

Mathieu Holtz



Atelier de didactique
MASE
Education physique et sportive
2015-2016

Dossier « demi-fond »
1^{ère} année

Ecole de commerce Nicolas Bouvier

Chargé d'enseignement : Bernard Poussin

Cohérence et pertinence du projet

Pourquoi ce projet de course ?

Après quelques recherches dans la littérature professionnelle, je tombe rapidement sur l'article d'Hanula (2012). L'auteur propose une situation permettant à l'élève « d'enrichir son expérience en demi-fond » avec le « 4 x 3 minutes » (Hanula, 2012, p. 29). Il s'agit d'une deuxième expérience et cela tombe bien, car les élèves ont forcément fait de la course longue à un moment ou à un autre pendant leur scolarité au cycle d'orientation.

J'ai fait plusieurs adaptations par rapport à la proposition de Hanula (2012). La première concerne le test VMA. Il présente un test VMA qui est une adaptation de l'épreuve de Léger-Boucher, mais je préfère utiliser « la version adaptée du test de Trouillon/Janin » (Giroud, Desmazières, Guerre, Sérano & Flore, 2006, p. 60) qui proposent un balisage similaire à la SE formulée par Hanula (2012). En effet, « un grand plot est placé tous les 25 m, un petit plot tous les 12,5 m » (Giroud & al., 2006, p. 60), et la boucle doit être multiple de 25. « Le test se déroule en 2 temps : la moitié de la classe court pendant que l'autre observe » (Giroud & al., 2006, p. 60). Le test comprend 10 périodes de courses de 45 secondes qui sont entrecoupées de 15 secondes de récupération. Le temps de course total est de 7min30s. Le but est de franchir un maximum de plot à chaque séquence de course de 45 secondes. L'enseignant signale le début et la fin des séquences de course par un coup de sifflet. L'observateur compte le nombre de plots franchis par le coureur au demi-plot près. « La VMA est obtenue en divisant le nombre total de plots franchis par 5 » (Giroud & al., 2006, p. 60).

La seconde adaptation que j'ai dû faire concerne la longueur de la piste et donc son balisage. Hanula (2012) propose une piste de 200 mètres avec 8 grands plots espacés de 25 mètres, et 8 petits plots espacés de 12,5 mètres. Pour des raisons logistiques, je suis forcé de partager le terrain de foot synthétique du Bois-de-la-Bâtie. C'est pourquoi, j'ai dû réduire à 125 mètres la longueur de la piste et à 5 le nombre de plots. Je n'ai pas utilisé des plots de différentes tailles, mais de différentes couleurs permettant toujours à l'élève de connaître instantanément sa vitesse au demi-km/h.

La dernière adaptation concerne l'outil d'évaluation. Hanula (2012) propose un nomogramme qui « permet aux élèves de calculer facilement leur note en tirant un trait » (p. 40) entre la performance réalisée et le nombre de sorties de route. Un tel outil d'évaluation ne permet pas d'évaluer les compétences autour de l'action. C'est pour cette raison que j'ai transformé son nomogramme afin de pouvoir évaluer distinctement les compétences dans l'action qui

comprennent la performance et la maîtrise de l’activité, et les compétences autour de l’action.

Pourquoi ce barème ?

Pour construire le barème des compétences dans l’action de la partie performance, je me suis basé à la fois sur la proposition faite par Hanula (2012) et sur le barème de performance du projet de course de 1^{ère} année du Collège Calvin. Dans un premier temps, j’ai converti en vitesse les distances totales des garçons et des filles de l’article de Hanula (2012).

J’ai fait la même chose avec les temps des garçons et des filles du projet de course de Calvin. En me référant à ces deux sources, j’ai créé mon barème de performance.

En ce qui concerne le barème des compétences dans l’action de la partie maîtrise, j’ai transformé la note sur 20 points proposés par Hanula (2012) pour le nombre de sorties de route en une note sur 5. J’ai décidé de ne pas mettre une note sur 6 pour les sorties de route, car j’attends de l’élève qu’il respecte la compétence en action qui précise qu’il doit « courir à une vitesse proche de sa VMA ».

