



Réforme des collèges 2016

Illustration en EPS

DOMAINE DU SOCLE: D1 D4

CHAMP D'APPRENTISSAGE : CAC 1

APSA : ATHLETISME- ½ FOND

CYCLE: 4

TITRE : LE BIATHLON ATHLETIQUE

AUTEUR : DEMILLY CELINE (GFD SOMME)

Cycle 4 CAC1

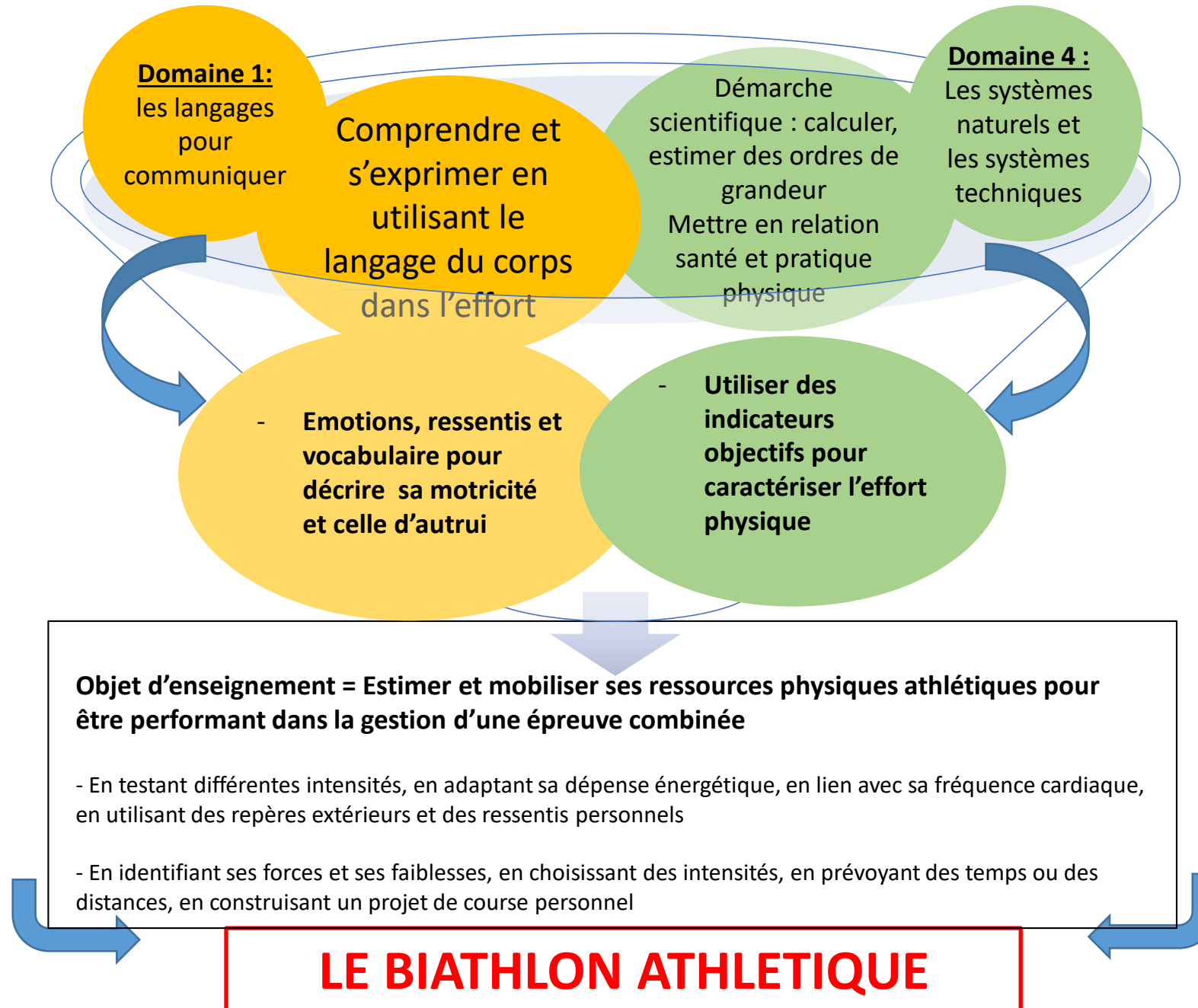
Produire une performance
optimale mesurable à une
échéance donnée

