

COURSE EN DUREE EN CLASSE DE SECONDE (N3)

SENTIR ET SAVOIR POUR NE PAS SOUFFRIR UNE ENTRÉE DANS L'ACTIVITÉ PAR L'EMPATHIE

Repérer les élèves qui ne se font pas plaisir en courant et les aider à trouver des motifs d'agir
Identifier les ressentis comme indicateurs pour se transformer
Utiliser les repères externes (vitesse, temps...) pour réguler son projet de transformation
Partager et échanger sur ses expériences pour se construire avec les autres

Forum EPS de l'Académie d'AMIENS 2014 - 12 décembre 2013

L'EGALITE ET LA REUSSITE DE TOUS

Frédéric Schwindenhammer - Lycée Marie Curie - Nogent sur Oise.

Echange et documents complémentaires (.docx, tableaux...) :

frederic.schwindenhammer@ac-amiens.fr

Éléments du contexte : les élèves

- ▣ Classe de seconde LGT - Enseignement d'exploration SES et CITEC ou BIOTECH - 10 filles et 26 garçons - Activité sportive de club : 14 élèves – loisir : 25 - UNSS : 8 – aucune : 8
- ▣ Tous ont **envie de réussir** mais certains élèves ne savent pas comment faire
- ▣ Le **plaisir** et le **sentiment d'appartenance à un groupe** sont les principaux motifs d'agir.
- ▣ Certains sont **fragiles** et ont des VMA peu élevées
- ▣ **Relation à la course longue** :
 - Les élèves qui **aiment** la course longue ou qui adhèrent facilement à cette pratique
 - Les élèves qui **souffrent** en courant

Les élèves qui souffrent (9/36)

- Méconnaissance du fonctionnement de l'organisme (problème lorsque l'effort se prolonge au delà de ce qui est connu)
- Ennui
- « Courir, ça ne sert à rien »

Demander un effort maximal à ces élèves en début de cycle (test VMA par exemple) me pose problème!

Comment faire pour gérer ceux qui souffrent dans un groupe de 36 élèves?



Première séance. Faire ce qu'on aime (ou aimer ce qu'on fait) ... en 30'

▣ OBSERVATEURS

ENSEIGNANT

ZONE D'ARRET AUTORISE



« Habiller »

Extrait de la fiche élève de la séance

Ce qu'il y a à faire :

30' de course avec ou sans arrêt.

Les arrêts sont autorisés uniquement dans la zone d'arrêt.

La marche rapide est autorisée le temps de reprendre son souffle.

Objectif :

Se faire plaisir.

Ce qui a été fait :

Durée totale de course (30'-les arrêts):

Nombre de tours :

Distance :

Nombre d'arrêts:

Vitesse moyenne en km/h

FC à l'arrêt de l'effort

Allure(s) de course identifiée(s) :

Calcul d'une vitesse choisie sur 1 tour (200m)

	Départ	1tour	Temps	Vitesse	Allure*
Ex.	5'36	6'30	6'30-5'36= 54"	13 km/h (voir tableau)	Rapide
1					
2					
3					

*lente, moyenne ou rapide

Ce que j'ai ressenti à l'allure choisie :

**UN REPERE POUR CHAQUE COURSE PENDANT
TOUT LE CYCLE : LA VITESSE EN KM/H**

FICHE SEANCE 1

Présentation des objectifs de cycle

Etat de forme en début de séance

Thème de séance

Conseil diététique

Conseil d'entraînement

Contenu de la séance

Sensations

Lycée de métiers - Nogent sur Oise

Mme Paris

Département EPS

ACTIVITE SCOLAIRE DE DEVELOPPEMENT ET D'ENTRETIEN DE SOI - COURSE DE DUREE - CLASSE DE SECONDE

C1 26 Novembre 2013 2D2

Objectif du cycle : il faudra choisir un des deux objectifs ci-dessous :

51. entretenir et développer une santé physiologique optimale pour réaliser un objectif personnel : s'entraîner pour être en forme en course ou dans un autre sport.

ou

52. Rechercher les moyens de se détendre, de récupérer, ou d'affiner sa silhouette.

Avant la séance je me sens (entourer)

En forme olympique

En grande forme

En forme

En petite forme

Très fatigué

Thème de la séance n° 1 : Courir pour se faire plaisir. Identifier une allure de course.