Pour réaliser le barème des compétences autour de l’action, je me suis inspiré des projets que j’ai dû utiliser par le passé lors de mes remplacements de longues durées afin de cibler trois compétences. J’ai défini le nombre de points que vaut chaque compétence en fonction de mes valeurs et de leur importance pour le bon déroulement de la SE sommative. La note se calcule rapidement en additionnant les points obtenus. Ce système de notation me semble pertinent même si je suis conscient qu’il ne respecte pas totalement les consignes énoncées en séminaire didactique.

Autres justifications

La fiche d’observation de chaque SA suit la même logique de notation afin de faciliter l’apprentissage de l’observateur. L’utilisation du système « réussi/raté » est utilisé à plusieurs reprises pour permettre à l’élève de rapidement voir s’il a réussi la tâche. Pour éviter tout malentendu avec les élèves, la fiche d’observation utilisée pour chaque évaluation rappelle le règlement de course et le système de notation attendu.

Projet demi-fond

Compétences dans l'action

Courir à une vitesse proche de sa VMA pour réaliser une performance correspondant au maximum de ses capacités sur les 4 x 3 minutes de course (Hanula, 2012).

Compétences autour de l'action

Assumer un rôle d'observateur durant la course de son camarade et relever à l'aide d'une fiche d'observation le nombre de plots franchis par ce dernier pour recueillir des informations sur la vitesse et sur les sorties de routes (Hanula, 2012).

Ressources constitutives

Habiletés motrices

- Choisir une vitesse proche de sa VMA pour courir « la plus grande distance possible en 4 x 3 minutes » (Hanula, 2012, p. 31).
- Gérer son allure de course à 0,5 km/h près pour éviter les « sorties de route » (Hanula, 2012).
- Améliorer ses capacités aérobies pour réaliser la meilleure performance possible.
- Transformer ses foulées pour courir de manière économique et efficace sans altérer la précision du projet (Hanula, 2012).

Connaissances

- Établir des relations entre vitesse, temps, informations proprioceptives et pourcentage de sa VMA pour ajuster son « allure au fur et à mesure des courses » (Hanula, 2012, p. 31).
- Connaître ses capacités à partir de l'analyse des résultats pour trouver un équilibre entre performance et maîtrise dans le choix de son projet personnel.

Habiletés méthodologiques :

- Savoir remplir la fiche d'observation pour réguler les actions du coureur.
- Mettre en relation les repères spatiaux et temporels pour progresser (plots tous les 12,5m et 25m, signal sonore toutes les 1'30).

Attitudes :

- Assumer les différents rôles (observateur, coureur) et respecter les consignes pour permettre le bon déroulement des leçons.
- Prendre ses dispositions pour courir dans de bonnes conditions.

Description de l'épreuve

Le 4 x 3'00'' (Hanula, 2012)

Organisation

L'élève effectue 4 courses de 3 minutes au maximum de ses possibilités, avec 2 ou 3 minutes de récupération entre chaque course selon la valeur de sa VMA. Les élèves sont répartis en deux groupes selon leurs résultats au test VMA. Le groupe des **coureurs 1** englobe les élèves ayant les valeurs de VMA les plus basses (inférieur à 13 km/h), et bénéficie de 3 minutes de récupération entre chaque course. Le groupe des **coureurs 2** dont les valeurs de VMA sont les plus hautes (supérieur ou égal à 13 km/h) aura 2 minutes de récupération.

Avant de commencer l'épreuve, les élèves constituent des binômes associant obligatoirement un coureur du groupe 1 et un coureur du groupe 2. Puis, l'élève doit établir son projet personnel de vitesse en km/h à 0,5 km/h près sur la fiche d'évaluation. « Cette vitesse est choisie en fonction des résultats du test VMA » (Hanula, 2012, p. 31) et/ou des leçons qui précèdent l'épreuve. Un bonus est attribué à l'élève si son « allure cible » correspond à 0,5 km/h près à sa VMA. À noter que rien n'interdit à l'élève de garder sa VMA comme référence.

À la fin de chaque course, le coureur rejoint son observateur pour qu'ils « comparent la moyenne de vitesse réalisée (donnée par le nombre de plots franchis) avec [son] projet. Une marge de tolérance de $\pm 0,5$ km/h est accordée » (Hanula, 2012, p. 32) pour l'« allure cible ». En dehors de cette marge de tolérance, chaque 0,5 km/h est comptabilisé comme une « sortie de route ».