DEMI FOND / LANCER

D1: Les langages pour penser et communiquer

D4: Les systèmes naturels et les systèmes techniques

LE LIEN AVEC LE SCCCC

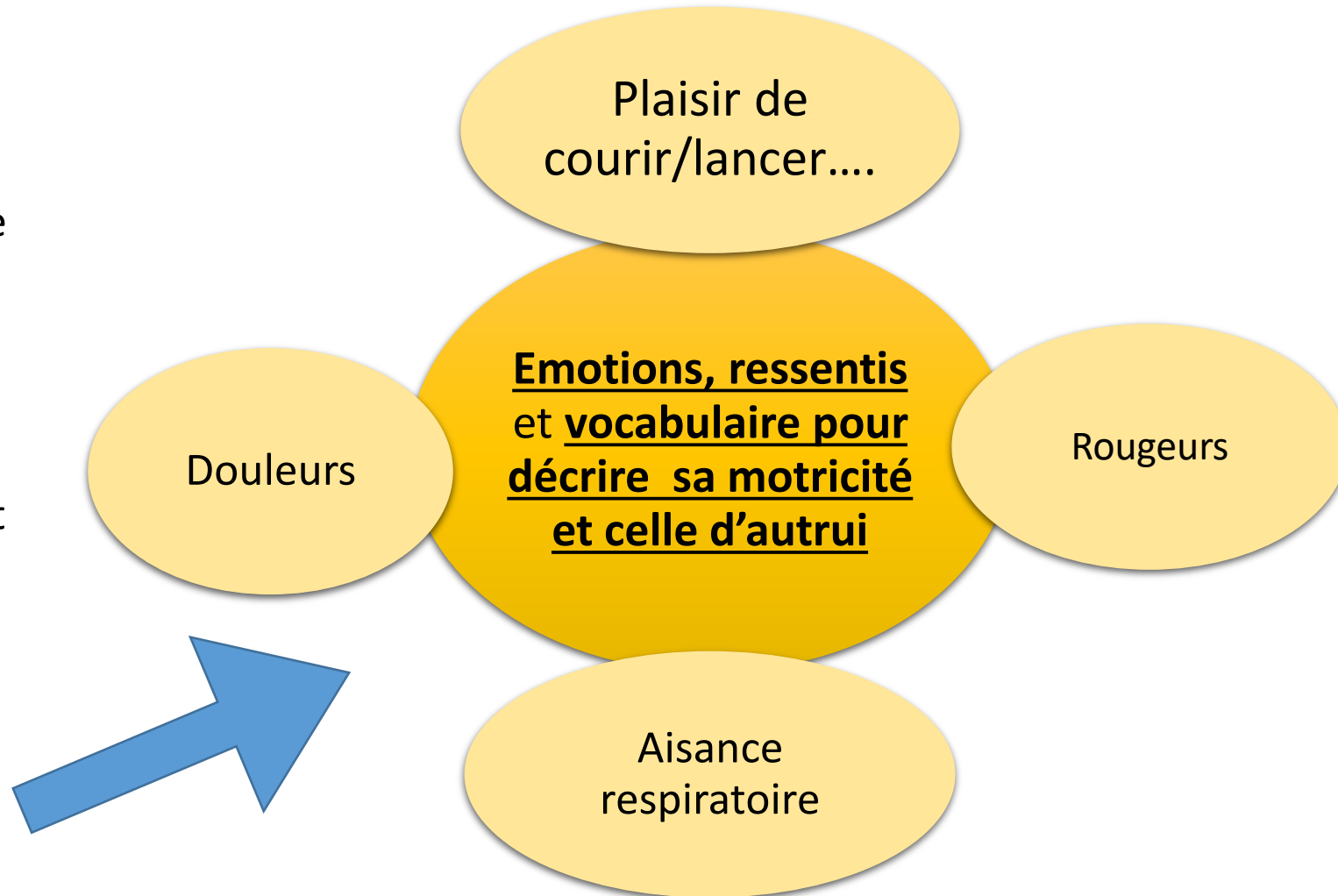


CONTRIBUTION ESSENTIELLE DE L'EPS AU D1:

Les langages pour penser et communiquer

EN EPS, l'élève :

- apprend à élaborer des systèmes de communication dans et par l'action, à se doter de langages communs pour pouvoir mettre en oeuvre des techniques efficaces, prendre des décisions, comprendre l'activité des autres dans le contexte de prestations sportives ou artistiques, individuelles ou collectives (item 1),
- Développe sa motricité et construit un langage du corps (item 4):
 - Verbaliser les **émotions et sensations ressenties**
 - Utiliser un **vocabulaire** adapté pour décrire la **motricité d'autrui et la sienne**