FC (fréquence cardiaque) au repos : 68

Conseil diététique du jour : Quand la sensation de soif arrive, le corps a déjà commencé à se déshydrater et cela entraîne une baisse des capacités physiques. C'est pourquoi, lors d'un effort il faut boire souvent et régulièrement, en petites quantités (quelques gorgées).

Conseil d'entraînement du jour : Pour me faire plaisir je dois comprendre ce qui se passe pendant la séance. Pour cela j'analyse chaque phase de l'entraînement en utilisant mon ressenti et en le confrontant à d'autres indicateurs (chronomètre, rythme respiratoire, intensité de l'effort...). Exemple de la respiration : le muscle a besoin d'oxygène (O₂) pour fonctionner. Plus je cours vite, plus je dois apporter d'O₂ au muscle en respirant plus vite et plus fort. Pour réguler l'apport d'O₂ je dois trouver le bon rythme respiratoire (voir fiche). Quand je suis mal à l'aise, je dois changer de rythme respiratoire ou changer de rythme de course.

Ce qu'il y a à faire :

30' de course avec ou sans arrêt.

Les arrêts sont autorisés uniquement dans la zone d'arrêt.

La marche rapide est autorisée le temps de reprendre son souffle.

Objectif :

Se faire plaisir.

Ce qui a été fait :

Durée totale de course (30'-les arrêts): 29

Nombre de tours : 17

Distance = Nb. de tours X 200 m : 3400 + 450 = 3850 m

Nombre d'arrêts : 1

Vitesse moyenne en km/h : 11

FC à l'arrêt de l'effort : 11

Allure(s) de course identifiée(s) :

Calcul d'une vitesse sur 1 tour (200m)

	Départ	1 tour	Temps	Vitesse	Allure*
Ex.	5'36	6'30	6'30-5'36= 54"	13 km/h (voir tableau)	Rapide
1	3'58	3'58	4'02	11 km/h	moyenne
2					
3					

*lente, moyenne ou rapide

Ce que j'ai ressenti à l'allure choisie :

de la chaleur dans le thorax puis une douleur dans la jambe gauche

Retenir 11 km/h

Sensations en fin de séance : Perception de l'effort accompli sur une échelle de 7 (très très léger) à 20 (très très dur) : 16

