

Benjamin Millet



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Atelier de didactique
MASE
Education physique et sportive

2015-2016

Dossier « Course longue »
1^{ère} année

Etablissement de l'Accueil du Post-Obligatoire
(ACPO)

Chargé d'enseignement : Bernard Poussin

Cohérence et pertinence du projet

Pourquoi ce projet de course ?

Dans un premier temps, il est primordial de comprendre à qui s'adresse ce projet et les particularités liées à cette population. Les élèves de l'Accueil du Post-obligatoire (ACPO) sont « [...] des élèves migrants allophones de 15 à 19 ans, récemment arrivés à Genève, désirant suivre une formation scolaire qui leur permettra soit de continuer des études, soit d'entrer dans une filière professionnelle. Considérant la diversité des provenances et les différences de scolarisation antérieure, ce type de classe n'exige aucun prérequis scolaire et peut varier de l'alphabétisation à la préparation à un dixième degré » (Schou, 2012, p. 2). Le niveau scolaire et sportif de ces élèves est de ce fait extrêmement hétérogène, allant du grand coureur de fond à l'élève n'ayant jamais pratiqué aucune activité physique, y compris dans un cadre scolaire. Il est à noter qu'il n'existe pas de plan d'étude précisant la nature des APSA à enseigner à ces classes de jeunes immigrés. Les classes sont composées d'environ 16 élèves filles et garçons mélangés. Compte tenu de l'hétérogénéité des élèves (résultat Test léger-boucher compris entre le palier 1 et 14) et de l'objectif de préparation à un niveau fin de cycle d'orientation, le choix du projet de course demi-fond se doit d'en tenir compte.

Après quelques recherches dans la littérature professionnelle et en tenant compte de l'enseignement donné par les autres enseignants d'EP de l'ACPO afin d'être en accord avec leur enseignement, mon choix s'est tourné vers une adaptation de la situation « la course aux points durée » adaptée de Aguerre & al. (2001). J'ai conscience que la proposition « la course aux points durée » est une situation initialement prévue pour de jeunes élèves de début de cycle d'orientation, c'est pourquoi quelques adaptations sont nécessaires afin de correspondre à mon public.

Adaptations nécessaires

Premièrement, la structure globale de la situation reste la même, à savoir une course de 18 minutes avec comme objectif, de « courir 18 minutes en enchaînant le plus grand nombre de séquences de 1 minute 30 secondes » (Aguerre & al., 2001, p.13) sans s'arrêter et en cherchant à réaliser la plus grande distance possible. Le choix de courir sur un temps fixé permet de prendre en charge plus facilement l'hétérogénéité importante de la classe, courir une distance demanderait pour certains un temps très important par rapport à d'autres, ce qui d'un point de vue organisationnel serait difficile à gérer.

Deuxièmement, je décide de garder le principe de « points durées » proposé initialement, étant donné que la plupart des élèves ne sont pas capable de courir 18 minutes sans s'arrêter. Cela a donc du sens par rapport au fait d'apprendre aux élèves à gérer une allure de course qui leur permettent de courir le temps imposé sans s'arrêter. Je décide également de garder les « points vitesses » pour contraindre les élèves à solliciter leur capacité aérobique, voire à la développer

Troisièmement, je décide d'intégrer à ce projet un malus variation de l'allure, car l'un des objectifs que je vise à travers ce projet de course est la gestion d'une allure de course. Pour cela il est important de pouvoir fixer un critère qui rende compte directement de la capacité de l'élève à gérer sa course en pénalisant des écarts de vitesse trop important entre deux séquences successives, à l'exception de la fin de course où une accélération plus importante peut être justifiée en vue de réaliser une performance. En effet, comme le démontre le graphique de Billat (1998, p.129, cité par Poussin, 2015c), les profils de course pour établir un record montre que « le dernier tour est toujours plus rapide » (diapo 6).

