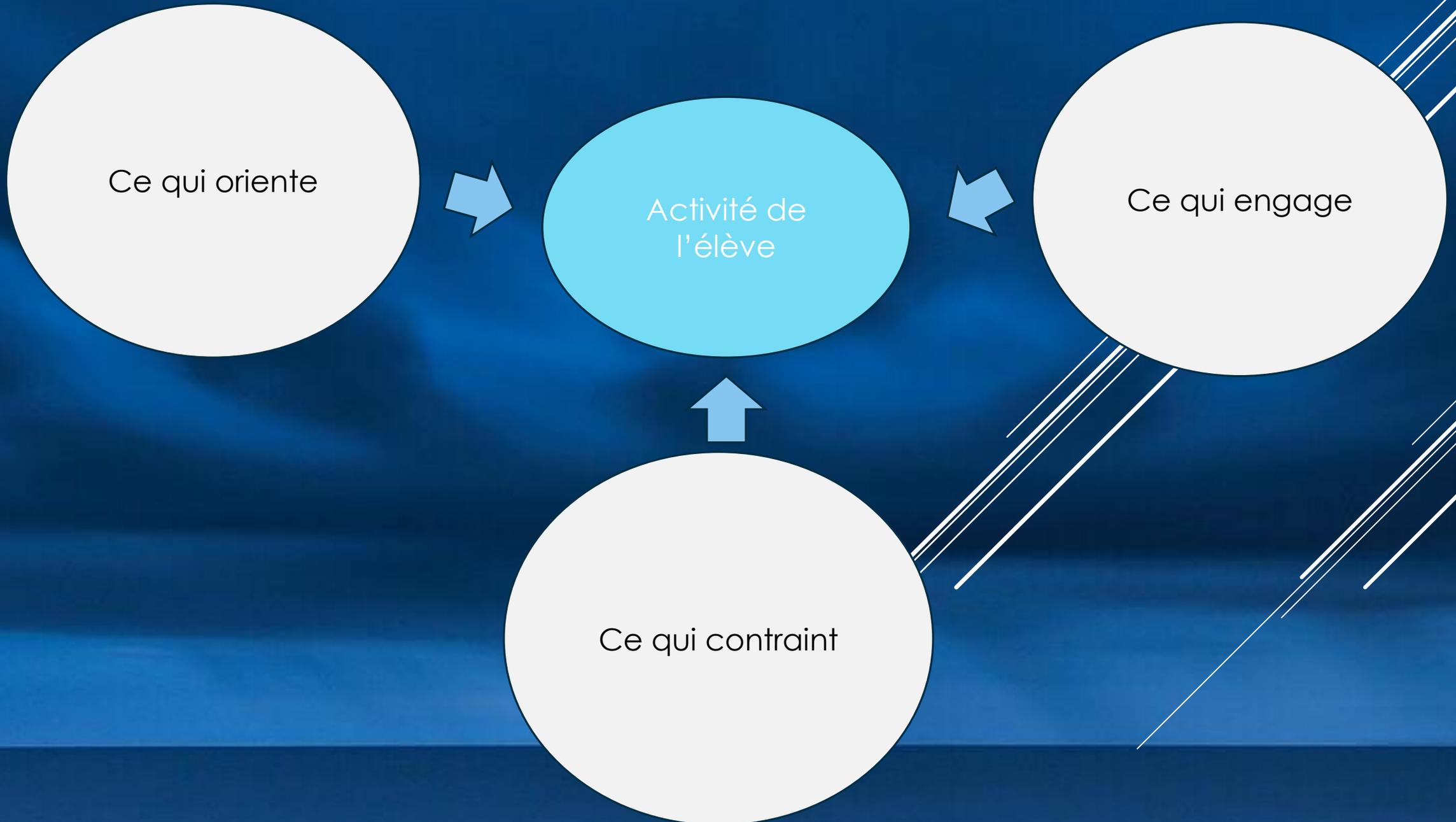
- ▶ « L'éducation physique et sportive vise à former, par la pratique physique, sportive, artistique,
- ▶ un citoyen épanoui, cultivé, capable de faire des choix éclairés et responsables
- ▶ pour s'engager de façon régulière, autonome et pérenne dans un mode de vie actif et solidaire. »

UNE FINALITÉ AU SERVICE DE CES
ENJEUX

- ▶ CITÉ 80 FOIS DANS LE TEXTE
- ▶ PLUS DE 200 FOIS DANS LE TEXTE EN TANT QUE SUJET + DE 40 FOIS COMME COD, COI OU COMPLÉMENT SECOND
- ▶ LES ÉLÈVES COMME SUJETS, « OBJETS » ET ENJEUX
- ▶ L'ACTIVITÉ DES ÉLÈVES COMME MOTEUR DE L'EPS ET DE SES EFFETS

UNE EPS FAÇONNÉE PAR L'ACTIVITÉ
DES ÉLÈVES...

Une EPS façonnée par l'activité des élèves



Une EPS façonnée par l'activité des élèves

Ce qui oriente:

- Une Finalité
- Cinq Objectifs
- Une nature des acquisitions
- Une classification en 5 Champs d'apprentissage
- Des attendus de fin de lycée pro (AFLP)
- Des usages du numérique