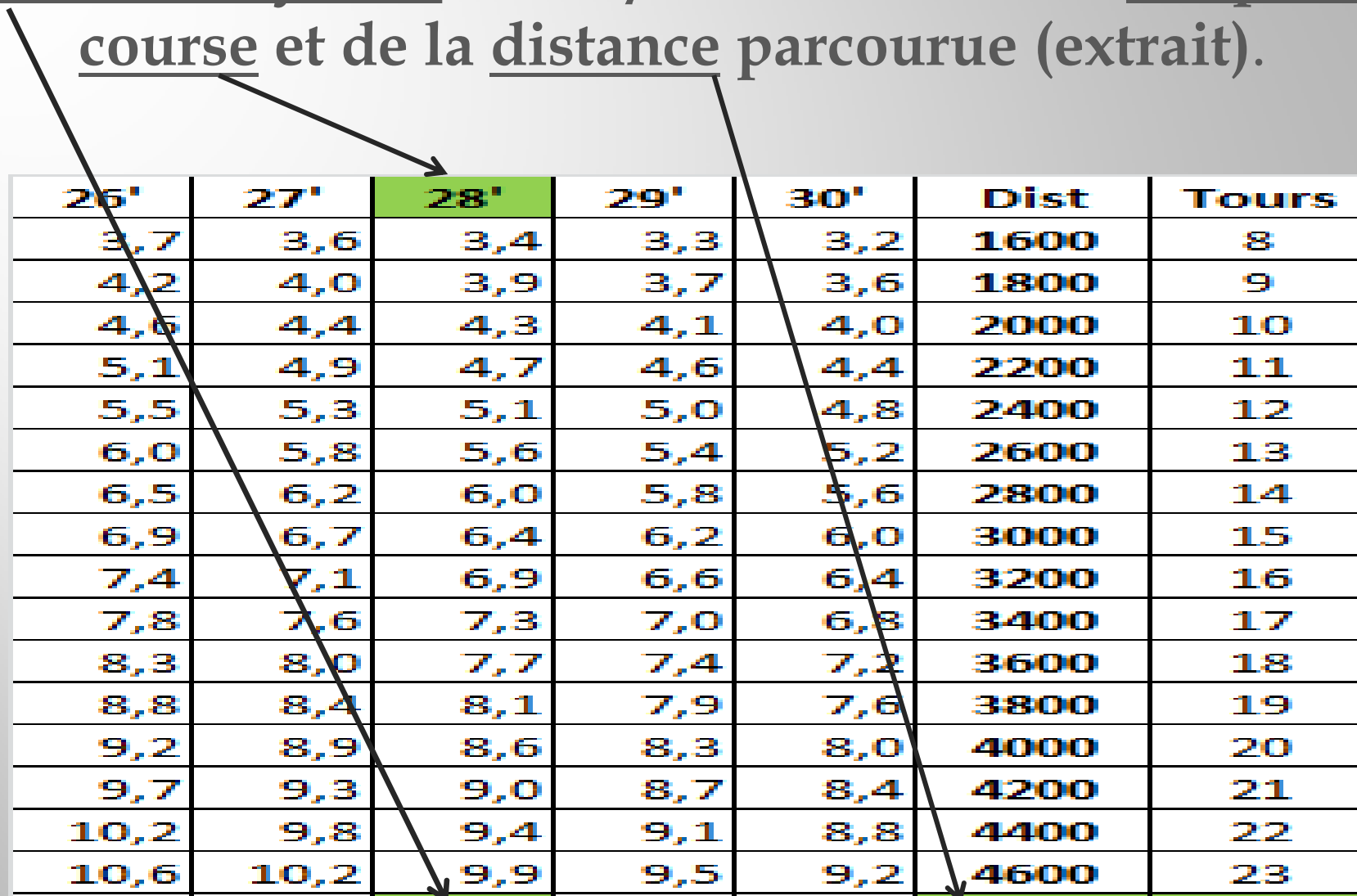
Autres sensations :

Nombre de tours (une barre par tour)

Nombre d'arrêts (une barre par arrêt)

courir sur le plat dans le virage

Vitesse moyenne en km/h en fonction du temps de course et de la distance parcourue (extrait).



26'	27'	28'	29'	30'	Dist	Tours
3,7	3,6	3,4	3,3	3,2	1600	8
4,2	4,0	3,9	3,7	3,6	1800	9
4,6	4,4	4,3	4,1	4,0	2000	10
5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	2200	11
5,5	5,3	5,1	5,0	4,8	2400	12
6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	2600	13
6,5	6,2	6,0	5,8	5,6	2800	14
6,9	6,7	6,4	6,2	6,0	3000	15
7,4	7,1	6,9	6,6	6,4	3200	16
7,8	7,6	7,3	7,0	6,8	3400	17
8,3	8,0	7,7	7,4	7,2	3600	18
8,8	8,4	8,1	7,9	7,6	3800	19
9,2	8,9	8,6	8,3	8,0	4000	20
9,7	9,3	9,0	8,7	8,4	4200	21
10,2	9,8	9,4	9,1	8,8	4400	22
10,6	10,2	9,9	9,5	9,2	4600	23
11,1	10,7	10,3	9,9	9,6	4800	24
11,5	11,1	10,7	10,3	10,0	5000	25

Vitesse pour un tour de piste

Temps à faire, en minutes et secondes pour une distance de 200 m (1 tour de piste)

