

Jessica Martins et Jean-Charles Périat



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

INSTITUT UNIVERSITAIRE
DE FORMATION DES ENSEIGNANTS

Atelier de didactique
MASE
Education physique et sportive
2015-2016

Dossier « Course longue »

CFP Construction 1^{ère} année

Chargé d'enseignement : Bernard Poussin

Projet de course longue

Compétences dans l'action

Construire l'intensité de ses déplacements en rapport à une référence personnalisée et à un système de contraintes d'allures (65 %, 80% et 95 %) pour produire la vitesse de déplacement la plus grande possible sur 15 minutes. (Bergé, 2007).

Compétences autour de l'action

Relever les distances parcourues par son binôme pour contrôler les allures de course.

Habiletés motrices

- Adapter sa technique de course à une intensité pour courir de manière économique et efficace (Bergé, 2007).
- Développer la puissance aérobie pour améliorer sa performance et courir plus proche de son potentiel. (Bergé, 2007).
- Gérer des allures de course pour choisir un projet adapté à son potentiel aérobie.

Habiletés méthodologiques

- Tenir une fiche d'observation pour indiquer les changements d'intensités et conseiller son camarade en fonction du projet construit.

Connaissances

- Connaître les caractéristiques d'une course à basse, moyenne et haute intensité (amplitude et fréquence de la foulée, facteurs physiologiques, difficultés psychologiques) pour les réinvestir dans la pratique. (Bergé, 2007)
- Connaître les repères extéroceptifs (cônes, coup de sifflet) et proprioceptifs (foulée, respiration, sensation d'accélération) pour réguler sa vitesse de course. (Bergé, 2007)

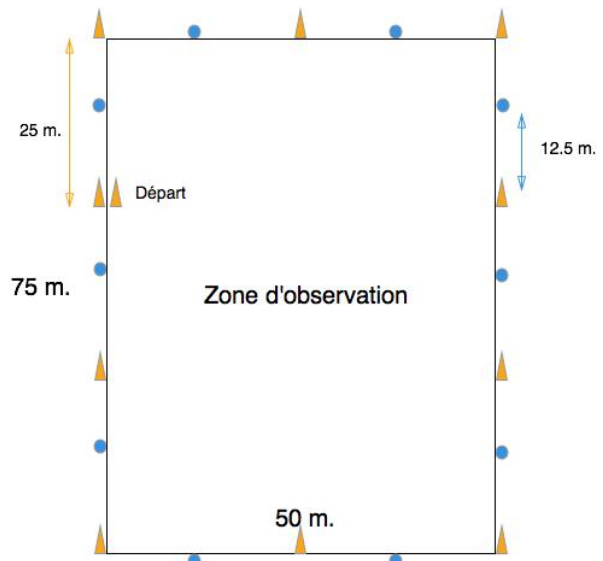
Attitudes

- Avoir le matériel adéquat en fonction des conditions météorologiques (tenue de sport, gourde d'eau, etc.) et savoir reproduire un échauffement similaire pour être dans les meilleures conditions de course.
- Restituer le projet de course complet, logique et dans les délais pour établir le profil du coureur.
- Respecter le règlement de course pour évoluer dans une atmosphère de fair-play et positive.

Description de l'épreuve

Terrain

Les intensités ont été ici construites à partir des VMA testés lors d'un test demi-Cooper (Giroud et al., 2006). Le stade des Tattes est constitué d'un terrain de football d'une longueur de 90 mètres sur 50 mètres où l'on peut aisément mettre en place un circuit de 250 mètres balisés par des cônes tous les 25 mètres et des assiettes tous les 12,5 mètres. En cas de pluie, l'épreuve a lieu en salle sur un circuit de 75 mètres (25x12,5 mètres)



Règles et modalités (Bergé, 2007)

- Construire son projet de course. Chaque élève choisit le nombre de minutes qu'ils souhaitent courir à 65%, 80% et 95 % de sa VMA.
- Arriver toutes les 1'30'' dans la zone de validation (+/- une assiette).
- Repère sonore toutes les 1'30''.
- Enchaîner les courses de l'allure la moins rapide (65%) pour terminer à la plus rapide (95%).
- Lors de la dernière minute 30, l'élève peut courir à l'allure désirée tant que celle-ci est supérieure à 95%.
- Trois minutes minima doivent être courues dans chaque allure.
- A chaque retard et avance (+/- une assiette), il y a une pénalité. Il faut donc intégrer ses allures en fonction de sa VMA. Chaque arrêt et retard ou avance est pénalisé sur la note de maîtrise.
- En cas d'arrêt, l'élève reprend la course dans la minute 30 qui suit. La marche est considérée comme un arrêt.
- En cas d'arrêt définitif, une remédiation a lieu la semaine d'après.