Un élève engagé,
autonome, en
interaction avec
les autres

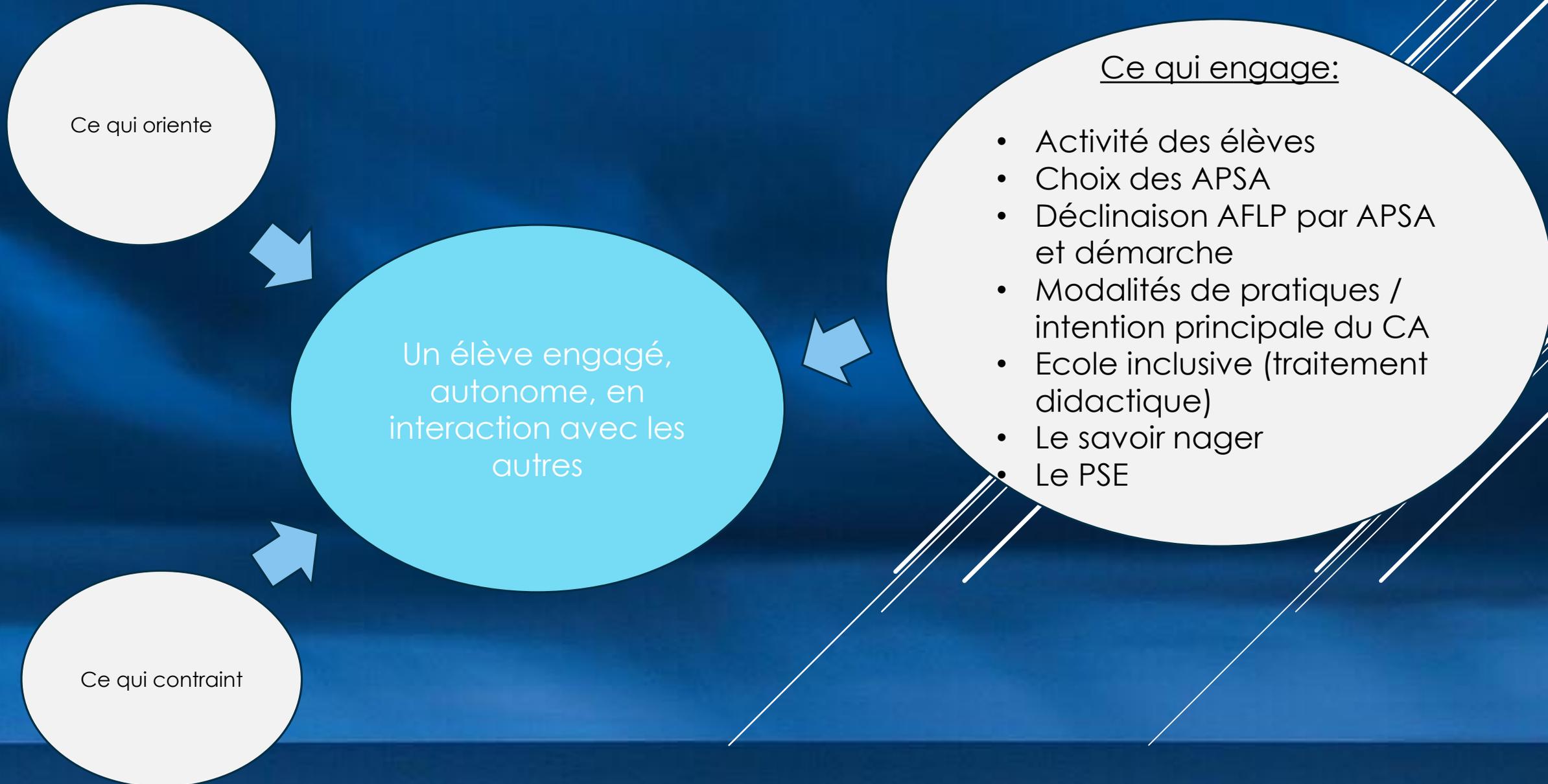
Ce qui engage



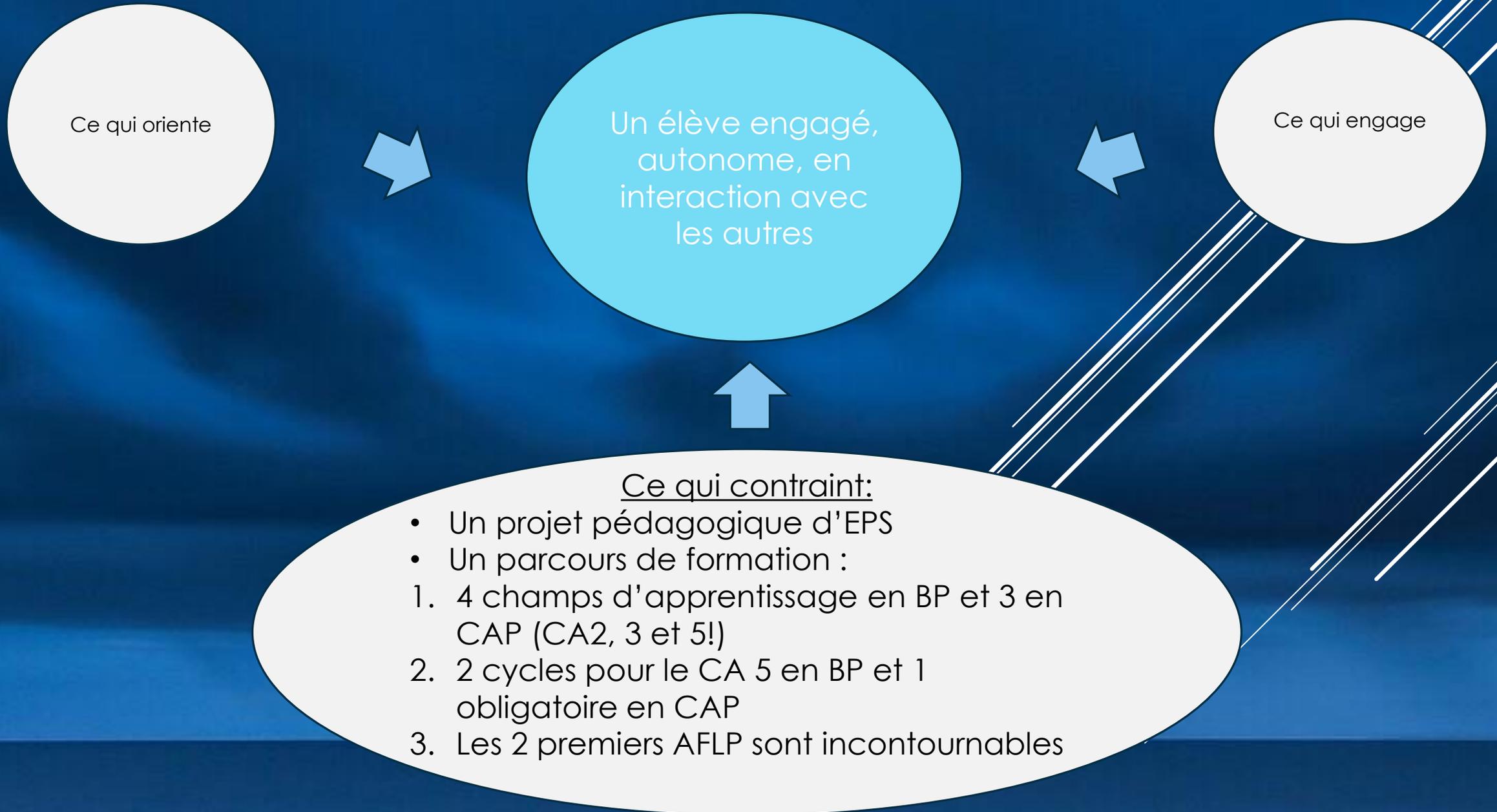
Ce qui contraint



Une EPS façonnée par l'activité des élèves



