



Courir autrement

**FORUM ACADEMIQUE 2015 2016
COMPIÈGNE 28 janvier 2016**

Isabelle BOULNOIS

Didier LANTZ

Martine WINCKELS-PANCHEN

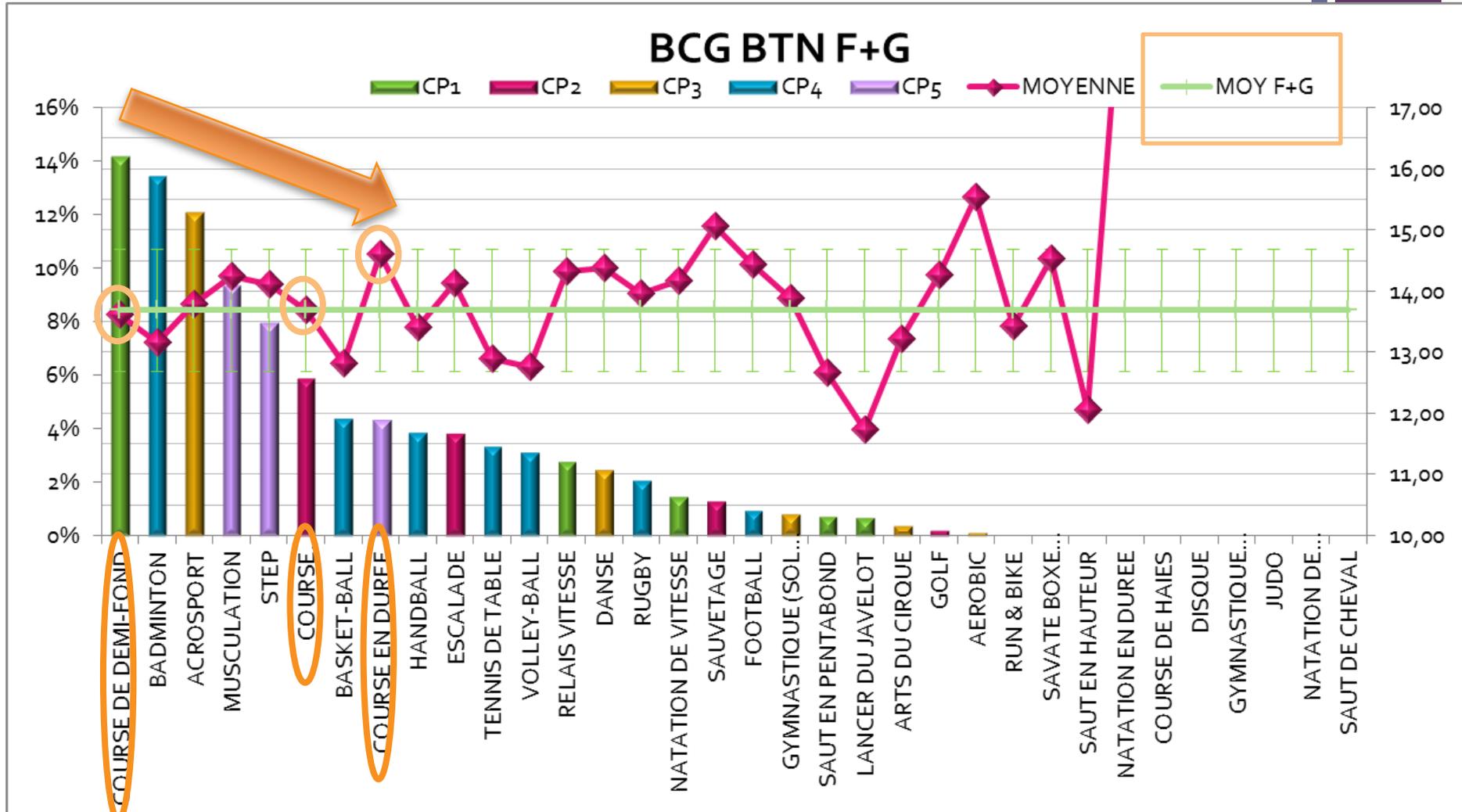
IA IPR EPS



« Courir Autrement dans l'académie
d'Amiens, POURQUOI ? »

