COURSE et DEMI FOND

Collège Marie Curie – LES LILAS

Séquence de 15 à 20 séances

Stage Académique
4 & 5 février 2021
Créteil

CARTON Baptiste
DONADILLE Clara

PLAN

- 1. La démarche
  - Le cadre de fonctionnement
  - Les types d'exercices
  - La dévolution du guidage
  - Les points de repères et la notation
  - L'évaluation
  - Concrètement…
- 2. Les retours d'expérience et justifications institutionnelles
- 3. L'analyse des apprentissages et progrès
- 4. Les plus-values relatives à l'égalité et la réussite des élèves

1. LA DÉMARCHE

1.1 Le cadre de fonctionnement

- Objectif : acquérir et stabiliser une vitesse de 10km/h en réalisant 1 600m en 10'

SAVOIR COURIR

Un cadre matériel stable et des repères identiques durant toute la séquence :

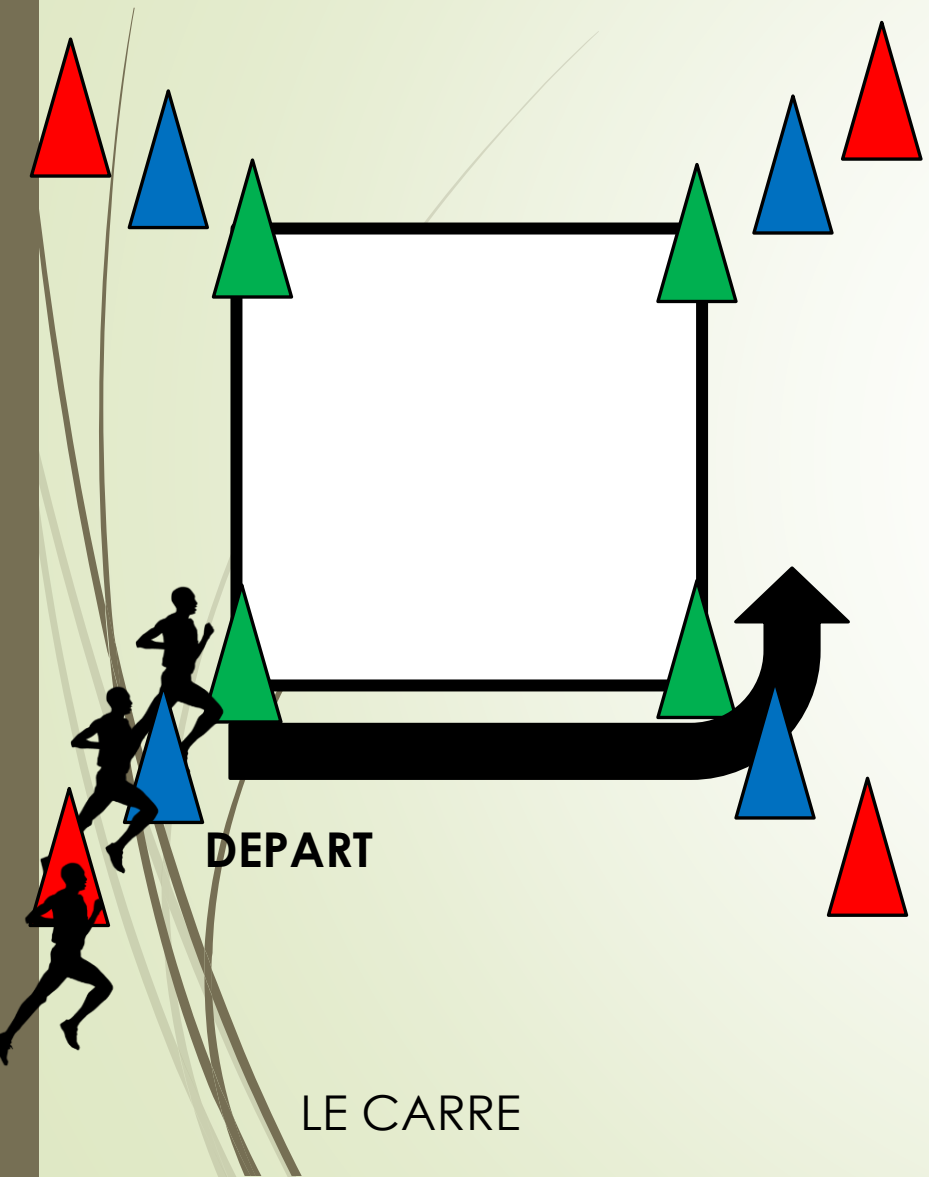
→ **2 groupes de travail** : Groupe Compétition (GC) = course en continu / Groupe Non Compétition (GNC) = course en fractionné