Dernièrement, la notion de VMA est présente dans ce projet, mais l'élève n'est pas tenu de faire lui-même les calculs de pourcentage ou encore de comprendre réellement ce qu'est la VMA, car je le rappelle, il s'agit d'élèves non-francophones, qui commencent juste à comprendre les consignes les plus simples. L'enseignant déterminera après un TEST VMA (Luc-Léger) des objectifs de course que les élèves auront à maîtriser. Les élèves ne parlant pas français et certains ayant très peu de base en mathématique (niveau primaire voir absent), la notion de VMA doit être utilisée au plus simple de sa fonction. La VMA est toutefois nécessaire à la construction d'un projet de course permettant de « faire vivre rapidement des sensations positives aux élèves et de leur faire acquérir progressivement les moyens de construire et de gérer leur projet de course » (Casenave Herrera & Bessy, 1991, p.25), de plus « un projet de course est indispensable psychologiquement. On peut difficilement se lancer dans une course sans aucune idée de ce que l'on va y faire » (Lab, 2007, p.46).

Pourquoi ce barème ?

Etant donné la population à laquelle s'adresse initialement le projet « la course aux points durées et vitesse » il est nécessaire d'adapter le barème afin de lui donner un sens par rapport aux élèves de 15-19 ans de l'ACPO. Pour construire mon barème de performance, je me suis basé sur la proposition faite dans une situation de Aguerre & al. (2001, p.29) s'adressant à des lycéens et des chiffres mis à disposition en fin d'ouvrage (p.117). Si la différence entre filles

et garçons n'a pas son importance avant l'adolescence, elle est ici primordiale. La VMA moyenne des filles n'est plus semblable à celle des garçons. Comme présenté à travers le séminaire de Poussin (2015), la VMA des filles à tendance à stabiliser, contrairement à la VMA des garçons qui, elle, augmente. Les garçons doivent ainsi avoir une VMA de 16 [km/h] pour obtenir la note maximale, soit une course à VMA-1 pendant 18 minutes, donc à 15 [km/h], la moyenne étant fixée à une course de 11 [km/h]. Pour les filles, la meilleure note est fixée à une course à 13 [km/h] (vma de 14 [km/h]) et la moyenne à 9 [km/h] (VMA de 10 [km/h]).

En ce qui concerne le barème de maîtrise, celui-ci part de la proposition de Aguerre & al. (2001, p. 16-22). Les « points durées » sont donc attribués à partir de ce barème, la meilleure note est atteignable uniquement si le coureur ne s'arrête pas durant sa course. Ensuite, ce barème permet de privilégier le moment où s'arrête l'élève; en effet, si le coureur effectue un arrêt en fin de course, celui-ci obtiendra plus de points que si l'arrêt s'effectue après seulement 5 minutes de course. Cela permet de valoriser le temps de course effectué avant de s'arrêter. Les malus « gestion de l'allure » sont retranchés aux « point durée ». Le barème des « point vitesse » reprend les propositions de Aguerre et al. (2001).

Projet de course longue

Compétences dans l'action

Découvrir ses capacités aérobies et gérer sa course à une vitesse proche de VMA-2 pour effectuer la plus grande distance en 18 minutes. (Aguerre & al., 2001)

Compétences autour de l'action

Assumer un rôle d'observateur durant la course de son camarade pour lui permettre un relevé d'informations fiables et utiles à sa progression.

Ressources constitutives

Habiletés motrices

- Adopter une vitesse de course adaptée pour courir sans interruption et obtenir le maximum de points durée et points vitesse.
- Gérer son allure de course pour courir la durée imposée sans avoir de malus « gestion ».
- Utiliser « une technique respiratoire rythmée et contrôlée pour pouvoir tenir le temps de course donné » (Aguerre & al., 2001, p.15).
- Améliorer sa technique de course pour une meilleure économie.

Habiletés méthodologiques

- Tenir « une fiche d'observation pour réguler un camarade dans sa course » (Aguerre & al., 2001, p. 23).
- Informer son camarade pendant sa course pour lui donner un repère externe et lui permettre de gérer sa course.

Connaissances

- Connaître le nom des articulations du corps en français pour les mobiliser de manière autonome lors d'un échauffement.
- Mettre en relation la vitesse et le temps de course pour adapter ma course à l'intensité demandée.
- Prendre « *des informations visuelles et intéroceptives (liées à la durée et/ou à la distance)* » (Labiche & Pédauleix, 1995. p. 18) pour courir à une vitesse ciblée sur une durée donnée.

Attitudes

- Respecter le règlement de course pour courir en sécurité et ne pas déranger ses camarades.
- Assumer de façon autonome les rôles et tâches proposés pour entrer en apprentissage.

