

**CONCOURS EXTERNE DU CERTIFICAT D'APTITUDE AU
PROFESSORAT D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
SESSION 2025
SECONDE EPREUVE D'ADMISSIBILITE**

L'APPRENTISSAGE MOTEUR AU SEIN DE LA DISCIPLINE EPS



Les cours CAPEPS Univ EPS sont soumis au code de la propriété intellectuelle. Leur usage est exclusivement réservé à leur destinataire.



Toute l'équipe Univ EPS est fière de vous présenter ce cours CAPEPS, résultat d'un important travail de recherche & synthèse.

Il est à destination des candidats au concours du CAPEPS EXTERNE 2025 qui souhaitent se former de manière autonome ou en complément d'une formation universitaire.



SOMMAIRE

I/ LES THEORIES DE L'APPRENTISSAGE MOTEUR DANS LA DISCIPLINE EPS : DEFINITION & ENJEUX

II/ APPRENDRE DANS LA DISCIPLINE EPS : CONSENSUS TRANSVERSAUX

III/ L'APPROCHE COGNITIVISTE DES BASES DE CONNAISSANCES

IV/ L'APPROCHE COGNITIVISTE DU CONTRÔLE MOTEUR



V/ L'APPROCHE DYNAMIQUE DES COORDINATIONS MOTRICES

VI/ L'APPROCHE ECOLOGIQUE DU COUPLAGE ENVIRONNEMENT ET INDIVIDU

VII/ BIBLIOGRAPHIE



I/ LES THEORIES DE L'APPRENTISSAGE MOTEUR DANS LA DISCIPLINE EPS : DEFINITION & ENJEUX

Les théories de l'apprentissage moteur dans la discipline EPS désignent **l'ensemble des théories qui expliquent l'apprentissage moteur chez un individu**, à travers des stratégies d'apprentissage à déployer, des aménagements à réaliser et des critères à évaluer afin de contrôler l'effectivité de l'apprentissage chez l'individu. Il s'agit de connaissances essentielles qui permettent au candidat lors d'une copie de la Seconde Épreuve d' Admissibilité du concours externe du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS) session 2025, d'**appuyer une argumentation** ayant pour but de répondre à une commande explicite d'un sujet donné au sein d'un contexte singulier. D'une importance capitale, la maîtrise des théories de l'apprentissage moteur dans la discipline EPS, permet également de singulariser une illustration proposée, au sein de la partie argumentative de la copie de la Seconde Épreuve d' Admissibilité du concours externe du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive



(CAPEPS) session 2025, dans la perspective de répondre explicitement à la commande du sujet.

Nous faisons le choix ici de détailler l'ensemble des stratégies d'apprentissage à déployer, les aménagements à réaliser ainsi que des critères à évaluer afin de contrôler l'effectivité de l'apprentissage chez l'individu, par le prisme des 4 grandes théories de l'apprentissage moteur mobilisable dans le cadre de la discipline EPS.

Ce document se veut relativement exhaustif par la diversité des éléments abordés, tout en restant synthétique. Le but est que chaque candidat puisse s'appropriier simplement ces connaissances, et les mobiliser directement dans la Seconde Épreuve d' Admissibilité du concours externe du Certificat d'Aptitude au Professorat d'Éducation Physique et Sportive (CAPEPS) session 2025.

Afin d'améliorer la lisibilité et la compréhension par le candidat, l'ensemble des références bibliographiques mobilisées se trouvent à la fin du document.



II/ APPRENDRE DANS LA DISCIPLINE EPS : CONSENSUS TRANSVERSAUX

L'apprentissage moteur dans la discipline EPS est soumis à un certain nombre de débats scientifiques et professionnels. Néanmoins, il existe des éléments qui font relativement consensus au sein de la littérature scientifique et professionnelle, dont nous exposons ici les points saillants.

Dans un premier temps, la nécessité d'une quantité de pratique importante est centrale. En effet cela permet d'engager un véritable processus d'apprentissage moteur, notamment par le prisme de la stabilisation de la nouvelle coordination motrice. Il s'agit de proposer aux élèves un nombre de répétitions, dans des conditions de pratique identiques puis variées, afin que l'individu mobilise cette nouvelle coordination, un grand nombre de fois.