<i>Temps au tour (200m)</i>					<i>Vitesse de course en km/h.</i>				
				3'	4	km/h			
				2'24	5	km/h			
				2'	6	km/h			
				1'43	7	km/h			
				1'30	8	km/h			
				1'20	9	km/h			
				1'12	10	km/h			
				1'05	11	km/h			
				1'	12	km/h			
				55"	13	km/h			
				51"	14	km/h			
				48"	15	km/h			

CIBLER

SENSATIONS

CMS1 :
apprécier les effets de
l'activité sur soi et
connaître ses limites

CMS3

**PROJET
D'ACTIVITE**

**CHARGES
DE TRAVAIL**

Etapes 2

Thème : valider ou modifier l'allure choisie lors de la première séance(objectif détente/ affinement), et préparer le test VMA en abordant l'objectif 1 (forme sportive).

Le conseil d'entraînement porte sur le plaisir différé : on peut l'atteindre par la connaissance de soi dans l'effort.

FICHE ELEVE SEANCE 2 (extrait)

La vitesse choisie lors de la première séance est testée puis confirmée ou modifiée (objectif détente/affinement)

Indicateur : temps au tour traduit en vitesse en km/h + distance totale traduite en km/h

Se préparer au test VMA et aborder l'objectif « forme sportive »

Indicateur : un plot tous les 10m. Chaque plot correspond à 1 km/h

Ce qu'il y a à faire :	Ce qui a été fait :	Bilan et ressenti :																																							
5' footing lent ou marche sportive		FC : Sensations et plaisir :																																							
10' à la vitesse choisie la semaine précédente («Vit_10'» km/h)	Allure validée (oui ou non et pourquoi ?) écrire au verso	FC : Je retiens donc la vitesse suivante : Sensations et plaisir :																																							
400 m (2 tours) sous la forme suivante : 4X (50 m allure rapide + 50 m récupération marche sportive ou footing lent)		FC : Sensations et plaisir :																																							
12X *36'' footing rapide : allure des 10' + 2 ou 3 km/h + 36'' lent : marche sportive ou footing lent, je franchis au moins deux fois moins de plots que lors des 36'' rapide	Ce qui a été fait : <table border="1"> <thead> <tr> <th>Course</th> <th>Km/h rapide</th> <th>Km/h lent</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>1</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>7</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>8</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>9</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>10</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>11</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>12</td><td></td><td></td></tr> </tbody> </table>	Course	Km/h rapide	Km/h lent	1			2			3			4			5			6			7			8			9			10			11			12			FC : Bilan : vitesse à retenir après cette séquence de course : Sensations et plaisir :
Course	Km/h rapide	Km/h lent																																							
1																																									
2																																									
3																																									
4																																									
5																																									
6																																									
7																																									
8																																									
9																																									
10																																									
11																																									
12																																									
5' footing lent ou marche sportive		FC : Sensations et plaisir :																																							

Etapes 3

Thème : Aller « au bout de soi-même ». Test de la VMA

Le conseil d'entraînement du jour porte sur les moyens de dépasser ses limites, sur la conscience de son pouvoir sur soi et sur l'estime de soi.

FICHE ELEVE SEANCE 3

TEST VMA (extrait)

Sensations consignées par les élèves lors des séances précédentes. Les élèves s'en inspirent

Un publipostage (**en rouge**) permet d'individualiser les fiches

Les allures retenues par l'élève lors des séances précédentes sont référées à la VMA obtenue.

