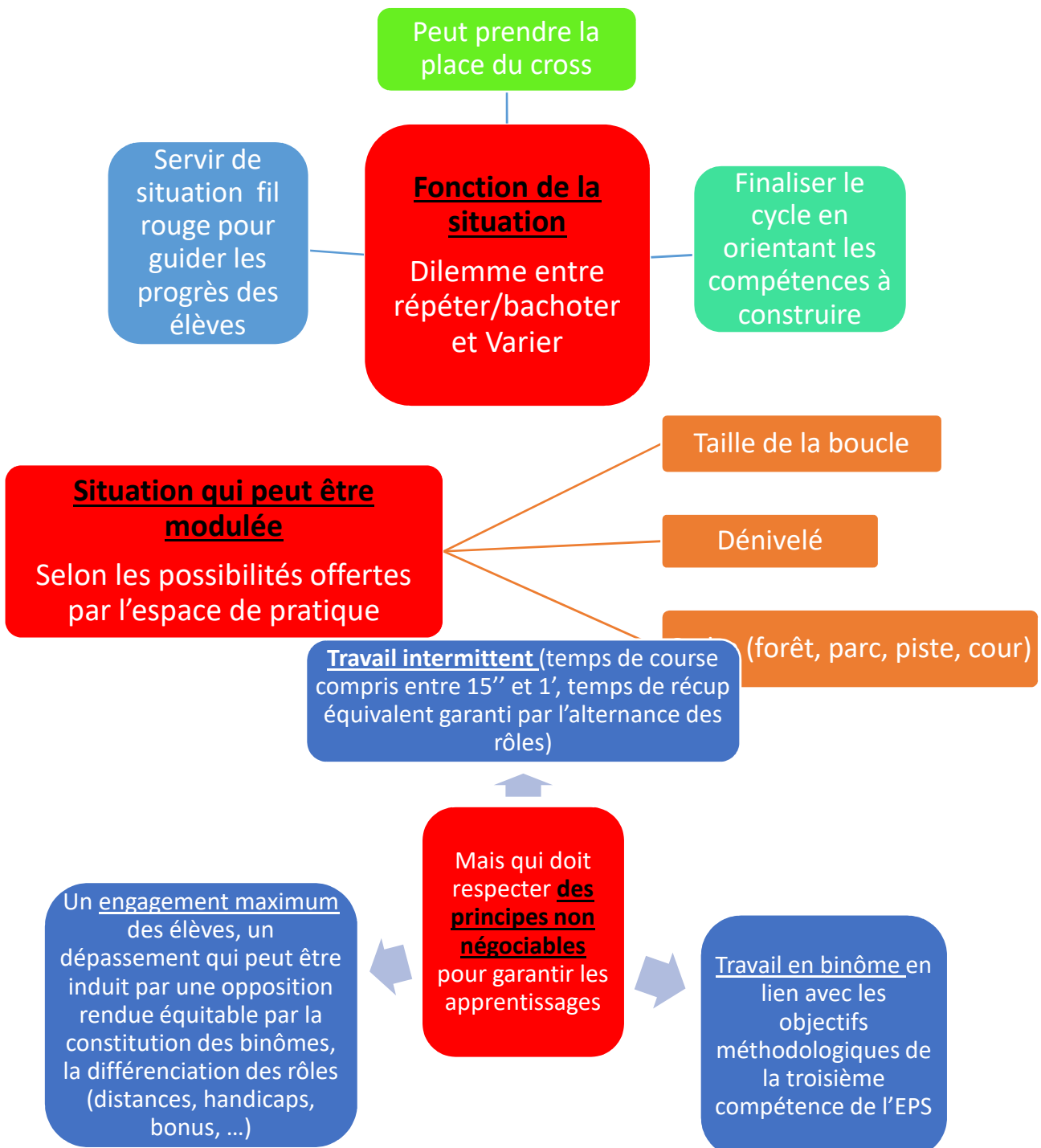
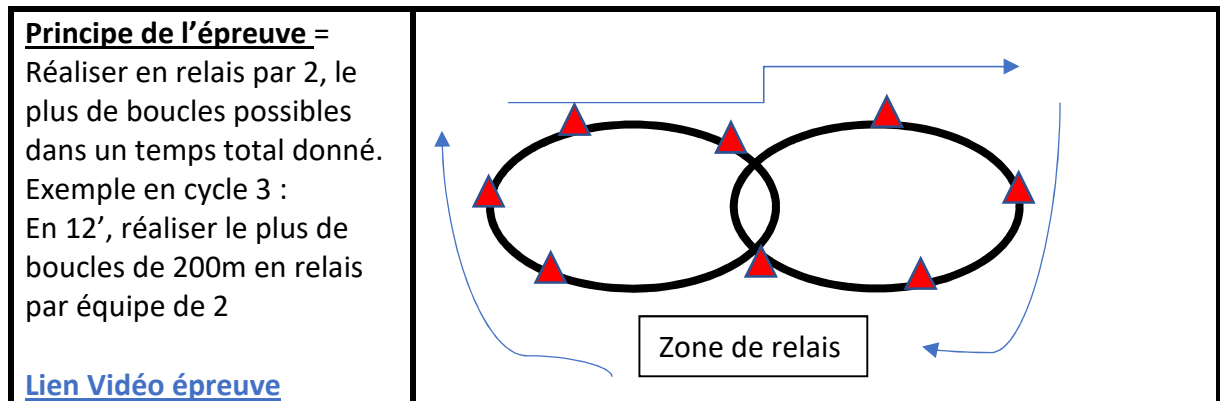


