

<http://eps.spip.ac-rouen.fr/spip.php?article1278>



La musculation (travaux du GRP CC5) (Février 2009 Rouen)

- Pédagogie - Enseignement Ressources - CP5 / Développement et entretien de soi - CP5 - Musculation -



Date de mise en ligne : lundi 13 septembre 2010

Copyright © EPS - académie de Rouen - Tous droits réservés

La musculation constitue une activité support d'enseignement qui a pour objet d'apprendre aux élèves à « *orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi* ».

L'acquisition de cette compétence culturelle n° 5 est présentée dans le programme d'enseignement de l'éducation physique et sportive (*paru au BO n°5 du 30 Août 2001 Hors série*).

« La démarche d'enseignement consiste à faire apprendre aux élèves à gérer leurs ressources et à leur faire acquérir le goût des pratiques. L'Education à la santé au travers de l'EPS valorise **l'élève comme objet d'apprentissage quand il apprend sur lui même**. Ceci exige de construire un système de repères personnels bâti au regard de la connaissance des résultats (sur les effets obtenus) mais aussi de la connaissance de l'exécution (traduite en "comment ai-je agi pour obtenir ce résultat " : les " causes ") **L'élève apprend à gérer les causes pour acquérir le pouvoir d'influer seul sur les effets**. Mais pour qu'il consente à affiner ainsi sa " lecture de soi ", son autodétermination au regard de plusieurs mobiles possibles, constitue un passage obligé ».

► [Mot des IA IPR EPS Février 2009](#)

Travaux du GRP (groupe de réflexion et de production) dont l'objet est de guider la conception de l'enseignement pour aider les élèves à atteindre les compétences attendues par les programmes :

- [Présentation de l'activité musculation niveau 1](#)
- [Proposition de cycle pour un niveau de 2nde BEP](#)
- [Présentation de l'activité musculation niveau 2](#)
- [Proposition de cycle pour un niveau de Terminale BEP](#)
- [Effets \(et ressentis\) en musculation](#)
- [Document de synthèse](#)

Dernière mise à jour effectuée le : 13 Septembre 2010