

Joakim Zimmerli



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Atelier de didactique
MASE
Education physique et sportive

2015-2016

« Course longue » 11^e

Collège des Colombières

Chargé d'enseignement : Bernard Poussin

Projet de course longue

Compétences dans l'action

Découvrir et apprendre à maîtriser sa vitesse de course pour courir au plus proche de sa VMA sur une distance de 3200 mètres (VMA de plus de 13); sur une distance de 2400 mètres (VMA de 13 ou moins) (Pinchat, 2011 ; Deriaz, 2013)

Compétences autour de l'action

Les observateurs relèvent les temps de passage donnés par leur chronomètre tous les 400 mètres pour informer les coureurs de leur allure.

Ressources constitutives

Habilités motrices

- Réguler son allure pour minimiser la différence de temps entre les 400m. et courir au plus proche de sa VMA.
- Maîtriser son départ de course pour réaliser le meilleur temps au dernier 400m.
- Construire des appuis de course pour avoir une foulée dynamique et efficace et ainsi s'économiser un maximum.
- Adapter sa respiration pour courir à des vitesses différentes.
- Développer ses capacités aérobies pour améliorer sa performance.

Connaissances

- Savoir « s'écouter » - relations entre ses vitesses de course, sa FC et son essoufflement - pour réguler sa vitesse de course.
- Lire et utiliser les résultats et indicateurs relevés pour aider son coéquipier à améliorer sa performance.
- Savoir reproduire des étirements pour récupérer après la course.

Attitude

- Se préparer (chaussures adéquates – lassées correctement, habits en fonction du temps, boisson) pour courir dans les meilleures conditions.
- Respecter le règlement de course pour courir en toute sécurité.

Habilités méthodologiques

- Tenir une fiche d'observation pour relever des indicateurs de temps.
- Utiliser les fonctions d'un chronomètre pour prendre les temps intermédiaires.

Description de l'épreuve

Terrain

Piste carrée de 100 mètres étalonnée tous les 25 mètres avec des cônes.

Distance de course :

Une distance de course de 2400 mètres pour les personnes ayant une VMA de 13 ou moins et de 3200 mètres celles avec une VMA de plus de 13. Les temps relevés tous les 400 mètres sont notés sur la fiche d'observation par l'observateur de chaque binôme.

Déduction de points pour l'irrégularité dans la gestion de course :

Des pénalités pour la gestion de la vitesse de course pour les tours 2, 3, 4, 5 (2400m) et les tours 2, 3, 4, 5, 6, 7 (3200m). L'écart est calculé par rapport au temps du tour précédent.

- Pour des temps au tour de - 2 :00, compter une pénalité pour un écart de 0 :07 ou plus par rapport au tour précédent, compter 2 pénalités pour un écart de 0 :14 ou plus, etc. ;
- Pour des temps au tour de 2 :00 et 2 :30, compter une pénalité pour un écart de 0 :09 ou plus par rapport au tour précédent, compter une pénalité pour un écart de 0 :18 ou plus, etc. ;
- Pour des temps au tour de +2 :30, compter une pénalité pour un écart de 0 :11 ou plus par rapport au tour précédent, compter 2 pénalités pour un écart de 0 :22 ou plus, etc.

Les observateurs peuvent informer les coureurs lors des relevés des éventuels écarts de temps entre les tours. Ils notent le temps exact affiché sur le chrono (---:---) lors du passage au 400m. Ils ne s'occupent que des temps intermédiaires et du temps final. L'enseignant prend les temps finaux de chaque coureur pour pouvoir les comparer.

L'obtention de...

- 0 ou 1 pénalité => pas de malus
 - 2 pénalités => malus de 0.5 ;
 - 3 pénalités => malus de 1 ;
 - 4 pénalités => malus de 1.5 ;
 - 5 pénalités ou + => malus de 2
- ... sur la note de maîtrise de l'activité.

L'élève obtient un bonus de 0.5 sur sa note de maîtrise s'il parvient à réaliser son meilleur temps sur le dernier 400 mètres.

Règlement de course

1. Je porte des chaussures et des vêtements de sport adaptés à la course.
2. Durant ma course, je reste sur le parcours balisé par les cônes en passant derrière les cônes afin de ne pas couper les angles.
3. Lors de ma course, si je me fais rattraper par un coureur plus rapide, je reste sur l'intérieur du tracé et ne dérange pas lors du dépassement.
4. Lors de ma course, si je rattrape un autre coureur, je dépasse celui-ci par l'extérieur et évite de le déranger pendant sa course.

