



Avec le SNEP et la FSU,
une **profession rassemblée,**
ça change tout !

E. TESTUD

Revue Enseigner l'EPS

n°271, février 2017

**« Le demi fond: courir
au record ou maîtriser
un affrontement ? »**

**LE
DEMI
FOND**

Compétence attendue N1

Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différentes (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement les repères extérieurs et quelques repères sur soi.
Etablir un projet de performance et le réussir à 1 km/h près

Compétence attendue N2

Réaliser la meilleure performance possible sur un temps de course de 12 à 15 minutes, fractionné en 3 à 4 périodes séparées de temps de récupération compatibles avec l'effort aérobique, en maîtrisant différentes allures très proches de sa VMA et en utilisant principalement des repères sur soi et quelques repères extérieurs.
Etablir un projet de performance et le réussir à 0,5 Km/h près

**Vivre une tranche de
vie de demi-fondeur
???**

C. COUTURIER (2016)

Dénonce une « mécanique » des textes officiels : les APSA, réduites alors à de la simple motricité, déshabillées de tout un pan du registre culturel, comme les rôles sociaux (arbitrage, chronométrage...) et les méthodes, ne peuvent être éducatives. Pour qu'elles le soient, il faut un supplément d'âme, qui se trouve être précisément ce qui leur a été ôté et mis dans une catégorie à part !

- Faire un temps,
- détenir le record,
- améliorer son record personnel en DEMI FOND

sont-ils les seuls « **motifs** » permettant de préserver la dimension culturelle et anthropologique de l'activité ?

COURSE DE DUREE / DEMI FOND : les mêmes pratiques professionnelles en EPS ??



Une INSATISFACTION PROFESSIONNELLE qui conduit à une RUPTURE.

Quelle signification culturelle
attribuer à la performance en
demi-fond ?

VIDEO TESTUD – ROSSI

<https://www.youtube.com/watch?v=fpmm6jQTWMI>

Que peut-on proposer ...

- de **culturellement** signifiant,
- **adapté** à un public scolaire,
- avec un temps de pratique spécifique au milieu scolaire,
- et qui soit **une plus value éducative** (... vers un citoyen + cultivé, + lucide...) par rapport aux pratiques pédagogiques traditionnelles ?

L'ACTIVITE ADAPTATIVE DU COUREUR DE DEMI FOND

Il est nécessaire de re-questionner les «
présupposés », les « allants de soi » de
l'expérience corporelle habituellement vécue
en EPS dans cette pratique.

L'ACTIVITE ADAPTATIVE DU COUREUR DE
DEMI FOND

BERTELOOT, TROHEL, SEVE (2010)

*Analyse sémiologique de l'activité d'un
coureur de demi-fond en situation
compétitive*

L'ACTIVITE ADAPTATIVE DU COUREUR DE DEMI FOND

« Un des ressorts de l'expertise d'un coureur de demi-fond nous semble ainsi résider dans sa capacité à gérer des dilemmes occasionnés par la prise en compte de différents éléments (référence au chronomètre, à ses sensations, et aux autres coureurs) au cours même de la course »

BERTELOOT, TROHEL, SEVE (2010)