Travail prévu :		Travail réalisé :		Sensation perçues par les élèves : A l'aise – mal à respirer – essoufflé (ou pas) – respiration rapide – gorge sèche – tranquille – crampe – les muscles tirent – douleur (ou pas) – mal – bien – malaise – lassant – plaisir (ou pas) – chaud – bon équilibre – fatigant – un peu dur – en forme – surchauffe du cerveau – soif – Fièvre – déçue – vertige – surpassement – en difficulté – pas régulier – point de coté – transpiration
		Séquence de course n°	Nombre de plots (en nb. entier ou décimal, par exemple 6,5)	
10' à publipostage km/h		1		Autre sensations : Je peux parler en continu sans essoufflement La respiration est cadencée par l'effort Je n'ai plus d'air, mon cœur fait boom boom !!! Préciser l'intensité et la localisation des sensations. Exemple : « un peu mal au mollet » plutôt que « mal » !!!
+ 6X15'' à publipostage récup		2		
15'' footing lent ou marche sportive		3		
+ 10X45'' de course, récupérer 15'' après chaque course (marcher jusqu'au plot suivant).		4		
Immédiatement à la fin de l'épreuve, prendre son pouls .		5		
		6		
		7		
		8		
		9		
		10		
Attention, l'observateur doit être très concentré pendant 10'.		Nb. total de plots :		
		FC à l'arrivée :		

Résultat : Vitesse maximale aérobie = VMA

= Nombre total de plots / 5 =/5

=km/h

Relation entre le travail effectué lors des deux premiers cours et les résultats du test :

Vitesse moyenne 30' Cours 1 : **publipostage** = % VMA

Vitesse validée après 10' de course **publipost** = % VMA

Vitesse d'échauffement : **publipostage** = % de la VMA

DOCUMENT CONSTRUIT A PARTIR DU RESSENTI CONSIGNE PAR ECRIT PAR ELEVES LORS DES PREMIERES SEANCES

Activité Scolaire de Développement et d'Entretien de Soi –COURSE EN DUREE

ECHELLE DE SENSATIONS

C1 Perception de l'effort

C2 Objectif poursuivi

C3 Sensations musculaires et articulaires

C4 Sensations respiratoires et rythme respiratoire

C5 Autres sensations

6	
7	Très très léger
8	
9	Très léger
10	
11	Léger
12	
13	Ni léger ni dur
14	
15	Dur
16	
17	Très dur
18	
19	Très très dur
20	

Echauffement, récupération

Santé affinement, détente

Forme sportive

Test VMA

Je n'ai aucune sensation musculaire

Je suis tétanisé (crampes)

J'ai de fortes douleurs musculaires ou articulaires

Ça chauffe, je transpire Ça tire, Ça pique, Ça brûle, Ça peut faire un peu mal

Je peux parler en continu sans essoufflement

Je peux dire quelques mots

J'ai du mal à trouver un rythme respiratoire adapté (essoufflement, gêne)

La respiration est cadencée par l'effort

Je n'ai plus d'air, mon cœur fait boom boom

Fiér(e) de ce que j'ai réussi,

Déçu(e) de ce que j'ai fait

Je suis en forme

Je suis en difficulté

J'éprouve du Plaisir

Malaise- lassitude – pas de plaisir

Gorge sèche - soif

Vertige – point de côté, nausée...

Les étapes 4 et 5 du cycle

- ▣ Etape 4 = séances 4 à 8 : choisir un objectif modifiable, jouer avec les paramètres de la charge (temps de course, vitesse de course...)
- ▣ Etape 5 : Evaluation

Dévolution

- ▣ Faire en sorte que chaque élève se sente responsable des transformations qu'il va opérer par l'utilisation des connaissances dont il dispose.
- ▣ Passer d'un élève qu'on entraîne à un élève qui s'entraîne

POUR CELA :

- ▣ L'élève doit adopter une attitude réflexive pour identifier ce qu'il y a à faire, analyser ses ressentis, les confronter à des repères externes pour s'émanciper

PARTAGER ET ECHANGER POUR REUSSIR

- Constituer des dyades hétérogènes : les élèves en réussite pour compléter les fiches de séance, et qui se sentent capable d'aider un élève en échec à comprendre sont séparés des autres élèves afin d'être identifiés par eux. Les élèves n'ayant pas compris la fiche de séance doivent obligatoirement former une dyade avec un tuteur
- Les élèves ayant une VMA identique ou adoptant les mêmes allure doivent également pouvoir se reconnaître afin de pouvoir travailler ensemble.

