Mémoire professionnel
2 CA-SH option C

Promotion 2008-2009

Elaborer des adaptations pour l'élève déficient moteur en Education Physique et Sportive : démarche d'observation et partenariats.
Un exemple en cycle Musculation au lycée.

MAZQUIARAN Stéphanie
Professeur d'Education Physique et Sportive.

Académie de Créteil

SOMMAIRE.

Introduction p2

I- Présentation générale du contexte p5

1. La structure p5
2. Kévin et son parcours scolaire p5
3. Un jeune et une scolarisation encadrés p7

II- Pratique professionnelle : les adaptations concrètes apportées en EPS : l'exemple d'un cycle de musculation. P9

1. .La prise d'informations en amont du cycle : une concertation indispensable entre la kinésithérapeute et le professeur d'EPS. P9
2. Mise en place de l'EPS adaptée: de la préparation d'un cycle à sa réalisation : adaptations et remédiations. P11

III- Analyses théoriques et réflexions scientifiques. P21

1. Les acteurs du partenariat : des missions différentes mais complémentaires. P21
2. Les notions de « handicap » et « adaptation ». p23
3. Analyse du comportement de Kévin autour des apprentissages p24
4. L'évaluation d'un élève handicapé moteur. p25

Conclusion. p26

Bibliographie . p29

Annexes.

Introduction :

Enseignante d'Education Physique et Sportive (EPS) depuis quatre ans maintenant, je me suis toujours intéressée aux élèves qui présentaient une différence, quelle qu'elle soit. Ce qui m'attire, c'est la difficulté qui est celle de l'enseignant à trouver un moyen pour ces élèves-là de pratiquer l'EPS avec les autres. Comment faire pour intégrer les élèves en situation de handicap dans un groupe classe ordinaire, et comment sensibiliser les élèves « ordinaires » au handicap de leur camarade pour solliciter une entraide ?

Je n'ai moi-même été sensibilisée à cette différence que très tard. En effet, lors de ma propre scolarité, le handicap était quelque chose de tabou. Certes on savait que « cela » existait, mais on ne côtoyait pas d'enfants handicapés, ils n'étaient pas scolarisés « avec nous ». On les mettait à part…

Ce qui m'a vraiment ouvert les yeux, c'est mon tout premier stage d'observation en tant que professeur stagiaire d'EPS. Nous nous sommes rendus dans un EREA-LEA[1] à Eysines, près de Bordeaux, pour voir le travail que les professeurs d'EPS faisaient avec des élèves en situation de handicap. Je suis restée stupéfaite de la production de ces enfants : je me souviens notamment d'un théâtre dansé, avec un ballet d'élèves en fauteuil entrecoupé de petits sketches mimés. Chaque élève apportait sa pierre à l'édifice en fonction de ce que ses capacités lui permettaient de produire.

Depuis ce jour-là, je me suis toujours promis de remplir une mission : montrer aux élèves ordinaires qu'une déficience physique ou mentale n'est pas forcément synonyme de « zéro capacité », mais qu'au contraire, en adaptant les situations d'apprentissage, chacun dans sa différence, avec ses ressources et ses difficultés, peut créer, bouger, proposer, produire un mouvement, susciter des émotions.

Malheureusement, en quatre années d'expérience, je n'ai pas eu l'occasion d'enseigner à un ou plusieurs élèves en situation de handicap, quel qu'il soit. Pourtant la loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées date bien de

[1] Etablissement Régional d'Enseignement Adapté- Lycée d'Enseignement Adapté.

2005 ! Soit il y a quatre ans ! C'est dire que des progrès sont encore à faire et le chemin est long jusqu'à la scolarisation systématique en milieu ordinaire de ces enfants. « S'agissant de la scolarisation des enfants handicapés, le texte a pour priorité, l'intégration scolaire individuelle ordinaire…Tout enfant, adolescent présentant un handicap ou un trouble de la santé invalidant doit être inscrit dans l'établissement scolaire le plus proche de son domicile, qui constitue son établissement de référence… » (Loi 2005-102 du 11 février).

C'est enfin cette année, à la rentrée 2008-2009, que j'ai accueilli pour la première fois dans une de mes classes un élève en situation de handicap. Kévin est atteint du syndrome de Little, une Infirmité Motrice Cérébrale[2]. Cette première rencontre avec un élève handicapé a suscité chez moi beaucoup d'interrogations, de curiosité mais aussi d'appréhension. Appréhension par rapport à ma capacité à enseigner à cet élève. Serai-je capable ? Je n'ai jamais été formée pour ! J'ai effectué plusieurs stages, notamment celui sur l'intégration des élèves handicapés en UPI[3], au CMP[4] de Neufmoutiers en Brie, mais je n'ai jamais été confrontée, toute seule à cette difficulté. Le fait de m'être inscrite auparavant à la formation 2 CA-SH[5] option C m'a un peu rassurée, j'aurai des réponses à mes interrogations, mais en attendant, j'étais seule face à la classe.
Alors j'ai commencé l'année en tâtonnant, en essayant, en adaptant les situations au coup par coup, découvrant petit à petit de nouvelles difficultés chez mon élève, et des capacités insoupçonnées. Mais lorsqu'il a fallu préparer le cycle de musculation prévu dans la programmation, beaucoup de nouvelles questions se sont posées, d'autant que je venais d'apprendre que Kévin bénéficiait d'une séance de kinésithérapie hebdomadaire juste avant son cours d'EPS.

Je me suis posée les questions suivantes : Qui va pouvoir m'aider, me renseigner ? Quel est le réel handicap de Kévin, c'est-à-dire que peut il faire ou ne pas faire et dans quelles circonstances ? Quel a été son parcours scolaire jusque là ? En EPS surtout ? Doit-il participer au cours de musculation ? Où se situe la différence entre les séances de kinésithérapie et les séances de musculation ? Quelles sont les contre-indications à cette pratique ?

[2] IMC- professeur Guy Tardieu (1955)
[3] Unité Pédagogique d'Intégration.
[4] Centre Médico-Pédagogique.
[5] Certificat complémentaire pour les enseignements adaptés et la scolarisation des élèves en situation de handicap.

Afin de m'éclairer à ce sujet, je tenterai de démontrer comment l'association entre l'observation de l'élève en situation d'apprentissage par l'enseignant, le dialogue avec le jeune et l'échange d'informations entre les différents partenaires qui l'entourent, sont fondamentaux et nécessaires pour que celui-ci bénéficie d'une EPS adaptée au mieux à ses possibilités.

Dans une première partie j'exposerai le contexte dans lequel évolue Kévin cette année et présenterai brièvement le dispositif de prise en charge mis en place autour de l'élève handicapé au travers de son parcours.

Ensuite j'étudierai les adaptations concrètes que l'on peut apporter en EPS, en collaboration avec les personnes qui entourent Kévin, pour lui permettre de pratiquer avec les autres. J'illustrerai mon propos par un cycle de Musculation.

Enfin, une troisième partie portera sur des réflexions autour de ces adaptations, et des réseaux d'informations nécessaires entre les différents partenaires qui peuvent intervenir dans la scolarisation du jeune handicapé. Nous verrons comment chacun, dans le rôle qu'il exerce, contribue à une complémentarité indispensable à la concrétisation du projet de vie de l'élève.

I- Présentation générale du contexte

1- la structure.

L'EREA Stendhal de Bonneuil sur Marne, établissement dans lequel je travaille cette année, accueille des enfants de 12 à 20 ans, venus d'horizons très divers. Cette école, officiellement, a vocation à accueillir des « élèves en difficultés sociales et scolaires », et leur offrir une formation qualifiante en horticulture ou dans les métiers du bâtiment (niveau CAP[6]).

Mais ces dernières années ont vu s'opérer de grands changements quant au profil des élèves accueillis dans la structure. C'est ainsi que se côtoient au lycée, à la fois des élèves issus de 3ème générale, d'autres issus de SEGPA[7], d'autres encore venant de l'étranger, de foyers ou de familles d'accueil.

Le niveau y est donc très hétérogène, avec des élèves à l'aise avec leur statut d'élève, en réussite, d'autres avec des difficultés liées au fait qu'ils sont non-francophones , d'autres encore en très grande difficulté, notamment de lecture. L'EREA accueille également des élèves présentant un handicap mental, des élèves psychotiques qui suivent un traitement médical en permanence.

Et pour la première fois cette année, l'EREA accueille un élève en situation de handicap moteur, Kévin, porteur du syndrome de Little. Celui-ci rencontre beaucoup de difficultés au quotidien dans l'établissement pour se déplacer, étant donné que les bâtiments, qui datent du XIXème siècle, n'ont pas été conçus pour accueillir des élèves à mobilité réduite. C'est avec la collaboration de ses professeurs et de ses camarades que Kévin peut évoluer dans cet environnement. Au lycée par exemple on lui porte son cartable et on l'aide à descendre les escaliers, ce qu'il ne peut absolument pas faire seul.

2- Kévin et son parcours scolaire.

Kévin a 16 ans, c'est un enfant IMC, infirme moteur cérébral. Né prématurément, il souffre du syndrome de Little, une diplégie spastique, due essentiellement à une atteinte des zones motrices du cerveau. Cette déficience se manifeste chez Kévin par une insuffisance musculaire, une extrême lenteur à l'exécution des gestes, une raideur anormale des membres

[6] Certificat d'Aptitude Professionnelle.

et une importante fatigabilité. Le désordre moteur prédomine au niveau des membres inférieurs.

La loi du 11 février 2005[8] pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées, a permis à Kévin de suivre sa scolarité dans la voie générale et « classique » qu'emprunte la majorité des enfants de France. Elève à l'UPI du collège Louis Issaurat à Créteil, il a évolué dans le cursus ordinaire de formation, avec quelques aménagements pédagogiques individuels pour palier à son handicap. En EPS notamment, Kévin bénéficiait de cours adaptés, qu'il partageait avec d'autres élèves en situation de handicap. Dans d'autres disciplines, il a pu être soutenu par un AVS-i[9] qui l'aidait dans la rédaction d'écrits et la prise de notes.

C'est après l'obtention du Brevet National des Collèges qu'il a voulu intégrer l'EREA de Bonneuil pour suivre une formation en horticulture. Son objectif est d'obtenir en 2 ans son Certificat d'Aptitude Professionnel Agricole.
On distingue 2 options différentes en CAPA : option TP, Travaux Paysagers, et option PFL, Production Florale et Légumière. Kévin a choisi d'intégrer cette option-là, qui se trouve plus adaptée à ses capacités. En effet, les travaux paysagers impliquent des mouvements précis et puissants que les retentissements du syndrome de Little rendent difficiles à exécuter. Le maniement de pioches et autres instruments devient quasiment impossible, surtout sur un temps assez long.
En Production Florale et Légumière, Kévin manipule des objets moins lourds et moins contraignants qui lui permettent de suivre la formation sans grosse difficulté.
Au niveau de la classe, les élèves PFL sont 10 seulement, et tous les professeurs témoignent d'une excellente ambiance de travail et une grande solidarité et entraide notamment envers Kévin, qui peut se heurter à davantage de difficultés que les autres au niveau des travaux jardiniers. Les élèves sont toujours bienveillants et prêts à lui donner un coup de main pour le faire avancer.

En EPS, la classe est plus nombreuse car elle regroupe les deux options, TP et PFL. Le nombre est alors porté à 18, mais cela n'enlève en rien la solidarité qu'il existe entre tous.

[7] Section d'Enseignement Général et Professionnel Adapté.
[8] Loi 2005-102 du 11 février 2005. Loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées.

Toutes les adaptations pédagogiques mises en place pour que Kévin puisse pratiquer avec les autres sont bien acceptées et comprises. Les élèves jouent le jeu et participent à cette adaptation, j'ai pu le constater en sport collectif (cf. exemple du rugby, prochain paragraphe). Kévin se sent pleinement intégré dans la classe et dans l'établissement malgré sa déficience.

3- Un jeune et une scolarisation encadrés.