L'évaluation dans l'action

L'élève a un droit à l'erreur sur 1 des 4 courses ce qui signifie qu'à la fin de l'épreuve, « seules 3 courses sur les 4 comptent pour établir le nombre de sorties de route » (Hanula, 2012, p. 31). La note de maîtrise est pondérée de la manière suivante. Le nombre total de « sorties de route » représente 80% de la note, et l'« allure cible » représente les 20% restant pour autant que cette dernière corresponde à 0,5 km/h près à la VMA de l'élève.

L'élève a la possibilité d'ajuster son « allure au fur et à mesure des courses » (Hanula, 2012, p. 31). Ainsi, différentes stratégies sont possibles concernant l'« allure cible » mais « les stratégies économiques, de faibles investissements, ne sont pas porteuses » (Hanula, 2012, p. 31) puisque la note de performance tient compte de la distance totale, et une partie de la note de maîtrise correspond à la sollicitation de la VMA.

A noter que le droit à l'erreur permet à l'élève qui « aurait choisi pour sa dernière course un projet en dessous de son état de fraîcheur et qui compterait finalement tout donner, ne serait pas obligé d'arbitrer entre la maîtrise et la performance. Il pourrait ainsi faire le choix le plus juste au regard de la logique de l'activité qui est d'aller le plus vite possible en faisant fi de son projet d'autant plus que le temps de récupération n'est pas limité après la dernière course » (Hanula, 2012, p. 33).

L'évaluation autour de l'action :

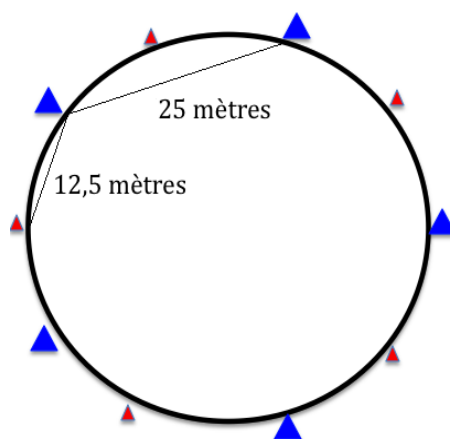
Une note est établie en fonction de l'établissement du projet de course, de la tenue du rôle d'observateur et des dispositions prises par l'élève pour courir dans de bonnes conditions.

Le jour de l'épreuve, les élèves doivent posséder un équipement adapté aux conditions météorologiques (1 pt). Le coureur doit écrire son nom ainsi que celui de son observateur sur la fiche d'observation (1 pt). Avant chaque course, il doit indiquer clairement son « allure cible » au 0,5 km/h près (1 pt). Et pendant la course, il doit respecter le règlement qui est rappelé sur la fiche d'observation (1 pt). Il est attendu de l'observateur un décompte précis des plots franchis par le coureur et retranscrit par une croix (1 pt). Si l'élève franchit un plot d'une autre couleur au moment du coup de sifflet, l'observateur trace une diagonale sur la case au-dessus. Cette diagonale correspond au 0,5 km/h supplémentaire. L'enseignant vérifie le travail des observateurs en choisissant au hasard des coureurs qu'il observe. A la fin de chaque, l'observateur guide son coureur en s'appuyant sur les résultats (1 pt).

Dimension du parcours :

La course se déroule sur le demi-terrain de foot synthétique du Bois-de-la-Bâtie. Le parcours est une boucle de 125 mètres tracée à l'aide de plots. La boucle est donc délimitée par 5 plots bleus qui sont espacés de 25 mètres et 5 plots rouges qui sont placés entre les plots bleus à 12,5 mètres.

Les coureurs 1 commencent l'épreuve et donc se placent tous à côté d'un plot bleu ou rouge de la boucle. Les coureurs 2 se placent au centre du parcours (milieu du cercle) et sont chargés de l'observation des 4 courses de 3 minutes. Pendant la course, les observateurs n'ont pas le droit de donner des informations (allure, temps, etc.) au coureur. Les binômes doivent respecter le règlement de l'épreuve rappelé sur la fiche d'observation. L'enseignant s'occupe du chronomètre et



siffle au bout de 1min30s. À cet instant, les observateurs changent de colonne sur la fiche d'observation.