Un petit détour ... par **les INDICATEURS DE
COMPETENCE**

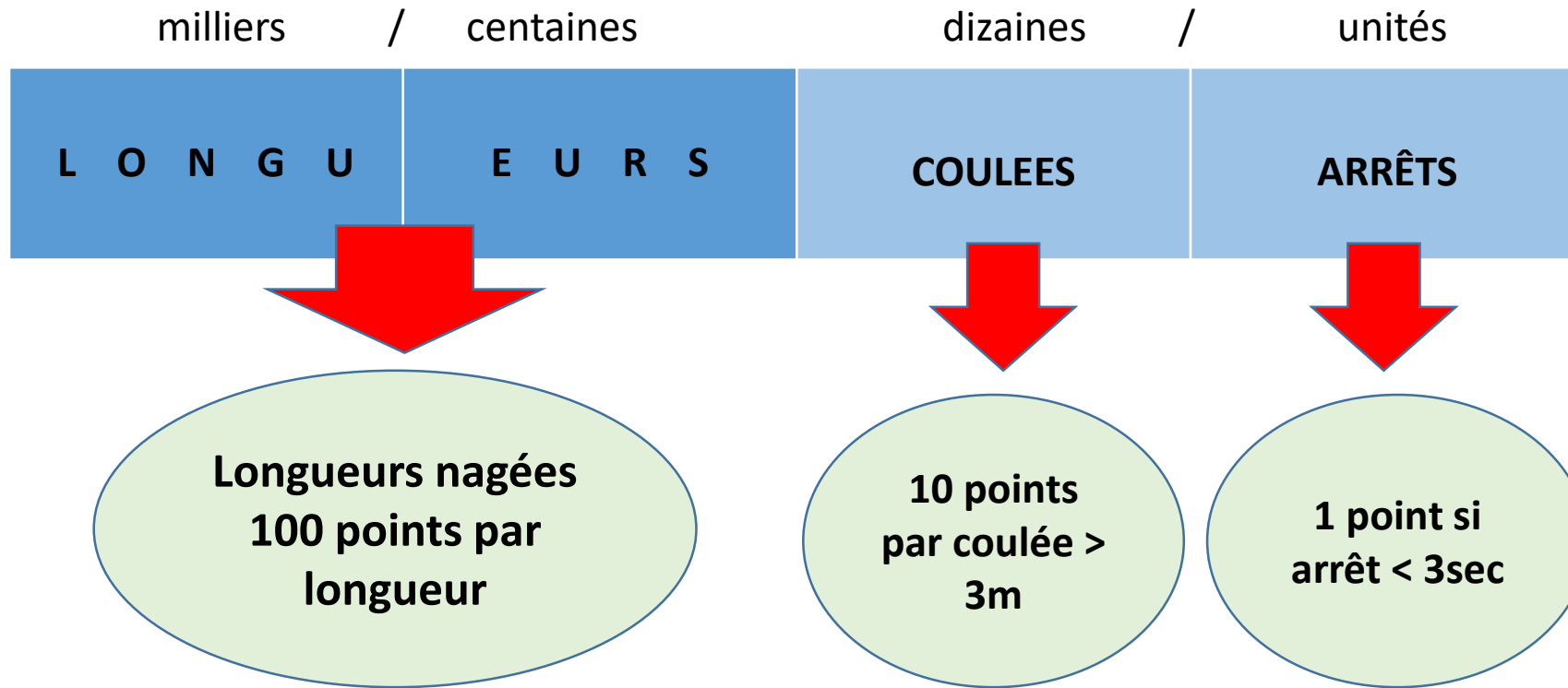
**UNE PERFORMANCE SATUREE EN COMPETENCES =
Un score qui exploite un système décimal de points.
Le 1 / 10 / 100**

