

(

**LES
RESSOURCES
INDIVIDUELLES
(INTERNES) EN
EPS**

**Exposé réalisé par:
Brahim Oualarbi
Sous encadrement de:
Mr L'inspecteur
LAHCEN CHAROUIT**

LES RESSOURCES EN EPS



INTRODUCTION

L'importance de l'exposé

- 1. Quelles sont les différents types de Ressources dont peut disposer une personne ?***
- 2. Jusqu'à quel point l'enseignant peut-il intervenir sur ces Ressources ?***
- 3. Quelle retombées didactiques cela peut-il avoir;(au niveau de la planification des apprentissages)?***

Les limites de l'exposé

Notre exposé s'efforcera de faire le lien entre la théorie et la pratique par des exemples concrets chaque fois qu'il est nécessaire, dans la limite de ce que permet la contrainte du temps.

PROBLEMATIQUE

Quelle importance peut-on accorder au concept « ressources » en EPS?

- ❖ *Quelles sont les différents types de ressources selon les différents auteurs?*
- ❖ *Quelle relation entre Ressources et qualités physiques, entre Ressources et compétences, entre Ressources et tâche motrice.*
- ❖ *Quelle nuance peut-on faire entre les termes: développement, acquisition, sollicitation et mobilisation des Ressources ?*
- ❖ *Comment, quand et pourquoi développer les Ressources ?*

PLAN

INTRODUCTION

AXE 1 :

LES RESSOURCES

1- Définition des ressources

2- Types de ressources

3- Ressources et compétences

a- définition de la compétence

b- Quelle relation ?

c- les ressources constitutives de la compétences

d- Habileté motrice

f- ressources et tâche motrice

4- Ressources et qualités physiques

a- définition de la qualité physique?

5- Classification des qualités physiques

AXE 2 :

LE DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES

1- Les conditions au développement des ressources.

a. La confrontation à des contraintes

b. Investissement de l'apprenant

c. Des contraintes adaptées aux ressources

d. Des contraintes organisées sur une perspective temporelle

e. Profiter des périodes sensibles du développement

f. Apprendre aux élèves à développer eux-mêmes leurs ressources

2- Les ressources et l'effort

3- Les ressources et la santé

4- Les ressources et l'âge

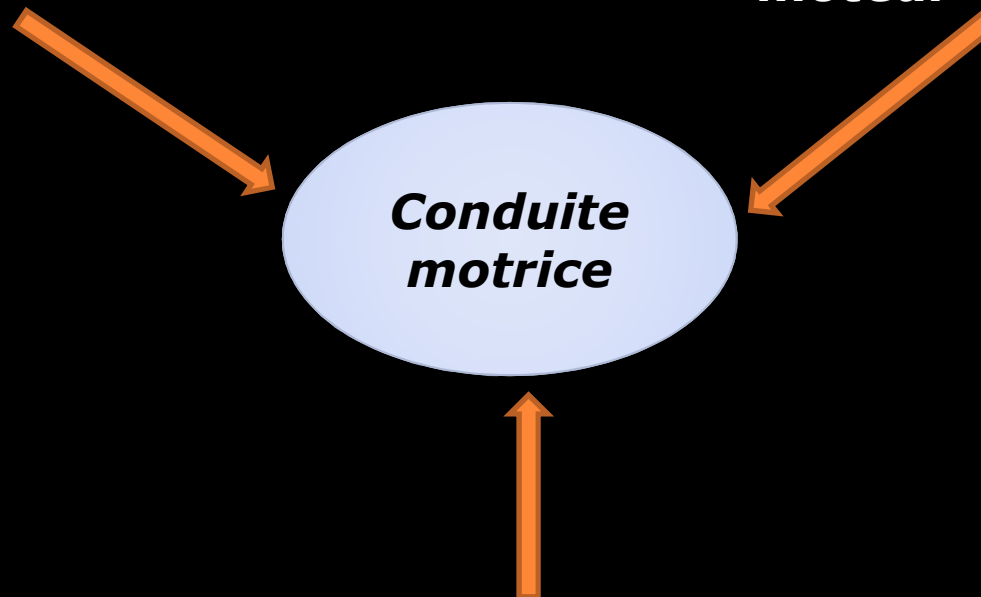
CONCLUSION

Domaine de la motricité

Ressources mécaniques
Ressources énergétiques

Domaine de la connaissance

Capacité de traitement de l'information (R informationnelle)
Répertoire de patron moteur