Depuis son entrée à l'école maternelle, Kévin a été pris en charge par la Commission Départementale de l'éducation spéciale (CDES). Aujourd'hui devenue CDAPH, Commission des Droits et de l'Autonomie des Personnes Handicapées, cette instance prend en charge le dossier de l'élève et organise sa scolarité. Elle a plusieurs missions bien définies : elle attribue l'allocation d'Education Spéciale et les cartes d'invalidité ; elle donne un avis sur les transports des enfants handicapés accueillis en établissements scolaires ; elle institue les dossiers pour les enfants non scolarisés ; enfin, elle oriente les enfants handicapés (physiques, sensoriels, mentaux) vers un service ou un établissement à prise en charge médico-éducative. Depuis la loi du 11 février 2005, la Maison Départementale des Personnes Handicapées (MDPH) gère toutes les demandes de droits ou prestations qui relèvent de la compétence de la CDAPH. Toute la scolarité de Kévin est désormais suivie par un enseignant référent en mission pour la MDPH, dont le rôle est « d'assurer, sur l'ensemble du parcours de formation, la permanence des relations avec l'élève, ses parents ou son représentant légal, s'il est mineur (…).Cet enseignant est chargé de réunir l'Equipe de Suivi de Scolarisation (ESS) pour chacun des élèves dont il est le référent (…). Il favorise la continuité et la cohérence de la mise en œuvre Projet Personnel de Scolarisation (PPS) »[10]. Ce projet doit « permettre la mise en place de tous les aménagements souhaitables du cadre scolaire y compris les accompagnements de tous ordres[11] » (financiers, matériels et humains).
Kévin n'a pas de PPS, mais un dossier de la CDAPH, conservé par l'enseignant référent, et qui est complété à chaque ESS par des notifications MDPH. Il se substitue ainsi au PPS.

Ainsi, à chaque début d'année scolaire, les besoins éducatifs de Kévin sont remis en question et réétudiés pour lui attribuer les aides nécessaires au bon déroulement de sa scolarité. C'est

[9] Auxiliaire de Vie Scolaire- individualisé.
[10] Art.9 du Décret n°2005-1752 du 30 décembre 2005 relatif au parcours de formation des élèves présentant un handicap.

au cours de la première ESS en octobre, après analyse des besoins de Kévin, qu'une demande d'AVS-i a été renouvelée pour certains cours, à certaines heures. Un nouvel ordinateur plus performant a également été demandé. Etaient présents à cette réunion, l'enseignant référent, la CPE, la chef d'Etablissement, le médecin scolaire, la kinésithérapeute, et quatre ou cinq enseignants. Kévin et ses parents n'ont pas pu y assister malheureusement.
Présente moi- même, je n'ai pas exprimé le souhait de bénéficier d'un AVS lors des cours d'EPS : en effet Kévin se déplace seul, certes lentement mais il marche, et il court même. Il comprend toutes les consignes, souvent plus vite que ses camarades, et il est très volontaire et demandeur. Il veut vraiment pratiquer comme les autres. Après l'avoir observé en cycle course et rugby, je n'ai pas eu de doute quand il a fallu dire oui ou non à un AVS. Avec des adaptations pour lui faciliter l'exécution des consignes, Kévin peut très bien être intégré au cours d'EPS.

Un exemple concret d'adaptation en rugby : étant donné sa lenteur, les adversaires ont pour consigne de ne pas porter de charge sur Kévin avant 3 secondes (à partir du moment où il a la balle en main). De plus, du fait de sa mauvaise coordination des membres et de réflexes myotatiques exagérés, il attrape rarement le ballon du premier coup. L'en-avant est alors autorisé pour lui, et les adversaires ont pour consigne de lui laisser le temps de saisir le ballon seul…
D'autres adaptations ont été mises en place en rugby mais cela n'est pas ici l'objet de mon étude. Grâce à l'analyse du cycle de musculation effectué avec Kévin et sa classe, je vais étudier les différentes adaptations qui ont été mises en œuvre, selon l'hypothèse qu'elles sont établies à partir de trois sources d'informations principales : l'observation de l'élève en actes, l'échange verbal avec l'élève, mais aussi l'échange d'informations avec les professionnels qui accompagnent Kévin tout au long de son parcours, notamment sa kinésithérapeute.

J'exposerai donc dans une seconde partie les concertations mises en place pour recueillir le maximum d'informations sur les capacités de Kévin afin de prévoir un cycle de musculation qui lui soit adapté. Je montrerai que ces éléments doivent se conjuguer avec les observations que sont les miennes, sur l'exécution des tâches par l'élève en situation.

[11] Pierre-Henri VINAY - La nouvelle revue de l'adaptation et de la scolarisation - n°39 – 3ème trimestre 2007.

II- Pratique professionnelle : les adaptations concrètes apportées en EPS : l'exemple d'un cycle de musculation.

1- La prise d'informations en amont du cycle : une concertation indispensable entre la kinésithérapeute et le professeur d'EPS.

Avant de m'engager dans le cycle de musculation avec Kévin, je me suis renseignée auprès des différentes personnes qui l'entourent pour savoir si je ne me lançais pas dans un projet délicat à mener, voire trop dangereux. En effet ce sont des questions que je me suis posée : Kévin a-t-il le droit de faire de la musculation ? Et si oui, quel type de musculation ? Renforcement musculaire, apport esthétique simplement, entretien physique ? Ensuite, où se situe la limite entre kinésithérapie et musculation ?

Avant toute prise de décision, j'ai consulté le dossier CDAPH de Kévin, substitut du PPS, qui m'a été fourni par son enseignant référent Mme C. Après lecture, rien ne pouvait officiellement contre-indiquer la pratique de la musculation.

Je suis alors entrée en contact avec Mme M., la kinésithérapeute de Kévin : elle vient tous les lundis à l'EREA pour sa séance hebdomadaire. Cela m'a permis d'établir un véritable suivi de l'évolution du cycle. Lorsque je lui ai parlé du projet d'élaborer un cycle de musculation adapté à Kévin, l'idée ne l'a pas choquée, au contraire, elle m'a encouragée à le faire, avec quelques précautions tout de même :

Le premier conseil était de ne pas faire de développement musculaire pur. On peut solliciter les muscles mais sans travailler en puissance. Etant donné que Kévin subit des contractions involontaires, l'objectif premier de sa rééducation est d'apprendre à contrôler les contractions musculaires par des sollicitations volontaires. Le second objectif consiste à obtenir un relâchement des muscles de la stature postérieure et des ischio-jambiers. Pour cela il est nécessaire de solliciter les dorsaux en posture de redressement et de travailler davantage en étirements (étirements au sol, postures relaxantes).
Outre ces deux principes fondamentaux qu'elle me demande de respecter, la kinésithérapeute n'a émis aucune contre-indication quant au développement des abdominaux et des épaules. En

fin de séance, elle m'a conseillée de terminer par des exercices de relaxation et relâchement musculaire.

Après cet entretien essentiel, il ne m'a pas paru impossible d'élaborer un cycle qui soit adapté à Kévin. Nous avons élaboré ensemble une grille de suivi qui permettra d'adapter sur tout le cycle, chaque séance de travail. (cf. annexe 1).

Cette grille répertorie les actes de Mme.M sur le corps de Kévin, et donne quelques précautions à prendre en EPS suite à la séance hebdomadaire. Il est à noter que Mme.M n'intervient jamais sur les membres supérieurs. En effet, les muscles de ses bras et épaules sont très développés et ne nécessitent aucune correction et sollicitation particulière, contrairement aux membres inférieurs.

2- Mise en place de l'EPS adaptée: de la préparation d'un cycle à sa réalisation : adaptations et remédiations.

A partir des indications de la kinésithérapeute, j'ai construit une première séance type, avec l'objectif de rester dans le cadre de travail que l'ensemble des élèves de la classe.
La classe de CAP est soumise à des réglementations quant à l'évaluation des activités enseignées.(cf. référentiel national d'évaluation en annexe 2). Cela oriente la construction des séances d'EPS en terme de contenus d'apprentissage, et de modalités ou méthodologies de travail. En effet dans l'activité musculation, le référentiel d'évaluation exige que chaque élève présente un « projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre à une charge personnalisée »[12], tout en respectant deux critères :
-première exigence : chaque élève doit présenter quatre exercices différents, permettant de développer quatre groupes musculaires différents.
-deuxième exigence : le groupe musculaire des abdominaux doit obligatoirement être inclus dans le projet.

Pour aider chaque élève à construire son projet personnel de musculation, je leur propose 3 objectifs de travail qui déterminent trois profils :

- ***Premier profil** : recherche d'un gain de puissance musculaire*
- ***Deuxième profil** : recherche du gain de tonification, de raffermissement musculaire et d'aide à l'affinement de la silhouette.*
- ***Troisième profil** : Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés.*

Compte tenu des exigences institutionnelles qui règlement le CAP et des informations obtenues en amont quant aux capacités physiques et motrices de Kévin, j'ai construit mon cycle d'apprentissage en trois phases, pour toute la classe :

- Première phase : découverte de tous les ateliers et corrélation avec les muscles sollicités.

[12] BO n°42 du 17 novembre 2005.

- Deuxième phase : découverte des différents profils de développement musculaire, et positionnement des élèves par rapport à leurs attentes. Chaque élève est guidé par des fiches de travail en fonction du profil travaillé.

- Troisième phase : construction du projet personnel de musculation par l'élève lui-même, et évaluation.

A- La première phase : un tremplin pour des adaptations efficaces et pertinentes.

Afin d'aider Kévin à découvrir et connaître les différents ateliers qu'il peut réaliser, et de l'empêcher d'accentuer sa déficience en exécutant des exercices « interdits » ou « déconseillés » par le corps médical, un système de points rouges est mis en place sur les fiches de travail collectives, affichées dans le gymnase. C'est-à-dire que chaque exercice qui pourrait renforcer le handicap de Kévin est signalé par un point rouge. (cf. annexe 3). Pour Kévin cette étape consiste à découvrir ses capacités, et les exploiter au maximum.
Pour moi, il s'agit d'une « démarche d'investigation » qui me permet de recueillir des « informations sur la nature du handicap : les difficultés particulières mais surtout les axes de réussite, les acquis, les potentiels, les centres d'intérêt, la fatigabilité, le seuil d'effort possible »[13].
Pour tester la fatigabilité et la puissance musculaire des élèves, il est nécessaire lors de cette première phase de déterminer la charge maximale que l'élève peut supporter sur chaque exercice. La charge maximale, ici, dans mon enseignement, est une charge que l'on peut soulever 10 fois sans interruption, sans récupération.
Pour Kévin, une fiche supplémentaire est à remplir, dans laquelle il doit indiquer s'il trouve l'exercice douloureux.
Ainsi, dès la première séance, il est possible de cibler les tâches que Kévin peut ou ne peut pas effectuer. Au terme de ce diagnostic, deux possibilités s'offriront à moi :

-première possibilité : Kévin parvient à travailler quatre groupes musculaires différents : il peut être évalué selon le référentiel national.

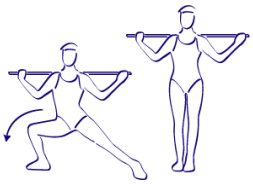
[13] Louis, Jean-Marc et Ramond Fabienne – Scolariser l'élève handicapé – Ed.DUNOD, novembre 2006. p 146

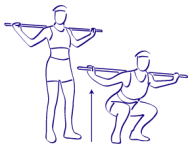
-deuxième possibilité : Kévin ne parvient pas à solliciter quatre groupes musculaires différents: il est nécessaire d'établir une grille d'évaluation adaptée.
Pour chaque groupe musculaire, un minimum de 3 exercices différents est proposé pour tous les élèves, pour que le choix soit large et les projets personnels différenciés.
8 groupes musculaires sont représentés, pour un total de 37 mouvements à travailler. Parmi eux, 12 sont déconseillés pour Kévin, par le corps médical (voir points rouges). Ce sont des exercices qui accentueraient sa lordose, et solliciteraient essentiellement les muscles extenseurs, ce qu'il faut justement éviter.