centaines

dizaines

unités

EXEMPLE : NATATION 6eme

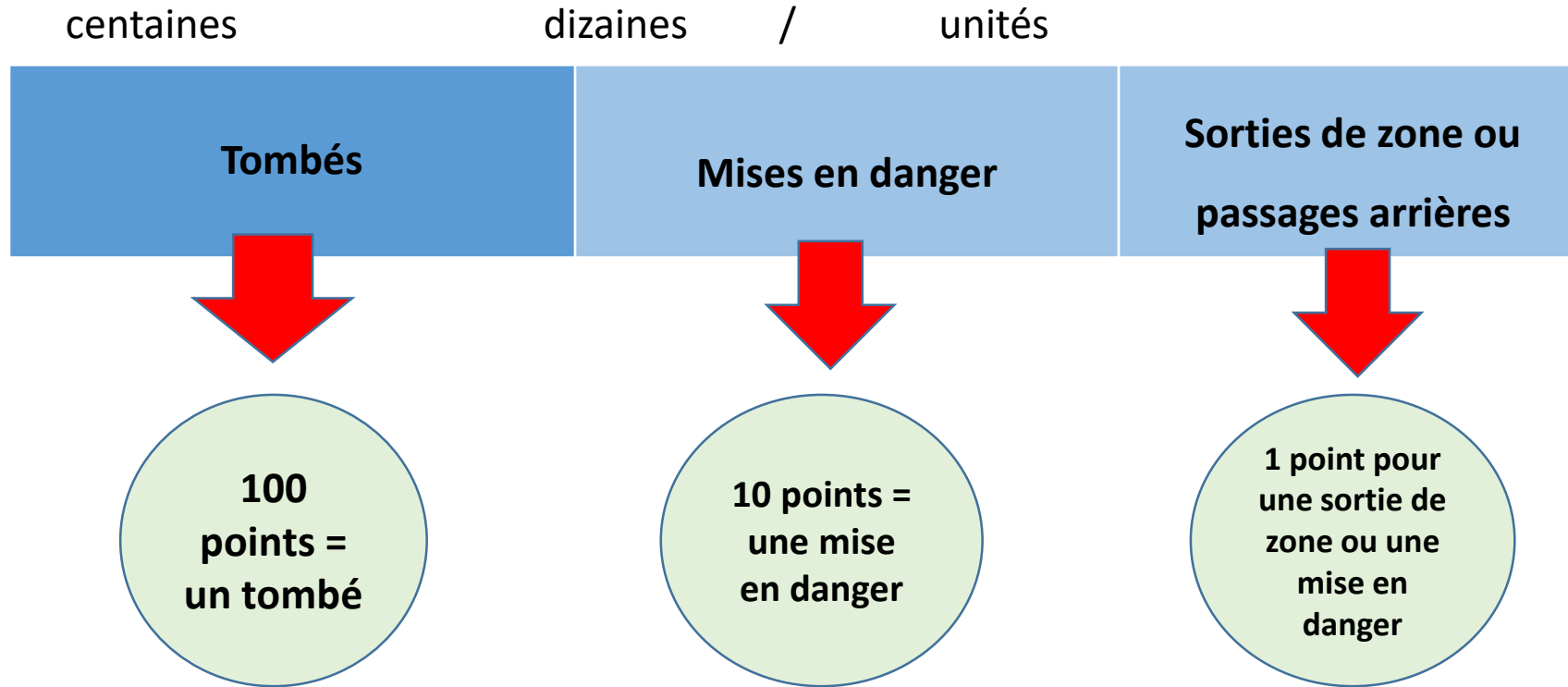


**FAYOBAUST
BEENGUIER
2014**

Dispositif :
Nager 6 minutes

EXEMPLE : SCORE = 865 ... 8 longueurs nagées ; 6 coulées réalisées avec efficacité ; 5 arrêts brefs

EXEMPLE : LUTTE 6eme



RUSQUET

Dispositif :
Nager 6 minutes

**Aiguillage des
apprentissages / Points des
combats individuels**



- Pas de points => W sur émotions
- Bcqs 1 points => Techniques pour mise en danger
- Bcqs 10 points => Liaison debout/sol
- Bcqs 100points => augmenter rapport d'opposition