→ **3 couleurs de plots** → vitesses en km/h : 8 km/h = plots **Verts (65m)**
10 km/h = plots **Bleus (80m)**
12 km/h = plots **Rouges (100m)**

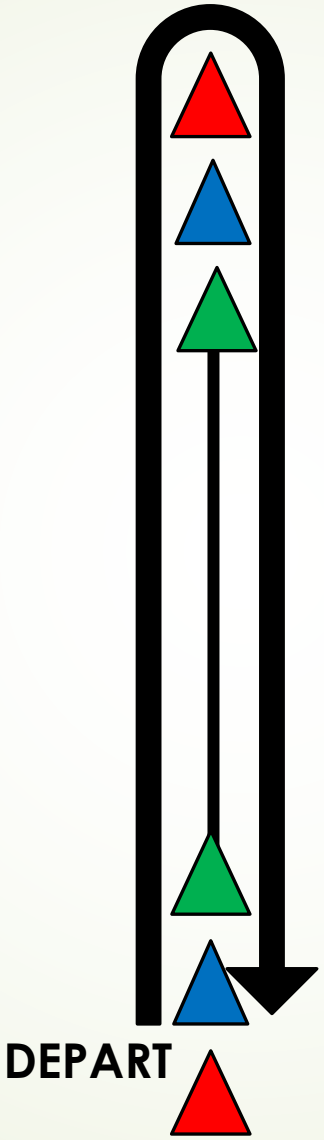
→ Des **fractions courues** relativement **stables** : 30'' au départ qui évolue en 1' avec les progrès voire + pour aller vers 10' en continu

→ Temps de travail de séance : Travail sur des blocs de 10' (**3x10' par séance de 2h**) avec GC en continu et GNC en 30''/30''

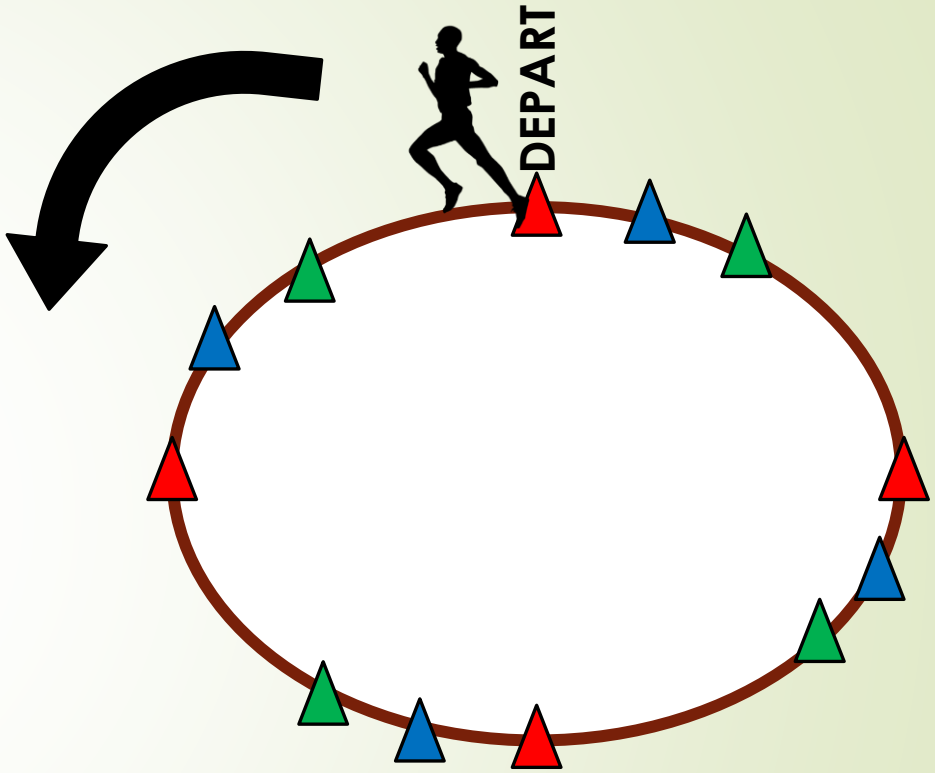
1.2 Les types d'exercices



LE CARRE



LA NAVETTE



LA PISTE de 400m

1.3 La dévolution du guidage et les étapes de progression

Ces étapes prennent un **temps variable de travail en fonction des progrès des élèves**