Au terme de cette première phase, voici un état des lieux des capacités et intentions de Kévin pour mener à bien son projet et quelques adaptations à mettre en place suite à ses observations :

- Kévin est capable d'effectuer au minimum 1 exercice dans chacun des groupes musculaires présentés : il pourra donc être évalué selon le référentiel national du CAP. Un barème adapté n'est pas nécessaire.
- Les membres supérieurs de Kévin sont particulièrement développés. Il peut solliciter biceps, triceps et épaules, avec des charges maximales supérieures à celles de ses camarades de sexe masculin (en moyenne).
- Kévin a beaucoup de mal à s'équilibrer sur ses jambes, en position debout, avec des charges portées. Il faudra éviter de choisir des exercices qui demandent un mouvement des membres inférieurs, ou un déplacement, en position debout :

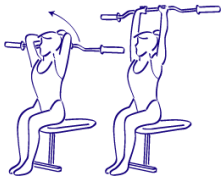
Exemples :





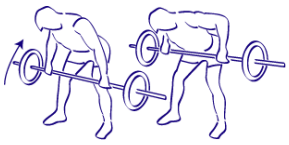
- Si Kévin peut soulever des charges importantes avec ses membres supérieurs, il est vite fatigable et « douloureux », du fait que les bonnes postures du dos, décrites pour chaque exercice, et que chaque élève se doit de respecter pour ne pas se blesser, demandent pour lui une grande concentration et de fortes contractions au niveau dorsal pour un bon maintien du buste. J'ai pu me rendre compte de cela par l'observation de Kévin exécutant l'exercice, et par un dialogue avec lui. En effet, il transpire énormément, grimace, et s'épuise à chercher en permanence l'équilibre pour ne pas

chuter : par exemple lorsqu'il est assis sur un banc pour travailler les triceps avec des altères (voir dessin ci-contre), Kévin a les jambes serrées.

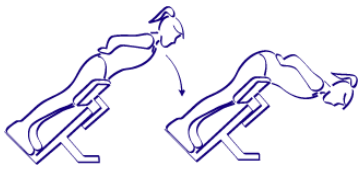


Il ne peut pas, du fait de son handicap, répartir le poids de son corps sur ses jambes en écartant les appuis au sol. Il exerce alors tout un tas de petits mouvements du buste qui lui permettent de compenser cet équilibre. Cette attitude réflexe et automatique l'épuise. A charge égale, Kévin fatigue plus vite qu'un camarade valide qui ferait le même exercice. Il m'a avoué souffrir également de courbatures au niveau dorsal suite à des efforts de ce genre. Ce constat me permet d'adapter l'exécution de ces mouvements : Kévin devra obtenir l'aide d'un ou deux camarades pour lui maintenir les jambes au sol, et le buste droit. D'autre part, il faudra jouer sur les variables « nombre de répétitions », « nombre de séries » et « récupération », pour limiter la fatigue musculaire. Il serait judicieux de réduire le nombre de répétitions par série, et augmenter le temps de récupération pour intégrer des moments d'étirements et de détente du dos.

- En ce qui concerne le choix des différents exercices, je me suis rendue compte que Kévin avait essayé deux exercices à point rouge (interdits ou déconseillés par le corps médical) :



et



Pourtant il avait parfaitement compris le système de points rouges, il l'avait verbalisé en début de séance. Il a testé ces deux exercices lorsque j'avais le dos tourné, donc il savait parfaitement qu'il transgressait une règle. Nous analyserons en troisième partie ce comportement.

Voilà donc pour le bilan des constatations sur les possibilités de Kévin. Elles me permettent de mettre en place les adaptations nécessaires à la poursuite du cycle, et à la construction du projet personnel de l'élève dans de bonnes conditions.

B- La deuxième phase : découverte des différents profils de développement musculaire.

Les élèves doivent à présent se positionner par rapport à leurs attentes. Chaque élève est guidé par des fiches de travail en fonction du profil travaillé. Contrairement à ses camarades, Kévin est guidé par les contraintes que sont les siennes du fait de son handicap. Il possède donc moins de possibilités d'action et de construction, même si le choix reste large au niveau des exercices. Alors que les élèves valides doivent choisir leurs exercices en fonction du profil qu'ils souhaitent développer, Kévin, lui, doit construire son profil en fonction des exercices qu'il peut effectuer. Ceci ne constitue plus exactement un choix, mais une réflexion sur ses capacités, et la faisabilité des mouvements en tenant compte de différents paramètres qui constituent une contrainte : fatigabilité, douleur, contraintes de choix…

Dans un premier temps, j'ai proposé aux élèves un exemple de 3 circuits, correspondant aux 3 profils recherchés (voir annexes 4-5-6) :

- Profil 1 : recherche d'un gain de puissance musculaire.

Dans ce profil, l'idée est de développer un maximum de masse musculaire, particulièrement dans les épaules, pectoraux, biceps et quadriceps. Les élèves devront ici utiliser des charges lourdes (charges maximales), sur des séries courtes (peu de répétition), mais nombreuses. La récupération devra être partielle et non complète, afin de solliciter les muscles en présence d'acide lactique.

- Profil 2 : recherche du gain de tonification, de raffermissement musculaire et d'aide à l'affinement de la silhouette.

Ici on recherche davantage à obtenir un corps tonique, à éliminer le maximum de graisses autour des fibres musculaires. Les charges à utiliser ne devront pas être maximales, mais le nombre de répétitions sera plus important. Les muscles concernés en priorité sont les quadriceps, les abdominaux, les triceps et les fessiers. La récupération doit être active, et accompagnée d'étirements. Elle doit rester partielle.

- Profil 3 : Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés.

Les élèves qui choisiront ce profil chercheront à mettre en valeur leur corps. Les filles se sentiront davantage concernées par ce travail, dans un souci esthétique : avoir de jolies fesses et un ventre plat seront les deux objectifs principaux à viser. Les garçons se sentent moins concernés par ce profil car ils associent, à tord ou à raison, une « belle musculature » à un « corps très musclé » : ils se dirigeront alors davantage vers le profil 1.

Si l'on devait établir le profil de Kévin :

Il possède déjà une musculature très développée au niveau des membres supérieurs et du tronc, et possède un corps très tonique, voire hypertonique. L'objectif de son suivi médical étant d'obtenir un relâchement musculaire notamment au niveau dorsal, le profil 2 ne lui correspond pas. D'autre part, si l'on tient compte des préjugés des garçons quant à l'esthétisme, il ne reste plus que le profil n° 1. L'objectif de Kévin consiste donc à obtenir un gain de puissance musculaire, en prenant en compte toutes les contraintes liées à son handicap.

Pour le guider dans sa construction de projet comme je guide les élèves valides avec les 3 « fiches profil », j'ai établi la « fiche exemple » d'un circuit qui correspondrait au profil personnalisé de Kévin.

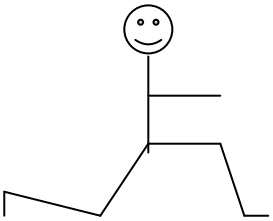
Voir en annexe 7.

Chaque exécution d'exercice doit être suivie d'étirements appropriés, concernant les muscles qui viennent d'être sollicités, et ce afin d'éviter les douleurs musculaires et courbatures. Alors qu'un élève valide peut se contenter de faire des étirements complets en fin de séance, Kévin doit être vigilant et les effectuer vraiment après chaque sollicitation, avant de changer de mouvement. Cela est précisé en gros et en gras sur la fiche de travail, et répété verbalement à chaque début de cours.
Kévin peut faire seul certains étirements mais cela reste difficile. Il est plus efficace de le manipuler et de forcer l'étirement d'un muscle. A ce moment-là je dois intervenir et laisser les autres élèves en autonomie totale pour aider Kévin. Ce travail est contraignant et difficile pour

moi, car je me heurte à des résistances musculaires très importantes. L'hypertonicité de Kévin rend la manipulation très fatigante !

Quelques exemples d'étirements musculaires manipulés :

- Le chevalier servant :

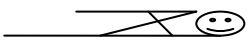


Cette position est impossible à tenir pour Kévin s'il n'a pas une aide humaine qui le maintienne en équilibre. Le plus difficile est de conserver l'alignement des deux genoux sur un axe rectiligne au sol.

- Le chat :

Cet étirement soulage énormément le dos qui vient d'être sollicité. Il est très efficace pour Kévin notamment après tout exercice assis qui consiste à mouvoir les membres supérieurs. En effet les mouvements parasites compensatoires nécessaires au maintien de l'équilibre en position assise endolorissent rapidement le tronc.

- Le « club med » :



Cet étirement consiste, en position allongée sur le dos, à ramener son genou vers sa poitrine afin d'étirer les muscles ischiaux. Je rappelle que l'étirement des muscles du plan postérieur est recherché dans les objectifs médicaux.

Voilà donc 3 exemples d'étirements effectués systématiquement avec Kévin à chaque séance.

C-<u>La troisième phase : construction du projet personnel de musculation par l'élève lui-même, et évaluation</u>.

Après avoir suivi le circuit en respectant les temps de récupération, les charges et le nombre de répétitions, chaque élève doit essayer de construire son propre circuit de travail, en fonction de ce qu'il a ressenti. Il devra alors ajuster les charges à soulever, et déterminer le nombre de séries qu'il effectuera sur un même exercice. Au fil des séances, chacun construit le circuit adapté à ses capacités, qu'il présentera lors de l'évaluation terminale pour répondre à l'objectif visé par le profil choisi.
Dans le cas de Kévin, la démarche est identique. Après avoir « exécuté » les exercices de sa fiche circuit, il doit lui-même construire de nouveaux circuits répondant à l'objectif qu'il s'est fixé, et prenant en compte les différentes contraintes déjà évoquées précédemment. Il peut travailler plusieurs groupes musculaires différents dans cette phase, et ne pas se contenter des 4 exigés. Ainsi, Kévin a proposé les exercices suivants (voir ses fiches de travail en annexes 8-9-10)

<u>Récapitulatif de diverses séances</u> :

Groupes musculaires	Exercices choisis	Nombre de séries	Nombre de répétitions ou temps de travail	Charges choisies	Temps de récupération.
BICEPS		2	10	5kg	30 sec
TRICEPS	N°8	2	8 + 7	5kg	
EPAULES	N°10 / 10	2 / 1	10 / 7	4 kg / 5kg	30 sec
PECTORAUX	N°13	2	10	5kg	1 min
ABDOMINNAUX	N°20 / 14 / 16 / 15	2 / 1 / 1 / 3	25 / 20 / 25 / 10		15 sec 30 sec
QUADRICEPS	N°23 / chaise / 24 / vélo élect / 24	1 / 2 / 1 / 2 / 2	10 / 1' / 10 / 45 sec / 10	5,5kg / / 30 kg / / 35kg	30 sec 3 min (vélo) 45 sec
DORSAUX	N°33	2	10		15 sec
FESSIERS					

Le jour de l'évaluation, Kévin et ses camarades ont 10 minutes pour remplir leur fiche de travail. Ils doivent renseigner plusieurs items :

- choix du profil
- choix des 4 groupements musculaires sollicités
- présentation du circuit de travail.

La majorité des points est attribuée à l'exécution d'un circuit adapté au choix du profil, notamment en terme de choix d'exercices pertinents, du nombre de répétitions et de séries en fonction de la charge choisie.
Chaque élève doit ensuite exécuter les exercices dans l'ordre retenu, en respectant les critères d'exécution ainsi que les temps de récupération. La réalisation de l'élève est minutée et vérifiée pour évaluer si elle correspond au projet prévu par l'élève.

Voici en annexe 11 la fiche d'évaluation de Kévin :

Analyse des choix de Kévin :

- Pour le choix du profil, Kévin a mal défini les objectifs qu'il s'était fixés. La double réponse atteste d'une incompréhension et d'une difficulté à se fixer un but. J'émets l'hypothèse que la construction d'une fiche de travail personnalisée et les freins apportés à certains exercices et mouvements ont perturbé l'élève. Un effort de clarté quand à l'objectif à atteindre serait à mener si le cas devait se présenter à nouveau.

- Pour ce qui est du choix des groupes musculaires, Kévin a pris un risque. Il a choisi d'exécuter un exercice qu'il n'avait jamais travaillé lors du cycle. Il s'agit d'un exercice visant à développer les muscles fessiers. Il ne fait pas partie des exercices à point rouge. Mme.M a autorisé, suite à la séance du 24 Novembre, un travail des fessiers et des quadriceps. Kévin a donc respecté les précautions données par sa kinésithérapeute et exploité ses capacités et possibilités d'action. Mais il a pris un risque quant à la pertinence du groupe musculaire. Pour ma part, dans l'esprit de développer la puissance musculaire en priorité au niveau des membres inférieurs (ce qui était l'objectif principal à viser après étude des besoins et du potentiel de Kévin), cet exercice fessier, avec une difficulté moindre telle que choisie par Kévin (2 séries de 10 mouvements), n'est pas cohérent. Par contre, dans l'esprit de Kévin, pour tonifier ses muscles (profil 2) et développer des objectifs esthétiques personnalisés

(profil 3), un travail des muscles fessiers est très pertinent. C'est pourquoi que je n'ai pas sanctionné le choix du groupe musculaire des fessiers, d'autant que la charge de travail est cohérente avec le but recherché.