Evaluation

Compétences dans action

Evaluation de la performance (x1)

Distance parcourue = nombre de plots x 25

| Filles | | NOTE | Garçons | |
|--------------|----------------|------|--------------|----------------|
| Distance (m) | Vitesse (km/h) | | Distance (m) | Vitesse (km/h) |
| ≤ 2800 | ≤ 14.0 | 6.0 | 3400 | ≤ 17.0 |
| ≤ 2700 | ≤ 13.5 | 5.5 | 3300 | ≤ 16.5 |
| ≤ 2500 | ≤ 12.5 | 5.0 | 3100 | ≤ 15.5 |
| ≤ 2300 | ≤ 11.5 | 4.5 | 2900 | ≤ 14.5 |
| ≤ 2200 | ≤ 11.0 | 4.0 | 2800 | ≤ 14.0 |
| ≤ 2000 | ≤ 10.0 | 3.5 | 2600 | ≤ 13.0 |
| ≤ 1800 | ≤ 9.0 | 3.0 | 2400 | ≤ 12.0 |
| ≤ 1600 | ≤ 8.0 | 2.5 | ≤ 2200 | ≤ 11.0 |
| -1600 | -8.0 | 2.0 | -2200 | -10.5 |

Evaluation de la maîtrise (x1)

- a) Respect du projet : « seules 3 courses sur les 4 comptent pour établir le nombre de sorties de route » (Hanula, 2012, p. 31).

| Nombre de sorties de route | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|----------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Note | 5.0 | 4.5 | 4.0 | 3.5 | 3.0 | 2.5 | 2.0 |

- b) Bonus en fonction de la vitesse de course par rapport au % de VMA de chaque coureur.
- + une bonne pour une course à VMA
 - + une demi bonne pour ne course à VMA – 0.5

Compétences autour de l'action (x1)

- Pour le coureur, remettre un projet de course complet, cohérent et respecter le règlement (3 pts).
- Pour l'observateur, être capable de relever correctement le nombre de plots lors de la course pour donner des informations pertinentes et guider son coureur vers son projet de course (2 pts).
- Possède un équipement adapté aux conditions météorologiques (1 pt).

Fiche d'observation de la situation épreuve

Coureur :

VMA

Observateur :

Règlement :

1. Il est strictement interdit de couper entre les cônes, en cas de transgression la course n'est pas comptée
2. Il est interdit d'utiliser une montre ou un iPod pendant l'épreuve
3. L'observateur doit s'organiser pour relever toutes les informations demandées
4. Le coureur doit prendre sa FC avant et après la course
5. Avant les départs, entourer la case correspondante à son projet de vitesse et barrer la case au-dessus, si la vitesse choisie est à 0.5 km/h en plus

Course 1**Course 2****Course 3****Course 4**

| FC _{avant} | | |
|---------------------|------|------|
| | 1'30 | 3'00 |
| 18 | | |
| 17 | | |
| 16 | | |
| 15 | | |
| 14 | | |
| 13 | | |
| 12 | | |
| 11 | | |
| 10 | | |
| 9 | | |
| 8 | | |
| 7 | | |
| 6 | | |
| 5 | | |
| 4 | | |
| 3 | | |
| 2 | | |
| 1 | | |
| FC _{après} | | |
| Sorties de route | | |
| Croix | | |

| FC _{avant} | | |
|---------------------|------|------|
| | 1'30 | 3'00 |
| 18 | | |
| 17 | | |
| 16 | | |
| 15 | | |
| 14 | | |
| 13 | | |
| 12 | | |
| 11 | | |
| 10 | | |
| 9 | | |
| 8 | | |
| 7 | | |
| 6 | | |
| 5 | | |
| 4 | | |
| 3 | | |
| 2 | | |
| 1 | | |
| FC _{après} | | |
| Sorties de route | | |
| Croix | | |

| FC _{avant} | | |
|---------------------|------|------|
| | 1'30 | 3'00 |
| 18 | | |
| 17 | | |
| 16 | | |
| 15 | | |
| 14 | | |
| 13 | | |
| 12 | | |
| 11 | | |
| 10 | | |
| 9 | | |
| 8 | | |
| 7 | | |
| 6 | | |
| 5 | | |
| 4 | | |
| 3 | | |
| 2 | | |
| 1 | | |
| FC _{après} | | |
| Sorties de route | | |
| Croix | | |