Evaluation

Compétences dans l'action

Performance réalisée pendant l'épreuve (coefficients 1)

Temps réalisé sur 3200 : Garçons

Note sur 6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Temps	14.19	15.21	16.33	17.56	19.35	21.34	>21.34
Vitesse km/h	13.4	12.5	11.6	10.7	9.8	8.9	<8.9

Temps réalisé sur 2400 : Garçons

Note sur 6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Temps	10.44	11.31	12.24	13.27	14:41	16:10	>16.10
Vitesse km/h	13.4	12.5	11.6	10.7	9.8	8.9	<8.9

Temps réalisé sur 3200 : Filles

Note sur 6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Temps	15.29	16.41	18.06	19.47	21.49	24.18	>24.18
Vitesse km/h	12.4	11.5	10.6	9.7	8.8	7.9	<7.9

Temps réalisé sur 2400 : Filles

Note sur 6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Temps	11.36	12.30	13.35	14.50	16:21	18:13	>18.13
Vitesse km/h	12.4	11.5	10.6	9.7	8.8	7.9	<7.9

Maîtrise personnelle de l'activité (coefficients 2):

La vitesse à laquelle le 3200 ou 2400 mètres sera réalisé par rapport à la VMA personnelle.

Note sur 6.0	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Ecart VMA en	-1	-1.5	-2	-2.5	-3	-3.5	-4 et +

Malus : en fonction des pénalités définis sur la page précédente

Bonus : +0.5 plus si le coureur parvient à faire son meilleur temps au dernier 400 mètres.

Compétences autour de l'action (Coefficient 1)

Tenir une fiche d'observation afin de prendre de l'information sur la course d'un camarade

(-1 pt pour manque de propreté, erreurs d'observations, différences au temps final) (3 pts).

S'équiper de façon adéquate (chaussures adéquates et correctement lassées, bouteille d'eau/gourde, habits conforme à la température). -1 pt par oubli, lacets défaits (3 pts).

Fiche d'observation épreuve

Courreur

VMA :

FC_{effort} :

Observateur

Temps total final

	400	800	1200	1600	2000	2400	2800	3200
17.0	01 :25	02 :50	04 :15	05 :40	07 :05	08 :30	9 :55	11 :20
16.5	01 :27	02 :54	04 :21	05 :48	07 :15	08 :42	10 :09	11 :36
16.0	01 :30	03 :00	04 :30	06 :00	07 :30	09 :00	10 :30	12 :00
15.5	01 :33	03 :06	04 :39	06 :12	07 :45	09 :18	10 :51	12 :24
15.0	01 :36	03 :12	04 :48	06 :24	08 :00	09 :36	11 :12	12 :48
14.5	01 :39	03 :18	04 :57	06 :36	08 :15	09 :54	11 :33	13 :12
14.0	01 :43	03 :26	05 :09	06 :52	08 :35	10 :18	12 :01	13 :44
13.5	01 :47	03 :34	05 :21	07 :08	08 :55	10 :42	12 :29	14 :16
13.0	01 :51	03 :42	05 :33	07 :24	09 :15	11 :06	12 :57	14 :48
12.5	01 :55	03 :50	05 :45	07 :40	09 :35	11 :30	13 :25	15 :20
12.0	02 :00	04 :00	06 :00	08 :00	10 :00	12 :00	14 :00	16 :00
11.5	02 :05	04 :10	06 :15	08 :20	10 :25	12 :30	14 :35	16 :40
11.0	02 :11	04 :22	06 :33	08 :44	10 :55	13 :06	15 :17	17 :28
10.5	02 :17	04 :34	06 :51	09 :08	11 :25	13 :42	15 :59	18 :16
10.0	02 :24	04 :48	07 :12	09 :36	12 :00	14 :24	16 :48	19 :12
9.5	02 :32	05 :04	07 :36	10 :08	12 :40	15 :12	17 :44	20 :16
9.0	02 :40	05 :20	08 :00	10 :40	13 :20	16 :00	18 :40	21 :20
8.5	02 :49	05 :38	08 :27	11 :16	14 :05	16 :54	19 :43	22 :32
8.0	03 :00	06 :00	09 :00	12 :00	15 :00	18 :00	21 :00	24 :00
7.5	03 :12	06 :24	09 :36	12 :48	16 :00	19 :12	22 :24	25 :36
7.0	03 :26	06 :52	10 :18	13 :44	17 :10	20 :36	24 :02	27 :28

Tour de 100m	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4	1 2 3 4
--------------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------	---------

Temps intermédiaires								
Temps au 400m								
Ecarts								
Pénalités								P=

SAPSR « Enjeu »

Le 3x800 mètres (Aguerre & al., 2001)

Cette situation d'apprentissage présentée en fin de cycle proche de l'évaluation permet aux élèves de stabiliser la vitesse de course adaptée aux exigences de l'épreuve. Elle permet notamment de tester des allures de départ de course qui conviennent pour réaliser une performance et accélérer lors du dernier 400 mètres.