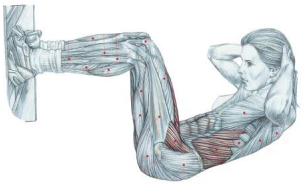
- Pour le choix du temps de récupération entre chaque série des exercices, il est à noter que Kévin l'a réduit pour chacun des exercices. Il a donc complexifié son projet le jour de l'évaluation, ce qui traduit à la fois une prise de risque, mais aussi une volonté de se lancer des défis, de prouver qu'il est capable de plus. Kévin veut faire beaucoup, et veut bien faire. Preuve en est son application lors des séances durant tout le cycle : il est l'un des seuls à remplir ses fiches correctement ; il range le matériel après chaque utilisation, n'hésitant pas à demander l'aide d'un camarade pour cette tâche ; il compte à voix haute le nombre de répétitions, soucieux du fait que l'on assure de sa bonne foi ; il me demande après chaque exercice, de l'aide pour ses étirements ; enfin, il n'hésite pas à poser de questions lorsqu'il a un doute sur la tâche à effectuer.

Tous les choix que Kévin a fait, aussi surprenants soient-ils le jour de l'évaluation, ont un sens. Bien que Kévin n'ait pas saisi l'objectif principal qui était visé dans sa fiche guide, ses choix restent cohérents par rapport à ses objectifs à lui. Et c'est bien ce qui est recherché dans l'évaluation du cycle en CAP.

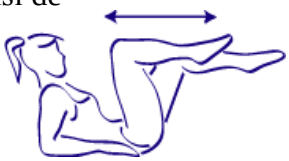
III- Analyses théoriques et réflexions scientifiques.

1. les acteurs du partenariat : des missions différentes mais complémentaires.

La prise d'informations en amont du cycle, c'est-à-dire la part d'éléments que m'a transmise Mme M. la kinésithérapeute, permet d'entrer dans une réflexion de pédagogie de construction de situations de travail adaptées aux capacités de l'élève handicapé. Le rôle de l'enseignant est de créer « des pratiques et supports de compensation, contournement, de détour, de remédiations »[14]. Il se distingue bien de celui de rééducateur ou kinésithérapeute.
D'après le Guide Handiscol (2001, p5), « tandis que les rééducations (…) permettent de diminuer l'incapacité, l'enseignant, en adaptant les situations et démarches pédagogiques, contribue à réduire le handicap de l'enfant. » L'enseignant, à partir des éléments qu'il reçoit des partenaires extérieurs, doit réussir à créer un environnement de travail dans lequel le handicap de l'élève n'est plus un obstacle à ses apprentissages.
Pour illustrer mon propos : si Kévin est incapable de solliciter tel ou tel muscle, il est inconcevable que l'objectif du cycle soit de parvenir, au bout de sept ou huit séances, à exécuter ce qu'il ne savait pas faire. Je me situerais là dans le rôle d'un rééducateur dont le but est de réduire la déficience d'un enfant handicapé. Là se situe la différence entre un enseignant, pédagogue et créateur d'apprentissages, et le personnel du corps médical. Mais chacun, dans son domaine professionnel, met ses compétences au profit de la bonne prise en charge du jeune. Le partenariat ainsi construit est bénéfique à une bonne adaptation de la pédagogie. Dans le cycle de musculation par exemple, l'indication, sur la grille de suivi, qui souligne de faire attention à la tenue de la tête lors des abdominaux, m'a fait changer de proposition d'exercice sur les séances suivantes. On passe ainsi de



à



Le travail des abdominaux est donc induit par le mouvement des membres inférieurs et non plus par un travail douloureux des cervicales, accentué par une position des mains sur la nuque.

[14] Louis, Jean-Marc et Ramond Fabienne – Scolariser l'élève handicapé – Ed.DUNOD, novembre 2006. p150

Outre les adaptations pédagogiques et didactiques pures, il est nécessaire que tous les professionnels qui entourent l'enfant agissent de concert pour améliorer son parcours : la kinésithérapeute, l'enseignant référent et le professeur d'EPS en charge de l'élève en situation de handicap sont les trois personnes dont j'ai parlé dans mon mémoire. Cependant, il ne faut pas négliger la place de la famille et de l'élève lui-même. Le dialogue est très important à établir avec les parents de l'élève. « (...) Parents et enseignants, devant la scolarisation de l'enfant handicapé, se trouvent conjointement devant une situation première, plus ou moins expérimentée, devant tout apprendre, devant admettre qu'ils ne savent pas tout. »[15]

La famille de Kévin s'est énormément impliquée dans son parcours scolaire depuis qu'il est tout petit. La première démarche qui a consisté à monter un dossier de prise en charge par la CDES lorsqu'il était en âge d'aller à l'école, atteste de la volonté de ses parents de mener à bien un parcours de vie qui soit réalisable pour Kévin. Cette déclaration à la CDES constitue également un aveu, une reconnaissance du handicap de l'enfant. C'est une étape essentielle dans la vie du jeune handicapé. Envisager un parcours scolaire pour son enfant, c'est lui permettre de se construire un projet d'avenir, et de surcroît un projet professionnel. « Pour un enfant en situation de handicap, son projet de scolarisation constitue un élément majeur de son projet de vie »[16].
Aujourd'hui Kévin est en classe de CAP, et il termine sa première année avec succès. Il occupe la première place dans le classement de fin d'année. Dans un an et demi, s'il le souhaite, il pourra entrer dans le monde du travail, CAP en poche. Son parcours scolaire témoigne d'un suivi très consciencieux de sa famille, et d'un fort intérêt à se soucier des démarches à entreprendre pour guider Kévin dans ce parcours. Une intégration en UPI puis en EREA avec suivi du dossier scolaire atteste d'une très bonne prise en charge par les parents, ainsi que par l'enseignant référent.

Avec sa famille, Kévin lui-même, dans le rôle de l'élève en actes, reste le partenaire indispensable à l'élaboration d'adaptations pédagogiques. Il est le meilleur indicateur de la cohérence de l'adaptation mise en place. L'élève est alors co-acteur dans les adaptations, et la meilleure source d'information pour un enseignant c'est l'observation de l'élève en situation. Selon sa performance physique, son ressenti et ses capacités, l'enseignant doit sans cesse

---

[15] Louis, Jean-Marc et Ramond Fabienne – Scolariser l'élève handicapé – Ed.DUNOD, novembre 2006. p 201

réaménager les situations d'apprentissage, ou bien les contenus d'enseignement. Lors du cycle de musculation, étudié en seconde partie de ce mémoire, les observables qui déclenchent une réadaptation de la situation sont de deux types :
- l'échec et par opposition, la réussite d'un exercice, d'une situation.
- les signes physiques, ou physiologiques : tremblements, sueur excessive, essoufflement.
Ces observables traduisent « les manifestations des obstacles qu'il (l'élève) rencontre et incitent l'enseignant à s'intéresser davantage à ses procédures, à comprendre quelles stratégies il met en jeu, et à adapter sa pédagogie »[17].

2. Les notions de « handicap » et « adaptation ».

Pour pousser la réflexion précédente, il est tout de même nécessaire de souligner l'évidence : tout ce qui est observable chez un élève lambda, en situation de handicap ou pas, doit servir de tremplin aux adaptations. N'oublions pas qu'il est du rôle de l'enseignant de favoriser les apprentissages pour chacun de ses élèves. C'est là toute la difficulté de la pédagogie différenciée. Chaque élève, à un moment donné, peut se trouver en difficulté face à un obstacle qu'il ne parvient pas à franchir. Pour Kévin, il s'agit du même problème, mais ici, l'obstacle est de nature irréversible. Il faut alors adapter la situation, l'environnement, pour que cet obstacle que constitue l'incapacité fonctionnelle n'en soit plus un au moment de l'apprentissage. Ainsi je définirais l'adaptation comme un acte de l'enseignant qui permet qu'une situation d'apprentissage ne se transforme pas en situation de handicap.
Je rejoins ici la définition du mot « handicap » dans la loi du 11 février 2005 :
« Est considéré comme handicap toute limitation d'activité ou restriction de participation à la vie en société subie dans son environnement par une personne en raison d'une altération substantielle, durable et définitive… ». Il est alors logique de parler de « situation de handicap » et non plus de « handicap », car il procède de la rencontre entre une personne et son environnement.

[16] Dominique LEBOITEUX- la nouvelle revue de l'adaptation et de la scolarisation -n°39- 3ème trimestre 2007.
[17] Louis, Jean-Marc et Ramond Fabienne – Scolariser l'élève handicapé – Ed.DUNOD, novembre 2006. p178

3. Analyse du comportement de Kévin autour des apprentissages.

Kévin adore le sport, il se donne toujours à fond, et parfois même veut en faire trop. Il tente parfois des choses dont il sait que l'exécution sera, soit impossible, soit douloureuse, soit mauvaise pour son corps. C'est ce qu'il s'est passé lors de la découverte des exercices de musculation en début de cycle. Certains mouvements, comme expliqué en seconde partie, lui sont déconseillés par la kinésithérapeute, car ils sont susceptibles d'accentuer son hyperextension du plan postérieur. Pourtant j'ai plusieurs fois surpris Kévin essayer ces exercices, et même les choisir pour son projet d'évaluation. Pourquoi ce comportement ?
Tout d'abord, le plus simplement possible, il reste un adolescent !
Les adolescents cherchent souvent à braver l'interdit. Je pense que c'est le cas de Kévin lorsqu'il fait des mouvements interdits alors que j'ai le dos tourné. Ceci est à mon sens, indépendant de son handicap. Cependant, une autre explication, ou une explication complémentaire est proposée par certains psychologues (Rocheblave-Spenlé par exemple). Il s'agit du rapport à la norme : « l'écart par rapport à la norme inquiète le jeune parce qu'il est soucieux de l'effet qu'il peut produire sur les autres, qu'il cherche à être rassuré sur sa propre valeur pour être accepté et aimé par le groupe ».[18] Ainsi Kévin cherche donc peut-être, par ces expériences, à prouver aux autres qu'il est capable de faire les mêmes mouvements qu'eux, qu'il appartient à leur groupe, qu'il est « comme eux ». Et c'est également l'occasion de se prouver à lui-même qu'il peut réussir, et donc prendre plaisir à s'en rendre compte. Car « le plaisir en EPS ne se réduit pas aux sensations éprouvées et à la jubilation du corps. Il est très lié à l'acquisition de pouvoirs corporels, et donc aux apprentissages »[19].
Je n'ai jamais sanctionné Kévin lorsque je me rendais compte de ses tentatives. Je l'ai simplement mis en garde en lui précisant qu'un surinvestissement du corps et une mise à l'épreuve excessive pouvait nuire à sa santé, et lui provoquer de nouvelles douleurs. Mais il faut garder à l'esprit qu'apprendre en EPS, c'est aussi apprendre à connaître son corps, ses fragilités et ses limites. C'est pourquoi je me suis refusée à le sanctionner, étant donné qu'il n'a pas dérivé vers des prises de risques dangereuses.

[18] JP.GAREL – la nouvelle revue de l'AIS – n°29 – 1er trimestre 2005.

4. L'évaluation de l'élève handicapé.

Nous avons vu dans le mémoire que Kévin a pu être évalué sur les mêmes critères que ses camarades de classe. Mais qu'en aurait-il été s'il n'avait pas pu réaliser les exercices dans quatre groupements musculaires différents ?

Selon la note de service 2005-179 du BO n°42 du 17 novembre 2005 relative au contrôle adapté, inaptitude partielle et handicap en EPS : « les candidats présentant une inaptitude partielle ou un handicap physique attesté par l'autorité médicale scolaire ne permettant pas une pratique assidue des activités physiques et sportives bénéficient d'un contrôle adapté soit dans le cadre du contrôle en cours de formation, soit dans le cadre de l'examen terminal. »

Il convient d'aménager l'épreuve pour permettre à l'élève handicapé d'être évalué. C'est à l'enseignant de construire une épreuve adaptée, en rendant accessible les situations de pratique en modifiant les critères d'évaluation, le barème, les modalités de passage de l'épreuve. Toutes les adaptations ou modifications apportées au référentiel national existant doivent être approuvées et validées par les instances rectorales.

Dans le cas de Kévin, j'aurais pu proposer une évaluation sur 2 ou 3 groupes musculaires seulement, en ajoutant un contrôle des connaissances à l'écrit par exemple. Ou bien, il n'aurait pas été injustifié d'évaluer davantage la gestion de l'effort, c'est-à-dire la cohérence entre le temps d'effort fourni et le temps de récupération et sa maîtrise d'exécution… Plusieurs pistes pourraient être envisagées.