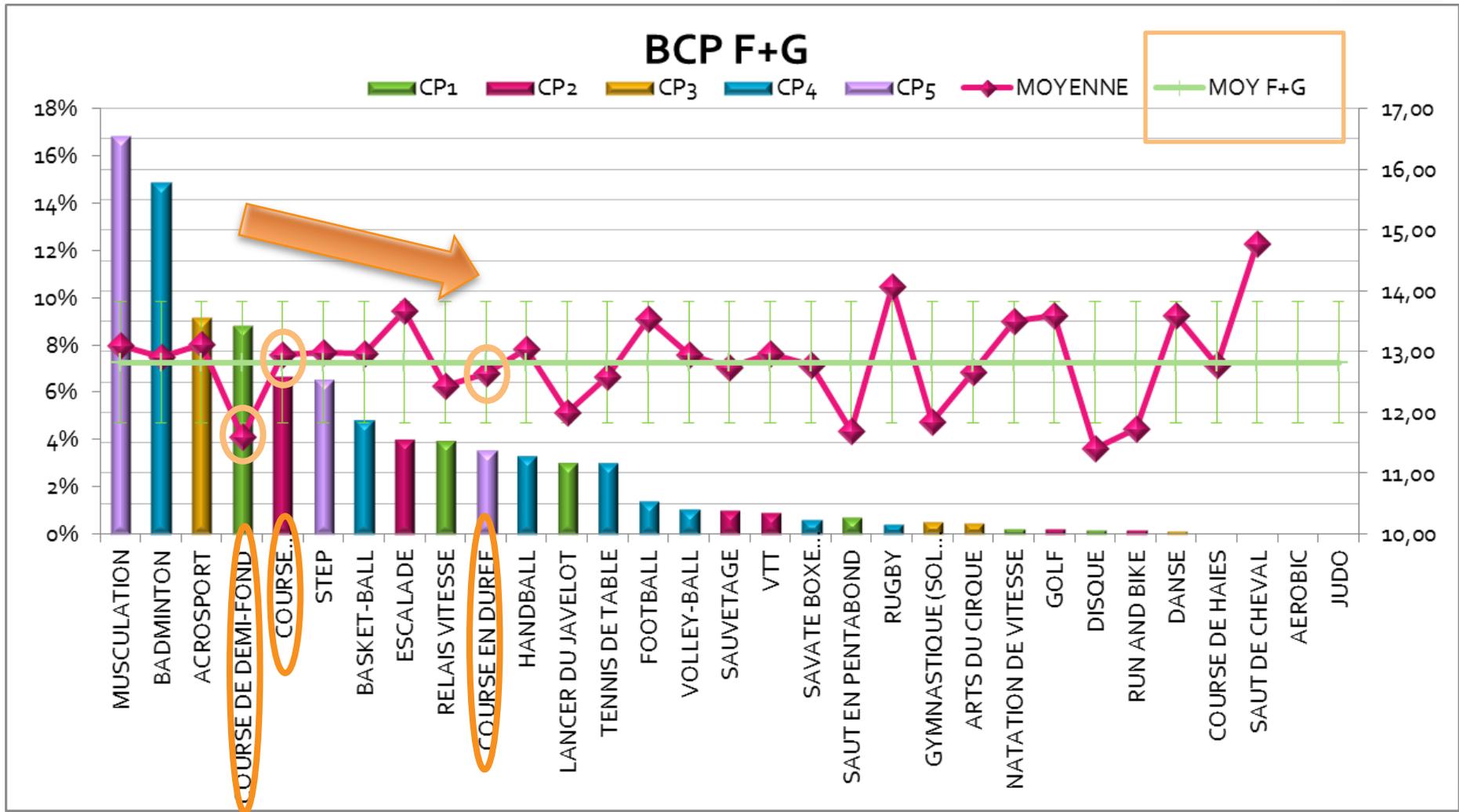


Constats : Bac général et technologique – Session 2015

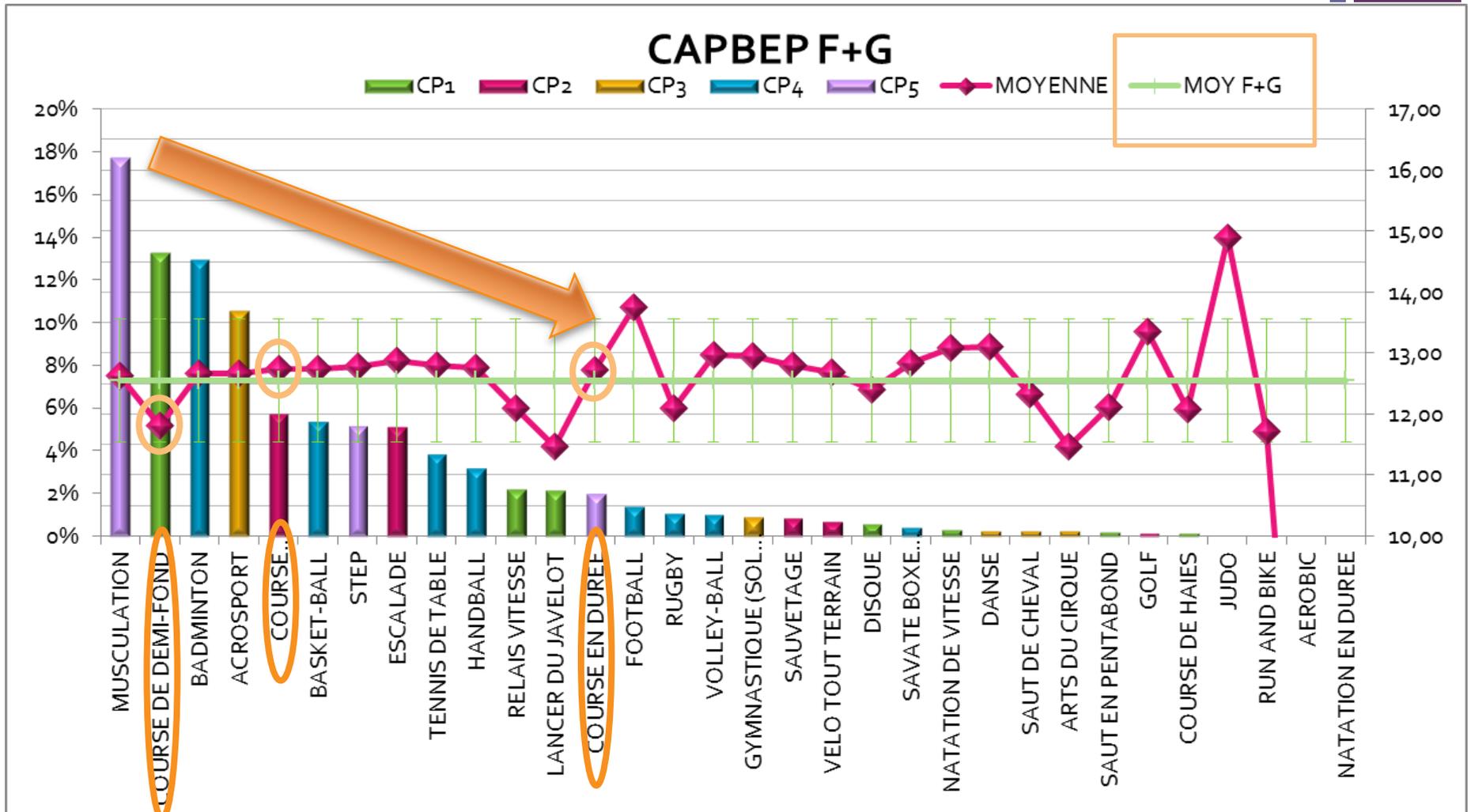




Constats : Bac Professionnel Session 2015