| FC _{avant} | | |
|---------------------|------|------|
| | 1'30 | 3'00 |
| 18 | | |
| 17 | | |
| 16 | | |
| 15 | | |
| 14 | | |
| 13 | | |
| 12 | | |
| 11 | | |
| 10 | | |
| 9 | | |
| 8 | | |
| 7 | | |
| 6 | | |
| 5 | | |
| 4 | | |
| 3 | | |
| 2 | | |
| 1 | | |
| FC _{après} | | |
| Sorties de route | | |
| Croix | | |

SAPSR « défi »

Adapté de « vite en pointillé » (Hanula, 2012, p. 38)

Cette situation présentée en début de cycle devrait permettre aux élèves d'améliorer leur puissance aérobie grâce à des allures qui correspondent à 110-120% de la VMA.

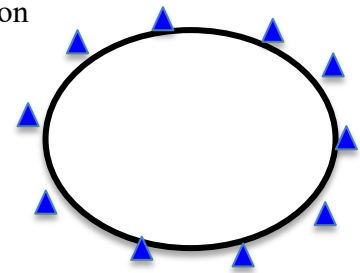
Ressource constitutive

- Améliorer ses capacités aérobies pour réaliser la meilleure performance possible

But : Augmenter sa vitesse de course à chaque série

Critère de réussite : Réussir à atteindre la distance choisie au coup de sifflet 4 x sur 5 répétitions

Dispositif : Réaliser 3 séries de 5 répétitions pendant 36'' avec 36'' de récupération active sur un parcours de 110m en cercle avec des cônes tous les 10 mètres. Pour récupérer le coureur marche jusqu'au cône suivant puis revient se placer à hauteur de son « cône cible ». Avant chaque course le coureur entoure le « plot cible » sur la fiche d'observation qui correspond au plot qu'il devra atteindre au coup de sifflet. L'observateur compte le nombre de plots franchis sur 36'' et valide la distance lorsque le coureur atteint le cône au coup de sifflet. Alternance des rôles sociaux entre chaque série. L'enseignant indique aux coureurs l'imminence du départ avec la formule « placez-vous au plot ! Départ dans 10 secondes ».



Contraintes : le coureur ne s'arrête pas avant la fin des 36'', ni ne marche ou ralentit à l'approche du dernier cône, puis ralentit sa course jusqu'au cône suivant. Le coureur doit effectuer toute les répétitions. La première série doit être courue à VMA.

Choix des élèves : Le coureur choisit sa distance de course pour tenter de battre son record.

Problématisation : Quelles sont les repères proprioceptifs ou extéroceptifs qui vous permettent d'arriver au « cône cible » au coup de sifflet ?

Règles d'action

- J'adopte mon rythme respiratoire à l'effort à fournir, j'augmente la fréquence de mon cycle respiratoire et je prolonge le temps d'expiration.
- Je suis attentif à ma foulée en amplitude et en fréquence lorsque je désire accélérer ou ralentir ma course.
- Je cours avec relâchement, le tronc droit, les épaules basses et le regard vers l'avant, avec des appuis sur dynamiques sur l'avant du pied.
- J'intègre les informations sur ma FC et mon rythme respiratoire en fonction du « cône cible » à atteindre.

Fiche d'observation « défi »

Coureur :

Observateur

VMA

Avant les départs, entourer (O) la case correspondante à son projet de vitesse. Augmenter
votre vitesse à chaque série

1 cône = 1 Km/h = 10 mètres

| Série 1 | | | | | | | | | | | | | | | FC _{avant} = | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|-----------------------|----|----|----|----|----|
| Cône | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Répétitions | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | FC _{après} = | | | | | |

| Série 2 | | | | | | | | | | | | | | | FC _{avant} = | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|-----------------------|----|----|----|----|----|
| Cône | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Répétitions | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | FC _{après} = | | | | | |

| Série 2 | | | | | | | | | | | | | | | FC _{avant} = | | | | | |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|-----------------------|----|----|----|----|----|
| Cône | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| Répétitions | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | FC _{après} = | | | | | |

SAPSR « duel »

Cette situation présentée en début de cycle devrait permettre aux élèves d'améliorer leur puissance aérobie. De plus, elle confronte les élèves à des aspects de collaboration pour respecter l'allure en peloton puis une compétition pour remporter la course.