Quoiqu'il advienne, Kévin aurait pu bénéficier d'une évaluation adaptée si ses capacités n'avaient pas suffit à entrer dans le référentiel national pour les élèves aptes à la pratique sportive.

Conclusion :

Les situations de handicap chez les enfants sont aujourd'hui accompagnées par des instances compétentes, dont la mise en place s'est accélérée depuis la Loi du 11 février 2005. Il serait cependant faux de dire que rien n'existait avant 2005, et que les enfants et leurs familles étaient abandonnés. Kévin, de par son parcours scolaire, est la preuve même que tout enfant handicapé, déjà dans les années 1990, pouvait être scolarisé. La CDES devenue la CDAPH avait déjà pour mission d'organiser cette scolarisation. Ce qui a effectivement changé, ou évolué, c'est l'accompagnement des familles dans ce parcours, et l'offre de scolarisation qui leur est faite pour leur enfant. En effet, si Kévin a pu être scolarisé dès son plus jeune âge en milieu ordinaire, ce n'est pas le cas de la majorité des jeunes handicapés. Avant la loi 2005, ces enfants étaient souvent orientés vers des structures spécialisées, à même de les accueillir correctement en répondant à leurs besoins. Aujourd'hui, la loi préconise que « le parcours de formation de l'élève s'effectue en priorité en milieu scolaire ordinaire, dans son établissement scolaire de référence »[20].

C'est alors l'école qui s'adapte à l'élève et son handicap pour l'accueillir dans les meilleures conditions, et non plus l'élève qui doit s'adapter à l'école. C'est l'enseignant référent qui a pour mission de veiller à la bonne application des aménagements matériels, humains et financiers destinés à permettre la scolarisation de l'élève handicapé. Le dispositif, dans les textes, est bien en place, mais beaucoup d'efforts restent à faire dans les établissements scolaires en terme d'aménagements, mais également au niveau des mentalités.

Il est assez fréquent d'entendre de la bouche des élèves ou même de parents d'élèves, de violentes critiques quant à l'adaptation de l'enseignement pour un enfant en situation de handicap. En effet, l'intervention d'un AVS-i auprès de l'élève, les barèmes adaptés, les aides matérielles apportées à l'enfant en classe sont considérés comme des aides, et un sentiment d'injustice peut en émerger. «Oui mais lui il a quelqu'un qui lui souffle les réponses », « le barème il est plus facile pour lui ! » « Il a un ordinateur, il va beaucoup plus vite ! », sont des exemples de réflexions que j'ai déjà entendu dans divers documentaires télévisés, et au sein même des communautés éducatives malheureusement. J'ai la chance de ne pas connaître ce

[20]Décret n° 2005-1752 du 30 décembre 2005 relatif au parcours de formation des élèves présentant un handicap - paru au J.O n° 304 du 31 décembre 2005

problème à l'EREA. Les camarades de Kévin ont été dès la rentrée sensibilisés aux différences que peut engendrer son handicap, et toutes les adaptations mises en place pour Kévin sont expliquées aux élèves.

En EPS, je m'efforce de créer des adaptations simples et comprises par tous, et les barèmes, s'ils doivent être adaptés, sont dévoilés à toute la classe. Dans le cycle de musculation, étudié dans ce mémoire, le barème n'a pas eu à être adapté, car le référentiel national de l'activité amène à personnaliser la pratique de chacun, et Kévin pouvait être évalué sur chacun des critères. Les adaptations concernaient alors la démarche de travail, les mouvements en eux-mêmes, la réalisation des exercices et la récupération. Bien qu'adaptés, j'ai tenu à ce que l'enseignement dispensé à Kévin, comme ses camarades, tel qu'il est précisé dans les programmes officiels, vise l'acquisition de l'autonomie de l'élève. Une situation de handicap ne doit pas faire dévier l'enseignant des objectifs qu'ils doit atteindre, et de la finalité de l'EPS, fixée par les instructions officielles : « La finalité de l'éducation physique et sportive est de former par la pratique des activités physiques un citoyen cultivé, lucide et autonome ». (Programme d'enseignement de l'éducation physique et sportive pour les CAP, les BEP et les baccalauréats professionnels - arrêté du 25 septembre 2002 - JO DU 4 octobre 2002).
Il n'a été question, à aucun moment, d'assister Kévin dans ses apprentissages, mais tout simplement de le guider au travers de diverses adaptations. Les autres élèves également sont guidés par des fiches de travail, une démarche de construction du projet…il est important de laisser les élèves, quels qu'ils soient, expérimenter, essayer, se tromper, recommencer, pour construire et fixer ses apprentissages.
« En EPS comme dans d'autres contextes, l'apprentissage de l'autonomie implique notamment que l'élève soit accompagné pour prendre conscience de ce qu'il sait et peut faire, qu'il ose et puisse faire appel à l'enseignant en cas de besoin, et que l'aide procurée par l'adulte ou des camarades ne soit pas envahissante. L'adolescence est une période de sensibilité et de vulnérabilité qui doit conduire l'enseignant à trouver avec les jeunes la juste distance pour les soutenir dans leurs projets, dans leur esprit de créativité, et leurs prises de responsabilité » (JP.GAREL – la nouvelle revue de l'AIS- n° 29 – 1er trimestre 2005 « adolescents au corps altéré et apprentissage par corps ».)

Même si des efforts restent à faire, le handicap est aujourd'hui entré officiellement dans l'école, de par la publication de différents textes de loi qui régissent la scolarisation et l'évaluation des élèves en situation de handicap. Sa systématisation dépend maintenant du

travail des professionnels que sont les enseignants, les chefs d'établissements, les médecins scolaires et les instances principales (MDPH, CDAPH, Rectorat) et l'enseignant référant, chargés d'établir un partenariat entre eux et avec la famille, pour mener à bien le projet personnel de scolarisation de l'élève. Le « partenariat repose (…) sur une organisation voulue et pensée par tous, et s'inscrit dans une logique de contrat » : celle de permettre à l'élève handicapé de mener son projet de vie à bien, dans les meilleures conditions possibles, celles qui font que sa déficience ne soit pas un obstacle à ses apprentissages.
Je retiendrai cette parole de notre ancien Président de la République Jacques Chirac lors du discours de présentation de la Loi de 2005 : « le grand mérite de cette loi est de définir enfin le handicap non pas comme une déficience qui sépare et qui exclut, mais comme des obstacles rencontrés par les personnes dans la vie quotidienne. »[21]

[21] discours du 8 février 2005 – Jacques Chirac.

BIBLIOGRAPHIE.

Lectures diverses :

Dossier EPS n°55 – Enseigner et Animer les Activités Physiques Adaptées, juillet 2001, p 39-45.

Dossier EPS n°23 – Handicapés Physiques et inaptes partiels en EPS, octobre 1994, p 60-66, et p 185-191.

Revue Spirales n°11 – Spécial Acticités Physiques Adaptées. « Pratiques Physiques Adaptées et Insertion » 1997 , p 47 à 50.

« Guide pour les Enseignants qui accueillent un élève présentant une déficience motrice » - Handiscol. Ministère de l'Education Nationale. DESCO, nov.2001.
p 4 à 6, 14 à 16 et 34 à 38.

La Nouvelle revue de l'AIS : Adaptations Didactiques 1 – Education Scientifique, EPS , avril 2006, n°33

Garel, Jean-Pierre – *La reconnaissance de la capacité d'agir sur et par un corps altéré, enjeu de la construction du sujet*. Eduquer / Psychologies – Sciences de l'Education, dec. 2005, n°11. p 61-71.

Garel, Jean-Pierre – *Adolescents au corps altéré et apprentissage par corps* – La Nouvelle revue de l'AIS : Adaptations et intégration scolaires, avril 2005, n°29, p 85-88.

Louis, Jean-Marc et Ramond Fabienne – Scolariser l'élève handicapé – Ed.DUNOD, novembre 2006.

Textes officiels :

Loi 2005-102 du 11 février 2005. Loi pour l'égalité des droits et des chances, la participation et la citoyenneté des personnes handicapées

BO n°42 du 17 novembre 2005 relatif aux modalités d'organisation du contrôle en cours de formation et de l'examen terminal prévus pour l'EPS aux examens du baccalauréat professionnel, du brevet des métiers d'art, du CAP et du BEP – note de service 2005-179 : contrôle adapté, inaptitude partielle et handicap.

Circulaire du 30 mars 1994 relative à l'organisation et à l'évaluation des épreuves d'EPS au BAC, BT, BEP, CAP.

Circulaire 2006-215 en date du 26 décembre 2006, BO n°1 du 4 janvier 2007 ; organisation des examens et concours de l'enseignement scolaire et supérieur pour les candidats présentant un handicap.

ANNEXES

GRILLE DE SUIVI HEBDOMADAIRE : KINESITHERAPIE / EPS

Cette fiche de suivi consiste à répertorier les différents groupes musculaires et articulaires travaillées en séance de kinésithérapie le lundi. L'objectif est d'établir une communication entre le personnel médical (ici, kinésithérapeute) et le professeur d'EPS, dont la séance de musculation suit immédiatement la séance de kinésithérapie. Il s'agit de prendre des précautions quant au travail mené en EPS, en tenant compte des déficiences motrices de l'élève.

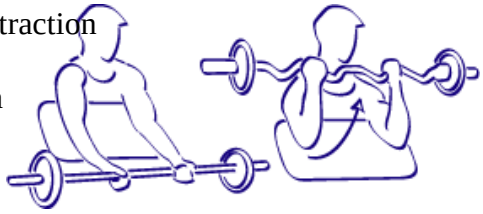
Séance (date)	Membres supérieurs Articulations et muscles	Membres inférieurs Articulations et muscles	Tronc	Précautions à prendre en cours d'EPS
Lundi 17 novembre		*Etirement des ischio-jambiers adducteurs.* *Etirement des muscles érecteurs du rachis au genou.*		*Eviter trop de sollicitations des muscles extenseurs (ischio jambiers, spinaux)* *Attention pour les abdominaux, à la mauvaise tenue de la tête.*
Lundi 24 novembre		*Etirement des ischio-jambiers adducteurs.* *Etirement des muscles érecteurs du rachis au genou.*	*Travail des abdominaux par les membres inférieurs.* *Alternance jambe droite, jambe gauche.*	*OK pour un travail des fessiers et quadriceps* *Finir par le plan antérieur de préférence.* *Bien étirer les muscles qui ont travaillé.*
Lundi 1er décembre	idem			
Lundi 8 décembre		*Etirement du plan postérieur, Ischio jambiers ++* *Etirement à genoux, 1 membre tiré en arrière* *« Chevalier servant »*	*Abdominaux en course interne (genoux dans les mains, lâcher les mains)*	*Pas de développement musculaire du plan postérieur, mais un étirement est nécessaire.*