Dans un second temps, la connaissance du résultat est centrale. En effet cela permet à l'individu de pouvoir ajuster l'exécution de la nouvelle coordination motrice, au regard de feedbacks qui lui parviennent. Il s'agit dès lors de systématiser le retour par autrui sur la nouvelle exécution motrice, afin que l'individu puisse éventuellement réajuster la coordination motrice exécutée, ou affirmer celle-ci lors de futures répétitions.

Dans un troisième temps, la notion de difficulté optimale est centrale. En d'autres termes, il s'agit d'offrir la possibilité à l'individu, à l'élève dans la discipline EPS, de se confronter à niveau de difficulté qui soit adapté aux ressources et potentialités de l'élève. Il s'agit d'offrir un niveau de difficulté suffisamment élevé pour garantir l'engagement de l'élève dans un processus d'exécution motrice à plein potentiel, sans que la difficulté ne soit pour autant insurmontable, au risque de freiner le plein engagement de l'élève dans l'apprentissage de la nouvelle coordination motrice.



III/ L'APPROCHE COGNITIVISTE DES BASES DE CONNAISSANCES

L'approche cognitive des bases de connaissances correspond à l'une des 4 grandes théories de l'apprentissage moteur, mobilisable dans le cadre de l'apprentissage au sein de la discipline EPS. Il s'agit d'optimiser le processus de construction d'une base de connaissances importante chez l'individu, et d'en favoriser leur utilisation par l'individu. La théorie cognitive des bases de connaissances invoque le fait que **pour apprendre sur le plan moteur, il est nécessaire de comparer l'exécution motrice réalisée, avec l'exécution motrice des experts, et de tenter de s'y conformer.**

Pour cela, l'individu doit dans un premier temps augmenter la quantité de connaissances mémorisées. Il peut s'agir de connaissances déclaratives (décrites oralement ou à l'écrit) ou de connaissances procédurales (appries lors d'une phase d'expérimentation motrice).



Dans un second temps,, il s'agit de procéduraliser l'ensemble de ces connaissances (les mettre en œuvre, afin d'augmenter le panel de connaissances du corps de l'individu).

Dans un troisième temps, il s'agit d'établir des règles d'utilisation, également appelées règles « si...alors », des connaissances procéduralisées. Par exemple pour l'individu, lorsqu'une situation typique se présente, quelle connaissance vais-je mobiliser afin de résoudre le problème qui m'est imposé. Dans un quatrième temps, il s'agit d'automatiser les règles d'action construites, afin de diminuer le temps de réaction et augmenter l'efficacité de la nouvelle coordination motrice apprise.



IV/ L'APPROCHE COGNITIVISTE DU CONTRÔLE MOTEUR

L'approche cognitive via le contrôle moteur correspond à l'une des 4 grandes théories de l'apprentissage moteur, mobilisable dans le cadre de l'apprentissage au sein de la discipline EPS. Il s'agit d'optimiser le processus de traitement d'une information. En d'autres termes, l'enjeu est de **favoriser chez l'individu l'émergence d'un certain nombre de Programmes Moteurs Généralisés (PMG), qui permettent à l'individu de répondre plus rapidement au problème moteur qui lui est posé.** Il s'agit au fur et à mesure des répétitions et des diverses connaissances de résultats obtenus, que l'individu affine chacun de ses Programmes Moteurs Généralisés (PMG), afin de maximiser leur flexibilité en toutes circonstances.

Dans un premier temps il est nécessaire de multiplier et de varier les répétitions proposées à l'élève dans la discipline EPS, afin d'affiner le processus de reconnaissance de



l'information. Cela permet à l'élève de maximiser la flexibilité de chacun des Programmes Moteurs Généralisés (PMG) dont il dispose.

Dans un second temps, il est nécessaire de transmettre une connaissance de résultat systématique et rapide (instantanément après la pratique) pour les mouvements effectués à vitesse élevée, par un observateur extérieur. Cela permet à l'élève de situer la pertinence et l'efficacité de son exécution motrice.

