



Atelier de didactique  
MASE  
Education physique et sportive

2015-2016

Dossier « Course longue »  
2<sup>ème</sup> année

Collège Calvin

Chargé d'enseignement : Bernard Poussin

## **La course longue au collège Calvin**

La course de demi-fond au Collège Calvin est conçue en 2 étapes qui doivent permettre à tous les élèves à la fois d'améliorer leurs capacités aérobies mais également de maîtriser certaines connaissances leur permettant de trouver des rythmes et des vitesses de course adaptés à leurs capacités. Les deux projets engagent également les élèves à connaître leurs propres capacités en leur demandant de planifier un projet de course dont la valeur sera fonction autant de l'intensité de leur engagement que de leur capacité à réduire l'écart entre le projet programmé et la course effective. Pour la première année, le projet de course est individuel, pour la seconde, le projet est principalement collectif.

Le projet de course de demi-fond de 1<sup>ère</sup> année est individuel. Il engage les élèves dans une course aérobie fractionnée (3 fois 600m) que les élèves pourraient réaliser à 100% de leur VMA. Le niveau d'intensité élevé (mais adapté au travail aérobie) ainsi que les méthodes d'entraînement fractionné sont les plus favorables pour permettre une amélioration sensible de la puissance aérobie des élèves, tenant compte du temps à disposition et de la fréquence des entraînements. Nous souhaitons également rompre avec les représentations d'une course de demi-fond à allure lente et sur des durées longues. De plus, l'effort fractionné permet de travailler pendant les périodes de récupération active sur des allures de course faibles qui sont celles de la récupération musculaire.

Le projet de demi-fond long de 2<sup>e</sup> année proposé ici est fortement inspiré d'une proposition de Bergé (2007) tout en le modifiant sur quelques points afin de garder « des dimensions qui font la spécificité du demi-fond » (Lab, 2004, p.40). La notion de collaboration a été ajoutée en associant une distance à réaliser en peloton précédant une performance individuelle. La course collective est destinée à engager les élèves dans un projet d'allure commun à des vitesses qui permettent de travailler dans une perspective de développement de la santé. La première de ces allures est à 65 % de VMA. Comme cité dans l'article de Bergé (2007), « elle correspond au « cross over point » qui est le point d'équilibre momentané de la fourniture d'énergie entre 2 sources au sein de la filière aérobie : l'énergie provenant de l'utilisation des glucides devient alors égale à celle provenant de l'utilisation des lipides » (Brooks & Mercier, 1994, cité par Bergé, 2007, p. 57). Les élèves pourront assimiler cette allure à un jogging. Le 80 % de VMA permet, lui « le bon développement de la filière aérobie tout en commençant à stimuler la filière anaérobie lactique » (Bergé, 2007, p.57). Vient ensuite une course individuelle s'inscrivant dans une logique de performance. La distance parcourue, 700 mètres pour les filles ou 1050 mètres pour les garçons, demande aux coureurs de développer leur puissance aérobie.

Le projet proposé ici s'adresse aussi bien aux filles qu'aux garçons. En revanche, les situations d'apprentissages sont destinées au public féminin puisque les distances demandées aux élèves sont calculées en fonction de VMA allant de 9 à 15 km/h. Il suffirait alors d'augmenter les distances pour appliquer ces SA aux garçons.

## Projet de course longue

### Compétences dans l'action

Sur une distance imposée, planifier et concevoir un projet de course en peloton entre coureurs de même potentiel aérobique pour gérer deux allures prévues sur une distance imposée. Gérer et exploiter ensuite individuellement son potentiel aérobique pour effectuer la meilleure performance possible sur 700 (filles) ou 1050 mètres (garçons).

### Compétences autour de l'action

Chronométrer et retranscrire les temps sur la fiche d'observation pour en déduire les temps au tour ainsi que les écarts au projet.

### Ressources constitutives

#### Habiletés motrices

- Modifier sa foulée et sa respiration pour courir à trois allures de course différentes.
- S'organiser collectivement au sein d'un peloton de même potentiel pour maîtriser deux vitesses de courses imposées et éviter les pénalités.
- Courir à une vitesse proche de sa VMA pour développer et exploiter sa puissance aérobique.

#### Connaissances

- Etablir des relations entre des vitesses de course, des distances et des indicateurs proprioceptifs pour maîtriser des allures de course différentes.
- Connaître sa VMA et savoir à quoi cela correspond pour être capable de s'entraîner.