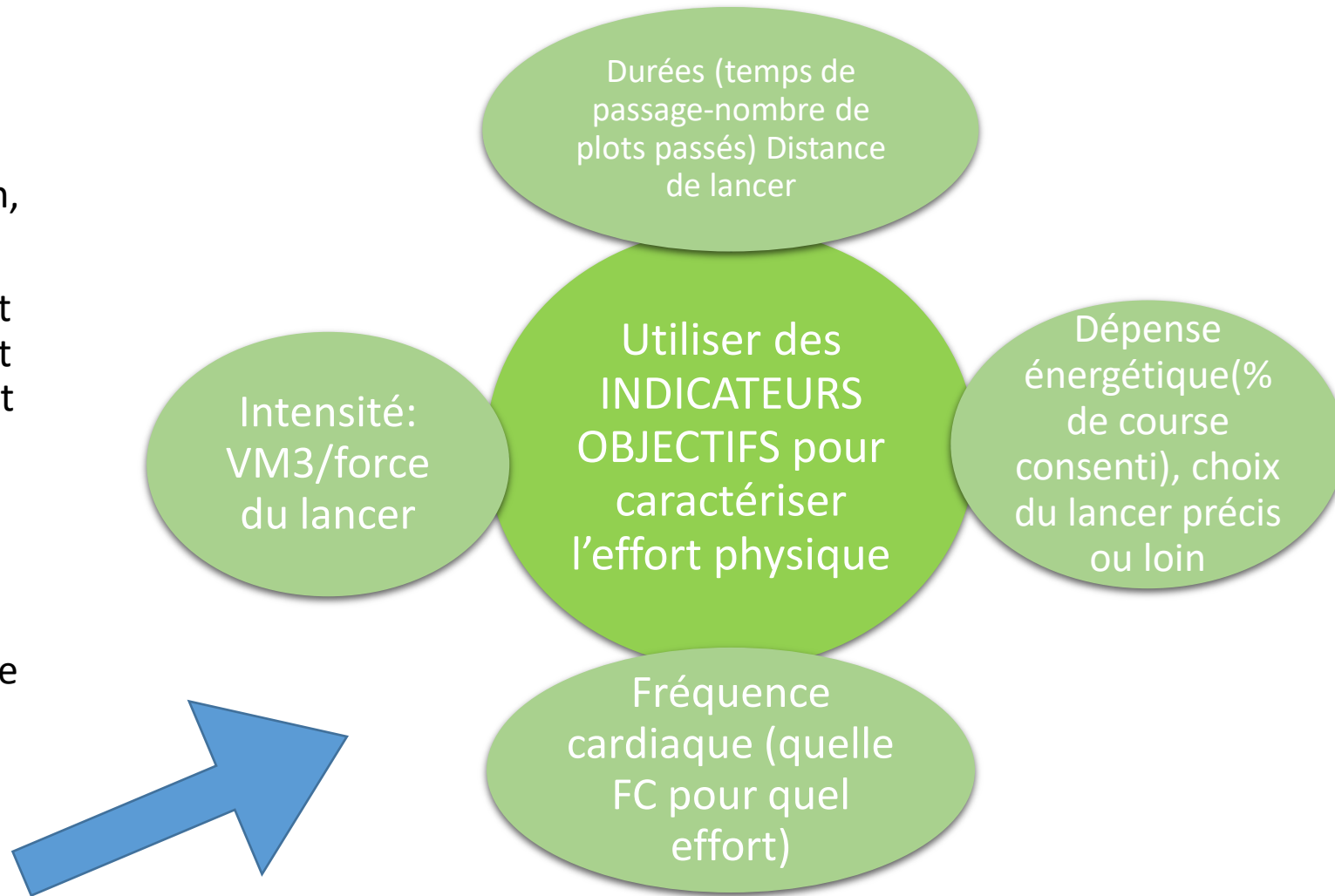


CONTRIBUTION ESSENTIELLE DE L'EPS AU D1:

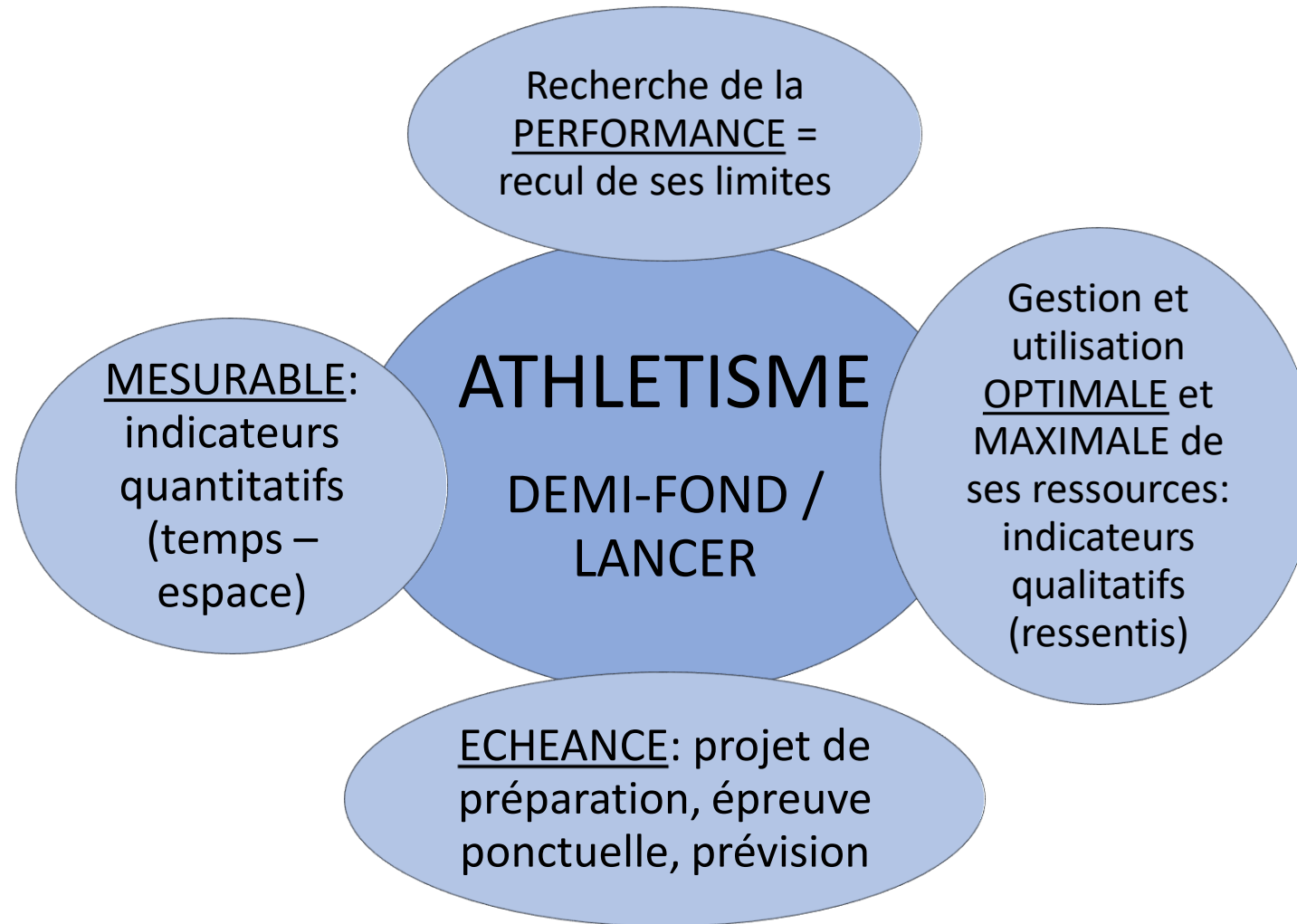
Les systèmes naturels et les systèmes techniques