Description de l'épreuve

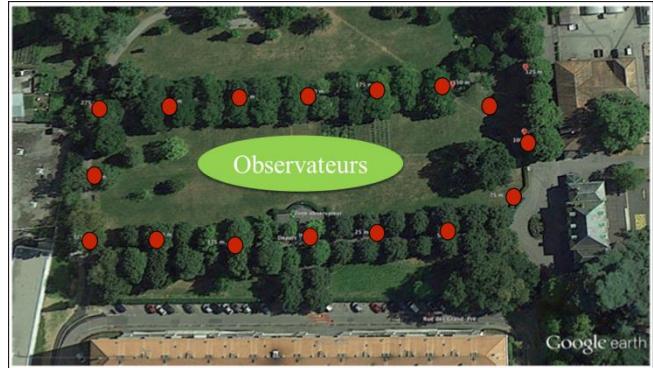
La course aux « points durée » et « aux points vitesse » (Aguerre & al., 2001, p.13)

But

Courir en enchaînant le plus grand nombre de séquences de 1 minute 30 secondes pendant 18 minutes pour marquer le plus grand nombre de points et parcourir la plus grande distance possible.

Organisation

La situation de référence se déroule dans le parc Beaulieu pour les élèves à HEPIA et sur les terrains de tennis pour les élèves au collège Rousseau. Au parc Beaulieu, le parcours forme une boucle de 400m de distance et au collège Rousseau, le tracé est un carré de 100m de long. Ces deux parcours « *sont plats et balisés tous les 25m par des plots. Les coureurs sont visibles à tout endroit du parcours. Le travail*



Parc Beaulieu

s'effectue en binôme alterné avec des fiches d'observations » (Aguerre & al., 2001, p.13). Les



Collège Rousseau

élèves effectuent des tours pendant 18 minutes, les observateurs notent le nombre d'arrêts et la distance effectuée par leurs camarades. En cas de pluie, la situation d'épreuve peut se faire en salle, sur une piste rectangulaire balisée de 75 mètres de long, soit trois cônes séparés de 25 mètres.

Durant la course, l'élève qui observe, reporte sur la fiche d'observation la distance parcourue toute les 1'30'' pendant 18 minutes, soit 12 périodes. Si lors d'une séquence de course de 1'30'' le coureur s'arrête ou marche, alors l'observateur indique cet arrêt par une croix dans la case « arrêt ».

Evaluation

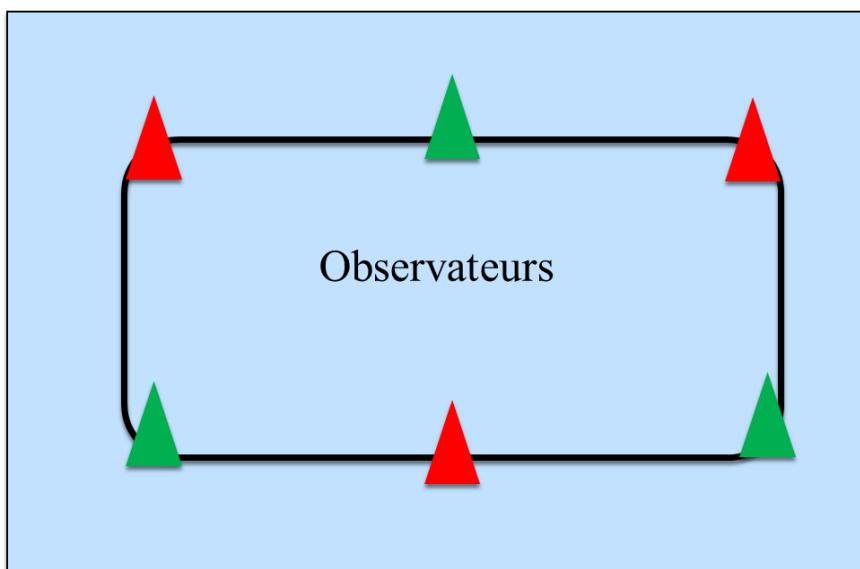
Les « **points durée** » sont relatifs aux nombres de séquences effectuées sans marcher par les élèves. La première séquence ramène 1 point, la deuxième séquence 2 points jusqu'à 5 points maximum par séquence. Si l'élève s'arrête lors d'une séquence le compteur repart à zéro.