Une EPS façonnée par l'activité des élèves

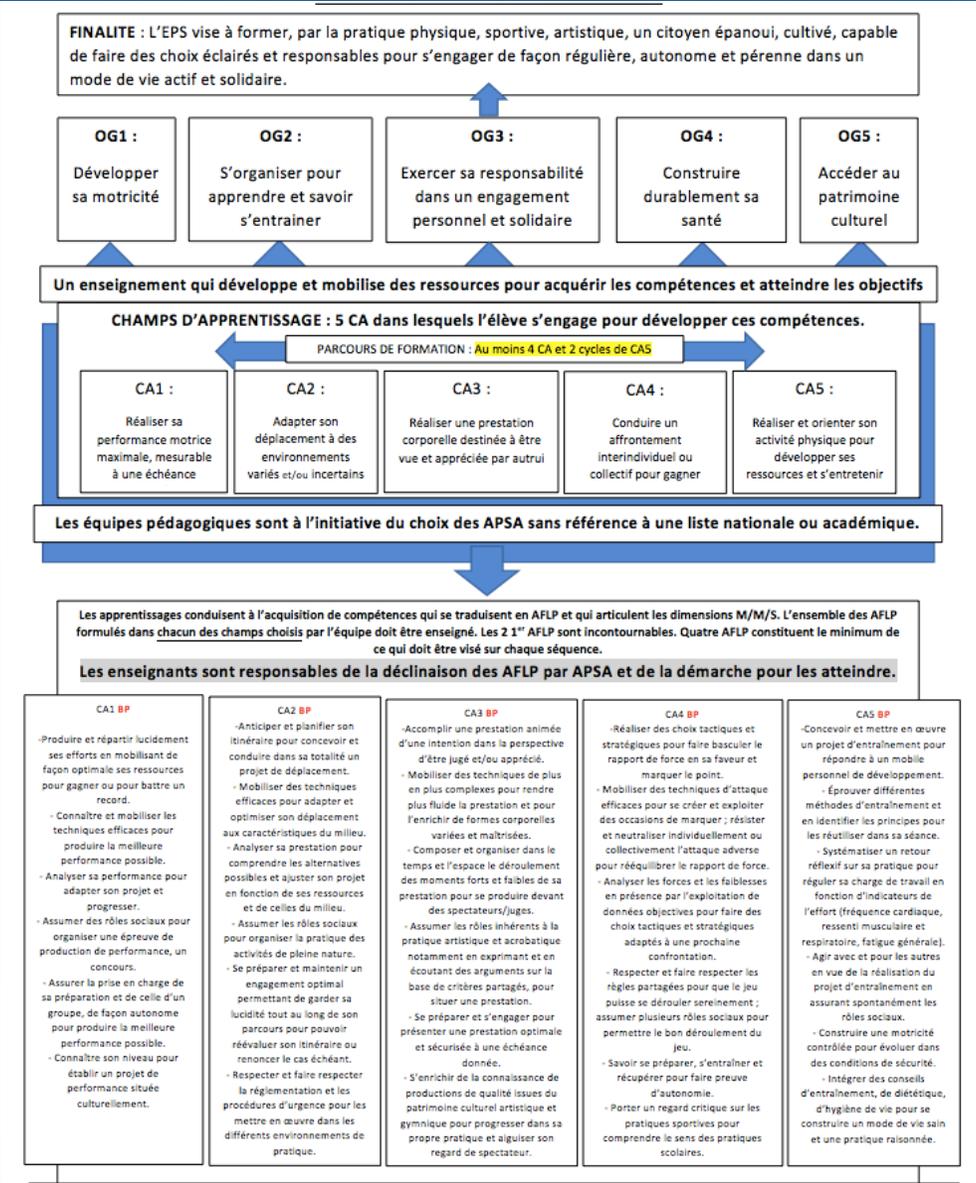


"SAVOIR-NAGER"

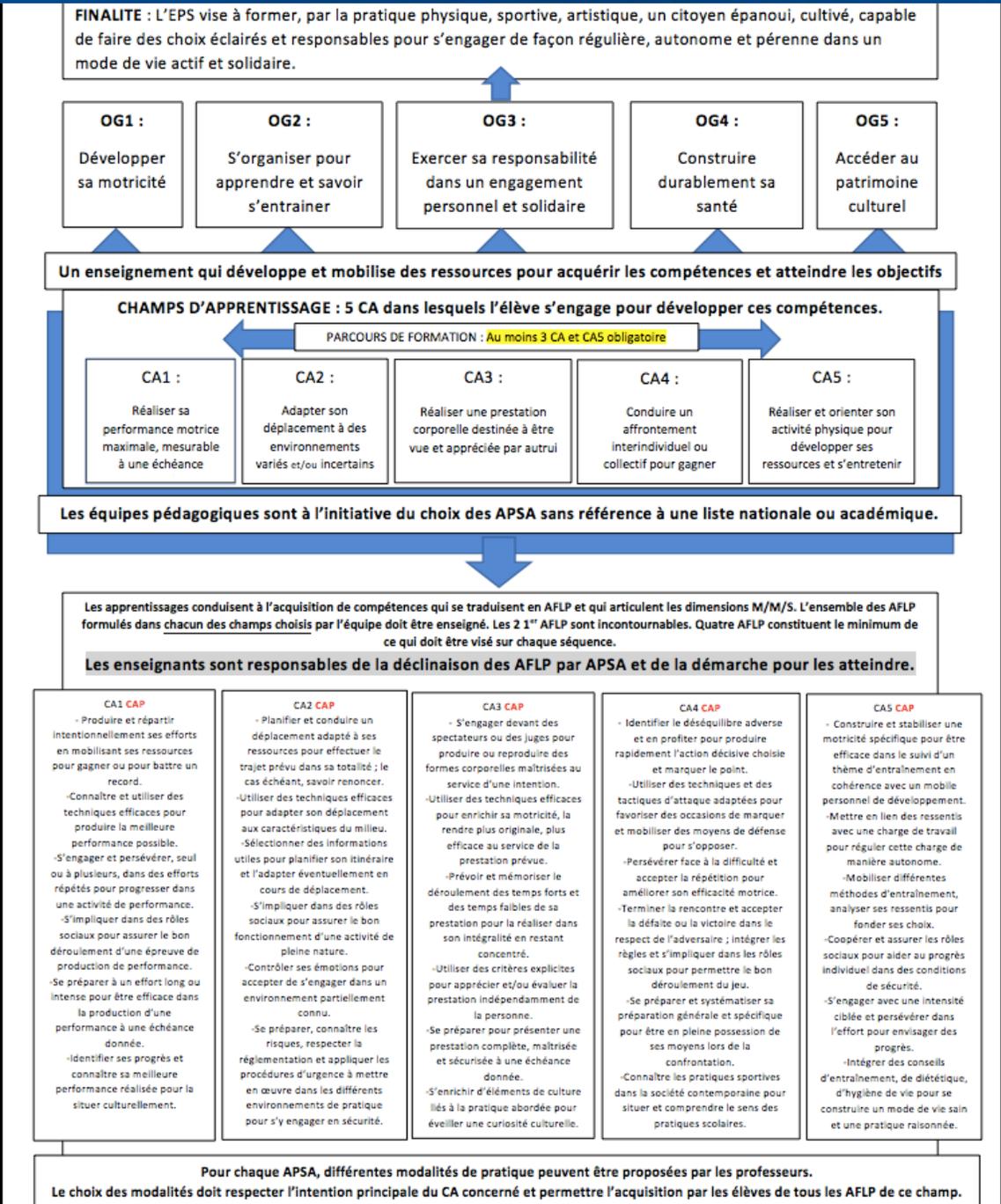
En application de l'arrêté
du 09-07-2015

