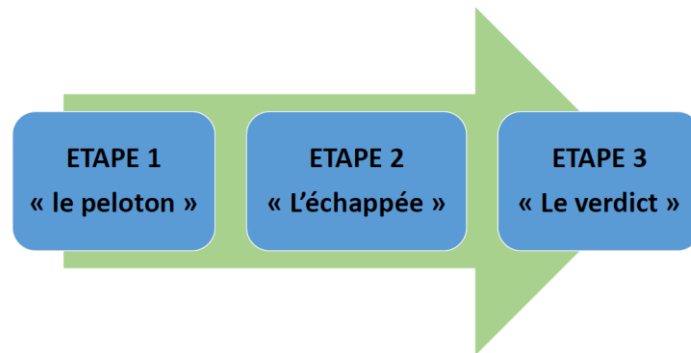




ETAPE 1

Construire un « peloton coopératif »

Faire performer sa dyade (affrontement différé)



TEMPORALITE DE L'ETAPE 1

TEMPS 1

Construire
un
« peloton
coopératif »



TEMPS 2

« Injection »
du jeu
athlétique =
s'affronter
(Dyades)

..... Sur diverses allures à construire

LES ACQUISITIONS à L'ETAPE 1

QUELS INDICATEURS DE COMPETENCES ?

OBJETS
D'ENSEIGNEMENT

ACQUISITIONS :

S'intégrer / coopérer / suivre dans un peloton
(→ LE SCORE PELOTON)

Exprimer ses ressources grâce au peloton

(→ LE SCORE PERF : Ecart Vmini 3' / 6' / échauff)

Sensibilité à l'affrontement

(→ LE SCORE PERF : classement dyade)

ETAPE 2 et 3

... Vers une intégration et une amplification de l'affrontement au cœur du peloton : les échappées



LES ACQUISITIONS à L'ETAPE 2

QUELS INDICATEURS DE COMPETENCES ?

OBJETS
D'ENSEIGNEMENT

ACQUISITIONS :

Savoir moduler l'échappée selon le temps restant / selon le nombre de séries de course + savoir poursuivre le lièvre qui prend l'échappée

(→ LE SCORE PELOTON)

Exprimer ses ressources grâce au peloton pour maintenir une allure optimale dans la phase pré-échappée

(→ LE SCORE PERF : % VMA exprimé)

Sensibilité à l'affrontement

(→ LE SCORE PERF : classement du coureur / classement de la dyade)

Formation « Demi-fond » Journées de l'EPS de Créteil 18-19 Décembre 2017

1. Dispositif du test Spartacus

Comme le montre la Figure 1, un espace en ligne droite de 75 m. de long (permettant d'atteindre la vitesse 18 km.h⁻¹) sur une dizaine de mètres de large suffit pour la passation du test.

Une ligne de départ unique est matérialisée.

Un étalonnage de la ligne droite est réalisé en disposant des plots de couleurs différentes et numérotés de 7 à 18 selon les distances définies (tableau 1).

Ces repères matérialisent les paliers. L'étalonnage commence en référence à une vitesse de 7 km.h⁻¹ pour les filles et garçons et s'échelonne jusqu'à 18 km.h⁻¹.

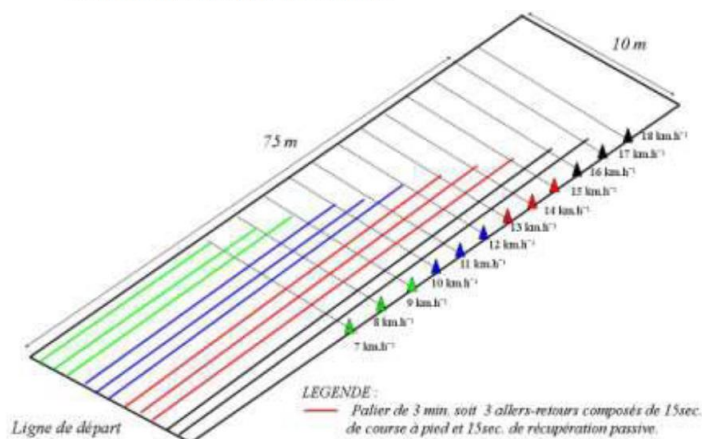


Figure 1 : Dispositions matérielles du test « Spartacus ».

Deux opérateurs se placent, l'un à la ligne de départ, l'autre au plot correspondant à la vitesse du palier. L'un de ces deux opérateurs dispose d'un chronomètre et délivre un repère sonore toutes les 15 sec.

Tableau 1. Distances des paliers

Vitesse (Km.h ⁻¹)	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Distance (m)	29,2	33,3	37,5	41,7	45,8	50,0	54,2	58,3	62,5	66,7	70,8	75,0

2. Organisation de l'épreuve

L'effectif des coureurs dépend de la largeur de l'espace de travail. Ils doivent réaliser 15 sec de course en ligne droite pour atteindre le plot correspondant à la vitesse du palier en cours (trajet aller). La récupération se fait de manière passive au niveau du plot atteint pendant 15 sec. Au signal, ils repartent à la même allure pendant 15 sec vers la ligne de départ. Chaque palier comporte 3 allers-retours. La durée du palier est donc de 3 min, dont 1min30 de course et 1min30 de récupération passive. Toutes les 3 min la vitesse de course augmente de 1 km.h⁻¹. L'épreuve s'arrête lorsque le sujet ne parvient pas à atteindre la distance requise deux fois de suite avec une tolérance de ± 1 m. La vitesse maximale atteinte correspond au dernier palier complet réalisé. Pour être validé, le palier doit être totalement achevé.

EVOLUTION DU RESENTI

L'enjeu est de détourner les élèves de la performance « brute » (valeur de la VMA), d'un « jeu » où l'échec est la seule issue ... à un jeu où tout le monde réussit puisqu'il s'agit d'identifier l'évolution de ses sensations proprioceptives en 4 niveaux.

Quand le niveau 4 est atteint, avec impossibilité de faire les 3 aller – retour : le jeu est réussi !!

	1	<u>TRES FACILE</u> Grande aisance respiratoire
	2	<u>SUPPORTABLE</u> On ressent une respiration plus ample mais ça va on tient !
	3	<u>EPROUVANT</u> <u>DIFFICILE</u> Respiration s'accélère... faut pas que ça dure longtemps !
	4	<u>TRES DIFFICILE</u> J'en peux plus, vivement que ça s'arrête !