



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Nadège Dové

Atelier de didactique
MASE
Education physique et sportive

2015-2016

Dossier « Course longue »

1^{ère} année filles

CEC André-Chavanne

Cohérence et pertinence du projet

Ce projet est proposé aux classes de filles de 1^{ère} année du collège ou de l'école de commerce. En première année de l'école post-obligatoire les élèves proviennent de diverses écoles et n'ont généralement pas le même vécu scolaire. Les niveaux sont souvent très hétérogènes et ces différences viennent de plusieurs facteurs : le vécu antérieur dans leur parcours scolaire, leurs ressources maîtrisées ou encore le sens donné ou non à l'activité (Aguerre et al., 2001). Il me paraît donc judicieux de travailler sur des contrats personnels pour donner goût à l'activité de course longue. La performance ne peut cependant être écartée, il s'agit pour ce projet de courir proche de sa VMA sur 18'. Ce temps a été déterminé en se basant sur le dossier EP.S n°56 de Aguerre et al. (2001). Ce dernier propose un projet sur la distance, cependant après avoir testé cette année ce projet, je me suis rendue compte que travailler sur un temps, même si cela s'éloigne plus de la pratique sociale de référence, est plus facile à mettre en place d'un point de vue organisationnel mais est également plus juste pour les participants. Le projet initial propose un temps maximum de 20' et les élèves filles les plus rapides effectuent la distance (3200m) en 15' environ. J'ai donc décidé de prendre un temps intermédiaire entre ces deux extrémités.

Pour la maîtrise, deux repères sont pris en compte : le pourcentage de VMA ainsi que la gestion de l'effort (la régularité de course). Pour un effort de 18' nous pouvons attendre des participants qu'ils maîtrisent un 90% de VMA (Aguerre et al., 2001). Pour faciliter la compréhension des élèves j'ai fixé la vitesse à VMA-1. Pour la gestion de l'effort, je me suis référée à Hanula (2012). Les participants devront maintenir une vitesse de course d'une tranche de temps (1'30'') à une autre. Ils obtiendront une pénalité chaque fois qu'il y a une différence plus grande que +/- 0,5 km/h avec la tranche de temps précédente (que ce soit +/- 1 km/h). Il est peu pertinent de demander la régularité sur la course entière, par contre il est nécessaire que les élèves apprennent à ne pas enchaîner des séries sprint, marche. Ils doivent apprendre à gérer leur effort. Ils peuvent très bien légèrement ralentir ou accélérer d'une tranche de temps à une autre, mais ils ne doivent pas réaliser de trop nettes variations.

La compétence autour de l'action se concentre sur les qualités de l'observation de son camarade. Pour avoir des repères précis sur une course il faut avoir une observation rigoureuse ; il faut donc sensibiliser les élèves à l'importance de ce rôle.

Ce projet vise donc à permettre aux élèves de rentrer dans l'activité avec des objectifs clairs et individualisés, dès lors atteignables avec un peu d'intérêt et de motivation.

Projet de course longue

Compétences dans l'action

Exploiter sa capacité aérobie pour gérer son effort pendant une course de 18 minutes et réaliser la meilleure performance possible.

Compétences autour de l'action

Chronométrer et relever les distances de la course d'un camarade pour valider sa performance.

Ressources constitutives

Habiletés motrices

- Produire des appuis dynamiques pour courir de manière économique et efficace.
- Exploiter sa puissance aérobie pour réaliser la meilleure performance possible.
- Courir à une vitesse proche de sa VMA pour développer sa puissance aérobie.
- Gérer sa vitesse de course pour maintenir l'allure cible durant toute la course.

Connaissances

- Etablir des relations entre des vitesses de course, des distances et des indicateurs proprioceptifs pour construire son allure cible.
- Connaître sa VMA pour s'entraîner.

Habiletés méthodologiques

- Tenir une fiche d'observation pour évaluer un camarade.
- Analyser ses résultats, avec l'aide de l'enseignant pour modifier son allure cible.