II- CAP-BEP : MUSCULATION

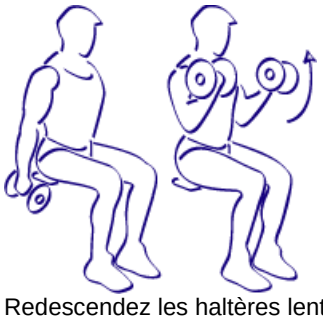
COMPETENCES ATTENDUES		*PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE*		
Niveau 1 : Mobiliser divers segments corporels soumis à une charge personnalisée (référée à un rapport masse/répétition) pour produire des effets attendus en préservant l'intégrité physique. **Niveau 2** Produire sur soi une charge physiologique en relation avec les effets recherchés différés (à court terme) par l'intermédiaire de mobilisations répétitives de masses dont les paramètres sont précisément prévus et respectés.		Le candidat doit présenter, conduire et analyser la séance d'entraînement soumise à évaluation. L'épreuve se compose de deux prestations : - la présentation d'un projet de séance de musculation que le candidat conçoit pour lui, afin de se soumettre « à une charge personnalisée» - la réalisation de cette séance. Le projet personnel de musculation portera sur 4 exercices sollicitant 4 groupes musculaires (3 groupes sont choisis par l'élève et 1concerne obligatoirement le groupe musculaire des abdominaux).		
Points à affecter	***Eléments à évaluer***	**NIVEAU 1 EN COURS D'ACQUISITION**	**DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1**	**DEGRE D ACQUISITION DU NIVEAU 2.**
4 pts	**Concevoir la séance :** Observation de la réalisation en comparaison des éléments prévus.(Prévu/ réalisé) Justifier le choix des groupes musculaires sollicités à partir d'un motif personnel	***De 0 à 1 pt*** **.** Absence ou insuffisance dans le relevé du « prévu » et « du réalisé » **.** Des aberrations dans la construction de la séance **.** Pas de justification ou justification des groupes musculaires par des manques (« ni…ni… »)	**De 2 à 3 pts** Le relevé des variables est lisible et complet Construction de la séance en cohérence avec l'activité et s'appuyant explicitement sur des motifs personnels Justifications du choix des groupes musculaires	**3,5 ou 4 pts** Le relevé des variables est lisible et complet **avec :** **.** Justifications et construction s'appuyant **-** sur des connaissances de l'entraînement **-** sur les choix des groupes musculaires (projet personnel)
13 pts	**Réaliser** la séance pour obtenir les effets attendus. - Les trajets - Les charges soulevées. - Les postures sécuritaires	**De 0 à 2,5 pts** Dégradation importante du mouvement au cours de la série avec compensation rapide d'autres groupes musculaires **.** Trajets quelquefois répétés **.** Respiration non intégrée **.** Charges inadaptées **0 ou 2 pt** Ne parvient pas à maîtriser les postures de sécurité dans l'effort	***De ~~3,5~~ à 7 pts*** Trajets corrects avec compensation en fin de mouvement, en fin de série **.** Respiration intégrée partiellement ou inversée **.** Charges parfois trop faibles **2,5 ou 3 pts** Réalise les mobilisations segmentaires en toute sécurité, en autonomie,	***De 7,5 à 9 pts*** Début/ fin du mouvement corrects **.** Peu de déformation du corps pour compenser lors des dernières répétitions **.** Respiration efficace et progressivement intégrée à tous les exercices **.** Charges suffisantes **3,5 ou 4 pts** Assure sa sécurité et celle des autres au niveau de la manipulation des charges et de l'espace d'intervention
3 pts	**Analyser et réguler**	**0 ou 1 pt** - Bilan absent ou sommaire, régulation non-envisagée.	**2 pts** Bilan et Régulation sans justification précise	**3 pts** Bilan et régulation à partir du ressenti **ou** de connaissances sur l'entraînement

BICEPS 1

Ce que vous devez faire : 1



Ce mouvement garantit des résultats optimums après une courte période d'entraînement. Le banc **"Larry Scott"** permet d'isoler la contraction musculaire uniquement sur les biceps.
Assis(e) ou debout selon le modèle de banc utilisé, prenez une barre en main, écartement des mains à la largeur des épaules, les coudes sont posés sur le plan incliné de travail et les bras sont tendus.
Fléchissez lentement les bras en pliant les coudes, jusqu'à ce que vos mains touchent presque les épaules. Redescendez sans interruption la barre tout en contrôlant lentement votre mouvement.
Il n'est pas nécessaire d'utiliser une charge trop lourde pour effectuer ce mouvement. Vous pouvez également travailler les bras séparément en utilisant un haltère court à la place d'une barre droite ou d'une barre **"spéciale biceps"**.
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous pliez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la barre.



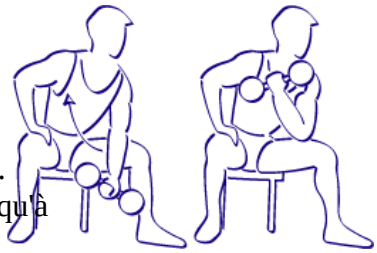
Ce que vous devez faire : 2

Assis(e), le dos droit (qui peut être en appui sur le dossier d'un banc), un haltère dans chaque main. En position de départ, les bras pendent le long du corps. Fléchissez simultanément les bras en maintenant les bras bien collés au corps et amenez les haltères à hauteur des épaules. Veillez à garder le buste bien droit, sans creuser le dos (surtout si vous utilisez des poids lourds).

Redescendez les haltères lentement en direction du sol en dépliant progressivement les bras. Vous pouvez également faire cet exercice dans un mouvement alterné : c'est-à-dire que vous fléchissez le bras gauche et une fois que le bras gauche revient à la position initiale vous fléchissez le bras droit et vice versa.

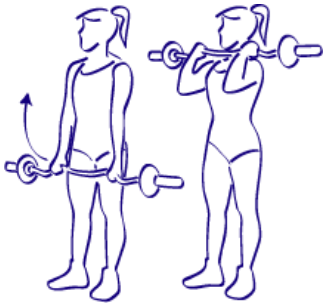
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le bras redescend à la position de départ

BICEPS 2



Ce que vous devez faire : 3

Assis(e) sur un banc, le buste penché en avant, un haltère court dans la main. Le coude repose contre la partie intérieure de la cuisse. Pliez l'avant bras jusqu'à toucher l'épaule avec l'haltère.
Redescendez progressivement le bras tendu à la position de départ. Lorsque vous travaillez individuellement les muscles du bras, évitez tout à-coup dans le mouvement en ne prenez pas d'élan pour lever le poids.
Faites ce mouvement lentement et régulièrement et concentrez-vous sur les muscles qui travaillent en le visualisant mentalement. Si vous utilisez une charge importante, veillez à bien contrôler la descente du bras lors du retour à la position de départ pour éviter les problèmes de coude.
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque le bras monte en direction de l'épaule et inspirez (gonfler les poumons) lorsque le bras redescend à la position de départ



Ce que vous devez faire : 4

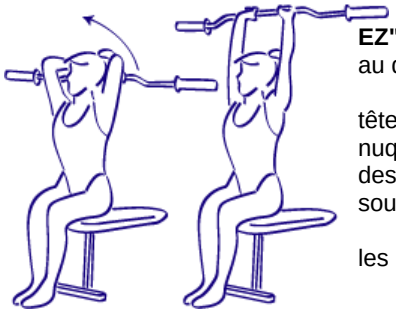
Debout, une barre longue ou une barre **"spécial biceps"** entre les mains. Les mains sont écartées de la largeur des épaules, les pieds écartés de la largeur du bassin pour trouver une position de travail bien stable.
Les bras sont légèrement fléchis et pendent le long du corps. Fléchissez progressivement les bras en pliant les coudes tout en gardant ceux-ci bien collés au corps. Lorsque les mains arrivent à hauteur des épaules redescendez la barre lentement à la position de départ. En position basse gardez toujours les bras légèrement fléchis. Pour faire efficacement ce mouvement ne prenez pas d'élan pour monter la barre, cela arrive très souvent lorsque la charge de travail est trop lourde. Cala ne sert à rien de travailler avec une barre trop chargée.
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les bras montent en direction des épaules et inspirez (gonfler les poumons) lorsque les bras redescendent à la position de départ.

TRICEPS

Ce que vous devez faire : 5

Allongé(e) sur un banc horizontal sur le dos, un haltère court dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules, bras tendus au dessus de la tête.
Descendez lentement et progressivement les haltères courts de chaque côté de la tête en faisant attention de ne pas cogner les haltères contre votre tête.
Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras.
Précautions : Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement (gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement).
Si vous avez tendance à creuser les lombaires (bas du dos), croisez les jambes et levez-les comme sur le croquis ci-dessus.
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez les haltères de chaque côté de la tête.

Ce que vous devez faire : 6



Assis(e) sur le siège d'un banc, une barre à triceps (**appelée "barre EZ"**) dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules, bras tendus au dessus de la tête.

Descendez lentement et progressivement la barre en arrière de la tête sur la nuque en faisant attention de ne pas cogner la barre contre votre nuque (si votre souplesse ne permet de descendre au niveau de la nuque, descendez le plus bas possible. Au fur et à mesure des semaines, votre souplesse s'améliorant vous pourrez descendre de plus en plus bas.

Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras.

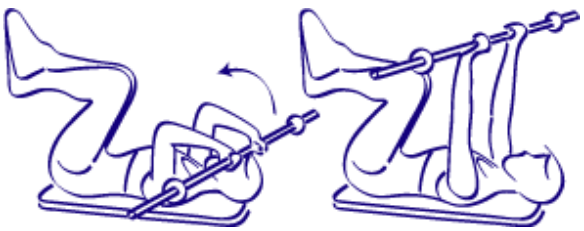
Précautions : Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement (gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement).

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la barre au niveau de la nuque.

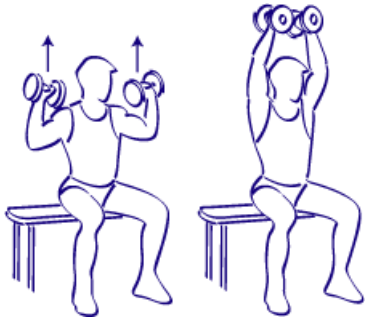
Ce que vous devez faire : 7

Allongé(e) sur un banc horizontal sur le dos, une barre droite dans les mains qui sont écartées de la largeur des épaules, bras tendus au dessus de la tête (la barre se situe au niveau des yeux).
Descendez lentement et progressivement la barre sur le front en faisant attention de ne pas cogner la barre contre votre front.
Revenez lentement à la position de départ en tendant complètement les bras.

Précautions : Veillez bien à conserver les bras en position verticale durant toute la durée du mouvement et évitez que les bras s'écartent l'un de l'autre durant la phase descendante du mouvement (gardez également les bras serrés au maximum pendant la phase descendante du mouvement).
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous tendez les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez la barre au niveau du front.



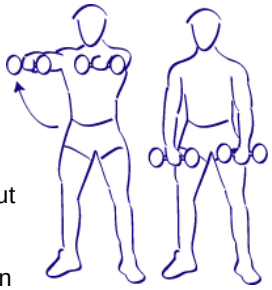
EPAULES 1



Ce que vous devez faire : 8

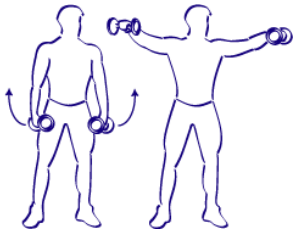
Assis(e) sur un banc (vous pouvez utilisé un banc avec un dossier pour plaquer votre dos), prenez les haltères en main en les écartant de la largeur des épaules environ (les paumes sont orientées vers l'avant), les haltères se situent au niveau des épaules.
Levez les haltères en tendant complètement les bras et en pivotant les mains d'un quart de tour vers l'intérieur (les paumes sont maintenant orientées vers l'intérieur).
Revenez lentement à la position de départ en pivotant les mains d'un quart de tour vers l'extérieur (les paumes sont maintenant orientées vers l'avant).
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous soulevez les haltères en tendant les bras et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

Ce que vous devez faire : 9



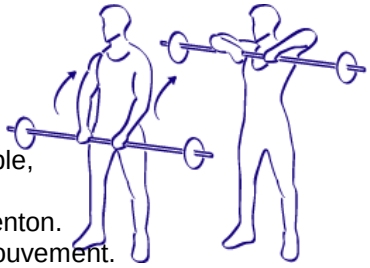
Debout, un haltère dans chaque main, les mains sont écartées de la largeur des épaules.
Levez les bras jusqu'à ce qu'ils forment un angle droit avec le buste (les bras doivent être parallèles au sol). Revenez lentement et progressivement à la position de départ tout en contrôlant la descente de votre mouvement.
Précautions : Gardez le corps sera bien droit en regardant fixement devant vous et évitez tout balancement du buste.
Ne mettez pas une charge lourde pour réaliser cet exercice car il s'agit d'un exercice de localisation donc de concentration et seul un mouvement parfaitement exécuté garantirant un développement maximal de votre musculature.
Variantes : Cet exercice est aussi réalisable assis(e) sur un banc avec le dos en appui sur son dossier. Évitez de creuser les lombaires.
Respiration : en effectuant cet exercice inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous levez les bras et expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ.

Ce que vous devez faire : 10



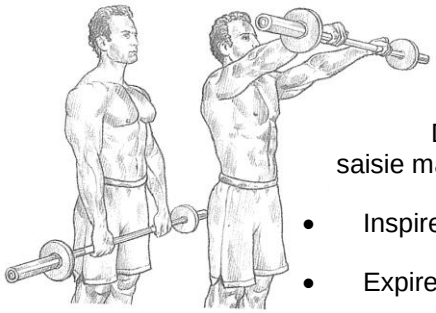
Debout, jambes écartées de la largeur du bassin, un haltère court dans chaque main, les bras pendent de chaque côté du buste.
Levez les bras simultanément jusqu'à l'horizontale. Les bras et le buste doivent formés un angle droit (environ 90°).
Redescendez lentement et progressivement les bras à la position de départ. Pour réaliser cet exercice, les coudes peuvent être légèrement fléchis.
En cours d'exercice, contrôlez bien le buste, ne vous balancez pas.
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque les bras reviennent le long du corps et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous montez les bras à l'horizontale.

