



# Chapitre 5 : Apprentissages, ressources et efforts physiques

## Apprentissage et EPS :

### Apprentissage :

- Ce qui est appris (des compétences, connaissances, savoirs, savoirs-faire et savoir-être).
- Mécanismes en jeu (modification stade du comportement ou des activités psychologiques, attribuables à l'expérience du sujet).
- C'est un processus qui conduit à des modifications de l'activité du sujet, de ses comportements, de ses conduites. Il résulte d'une activité, d'une expérience du sujet, ces modifications sont durables et systématiques. Les apprenants doivent être placés en situation, face à des problèmes nouveaux.

### Ressources :

- Cognitives (utilisation de représentations mentales, prises de décisions, mémorisation...).
- Motrices (production du mouvement).
- Perceptives (prise d'informations).
- Affectives (maîtrise des émotions).
- Sociales (relations avec les autres).

**Sports collectifs :** problèmes d'opposition, de coopération. Prendre des décisions rapides : aller marquer ? Faire une passe ? Contraintes de déplacement, de manipulation de la balle.

**Course longue :** ressources informationnelles et motrices. Apprécier et réguler l'intensité de son effort. Se déplacer avec une foulée plus économe, avec une certaine technique.

**Gymnastique :** équilibre (ressources informationnelles et motrices pour bien se réceptionner). Coordination, efforts brefs mais intenses, position des parties du corps dans l'espace.

**Natation :** difficultés pour pousses avec la même intensité sur ses deux jambes, ne pas réussir à rester droit.

Plusieurs paramètres :

- **La quantité d'énergie maximale :** qu'elles sont capables de fournir à l'individu par unité de temps. C'est la puissance qui peut seulement être maintenue quelques instants.
- **La quantité totale d'énergie :** qu'elles sont capables de fournir en lien avec la durée de l'effort. C'est la capacité.

Pour un adulte :

	<b>Aérobic alactique</b>	<b>Anaérobic lactique</b>	<b>Aérobic</b>
<b>Délais de mise en route</b>	Immédiat	15 à 20 secondes	Environ 2 min
<b>Puissance</b>	Max 7 secondes	30 à 45 secondes	3 à 10 minutes
<b>Capacité</b>	15 à 20 secondes	2 à 3 minutes	Illimité
<b>Qualité physique</b>	Puissance	Résistance	Endurance

Les facultés à produire de l'énergie à partir de ces filières dépend de l'âge et de l'entraînement.

Il faut tenir compte simultanément des paramètres élevés :

- Type d'effort : continu ou intermittent.
- Intensité au regard des possibilités du sujet.
- Durée totale de l'effort.
- Le niveau de développement et d'entraînement du sujet.

Il existe deux grands types de feed-back :

- Connaissance du résultat : ai-je réussi ou pas un tir en basket ?
- Connaissance de la performance ; la manière dont on s'y est pris (ai-je produit une trajectoire tendue ou cloche?).

**CRPE Facile**