Attitude

- Prendre en charge différents rôles sociaux pour assurer le bon déroulement de la leçon.
- Prendre ses dispositions pour courir dans de bonnes conditions (équipement, alimentation, etc.).
- Respecter les règles de course pour courir en toute sécurité.

Description de l'épreuve

Parcours

Piste extérieure de 150 mètres balisée tous les 25m avec des cônes et tous les 12,5 mètres avec des assiettes. Ligne de départ à hauteur d'un cône. Terrain plat en béton.

Organisation

Travail en binôme : un coureur et un observateur.

Le coureur court pendant 18' sans s'arrêter et tente de faire la meilleure performance possible ; Si l'élève marche il essaie de continuer à avancer en marche rapide.

L'observateur relève le nombre de plots dépassés par tranche de 1'30'' sur la fiche d'observation par une croix, s'il franchit une assiette par une barre en diagonale ; Si l'élève est entre deux plots au coup de sifflet, le dernier cône/assiette dépassé est pris en compte (ce dernier sera le nouveau repère : kilomètre 0).

Au début de la course et en fin de course, chacun relève sa FC (repos puis effort). En fin de course il note son degré d'essoufflement.

Action de l'enseignant

Donne le départ commun (« A vos marques » ; « Prêt » ; « Coup de sifflet ») ; Siffle 2x au début et à la fin des 18' ; Siffle 1x toutes les 1'30''.

Règlement de course

Rester sur la piste sans couper les angles. Les élèves les moins rapides courent à l'intérieur sans gêner leurs camarades plus rapides. Les dépassements se font par l'extérieur sans contact.

Evaluation 1^{ère} année fille

Compétences dans l'action

Evaluation de la performance (coefficient 1)

a) Vitesse moyenne de la course

Vitesse (km/h)	12.6	11.7	10.8	9.9	9.0	8.1	7.2	-7.2
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

Evaluation de la maîtrise de l'activité (coefficient 2)

a) Une pénalité supplémentaire à chaque fois qu'il y a +/- 0,5 km/h de différence avec la tranche de course précédente (la dernière tranche de 1'30'' n'est pas prise en compte).

Ecart	0	1	2	3	4	5	6	7
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0	2.5

b) Pourcentage de VMA auquel la course est réalisée (sous forme de malus).

VMA	VMA-1	VMA-1,5	VMA-2	VMA-2,5	VMA-3
Malus (dixième)	0	-0.25	-0.5	-0.75	-1.0

Compétences autour de l'action (coefficient 1)

	TS	S	I
Prendre ses dispositions pour courir dans de bonnes conditions -0,5 par oubli de son matériel (eau, chaussures...)	2.0	1.5	1.0
Respecter les règles de course pour courir en toute sécurité -0,5 pour chaque infraction au règlement	2.0	1.5	1.0
La cohérence et la précision des observations (utilisation correcte des outils, compréhension des fiches d'observation et leur restitution dument complétée) -0,5 par erreur d'observation	2.0	1.5	1.0

(TS = très satisfaisant, S = satisfaisant, I = insuffisant)

La fiche d'observation

Prénom :

Observateur :

Classe :

Date :

Ma **VMA** est estimée à Km/h.

Mon projet : courir à % de ma VMA, donc à km/h, autrement dit dépasser cônes par tranche de 1'30".

14												
13												
12												
11												
10												
9												
8												
7												
6												
5												
4												
3												
2												
1												
↑	1'30"	3'	4'30"	6'	7'30"	9'	10'30"	12'	13'30"	15'	16'30"	18'
Différence de vitesse												
Pénalité(s)												

BPM au repos : bpm

BPM après l'effort : bpm

Essoufflement : 1 2 3

A. Vitesse moyenne de course :

..... km/h

Note :

B. Pénalité (s) :

Note :

C. % de VMA :

Note :

D. Autour de l'action :

Note :

Note : $A + 2 \times (B + C/2) + D = \dots\dots\dots$

SAPSR « Duel »

Avec/sans handicap

Cette situation d'apprentissage est proposée en début de cycle.

Ressource spécifique

- Développer sa puissance aérobie pour réaliser une meilleure performance.

But : Battre son adversaire.