L'intermittent pour entrer dans le demi-fond :

I L'ÉPREUVE



<u>Pourquoi cette forme de pratique ?</u>		
Par rapport à nos élèves de cycle 3	Une sédentarité en hausse	<p>Le constat de la <u>faiblesse des ressources</u> de nos élèves ne doit pas nous conduire à réduire l'intensité d'effort pour rendre la course possible. Il semble préférable <u>d'adapter la forme de travail</u> afin de permettre à tous de courir → Gestion de l'hétérogénéité</p> <p><u>L'intermittent</u> permet de <u>développer les capacités aérobies</u> de tous et d'atteindre un temps de course suffisant pour les plus faibles et une intensité de travail suffisante pour les plus à l'aise.</p>
	Méconnaissance et refus des sensations liées à l'effort aérobic	<p>L'activité physique spontanée de nos élèves prend la forme d'une <u>succession d'efforts intenses et répétés</u>.</p> <p>La confrontation à des sensations inconnues et désagréables provoque très rapidement <u>l'arrêt de l'effort</u>.</p> <p>Le travail intermittent permet de <u>se confronter à ces sensations</u>. La <u>dimension ludique et/ou compétitive</u> permet de les accepter</p>
Par rapport aux enjeux de l'APSA	La pratique du demi-fond est souvent réduite à la course continue	<p>Celle-ci ne permet que difficilement d'atteindre <u>la zone de développement optimal</u> des capacités aérobies.</p> <p>Or le développement de ces capacités aérobies constitue un <u>enjeu majeur</u> de notre cycle. Au delà de son intérêt pour la pratique des activités physiques et sportives, il constitue un facteur de santé reconnu.</p>
	Développement des ressources	<p>La <u>zone de développement optimal des capacités aérobies</u> (entre 3' et 12', entre 85% et 110% de la VMA*) peut être explorée plus longtemps avec ce type de travail</p> <p><i>* La Vitesse maximale Aérobie est la vitesse suffisante pour solliciter le processus aérobie à sa puissance maximale. Elle pourra être utilisée au collège pour différencier les charges de travail des élèves au regard de leurs ressources.</i></p>
Par rapport aux programmes	Programme EPS	<p>« Au cours du cycle 3, les élèves mobilisent leurs ressources pour transformer leur motricité dans des contextes diversifiés et plus contraignants »</p> <p>→ Nécessité de varier les dispositifs et maintenir un engagement important de l'élève</p>
	Attendus de fin de cycle	<p>AFC 1 = « Réaliser des efforts » « pour aller plus vite, plus longtemps »</p> <p>→ L'intermittent va dans ce sens : <u>succession d'efforts courts et intenses</u>.</p> <p>AFC 2 = « meilleure performance »</p> <p>→ La réflexion sur la constitution des binômes afin de maintenir une <u>confrontation équitable source de dépassement</u> pour les élèves</p> <p>AFC 3 = « Mesurer, quantifier la performance »</p> <p>→ Comparaison du <u>nombre de tours</u> entre les binômes, du nombre de</p>

