

Stage FPC Laon 5 juin 2014

DNB et CA N°2
vers une forme de
pratique scolaire
illustration en demi-fond

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 aérobic, 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.

Demi-fond: de la CA N°1 à la F.P.S.

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

Compétence attendue niveau 1

- Ce qui est imposé
 - Réaliser la meilleure performance possible
 - enchaînement de courses
 - durée différente (de 3 à 9 minutes)
 - en maîtrisant différentes allures
 - en utilisant principalement des repères extérieurs
- Ce qu'il reste à déterminer
 - Nombre de courses
 - Durée des courses
 - Temps de récupération
 - Quels types de repères extérieurs
 - Quels aides (différents rôles)
- Choix opérés
 - 9' + 3' avec 6' de récupération
 - Repères sonores toutes les 3' / 1'30"/45" (50m/25m/12,5m) ou 1'12" et 36" (20m/10m)
 - Observation en binôme

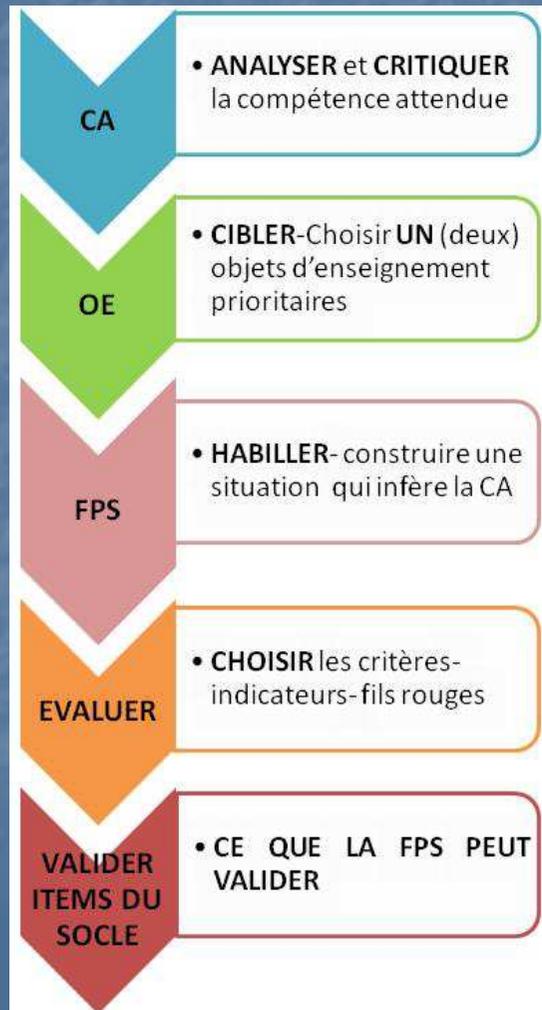
Quels facteurs prendre en compte pour évaluer

- **Performance:** logique de la CP1 et logique discriminative de l'évaluation scolaire (ce point mériterait probablement d'être discuté mais pas uniquement en demi-fond)
- Cette ambiguïté est exprimée de manière flagrante dans le référentiel N2 du DNB qui ne prend en compte que le %VMA
- **Maitrise des conditions d'exécution:**
- Evaluer la réalisation du projet à 1km/h prêt = double peine
- Le %VMA sous tend à lui seul
 - Choix de la bonne allure (le projet)
 - Gestion de cette allure
 - et donc la régularité
- **Observation**

DEMI-FOND NIVEAU 1

Compétence attendue Niveau 1 DEMI-FOND : Réaliser la meilleure performance possible dans un enchaînement de 2 ou 3 courses d'une durée différente (de 3 à 9 minutes), en maîtrisant différentes allures adaptées à la durée et à sa VMA, en utilisant principalement des repères extérieurs et quelques repères sur soi.

Etablir un projet de performance et le réussir à 1 Km/h près.



- REALISER LA MEILLEURE PERFORMANCE
- COURSES D'UNE DUREE DIFFERENTE : permettre une exploration large des allures
- ETABLIR UN PROJET: comment le prendre en compte?