- **EN EPS:**

- éducation à la santé, risques et prévention,
- L'éducation physique et sportive aide à comprendre les phénomènes qui régissent le mouvement et l'effort, à identifier l'effet des émotions et de l'effort sur la pensée et l'habileté gestuelle
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- Connaître et **utiliser des indicateurs objectifs** pour caractériser l'effort physique



décryptage du CAC 1 et de l'APSA:
Réaliser une performance optimale mesurable à une
échéance donnée



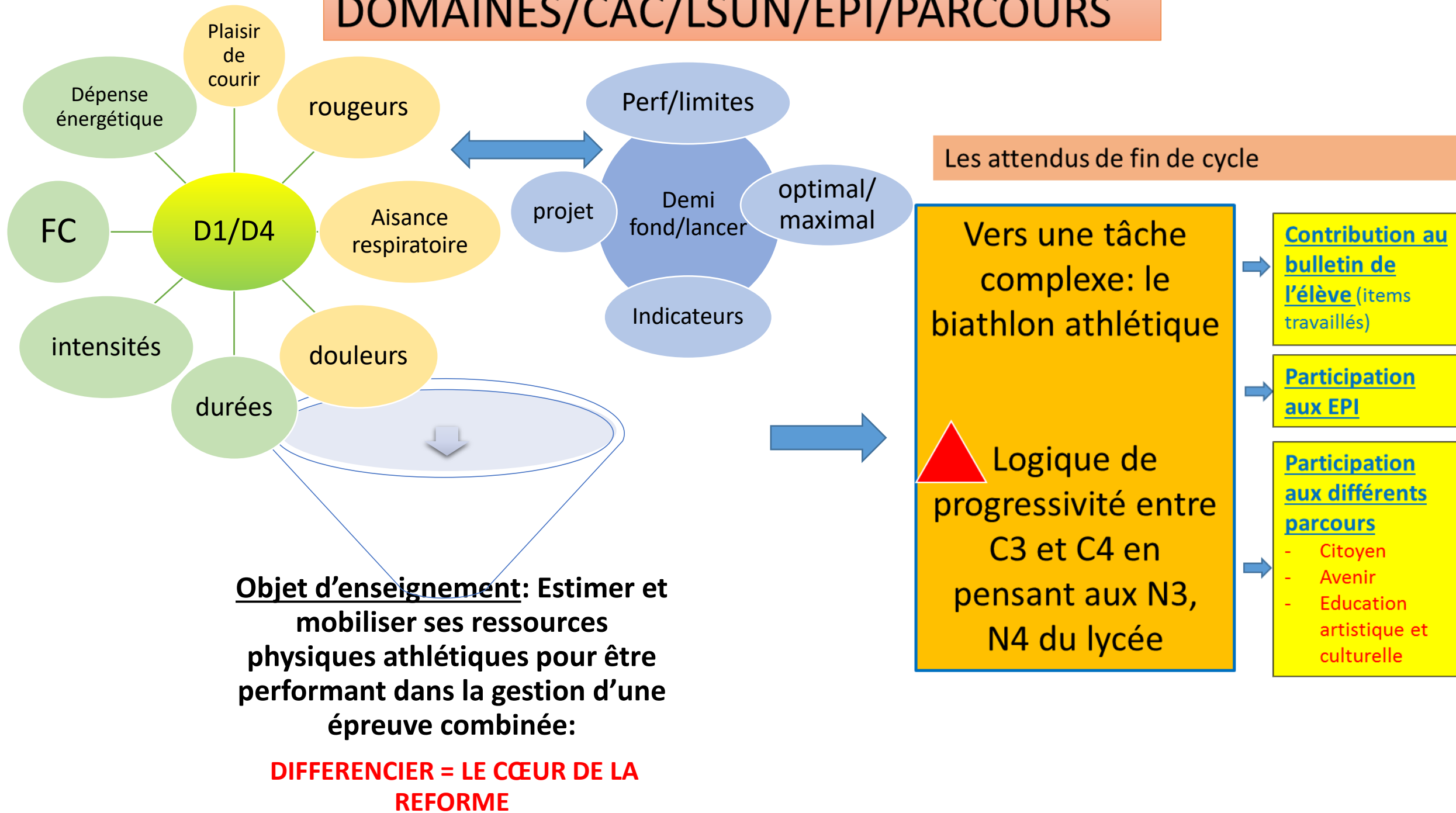
LE BIATHLON ATHLETIQUE

- Epreuve de 12' de course en 3 sessions entrecoupées de 2 sessions de lancer:
 - soit 3', 4' ou 6' à combiner (ex: 3'+3'+6') temps de récupération de 5'
 - et lancers de vortex de distance et d'adresse
- Exemple: 3' + 3 lancers de distance (zones tous les 5m: début à 10m) (5') + 3' + 3 lancers d'adresse (zones cibles)(5') + 6'
- sur les périodes de récupération, les ateliers de lancer doivent être effectués: 1 seul par période de récupération
- Organisation dans la classe: les élèves travaillent en binômes en alternant les rôles de pratiquant et de « coach », 2 groupes successifs
- Le pratiquant décide de l'ordre de réalisation des lancers de distance et d'adresse
- Nécessité de gérer l'effort (choix des intensités, annonce d'un projet avant la course, choix des lancers)
- Choix de l'épreuve (durées de course, type de lancer)

LES ATTENDUS DE FIN DE CYCLE 4

- Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance dans au moins deux familles athlétiques.
- S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif.
- Planifier et réaliser une épreuve combinée.
- S'échauffer avant un effort.
- Aider ses camarades et assumer différents rôles sociaux (juge d'appel et de déroulement, chronométreur, juge de mesure, organisateur, collecteur des résultats, ...)