Le « **malus gestion** » tient compte de l'écart de distance entre deux séquences de courses, un écart de 1 cône est toléré, tous cônes supplémentaires équivaut à 1 malus, et 1 malus enlève 2 points sur les « points durée », un écart de 3 cônes équivaut à 2 malus et enlève 4 points sur les « point durée », etc. La dernière séquence n'est pas sanctionnée à partir du moment où l'écart est positif (distance plus importante), car dans une perspective de performance, il serait contre-productif d'empêcher l'élève d'accélérer sur la fin de sa course sans pour autant y voir une mauvaise gestion de sa course, au contraire. Pour les « **points vitesse** », les élèves marquent 2 points par séquence lorsqu'ils courent à 2 km/h de moins que leur VMA, 1 point à 3 km/h de moins que leur VMA, ils ne marquent pas de points à des vitesses inférieures. La prise en charge partielle du calcul des points est nécessaire. Pour certains élèves n'ayant pas été scolarisés dans le passé ou peu scolarisés, cela leur permet d'alléger un peu la tâche d'observateur, afin qu'ils puissent se concentrer sur la prise d'information des distances et des arrêts. Seul l'enseignant possède le chronomètre, c'est à lui d'informer les élèves du temps et donc des séquences de 1'30" afin que les observateurs remplissent la fiche correctement.

Adaptation de la situation épreuve

En cas d'intempérie, ou par manque de temps, la situation d'épreuve peut s'effectuer en intérieur sur un parcours balisé tous les 25 mètres, formant un rectangle de 75 mètres. Plusieurs départs sont donc possible avec des balises de couleurs différentes.

Ce dispositif peut également permettre le travail en salle de certaines situations d'apprentissage demandant plus de calme et de temps.



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.
3. Je cours dans le même sens que mes camarades afin d'éviter des accidents.
4. Dans le passage des angles du parcours, je passe derrière le cône afin de ne pas couper les angles.
5. 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.
6. 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.
7. En toutes circonstances, j'agi avec respect envers mes camarades.

Evaluation

Compétences dans l'action

Evaluation de la performance (x1)

L'évaluation de la performance tient compte de la distance réalisée en 18 minutes.
(Distance S1 + S2 + ... + S12 = Distance totale parcourue en 18 minutes)

Barème : (Aguerre & al., 2001, p. 29 et p.117)

Distance Garçon	4500 et +	4200 et +	3900 et +	3600 et +	3300 et +	2700 et +	- de 2700
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Distance Fille	3900 et +	3600 et +	3300 et +	2700 et +	2400 et +	2100 et +	- de 2100

Evaluation de la maîtrise (x2)

- Le nombre de « points vitesse » pendant l'épreuve des 18 minutes.
- Le nombre de « points durée » pendant l'épreuve des 18 minutes moins les « malus gestion ».

Points durée – le malus gestion	50	45-49	40-44	35-39	30-34	25-29	- de 25
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Points vitesse	24	23-22	21-19	18-15	14-12	11-7	- de 6

Compétences autour de l'action (x1)

L'élève est évalué sur la base de ces 3 critères : - 0.5 par erreur observée (2 pts max par critère).

- L'élève respecte le règlement de course. / 2pts
- L'élève réalise une observation juste. / 2pts
- L'élève échauffe les articulations nécessaires à l'activité / 2pts

Fiche d'observation épreuve

Coureur:

VMA:

Observateur:

Date:

J'entoure ma VMA dans la colonne de gauche du tableau avant ma course.

Temps / Vitesse	Distances (mètres)											
	0'' 1'30''	1'30'' 3'00	3'00'' 4'30''	4'30' 6'00	6'00'' 7'30''	7'30'' 9'00	9'00'' 10'30''	10'30'' 12'00''	12'00'' 13'30''	13'30'' 15'00''	15'00'' 16'30''	16'30'' 18'00''
1 Km/h	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
2 Km/h	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
3 Km/h	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75	75
4 Km/h	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
5 Km/h	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125	125
6 Km/h	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150
7 Km/h	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175	175
8 Km/h	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
9 Km/h	225	225	225	225	225	225	225	225	225	225	225	225
10 Km/h	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250	250
11 Km/h	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275	275
12 Km/h	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300
13 Km/h	325	325	325	325	325	325	325	325	325	325	325	325
14 Km/h	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350	350
15 Km/h	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375	375
16 Km/h	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400	400
17 Km/h	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425	425
18 Km/h	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450	450
Arrêt(s)												
Pts durée												
Malus gestion												
Pts vitesse												