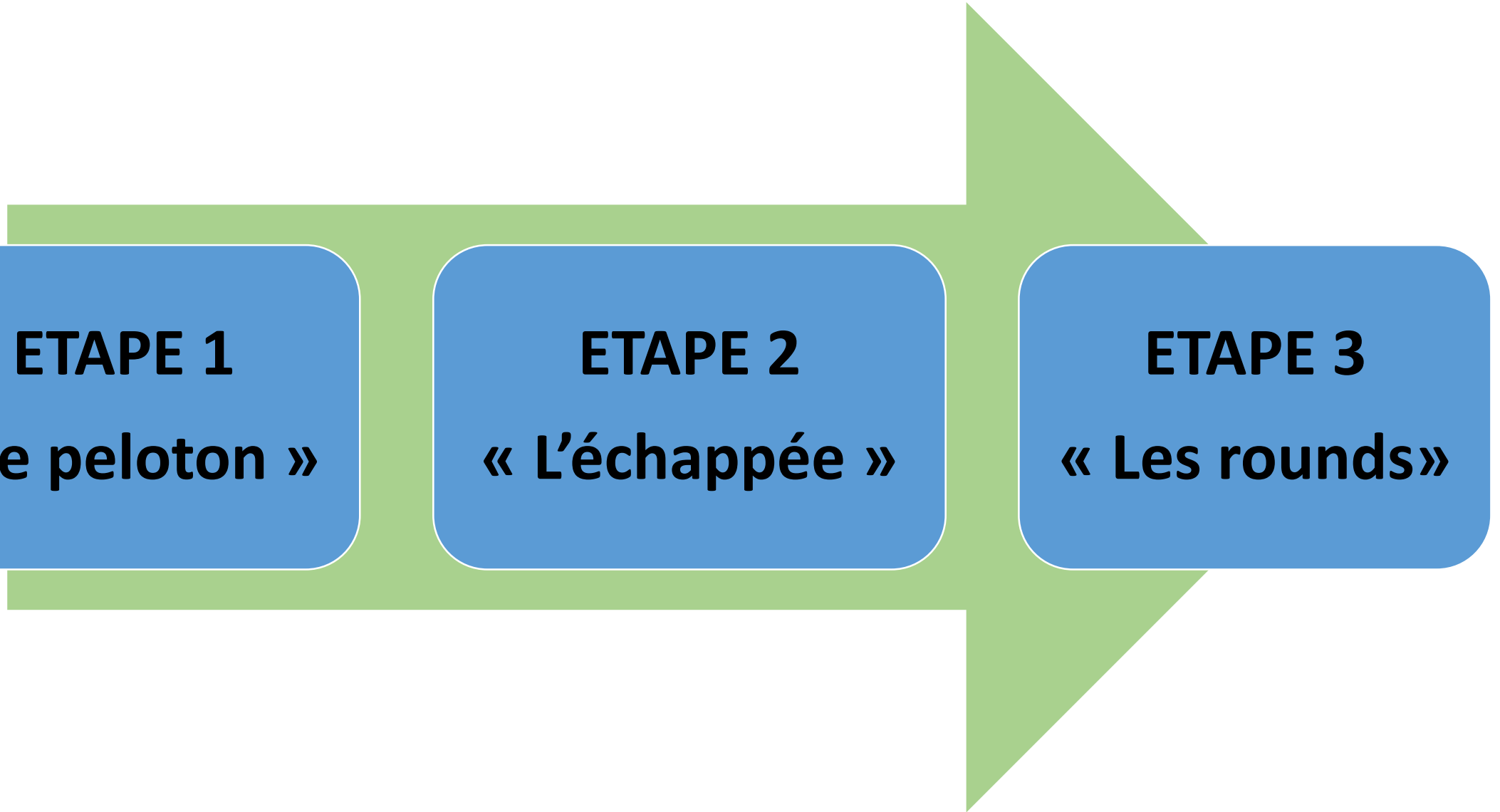
CURRICULUM DE FORMATION et INDICATEURS DE COMPETENCES

Une construction de « **l'athlète demi fondeur** »
et

La proposition d'**indicateurs de compétence** ...
qui vont nécessairement intégrer :

- Exploitation maximale de ses ressources (**composante motrice**)
- Le rapport à l'autre / La « sensibilité à » l'affrontement
 1. Une maîtrise dans un milieu social spécifique : la course en peloton (**composante sociale**)
 2. Une dynamique de construction tactique de l'affrontement, à l'intérieur de ce peloton (**composante méthodologique**)

CURRICULUM DE FORMATION et ETAPES D'APPRENTISSAGE



DISPOSITIF

Le 3 FOIS 3 MINUTES

Phase A = du peloton coopératif sur les 3 périodes (apprentissage des allures + de la coopération)

Cette phase sera validée à partir d'un niveau chiffré relatif à l'indicateur (cf page suivante) qu'il faudra tester...

Phase B = Vers une « injection » du duel sur les 2 dernières périodes

Cette phase sera validée à partir d'un niveau chiffré relatif à l'indicateur (cf page suivante) qu'il faudra tester...