Critère de réussite : Marquer au minimum 9 points.

Organisation : La classe est divisée en groupes de VMA homogène (sautoirs de couleur). Les duels se font 1 vs 1. Chacun est responsable de sa fiche et note sa victoire ou sa défaite, son essoufflement et sa FC (Bpm). Chacun effectue 9 courses : 2 séries de 3x150 mètres contre deux personnes différentes, mais du même groupe de VMA, puis une série de 3x 150 mètres contre une personne de VMA différente mais en attribuant au coureur le plus rapide un handicap de départ différé selon la différence de VMA (cf. tableau). Le temps de récupération entre deux courses est égal au temps de course pour 150 mètres. Pour les séries 1 et 2, un des coureurs court avec le chronomètre et calcule le temps pour les deux coureurs. Pour la série 3, le coureur le plus rapide prend en charge le chronomètre pour partir en respectant le handicap et pour prendre le temps des deux coureurs.

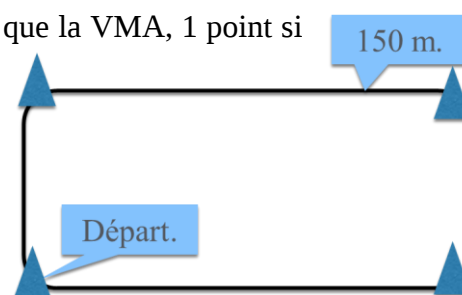
VM A	10	11	12	13	14	15	150	200
9	6	11	15	18	21	24	1'00	1'20
10		5	9	12	15	18	54	1'12
11			4	8	11	13	49	1'05
12				3	6	9	45	1'00
13					3	6	42	55
14						3	39	51
15							36	48

Contrainte : Les élèves courent au minimum à leur VMA (cf. tableau)

Score : Pour chaque course ; 0 point si le temps est plus lent que la VMA, 1 point si perdu avec course à VMA, 2 points si gagné.

Choix des élèves : Le Choix de l'adversaire est libre pour l'ensemble des séries.

Problématisation : Que dois-je faire pour battre mon adversaire ? Quand dois-je modifier mon allure et comment ?



Règles d'action

- Je reste derrière mon adversaire et j'essaie de le surprendre en fin de course.
- J'essaie de distancer mon adversaire en maintenant un rythme élevé pendant toute la course.
- Je gère le rapport de force en prenant des repères sur mon adversaire.
- J'accélère en augmentant l'amplitude ou la fréquence de ma foulée.
- Je réalise des appuis dynamiques sur l'avant du pied et je garde mon bassin gainé (Aubert & Choffin, 2007)..

Fiche d'observation « Duel »

Prénom :

Classe :

Date :

Ma **VMA** est estimée à Km/h. Mon temps pour 200m est de :
 Pulsations au repos : bpm

Prénom de l'adversaire :

Course (150 m.)	Respect VMA	Victoire	Défaite	Point(s) obtenu(s)	Essoufflement	bpm
1	OUI NON				1 2 3	
2	OUI NON				1 2 3	
3	OUI NON				1 2 3	

Prénom de l'adversaire:

Course (150 m.)	Respect VMA	Victoire	Défaite	Point(s) obtenu(s)	Essoufflement	bpm
1	OUI NON				1 2 3	
2	OUI NON				1 2 3	
3	OUI NON				1 2 3	

Prénom de l'adversaire :

Course (150)	Respect VMA	Victoire	Défaite	Point(s) obtenu(s)	Essoufflement	bpm
1	OUI NON				1 2 3	
2	OUI NON				1 2 3	
3	OUI NON				1 2 3	

Récapitulatif :

Victoire(s) :

Défaite(s) :

Nb de points total :

Critère de réussite : avoir au minimum 9 points

Objectif atteint :

OUI

NON

SAPSR « Défi »

Cette situation d'apprentissage est proposée en début de cycle pour améliorer la puissance aérobie des élèves.