Conduite motrice

Domaine de l'affectivité

Motivation
Contrôle émotionnel
Attitude
Ressources affectives

DÉFINITION DES RESSOURCES

Selon Michel Récopé

L'ensemble des connaissances, déclaratives et procédurales des capacités structurales et fonctionnelles, des aptitudes relatives aux diverses composantes de la conduite, qui constituent le répertoire caractérisant un sujet à un moment de son histoire.

DÉFINITION DES RESSOURCES

Selon D.Delignières:

Ensemble **des outils** dont dispose un sujet pour satisfaire **aux exigences des tâches** auxquelles il est **confronté**.

DÉFINITION DES RESSOURCES

Selon J.-P.Famose

Les ressources sont l'ensemble de:

**Connaissances, capacités, aptitudes,
attitudes, instruments qu'un
individu peut mobiliser et utiliser à
son profit pour accomplir une
tâche».**

LES RESSOURCES

Ressource alors renvoi aux termes suivants:

Savoir = connaissance déclarative = bio informationnelles

Savoir-être = connaissances procédurales = habileté

bioénergétiques = biomécaniques

Capacité = qualité physique = aptitude

Résoudre des

problèmes

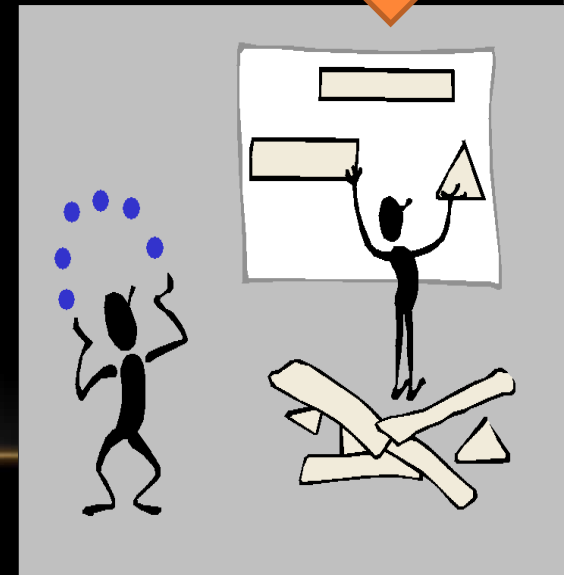


+



=

Outils et instruments



TYPES DE RESSOURCES

Jean Pierre Famose

distingue trois grandes catégories de ressources :

- 1. Bio-informationnelles** (*perception, décision, programmation*),
- 2. Bioénergétiques** (*production d'énergie par les trois filières de renouvellement de l'ATP*),
- 3. Biomécaniques** (*force, vitesse, souplesse, coordination*)

TYPES DE RESSOURCES

***C.Boulday, C.Cottinet, P.Tanguy
proposent :***

1. cognitives,

2. motrices,

3. affectives,

4. méthodologiques,

5. culturelles

RESSOURCES ET COMPÉTENCES

La compétence?

SELON Didier Delignières, Christine Garsault.

Objectifs et contenus de l'EPS, in revue EPS n°242, 1993

La compétence est un ensemble structuré et cohérent de ressources qui permet d'être efficace dans un domaine social d'activité.