Distance totale		Points vitesse		
Points durée	/ 50pts	Malus gestion		Points durée après malus

SAPSR « Défi »

Adapté de « La flûte de pan » (Aguerre & al., 2001, p. 64)

Cette situation d'apprentissage proposée en début de cycle permet d'améliorer la puissance aérobie des élèves (Billat, 1998 ; Herrera Cazenave, & Bessy, 1991). La contrainte de terminer les 4 répétitions à vitesse minimale de VMA-1 devrait obliger les élèves à explorer leurs limites psychologiques et physiologiques.

Ressources constitutives

- Adopter une vitesse de course adaptée pour courir sans interruption et obtenir le maximum de points durée et points vitesse.
- Prendre « *des informations visuelles et intéroceptives (liées à la durée et/ou à la distance)* » (Labiche & Pedauleix, 1995. p. 18) pour courir à une vitesse ciblée sur une durée donnée.

But : Battre son temps de référence.

Critère de réussite : Battre son record 2 x sur les 4 répétitions.

Organisation : Les élèves travail par binôme, l'un cours et l'autre observe. Le coureur doit réaliser 4 fois 2 séquences de 1'30''. Le défi est fixé par rapport à la vitesse moyenne que les élèves ont réalisée pendant la situation de référence. L'observateur observe la distance parcourue à chaque séquence pour permettre de relever la vitesse à chaque séquence de course et si le défi est réussi ou non.

Dispositif : Le coureur effectue sa course en respectant le parcours balisé par les cônes. Une fois la 1^{ère} course réalisée, les rôles s'inversent pour permettre la récupération du coureur.

Contrainte : La vitesse minimale exigée pour les 4 répétitions correspond à VMA-1.

Choix des élèves : Les élèves s'organisent librement pour réussir à battre au minimum 2 fois le temps de la situation de référence.

Problématisation : Quels sont les éléments qui vous permettent d'avoir des informations sur votre allure pour parvenir à battre votre record ?

Règles d'action

- Je prends conscience de mon essoufflement et de ma FC nécessaire pour battre mon record.
- Je mets en relation l'amplitude et de la fréquence de mes foulées par rapport à des vitesses de course. J'accélère lorsque je lève d'avantage mes genoux. Je ralenti lorsque je raccourci ma foulée.
- Je prends des informations sur les cônes à disposition que je mets en lien avec ma vitesse de course.

Fiche d'observation « Défi »

Coureur :

Observateur

Ma VMA est de

Record à battre _____ [km/h], soit _____ cônes par 1'30''

FC au repos

Course 1			
Temps	0	1'30''	
Vitesse	1'30''	3'00''	
1	25	25	
2	50	50	
3	75	75	
4	100	100	
5	125	125	
6	150	150	
7	175	175	
8	200	200	
9	225	225	
10	250	250	
11	275	275	
12	300	300	
13	325	325	
14	350	350	
15	375	375	
16	400	400	
17	425	425	
18	450	450	
FC			
Essouf	1	2	3
Réussi	Oui	Non	

Course 2			
Temps	0	1'30''	
Vitesse	1'30''	3'00''	
1	25	25	
2	50	50	
3	75	75	
4	100	100	
5	125	125	
6	150	150	
7	175	175	
8	200	200	
9	225	225	
10	250	250	
11	275	275	
12	300	300	
13	325	325	
14	350	350	
15	375	375	
16	400	400	
17	425	425	
18	450	450	
FC			
Essouf	1	2	3
Essouf.	Oui	Non	

Course 3			
Temps	0	1'30''	
Vitesse	1'30''	3'00''	
1	25	25	
2	50	50	
3	75	75	
4	100	100	
5	125	125	
6	150	150	
7	175	175	
8	200	200	
9	225	225	
10	250	250	
11	275	275	
12	300	300	
13	325	325	
14	350	350	
15	375	375	
16	400	400	
17	425	425	
18	450	450	
FC			
Essouf	1	2	3
Essouf.	Oui	Non	