VIDEO

lien vers le document original



Lien vers le document original



QUESTIONS - RÉPONSES

The slide features a dark blue background with a subtle, abstract pattern of light blue and white. On the right side, there are several thin, white, parallel lines that appear to be part of a larger graphic element, possibly representing a stylized 'Q' or a decorative flourish.

LES RÉPARTITIONS HORAIRES



QUESTIONS - RÉPONSES

The slide features a dark blue background with a subtle, abstract pattern of light blue and white. On the right side, there are several white, parallel diagonal lines that create a sense of movement and depth.

L'ASSOCIATION SPORTIVE



Un projet de développement inscrit dans l'établissement et le PADSS

Diverses
formules de
pratique

Exercer des
responsabilités

Présenté chaque
année au CA
pour information

Ouverture sur
l'extérieur

Apprendre la vie
associative

Valoriser dans les
bulletins scolaires
et dossiers
d'orientation

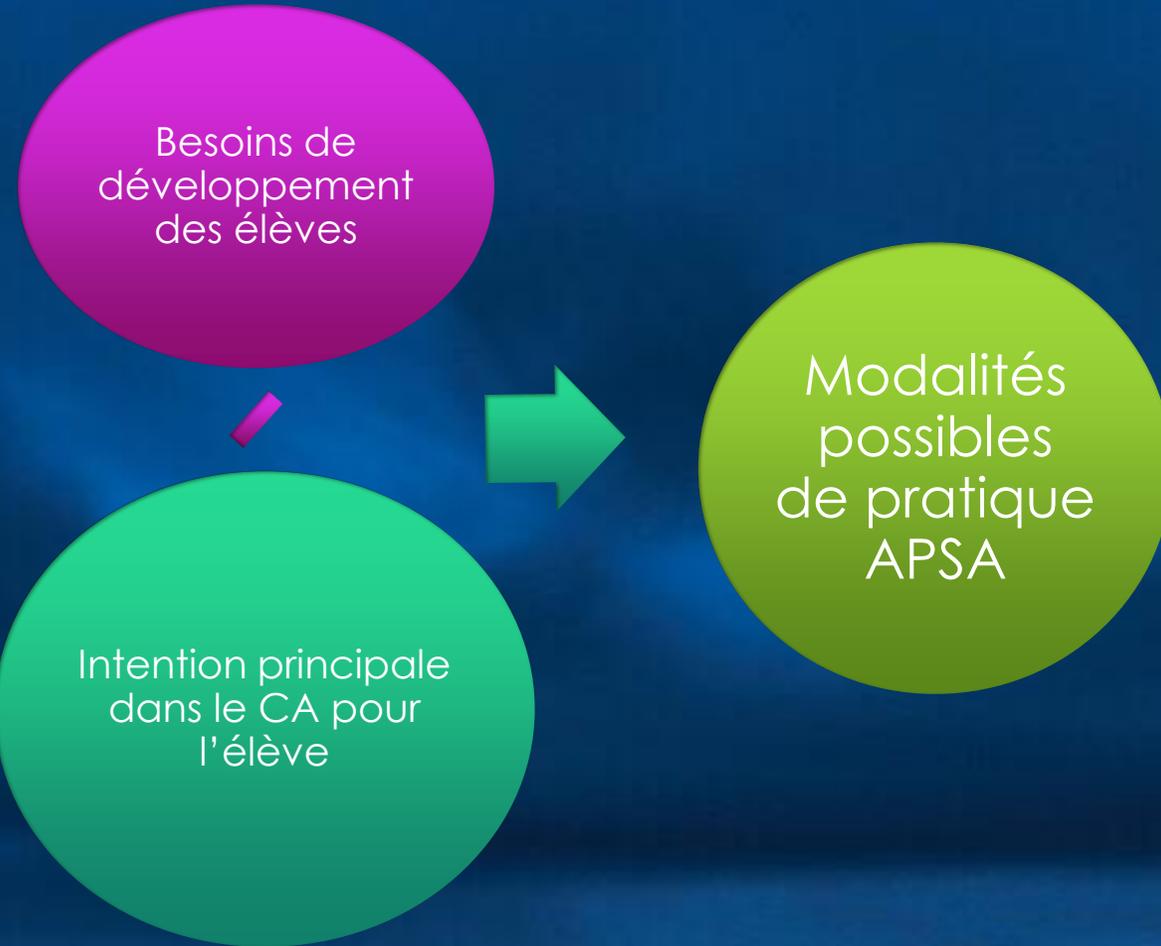
UNE AS ACCESSIBLE À TOUS

- ▶ Note de service du 18/03/2019 : Allègement de l'emploi du temps : Libère également du temps hebdomadaire pour pratiquer des activités culturelles et sportives, (...) notamment dans le cadre des associations sportives de l'UNSS

UNE RÉFÉRENCE EXPLICITE

ATELIER 1 : LES BESOINS DES ÉLÈVES AU REGARD DES MODALITÉS DE PRATIQUE





CA1 : Réaliser sa performance motrice maximale, mesurable à une échéance

CA2 : Adapter son déplacement à des environnements variés et/ou incertains

CA3 : Réaliser une prestation corporelle destinée à être vue et appréciée par autrui

CA4 : Conduire un affrontement interindividuel ou collectif pour gagner

CA5 : Réaliser et orienter son activité physique pour développer ses ressources et s'entretenir

Intention Principale

Mobilisation maximale de ses ressources pour produire sa meilleure performance à une échéance donnée

Adaptation de ses déplacements aux ressources et contraintes du milieu pour réussir son projet d'itinéraire initial

Exposer sa prestation au regard d'autrui pour être apprécié et/ou jugé

Dominer son adversaire de niveau équivalent en marquant plus de point que lui

Savoir s'entraîner dans une pratique sécurisée en produisant des effets bénéfiques recherchés en relation avec un thème d'entraînement

Modalité de pratique

Performance mesurée
Gain d'une épreuve
Dépassement de soi
En combiné / individuel / par équipe

