

COURSE en DUREE

(CP 5)

Stage PAF
17/02/2012

Mises en œuvre des Programmes

(Textes de 2001 applicables pour le Bac GT de 2012)

(Textes de 2009 pour les LP)

(Textes de 2010 dans la perspective de 2013)

CONCEVOIR
son enseignement
en COURSE en DUREE

Quelle est la commande institutionnelle?

COURSE en DUREE

(Activité Scolaire de Développement et d'Entretien Personnel)

- Inscrite dans les pratiques sociales
(Culture Aérobic avec le Jogging, Aérobic...)

- Se réfère à la 5^{ème} CP
(Réaliser et orienter son acti. phy. en vue d'un développement et de l'entretien personnel)

Apprentissage
d'un SAVOIR S'ENTRAINER

- En RUPTURE avec la Course de Fond ou de longue durée
(CP 1 = réaliser une perf mesurée à une échéance donnée)

Il s'agira donc pour l'enseignant de:

TRANSPOSER l'activité d'entraînement



les pratiquants soient **capables de définir et de réaliser des charges de travail en course à pied, au regard d'un objectif de transformation de soi**



Faire acquérir les méthodes et connaissances nécessaires pour qu'ils puissent intervenir sur certaines propriétés de l'activité corporelle
(ressource énergétique, récupération, diététique, entraînement...)

3 nouveaux champs de savoirs pratiques et théoriques

Pour construire leur séance d'entraînement, les élèves devront intégrer :

- Notions d'entraînement et de processus énergétique
- Notions sur la diététique et la récupération
 - Notion sur l'analyse de ses sensations

*L'EVALUATION ne sera donc pas
centrée sur le rapport
distance/temps*

MAIS sur la compétence à
CONSTRUIRE et de REALISER un
plan d'entraînement / MOBILE
D'AGIR

3 OBJECTIFS au choix des élèves

- ***Accompagner un objectif sportif / à des échéances*** (objectif 1)
- ***Développer un état de santé de façon continue*** (objectif 2)
- ***Rechercher les moyens d'une récupération ou d'une détente ou d'une aide à la perte de poids*** (objectif 3)

Compétence de Niveau 3 (1^{er} cycle)

« **PRODUIRE et IDENTIFIER** des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, **MODULER** l'intensité et la durée de sa course, **en rapport avec une référence personnalisée** »

(BO N°4 du 29/04/2010 pour les LGT)

Idem pour la Voie Professionnelle

(BO N°2 du 19/02/2009)

« **PRODUIRE ... des effets immédiats** »

- **Choisir et investir une charge de travail adaptée à un mobile d'agir**
- **Choisir un rythme respiratoire régulier** pour qu'il y ait une transformation cardio-vasculaire (rythme associé au rythme des appuis)
- **Choisir une diététique** en fonction de son mobile

« IDENTIFIER des effets immédiats »

- **SE REFERER à des repères sensoriels, temporels et spatiaux** pour planifier, réguler sa charge de travail
- **VALORISER l'adéquation charge de travail / à mes capacités** (ici et maintenant)

« MODULER l'intensité et la durée de sa course ... »

- **ADAPTER sa foulée / terrain**
- **ADAPTER son allure / son état de forme, son mobile**

L'essentiel pour ce 1^{ER} cycle =

**CONTINUITÉ dans sa pratique d'entraînement et
RESPECT de la charge de travail**

Quels contenus d'enseignement pour un 1^{er} cycle (Niveau 3)

PRODUIRE et IDENTIFIER des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir, MODULER l'intensité et la durée de sa course, en rapport avec une référence personnalisée

