

Visionner et lire à travers  
sa carte

“ VIDEO 1 CO N4 Cyril Peyre  
[http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/  
Course-orientation-Lycée\\_Professionnel-N4-  
Cyril\\_PEYRE#tab=Niveau\\_4](http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Course-orientation-Lycée_Professionnel-N4-Cyril_PEYRE#tab=Niveau_4)

“ VIDEO 3 UBALDI NATATION  
Fallait être là, désolée...

“ VIDEO 4 STEP Corinne  
Cuvinot – Peyre)  
[http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Step-  
Niveaux-Essoufflement-Corinne\\_CUVINOT-  
PEYRE#tab=Essoufflement\\_prononc\\_C3\\_A9](http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Step-Niveaux-Essoufflement-Corinne_CUVINOT-PEYRE#tab=Essoufflement_prononc_C3_A9)

# L'effort

Marianne PEYROTTE  
18 Janvier 2014

[www.zestedecours.com](http://www.zestedecours.com)

## Définitions

“ DORNIC 77

L'effort traduit l'activation consciente et délibérée des ressources de traitement de l'information du pratiquant. L'effort est un mécanisme cognitif contrôlant l'utilisation des ressources multiples.

“ DELIGNIERES 00

L'effort est un engagement volontaire de l'individu, qui mobilise ses forces afin de poursuivre l'exercice entrepris.

PEDAGOGIE DIFFERENCIEE  
HETEROGENEITE

INDIVIDUALISATION/  
ADAPTER LES TACHES AUX  
RESSOURCES

MOTIVATION

ENGAGEMENT

EFFORT

adapter

déclencher

développer

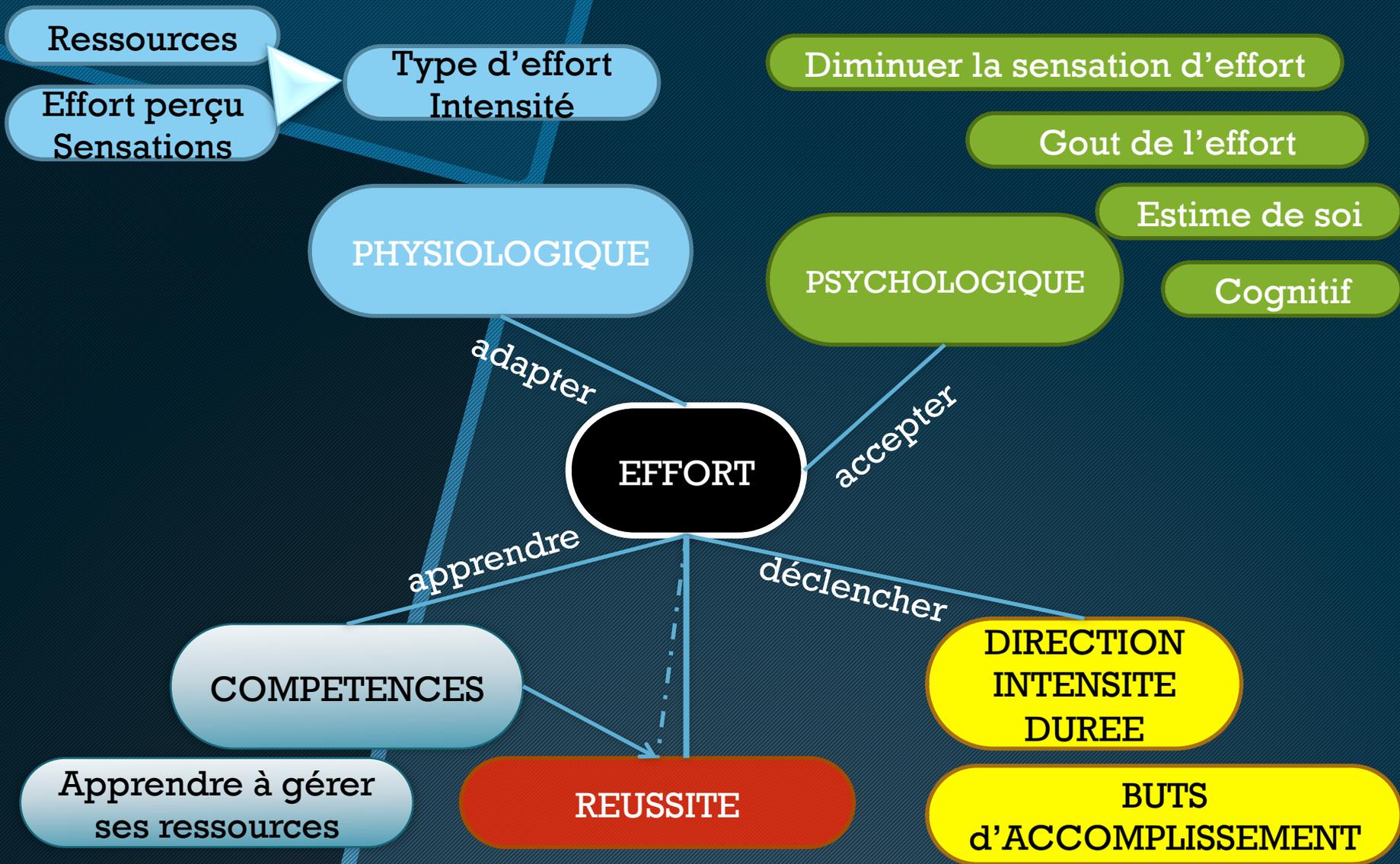
gérer

AMELIORER LA CONDITION  
PHYSIQUE

GESTION DES RESSOURCES  
PAR L'ELEVE

APPRENTISSAGE

CARTE M.PEYROTTE



CARTE RESUME du LIVRE L'EFFORT (2000)

# Visionner et lire à travers la carte de l'effort

“

VIDEO 1 CO N4 Cyril Peyre

[http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Course-orientation-Lycée Professionnel-N4-Cyril PEYRE#tab=Niveau 4](http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Course-orientation-Lycée_Professionnel-N4-Cyril_Peyre#tab=Niveau_4)

“

VIDEO 2 CO N2 Lairent Prunier

[http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Course-orientation-Collège-N2-Laurent PRUNIER#tab=Image de la comp C3 A9tence](http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Course-orientation-Collège-N2-Laurent_PRUNIER#tab=Image_de_la_comp_C3_A9tence)

“

VIDEO 3 UBALDI NATATION

VIDEO 4 STEP Corinne Cuvinot – Peyre

[http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Step-Niveaux-Essoufflement-Corinne CUVINOT-PEYRE#tab=Essoufflement prononc C3 A9](http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Step-Niveaux-Essoufflement-Corinne_CUVINOT-PEYRE#tab=Essoufflement_prononc_C3_A9)

“

VIDEO 5 ECHAUFFEMENT M.Peyrotte

[http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Echauffement-intermittent-Marianne PEYROTTE#tab=Vid C3 A9o](http://www.eps.ac-aix-marseille.fr/webphp/mediawiki/index.php/Echauffement-intermittent-Marianne_Peyrotte#tab=Vid_C3_A9o)