Pratique individuelle, par équipe
Parcours chronométré

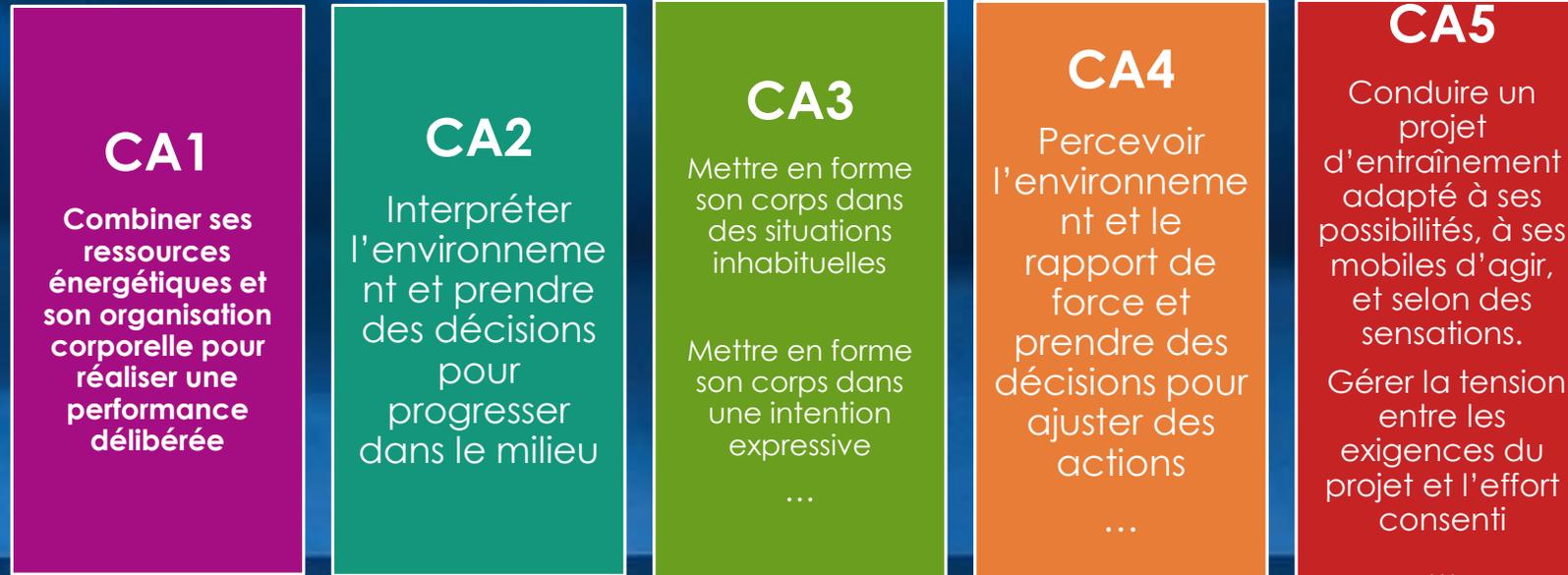
Pratique individuelle, collective, de confrontation symbolique, de démonstration technique

Opposition conciliante voire de coopération momentanée dans des conditions réglementaires adaptées et facilitantes

Pratiques ind ou collectives sollicitant de façon lucide et contrôlées ses ressources physiologiques : circuits ou d'ateliers, efforts continus, progressifs ou intermittents, avec ou sans charge, avec ou sans appareil

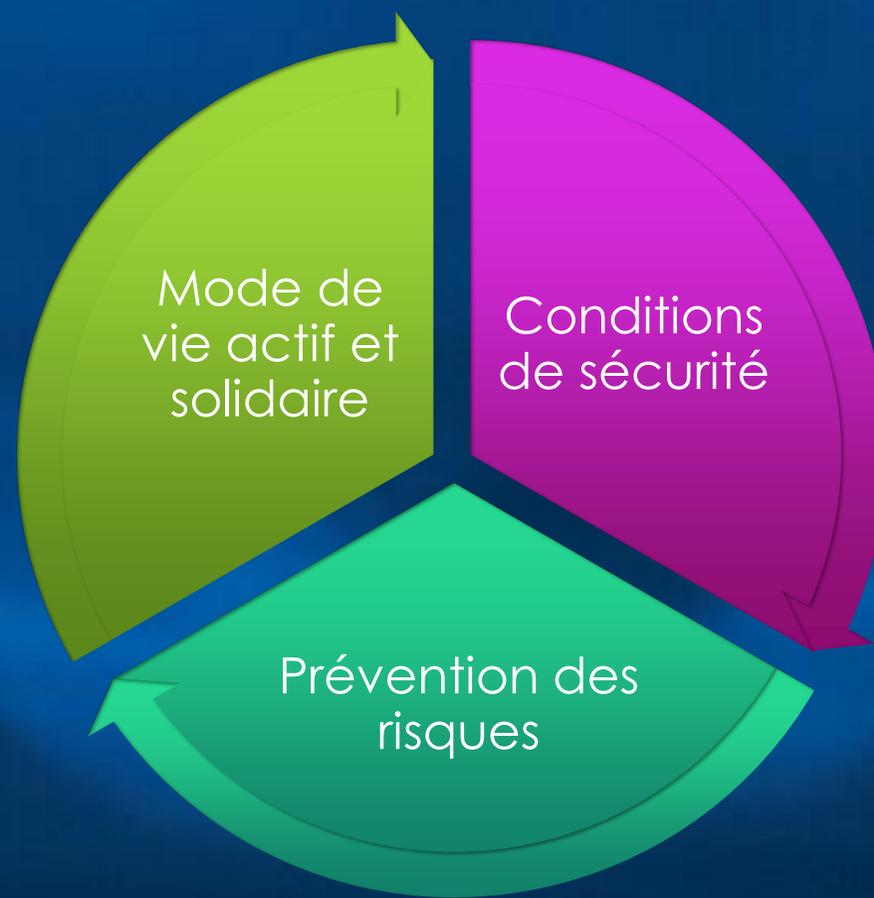
QU'EST-CE QU'UN CHAMP D'APPRENTISSAGE ?

- Quels sont les enjeux sous jacents à chacun des champs d'apprentissage ?
- Quelle est l'intention principale de chacun des CA ?
- Quelles sont les conflits de ressources en jeu au cœur de chacun des CA ?



ATELIER 2 : « CONSTRUIRE
DURABLEMENT SA SANTÉ »





Lien renforcé
avec PSE?

COMMENT PRÉSERVER SON INTÉGRITÉ PHYSIQUE ET CELLE D'AUTRUI?
COMMENT AUGMENTER LE SENTIMENT DE COMPÉTENCE ET LA LUCIDITÉ
DANS LES PRATIQUES?
COMMENT LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ?