+ Constats : CAP – BEP Session 2015





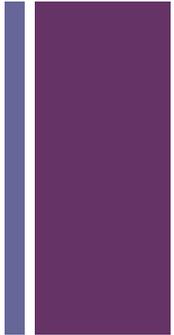
Pourquoi? Pour mieux réussir



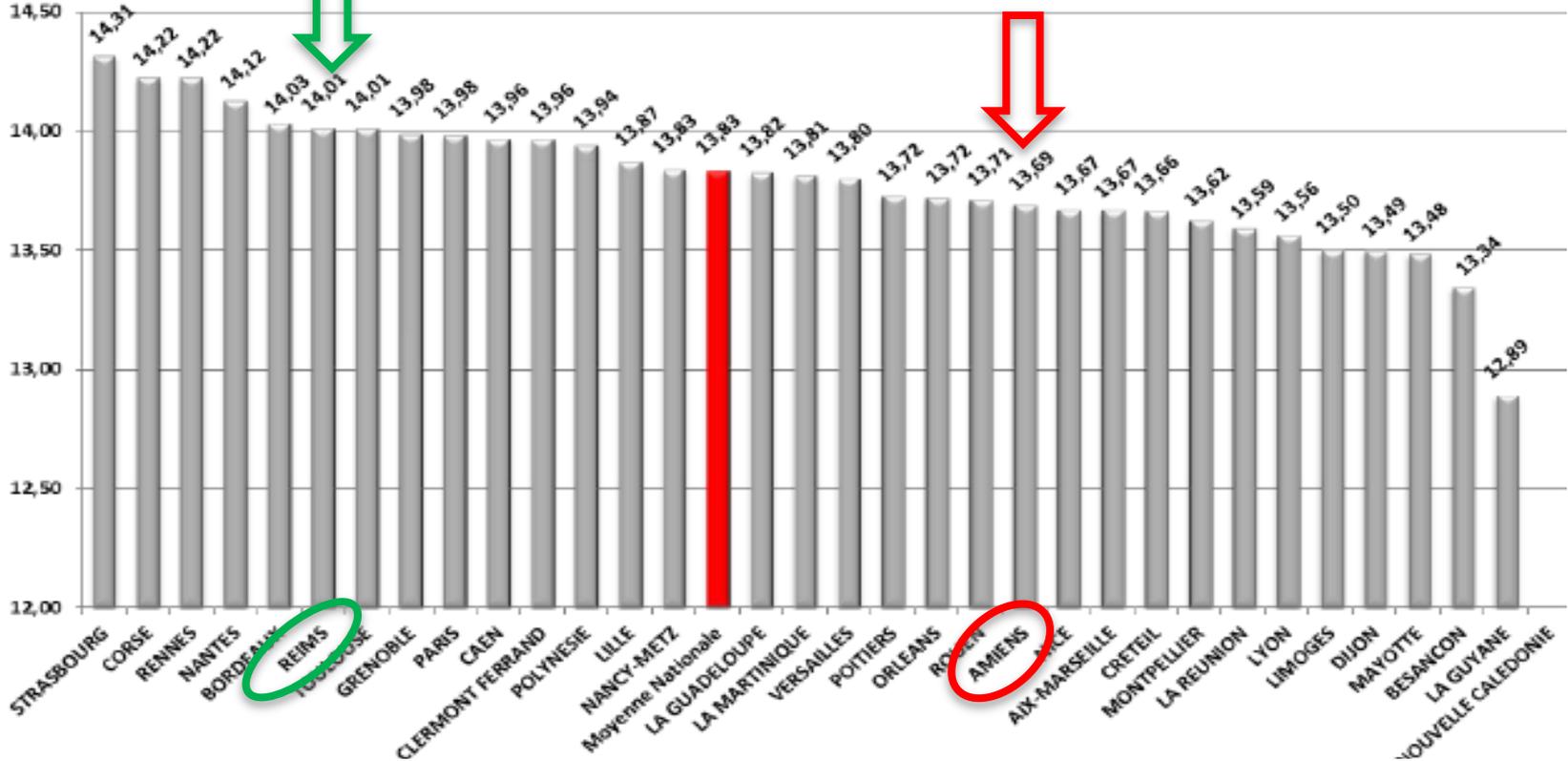
- Diversifier les types de course
- Des alternatives au demi-fond, particulièrement en voie professionnelle
- Diversifier les contenus
- Des alternatives au format 3x500m



