

## "CA5, c'est quoi ?"

- Un CA est un Champ d'Apprentissage, c'est à dire un domaine où l'on pratique des activités de même nature, partageant la même intention de départ : par exemple produire la plus grande performance possible, ou s'opposer à un adversaire, ou adapter son déplacement dans un environnement particulier ou se donner à voir.
- Il existe **5 CA** en lycée. En résumé : en **CA1** on défie l'espace et le temps (il y a toujours un chronomètre ou un décamètre : courir ou nager vite, lancer ou sauter loin...), en **CA2** on adapte son déplacement aux contraintes de l'environnement (en escalade ou course d'orientation), en **CA3** on s'exprime corporellement face aux autres (en gymnastique ou danse), en **CA4** on se confronte aux autres individuellement ou en équipe...
- Le **CA5**, quant à lui, concerne ta capacité à savoir t'entraîner pour développer tes ressources et construire ta santé actuelle et future. Les programmes disent : « Réaliser et orienter son activité physique en vue du développement et de l'entretien de soi. »
- Au lycée, **4 activités** peuvent aider à atteindre cette compétence : la musculation, le step, la natation en durée et la course en durée. Au **lycée Magendie**, nous te proposerons Natation en durée et Course en durée.
- Pendant une séquence de CA5 ton professeur t'enseigne progressivement à construire une séance d'entraînement personnalisée. On se base sur une référence individuelle (par exemple ta VMA en course, Fréquence cardiaque en Natation ou en Step, Ressenti ou Répétition Maximale en musculation) pour définir une intensité d'effort adaptée.
- En CA5, les élèves **ne sont pas en concurrence** les uns avec les autres. Chacun travaille pour **améliorer ses propres capacités**. La classe travaille ensemble et peut coopérer mais pour le progrès de chacun. Il s'agit d'un travail individualisé mais pas individuel !
- En CA5, l'enseignant laisse **choisir l'objectif du projet** : « **le thème d'entraînement** » (qui répond à la question "A quoi peut me servir l'entraînement dans cette activité ? Te sentir mieux dans ta peau ? Etre plus performant ? Etre mieux coordonné ? Améliorer ton état de forme ? T'aider à ne pas prendre trop de poids ?"... chaque objectif sera détaillé en fonction de l'activité proposée). Ce choix est personnel et aucun n'est meilleur ou mieux noté qu'un autre. Tu devras dire pourquoi tu as choisi tel objectif : c'est ce qu'on appelle l'expression du mobile d'agir.
- Chacun choisit progressivement sa **quantité de travail, la récupération, l'intensité** d'effort pour tenter d'atteindre à terme l'objectif choisi.
- On utilise **un cahier d'entraînement ou carnet de bord ou encore une fiche de suivi** pour mieux garder en mémoire les séances et prévoir ce que l'on fait d'une séance à l'autre.
- Pour adapter la quantité de travail prévu, chacun se concentre sur ce qu'il éprouve pendant et après l'effort. C'est ce qu'on appelle « **le ressenti** ». Il concerne les sensations pendant l'effort et la récupération.
- Le CA5, **ça n'est pas** :
  - en musculation : soulever la charge la plus lourde possible ou soulever plus fort que son voisin
  - en step : faire la même chose en même temps pour impressionner un spectateur (d'ailleurs, il n'y en a pas !)
  - en course en durée : courir le plus vite possible, parcourir la plus grande distance possible ou aller plus vite que son voisin.
  - en natation en durée : nager un type de nage particulier ou nager plus vite que les autres.
- Ecoute bien les conseils d'entraînement que l'enseignant te donnera. Cela pourra te servir (ou aider tes parents !) à construire des séances efficaces et cohérentes pour construire ta santé actuelle et future.