DOMAINES/CAC/LSUN/EPI/PARCOURS

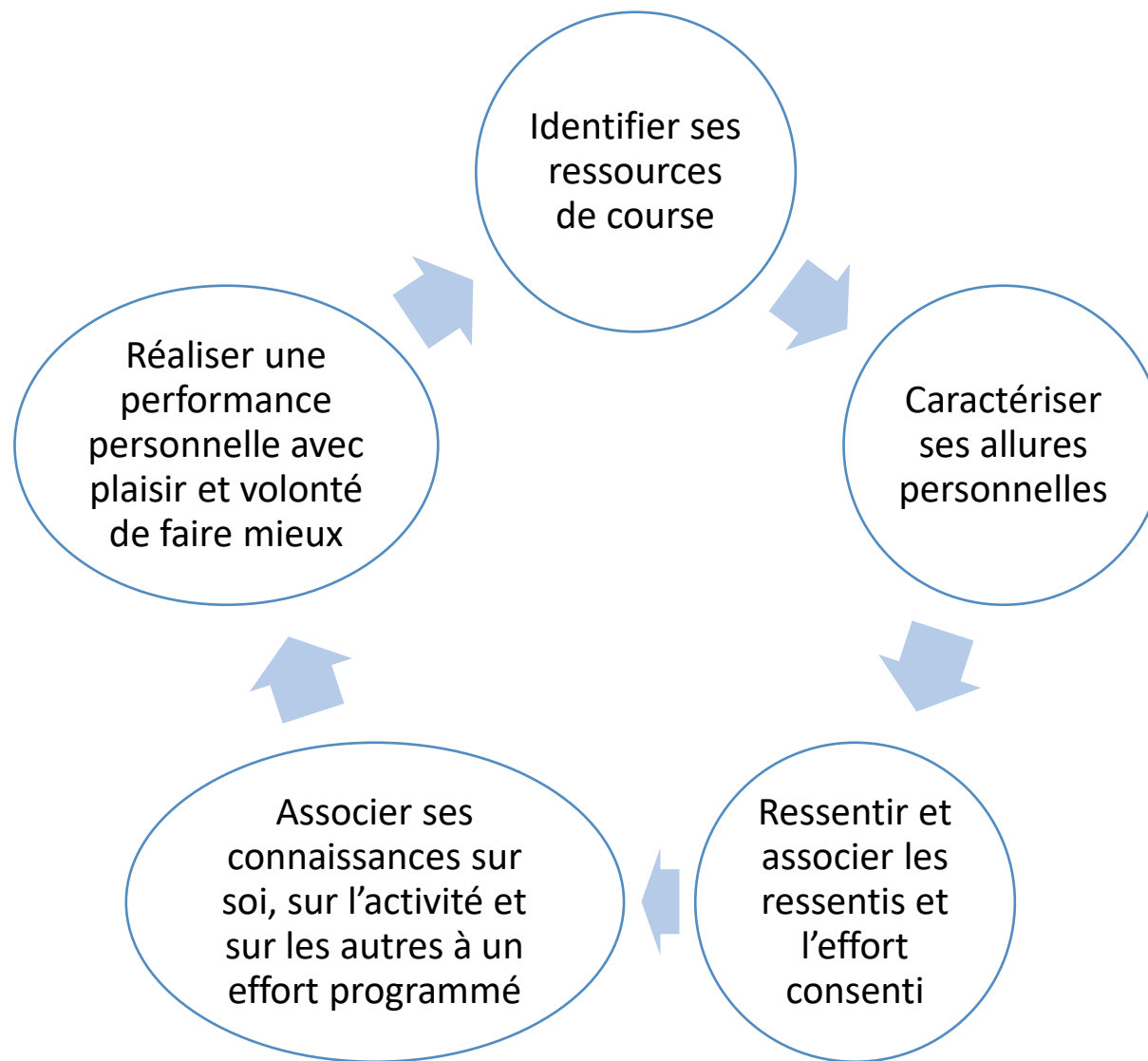


Programme formation collège 12 mai 2016 et documents en annexe

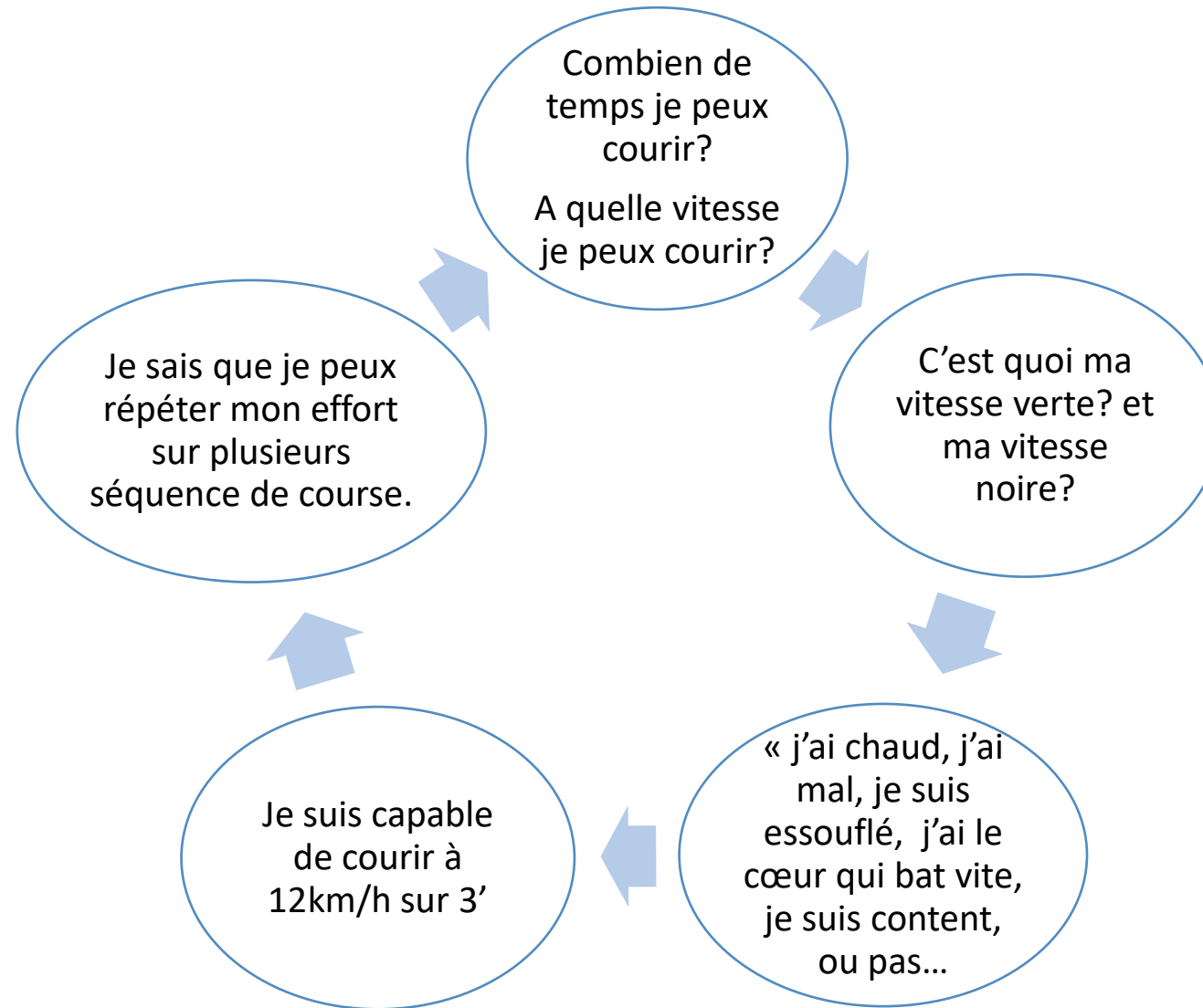
- Entrée dans l'activité: motricité et parcours moteurs
- Situation = le capitaine – vitesse verte
- Situation = l'étoile – vitesse orange
- Situation = la VM3 – vitesse rouge
- Situation = le radar – vitesse noire
- Ateliers vortex = adresse et performance
- Biathlon proposé = 3'3'6', récup = 5' avec 2 ateliers de 3 lancers à gérer pendant la récupération

Mail = celine.demilly@gmail.com

Les étapes qui organisent mon approche de la pratique scolaire de course



Les étapes déclinées du point de vue de l'élève



LE CAPITAINE

BUT: courir en vitesse verte – préchauffage – entrée dans l'activité de course

ORGANISATION: par groupes de 4 ou 5, 1 capitaine désigné.