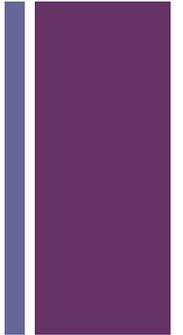
Amiens : Bac général et technologique 22^{ème} rang sur 33 académies (-0,14)



Moyennes académiques 2015



+ Quelle différence?



+ Sommes nous faits pour courir?



+ Aujourd'hui : « rien ne sert de courir
il faut
... choisir à point ! »



+ Sachez aussi que parmi les élèves
certains aiment courir ...

... d'autres aiment danser



« Courir autrement en E.P.S. ? »

:

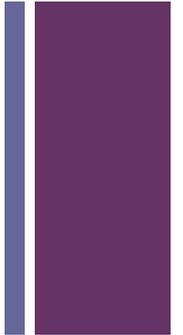
+

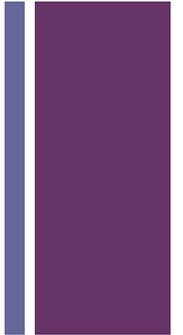
Une question posée
aux pratiques.



« Courir autrement » : pourquoi ?

- Les façons dont on court ou on fait courir en E.P.S. ne seraient-elles pas suffisantes ou ne seraient-elles pas efficaces ?
- Courir et faire courir autrement :
 - **Faire évoluer** les pratiques et les rendre plus efficaces, plus adaptées, plus formatrices ?
- Courir et faire courir autrement :
 - **Diversifier** les pratiques et répondre à l'hétérogénéité des « motifs d'agir » et des besoins des élèves ?





- Quels constats récurrents peut-on faire lors de visites inspections portant sur des séances de course ?
- Plus particulièrement, lesquelles de ces observations nous semble-t-il intéressant de pointer pour questionner les pratiques d'enseignement (en CED, course de relais-vitesse, course de haies ?, demi-fond ?)

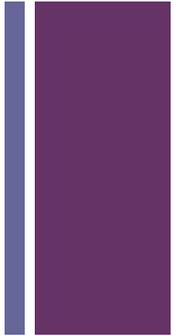


- En 1/2 fond et en CED :

- Sur l'utilisation de tests permettant de déterminer des références personnelles (tests V.M.A., test E.A. 100). Parfois un rejet des tests...qui tourne le dos à une certaine rationalisation de la pratique pour des questions liées à la fiabilité des tests. Des modifications des tests reconnus (léger / boucher, Gacon, Cooper ou autres) pour en proposer aux élèves des adaptations ou qui proposent des tests « personnels ». **Disparition du caractère maximal progressif des tests et du contrôle de l'allure des élèves. Des tests à préparer...**

- Sur les méthodes et procédés d'entraînement mis en place (Actualiser les connaissances de la profession sur la physiologie de l'effort et les méthodes d'entraînement).

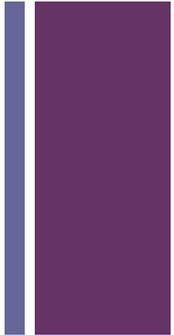
- Sur la variété des allures de course, des lieux de course, et des méthodes d'entraînement utilisées. Variété oui mais ne pas se perdre et ne pas perdre les élèves. Des pratiques qui ont déjà certes évolué : les fameuses « 20 minutes » qui étaient encore monnaie courante il y a quelques années ont vécu. On ne court plus uniquement en continu...