L'activité physique.

Objectif : être capable de gérer son activité physique.

L'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne, l'activité physique de loisirs et le sport. La **sédentarité** (peu d'activités) s'oppose à l'activité physique.
L'appareil locomoteur (muscles et os) assure la mobilité sous le contrôle du système nerveux.

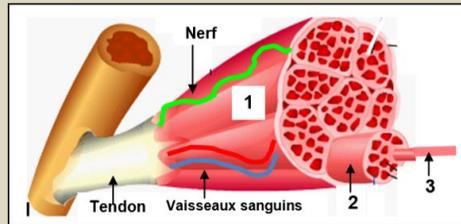
1- Les effets positifs de l'activité physique.

| Impact sur les maladies (pathologie) | Impact sur le fonctionnement du corps | Impact sur le mental et système nerveux |
|--|--|---|
| Baisse : de l'obésité, des MCV, de la tension artérielle et AVC. | Augmentation de l'endurance, des capacités respiratoires. | Meilleure coordination des membres. Moins de stress. |
| Diminution des maladies cardio-respiratoires, risque de diabète atténué. | Renforcement osseux et musculaire. Diminution de la fréquence cardiaque. | Socialisation accrue, esprit d'équipe, meilleur sommeil. Diminution des états dépressifs. |

L'activité physique a des effets physiques, physiologiques, psychologiques et comportementaux.

2- Le travail musculaire et les incidences physiologiques.

Description du muscle strié squelettique.



Le **muscle (1)** se compose de **faisceaux musculaires (2)**, formés par des milliers de fibres musculaires (3). Ces fibres comportent des **myofibrilles** qui ont une fonction contractile et élastique.
Le muscle possède de nombreux vaisseaux sanguins et des nerfs.

Le travail musculaire.

Le muscle est stimulé par un nerf qui va provoquer la contraction musculaire.
Le muscle possède donc trois propriétés : **élastique, contractile et excitable** (stimulation).



La **contraction musculaire** nécessite de l'énergie: dioxygène (O₂) et glucose (« sucre »). Le muscle se contractera en utilisant cette énergie et il produira aussi déchets (évacués par le sang) et chaleur.

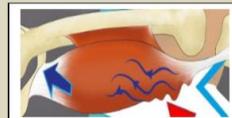
3- Les notions de limite.

L'activité physique peut avoir des **incidences négatives**.
Le dopage et le surentraînement mettent en danger la santé de ceux qui le pratiquent.

Le dopage consiste à absorber des substances afin d'augmenter les capacités physiques et/ou mentales du sportif. Le dopage est illégal, il est sanctionné par la loi.

Le surentraînement consiste à s'entraîner plus que le corps ne peut le supporter.

Les conséquences peuvent être **musculaires** ou **ligamentaires** (tissu reliant les os entre eux).



Elongation :
étirement des fibres musculaires entraînant douleur.



Claquage (déchirure musculaire) :
rupture de fibres musculaires.

Prévenir les risques liés à l'activité physique.

Objectif : Analyser une situation à risque liée à l'activité physique et proposer des solutions.

L'appareil locomoteur est sollicité lors des activités professionnelles. En fonction des **postures**, des tâches professionnelles et des facteurs personnels, des **TMS** peuvent survenir.

1 Identification des situations à risques.

Travail musculaire dynamique
Contraction et relâchement du **muscle**. Le sang apporte glucose (Glu) et dioxygène (O₂). Il évacue les déchets



Travail musculaire statique :
Contraction sans mouvement. Le faible débit sanguin entraîne une ↓ d'O₂ et Glu et les déchets ↑ dans le muscle: **tétanisation et crampe**.



Posture de travail
Elle peut être : **Neutre** : ne dépasse pas l'amplitude articulaire.

Contraignante : corps courbé ou tourné à l'excès.

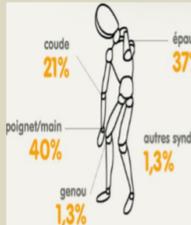
2 Les troubles musculo-squelettiques (TMS).

Les **troubles musculo-squelettiques (TMS)** sont des **pathologies** touchant les tissus mous (nerf, muscle, tendon etc.) proches des articulations (poignet, épaule, coude, genou et rachis..).

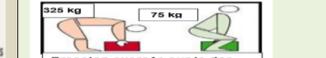
Facteurs de risques des TMS

- Biomécaniques :** répétition du geste, postures, vibrations
- Organisationnels :** relations humaines **environnement de travail**, clarté de la tâche, etc.
- Psychosociaux :** cadence, travail monotone, horaire, etc.
- Individuels :** état de santé, fracture antérieure, stress, etc.

Répartition des TMS



Les facteurs aggravant un TMS sont :
liés à la **posture de travail** : flexion, assis extension, rotation, debout, à genoux.
liés à la **manutention** : **masse**, volume, forme de la charge, **répétition**, préhension.



liés à la **personne** : **âge**, **masse**, déformation de la colonne vertébrale :

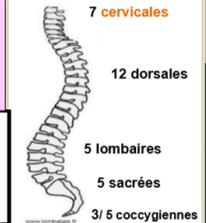
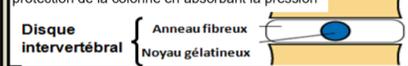


Certains TMS sont des **maladies professionnelles**.

3 Affections de la colonne vertébrale.

La **colonne** se compose de 32/35 vertèbres séparées par des **disques intervertébraux**. Ses rôles sont
> le **maintien de la tête**
> la **mobilité du tronc**
> la **protection de la moelle épinière**

Le **disque intervertébral** assure la mobilité et la protection de la colonne en absorbant la pression



Lumbago :
Déplacement partiel du disque intervertébral.

Hernie discale
L'anneau est fissuré et le noyau irrite le nerf rachidien.

Sciatique
L'anneau est rompu et il comprime le nerf sciatique.

4 Prévention des TMS.

Elle consiste à supprimer ou diminuer la **manutention manuelle** et les mauvaises postures.