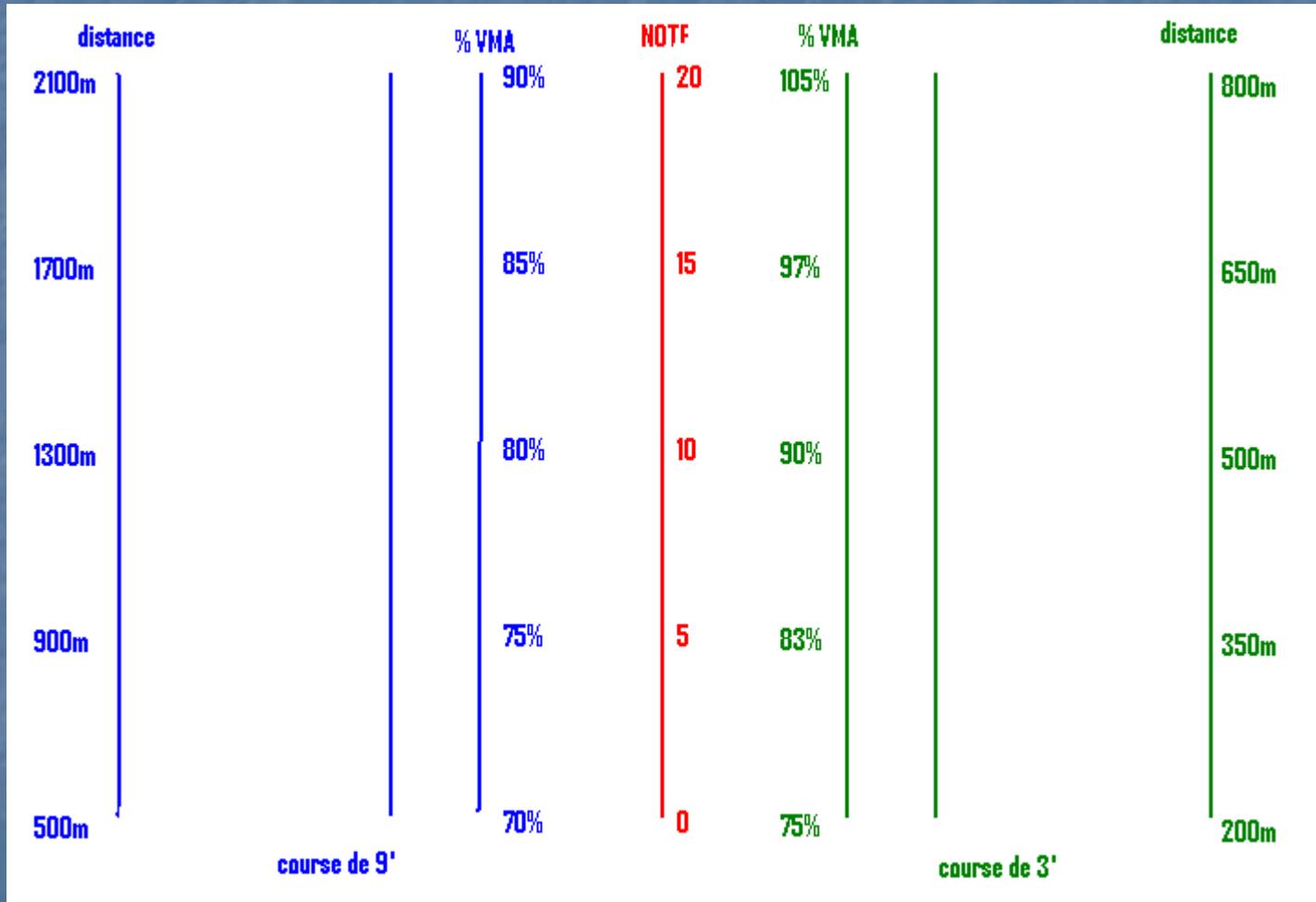
- CHOISIR UNE ALLURE ADAPTEE A LA DUREE DE COURSE (explorer pour différencier, exploiter sa VMA)
- UTILISER DES REPERES POUR REGULER SON ALLURE
- SAVOIR OBSERVER

- FPS DEMI-FOND N 1 = 9' + 3'