RESSOURCES ET COMPÉTENCES

Ressources constitutive de la compétence

*On peut classer **les ressources constitutives** de la compétence en cinq catégories:*

- ✓ **Capacités**
- ✓ **Habiletés motrices**
- ✓ **Habiletés méthodologiques**
- ✓ **Connaissances**
- ✓ **Attitudes**

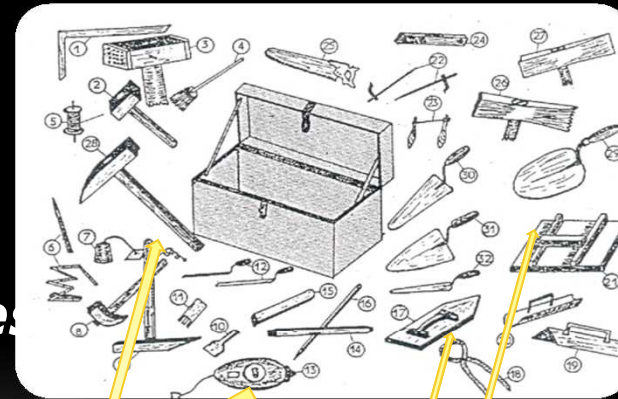
RESSOURCE ET COMPÉTENCE

Quelle relation ?

- ✓ *Ressources et compétences confèrent un **pouvoir d'action** ou **de réflexion** sur l'environnement physique et humain.*



- ✓ *Les ressources **ne sont pas** des compétences, elles sont **constitutives** des compétences.*



RESSOURCES

RESSOURCE ET COMPÉTENCE

Quelle relation ?

- ✓ **La compétence** est le résultat d'un processus d'apprentissage (on devient compétent suite à une capitalisation de l'expérience) **les compétences s'apprennent !**



- ✓ **Les ressources** sont le résultat d'un processus développemental ou d'un processus d'entraînement



les ressources se développent !



HABILETÉ MOTRICE



Selon KNAPP 1977;

*La capacité à produire un résultat prédéterminé avec un **maximum de certitudes** et un **coût énergétique minimum** (*minimum de temps + minimum d'énergie ou les 2 en même temps*)*

RESSOURCES ET TÂCHE MOTRICE

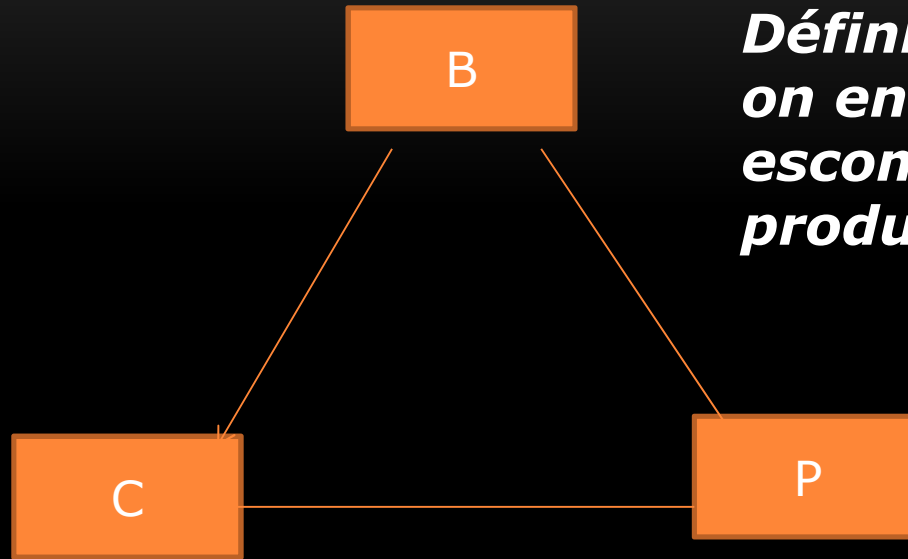
Définition :

Une tâche motrice a pour **fonction** générale de **solliciter** chez l'enfant certaines « **ressources** » (connaissances, aptitudes, capacités, attitudes, mécanismes...) qu'il **possède** et qu'il faut **modifier et utiliser à son profit pour accomplir la tâche.**