#### Habiletés méthodologiques

- Maîtriser les différents outils (chrono, FC, niveau d'essoufflement, fiche) pour recueillir des informations utiles au projet de course.
- Tenir un dossier « course longue » pour établir un projet de course collective adapté.
- Analyser ses résultats et ses sensations pour participer à l'élaboration d'un projet de course collectif et pour établir une stratégie de course individuelle adaptée à ses capacités.

#### Attitude

- Prendre en charges différents rôles sociaux pour assurer le bon déroulement de la leçon.
- S'engager dans une démarche d'expérimentation de plusieurs stratégies pour établir son projet (collectif et individuel)
- S'engager au maximum de ses possibilités lors des tests (VMA, cross) pour obtenir des informations sur son potentiel aérobique.

## Description de l'épreuve

Les élèves sont regroupés par groupe de 4 à 6 de VMA similaires ou proches. C'est la VMA moyenne du groupe qui servira de repère aux allures du groupe.

Le parcours mesure 350m. Il est situé dans le parc des Bastions. Il comporte un long faux plat d'environ 100m ainsi qu'une descente équivalente.

Les élèves commencent par courir une certaine distance en peloton. Cette dernière varie en fonction de la VMA moyenne du groupe. Afin de connaître les exigences attendues (nombre de tours à 65 et 80%), le groupe se réfère au tableau 1. L'enchaînement des tours aux deux allures imposées est imposé : 65% puis 80%. Il devra être retranscrit dans le projet de course avant le départ. Chaque tour couru à l'allure programmée (validé si  $\pm 3$  secondes d'écart) rapporte X point à l'équipe (voir tableau 2a des modalités d'évaluation).

Pour la course collective, le peloton doit être respecté. Le peloton est constitué lorsque chaque membre du groupe peut se toucher. Une distance maximum de 1 mètre entre chaque coureur doit être conservée. Seul deux personnes peuvent se trouver côte à côte afin de faciliter les dépassements. Si le peloton n'est pas respecté, 1 point de pénalité est soustrait à l'équipe. Si un coureur est contraint de s'arrêter, 3 points de pénalité individuelle lui sont retirés. Le coureur s'arrête et reprend la course au prochain passage. S'il ne peut le faire, 2 points de pénalité supplémentaires par tour manqué.

A la fin de la course collective, une performance individuelle prend le relais. Elle consiste à parcourir, le plus rapidement possible, une distance de 700 mètres (2 tours) pour les filles et de 1050 mètres (3 tours) pour les garçons. La notation de cette course est à la fois sous forme de performance (temps final : point 1 des modalités d'évaluation) que de maîtrise (% de sa VMA, 2b).

Les temps de passage du groupe (pris lors du franchissement de la ligne par le 1<sup>er</sup> coureur), temps au tour et écarts sont gérés par les membres d'un groupe « observateur ». Les rôles sont ensuite inversés.

# Evaluation

## Compétence dans l'action

### Performance individuelle (coefficient 1)

Elle est réalisée sur les 2/3 derniers tours de l'épreuve, soit 700m pour les filles et 1050m pour les garçons.

Garçons	Temps réalisé	≤3'55	3'55 à 4'10	4'11 à 4'25	4'26 à 4'45	4'46 à 5'05	5'06 à 5'30	5'31 à 6'00	+ de 6'00
	Vitesse km/h	>16	16,0 - 15,2	15,1 - 14,1	14,0 - 13,3	13,2 - 12,3	12,2 - 11,4	11,3 - 10,5	- de 10,5
Note		6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5
Filles	Vitesse km/h	>13.3	13.2 - 12.3	12.2 - 11.4	11.3 - 10.5	10.4 - 9.5	9.4 - 8.5	8.4 - 7.6	- de 7.6
	Temps réalisé	≤3'10	3'11 à 3'25	3'26 à 3'40	3'41 à 4'00	4'01 à 4'25	4'26 à 4'55	+ de 5'30	+ de 5'30

### Maitrise de la course (coefficient 2)

a) **Collective** : respect des allures 65% et 80% (10pts)

Tours validés	8	7	6	5	4	3	2	1	0	Tours parcourus
Points	10	9	8	8	6	4	2	1	0	8
		10	9	8	6	5	3	1	0	7
			10	8	6	5	3	1	0	6
				10	8	6	4	2	0	5
					10	7	4	2	0	4

b) **Individuelle** : % de VMA lors des deux tours finaux (5pts)

% VMA	≥95	94-91	90-87	86-83	82-79
Points	5	4	3	2	1

c) **Barème**

Points	15--14	13--12	11--10	9--8	7--6	5--4	3--2	1--0
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