Niveau 1 Prévention intrinsèque | **Niveau 2 Prévention collective/individuelle** | **Niveau 3 Formation/ information**

Automatisation des tâches. | Matériel de manutention/ EPI | Formations aux gestes et postures
Réduction de la **masse** des objets | Matériel ergonomique/ rotation équipe | Affichage de consignes

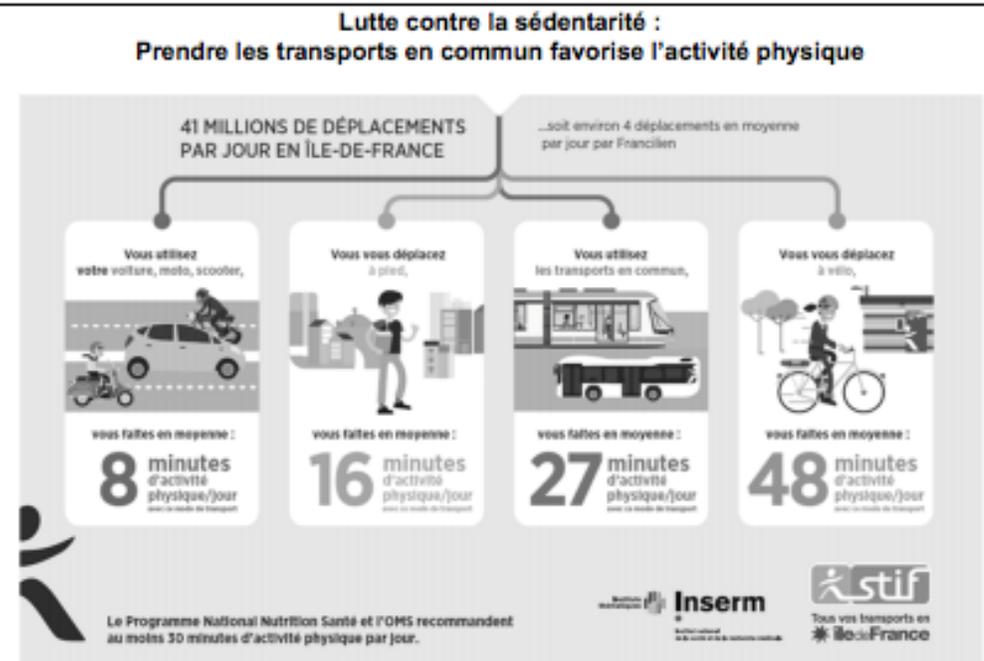
BACCALURÉAT PROFESSIONNEL PRÉVENTION SANTÉ ENVIRONNEMENT

SUJET

SESSION 2018

DURÉE : 2 HEURES

COEFFICIENT : 1



Le Syndicat des Transports d'Ile-de-France (STIF), autorité organisatrice des transports publics d'Ile-de-France, et l'Inserm, Institut national de la santé et de la recherche médicale, dévoilent les résultats d'une étude démontrant que l'usage des transports en commun contribue de manière significative à l'activité physique des Franciliens, un comportement important pour rester en bonne santé.

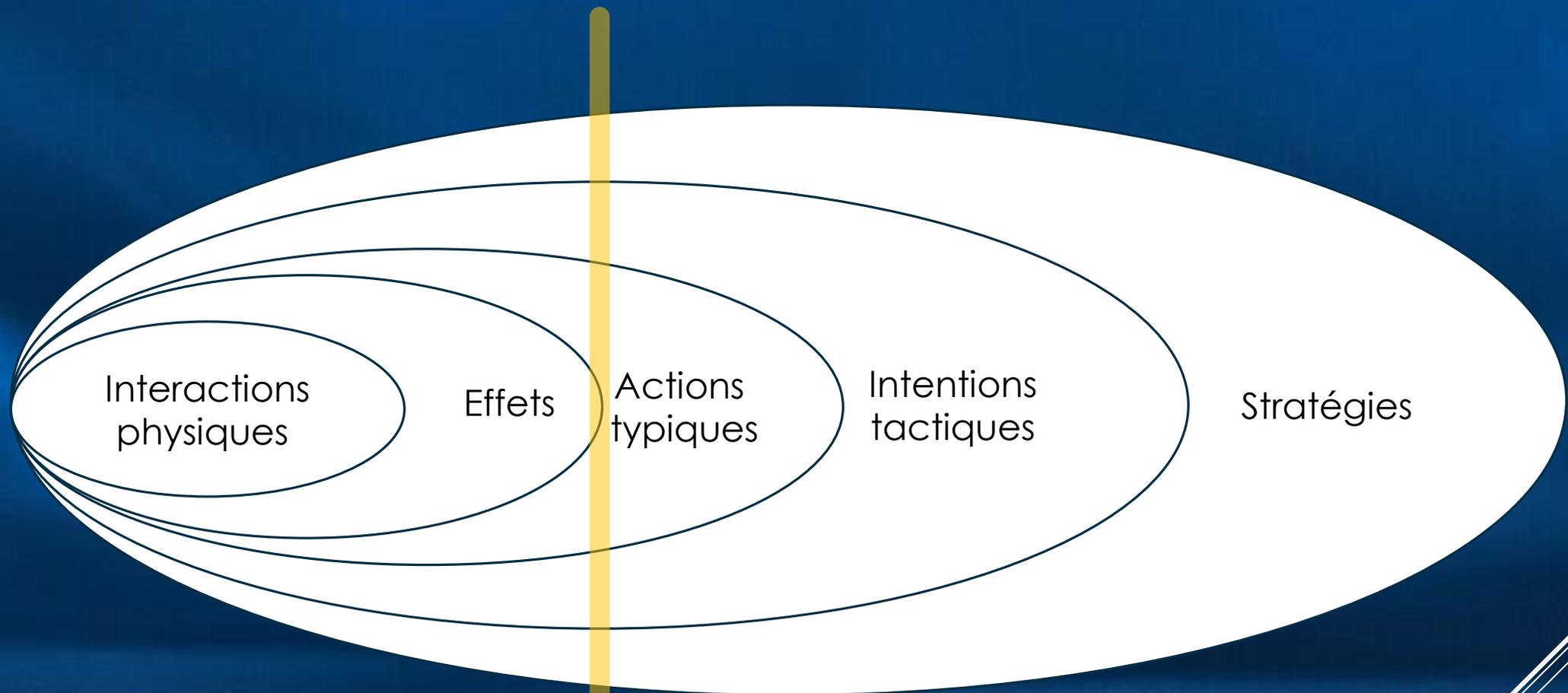
En Ile-de-France, prendre les transports en commun génère pour leurs utilisateurs 27 minutes d'activité physique !

L'étude révèle que si le vélo est à l'origine de l'activité physique dite modérée ou vigoureuse la plus importante dans le cadre des déplacements quotidiens, les utilisateurs de bicyclettes ne représentent que 2 % de la population d'Ile-de-France. En seconde position, ce sont les transports en commun qui génèrent le plus d'activité physique pour leurs utilisateurs. Les voyageurs qui utilisent le bus, le métro, le train font généralement une partie du trajet à pied. Les transports en commun offrent de nombreuses occasions aux voyageurs de marcher.

La lutte contre cette sédentarité est aujourd'hui un véritable enjeu de société et de santé publique. La sédentarité est d'ailleurs considérée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme le 4ème facteur de risque de mortalité au niveau mondial. L'insuffisance d'activité physique est à l'origine de surpoids et d'obésité mais aussi la cause principale de nombreux cancers et maladies cardiovasculaires, qui représentent plus de 55 % des 550 000 décès annuels en France. La marche sous toutes ses formes est l'activité physique la plus simple et accessible à tous.