Course 4			
Temps	0	1'30''	
Vitesse	1'30''	3'00''	
1	25	25	
2	50	50	
3	75	75	
4	100	100	
5	125	125	
6	150	150	
7	175	175	
8	200	200	
9	225	225	
10	250	250	
11	275	275	
12	300	300	
13	325	325	
14	350	350	
15	375	375	
16	400	400	
17	425	425	
18	450	450	
FC			
Essouf	1	2	3
Essouf.	Oui	Non	

SAPSR « Duel »

Adapté de « La course à handicap » (Aguerre & al., 2001, p.61)

Cette situation d'apprentissage proposée en début de cycle permet d'améliorer la puissance aérobie des élèves (Billat, 1998) grâce au temps de course de chaque répétition. La contrainte du malus confronte les élèves à leurs limites psychologiques et physiologiques. Cette situation permet également une collaboration entre les membres du binôme pour définir une distance de course propre à chaque coureur en fonction de ses capacités.

Ressources constitutives

- Adopter une vitesse de course adaptée pour courir sans interruption et obtenir le maximum de points durée et points vitesse.
- Prendre « *des informations visuelles et intéroceptives (liées à la durée et/ou à la distance)* » (Labiche & Pédauleix, 1995. p. 18) pour courir à une vitesse ciblée sur une durée donnée.

But : Franchir la ligne d'arrivée avant les binômes adverses pour obtenir le moins de points possibles.

Critères de réussite : Finir au moins 2 courses dans les 2 premiers.

Organisation : Les élèves sont répartis en binômes de VMA différente. En fonction de la VMA moyenne, chaque binôme reçoit une distance à parcourir sur 3'00'' de course (cf. tableau). Les répétitions confrontent de 4 à 6 binômes avec changement de binôme après chaque répétition. Le 1^{er} relayeur se place à hauteur du cône qui correspond à la distance à parcourir. Au coup de sifflet de l'enseignant, les 1^{ers} coureurs s'élancent pour transmettre le témoin aux 2^{es} relayeurs. Chaque binôme effectue 2 séries de 4 courses sur un parcours balisé par des cônes tous les 25 mètres. L'enseignant rend chaque binôme attentif à la gestion de l'effort (2 séries de 4 courses à réaliser sans abandonner et sans recevoir de malus) L'enseignant juge l'arrivée, tandis que les binômes au repos planifient la distance de course de chaque coureur. Pour la 2^e série confronter des binômes en fonction du classement de la première série.

Score : La victoire, 1 point ; 2^e place, 2 points, 3^e place, 3 points ; etc.

Malus : Si un binôme arrive avec 1 cône de retard sur le gagnant, le malus est de 3 points.

VM A	Distance Cônes	VM A	Distance Cônes
8.5	425 mètres 17 cônes	13.5	775 mètres 22 cônes
9,0	450 mètres 18 cônes	14.0	800 mètres 23 cônes
9.5	475 mètres 19 cônes	14.5	825 mètres 24 cônes
10.0	500 mètres 20 cônes	15.0	850 mètres 25 cônes
10.5	525 mètres 18 cônes	15.5	875 mètres 26 cônes
11.0	550 mètres 19 cônes	16.0	900 mètres 27 cônes
11.5	575 mètres 20 cônes	16.5	925 mètres 28 cônes
12.0	600 mètres 21 cônes	17.0	950 mètres 29 cônes
12.5	725 mètres 22 cônes	17.5	975 mètres 30 cônes
13.0	750 mètres 21 cônes	18.0	1000 mètres 31 cônes

Choix de l'élève: La distance à parcourir par chaque coureur ainsi que l'ordre des relayeurs, 1^{er} ou 2^e relayeur.

Problématisation : Comment est-ce que j'organise mon relai pour être le plus performant possible et battre mes adversaires ?

Règles d'action

- Nous adaptons chaque distance de course en fonction des VMA de chaque coureur.
- Nous plaçons le coureur avec la VMA la plus importante pour donner le relai en avance sur les autres coureurs ou nous finissons la course avec le relayeur le plus rapide.
- Nous prenons en compte les qualités des autres binômes lorsque nous décidons de notre stratégie.

SAPSR « Enjeu »

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.