30''/30'' GC / GNC 1600m (14')

30''/15'' GC / GNC 1600m (12')

1' 200m / 30'' 1600m (12')

1' 200m / 15'' 1600m (10')

Ouverture du dernier tour de piste (allure libre)

Ouverture des 2 derniers tours de piste

Ouverture des 3 derniers tours

Autonomie sur 1600m

CROSS

GUIDAGE FORT — **SEMI-GUIDÉ** — **AUTONOMIE PROGRESSIVE**

<u>INDICATEURS et objectifs</u> :

→ Principe de continuité = **tenir les 10'** de situation

→ Principe de vitesse = **maintenir une allure repérée puis intériorisée** (couleur de plot)

→ **Tenir l'augmentation de la fraction courue** (récup deux fois inférieure au temps de course)

→ **Gestion de son effort** pour produire la meilleure performance sur 1600m

1.4 Points de repères et notation

→ Elèves et profs **évaluent les perfs à chaque séance** :

- ✓ 1 note correspondant au temps sur 1600m

→ Contrat passé avec les élèves : **seules les 2 meilleures notes sont gardées**

1.5 L'évaluation = Un référentiel commun

Barème construit **en équipe EPS** qui devient un référentiel commun pour tous les élèves

→ Niveaux d'exigence progressifs dans la scolarité de l'élève

→ Différenciation barème fille et garçon

→ Parcours cross (prolonge le savoir courir : distances différentes GC 2000m / GNC 1600m)

Niveaux		8/20 et moins PASS'SPORT DÉBUTANT	10/20 VALIDATION PASS'SPORT BRONZE	13/20 PASS'SPORT ARGENT	16/20 PASS'SPORT OR	20/20 PASS'SPORT CHAMPION
Cycle 3 Du 30/30 au 30/15 au TEST 4 TOURS	CM2 (30/30)	3 tours minimum sur les 4 (1 200m en 30/30)	8km/h 1 600m (4 tours) 16x 100m (65m courus / 35m marchés) 16' –30/30	10km/h 1 600m (4 tours) 16x 100m (80m courus / 20m marchés) 16' –30/30	12km/h 1 600m (4 tours) 16x 100m (100m courus) 16' –30/30	12km/h et + 1 600m (4 tours) 16x 100m (100m courus en moins de 30'') 16' –30/15
	6ème	4 TOURS Plus de 11' (- de 9km/h) 10' : - de 8km/h	4 TOURS Moins de 11' (+ de 9km/h) 10' : 8km/h	4 TOURS Moins de 10' (+ de 10 km/h) 10' : 10km/h	4 TOURS Moins de 8'30 (+ de 11,3km/h) 10' : 11km/h	4 TOURS Moins de 7'45 (+ de 12,5km/h) 10' : 12km/h
Cycle 4 TEST 10' continu	5ème	REPRISE du Savoir-Courir 6ème : 10/20	F : 8,5km/h G : 9 km/h	F : 10km/h G : 10,5km/h	F : 11km/h G : 12km/h	F : 12km/h G : 13km/h
	4ème	F : 8km/h G : 8,5 km/h	F : 9km/h G : 10km/h	F : 10,5km/h G : 11,5km/h	F : 12km/h G : 12,5km/h	F : 13km/h G : 13,5km/h
	3ème	F : 8km/h G : 8,5 km/h	F : 9,5km/h G : 10km/h	F : 11km/h G : 12km/h	F : 12km/h G : 13km/h	F : 13km/h G : 14km/h

SAVOIR-COURIR : barème épreuve « le 4 TOURS en moins de temps possible »