Elle se définit **dans les situations proposées** aux élèves par **l'énoncé** des consignes portant sur:

Le But, Les Opérations, L'Organisation Matérielle dans laquelle se déroule la tâche, **Les Critères de réussite.**

Les éléments de la tâche motrice



Le but :

Définition : Par but on entend le résultat escompté, l'effet à produire

Les contraintes environnementales

tout ce qui vise à empêcher l'élève de faire ce qu'il veut et qui le contraint à une action particulière

Les procédures à respecter

Ce que l'enseignant voudrait que l'élève fasse et qui est souvent donné sous forme de Consignes ou critères de réalisation

RESSOURCES ET TÂCHE MOTRICE

Types de taches motrices

Tâche motrice définie : Pédagogie du modèle. Les quatre composants sont précisés !, dont les opérations à mener.

Objectif : reproduction d'une forme de mouvement (aucun choix autonome possible).

Tâche motrice semi-définie : Pédagogie des situations-problèmes. Sont précisés l'aménagement du milieu, le but et les critères de réussite.

Tâche motrice non-définie : Pédagogie des procédures d'apprentissage spontané (démarche de découverte). Seul, l'aménagement du milieu est précisé. Le maître peut avoir une activité de relance, par invitation.



RESSOURCES ET QUALITÉS PHYSIQUES

Selon R. Manno

(Les bases de l'entraînement sportif, Ed. Revue EPS, Paris, 1992)

Qualité physique :

les capacités motrices ou qualités physiques constituent le présupposé ou **prérequis moteur de base, sur lequel l'homme et l'athlète construisent leurs propres habiletés techniques**



CLASSIFICATION DES Q PH

J. Weineck (1992) distingue deux grands types de **qualités physiques**:

- Les facteurs dépendant principalement de **la condition physique** (et des processus énergétiques) :

endurance

force

vitesse

- Les facteurs dépendant principalement de **la coordination** (et des processus de contrôle du système nerveux)

souplesse

habileté



ENDURANCE ?

capacité psycho-physique du sportif de résister à la fatigue

J.Weineck, Manuel d'entraînement

➤ **L'endurance intéresse tous les systèmes énergétiques à l'origine de la contraction musculaire, et ne se réduit donc pas uniquement aux faibles intensités d'effort.**

On distingue également:

Endurance
de force

Endurance
de vitesse

Endurance
de force -vitesse

➤ **L'endurance *aérobie* peut se définir comme:
la capacité d'utiliser un pourcentage le plus élevé possible de sa
consommation maximale d'oxygène sur une durée la plus longue
possible**



LA FORCE

La force est considérée comme :

*la **faculté** de **vaincre** des **résistances** extérieures ou de s'y opposer grâce à des **efforts musculaires***

(Tatsiorsky, 1966).



LA FORCE

On distingue trois grandes formes de force :

La force vitesse = capacité du système neuro-musculaire de surmonter des résistances avec la plus grande vitesse de contraction possible.

La force maximale = force la plus élevée lors d'une contraction musculaire volontaire .

L'endurance de force = capacité à maintenir un % de la force maximale pendant une longue période de temps (contraction isométrique), ou pendant un grand nombre de répétitions (contraction anisométrique).



LA SOUPLESSE

La souplesse est considérée comme :

la capacité d'accomplir des gestes avec la plus grande amplitude, que ce soit de façon active ou passive »

(R.Manno, 1992).