Phase C = les 3 « rounds » = chaque période pose la problématique de l'affrontement

ETAPE 1

Construire un « peloton coopératif »

Faire performer son peloton (affrontement différé)



VIDEO : construction du peloton

UN 1^{er} INDICATEUR

centaines

dizaines

unités



Indice ressources physio
300 points = VMA – 1 km/h
200 points = VMA – 2 km/h
100 points = VMA – 3 km/h
0 point = VMA – 4 km/h

SCORE PELOTON

30 points = écart au lièvre 0 à 10m
20 points = écart au lièvre 10 à 20m
10 points = écart au lièvre 20 à 30m
0 point = écart au lièvre > 30m

Dispositif :
3 fois 3minutes
Réussite : selon
indicateur
**Compétition inter
pelotons :** addition
des indicateurs de
chacun

EXEMPLE : après les 3 périodes de course, score = **330**... = 300 points signifient 3 * 100 ou 200 / 100 / 0 donc engagement physio moindre. De plus (et si le lièvre a bien joué le jeu) l'élève n'a gagné que 30 points et n'arrivent pas à accrocher le peloton.

- Tout en construisant des allures différentes (échauffement, allure intermédiaire, vitesse spécifique sur les 3') ...
- Tout en exprimant au maximum ses ressources....

Remettre au centre de l'enseignement le collectif =

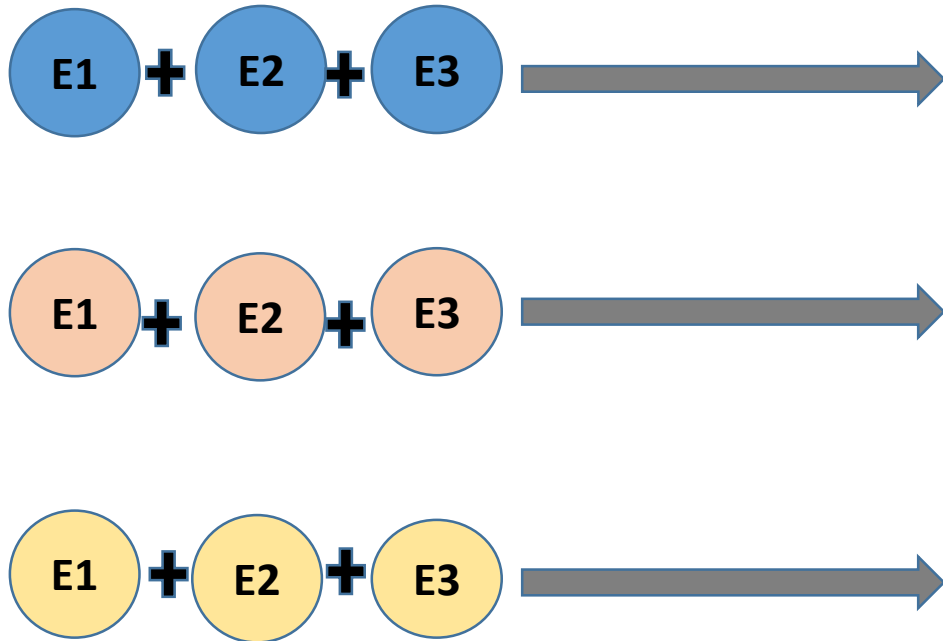
LE PELOTON COOPÉRATIF

**Un mobile d'agir essentiel : ne pas lâcher le
« lièvre » de course !**

VIDEO : le peloton tout un apprentissage

COMMENT INITIER A LA SENSIBILITE A L'AFFRONTLEMENT ?

Un affrontement par **une compétition indirecte !**
(inter-pelotons)



PERFORMANCE :
Comparaison des scores des
pelotons
(cumul des perfs des 3
coureurs)

LE DEMI FOND au cœur du projet de formation (SOCLE)

D5	INTENTIONNALITE	Rechercher la meilleure performance possible, dans le but d'obtenir le plus grand indice de compétence et de faire gagner son peloton...	
D1	REGLES D' ACTIONS	En construisant des matrices de performance sur 2 allures distinctes... En construisant un peloton : <ul style="list-style-type: none">• qui permettra d'exploiter / développer mes ressources,• qui nécessitera l'investissement dans le rôle de « lièvre de course »• Qui demandera une coopération afin de solidariser le groupe sur des projets ambitieux mais réalistes.	D4 D3 D2

TEST « SPARTACUS »

D'une épreuve où tous les élèves
échoueront à un moment donné
(test VMA classique)

...