4 TOURS – 6ème				4 TOURS – 5ème				4 TOURS – 4ème				4 TOURS – 3ème			
Filles	KM/H	TEMPS	Garçons	Filles	KM/H	TEMPS	Garçons	Filles	KM/H	TEMPS	Garçons	Filles	KM/H	TEMPS	Garçons
-	16	6'	-	-	16	6'	-	-	16	6'	-	-	16	6'	20
-	15,5	6'12	-	-	15,5	6'12	-	-	15,5	6'12	-	-	15,5	6'12	19,5
-	15	6'24	-	-	15	6'24	-	-	15	6'24	20	-	15	6'24	19
-	14,5	6'37	-	-	14,5	6'37	-	-	14,5	6'37	19	20	14,5	6'37	18
-	14	6'50	-	-	14	6'50	20	20	14	6'50	18	19	14	6'50	17
-	13,5	7'	20	-	13,5	7'	19	19	13,5	7'	17	18	13,5	7'	16
-	13,2	7'15	19,5	20	13,2	7'15	18	18	13,2	7'15	16	17	13,2	7'15	15
20	13	7'30	19	19	13	7'30	17	17	13	7'30	15	16	13	7'30	14
19	12,5	7'45	18	18	12,5	7'45	16	16	12,5	7'45	14	15	12,5	7'45	13
18	12	8'	17	17	12	8'	15,5	15	12	8'	13,5	14	12	8'	12
17	11,6	8'15	16	16,5	11,6	8'15	15	14	11,6	8'15	12,5	13	11,6	8'15	11,5
16	11,3	8'30	15,5	15,5	11,3	8'30	14	13,5	11,3	8'30	12	12	11,3	8'30	11
15	11	9'	14,5	14	11	9'	13	12,5	11	9'	11	11	11	9'	10,5
14	10,3	9'30	13,5	13	10,3	9'30	12	12	10,3	9'30	10,5	10,5	10,3	9'30	10
13,5	10	10'	13	12	10	10'	11	11	10	10'	10	10	10	10'	9
12	9,5	10'30	11,5	11	9,5	10'30	10	10	9,5	10'30	8,5	9	9,5	10'30	8
11	9	11'	10	10	9	11'	9	9	9	11'	7	8	9	11'	6,5
10	8,5	11'30	9	9	8,5	11'30	8	8	8,5	11'30	6	6	8,5	11'30	5,5
8,5	8	12'	8	8	8	12'	7	6,5	8	12'	5	5	8	12'	4,5
7	7,5	13'	7	6	7,5	13'	6	5	7,5	13'	4	4	7,5	13'	3
6	7	14'	6	4	7	14'	4	4	7	14'	3	3	7	14'	2
5	6	16'	5	3	6	16'	3	2	6	16'	1	1	6	16'	0

CONCRÈTEMENT : Séance 1 :

Constituer les GC et GNC

→ Présentation de la séquence :

- Objectif du **SAVOIR COURIR** = Tous les élèves doivent être capables de finir la séquence en sachant courir **10' à 10km/h**
- **Test noté à chaque séance** pour voir les progrès mais on ne garde que les 2 meilleures notes en fin de trimestre
- **CROSS interclasse** qui finalise la séquence

SA1

Sur synthétique
➔ Le carré

GNC = 10x 30''/30'' = 600m min

GC = 20x 80 à 100m en continu = 1600m min

SA2

Sur synthétique
➔ La navette (A/R)

GNC = 10x 30''/30'' = 600m min

GC = 20x 80 à 100m en continu = 1600m min

SA3

Sur piste 400m
➔ Repères 4x100m

GNC = 2T en 30''/30'' sur 100m

GC = 4T en 30''/30'' sur 100m

Séance 5 - 6 : 1 groupe travaille pendant que l'autre fait sa récup'

Augmenter la fraction courue pour le même temps de récup

SA1

Sur **piste 400m**

Test savoir courir pour TOUS (tutorat avec le GC qui aide le GNC car courent ensemble) en 16'

30''/30'' sur 4T (16')

SA2

Sur **piste 400m**

GC = 4T en 1' 200m / 15'' récup (8x) = 1600m en – de 11'

SA3

Sur **la navette (A/R)**

GNC = 10 x parcours vert ou bleu 1' 2 A/R / 30'' récup (15')

SA4

Sur **la navette (A/R)**

GC = 8' en continu sur parcours bleu (80m) = 1200m

Dernières séances (S17):

Travail sur le parcours du cross / possible continuer sur le 1600m sur piste (alternance travail GC et GNC)

Travail d'amélioration de la performance par la gestion de son allure aux différents moments de la course

SA1

Sur **piste 400m ou parcours du cross**

GC = 2000m en 12' et moins
Course sans arrêt avec allure libre et objectif de se rapprocher des 12' et en-dessous
Repos possible en marche tous les 200m pdt 15''

SA2

Sur **piste 400m ou parcours du cross**

GNC = 1600m en 8x 1'200m / 15'' récup
Le GC volontaire aide le GNC

Repos possible en marche tous les 200m pdt 15''

SA3

Sur **piste 400m**

Travail de fractionné

GC = 2T en 45'' 200m / 15'' récup
Puis GNC 2T en 45'' 200m / 30'' récup

Concepts clés partagés par la classe et l'enseignant

« C'est normal »