### Compétence autour de l'action : (coefficient 1)

- Le jour de l'épreuve, remettre un projet de course complet (5 points).
- Etre capable de chronométrer et relever de manière précise des informations sur la course d'un camarade (5 points : -5pts si il manque un temps, -1pt par erreur de calcul, -1pt par différence lors des contrôles aléatoires de l'enseignant, 1seconde tolérée).
- Lors du Cross, courir au minimum à 90% de sa VMA (5 points : -1 pts par tranche de 4%))

Points	15--14	13--12	11--10	9--8	7--6	5--4	3--2	1--0
Note	6.0	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5

**Tableau 1 : Temps à respecter et nombre de tours à parcourir aux différents % de sa VMA**

VMA	65% VMA			80% VMA			95% VMA		
VMA	V	Temps au tour	Nb de tours	V	Temps au tour	Nb de tours	V	Temps au tour	Nb de tours fille/garçon
9.0	5.9	00:03:35	2	7.2	00:02:55	2	8.6	00:02:35	2/3
9.5	6.2	00:03:24	2	7.6	00:02:45	2	9.0	00:02:27	2/3
10.0	6.5	00:03:13	2	8	00:02:37	2	9.5	00:02:20	2/3
10.5	6.8	00:03:04	3	8.4	00:02:30	2	10.0	00:02:13	2/3
11.0	7.2	00:02:56	3	8.8	00:02:23	2	10.5	00:02:07	2/3
11.5	7.5	00:02:48	3	9.2	00:02:16	2	10.9	00:02:01	2/3
12.0	7.8	00:02:41	3	9.6	00:02:11	2	11.4	00:01:56	2/3
12.5	8.1	00:02:35	4	10	00:02:06	2	11.9	00:01:52	2/3
13.0	8.5	00:02:29	4	10.4	00:02:01	2	12.4	00:01:47	2/3
13.5	8.8	00:02:23	4	10.8	00:01:56	2	12.8	00:01:43	2/3
14.0	9.1	00:02:18	4	11.2	00:01:52	3	13.3	00:01:40	2/3
14.5	9.4	00:02:13	4	11.6	00:01:48	3	13.8	00:01:36	2/3
15.0	9.8	00:02:09	4	12	00:01:45	3	14.3	00:01:33	2/3
15.5	10.1	00:02:05	4	12.4	00:01:41	3	14.7	00:01:30	2/3
16.0	10.4	00:02:01	5	12.8	00:01:38	3	15.2	00:01:27	2/3
16.5	10.7	00:01:57	5	13.2	00:01:35	3	15.7	00:01:24	2/3
17.0	11.1	00:01:54	5	13.6	00:01:32	3	16.2	00:01:22	2/3
17.5	11.4	00:01:50	5	14	00:01:30	3	16.6	00:01:20	2/3
18.0	11.7	00:01:47	5	14.4	00:01:27	3	17.1	00:01:17	2/3

## Fiche récapitulative de l'évaluation

Groupe N° :.....			
Noms	1.	2.	3.
	4.	5.	6.
VMA du groupe :.....km/h			

### Information de course

VMA	65%	80%
Nombre de tours imposé à chaque VMA		
Temps au tour imposé		

### Récapitulatifs des résultats (en fonction de la fiche d'observation de l'évaluation)

#### 1. Performance individuelle :

Nom	Temps (% de VMA)	Note
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		

#### 2. Collectif

Nombre de tours réalisés	
Nombre de tour(s) validé(s)	
Point(s)	

#### 3. Total

Nom	Note de performance (1x)	Maîtrise			Note d'attitude (1x)	Moyenne
		Pts collectifs	Pts individuels	Note (2x)		
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						



## Fiche d'observation de l'évaluation

### a) Course en peloton

Groupe N°:.....	Nom	Arrêt	Tour 1	Tour 2	Tour 3	Tour 4	Tour 5	Tour 6	Tour 7	Tour 8
	1.		Temps de passage							
	2.									
	3.		Temps au tour							
	4.									
	5.		Temps prévu							
	6.									
			Ecart (seconde)							
	Tour validé									

### b) Performance individuelle à 95 % VMA

Nom	Temps
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

## SAPSR « Duel » Course relais

Cette situation sera proposée en début de cycle, c'est-à-dire en 3 ou 4<sup>ème</sup> leçon. En effet, il est important de travailler la puissance aérobie dans les premiers cours afin que les élèves puissent la réutiliser et en profiter tout au long du cycle d'apprentissage. Le travail sous forme d'exercices intermittents, qu'ils soient longs ou courts, est alors recommandé. En effet, ils « sollicitent durablement la VO<sub>2</sub> max » et donc améliorent la VMA (Aubert & Choffin, 2007, p.51).