CONNAISSANCES (Informations)	CAPACITES (Technico-tactiques)	ATTITUDES (Savoir-faire sociaux)
<ul style="list-style-type: none">- Mobiliser certaines ressources / objectif choisi- Associer la diététique et la récupération à son projet- Connaître son potentiel (VMA, allure sur 1'...)	<ul style="list-style-type: none">- Identifier ses besoins du moment<ul style="list-style-type: none">- Planifier un charge de travail réalisable sur une courte période (d'une séance à l'autre)- Présenter une séance d'entraînement respectant les principes d'entraînement- Réguler son allure pour respecter la transformation visée	<ul style="list-style-type: none">- Evaluer son potentiel- Respecter ses limites<ul style="list-style-type: none">- Se préparer à un effort aérobique, intermittent- Récupérer un effort aérobique- Rester concentré(e), persévérer

PLANIFIER son enseignement en COURSE en DUREE

*Comment organiser le travail pour un groupe classe sur une
durée précise ?*

Quels seraient les avantages et les inconvénients / programmation

AVANTAGES

- Nécessite peu de matériel (*chronos, balises, piste de 50 m au moins*)
- Pas d'apprentissage technique spécifique (*ex. VB, Natation, Gym*)
- Résonance utile / période de l'adolescence (*porteuse de sens et de motivation / culte du corps qui inscrit l'élève dans un rapport à soi positif*)

INCONVENIENTS

- Rapport négatif des élèves à l'effort (*Génération zapping*)
- TPS de pratique court (*peu d'effets physio / capacité aérobie*) → nécessité de poursuivre hors tps scolaire
- Baisse de la perf / la maîtrise (*CP1 ≠ CP 5*)
- Retour à des APSA traditionnelles + difficile pour les élèves

Quel(s) choix d'entrée dans la pratique

- **Traiter l'activité / Culture Footing ou Aérobie pour la rendre utile** (*nécessité de financer / marché de la santé et du bien-être plus tard et ailleurs*)
- **En début d'apprentissage:**
 - **varier les supports intermittents course-récup.** (*sports co. sans dribble, en contre-attaque, courses suivie de circuit-training, corde à sauter suivie d'étirements*)
 - **entrer par la durée (multiple de 1') plutôt que par la distance** (*influence sur la dimension psychologique = accepter de faire durer un effort / génération zapping*)
 - **faire tendre ceux qui sont dans une logique de perf vers la recherche d'une perf envers soi-même** (*diminue ton nombre d'arrêts ou de retards*)

PROGRESSION sur un 1^{er} cycle

- **Cycle de 8 à 10 séances** (*si trop long et peu varié, baisse de la motivation*)
- **3 phases sont envisageables :**
 - 1) **Elèves expérimentent les différents mobiles et les efforts associés** (*débuter par l'objectif 3 et finir par le sportif / Sécurité et Estime de soi*)
 - 2) **Elèves choisissent un des 3 objectifs pour jusqu'à la fin du cycle** (*rendre les pratiquants sécuritaires avant, pendant et après la séance, et autonomes dans l'effectuation de son plan*)
Les plans d'entraînement sont conçus par l'enseignant

3) Elèves définissent individuellement leurs séances d'entraînement d'une semaine à l'autre / sensations, résultats, connaissances sur l'entraînement, la diététique, la récupération

Un exemple de progression ...

S 1	Présentation des enjeux de l'activité / CP 5 + organisation du cycle Test VMA (VMEndurance) sur piste de 50 m « Parcourir la plus grande distance sur 6' »
S 2	Expérimentation d'une séance d'entraînement construite par l'enseignant / objectif 3 + conseils diététique + principes d'entraînement de la ressource
S 3	Expérimentation d'une séance d'entraînement construite par l'enseignant / objectif 2 + conseils diététique + principes d'entraînement de la ressource
S 4	Expérimentation d'une séance d'entraînement construite par l'enseignant / objectif 1 + conseils diététique + principes d'entraînement de la ressource
S 5	En fonction de leur choix d'objectif, les élèves produisent et respectent la charge de travail définie par l'enseignant pour leur mobile + conseils diététique et de récupération
S 6	En fonction de leur choix d'objectif, les élèves produisent et respectent la charge de travail définie par l'enseignant pour leur mobile + conseils diététique et de récupération Présentation des attentes de fin de cycle
S 7	En fonction de leur choix d'objectif, les élèves produisent et respectent la charge de travail définie par l'enseignant pour leur mobile + conseils diététique et de récupération Construction par les élèves de la séance prochaine chez soi
S 8	Chaque élève réalise la séance conçue chez lui selon son mobile. Evaluation par l'enseignant
S 9	Evaluation du cycle sur la présentation de la séance construite avant de venir en cours