On distingue donc deux sous catégories de la souplesse :

1 - La souplesse articulaire

2 - La capacité d'étirement (les muscles, les tendons, les ligaments et les structures capsulaires)

LA VITESSE



*La vitesse est la « faculté
d'effectuer des actions motrices
dans un laps de temps minimal »*

(Zatsiorsky, 1966)



LA VITESSE

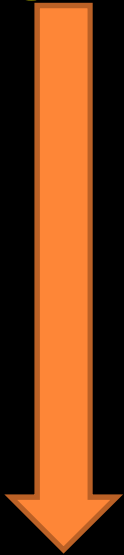
Il est possible de distinguer :

- **la vitesse de réaction** (= réagir à un stimulus externe dans un laps de temps minimum).
- **la vitesse acyclique ou vitesse gestuelle** (= vitesse d'un mouvement simple, comme lancer).
- **la vitesse cyclique ou fréquence gestuelle** (= répétition rythmique d'une suite d'actions, comme la locomotion).



LA COORDINATION

La capacité de coordination (**synonyme adresse**) est déterminée en premier lieu par **les processus de contrôle et de régulation du mouvement.**



permet de **maîtriser des actions motrices avec précision et économie** et **d'apprendre relativement plus rapidement les gestes sportifs** »

(J.Weineck, 1992).

LA COORDINATION



Il convient de faire une distinction entre la capacité de coordination et l'habileté :

***l'habileté** se rapporte à des actes moteurs concrets, consolidés, et spécifiques à une classe de tâches*

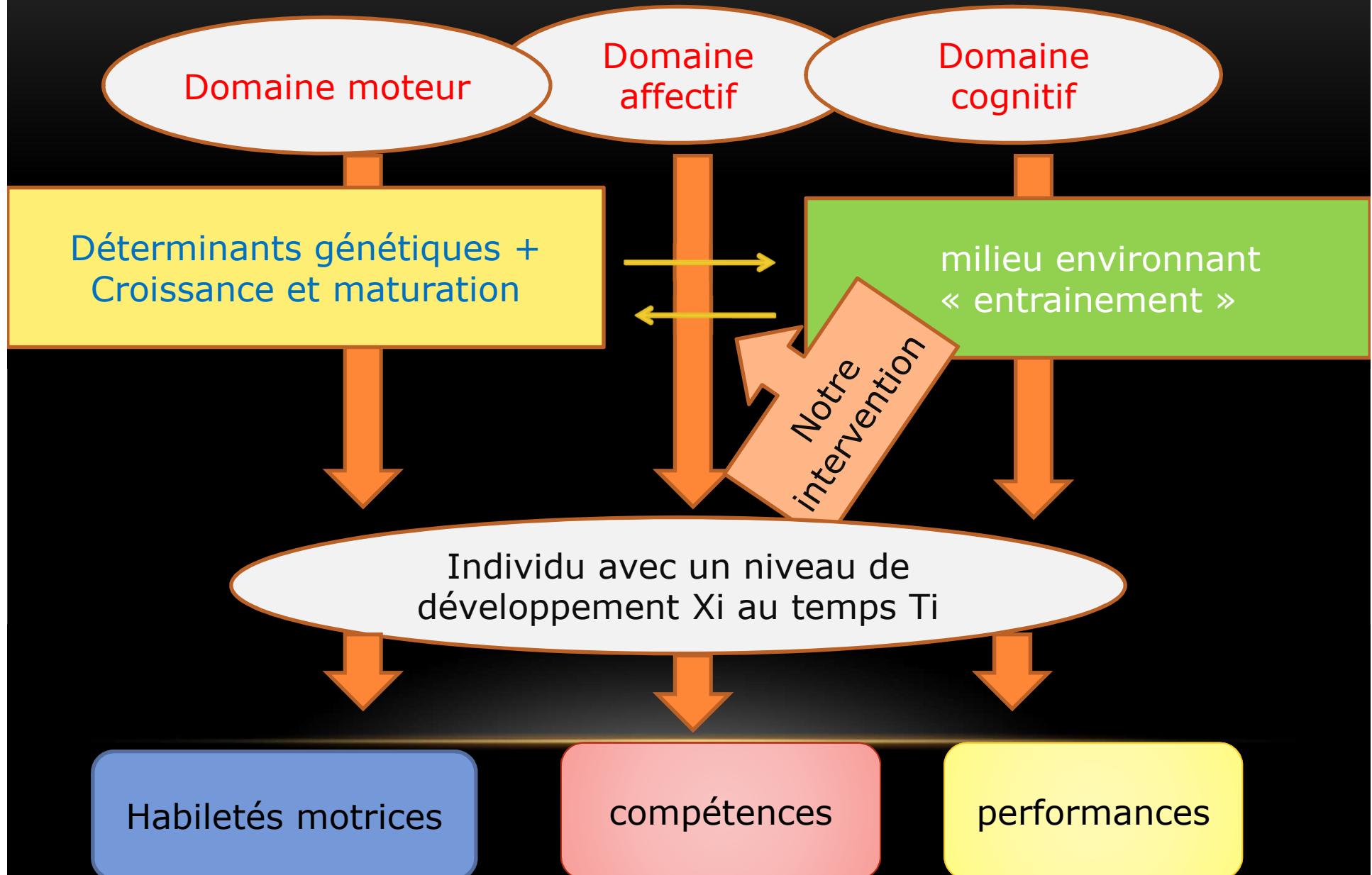
***la capacité de coordination** représente la condition générale fondamentale à la base de toute action motrice*