Ressources spécifiques

- Réguler son allure pour minimiser la différence de temps entre les 400m. et courir au plus proche de sa VMA.
- Maîtriser son départ de course pour réaliser le meilleur temps au dernier 400m.

But : Courir les séquences de course de 800 mètres le plus régulièrement possible.

Critères de réussite : Ne pas avoir plus d'une seule case d'écart dans le tableau de la fiche d'observation.

Organisation : Sur un carré de 25 mètre de côté, la classe est répartie en deux groupes : observateurs et coureurs. Les groupes sont formés de manière à pouvoir courir avec des camarades de VMA identique. Le coureur commence par courir une série de 800 mètres. Une fois fini, il inverse les rôles avec son observateur lors des trois séries.

L'observateur note les temps de passage puis entoure le temps approximatif dans le tableau tous les 200 mètres.

Choix des élèves : L'élève est libre de choisir sa vitesse de course à chaque série mais donner l'indication à l'observateur avant le départ.

Contrainte : Toutes les séries doivent être terminée sans marcher.

Problématisation: (Q) Comment le coureur peut se rendre compte de son allure en course sans avoir de pénalités ?

(S) Sur quelles aides extérieures ou proprioceptives est-ce que je peux m'appuyer ?

Règles d'action

- Je pars à une vitesse proche de ma VMA.
- J'utilise des repères extéroceptifs en adaptant ma vitesse à mon voisin de VMA si celui-ci est dans les temps et je prends en considération les conseils de mon observateur.
- J'utilise des repères proprioceptifs en adaptant et en mémorisant l'amplitude et la fréquence de mes appuis

Fiche d'observation « Enjeu »

Courreur :

VMA :

Observateur :

FC_{repos} :

	200	400	600	800
17.0	00 :43	01 :25	02 :07	02 :50
16.5	00 :44	01 :27	02 :11	02 :54
16.0	00 :45	01 :30	02 :15	03 :00
15.5	00 :46	01 :33	02 :19	03 :06
15.0	00 :48	01 :36	02 :24	03 :12
14.5	00 :50	01 :39	02 :28	03 :18
14.0	00 :51	01 :43	02 :34	03 :26
13.5	00 :53	01 :47	02 :40	03 :34
13.0	00 :55	01 :51	02 :46	03 :42
12.5	00 :57	01 :55	02 :53	03 :50
12.0	01 :00	02 :00	03 :00	04 :00
11.5	01 :02	02 :05	03 :07	04 :10
11.0	01 :05	02 :11	03 :16	04 :22
10.5	01 :08	02 :17	03 :26	04 :34
10.0	01 :12	02 :24	03 :36	04 :48
9.5	01 :16	02 :32	03 :48	05 :04
9.0	01 :20	02 :40	04 :00	05 :20
8.5	01 :24	02 :49	04 :13	05 :38
8.0	01 :30	03 :00	04 :30	06 :00
7.5	01 :36	03 :12	04 :48	06 :24
7.0	01 :44	03 :26	05 :10	06 :52

	200	400	600	800
	00 :43	01 :25	02 :07	02 :50
	00 :44	01 :27	02 :11	02 :54
	00 :45	01 :30	02 :15	03 :00
	00 :46	01 :33	02 :19	03 :06
	00 :48	01 :36	02 :24	03 :12
	00 :50	01 :39	02 :28	03 :18
	00 :51	01 :43	02 :34	03 :26
	00 :53	01 :47	02 :40	03 :34
	00 :55	01 :51	02 :46	03 :42
	00 :57	01 :55	02 :53	03 :50
	01 :00	02 :00	03 :00	04 :00
	01 :02	02 :05	03 :07	04 :10
	01 :05	02 :11	03 :16	04 :22
	01 :08	02 :17	03 :26	04 :34
	01 :12	02 :24	03 :36	04 :48
	01 :16	02 :32	03 :48	05 :04
	01 :20	02 :40	04 :00	05 :20
	01 :24	02 :49	04 :13	05 :38
	01 :30	03 :00	04 :30	06 :00
	01 :36	03 :12	04 :48	06 :24
	01 :44	03 :26	05 :10	06 :52