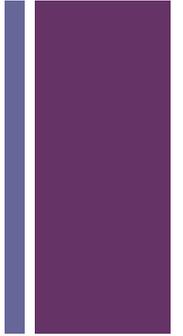




■ En 1/2 fond :

- **Sur les mises en activité des élèves.** Un modèle classique... (Vers une approche plus ludique ? Une approche mettant en avant d'autres déterminants de la performance comme la qualité des appuis, la coordination motrice, les placements ? Variations sur le skipping...).
- **Sur les repères donnés aux élèves.**
 - **Le mythe du demi-fondeur sans montre ?**
 - **Des élèves en manque de repères externes (mettre en relation D et T, utiliser des procédés pour renseigner les élèves : zone « radar »,...).**
 - **Dédramatiser les sensations et ressentis et les mettre en relations avec les repères externes.**
- **Sur les exigences en termes d'intensité de course.** Parfois un manque d'exigence en terme de %de VMA qui ne permet pas d'amener les élèves à changer leurs comportements et amène à survaloriser les places du projet, de la régularité (qui devient une fin et non un moyen) et de l'observation...





- **En relais-vitesse et demi-fond :**
 - Sur la motricité des élèves.
 - Sur le caractère individuel ou collectif des courses.

- **En CED : Valorisation de l'intensité....**

Et en course ? d'orientation...



+

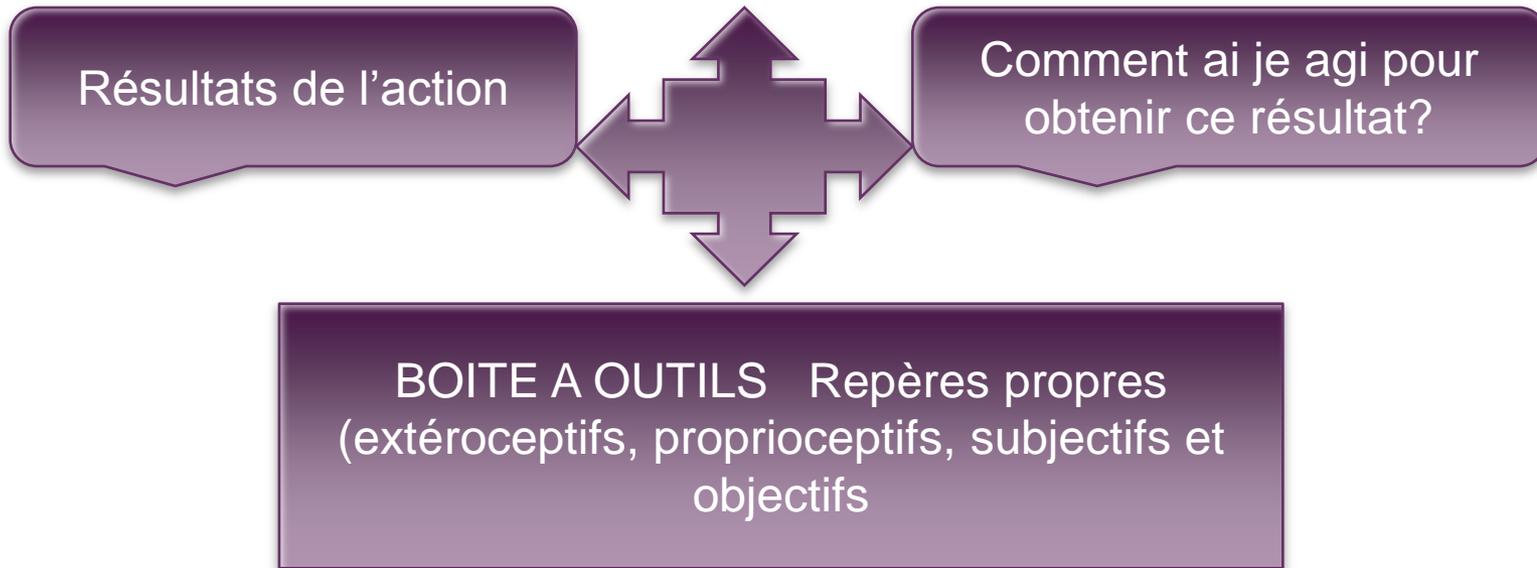
« Courir » en CP5

+ Les enjeux de la CP5

Programmer une activité de la CP5 répond à plusieurs objectifs :