Organisation

Par binôme : 1 observateur et 1 coureur. L'observateur indique au coureur les changements d'allure. Il vérifie que le coureur respecte le projet et note s'il y a des avances/retards ou des arrêts durant les 15 minutes de course. Les observateurs se situent au centre du terrain pour noter les éventuels retards ou avances (+/-1 assiette). Un vu (✓) indique que le pallier est validé. Un « R » signifie retard et un « A » une avance. L'enseignant siffle le début de chaque séquence de 1'30''.

Nombre de cônes à franchir en fonction de sa VMA et de l'intensité.

VMA/intensité	95%	80%	65%
16.0	15.0	13.0	10.5
15.5	14.5	12.5	10.0
15.0	14.5	12.0	10.0
14.5	14.0	11.5	9.5
14.0	13.5	11.0	9.0
13.5	13.0	11.0	9.0
13.0	12.5	10.5	8.5
12.5	12.0	10.0	8.0
12.0	11.5	9.5	8.0
11.5	11.0	9.0	7.5
11.0	10.5	9.0	7.0
10.5	10.0	8.5	7.0
10.0	9.5	8.0	6.5
9.5	9.0	7.5	6.0
9.0	8.5	7.0	6.0

Indicateurs pour l'évaluation des compétences autour de l'action

Chaque indicateur manquant enlève 0,5 point

1. Remplir correctement sa fiche d'évaluation pour utiliser et analyser les résultats : Nom et prénom du coureur. Nom et prénom de l'observateur. Nombre de cônes et assiettes franchis. Pouls. Echelle de Borg adaptée. VMA.
2. Restituer le projet de course complet, logique et dans les délais pour établir le profil du coureur : J'apporte mon projet en cours pour l'évaluation. Je rends mon projet à l'enseignant en fin de leçon en ayant respecté les consignes.
3. Avoir le matériel adéquat en fonction des conditions météorologiques : Chaussure de sport extérieure ou intérieure (chaussure extérieure propre, OK). Pantalon/ Short et T-shirt de sport. Gourde d'eau. Veste de pluie si nécessaire.
4. Savoir reproduire un échauffement pour être dans les meilleures conditions de course : Echauffement articulaire (Chevilles, genoux, hanches, épaules et nuque), échauffement musculaire (5-8 minutes d'école de course avec course rapide sur petite distance). Elasticité des muscles.
5. Respecter le règlement de course pour évoluer dans une atmosphère de fair-play et positive : Je pars au coup de sifflet. Je respecte les délimitations du terrain. Je ne pousse pas mes adversaires en les doublant. Je ne parle pas à mon observateur.
6. Concentration durant l'observation : Je ne parle pas à mes voisins et je me concentre sur la course de mon binôme. Je compte le nombre de cônes et assiettes dépassés et les inscris sur la fiche d'observation. Je lui indique toutes les 1'30" les changements d'allure inscrit sur son projet.

Echelle de Borg adaptée

Aucun effort (0) : FC au repos, respiration lente et non bruyante par le nez, discussion possible.

Facile (1) : FC ~80% de la FCmax, intensité lente (~50-65% de VMA), respiration lente mais bruyante, inspiration par le nez et expiration par la bouche, discussion possible.

Moyen (2) : FC ~90% de la FCmax, intensité moyenne (~80-85% de la VMA), respiration rapide et bruyante, peu d'inspiration par le nez et expiration par la bouche, discussion (4-5 mots)

Dure (3) : FC autour de la FCmax (~220 – mon âge), intensité sous maximal (~90-100 % VMA), respiration rapide et bruyante, inspiration et expiration par la bouche, discussion (1 mot).