« Branchez-vous »

Lien avec les programmes

→ **CG1 : Développer sa motricité et construire un langage du corps**
- Acquérir des techniques spécifiques pour améliorer son efficience
- Verbaliser les émotions et sensations ressenties

→ **CG2 : S'approprier, seul ou à plusieurs, des méthodes et des outils pour apprendre**
- Répéter un geste sportif ou artistique pour le stabiliser et le rendre + efficace

→ **CG3 : Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités**
- Agir avec et pour les autres, en prenant en compte les différences

→ **CG4 : Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**
- Adapter l'intensité de son engagement physique a ses possibilités

→ **CG5 : S'approprier une culture physique, sportive et artistique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain**

Cycle 3	Cycle 4
• Réaliser des efforts et enchainer plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus longtemps, plus haut, plus loin • ~~Combiner une course un saut un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.~~ • Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en représentations graphiques • Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur	• Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques et/ou au moins de deux styles de nages • S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif • ~~Planifier et réaliser une épreuve combinée~~ • S'échauffer avant un effort • Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, …)

Compétences / Notation

Compétence = Ensemble de ressources mobilisées, coordonnées et mises en synergie pour agir (Escalie et al, 2019)

Compétence visée en demi-fond

ÊTRE CAPABLE DE SAVOIR COURIR

→ Les 5 CG de l'EPS intègrent l'ensemble des compétences motrices, méthodo et sociales, qui **ne sont pas isolables** !

Indépendamment de la compétence ou de la note, ce qui compte c'est la lisibilité de celle-ci

Retour d'expérience

→ Visibilité progrès élèves + prise de conscience

→ Fierté des élèves des progrès vécus

→ Relation de confiance avec les classes et réussite de tous

→ Mise en commun EPS

BAPTISTE

→ Dynamique de classe

→ Le confort de la routine

→ Poursuite d'objectifs éducatifs au sein d'objectifs moteurs du cœur de l'APSA

CLARA

Les avantages de cette démarche

- Routines de fonctionnement et habitudes de travail des élèves
- Confort d'enseignement
- Des repères permanents et stables ou construire et réguler son allure
- Temps de pratique permettant aux élèves d'avoir le temps de progresser consciemment avec les objectifs d'allure a atteindre.
- Différenciation du travail avec choix d'allure et choix du nombre de répétitions (GC / GNC)
- Dynamique de classe positive (aide du GC au GNC, conscientisation des progrès)

TRIPLE RENVERSEMENT :

Objectifs externes aux APSA = APSA support

VS

Objectifs internes à l'APSA

Pédagogie du changement de situation permanent

VS

Pédagogie avec stabilité matérielle et évolution des contenus dans son sein **(KOMAR et ADE, 2014)**

Passage d'un technicisme rassurant

À

Une technique vivante

Ce que je faisais avant

Date : ..... FICHE PROJET

Prénoms du binôme :

..... ☐ et ..... ☐

VMA :	Projet choisi : ..... % de VMA	
Total de plots à franchir :	.....	Nombre de plots à franchir en minutes

Course de 15 minutes (courses de 3')	Ordre de passage								
	Course 1	Récup 2'	Course 2	Récup 2'	Course 3	Récup 2'	Course 4	Récup 2'	Course 5
	2 coureurs ensembles		Coureur 1		Coureur 2		Coureur 1		Coureur 2
Nombre de plots franchis									
Total des plots							Contrat validé ? OUI / NON		

Fréquence cardiaque	FC R	FC 1	R1	FC 2	R2	FC 3	R3	FC 4	R4	FC 5	R5
Coureur 1											
Coureur 2											

FC R : Fréquence cardiaque de repos, prise avant l'échauffement.
FC 1 /2/3/4 : immédiatement après la course, pendant 6 secondes.
R 1/2/3/4 : après 1'30 de récupération, au signal de l'enseignant.