Ressources constitutives

- Gérer son allure de course pour courir la durée imposée.
- Mettre en relation la vitesse et le temps de course pour adapter sa course à l'intensité demandée.

But : Terminer les répétitions sans marcher

Critères de réussite : Comptabiliser le maximum de point vitesse sans avoir de malus « gestion »

Organisation : Dans le parc Beaulieu, la classe est organisée en binôme, l'un court l'autre observe. Les élèves effectuent 3 courses de 6 minutes, après chaque répétition les rôles s'inversent. L'observateur relève attentivement les cônes franchis par le coureur afin de lui donner un retour précis. L'enseignant siffle les séquences de 1'30''

Choix des élèves : Les élèves choisissent leur vitesse de départ et l'allure de course.

Problématisation: Quelle vitesse dois-je adopter en début de course pour comptabiliser le plus de « point durée » et de « point vitesse » lors de l'épreuve ?

Règles d'action

- Je prends un départ de course à une vitesse plus ou moins égale à ma VMA
- Je prends des informations sur les cônes à disposition que je mets en lien avec ma vitesse de course.
- Je fais un lien entre l'amplitude et la fréquence de mes appuis avec mes sensations proprioceptives

Fiche d'observation « Enjeu »

coureur

Course 1				
Temps	0	1'30"	3'00"	4'30"
Vitesse	1'30"	3'00"	4'30"	6'00"
1	25	25	25	25
2	50	50	50	50
3	75	75	75	75
4	100	100	100	100
5	125	125	125	125
6	150	150	150	150
7	175	175	175	175
8	200	200	200	200
9	225	225	225	225
10	250	250	250	250
11	275	275	275	275
12	300	300	300	300
13	325	325	325	325
14	350	350	350	350
15	375	375	375	375
16	400	400	400	400
17	425	425	425	425
18	450	450	450	450
FC				
Essouff	1	2	3	
Malus				

Observateur

Course 2				
Temps	0	1'30"	3'00"	4'30"
Vitesse	1'30"	3'00"	4'30"	6'00"
1	25	25	25	25
2	50	50	50	50
3	75	75	75	75
4	100	100	100	100
5	125	125	125	125
6	150	150	150	150
7	175	175	175	175
8	200	200	200	200
9	225	225	225	225
10	250	250	250	250
11	275	275	275	275
12	300	300	300	300
13	325	325	325	325
14	350	350	350	350
15	375	375	375	375
16	400	400	400	400
17	425	425	425	425
18	450	450	450	450
FC				
Essouff	1	2	3	
Malus				

VMA

Course 3				
Temps	0	1'30"	0	1'30"
Vitesse	1'30"	3'00"	1'30"	3'00"
1	25	25	25	25
2	50	50	50	50
3	75	75	75	75
4	100	100	100	100
5	125	125	125	125
6	150	150	150	150
7	175	175	175	175
8	200	200	200	200
9	225	225	225	225
10	250	250	250	250
11	275	275	275	275
12	300	300	300	300
13	325	325	325	325
14	350	350	350	350
15	375	375	375	375
16	400	400	400	400
17	425	425	425	425
18	450	450	450	450
FC				
Essouff	1	2	3	
Malus				

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.
- Billat, V. (1998). *Physiologie et méthodologie de l'entraînement*. Paris, Bruxelles : De Boeck Université.
- Herrera Cazenave, S. & Bessy, O. (1991). Dossier EPS N°11. *Une démarche d'enseignement de la course en durée*. Paris : Editions Revue EPS.
- Lab, F. (2007). *Comment « réhabiliter » le demi-fond pour motiver les élèves à courir*. Thèse de doctorat, non publiée. Université de Franche-Comté, France.
- Labiche, J. & Pélaudeix, A. (1995). *Vers des programmes... Propositions de contenus d'enseignement en EPS*. Paris : Editions Revue EPS. Dossier EPS N°24.
- Poussin, B. (2015). *Animation d'un projet d'enseignement en course longue : éléments de discussion*. Atelier de didactique MASE du 30 septembre. Université de Genève, IUFE.
- Schou, T. (2012). *Description des structures de l'ACPO (ACSC-ACC-CIS-CIP)*. Récupéré le 20 octobre 2015 du site de l'organisme : <http://edu.ge.ch/acpo/spip.php?article784>,