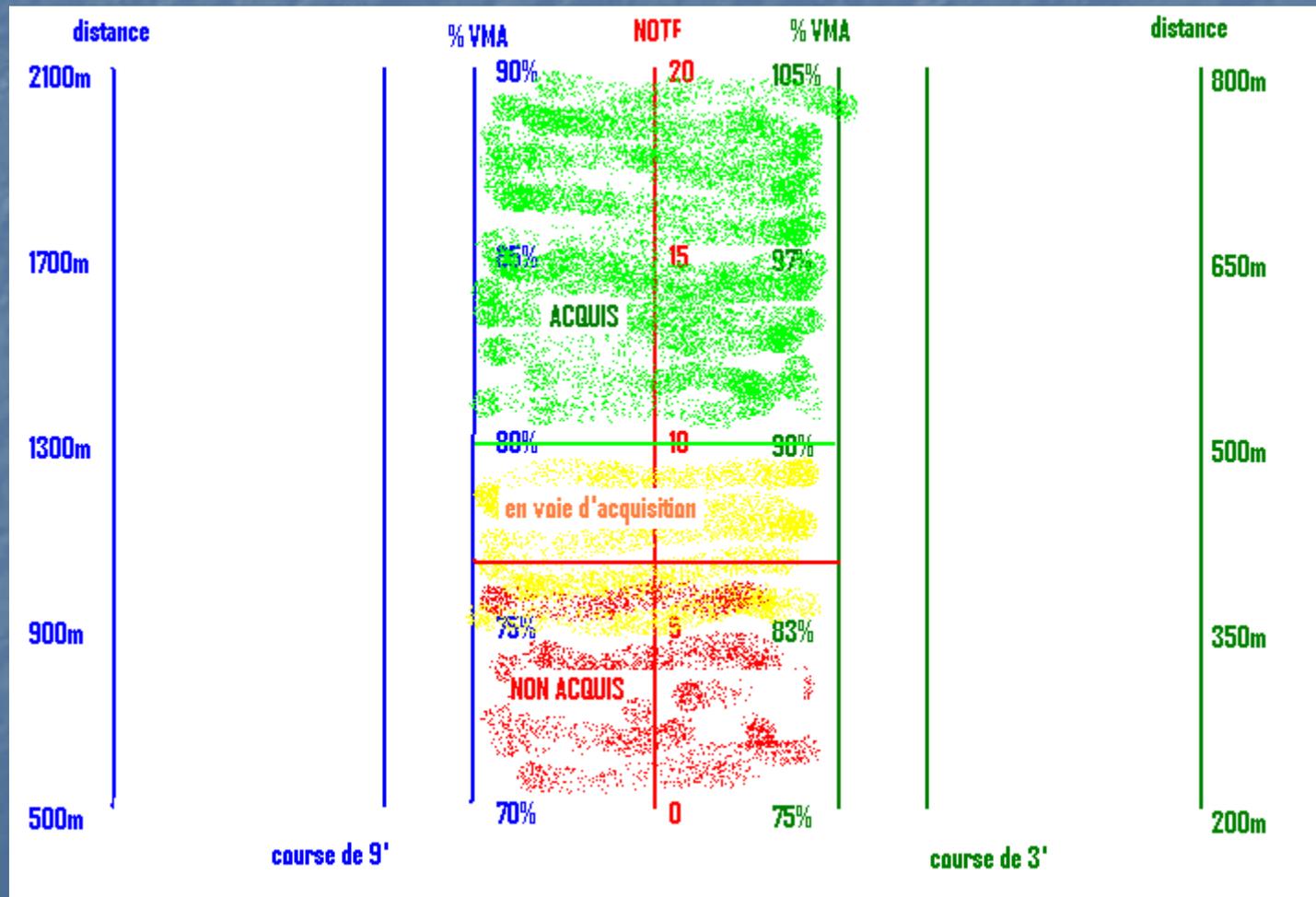
- DISTANCE PARCOURUE
- % VMA
- OBSERVATION