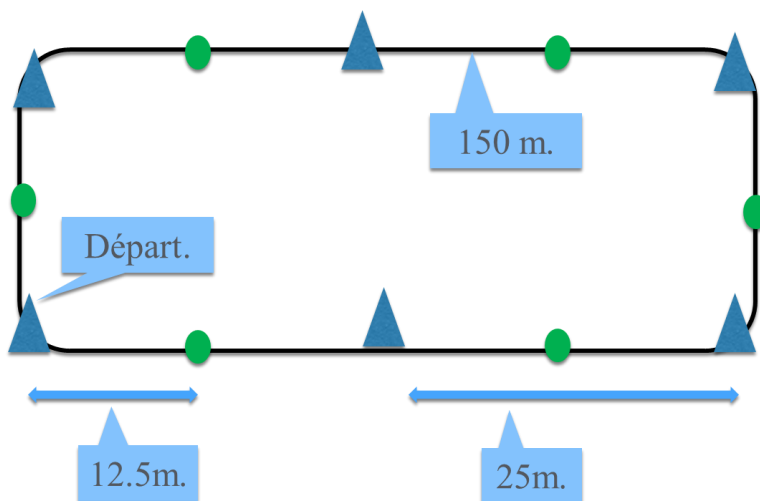
Ressource spécifique

- Exploiter son endurance aérobie pour courir à une vitesse proche de sa VMA.

But : Battre le record de la classe.

Critère de réussite : Réussir un record sur une des deux courses.

Organisation : Les élèves sont regroupés en binômes homogènes entre eux mais hétérogènes en leur sein. Le coureur A commence, B relève le nombre de cônes dépassés par tranche de 1'30'' (3' en tout) On inverse les rôles. On additionne ensuite les résultats des deux coureurs pour déterminer le record de la classe sur 6'. A partir de cet instant chaque binôme tente de battre le record établi en se relayant. L'enseignant donne le départ et siffle toutes les 1'30'' pour indiquer le changement de colonne.



Choix des élèves : La distance de chaque relayeur.

Problématisation : Quelles stratégies mettre en place pour réaliser la meilleure performance possible course après course ?

Règles d'action

- Nous fixons la distance de chaque relais en fonction des capacités de chaque coureur.
- Je persévère malgré la fatigue.
- Je rythme ma respiration en fonction de mes foulées.

Fiche d'observation « Défi »

Coureur A :

Coureur B : Date :

Coureur A Ma VMA est estimée à Km/h.

Pulsations au repos : Bpm

Coureur B Ma VMA est estimée à Km/h.

Pulsations au repos : Bpm

Course 1 A puis B

16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
	1'30	3'00	1'30	3'00

Nb de cônes

Nb d'assiettes :

Essoufflement : 1 2 3

bpm :

Record classe

Course 2 Relais A et B

16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
	1'30	3'00	4'30	6'00

Nb de cônes

Nb d'assiettes :

Essoufflement : 1 2 3

bpm :

Record 1

Course 3 Relais A et B

16				
15				
14				
13				
12				
11				
10				
9				
8				
7				
6				
5				
4				
3				
2				
1				
	1'30	3'00	4'30	6'00

Nb de cônes

Nb d'assiettes :

Essoufflement : 1 2 3

bpm :

Record 2

SAPSR « Enjeu »

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

Cette situation d'apprentissage est proposée en fin de cycle pour travailler sur la gestion de l'allure sans changement brusque avec les élèves.

Ressource spécifique

- Gérer sa vitesse de course pour maintenir l'allure cible durant toute la course.

But : Trouver sa vitesse de course à ± 0.5 km/h pour ne pas faire de « sortie de route »