**Le développement
des ressources
individuelles**

LE DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES INDIVIDUELLES

- Où peut-on situer notre intervention pédagogique ?
- Quelle nuance peut-on faire entre les termes : développement, acquisition, sollicitation et mobilisation des R ?
- Comment, quand et pourquoi développer les Ressources ?

NOTRE INTERVENTION?



DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES INDIVIDUELLES

Définitions:

1. **Développement:** Le développement peut se définir comme l'évolution structurale et fonctionnelle d'un système sous l'influence croisée des déterminants génétiques et des stimulations extérieures.
2. **Acquisition:** de qlq chose dont on ne disposait pas auparavant
3. **Sollicitation:** faire appel à une ressource, faire fonctionner un processus de manière continue ou répétitive et à un niveau plus ou moins élevé, dans le but de son développement.
4. **Mobilisation:** mise en œuvre (usage) rationnelle et efficace des ressources développées ou acquises précédemment, pour faire face à une situation complexe avec succès.

DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES INDIVIDUELLES

- ***Les conditions nécessaires pour le développement des ressources:***

1^{ERE} CONDITION

a. La confrontation à des contraintes.

pour solliciter les ressources et déclencher une activité auto-adaptative;

en sollicitant les ressources de l'élève on les améliore ;

en faisant fonctionner certains processus informationnels biomécaniques ou énergétiques on développe leur efficacité .

2^{EME} CONDITION

b-Investissement de l'apprenant

Face à ces contraintes (= ce qu'il faut faire dans la tâche), l'élève consent à **mobiliser** ses ressources pour mettre en œuvre une activité = **faire un effort** (buts, climats d'apprentissage, motivations...)

3^{EME} CONDITION

C .Des contraintes adaptées aux ressources.

pour susciter un niveau suffisant de *sollicitation*:

principe de surcharge:

Développer les ressources suppose de les *solliciter* à un *certain niveau* (Platonov, 1984), qui soit compatible avec les possibilités d'action et de réflexion, c'est-à-dire avec les ressources déjà possédées par le sujet.

3^{EME} CONDITION

- **c. Des contraintes adaptées aux ressources.**

*pour susciter un niveau suffisant de **sollicitation**:*

principe de décalage optimal:

(L.Allal, L'évaluation formative dans un enseignement différencié, Berne, Peter Lang, 1979)

qui s'applique traditionnellement à l'apprentissage est également valable pour le développement des ressources.

notion de zone proximale de développement

(L.S.Vygotsky, Pensée et langage, éd. originale 1934).