	200	400	600	800
	00 :43	01 :25	02 :07	02 :50
	00 :44	01 :27	02 :11	02 :54
	00 :45	01 :30	02 :15	03 :00
	00 :46	01 :33	02 :19	03 :06
	00 :48	01 :36	02 :24	03 :12
	00 :50	01 :39	02 :28	03 :18
	00 :51	01 :43	02 :34	03 :26
	00 :53	01 :47	02 :40	03 :34
	00 :55	01 :51	02 :46	03 :42
	00 :57	01 :55	02 :53	03 :50
	01 :00	02 :00	03 :00	04 :00
	01 :02	02 :05	03 :07	04 :10
	01 :05	02 :11	03 :16	04 :22
	01 :08	02 :17	03 :26	04 :34
	01 :12	02 :24	03 :36	04 :48
	01 :16	02 :32	03 :48	05 :04
	01 :20	02 :40	04 :00	05 :20
	01 :24	02 :49	04 :13	05 :38
	01 :30	03 :00	04 :30	06 :00
	01 :36	03 :12	04 :48	06 :24
	01 :44	03 :26	05 :10	06 :52

FC arrivée	
Essoufflement	1 2 3

FC arrivée	
Essoufflement	1 2 3

FC arrivée	
Essoufflement	1 2 3

SAPSР « Duel »

« La course estafette 18'/18' »

(adapté de la « flute de pan » Aguerre et al., 2001, p.66)

Cette situation d'apprentissage proposée en début de cycle permet d'améliorer la puissance aérobie des élèves grâce au duel qui devrait engager les élèves à courir plus rapidement que leur VMA (Rateл & al., 2003)

Ressource spécifique

- Développer ses capacités aérobie pour améliorer sa performance.

But : Battre son adversaire par l'intermédiaire des points obtenus.

Critères de réussite : Augmenter son nombre de points à chaque série.

Organisation : Sur une piste de 50 mètres minimum avec des cônes placés aux différentes distances, la classe est répartie en deux groupes : les observateurs et les coureurs. Les équipes sont composées de 2 relayeurs. Les binômes sont composés de VMA identiques. Chaque coureur fait un aller-retour sur 18'' et se repose pendant les 18'' de son binôme. Les deux coureurs du binôme s'affrontent en duel. sur 3 séries de 10 x 18'' de course suivie de 18'' de repos. L'adversaire courre pendant le temps de repos. L'enseignant siffle un coup de sifflet toutes les 18 secondes. Le relayeur ne part qu'au coup de sifflet (signifiant 18''). Un coup de sifflet intermédiaire (9'') pourra éventuellement être donné durant les 1ères séquences. Coups de sifflet cumulé : 18''; 36''; 54'; 1'12''; 1'30''; 1'48''; 2'06''; 2'24''; 2'42''; 3'00''; 3'18''; 3'36''; 3'54''; 4'12''; 4'30''; 4'48''; 5'06''; 5'24''; 5'42''; 6'00''

VMA	Cônes/ Points	Distance
9	1	22.5
10	2	25.0
11	3	27.5
12	4	30.0
13	5	32.5
14	6	35.0
15	7	37.5
16	8	40.0
17	9	42.5
18	10	45

Choix des élèves : *Série 1* : L'élève a le choix de la vitesse (cônes correspondant) qu'il veut adopter mais en respectant la contrainte. *Série 2* : Sur les 10 séquences de course, l'élève peut changer de vitesse que 2 fois après son choix de départ. *Série 3* : Sur les 10 séquences de course, l'élève peut changer de vitesse qu'une seule fois après son choix de départ.

Attribution des points : cône1=1point cône2=2 points, etc. Le ou les points des cônes sont attribués à chaque fois que l'élève arrive à la ligne de départ avant ou en même temps que le coup de sifflet. Faire le total des points obtenus pour chacun des coureurs. Celui qui remporte le plus de points a gagné.

Contrainte : La vitesse de course est fixée au minimum à VMA.

Problématisation: (Q) Comment le coureur peut-il se rendre compte de son allure en course et donc marquer à chaque fois des points ?