EPAULES 2



Ce que vous devez faire : 11

Debout, les pieds écartés de la largeur du basin pour trouver une position stable,
une barre droite entre les mains et celles-ci écartées de 10 cm environ.
Levez la barre en pliant les coudes et amenez la barre jusqu'au contact du menton.
Veillez à garder les coudes le plus haut possible durant toute la montée du mouvement.
Revenez lentement et progressivement à la position de départ en tendant les bras tout en contrôlant votre mouvement
Cet exercice peut aussi être exécuté également avec un jeu d'haltères courts.
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous montez la barre en direction du menton.

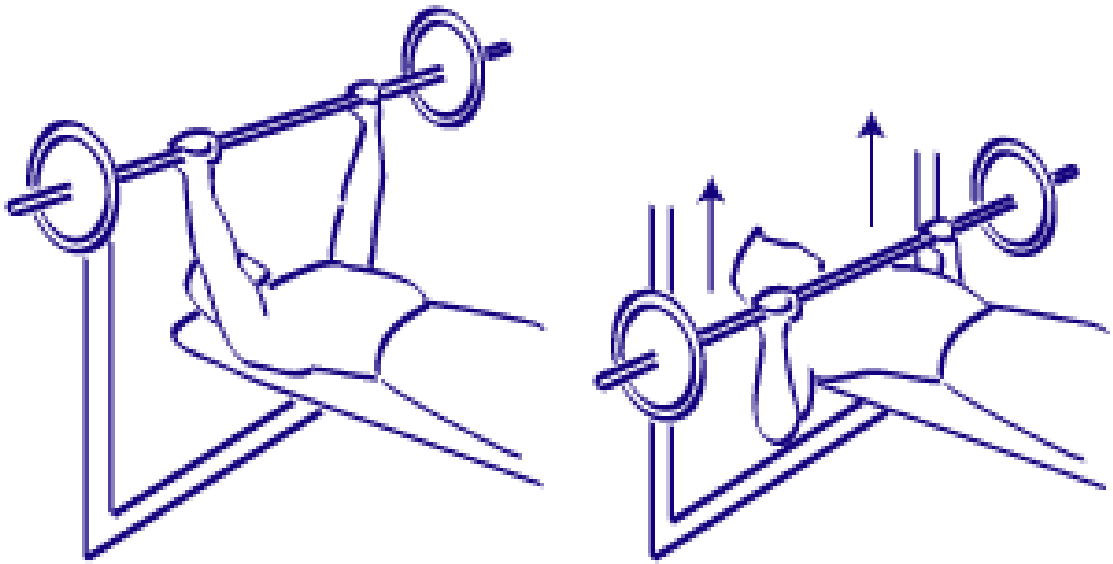


Ce que vous devez faire : 12

Debout, bras légèrement écartés, la barre reposant sur les cuisses, saisie mains en pronation, le dos bien droit et les abdominaux contractés :

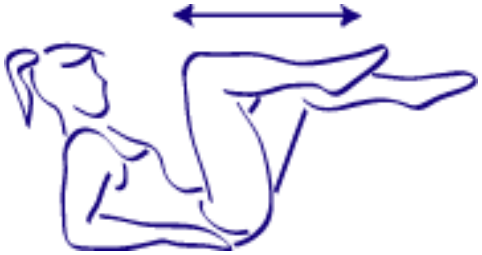
- Inspirer et lever la barre, bras tendus, jusqu ‘au niveau des yeux.
- Expirer en fin de mouvement

PECTORAUX (13)



Développé couché : se reporter à la fiche sur le mur.

ABDOMINAUX 1.



14

15

16

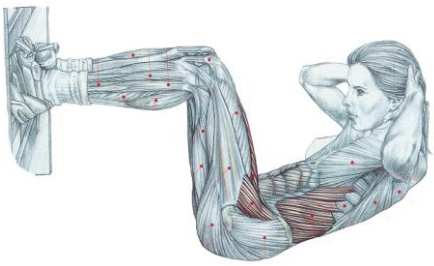
17

ABDOMINAUX 2

18

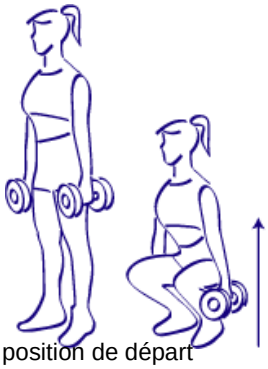
19

20



21

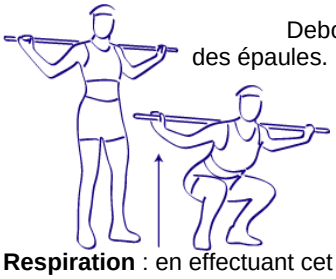
QUADRICEPS 1



Ce que vous devez faire : 22

Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, un haltère court dans chaque main, les bras pendent le long du corps.
Pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décoller du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Travaillez en souplesse sans à-coup. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous (ne regardez pas vos pieds).
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.

Ce que vous devez faire : 23

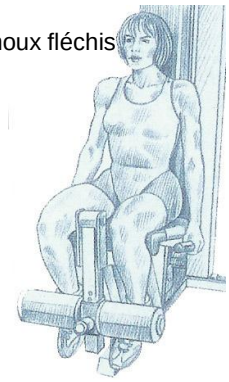


Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, une barre droite en appui sur l'arrière des épaules.

Pliez les genoux et descendez les fessiers vers le sol. Vos talons ne doivent pas décollés du sol lors de la descente. Lorsque vos cuisses sont parallèles au sol, revenez lentement à la position de départ avec la force de vos cuisses et de vos fessiers. Pour garder le dos bien droit lors de la réalisation de cet exercice, regardez devant vous **(ne regardez pas vos pieds).**

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous remontez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous êtes debout avant de descendre. Surtout ne bloquez pas votre respiration et effectuez des grands mouvements respiratoires entre deux séries d'exercice afin de bien ventiler votre organisme.

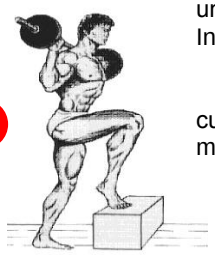
Ce que vous devez faire : 24



Assis sur la machine, les mains activités aux poignées à fin de maintenir le buste immobile, les genoux fléchis et les chevilles placées sous les boudins :
Inspirer est effectuer une extension des jambes jusqu'à l'horizontale. Expirer en fin de mouvement.

Cet exercice permet de travailler de manière isolée et bien spécifique les quadriceps.

Ce que vous devez faire : 25



Debout, un pied posé sur un plan élevé, une barre posée sur les épaules, remonter sur une jambe jusqu'à l'extension complète en gardant le dos placé au-dessus du bassin.
Inspirer en montant expirer en fin de mouvements.

Si l'on travaille pied posé à plat, cet exercice sollicite principalement les muscles de la cuisse (quadriceps), si l'on travaille sur demi-pointe on sollicite en plus en les muscles du mollet.

QUADRICEPS 2

Ce que vous devez faire : 26

En appui sur les jambes, les genoux posés au sol et légèrement écartés, les mains sur les hanches. Descendez le buste vers l'arrière, tout en contractant les muscles fessiers. **Ne pas s'asseoir sur les talons.** Revenez à la position de départ lentement et progressivement lorsque vous ressentez une contraction au niveau des quadriceps (sur la face avant de la cuisse). Lors de l'exécution de cet exercice il est essentiel de ne pas creuser les lombaires (bas du dos).

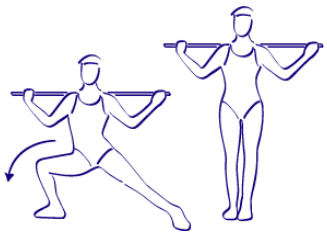
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez le buste vers l'arrière.

Ce que vous devez faire : 27

Cet exercice est idéal pour tonifier et raffermir la face interne de la cuisse. Debout, un bâton de danse (en bois) si vous ne pouvez pas utilisé une barre plus lourde sur les épaules, pieds écartés de 80 cm environ. Pliez la jambe droite en amenant le genou droit vers le sol.

Remontez à la position de départ en tendant le genou. Recommencez ce mouvement de l'autre côté.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous revenez à la position de départ en tendant la jambe et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez le genou vers le sol.



Ce que vous devez faire : 28

Debout, jambes légèrement écartées, la barre derrière la nuque :
Inspirer et effectuer un grand pas vers l'avant en gardant le tronc le plus droit possible.
Lors de la fente, la cuisse déplacée vers l'avant doit se stabiliser à l'horizontale ou légèrement en dessous. Revenir à la position initiale et expirer.

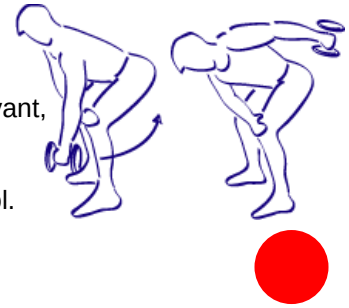
Si l'on exécute un pas simple le quadriceps sera très sollicité, sil l'on exécute un grand pas les ischio jambiers et le grand fessier seront sollicités alors que le droit antérieur et le psoas de la jambe restée en arrière seront étirés.

+ le vélo électrique. Séries de 2 min.

29

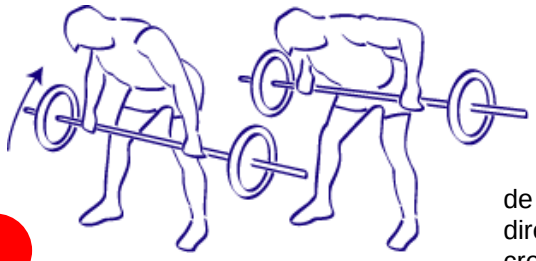
DORSAUX 1.

Ce que vous devez faire : 30



Cet exercice est excellent pour tonifier votre dos car vous concentrez l'effort individuellement sur un côté puis sur l'autre.
Debout, une main en appui sur le genou du côté opposé, le buste penché vers l'avant, les genoux légèrement pliés, un haltère dans la main (paume de la main orientée vers l'intérieur), le bras tendu en direction du sol.
Amenez lentement l'haltère vers l'arrière jusqu'à ce que le bras soit parallèle au sol.
Revenez progressivement à la position de départ en gardant le bras tendu.
Faites ensuite le même exercice de l'autre côté.
Précautions : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice.
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous amenez l'haltère vers l'arrière et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous ramenez la barre à la position de départ

Ce que vous devez faire : 31



Debout, les jambes écartées de la largeur du bassin environ, les bras sont tendus vers le sol, une barre droite dans les mains (prise de barre en écartant les mains à la largeur des épaules).

Penchez le buste vers l'avant jusqu'à la limite au-delà de laquelle vous ne pouvez plus garder le dos droit, c'est à dire jusqu'au moment où vous sentez le dos devenir rond ou creux.

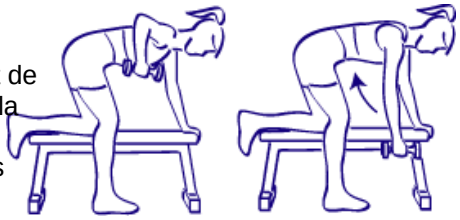
Amenez ensuite la barre au contact de la poitrine d'un mouvement progressif, en pliant les coudes.

Précautions : le fait de plier légèrement les genoux facilite une position bien droite de la colonne et protège votre dos. Ce mouvement suppose une exécution correcte, aussi nous vous recommandons d'appréhender le mouvement avec une barre chargée avec un poids relativement faible, voire la barre sans disque.

Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous amenez la barre au contact de la poitrine et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous descendez les mains vers le sol.

DORSAUX 2.