CONSIGNES: courir à vitesse verte = je « papote »

Le capitaine sera appelé par l'enseignant qui lui donne les variables, et il les transmet à son groupe.

VARIABLES:

1-déplacements, passages au sol, proprioception, bondissements, coordination, accélérations..., parcours de motricité.

2- par groupes de vitesse, défi entre groupes, échanges des capitaines...

OBJECTIF: Construire des habitudes d'entrée dans l'activité de course sur la base de ces parcours.

L'ETOILE

BUT: découvrir et utiliser sa vitesse orange – vitesse pour courir longtemps – « je peux discuter mais pas trop »

ORGANISATION: 3 parcours – petit/moyen/grand – 4 plots en étoile au milieu

CONSIGNES :par groupes, courir 3 min en choisissant son parcours, sur deux côtés opposés, aller faire le tour de 1,2,3 ou 4 plots et finir le côté en même temps que mon groupe.

VARIABLES:

1- choix des parcours et du nb de plots

2- formes de défis et constitution du groupe de coureurs.

OBJECTIF: Construire des allures de course associées à des ressentis.

LA VM3

- BUT: courir sur 3 périodes de minutes après avoir décidé quel palier de plots à essayer – trouver la vitesse rouge vm3, celle que l'on peut tenir 3 à 6 minutes.
- ORGANISATION: plots tous les 50 m sur la piste, ou tous les 25m
- Peut se faire en 3min/1min ou 1min30/30''(tableau des temps suivants)
- CONSIGNE: respecter l'allure donnée par les coups de sifflet qui correspondent aux passages aux plots et donne la vitesse de course,
- Exemple: 12 plots en 3min = 12 km/h

OBJECTIF: Construire sa référence personnelle vm3 pour construire son projet de course, selon des indicateurs-plots ou ½ plot.

LE RADAR

- BUT: courir à allure $vm3$, pour la trouver, la travailler, la confirmer, ...
- ORGANISATION: sur 50m, 1 plot tous les 2m50 qui correspond à une vitesse, la distance est à parcourir en 9'' pour être à la vitesse choisie.
- Sur 3 minutes, travailler en 9'' 9'', 10 fois.
- CONSIGNES: être au plot de sa vitesse en 9'', travail en aller/retour
- VARIABLES: courir à allure $vm3$, en intermittent court rapide, ou plus long 18'', 27'' ..., sur piste balisée, récupération égale ou plus courte sur 3 min, récup plus longue entre les séries de 3', ..., selon les effets recherchés.
- En RADAR: sur une portion de 50m pendant un 3' continu avec observateur qui valide la vitesse chronomètre en main.

OBJECTIF: Construire et confirmer la vitesse rouge, travailler en intermittent à vitesse noire au dessus de la $vm3$.

TEST VAUSSENAT 3'/1'

LE TEST "3 MINUTES / 1 MINUTE" DE VAUSSENAT

Le test de Vaussement permet d'évaluer de manière relativement simple la VO2max d'un individu. Il s'agit d'effectuer des séquences de course de trois minutes entrecoupées de périodes de repos d'une minute. La vitesse de la course, huit kilomètres par heure pour la première séquence, augmente d'un kilomètre par heure pour chaque nouvelle séquence. La vitesse de la dernière séquence de trois minutes parcourue complètement par un sujet est sa vitesse maximale aérobie (VMA). La formule de Margaria (cf ci-dessous) permet de calculer la VO2max à partir de la VMA.

Concrètement, le test est réalisé sur une piste (stade) balisée tous les cinquante mètres ; des coups de sifflet donnés à intervalles réguliers (cf ci-dessous) indiquent à quel instant le sujet doit passer devant chaque balise pour respecter la vitesse requise. Le grand intérêt du test est qu'il permet de mesurer la fréquence cardiaque des participants pendant dix secondes au début de chaque période de repos, donc de tracer un graphique "fréquence cardiaque en fonction de la vitesse de course" qui amène naturellement un travail sur l'adaptation du rythme cardiaque à l'intensité de l'effort.

CHRONOMETRAGE : Les temps sont donnés en minutes, secondes et dixièmes de seconde.