À une épreuve où tous réussissent !

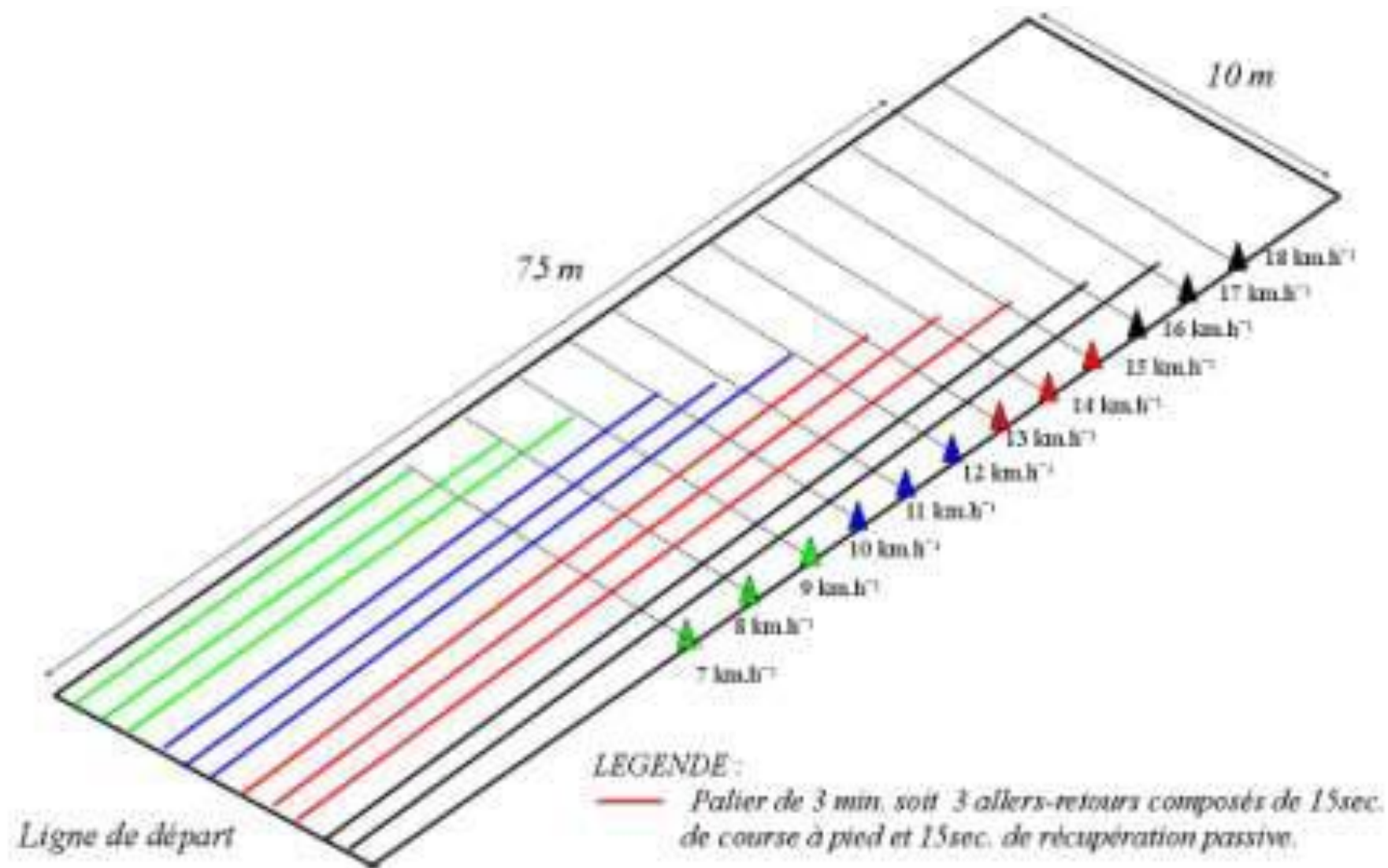

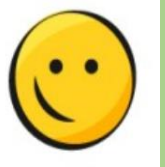
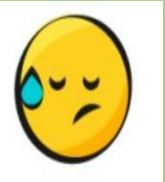