- MESURER DES DUREES, CALCULER DES VITESSES, EXPLOITER DES %
- SE METTRE EN PROJET

Outil d'évaluation



Différents niveaux d'acquisition de la compétence

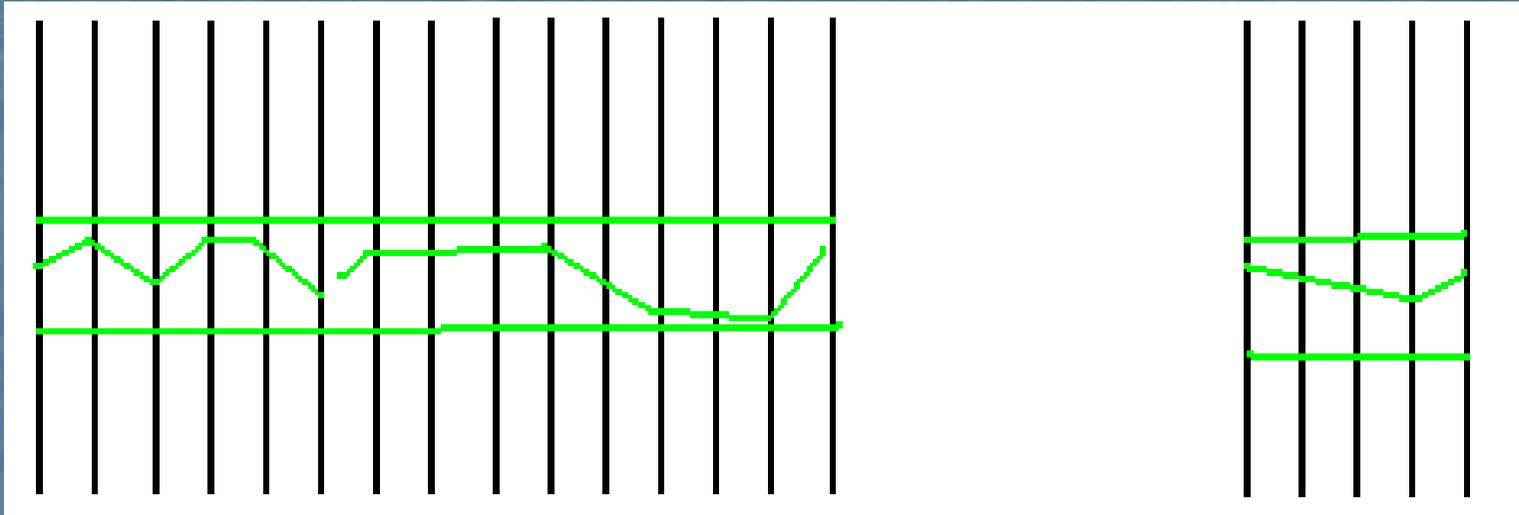


Exemple de notation:

- 20: VMA 15 km/h 9' à 90% 3' à 105%
- 10: VMA 11km/h 9' à 80% (1200m) 3' à 90% (450m)
- 10: VMA 16,5km/H 9' à 77% (1800m) 3' à 85% (700m)