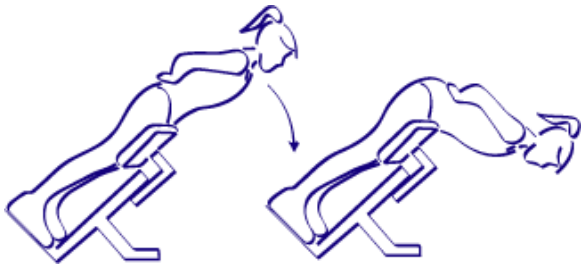
Ce que vous devez faire : 32



Cet exercice est excellent pour tonifier votre dos car vous concentrez l'effort individuellement sur un côté puis sur l'autre.
Une main et un genou en appui sur un banc horizontal (cette position permet de soulager les tensions au niveau du dos), un haltère dans la main (paume de la main orientée vers l'intérieur), le bras tendu en direction du sol.
Amenez lentement l'haltère au niveau de l'épaule en **"tirant"** le coude le plus haut possible.
Revenez progressivement à la position de départ en dépliant le bras.
Précautions : gardez toujours le dos bien droit pour effectuer cet exercice.
Respiration : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez l'haltère vers le sol et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous amenez la barre au niveau de l'épaule

Ce que vous devez faire : 33

En appui en position ventrale sur un banc d'hyper extension (banc à lombaires). Le buste est fléchi à angle droit vers le bas. Les hanches sont en appui sur le banc et les bras fléchis sont placés derrière le dos.
Commencez par faire le dos rond et remontez progressivement le buste, jusqu'à l'horizontale. Redescendez lentement, sans à-coup, jusqu'à la position de départ. **Respiration** : en effectuant cet exercice expirez (vider les poumons) lorsque vous descendez et inspirez (gonfler les poumons) lorsque vous remontez



+ le rameur. (33 bis)

FESSIERS.

34

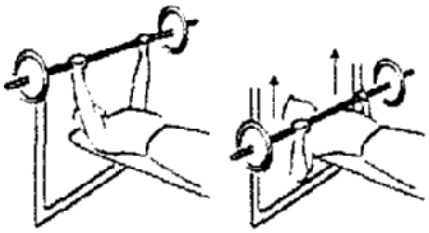
35

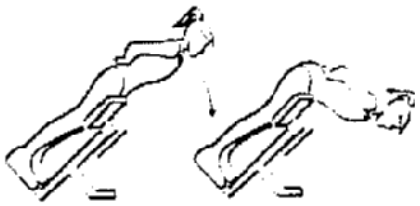
36

37

Annexe 4.

CIRCUIT PROFIL 1 : **Recherche d'un gain de puissance musculaire.**

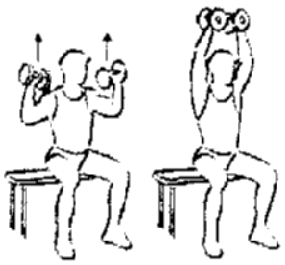




Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10	70%	31.5KG
2	7	100%	45KG
3	8	100%	45KG
4	9	100%	45KG
5	8	100%	45KG
6	7	100%	45KG
Récup : 2'30"			
1	10	0%	Sans charge
2	20	80%	4KG
3	20	80%	4KG
4	15	70%	3.5KG
5	10	70%	3.5KG
6	5	0%	Sans charge
Récup : 2'30"			
1	10	60%	27KG
2	10	90%	40.5KG
3	8	100%	45KG
4	7	110%	49.5KG
5	6	120%	54KG
6	10	60%	27KG
Récup 2' 30"			
1	10	60%	9.6KG
2	6	130%	20.8KG
3	7	120%	19.2KG
4	8	110%	17.6KG
5	9	100%	16KG
6	10	90%	14.4KG
Récup : 2'30"			
1	10	60%	3KG
2	6	130%	6.5KG
3	7	120%	6KG
4	8	110%	5.5KG
5	9	100%	5KG
6	10	90%	4.5KG
Récup : 2'30"			
1	10	80%	24KG
2	10	90%	27KG
3	8	100%	30KG
4	7	110%	33KG
5	8	100%	30KG
6	10	90%	27KG

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit. Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillés

CIRCUIT PROFIL 2 : Recherche du gain de tonification, de raffermissement musculaire et d'aide à l'affinement de la silhouette.



Circuit	Nb répétitions	% Travail
1	5	50%
2	5	50%
3	5	50%
4	5	50%
5	5	50%
6	5	50%
Récup : 30"		
1	25	
2	20	80%
3	20	80%
4	17	70%
5	17	70%
6	15	60%
Récup : 1'		

1	10D et 10G	50%	12.5KG
2	10D et 10G	100%	25KG
3	8D et 8G	100%	25KG
4	7D et 7G	100%	25KG
5	6D et 6G	100%	25KG
6	5D et 5G	100%	25KG
Récup 1'			
1	18	80%	28KG
2	16	80%	28KG
3	14	80%	28KG
4	12	80%	28KG
5	10	80%	28KG
6	8	80%	28KG
Récup : 1'			

Circuit	Tps de travail	FC
1	2'	120 à 140
2	2'	130 à 150
3	3'	130 à 160
4	3'	140 à 160
5	2'	120 à 140
6	1'	120 à 140
Récup : 1'		

Circuit	% de travail	Nb montées
1	80%	40
2	70%	35
3	60%	30
4	50%	25
5	40%	20
6	40%	20

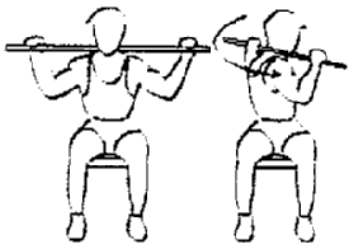
Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit. Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillés

Annexe 6.

CIRCUIT PROFIL 3 : Solliciter la musculature pour la développer en fonction d'objectifs esthétiques personnalisés .

Circuit	Nb répétitions	% Travail	Charge
1	10	60%	4KG
2	15	60%	4KG
3	10	60%	4KG
4	10	60%	4KG
5	10	60%	4KG
6	10	60%	4KG
7	10	60%	4KG

Récup : 30''

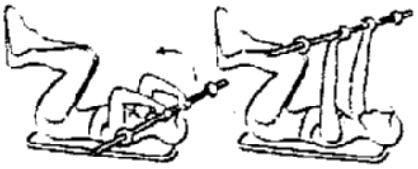


Circuit	Nb répétitions	Charge
1	10	10KG
2	15	10KG
3	20	10KG
4	25	10KG
5	20	10KG
6	15	10KG
7	10	10KG

Récup : 30'' à 45''

Circuit	Nb répétitions	% de travail	Temps
1	1	50%	37''
2	1	70%	49''
3	1	80%	56''
4	1	80%	56''
5	1	70%	49''
6	1	60%	42''
7	1	50%	37''

Récup 1'



1	10	50%	5KG
2	10	60%	6KG
3	8	60%	6KG
4	7	70%	7KG
5	8	60%	7KG
6	10	60%	6KG
7	10	50%	5KG

Récup : 30'' à 45''

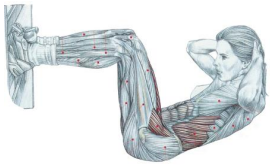
1	10
2	15
3	20
4	25
5	20
6	15
7	10

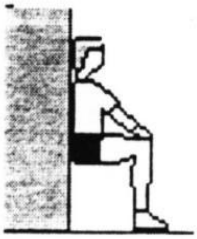
Récup : 30'' à 45''

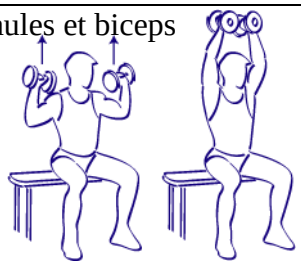
Circuit	Tps de travail	FC
1	30'' x 2 (R15'')	120 à 130
2	45'' x 2 (R 30'')	140
3	3'	140 à 150
4	3'	140 à 150
5	45'' x 2 (R 30'')	140
6	30'' x 2 (R 15'')	130 à 140
7	30 x 2 (R15'')	130 à 140

Récupération 5' à 6' en fin de circuit avant de passer sur le second circuit. Réaliser des étirements sur les groupes musculaires ayant travaillés

Kévin : séance 2

Exercice	circuit	Nbe de répétitions	% de travail	charge
 abdominaux	1	10		0
	2	15		0
	3	20		0
	4	25		0
	5	20		0
	6	15		0
	7	10		0
Récupération : 30 à 45 secondes.				

Exercice	circuit	Nbe de répétitions	% de travail	charge
 quadriceps	1	1	50%	37''
	2	1	70%	49''
	3	1	80%	56''
	4	1	80%	56''
	5	1	70%	49''
	6	1	60%	42''
	7	1	50%	37''
Récupération : 1 minute				

Exercice	circuit	Nbe de répétitions	% de travail	charge
épaules et biceps 	1	10	50%	5KG
	2	10	60%	6KG
	3	8	60%	6KG
	4	7	70%	7KG
	5	8	60%	7KG
	6	10	60%	6KG
	7	10	50%	5KG
Récupération : 30 à 45 secondes				

Exercice	circuit	Temps de traval	FC	charge
quadriceps	1	30'' x 2 (R15'')	120 à 130	
	2	45'' x 2 (R 30'')	140	
	3	3'	140 à 150	
Vélo électrique	4	3'	140 à 150	
	5	45'' x 2 (R 30'')	140	
	6	30'' x 2 (R 15'')	130 à 140	
	7	30 x 2 (R15'')	130 à 140	
Récupération : 5 à 6 minutes avant de reprendre le circuit 2, et ainsi de suite.				

Attention : s'étirer entre chaque circuit !!! étirer les muscles qui ont été sollicités pour les exercices/

ATELIERS (Groupe musculaire sollicité)	Nombre de séries	Nombre de Répétitions ou temps de travail	Charge choisie	Temps de récupération	Différences
BICEPS					
TRICEPS					
EPAULES					
PECTORAUX					
ABDOMINAUX					
QUADRICEPS					
DORSAUX					
FESSIERS					

Kevin

ATELIERS Groupe musculaire sollicité	Nombre de séries	Nombre de Répétitions ou temps de travail	Charge choisie	Temps de récupération	Remarques
BICEPS (8)	2	2/4	5kg		
TRICEPS					
EPAULES (16)	1	7	5kg		
PECTORAUX					
ABDOMINAUX (14)	1	20			
(10)	1	25			
QUADRICEPS chaise		5C"/56"			
(24)	1	10	30kg		
DORSAUX					
FESSIERS					

+ vélo (29) 2 4,5" x 2 + 3'

Page 2

Kévin B

ATELIERS Groupe musculaire sollicité	Nombre de séries	Nombre de Répétitions ou Temps de travail	Charge choisie	Temps de récupération	Remarques
BICEPS	2	10	5kg.	30".	
TRICEPS					
EPAULES					
PECTORAUX 13	2	10	5kg.	1'00.	
ABDOMINAUX 15	3	10		30"	
QUADRICEPS 24	2	10	35kg	45"	
DORSAUX 22 bis	1	20			
FESSIERS					

Annexe 11.

16/20

FICHE EVALUATION MUSCULATION Niveau CAP.

NOM-PRENOM-CLASSE : Kevin [redacted] CAPA 1

Choix du profil :

- ☐ profil 1 : recherche d'un gain de puissance.
- ☒ profil 2 : recherche d'une tonification musculaire. ! 0/1
- ☐ profil 3 : apport esthétique.

Choix des 4 groupes musculaires à travailler (attention ! les **ABDOMINAUX** sont obligatoires , à vous de choisir les 3 autres) :

- ☑ BICEPS
- ☐ TRICEPS
- ☐ EPAULES
- ☐ PECTORAUX
- ☑ ABDOMINAUX
- ☐ QUADRICEPS
- ☐ DORSAUX
- ☑ FESSIERS

3/4

Présentation de votre projet personnel de développement musculaire :

2/2 1,5/2 2/2 1,5/2

Groupe musculaire sollicité	N° ou intitulé de l'exercice	Nombre de séries	Nombre de répétitions	Charge choisie	Temps de récupération.
BICEPS	3	3 (X2) par jambe	15	10	20
ABDO	15	3	15		15
FESSIE	35	2 (X2) par jambe	10		15
QUADRI	24	2	10	35	30

3/4

Consignes de travail :

-mettez vous par groupe de 2 ou 3
-un chronomètre est à votre disposition pour calculer les temps de travail et de récupération.
-respectez les consignes de sécurité
-veuillez toujours replacer les poids et barres sur le portique prévu à cet effet pour ne pas faire perdre de temps à vos camarades qui voudraient les utiliser.

Exécution : 1/1
Sécurité : 1/1
Respect tps récup : 1/1