		VITESSE EN KILOMETRES PAR HEURE										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
B A L I S E S	1	22" 5	20"	18"	16" 4	15"	13" 8	12" 9	12"	11" 3	10" 6	10"
	2	45"	40"	36"	32" 7	30"	27" 7	25" 7	24"	22" 5	21" 2	20"
	3	1' 07" 5	1' 00"	54"	49" 1	45"	41" 5	38" 6	36"	33" 8	31" 8	30"
	4	1' 30"	1' 20"	1' 12"	1' 05" 5	1' 00"	55" 4	51" 4	48"	45" 0	42" 4	40"
	5	1' 52" 5	1' 40"	1' 30"	1' 21" 8	1' 15"	1' 09" 2	1' 04" 3	1' 00"	56" 3	52" 9	50"
	6	2' 15"	2' 00"	1' 48"	1' 38" 2	1' 30"	1' 23" 1	1' 17" 1	1' 12"	1' 07" 5	1' 03" 5	1' 00"
	7	2' 37" 5	2' 20"	2' 06"	1' 54" 5	1' 45"	1' 36" 9	1' 30" 0	1' 24"	1' 18" 8	1' 14" 1	1' 10"
	8	3' 00"	2' 40"	2' 24"	2' 10" 9	2' 00"	1' 50" 8	1' 42" 9	1' 36"	1' 30" 0	1' 24" 7	1' 20"
	9		3' 00"	2' 42"	2' 27" 3	2' 15"	2' 04" 6	1' 55" 7	1' 48"	1' 41" 3	1' 35" 3	1' 30"
	10			3' 00"	2' 43" 6	2' 30"	2' 18" 5	2' 08" 6	2' 00"	1' 52" 5	1' 45" 9	1' 40"
	11				3' 00"	2' 45"	2' 32" 3	2' 21" 4	2' 12"	2' 03" 8	1' 56" 5	1' 50"
	12					3' 00"	2' 46" 2	2' 34" 3	2' 24"	2' 15" 0	2' 07" 1	2' 00"
	13						3' 00"	2' 47" 1	2' 36"	2' 26" 3	2' 17" 6	2' 10"
	14							3' 00"	2' 48"	2' 37" 5	2' 28" 2	2' 20"
	15								3' 00"	2' 48" 8	2' 38" 8	2' 30"
	16									3' 00"	2' 49" 4	2' 40"
	17										3' 00"	2' 50"
	18											3' 00"

Calcul de la VO2 max (formule de Margaria) :

$$\text{VO2max (mL.min-1.kg-1)} = [(3,33 * \text{VMA (km.h-1)} + 3,15) * \text{masse (kg)} * 1/60]$$

TEST VAUSSENAT 1'30/30''

LE TEST 1'30"/30"[illegible]

TEST VM3

Test de vitesse critique: temps de passage

		50	100	150	200	250	300	350	400	450	500	550	600	650	700	750	800	850	900
km/h	m/s	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
6	1.67	30.0	1.00	1.30	2.00	2.30	3.00	3.30	4.00	4.30	5.00	5.30	6.00	6.30	7.00	7.30	8.00	8.30	9.00
7	1.94	25.7	0.51	1.17	1.43	2.09	2.34	3.00	3.26	3.51	4.17	4.43	5.09	5.34	6.00	6.26	6.51	7.17	7.43
→ 8	2.22	22.5	0.45	1.08	1.30	1.53	2.15	2.38	3.00	3.23	3.45	4.08	4.30	4.53	5.15	5.38	6.00	6.23	6.45
9	2.50	20.0	0.40	1.00	1.20	1.40	2.00	2.20	2.40	3.00	3.20	3.40	4.00	4.20	4.40	5.00	5.20	5.40	6.00
10	2.78	18.0	0.36	0.54	1.12	1.30	1.48	2.06	2.24	2.42	3.00	3.18	3.36	3.54	4.12	4.30	4.48	5.06	5.24
11	3.06	16.4	0.33	0.49	1.05	1.22	1.38	1.55	2.11	2.27	2.44	3.00	3.16	3.33	3.49	4.05	4.22	4.38	4.55
12	3.33	15.0	0.30	0.45	1.00	1.15	1.30	1.45	2.00	2.15	2.30	2.45	3.00	3.15	3.30	3.45	4.00	4.15	4.30
13	3.61	13.8	0.28	0.42	0.55	1.09	1.23	1.37	1.51	2.05	2.18	2.32	2.46	3.00	3.14	3.28	3.42	3.55	4.09
14	3.89	12.9	0.26	0.39	0.51	1.04	1.17	1.30	1.43	1.56	2.09	2.21	2.34	2.47	3.00	3.13	3.26	3.39	3.51
15	4.17	12.0	0.24	0.36	0.48	1.00	1.12	1.24	1.36	1.48	2.00	2.12	2.24	2.36	2.48	3.00	3.12	3.24	3.36
16	4.44	11.3	0.23	0.34	0.45	0.56	1.08	1.19	1.30	1.41	1.53	2.04	2.15	2.26	2.38	2.49	3.00	3.11	3.23
17	4.72	10.6	0.21	0.32	0.42	0.53	1.04	1.14	1.25	1.35	1.46	1.56	2.07	2.18	2.28	2.39	2.49	3.00	3.11
18	5.00	10.0	0.20	0.30	0.40	0.50	1.00	1.10	1.20	1.30	1.40	1.50	2.00	2.10	2.20	2.30	2.40	2.50	3.00