Dans un troisième temps, il est nécessaire de concilier connaissance de résultat par un observateur extérieur, et restitution par l'individu de son ressenti pendant l'exécution motrice, pour les mouvements lents. Cela permet à l'élève de mettre en relation les informations perçues pendant l'exécution motrice, et l'observation effective de l'exécution motrice réalisée.



V/ L'APPROCHE DYNAMIQUE DES COORDINATIONS MOTRICES

L'approche dynamique des coordinations motrices correspond à l'une des 4 grandes théories de l'apprentissage moteur, mobilisable dans le cadre de l'apprentissage au sein de la discipline EPS. **Il s'agit de rompre un certain nombre de coordinations spontanées présentes chez l'individu, au profit de nouvelles coordinations qui émergent comme étant plus efficaces pour l'individu dans la situation.** En d'autres termes, cela permet à l'élève de sortir d'une conduite typique qui est présente chez un grand nombre d'élèves débutants, en construisant un ensemble nouveau de coordinations motrices plus pertinentes.

Dans un premier temps, il est nécessaire de caractériser les coordinations spontanées de chacun des individus. Cela permet d'identifier les coordinations peu efficaces qui sont à rompre chez les individus.



Dans un second temps, il est nécessaire de contraindre l'individu par le prisme d'un environnement adapté, à produire la coordination motrice jugée par l'enseignant comme étant plus pertinente dans la situation proposée. Cela passe notamment par la diminution de la vitesse d'exécution et plus largement de la charge informationnelle. Nous pouvons prendre l'exemple d'une diminution de l'élan lors d'une leçon de triple saut.

Dans un troisième temps, il est nécessaire de faire émerger les nouvelles coordinations motrices jugées plus pertinentes, en transmettant une connaissance de résultat étayée ou une verbalisation de l'exécution motrice réalisée par l'individu. Cela permet à l'élève dans le cadre de la discipline EPS, d'adopter une pratique réflexive garante d'une continuité dans le processus d'apprentissage moteur.



VI/ L'APPROCHE ECOLOGIQUE DU COUPLAGE ENVIRONNEMENT ET INDIVIDU

L'approche écologique du couplage environnement et individu est l'une des 4 grandes théories de l'apprentissage moteur, mobilisable dans le cadre de l'apprentissage au sein de la discipline EPS. **Il s'agit de concevoir un environnement contraignant qui favorise la sélection des informations les plus pertinentes, par l'individu.** En d'autres termes, l'apprentissage moteur passe ici par l'exploration de l'environnement proposé, pour saisir les opportunités qui le constituent.

Dans un premier temps, il est nécessaire de varier les environnements proposés afin de favoriser la sélection d'informations diverses par l'individu. Cela passe par exemple par un



aménagement matériel du milieu dans l'activité danse permettant de susciter l'improvisation par l'élève.

Dans un second temps, il est nécessaire de transformer la tâche proposée au regard des objectifs préalablement fixés par l'enseignant. Cela passe par exemple par des consignes liées à une centration exclusive sur une partie du corps dans l'activité danse, ou sur un mouvement spécifique de flexion d'angle jambe-cuisse dans l'activité triple-saut.

Dans un troisième temps, il est nécessaire de permettre à chaque individu de réaliser des ajustements personnels afin de favoriser le processus d'apprentissage moteur. Cela passe par exemple par la possibilité de modifier sa prise de marque au cours d'une leçon d'Education Physique et Sportive (EPS) dans l'activité triple-saut.



VII/ BIBLIOGRAPHIE

1. **C Le Scanff et J Bertsch**, Apprentissages moteurs et conditions d'apprentissage, 1995
2. **McPherson et Thomas**, Relation of knowledge and performance, 1989
3. **R-A Schmidt**, Motor control and learning
4. **J J Temprado et G Montagne**, Les coordinations perceptivo-motrices, introduction aux approches écologiques et dynamique du couplage perception-action, 2001
5. **J J Gibson**, The ecological to visual perception, 1976



**CONCOURS EXTERNE DU CERTIFICAT D'APTITUDE AU
PROFESSORAT D'EDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE
SESSION 2025
SECONDE EPREUVE D'ADMISSIBILITE**

L'APPRENTISSAGE MOTEUR AU SEIN DE LA DISCIPLINE EPS