DEMI FOND (10/09)

Nom du coureur :	Nom de l'observateur :

Nombre de tours complets réalisés	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

DISTANCE A : Nombre de tours x longueur du tour (200m) = ... mètres

Nombre de plots franchis après le coup de sifflet final dans le dernier tour réalisé	Nombre de plots franchis	

DISTANCE B : Nombre de plots x 25 m = ... mètres

DISTANCE TOTALE PARCOURUE en 6 minutes	DISTANCE A + DISTANCE B soit : .....m + ...m = ...mètres

Tableau de fréquence cardiaque	
Fréquence cardiaque au repos	
Fréquence cardiaque après l'effort	
Fréquence cardiaque après récupération de 3 minutes	

VMA		8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13	13.5	14	14.5	15
Nombre de plots à franchir en 3' (25m)	100%	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
	90%	15	16	17	18	19	20	21	22	22	23	24	25	26	27
	80%	14	14	15	16	17	18	18	19	20	21	22	22	23	24
	70%	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	19	19
	60%	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17
	50%	8	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13	14	14	15

Les perspectives de cette démarche

→ Développer **un suivi des passeports des élèves sur leur parcours de formation**
➔ 1 année sur l'autre

→ Recherche d'un **outil de mise en commun** des enseignants sur les passeports validés pour leurs élèves

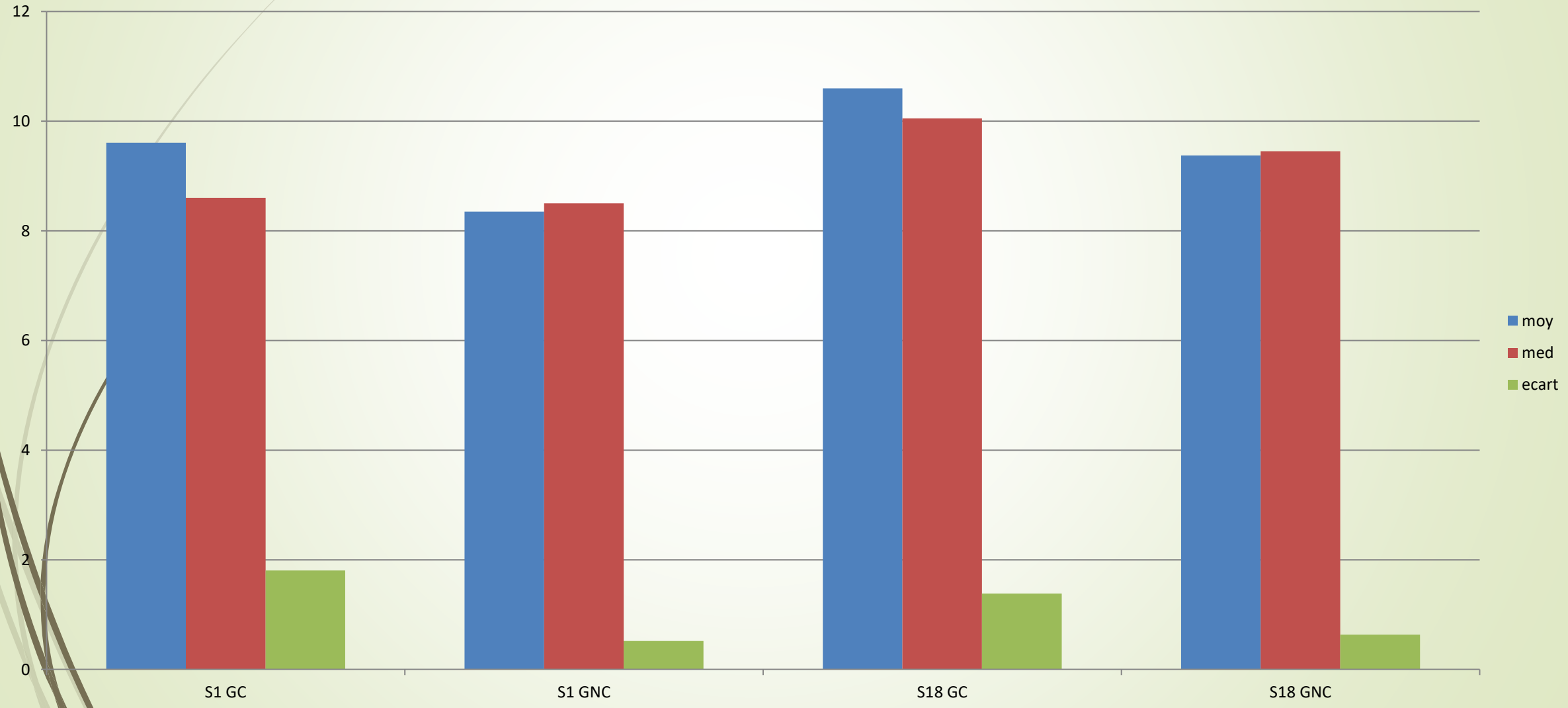
Les limites :