Maximale (4) : FCmax (220- mon âge), intensité sub-maximale (~110-115% de VMA), respiration rapide et bruyante, inspiration et expiration, aucune discussion.

Evaluation

Compétences dans l'action

Evaluation de la performance (x2)

Vitesse moyenne sur le temps total en respectant les trois allures (Bergé, 2007)

Vitesse Garçon	> 12.0	> 11.5	> 11.0	> 10.5	> 10.0	> 9.5	≤ 9.5
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0
Vitesse Fille	> 11.0	> 10.5	> 10.0	> 9.5	> 9.0	> 8.5	≤ 8.5

Evaluation de la maîtrise (x3)

- % de la VMA du coureur sur la totalité du temps de course.

% VMA	≤ 83%	≤ 80%	≤ 79%	≤ 78%	≤ 76%	≤ 75%	≥ 75%
Note	6.0	5.5	5.0	4.5	4.0	3.5	3.0

- Respect des allures de course

Une pénalité pour chaque retard ou avance par rapport à son allure de course. Chaque arrêt/marche pendant l'épreuve est pénalisé de 3 points. Si tel est le cas, le départ se fait dans la minute qui suit. Les malus sont retirés sur la note du % VMA

Pénalités	0-1	2-3	4-5	6-7	8 et +
Malus	0.0	-0.5	1.0	-1.5	-2.0

Compétences autour de l'action (x1)

Chaque critère est évalué sur un point :

- Remplir correctement sa fiche d'évaluation pour utiliser et analyser les résultats.
- Restituer le projet de course complet, logique et dans les délais pour établir le profil du coureur.
- Avoir le matériel adéquat en fonction des conditions météorologiques.
- Savoir reproduire un échauffement pour être dans les meilleures conditions de course.
- Respecter le règlement de course pour évoluer dans une atmosphère de fair-play et positive.
- Concentration durant l'observation.

SAPSR « Enjeu/Duel »

La régularité à handicap

Cette situation d'apprentissage repose sur une double intention. Dans un premier temps, il s'agit de travailler la coopération en travaillant la gestion d'une allure de course en peloton. Dans un deuxième temps, grâce à la compétition, nous faisons le pari que les élèves devront courir à des allures supérieures que leur VMA donc améliorer leur puissance aérobie. Dans cette perspective, cette situation peut être utile au début du cycle d'enseignement.

Ressources spécifiques

- Développer la puissance aérobie pour améliorer sa performance et courir plus proche de son potentiel. (Bergé, 2007)
- Gérer des allures de course pour choisir un projet adapté à son potentiel aérobie

But « Enjeu » : Respecter son temps théorique au tour à une intensité de 80 % pendant les 3 séquences de 1'30.

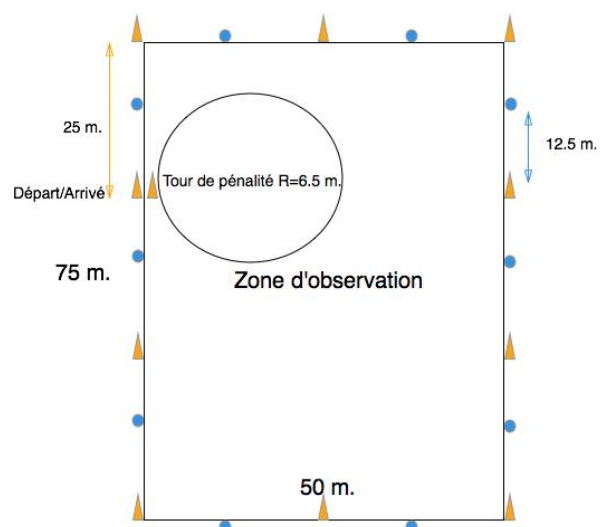
But « Duel » : Remporter la course en passant en premier la ligne d'arrivée sur un tour et marquer le moins de points sur les 3 duels.

Critère de réussite « Enjeu » : +/- 1 assiette.

Critère de réussite « Duel » : Finir au moins une fois dans les 2 premiers.