3^{EME} CONDITION

c .Des contraintes adaptées aux ressources.
pour susciter un niveau suffisant de sollicitation

La dimensionnalisation des tâches

(J.-P. Famose, Apprentissage moteur et difficulté de la tâche, INSEP, Paris, 1990)

***constitue un outil efficace pour tendre
à ce que **l'adéquation** soit **maximale** entre
ce qui est proposé à l'élève et ce qui lui
est assimilable.***

4^{EME} CONDITION

d. Des contraintes organisées sur une perspective temporelle.

car développer des ressources suppose une activité plus ou moins prolongée

A l'échelle de la tâche :

optimiser le temps d'engagement

moteur l'organisation de la classe, de l'espace, et des groupes ; lutter contre «l'effet entonnoir» (M.Piéron, 1992) qui affecte le temps en EPS, et qui conditionne négativement le développement des ressources.

favoriser la Répétition

la répétition des charges de travail est aussi indispensable pour développer une fonction ou un processus

(J.Weineck, Biologie du sport, Vigot, Paris, 1992).

4^{EME} CONDITION

d. Des contraintes organisées sur une perspective temporelle.

car développer des ressources suppose une activité plus ou moins prolongée

*** A l'échelle du cycle :**

*la durée du cycle doit permettre d'engager des transformations significatives. Pour C.Pineau et M. Delaunay, cycle = **unité d'appropriation** et non **unité temporelle**.*

la continuité de la charge externe de travail:

pour progresser sur la durée

D. Delignières défend le principe de cycles d'enseignement suffisamment longs

compétence, in Contre Pied n°8, 2001).

(Plaisir et

4^{EME} CONDITION

d. Des contraintes organisées sur une perspective temporelle.

car développer des ressources suppose une activité plus ou moins prolongée

A l'échelle de l'année et du cursus :

cohérence interactive des cycles (M.Delaunay, C.Pineau,

1989) **permettant, à chaque fois, de ne pas**

«repartir à zéro». en profitant des «traces»

laissées par les séances précédentes, même si

l'activité support n'est pas la même exemple:

gainage athlétisme/gymnastique; vo2max en

course de durée/football.

4^{EME} CONDITION

d. Des contraintes organisées sur une perspective temporelle.

car développer des ressources suppose une activité plus ou moins prolongée

*le développement des ressources à moyen et long terme en EPS profite aussi de **la répétition de quelques routines:***

*sollicitation des **capacités aérobies** au début de toute activation cardio-pulmonaire, de la **vitesse** en fin d'échauffement, de la **souplesse** au cours de chaque retour au calme, **capacités relationnelles** par une organisation d'équipes stables et de partage systématique des rôles etc...*

5^{EME} CONDITION

e. Profiter des périodes sensibles du développement au cours desquelles certaines ressources se développent plus favorablement

**périodes sensibles = C'est
idéalement à ce moment que les
fonctions de l'organisme doivent
«rencontrer» les résistances
environnementales adéquates.
Selon J.-P. Changeux (L'homme neuronal, Fayard, Paris, ■**

5^{EME} CONDITION

- **e. Profiter des périodes sensibles du développement**

au cours desquelles certaines ressources se développent plus favorablement

- **VO2max: 10-15 ans**

Gacon et Assadi précisent par exemple que «l'âge d'or du développement de la **VO2 max** se situe entre **10 et 15 ans**» (Vitesse maximale aérobie, évaluation et développement, in Revue EPS n°222, 1990).

coordination: 9-12ans


- **Weineck** explique que «le second stade scolaire représente la phase durant laquelle la capacité d'apprentissage moteur est la meilleure. Dans cette «**phase sensible**» les oublis seront difficiles, voire même impossibles à corriger plus tard».

- (J.Weineck, *Biologie du sport*, Vigot, Paris, 1992).

6^{EME} CONDITION

f. Apprendre aux élèves à développer eux-mêmes leurs ressources.