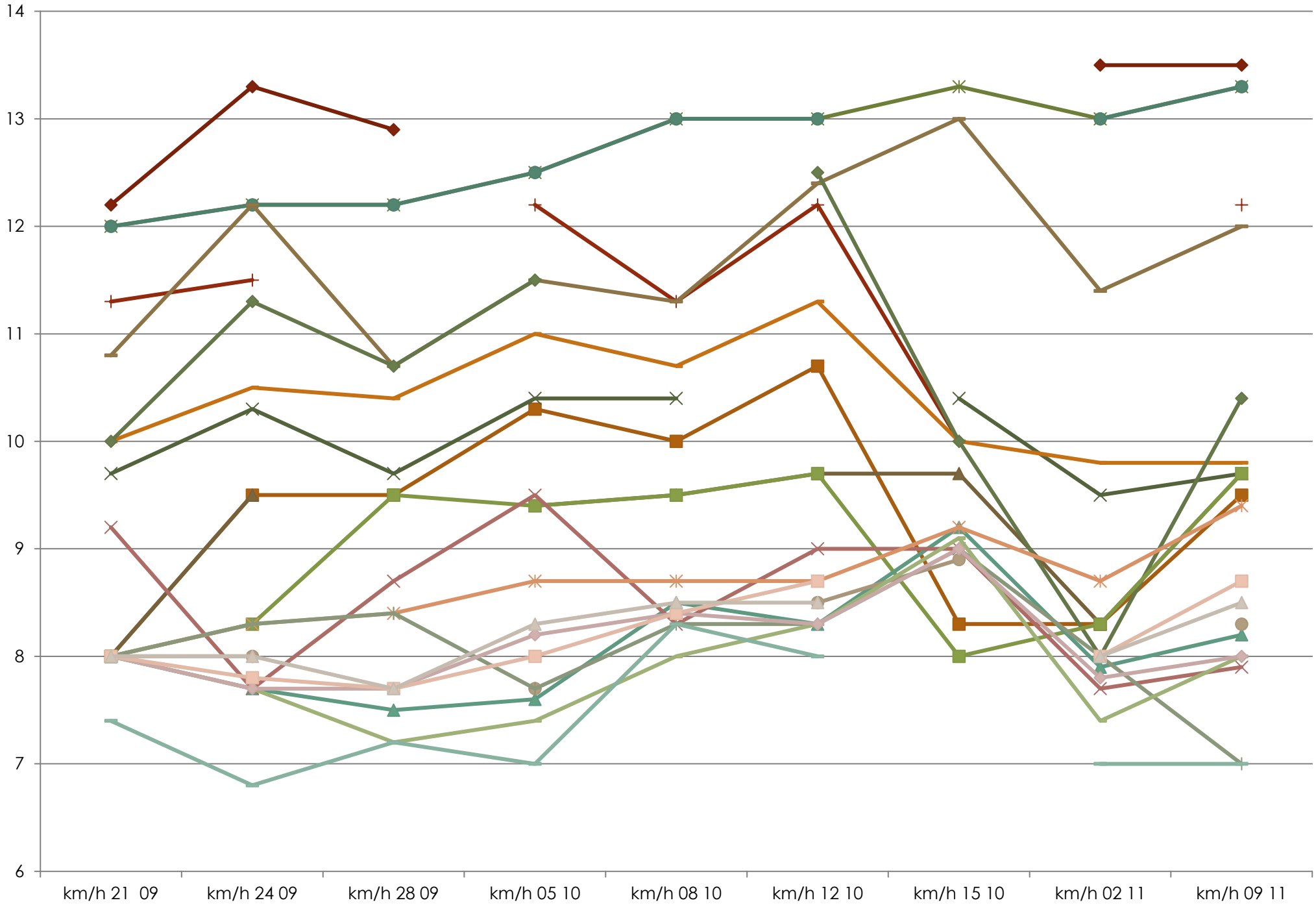
→ <u>Nécessité cycles longs</u> MAIS adaptables sur des séquences de 10 à 12 séances

→ Séquence sur installations diverses (Synthétique + piste 400m) MAIS possible d'aménager les situations si on a 200m dans son établissement