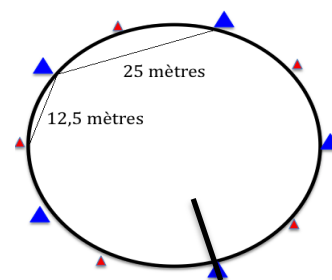
Ressources constitutives

- Améliorer ses capacités aérobie pour réaliser la meilleure performance possible

But : Marquer le moins de points pénalité possible.

Critère de réussite : Finir une des courses dans les deux premiers.

Contraintes : Finir chaque duel, ne jamais abandonner. Courir à 1m de distance durant les courses en peloton. Chaque répétition est menée par un membre différent du groupe.



Organisation : Former des groupes de niveau de VMA. Le groupe court en peloton pendant 1'30" en respectant une vitesse qui correspond à VMA-2. Chaque groupe effectue 6 courses de sur une piste de 125m en cercle. Chaque groupe de VMA par du cône pour finir sa 1'30" de course sur la ligne d'arrivée Solidariser les résultats avec des binômes membres de groupes différents pour lesquels le score compte pour 2. Après 1'30", course à la place jusqu'à la ligne d'arrivée correspondant à 1 tour. Après chaque course, les coureurs deviennent observateurs pour relever le nombre de cône franchit par le peloton. Entre chaque course, les coureurs ont la possibilité de discuter avec leur binôme pour décider ou stabiliser une stratégie de course. L'enseignant juge l'arrivée pour attribuer le nombre de point aux coureur.

Score : Le 1^{er} = 1pt, le 2^{ème} = 2 pts, etc. Un malus de 2pts est attribué aux coureurs qui cèdent psychologiquement pendant la course à la place ou qui passe l'arrivée avec un cône de retard sur le premier. Un malus de 1 points est donnée au coureur qui mène le peloton et qui ne respecte pas la vitesse à VMA-2 à 0.5 Km/h

Choix des élèves : Choix des stratégies.

Problématisation : Quelle stratégie je peux mettre en place pour remporter la course individuelle ? Comment est-ce que je m'adapte aux événements de course en fonction de mes capacités et de celles de mes adversaires ?

Règles d'action

- Je définis une stratégie de course qui privilégie une accélération progressive.
- Je définis une stratégie de course qui privilégie une accélération très forte au début pour distancer mes adversaires ou j'attends les derniers mètres pour passer devant mes adversaires.
- Je prends en compte les agissements des autres pendant la course et faire les bons choix tactiques.

Fiche d'observation « duel »

Observateurs :

VMA groupe

| Course 1 | Course 2 | Course 3 | Course 4 | Course 5 | Course 6 |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1'30 | 1'30 | 1'30 | 1'30 | 1'30 | 1'30 |

SAPSR « enjeu »

Adapté de «À la recherche de l'allure cible» (Hanula, 2012, p. 36)

Cette situation d'apprentissage doit être proposée aux élèves avant l'épreuve pour leur permettre de trouver une allure qui leur permettent de faire une performance sans « sorties de route ».

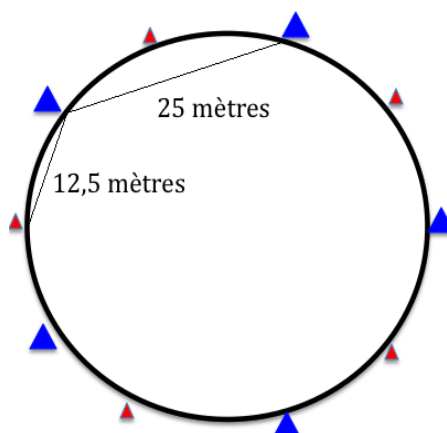
Ressources constitutives

- Gérer son allure de course à 0,5 km/h près pour éviter les « sorties de route » (Hanula, 2012).
- Choisir une vitesse proche de sa VMA pour courir « la plus grande distance possible en 4 x 3 minutes » (Hanula, 2012, p. 31).