Le développement et l'entretien de soi

Il s'agit ici surtout d'enseigner au lycéens la compétence méthodologique et sociale «savoir utiliser différentes démarches pour apprendre à agir efficacement».  ***3^{er} objectif qui anime l'eps***

projet d'entraînement personnalisé

En d'autres termes, les élèves sont conduits à connaître et à manipuler les conditions de pratique personnelle pour développer leurs propres ressources.

6^{EME} CONDITION

f. Apprendre aux élèves à développer eux-mêmes leurs ressources

Les conditions d'enseignement qui impliquent l'élève dans sa pratique et le rendent acteur de son développement

- *délégation de responsabilités,*
- *pédagogie du projet,*
- *évaluation formatrice...*

sont ici particulièrement indiquées.

Les **stimuli** liés au **mouvement** ou à une **charge de travail** sont une **nécessité physiologique** pour le **développement psychophysique optimal** des enfants et des adolescents. **Tous les systèmes de l'organisme se développent de manière optimale** lorsque les **stimuli sont adéquats**, c'est-à-dire s'ils sont **appliqués suffisamment tôt**, au **moment opportun**, et s'ils sont **durables** (weineck, *Biologie du sport*, Vigot, Paris, 1992).

LES RESSOURCES ET L'EFFORT

Effort = **grandeur (quantité)** des ressources que le sujet consent à mobiliser pour atteindre son but.

(D.Delignières Introduction, L'effort, Ed. Revue EPS, Paris, 2000)

Comme il existe plusieurs catégories de ressources, il est possible de distinguer plusieurs types d'effort:

l'effort physique qui fait référence au niveau et à la durée de mobilisation des ressources bioénergétiques et biomécaniques de l'individu.

l'effort mental qui renvoie aux ressources attentionnelles allouées à une tâche (**niveau de concentration**).

l'effort affectif qui s'incarne essentiellement dans la capacité de surmonter ses doutes et ses appréhensions (**ressources psychoaffectives**).

l'effort social qui désignerait la capacité à dépasser son égocentrisme pour prendre en compte les intérêts et le point de vue d'autrui (**ressources relationnelles**).

LES RESSOURCES ET L'EFFORT

- **Selon F.Cury & P.Sarrazin, «*l'effort* est considéré comme un *indicateur* comportemental de la *motivation*. Il traduit l'intensité avec laquelle les ressources énergétiques et psychologiques sont mises à contribution»** (*Efforts et buts d'accomplissement, in L'effort, coordonné par D.Delignières, Ed. Revue EPS, Paris, 2000*).

LES RESSOURCES ET LA SANTÉ

- *Le développement des ressources exerce un **effet positif sur la santé**,*
- *La santé= «un état de total bien être physique, mental et social» (OMS, 1946).*
- *La notion de santé en effet «dépasse les modes de vie sains pour viser le bien-être». Elle se rapproche du concept d'«**épanouissement de la personnalité**» (J.P.Koralsztein, La santé à l'épreuve du sport, PUG, Grenoble, 1986).*

LES RESSOURCES ET L'ÂGE

Exemple du tennis

la vitesse

- **Entre 5 et 12 ans:**
- **Entre 13 et 16 ans:**
- **Après 17 ans:**

La Force

Entre 9 et 12 ans:

Entre 13 et 16 ans:

A partir de 17 ans:

L'adresse

L'âge d'or pour l'amélioration de cette qualité se situe entre 5 et 12 ans.

La souplesse

le plus tôt possible des exercices simples qui entretiennent la souplesse au cours de l'échauffement et de la récupération.

Conclusion

*le **développement** (et **l'acquisition**) des ressources est sérieusement **envisageable** en EPS, mais à condition de s'appuyer sur des **données scientifiques**.*

*Ces données permettront à l'enseignant de **contrôler** la **nature**, la **pertinence**, et **l'organisation** temporelle des **interactions** entre les apprenants et les activités enseignées.*

. La connaissance de ces conditions doit inspirer les interventions pédagogiques et didactiques de l'enseignant.



Merci pour votre
attention