Dispositif : Terrain de football aménagé en un « cercle » de 250 mètres balisé par des cônes tous les 25 mètres et des assiettes tous les 12,5 mètres, construire à l'intérieur de celui-ci un parcours de pénalité de 20 mètres, grâce à un rayon de 6,5 mètres.

Organisation : Former des groupes de VMA identiques ou proches de 3-4 élèves. Chaque groupe doit courir 3 séries de 3 séquences de 1'30 à 80 % de leur VMA. Faire partir chaque groupe pour que la 3^e séquence se termine sur la ligne de départ. La compétition se fera sur un tour à partir de cette ligne.



Si les élèves ne respectent pas l'allure demandée (+ / - 1 assiette au bout d'une minute trente) ou la course en peloton, ils devront parcourir des tours de pénalités à la fin de la dernière séquence. Les tours de pénalités s'effectuent en peloton. Les observateurs vérifient le nombre

de cônes franchis dans le but de connaître le nombre de pénalités que le coureur devra effectuer. Les observateurs écrivent un ✓ lorsque le coureur est dans la zone de validation et un A ou R en fonction du retard ou de l'avance du dernier coureur du peloton.

Contrainte : Lors de la course en peloton, la distance entre les coureurs est de 1 mètre maximum. Pour chaque transgression, les coureurs devront faire un tour de pénalité.

Décompte des points : 1^{er} = 1 pt, 2^e = 2 pts, 3^e = 3 pts, etc.

Choix des élèves : Les élèves s'organisent librement pour le peloton et pour le choix de leurs stratégies pour les duels.

Problématisation : « **Enjeu** » Comment organiser vous le peloton pour respecter votre allure de course ? « **Duel** » Quelles stratégies mettez-vous en place pour remporter la course ?

Règles d'action

- **Enjeu** : Nous identifions le meilleur coureur de notre groupe pour qu'il mène le peloton.
- **Enjeu** : Nous nous calons sur son rythme respiratoire, ses foulées et sur ses mouvements de bras.
- **Duel** : J'anticipe la fin de la course en peloton ou des tours de pénalités pour me retrouver à l'avant du peloton au début du duel sans courir trop loin de la corde.
- **Duel** : J'accélère progressivement en augmentant la taille et la cadence de mes foulées.
- **Duel** : Je tente une accélération dès le début du duel pour distancer mes adversaires.
- **Duel** : Je reste en embuscade pour sprinter dans les derniers mètres.

Fiche d'observation Enjeu/Duel : Régularité à handicap

Coureur ;

Groupe de VMA :

Observateur :

80 % VMA :

Série 1

Temps	Distance théorique = nombre de cônes	Nombre de cônes franchis	Pénalités : +/- assiette= 1 tour +/- 1 cône= 2 tours
0-1'30''			
1'30'-3'00''			
3'00''-4'30''			
Echelle de Borg adaptée :		FC après effort : :	Duel :

Série 2

Temps	Distance théorique = nombre de cônes	Nombre de cônes franchis	Pénalités : +/- assiette= 1 tour +/- 1 cône= 2 tours
0-1'30''			
1'30'-3'00''			
3'00''-4'30''			
Echelle de Borg adaptée :		FC après effort : :	Duel :

Série 3

Temps	Distance théorique = nombre de cônes	Nombre de cônes franchis	Pénalités : +/- assiette= 1 tour +/- 1 cône= 2 tours
0-1'30''			
1'30'-3'00''			
3'00''-4'30''			
Echelle de Borg adaptée :		FC après effort : :	Duel :

SAPSR « Enjeu/Défi »

Cette situation d'apprentissage proposée en début de cycle permet d'améliorer la puissance aérobie des élèves. La contrainte de terminer la dernière séquence de 1'30'' à vitesse plus importante que 95% de leur VMA devrait obliger les élèves à explorer leurs limites psychologiques et physiologiques.

Ressources spécifiques

- Développer la puissance aérobie pour améliorer sa performance et courir plus proche de son potentiel. (Bergé, 2007).

But « Enjeu » : Respecter le contrat pour courir à 95% de sa VMA.