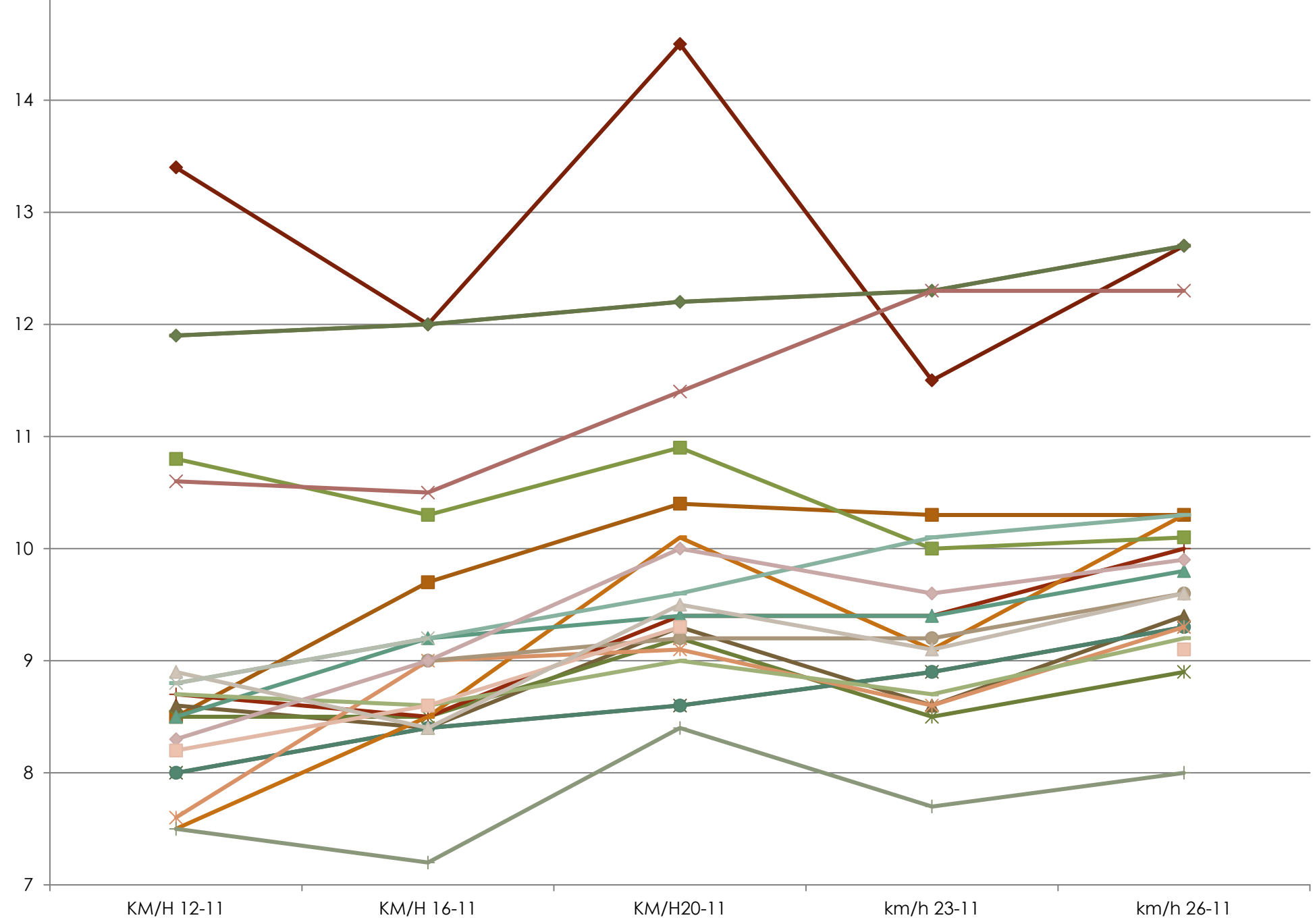
→ Tenir compte de la <u>globalité de la démarche</u> : repères de progression / évaluation / travail d'équipe / différenciation…

ANALYSE DES APPRENTISSAGES





1 courbe =
1 élève



1 courbe =
1 élève

Réussite et égalité ?

Double objectif

Collectif	**Individuel**
Repères d'acquisition individualisés : allures	Repères d'acquisition individualisés : allures

Conditions de la réussite ⟷ **Conditions permettant l'égalité**

- Cycles longs = temps d'apprendre
- Explicitation de la progression aux élèves
- Points de repères individuels dans l'objectif collectif (10km/h)
- Bilan de séance : suivi de sa performance et comparaison à l'objectif (test savoir courir à chaque séance)
- Différenciation barème fille et garçon
- GC / GNC

SnEP U. F.S.U.

PARTAGEZ VOS EXPERIENCES ET CRÉEZ DES OUTILS COMMUNS DANS DES COLLECTIFS DE TRAVAIL