Validation de compétences préalables

- Niveau 1: Je suis régulier

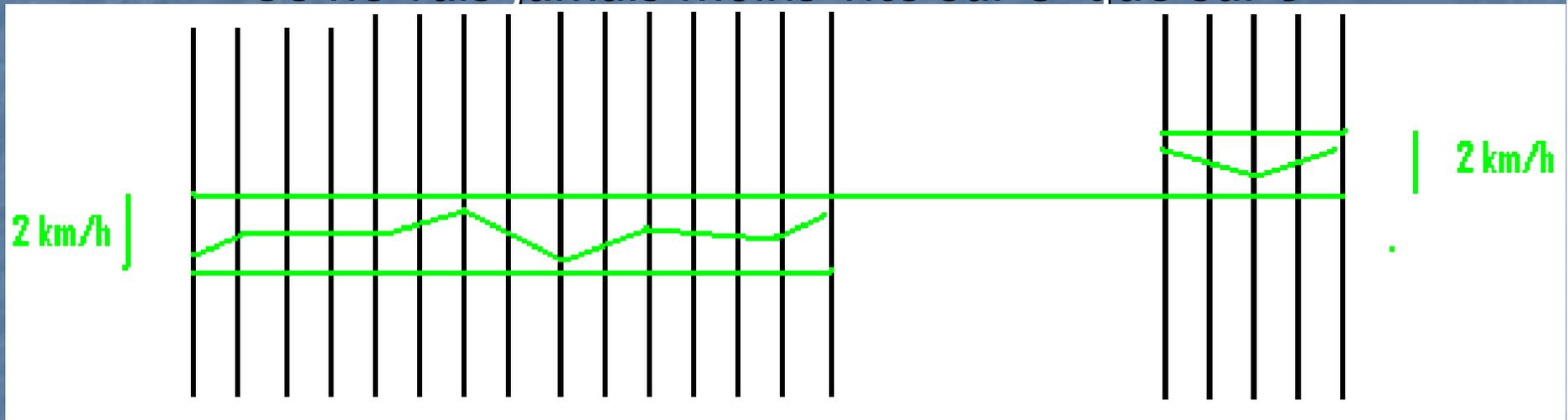


- Qui veut aller loin ...

Validation de compétences préalables

- Niveau 2: je différencie les allures

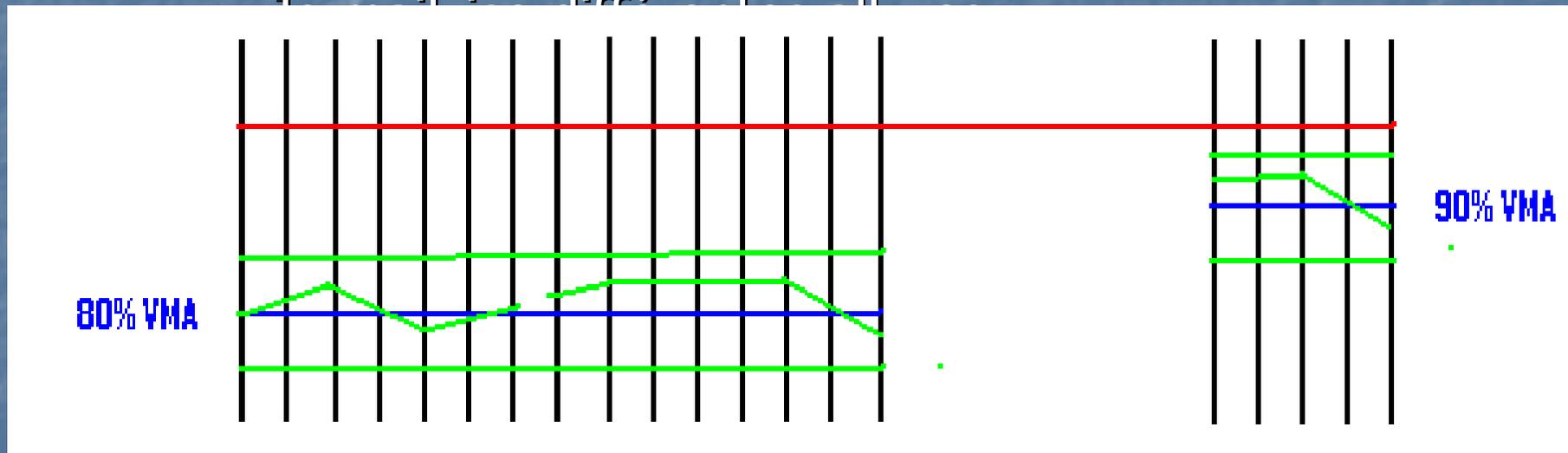
- Je ne vais jamais moins vite sur 3' que sur 9'