Sur quelles variables jouer pour faire évoluer le travail des pratiquants

JOUER sur les **PARAMETRES** de la charge de travail (*intensité, durée, nombre de séries, de répétitions, nature et type de récupération*) en veillant à **respecter la dimension de la ressource aérobie mobilisée selon le mobile** (*capacité ou puissance*)

Soit pour complexifier : faire durer l'effort, varier les intensités (fartlek), diminuer les repères d'allure, récup. incomplète

Soit pour simplifier : fractionner la durée ou la distance, régularité de l'intensité, augmenter les repères d'allure

Soit pour faciliter : augmenter les récupérations (actives et complètes), baisser l'intensité à la limite du seuil aérobie, fractionner les séries

Soit pour rendre plus difficile : diminuer les récup., augmenter la durée des séries

EVALUER
son enseignement
en COURSE en DUREE
(Niveau 3)

Comment faire émerger les acquisitions enseignées ?

Indicateurs de fin d'étape Niv.3

- / **PRODUIRE**: *de moins en moins de retards et/ou d'arrêts*
- / **CONCEVOIR**: des plans d'entraînement *de plus en plus réalistes* au regard de ses capacités et justifiés par des principes d'entraînement et de diététique.
- / **ANALYSE**: *des constats de plus en plus précis sur les sensations en relation avec la charge de travail, et des régulations en relation avec des repères personnels*

Valeurs attribuées aux différents éléments

En début d'apprentissage ou en fonction du vécu des élèves, il vaut mieux privilégier:

la **CONTINUITE** des **ACTIONS**

et

l'ECOUTE de **SOI**

Faire des choix réalistes et ciblés / son potentiel et de façon autonome

Dans cette perspective, nous pourrions donc envisager la répartition de points suivante:

/PRODUIRE sur 12 pts

/CONCEVOIR sur 3 pts

/ANALYSE sur 5 pts

Autrement dit, **valoriser la production** (choix réalistes) **et l'analyse** (choix ciblés), et **minorer à ce stade, la conception** (utilisation de connaissances sur l'entraînement et la diététique)

Propositions de conditions pour vérifier les apprentissages du Niveau 3

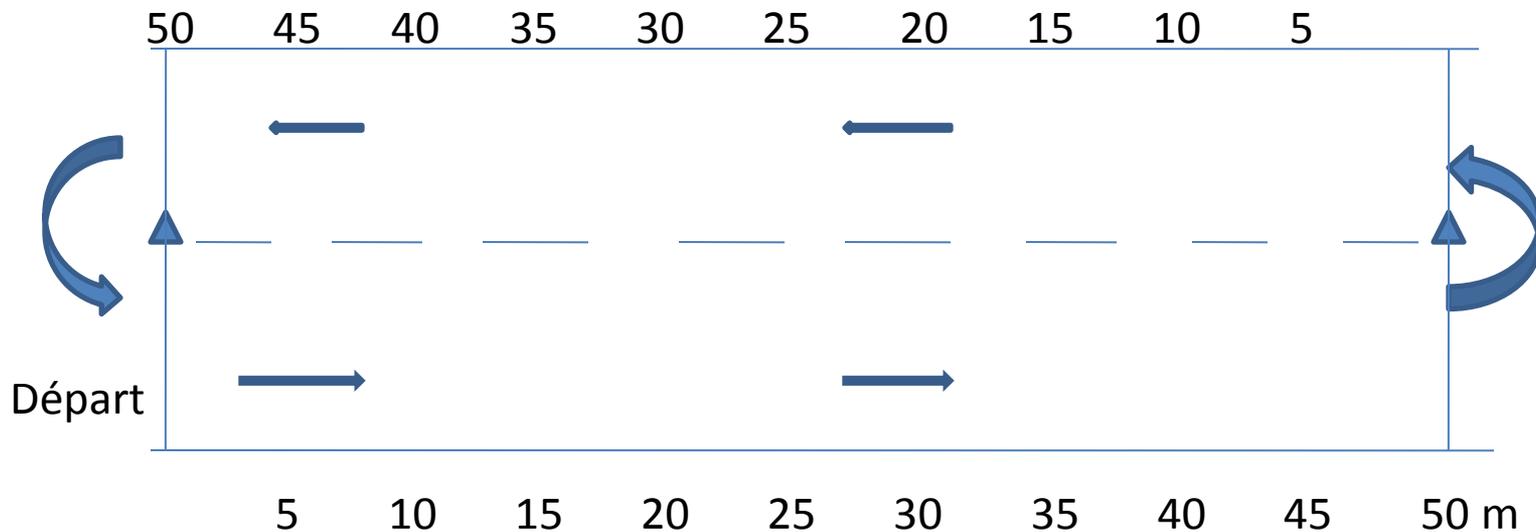
But: planifier et réaliser une séance d'entraînement de course de 30'