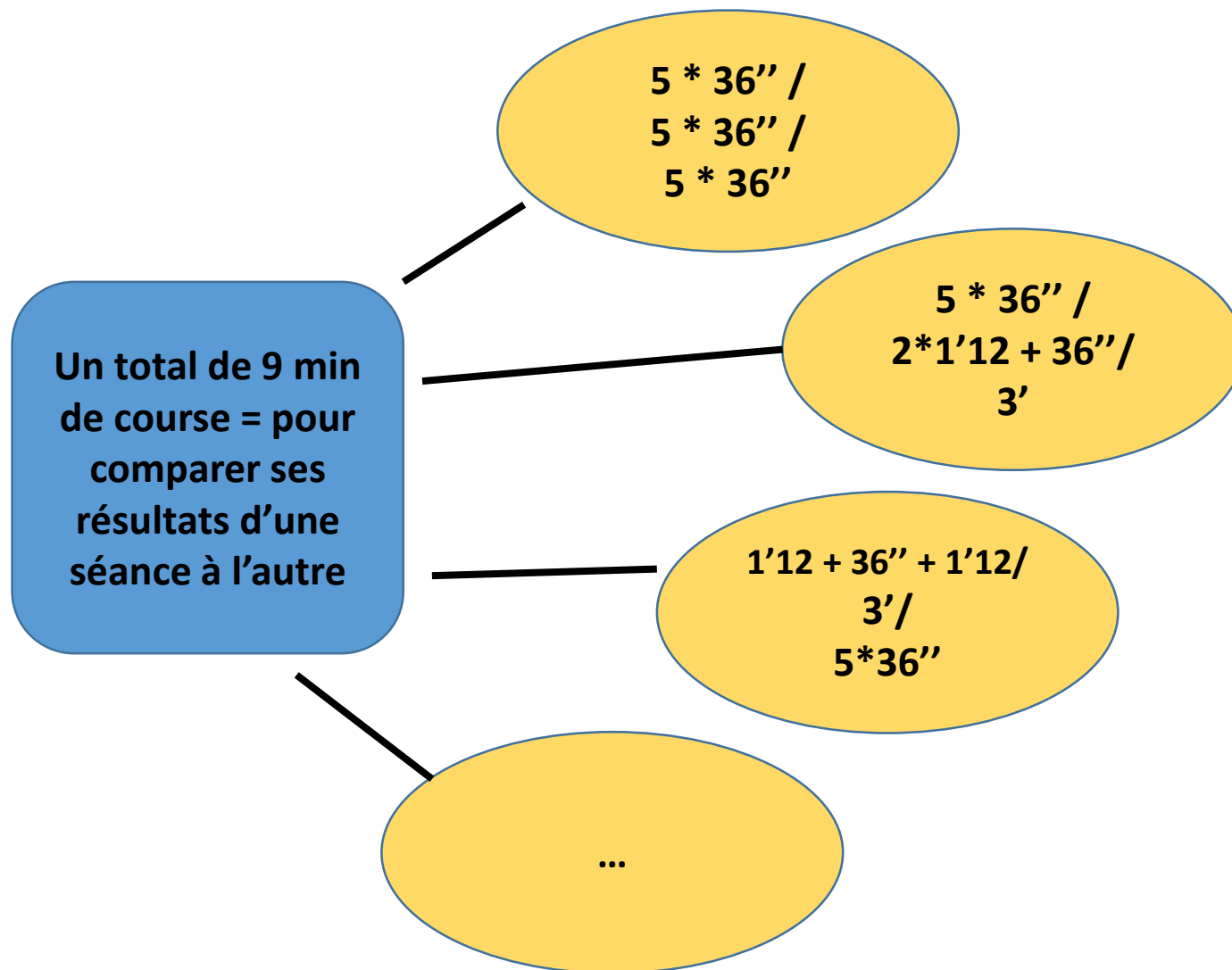
Figure 1 : Dispositions matérielles du test « Spartacus ».