But : Respecter son projet de course.

Critère de réussite : Aucune sortie de route sur les deux dernières répétitions.

Organisation : Réaliser 4 courses sur une piste de 125m en cercle. 2 courses de 1'30'' respectivement enchaînées et 2 courses de 3' et 1'30'' enchaînées. Avant chaque course, le coureur choisit son projet d'allure qu'il doit réaliser à 0,5km/h près. Alternier les rôles après la 2^{ème} course. Pour les élèves avec des VMA ≥ 12 km/h récupération de 1' 30'' pour la première série, 3' pour la deuxième série, 1' et 2'30'' pour des VMA < 12 km/h. L'observateur note si le contrat est réussi ou raté à la fin de chaque répétition



Contrainte : L'observateur n'a pas le droit de donner d'informations au coureur. Le coureur ne doit pas s'arrêter avant le coup de sifflet final, même s'il parcourt la distance cible avant les 1'30, sinon c'est raté.

Choix des élèves : La vitesse de course pour chaque répétition, avec possibilité de réajuster son projet entre les répétitions.

Problématisation : Pouvez-vous utiliser les mêmes repères internes et/ou externes pour vous permettre d'ajuster votre allure ? Quelle est la vitesse la plus importante qui vous permet de réussir votre projet lors de l'épreuve ?

Règles d'action :

- J'adopte mon rythme respiratoire à l'effort à fournir en augmentant mes temps respiratoires et surtout je prolonge le temps d'expiration
- Je prends conscience de ma foulée en amplitude et en fréquence en fonction de ma vitesse de course
- Je connais mes possibilités (VMA) et je tiens compte de ma forme du moment.
- Je prends des informations sur les cônes et sur ma FC et mon rythme respiratoire en fonction de mon allure de course

Fiche d'observation « Enjeu »

Coureur :

Observateur :

Avant les départs, entourer (O) la case correspondante à son projet de vitesse et barrer la case au-dessus (/), si la vitesse choisie est à 0.5 km/h en plus

| Course 1 | | Course 2 | | Course 3 | | | Course 4 | |
|----------------------|------|---------------------|------|---------------------|------|------|---------------------|------|
| FC _{cavant} | | FC _{cavan} | | FC _{cavan} | | | FC _{cavan} | |
| 18 | | 18 | | 18 | | | 18 | |
| 17 | | 17 | | 17 | | | 17 | |
| 16 | | 16 | | 16 | | | 16 | |
| 15 | | 15 | | 15 | | | 15 | |
| 14 | | 14 | | 14 | | | 14 | |
| 13 | | 13 | | 13 | | | 13 | |
| 12 | | 12 | | 12 | | | 12 | |
| 11 | | 11 | | 11 | | | 11 | |
| 10 | | 10 | | 10 | | | 10 | |
| 9 | | 9 | | 9 | | | 9 | |
| 8 | | 8 | | 8 | | | 8 | |
| 7 | | 7 | | 7 | | | 7 | |
| 6 | | 6 | | 6 | | | 6 | |
| 5 | | 5 | | 5 | | | 5 | |
| 4 | | 4 | | 4 | | | 4 | |
| 3 | | 3 | | 3 | | | 3 | |
| 2 | | 2 | | 2 | | | 2 | |
| 1 | | 1 | | 1 | | | 1 | |
| FC _{après} | | FC _{après} | | FC _{après} | | | FC _{après} | |
| | 1'30 | | 1'30 | | 1'30 | 3'00 | | 1'30 |
| Réussi | | Réussi | | Réussi | | | Réussi | |
| Raté | | Raté | | Raté | | | Raté | |

Bibliographie

- Giroud, P., Desmazières, P., Guerre, C., Sérano, C. & Flore, P. (2006). Étude comparative de différents tests de VMA en milieu scolaire. *Revue EP.S*, 320, 59-61.
- Hanula, G. (2012). Enrichir son expérience en demi-fond. In M. Traver, N. Mascaret & O. Rey (Ed). *L'élève débrouillé en EPS : enrichir son expérience dans 21 APSA*, (pp. 29-41). Paris : Éditions Revue EP&S. Dossier EPS n° 81.