Lors de l'examen final, les élèves seront amenés à courir à trois allures différentes : le 65%, le 80% et le 95% de VMA. Cette situation leur permet de s'habituer à cette dernière partie. Dans la pratique de la course en milieu scolaire, beaucoup d'apprenants peuvent avoir peur des efforts intenses. Cette situation leur permet de dédramatiser l'effort en le scindant en courses plus courtes. Travailler sous forme de relai, en affrontant des camarades, permet alors de déguiser la tâche et donner du plaisir aux élèves. La notion de collaboration devient ainsi importante.

### Ressources constitutives

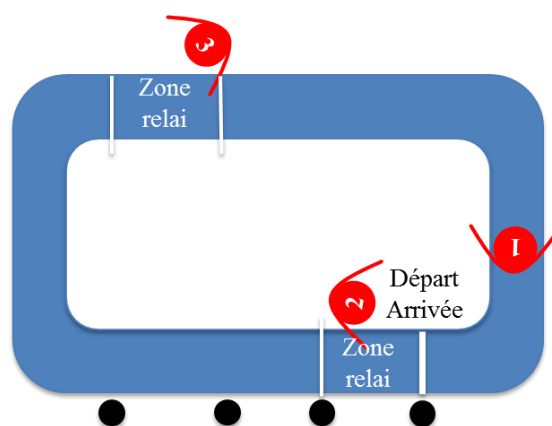
- Courir à une vitesse proche de sa VMA pour développer et exploiter sa puissance aérobie

**But :** Terminer la course à la meilleure place possible

**Critère de réussite.** Marquer au minimum 6 pts

**Dispositif :** Des groupes de 3 coureurs de VMA hétérogènes en leur sein mais homogènes entre eux. Les coureurs n°1 et n°3 se situent au départ, le n°2 est posté au milieu du tour de 350m. Le n°1 court jusqu'au n°2, puis les deux coureurs courent ensemble jusqu'au n°3. Le n°2 continue et le n°3 remplace le n°1. Le n°2 s'arrête au milieu et le n°3 fini le tour seul. Le n°1 repart seul et on reprend le même ordre une seconde fois. La

course se termine donc après 4 tours, soit 2x1 tour par coureurs. Les relais se font en tapant dans la main de son camarade dans la zone de 10m prévue à cet effet. Tous les groupes s'affrontent en même temps. Les coureurs n°1, qui auront terminé leur course, jugent l'ordre d'arrivée. Les élèves courent 3 duels. Lors du second duel, le dernier de la 1<sup>ère</sup> série commence sur la ligne de départ, l'avant dernier au 2<sup>e</sup> cône,, l'antépénultième au 3<sup>e</sup> cône, etc.



Les cônes sont espacés de 10m. Les « retards » se cumulent lors de la 3<sup>e</sup> course : le nombre de point total correspond au nombre de cônes de pénalités.

**Ordre des relais :** 1→12→23→3→1→12→23→3.

**Décompte des points pour 5 groupes :** 4pt pour les 1<sup>ers</sup>, 3 pts pour les 2<sup>èmes</sup>, 2 pts pour les 3<sup>èmes</sup>, 1 pt pour les 4<sup>èmes</sup> et 0 pt pour les 5<sup>èmes</sup>.

**Contrainte :** Lors des moments de course à deux, maximum 1mètre d'écart entre les coureurs.

**Choix des élèves :** Ils choisissent l'ordre des coureurs.

**Problématique :** (Q) Comment construire vos relais pour être le plus performant possible?

(S) Qui mène les duo et quel est le coureur qui doit terminer la course ?

### Règles d'action

- J'accepte de me dépasser pour aller le plus rapidement possible et je ne renonce pas même si mon équipe est distancée
- Je régule ma vitesse en fonction de mon état physique et de celui de mon camarade,
- Je profite d'être dans le sillage d'un camarade plus rapide,
- Je laisse le coureur le plus rapide terminer la course

## Bibliographie

- Aubert, F. & Choffin, T. (2007). La course de durée scolaire (et) Les courses de demi-fond. In F. Aubert et T. Choffin (Eds), *Athlétisme : Tome 3, Les courses* (pp.306-403). Paris : Edition Revue EPS
- Bergé, F. (2007). Une Forme de Pratique Scolaire de Course DE Durée. *Les cahiers du CEDRE*, 7, 54-60.
- Lab, F. (2004). Analyse critique des contenus d'enseignement en course de durée proposée dans les écrits professionnels, *eJERIEPS*, 5, 37-61