- **l'élève est à l'écoute de lui-même, placé en activité de « recherche sur soi ».** Il multiplie aussi les occasions d'**autodétermination** qui constituent le socle motivationnel d'une future vie physique active;
- **nouveau rapport aux APSA, en rupture avec la performance absolue,** vers une autre manière de pratiquer l'activité physique et de s'adapter dans la vie actuelle (scolaire et extrascolaire) et future, à partir d'un potentiel et d'une motivation propres ;
- rendre consciente la **part des sensations** proprioceptives et permettre leur interprétation
- C'est une des voies possibles d'**éducation à la santé.**

+ Comment aborder l'enseignement



L'objectif est que l'élève puisse à terme identifier et gérer les causes pour acquérir le pouvoir d'influer de manière autonome sur les effets.



Du point de vue didactique

Ce qui est recherché: **la continuité des actions** et le maintien de leur **qualité d'exécution**.

En cas d'arrêt, d'allures inadéquates, de FC hors de la zone cible, de désorganisations dans l'exécution, il faut agir sur les causes.

Objectif: **rendre l'élève actif à travers la détermination**

1. des **charges énergétiques** mobilisées de façon croissante au fil des séances
 2. de la **planification** et de la **gestion des séquences** d'entraînement pour soi ou son groupe.
- Des **outils formatifs associant les effets de l'action à leurs causes** sont à construire, **pour choisir puis ajuster** la charge de travail aux ressources personnelles dans une logique de perpétuelle remise en cause autonome.



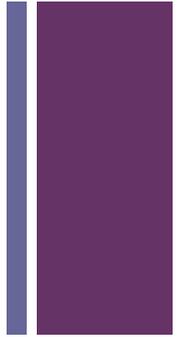
**LA CP5 :
ARTICULER, FAIRE
DIALOGUER...**

Des effets directs sur
soi (le **produit** de
l'action)
et leur identification
(connaissance du
résultat)

....dans le cadre
d'une activité sous
tendue par un
mobile et tournée
vers un objectif
(des effets différés
sur soi).

Des **procédures**
(ce que l'on fait)
2 dimensions :
l'une liée aux procédés
d'entraînements,
au « savoir s'entraîner »,
l'autre liée à la motricité, aux
aspects techniques.
Prévoir / réaliser
(écart prévu / réalisé)

Des **ressentis** :
un ensemble de
perceptions, de
sensations liées à
l'activité cardio-
vasculaire,
musculaire, etc.



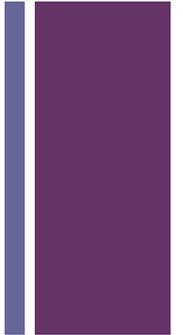
+ La démarche



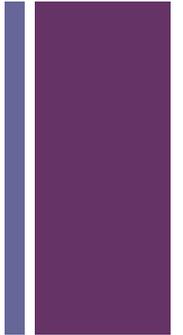
- **Poser les bases du « produire »**
 - Registres d'effort, motricité spécifique, respiration adaptée, rythme des appuis, repères (extéroceptifs > intéroceptifs)
...
- **Identifier les ressources**
 - Éprouver les mobiles
 - Référence personnalisée, FC de réserve
- **puis travailler à une charge adaptée et optimale**
 - Conduire, réguler
- **Et progressive**
- **De manière de plus en plus autonome**

**Comment garantir
que l'élève
progresses?**

- *Des outils
d'évaluation
formative*
- *Des observables*
- *Des ressentis*
- *Un carnet
d'entraînement*



+ EVALUATION: les dérives à éviter (dans toutes les activités de CP5)



- ❑ La « répétition générale »: c'est à dire le fait de demander aux élèves pendant la majorité des séances de REPRODUIRE des séquences sur un dispositif identique.
- ❑ S'évaluer soit même: c'est à dire que c'est le professeur qui définit les séquences et les paramètres d'une séance à l'autre, sans laisser d'autonomie aux élèves. D'où l'importance du carnet d'entraînement.