« S'ORGANISER POUR APPRENDRE ET
SAVOIR S'ENTRAÎNER »





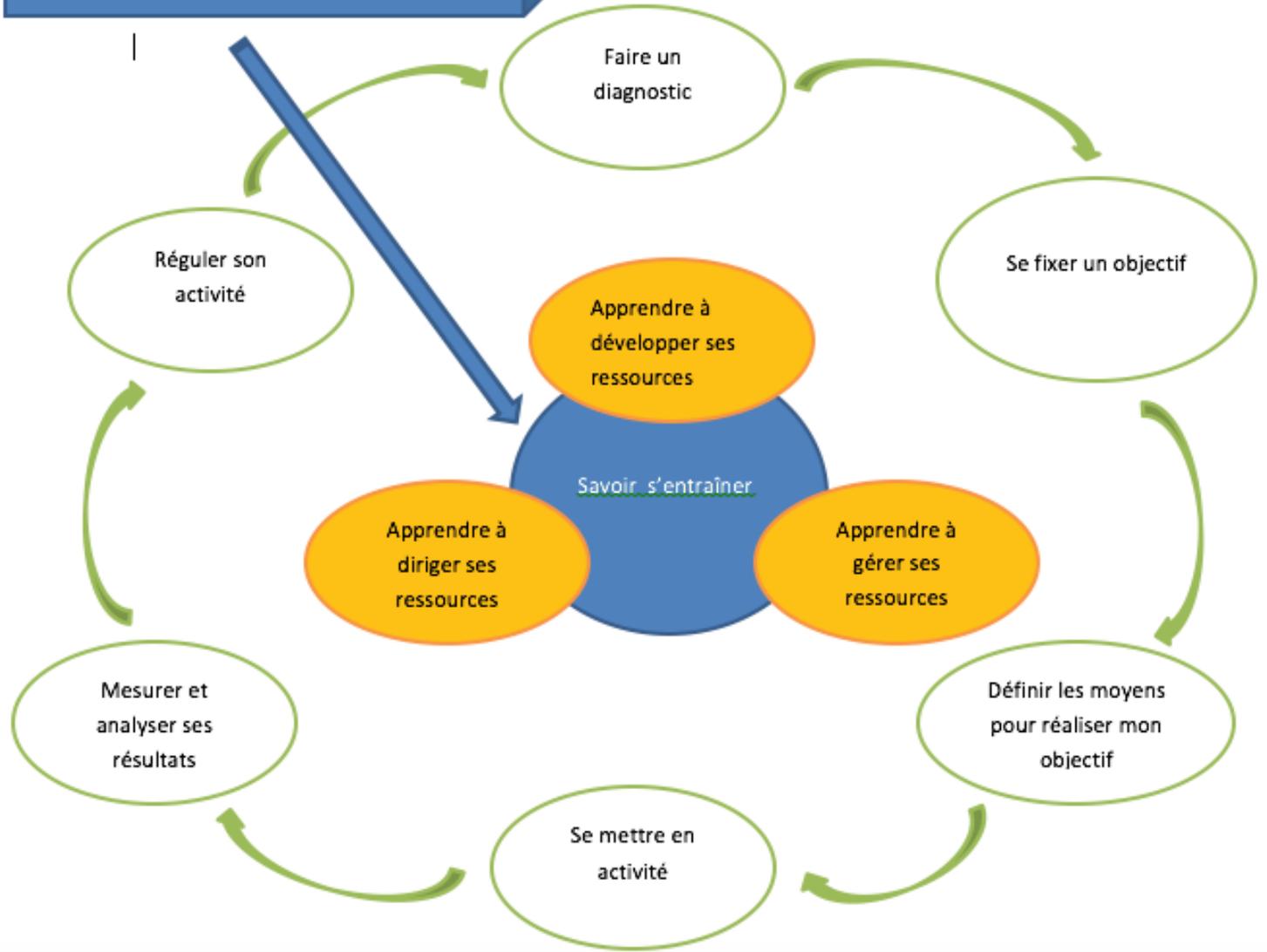
OÙ SONT LES CONTENUS ?



Source : INJEP, Ministère des sports, CREDOC : Baromètre national des pratiques sportives, 2018.

Collège : élève entraîné par ... Lycée: élève s'entraînant

DES OUTILS pour acquérir des CONNAISSANCES sur soi/ les autres/ l'environnement



L'ÉVALUATION AU SERVICE DE LA FORMATION DES ÉLÈVES



Dix mots pour changer l'éducation

Evaluer



VIDEO

L' évaluation... ce que nous dit le texte programme

Un outil au service de la formation

Des situations
d'évaluation
qui renseignent
l'élève au fil
des leçons

Informier
régulièrement

Un temps
d'apprentissage
suffisamment
long

Caractériser
les quatre
degrés
d'acquisition
pour chacun
des AFLP
travaillés
dans l'APSA
support.

La validation
finale du
degré
d'acquisition
de chaque
AFLP
s'envisage à
l'échelle du
cursus de
formation

Valider ces
niveaux
d'acquisition
dans deux APSA
différentes d'un
même champ
d'apprentissage
afin d'envisager
des acquis
durables et
transférables

L'ÉVALUATION

- Une double fonction :
soutenir les apprentissages et témoigner des acquis

« Le véritable conflit n'est pas entre formatif et certificatif, mais entre logique de formation et logique d'exclusion ou de sélection. » (Perrenoud, 1998.)

Parce qu'elles situent l'élève par rapport à ce qui est attendu, les pratiques **d'évaluation critériées et authentiques** permettent de répondre adéquatement et de façon cohérente aux deux intentions visées

L'ÉVALUATION COMME DÉMARCHE ET PAS SEULEMENT COMME NOTE

Des évaluations continues :

- Qui s'inscrivent dans une logique de séquence (éviter des évaluations de socle de fin de séquence).
- Qui offrent des « secondes chances ».
- Qui s'appuient sur différents contextes d'apprentissage.
- Qui portent plus sur les acquis que sur les manques / à une norme.
- Qui explicitent les critères aux élèves.
- Qui associent les élèves.
- Qui valorisent ce qui est de l'ordre du contrôlable par les élèves et leur offrent des marges de manœuvre (des possibilités de choix par exemple).
- Qui s'envisagent dans un outil de suivi du parcours des élèves

*MERCI POUR ATTENTION ET POUR
VOTRE PARTICIPATION ACTIVE*



vice-rectorat
de la Nouvelle-Calédonie
direction générale des enseignements



ac-noumea.nc