EXMPL DE FICHE PERMETTANT FACILITER LE CIBLAGE DES CONTENUS

LYCEE MARIE CURIE – NOGENT SUR OISE

COURSE EN DUREE

CLASSES DE SECONDE – Niveau 3

Compétence propre à l'EPS n°5 : Orienter et développer les effets de l'activité physique en vue de l'entretien de soi

Epreuve : Préparer et réaliser une séquence de course de 30', représentant une partie de séance adaptée à l'objectif choisi :

- S'entraîner pour réaliser une performance à une échéance donnée ou se préparer pour être en forme dans une autre activité -intensités>80% de la VMA + récup entre 50 et 65%
 - Courir pour se détendre (« s'aérer la tête »), envisager une remise en forme et / ou une perte de poids intensités entre 50 et 80% de la VMA. Maxi 10' à 50%
- Adopter deux ou trois allures différentes, récupération active (50 à 65%) comprise

COMPETENCE ATTENDUE			
Compétence	Interprétation	Pôle élève : Co (connaissance), Ca (capacités), Att (attitudes)	Pôle enseignant : incidences pédagogiques
Pour Produire et identifier les effets immédiats sur l'organisme	Reconnaitre les effets cardio-vasculaires, musculo-articulaires et respiratoires relatifs aux différentes allures. Décrire les sensations ressenties pendant l'effort.	(Ca) Identifier et maitrise ses allures de course grâce à la prise en compte de repère externes (chronomètre, balises...), et internes (sensations). (Ca) Savoir identifier des signes de fatigue (sensations respiratoire, musculaires, douleurs, dégradation de la foulée) pour ajuster l'intensité de l'effort en direct ou lors des séquences suivantes.	Amener les élèves à se centrer sur leurs sensations et à les décrire Utiliser des fiches de séance individuelles et une échelle de sensations
en fonction d'un mobile d'agir	Choisir un mobile d'agir parmi les deux proposés	(Att) Comparer des données relevées sans intention de classer, de hiérarchiser. Savoir qu'il existe d'autres objectifs que le sien.	Faire vivre à tous les élèves des allures correspondant à chaque mobile d'agir, puis les laisser choisir un objectif, qui peut évoluer
moduler l'intensité et la durée de sa course	Mettre en relation les sensations et les vitesses de course	(Ca) Mettre en relation les sensations et les vitesses de course à différentes allures (Co) connaître les allures correspondants aux objectifs possibles	Proposer plusieurs allures de course auto-référencées, varier les durées de course aux allures choisies
en rapport avec une référence personnalisée	Choisir des allures, intégrer les sensations y correspondant. Mettre en relation vitesse de course et pourcentage de la VMA	(Ca) Mettre en relation des sensations éprouvées et des indicateurs objectifs (Vitesse de course, pourcentage de la VMA, fréquence cardiaque).	Commencer le cycle à des allures choisies par l'élève. Permettre à l'élève de prendre des repères sur sa vitesse de course (en km/h) lors de chaque séquence. Aborder la VMA après une période de préparation
Compétence méthodologiques et sociales	CMS 1 : Apprécier les effets de l'activité physique sur soi en identifiant les ressentis avant, pendant et après l'effort CMS 3 : Utiliser des démarches pour apprendre efficacement • concevoir des projets, évaluer la réussite et l'échec • relever, mémoriser communiquer les informations nécessaires à la compréhension de ce qu'il y a à faire : informations écrites et orales, repères externes (temps de course, distances....) et repères internes (ressentis avant, pendant et après l'effort) • planifier, organiser l'information en faisant le lien entre cette information et ce qu'il y a à faire. • rechercher l'aide du professeur ou des autres élèves en cas de difficulté de compréhension. • communiquer : rédiger ou parler avec des phrases claires, compréhensibles, et reflétant le sens du message.		

Merci de votre attention

Echange et documents complémentaires
(.docx, tableaux...) :
frederic.schwindenhammer@ac-amiens.fr