But « Défi » : Courir à une vitesse supérieure dans la dernière séquence de 1'30''.

Critère de réussite « Enjeu » : Une pénalité par série.

Critère de réussite « Défi » : Battre son record au moins 2 fois sur les 3 séries.

Organisation : Les élèves sont répartis en binôme (coureur - observateur). Ils doivent courir 3 x 4'30 en alternance avec son observateur.

L'enseignant siffle chaque 1'30 et les observateurs relèvent le nombre de cônes que les coureurs ont dépassé. Les observateurs notent donc dans la colonne « nombre de cônes dépassés » le nombre de cônes franchis, qui correspond à la vitesse de course. Si l'élève après 1'30 à dépasser 9 cônes, c'est qu'il court à 9 km/h. Les observateurs donnent un feedback à son coureur à la fin de la première séquence de course pour lui permettre de réguler son allure.

Dispositif : Terrain de football aménagé en un « cercle » de 250 mètres balisé par des cônes tous les 25 mètres et des assiettes tous les 12,5 mètres

Pénalités : ± 1 assiette = 1 pénalité, ± 1 cône = 2 pénalités, ± 1 cône et 1 assiette = 3 pénalités.

Problématisation : (Q) : Comment faire pour diminuer le nombre de pénalités obtenues?

(S) : Comment savez-vous que vous êtes à la bonne allure? Comment la modifier et la réguler?

Règles d'action

- Je favorise des appuis dynamiques en attaquant le sol avec l'avant du pied et je laisse monter les genoux.
- J'enregistre la taille des foulées en amplitude et en fréquence, mes sensations de course et ma respiration lorsque je réussie le contrat.

Nombre de cônes à franchir en fonction de sa VMA et de l'intensité.

VMA/intensité	105%	95%	80%	65%
16.0	17.0	15.0	13.0	10.5
15.5	16.5	14.5	12.5	10.0
15.0	16.0	14.5	12.0	10.0
14.5	15.0	14.0	11.5	9.5
14.0	14.5	13.5	11.0	9.0
13.5	14.0	13.0	11.0	9.0
13.0	13.5	12.5	10.5	8.5
12.5	13.0	12.0	10.0	8.0
12.0	12.5	11.5	9.5	8.0
11.5	12.0	11.0	9.0	7.5
11.0	11.5	10.5	9.0	7.0
10.5	11.0	10.0	8.5	7.0
10.0	10.5	9.5	8.0	6.5
9.5	10.0	9.0	7.5	6.0
9.0	9.5	8.5	7.0	6.0

Fiche d'observation Enjeu/Duel : Régularité à handicap

Coureur ;	VMA :
Observateur :	Nb cônes à 95% VMA :

Série 1

Temps	Nombre de cônes dépassés	Pénalités : +/- assiette= 1 tour +/- 1 cône= 2 tours
0-1'30''		
1'30'-3'00''		
3'00''-4'30''		Défi : Réussi/Raté
FC après effort : :		Echelle de Borg adaptée :

Série 2

Temps	Nombre de cônes dépassés	Pénalités : +/- assiette= 1 tour +/- 1 cône= 2 tours
0-1'30''		
1'30'-3'00''		
3'00''-4'30''		Défi : Réussi/Raté
FC après effort : :		Echelle de Borg adaptée :

Série 3

Temps	Nombre de cônes dépassés	Pénalités : +/- assiette= 1 tour +/- 1 cône= 2 tours
0-1'30''		
1'30'-3'00''		
3'00''-4'30''		Défi : Réussi/Raté
FC après effort : :		Echelle de Borg adaptée :

Bibliographie

- Bergé, F (2007). Pour une culture scolaire des APSA en EPS. *Cahiers du CEDRE*, 7, 54-60.
- Giroud, P. Desmazières, P. Guerre, C, Sérano, C. & Flore, P. (2006). Etude comparative de différents tests de VMA en milieu scolaire. *Revue EP.S* , 320, 59-62.
- Mobilesport (n.d.). L'échelle de Borg : la perception de l'effort. Récupéré le 3 octobre 2015 du site de l'organisme : https://www.mobilesport.ch/wp-content/.../06/Hilfsmittel_esa_1_f.pdf