Organisation: Sur piste de 50 m, chaque élève réalise une charge de travail correspondant à son projet (nombre de balises ou de distances à chaque série de course, et respecte le type et la durée de récupération).

Par 2, un coureur et un observateur qui valide les prévisions (*sous contrôle de l'enseignant*). Soit une durée effective de 2 X 30'

Aménagement possible:

Une piste de 50 m, balisée tous les 5 m jusqu'aux 50 m, de même des 50 m jusqu'au départ.



EVALUER
son enseignement
en COURSE en DUREE
(Niveau 4)

Comment faire émerger les acquisitions enseignées ?

Indicateurs de fin d'étape Niv.4

- / **PRODUIRE**: *de moins en moins de retards et/ou d'arrêts*
- / **CONCEVOIR**: *des plans d'entraînement de plus en plus justifiés par des principes d'entraînement et de diététique.*
- / **ANALYSE**: *des remédiations de plus en plus précises sur les sensations en relation avec la charge de travail, et des régulations en relation avec des repères personnels (contexte de vie, pratiques extra-scolaires, compétitions...)*

Valeurs attribuées aux différents éléments

A ce stade d'apprentissage ou en fonction du vécu des élèves, il vaut mieux privilégier:

la PERTINENCE des CHOIX de CHARGE de TRAVAIL dans un CONTEXTE de VIE GLOBAL
(pratiques scolaires et extra-scolaires)

Faire des choix réalistes et ciblés / à une dépense énergétique sur la semaine, le mois, le trimestre...

Dans cette perspective, nous pourrions donc envisager la répartition de points suivante:

/PRODUIRE sur 10 pts

/CONCEVOIR sur 7 pts

/ANALYSE sur 3 pts

Autrement dit, **valoriser la production** (choix réalistes) **et la conception** (choix ciblés), et **minorer l'analyse / Niveau 3**

Propositions de conditions pour vérifier les apprentissages du Niveau 4

Protocole du Baccalauréat
(cf. Référentiel fiche-bac Course en durée)

BIBLIOGRAPHIE

- *Accompagnement des Programmes EPS (2001)*
- « *Education à la santé, endurance aérobie contribution de l'EPS* » (R. DHELLEMES et R. MERAND, INRP, 1983)
- « *La course longue* » (R. DUPRE et D. JANIN, ACTIO, 2001)
- « *L'endurance* » (coordonné par G. MILLET, REVUE EPS, 2006)
- « *La nutrition et santé* » (Actes du colloque organisé par l'Association des Professeurs de Biologie et de Géologie, 1998)
- « *Biologie du sport* » (WIENECK, VIGOT, 1995)
- « *La course en durée* » (F. BERGE, Séminaire sur la CP 5, Toulouse, 2010)