- Plus je cours vite, moins je cours longtemps

Validation de compétences préalables

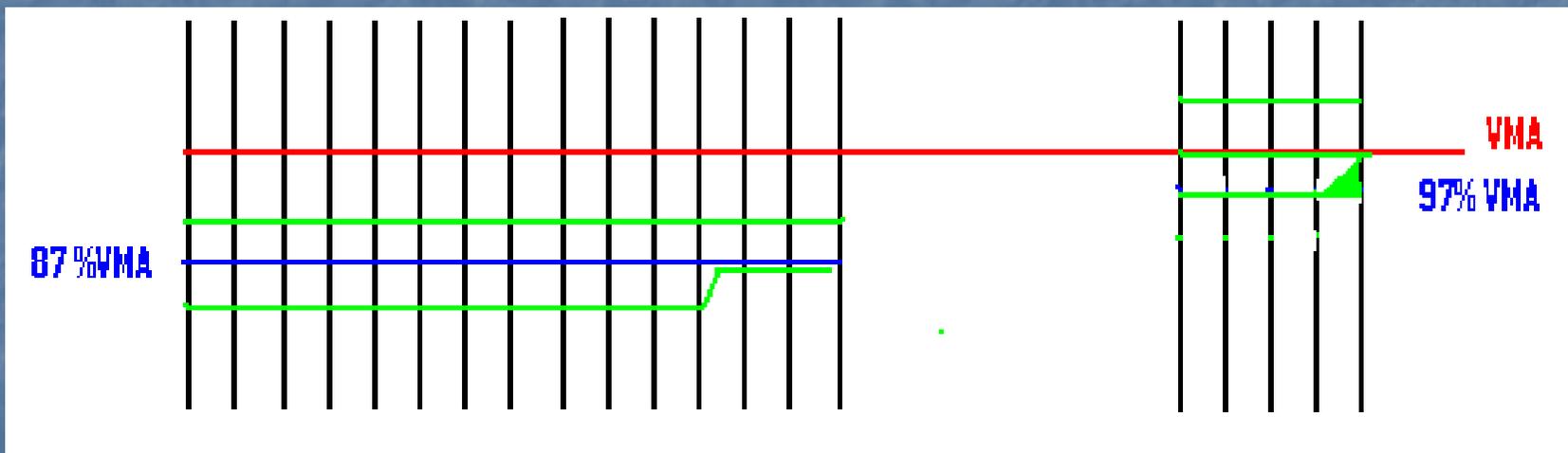
- Niveau 3: je me connais et gère mes ressources



Des compétences pour aller au delà

- Niveau 4: J'exploite au mieux mes ressources

- $9' > 87\%VMA$ $3' > VMA$



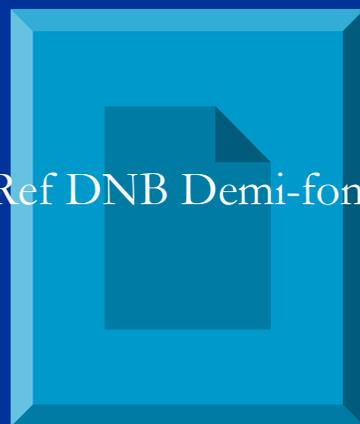
- J'atteins mon propre haut niveau



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 aérobic, 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.

Référentiel DNB

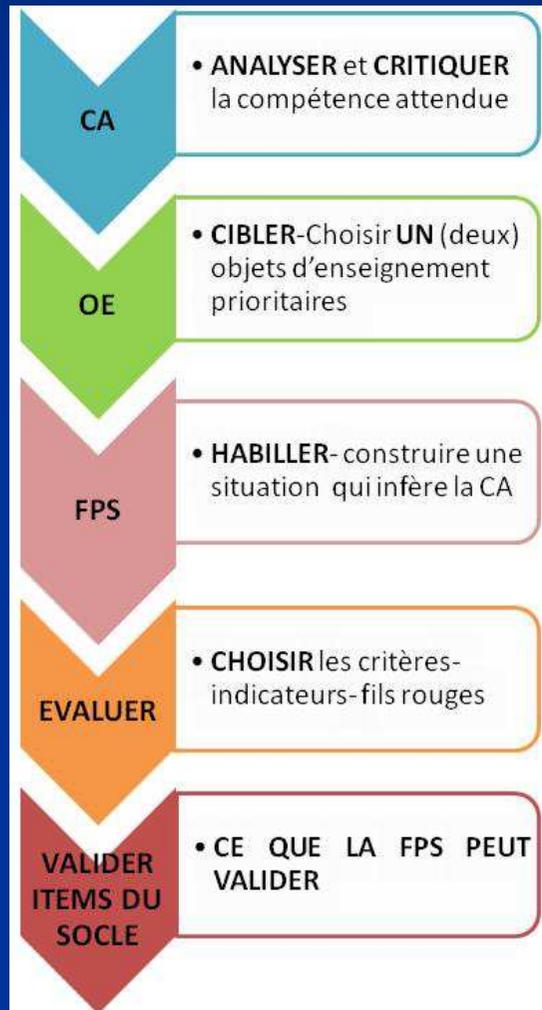


Ref DNB Demi-fond

DEMI-FOND NIVEAU 2

Compétence attendue Niveau 2 DEMI-FOND : 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 aérobie, 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.