Règles d'action

- Je prends un risque raisonné pour marquer plus de points
- J'anticipe les moments qui me conviennent le mieux pour augmenter ma distance de course
- Je prends conscience de l'amplitude et de la fréquence de mes foulées pour arriver au coup de sifflet sur la ligne d'arrivée

Fiche d'observation « Duel »

Coureur :

Observateur :

Adversaire :

VMA :

FC_{repos} :

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	Gagné/ Perdu	
Série 1												G/P	
Essoufflement	1	2	3	FC _{fin} :									

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	Gagné/ Perdu
Série 2													G/P
Essoufflement	1	2	3	FC _{fin} :									

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Total	Gagné/ Perdu
Série 3													G/P
Essoufflement	1	2	3	FC _{fin} :									

Consignes

1. Noter le numéro du cône que le coureur atteint dans la course correspondante.
2. Barrer ce numéro si le coureur n'atteint pas la ligne d'arrivée au coup de sifflet.
3. Faire le total des points de la série.
4. Indiquer si le coureur à gagné ou perdu la série.
5. Dès la fin de la série, le coureur constate son essoufflement et prend sa FC pour les retranscrire sur la fiche.

SAPSR « Défi »

« Relai sur 3 séries de 900 mètres »

Cette situation d'apprentissage proposée en début de cycle permet d'améliorer la puissance aérobie des élèves grâce au relai qui devrait engager les élèves à courir plus rapidement que leur VMA. La coopération est également déterminante pour permettre à chaque duo de battre son record (Lab, 2004).

Ressource spécifique

- Développer ses capacités aérobies pour améliorer sa performance.

But : Battre son record à chaque 900 mètres avec son coéquipier.

Critères de réussite : Améliorer son temps à chaque série.

Organisation : Sur un carré de 25 m. de côté avec une zone de relai bien définie, la classe est divisée en binômes de 2 élèves selon leurs affinités mais en privilégiant des coureurs de VMA différentes. Le binôme s'organise de la manière dont il le souhaite pour le relai. Ce dernier doit s'effectuer dans la zone de relais définie par l'enseignant en se touchant la main. Chaque binôme chronomètre son temps pour chaque 900 mètres. A la fin de chaque série, chaque coureur prend son pouls sur 6 secondes et multiplie son nombre par 10 et rend compte de son essoufflement (1, 2, 3) pour donner toutes les informations à l'enseignant. Pendant, les temps de repos, chaque binôme réorganise sa stratégie pour tenter d'améliorer son temps.

Contrainte : Le temps de référence pour le premier 900 mètres au temps moyen des deux VMA-1 des élèves constituant le binôme. Lors de chaque 900 mètres, chaque coureurs doit faire 3 tours seul au minimum et 2 tours ensemble en « peloton ».

Choix des élèves : L'organisation des relais est libre et peut être modifiée entre chaque série.

Problématisation: (Q) Comment dois-je m'organiser dans mes relais pour que je puisse battre mon record ?

Règles d'action

- Si ma VMA est plus élevée, je cours plus de tour que mon coéquipier, voire j'enchaîne les tours.
- Si ma VMA est la plus basse, j'organise mes relais pour me laisser des temps de repos.
- Lors de la course en peloton, je réfléchis à qui mène le peloton
- Je me fais relayer avant de diminuer ma vitesse pour ne pas augmenter mon temps final.
- J'utilise des repères proprioceptifs pour organiser les relais.
- Pour accélérer, j'augmente la fréquence et/ou l'amplitude de mes foulées.

Fiche d'observation « Défi »

	Binômes	Temps de référence	Temps série 1	FC _{fin}	Essouf	Temps série 2	FC _{fin}	Essouf	Temps série 3	FC _{fin}	Essouf
1					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
2					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
3					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
4					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
5					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
6					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
7					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
8					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
9					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
10					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
11					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3
12					1 2 3			1 2 3			1 2 3
					1 2 3			1 2 3			1 2 3

Bibliographie

- Aguerre, C., Bonnet, F., Chaussinand, T., Clamagirand, C., De Revière, G., Franco, P., Lavie, F., & Soulier, P. (2001). *La course en durée au collège et au lycée*. Paris: Editions Revue EPS. Dossier EPS N°56.
- Lab, F. (2004). Analyse critique des contenus d'enseignement en course de durée proposés dans les écrits professionnels. *eJERIEPS*, 5, 37-61.
- Ratel, S., Lazaar, N., Berthoin, S. Van Praagh, E., Bedu, M., Doré, E., Baquet, G. & Duché, P. (2003). Intérêts des exercices brefs, intenses et répétés à l'école. *Revue EP.S*, 302, 62-66.