EVOLUTION DU RESSENTI

	1	<u>TRES FACILE</u> Grande aisance respiratoire
	2	<u>SUPPORTABLE</u> On ressent une respiration plus ample mais ça va on tient !
	3	<u>EPROUVANT</u> <u>DIFFICILE</u> Respiration s'accélère... faut pas que ça dure longtemps !
	4	<u>TRES DIFFICILE</u> J'en peux plus, vivement que ça s'arrête !

Echauffement	
Résistance douce (75 – 85% VMA)	Marathon Semi marathon
Résistance dure (85 – 95% VMA)	15 km 10 km
Proche VMA (+ de 95% VMA)	5000m 3000m

SITUATIONS D'APPRENTISSAGE



Exemple d'une leçon

Un peloton avec VMA 11km/h

5 * 36" /
5 * 36" /
5 * 36"

5 * 36 secondes

TOTAL distance : 450m (cf tableau)
SCORE PELOTON : 30 points pour
tous

...

Vitesse TEST	Elèves / peloton	300 points	200 points	100 points
9 km/h		400m	350m	300m
10 km/h		450m	400m	350m
11 km/h	Zak Medhi Luckas	500m	450m	400m
12 km/h		550m	500m	450m
13 km/h		600m	550m	500m
14 km/h		650m	600m	550m
15 km/h		700m	650m	600m
16 km/h		750m	700m	650m
17 km/h		800m	750m	700m

ETAPE 2 et 3

... Vers une intégration et une amplification de l'affrontement au cœur du peloton : les échappées

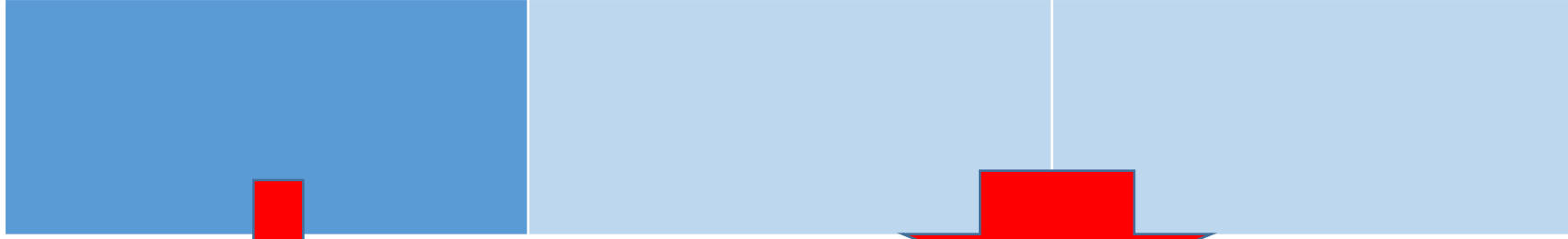


UN INDICATEUR qui évolue ...

centaines

dizaines

unités



Indice ressources physio
 300 points = VMA – 1 km/h
 200 points = VMA – 2 km/h
 100 points = VMA – 3 km/h
 0 point = VMA – 4 km/h

SCORE ECHAPPEE
 Qui associe prise de risque / verdict
 (classement)
 Cf tableau

Dispositif :
 Peloton de 3;
 3 fois 3minutes
 Réussite : selon
 indicateur
 Compétition intra
 peloton en
 fonction des
 indicateurs de
 chacun ??

	1ere place	2eme ou 3eme place à moins de 10m du vainqueur	2eme ou 3eme place à plus de 10m du vainqueur
Je suis à l'initiative de l'échappée	30	20	10
Je ne suis pas à l'initiative de l'échappée	25	25	15

Vidéo : échappées