- REALISER LA MEILLEURE PERFORMANCE
- ALLURES PROCHES DE LA VMA (DNB > 95%)
- ETABLIR UN PROJET: comment le prendre en compte?

- CHOISIR UNE ALLURE ADAPTEE A LA DUREE DE COURSE (exploiter sa VMA)
- UTILISER DES REPERES POUR REGULER SON ALLURE
- GERER SA RECUPERATION

- FPS DEMI-FOND N 2 = 6' + 3' + 3'
DNB: 6'+3'+3'+2' ou 6'+4'+3'

- DISTANCE PARCOURUE
- % VMA
- OBSERVATION

- MESURER DES DUREES, CALCULER DES VITESSES, EXPLOITER DES %
- SE METTRE EN PROJET

Outil d'évaluation

% VMA	NOTE	distance parcourue	
		filles	garçons
103%	20	14,5 km/h 2900m	3400m 17km/h
100%			
95%	15		
90%	10	10km/h 2000m	2800m 14km/h
85%			
80%	5		
75%	0	8 km/h 1600m	2000m 10km/h



Pour rebondir sur l'intervention de Didier et illustrer en Athlé

- Des échauffements ultra classiques
 - Étirements activo-dynamiques : oui mais à condition de maîtriser les gammes → faire des choix (variations autour du skipping)
 - L'intégrer dans des jeux au N1
- De l'analytique au global – sens de la tâche – évaluation donnée à l'avance
 - Place de la VMA et intérêt
 - Expérimenter les allures même les plus fantaisistes permet d'aider à identifier les problèmes et enjeux pour envisager la VMA comme un début de solution

Pour rebondir sur l'intervention de Didier et illustrer en Athlé

- Révérence aux APSA ou ici le bachotage et la révérence à la FPS
 - Courir 9' autour de 15 plots à chaque séance
→ varier les parcours et lieux (corde à nœuds)
- Des FPS pas assez ciblées \neq souci d'exhaustivité
 - En demi-fond: le manque d'exigence en terme de % VMA ne permet pas d'amener les élèves à changer leurs comportements et amène à survaloriser la place du projet, de la régularité et de l'observation
 - TRIPLE PEINE

Pour rebondir sur l'intervention de Didier et illustrer en Athlé

- Superposition temps de pratique – niveau de compétence attendue
 - Notion de parcours de l'élève et IPP
 - Développement des capacités aérobies: piqures de rappel et traitement des APSA: la CO N1 sollicite t'elle les capacités aérobies?
- Évaluation du niveau de pratique quel que soit le niveau
 - Cf compétences intermédiaires présentées au N1
 - Exemple en haies CAN2: réduire l'intervalle pour que tout le monde passe en 4 appuis : DOUBLE PEINE pour celui qui ne dissocie pas les appuis à la reprise

Pour rebondir sur l'intervention de Didier et illustrer en Athlé

- Magie de la tâche – distance entre élèves et enseignants
 - Encourager en demi-fond
 - Imaginer les consignes (ET UN , rideau – uppercut en haies)
- Mettre en sensations
 - Sentir qu'on ne s'écrase pas derrière = plaisir
 - fartlek
- Compétences méthodologiques et sociales
 - Cross par équipes avec passage aux stands

Pour rebondir sur l'intervention de Didier et illustrer en Athlé

- Rôle des Feed-Back
 - Des repères externes aux repères internes : Le mythe du demi-fondeur sans montre
 - Dédramatiser les sensations internes et les associer aux repères externes
 - Guidage en continu: 10m/36"
 - Zone radar