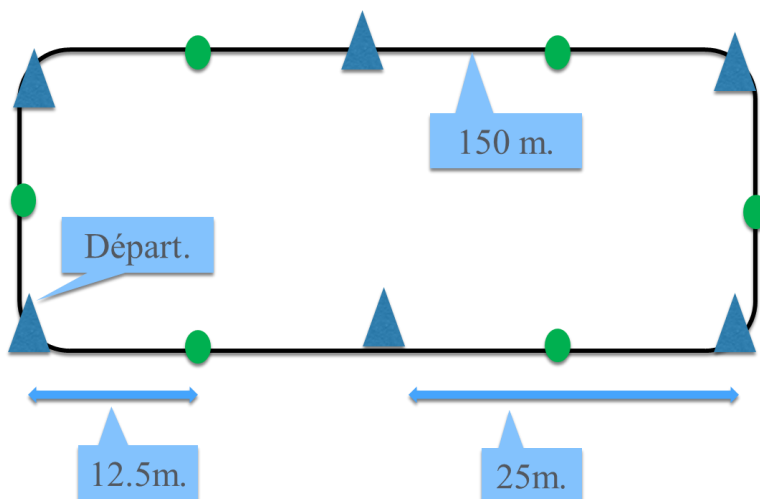
Critère de réussite : Obtenir au maximum 1 « sortie de route » sur les 4 courses.

Organisation : Les élèves sont répartis en deux groupes de VMA similaires. Le groupe des VMA hautes réalisent 4x3' avec

2' de pause. Le groupe des VMA basses idem mais avec 3' de pause. Un groupe effectue deux courses puis devient observateur pour deux courses et redevient coureur pour les deux dernières courses. Chaque élève détermine la vitesse cible à ± 0.5 km/h représentée par un nombre de cônes/assiettes à dépasser (11 km/h = 11 cônes). Entre chaque série l'élève peut réactualiser son projet. Le départ est donné par l'enseignant pour tous les coureurs. L'observateur inscrit une croix chaque fois que le coureur dépasse un cône et barre la case si le coureur a franchi une assiette lors du coup de sifflet. A 1'30, l'enseignant siffle à nouveau pour marquer le milieu de la course et le changement de colonne pour les observateurs. A chaque séquence de 1'30 le coureur doit avoir couru à la vitesse prévue à ± 0.5 km/h, sinon il y a une « sortie de route », 1 sortie par 0.5 km/h de différence). Des grands cônes balisent la piste tous les 25 mètres et des assiettes sont placées tous les 12,5 mètres entre les cônes. Au coup de sifflet, c'est la distance la plus courte.

Contrainte : Ne pas changer de vitesse course.

Choix des élèves : Choix de la vitesse de course à chaque répétition à ± 0.5 Km/h.



Problématisation : (Q) Comment savoir si je cours à la bonne vitesse ? (S) Quels repères proprioceptifs ou extéroceptifs me donnent des indications ?

Règles d'action

- Je rythme ma respiration en utilisant la bouche.
- Je trouve une foulée qui allie correctement l'amplitude et la fréquence, en augmentant la fréquence plutôt que l'amplitude (Hanula, 2012).
- Je prends en compte les conseils de mon coach (observateur) et le nombre de cônes parcourus pour réguler ma vitesse.

Fiche d'observation « Enjeu »

Coureur :

Observateur :

Date :

Ma **VMA** est estimée à Km/h.

Pulsations au repos : Bpm

Mon projet : courir àKm/h

Course 1		
16		
15		
14		
13		
12		
11		
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
	1'30	3'00

Bpm :

Essoufflement : 1 2 3

Sorties route :**Réussi/Raté**

Course 2		
16		
15		
14		
13		
12		
11		
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
	1'30	3'00

Bpm :

Essoufflement : 1 2 3

Sorties route :**Réussi/Raté**

Course 3		
16		
15		
14		
13		
12		
11		
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
	1'30	3'00

Bpm :

Essoufflement : 1 2 3

Sorties route :**Réussi/Raté**

Course 4		
16		
15		
14		
13		
12		
11		
10		
9		
8		
7		
6		
5		
4		
3		
2		
1		
	1'30	3'00

Bpm :

Essoufflement : 1 2 3

Sorties route :**Réussi/Raté**

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 EP.S, Dossier EPS n°56.
- 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 : Editions Revue EP.S.
- Hanula, G. (2012). Enrichir son expérience en demi-fond. In M. Travert., N. Mascret & O. Rey (dir.), *L'élève débrouillé en EPS, enrichir son expérience dans 21 APSA* (pp. 29-41). Paris : Editions Revue EP.S, Dossier EP&S n° 81.