	Repères de progressivité au cycle 3 en EPS	<p>tours selon la taille de la boucle...</p> <p>« Des aménagements sont envisageables pour permettre aux élèves d’exploiter au mieux leurs ressources pour produire une performance maximale, source de plaisir » → L’intermittent par cette <u>alternance de course plus rapide et de repos</u> permet d’éprouver plus aisément le plaisir de la course</p> <p>« Privilégier la variété des situations qui permettent d’exploiter différents types de ressources dans un temps d’engagement moteur conséquent »</p>
Ciblage	Sur le guidage de l’allure de l’élève	<p>La démarche s’organise autour d’une volonté de donner à nos élèves de <u>multiples occasions de se confronter à des allures variées</u>, à des durées et des formes de courses différentes pour éprouver des sensations nouvelles, se familiariser avec ce type d’effort pour s’engager dans une <u>démarche de dépassement et d’amélioration</u>.</p> <p>→ Afin de permettre cette exploration et de proposer un temps de pratique important lors de séances d’EPS d’une heure, il nous semble trop précoce à ce stade de demander à l’élève de suivre ou de construire un projet de course précis basé sur des mesures de vitesse ou des pourcentages de VMA.</p>

Des consignes et des variables

Il n'est pas nécessaire de connaître précisément la distance de la boucle. Le temps de course des élèves est un indicateur suffisant à prendre en compte pour réguler les contenus. La forme de la boucle peut également être modifiée (par l'enseignant ou par les élèves...)

Variables	Pourquoi ?
Forme de la boucle	<p>La forme en 8 permet différents aménagements =</p> <ul style="list-style-type: none"> • Raccourci, • Alternance petite-grande boucle, • Différenciations possibles, • Encouragement avec passage régulier devant son partenaire
Taille de la boucle	De l'intermittent court à l'intermittent long (du 15''/15'' au 1'/1')
Lieu de pratique (parc, cour, piste, plateau multisport)	Motivation, sollicitation d'appuis variés
Temps de course	<p>Vitesse de course.</p> <p>La compétence « adapter sa vitesse de course à la durée d'effort », qui va baliser le parcours de l'élève en demi-fond jusqu'au lycée est ici construite dans du travail intermittent.</p>
Nombre de courses (séries)	Permettre une régulation des élèves entre deux efforts pendant la récupération qui pourrait durer 6'.
Constitution des binômes : choix n°1 Homogènes en leur sein et donc hétérogènes entre eux	<ul style="list-style-type: none"> • Le temps de récupération est identique au temps de course. • L'équité entre les binômes supposera un aménagement de la situation (handicap de temps ou de distance) • Opposition équitable (dans l'idéal). Dimension méthodologique : donner son maximum pour réussir ensemble
Constitution des binômes : choix n°2 Homogènes entre eux et donc Hétérogènes en leur sein	<p>La différenciation de la taille des deux boucles permet de combiner :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opposition équitable entre les binômes • Temps de pratique et de course semblables • Négociation au sein du binôme pour se répartir les boucles
<p>Modifier l'alternance des rôles.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Possibilité de faire un tour à 2 et de marquer 2 points • Obligation de faire deux tours ensembles pendant l'épreuve 	<p>Augmenter l'incertitude et renforcer la dimension ludique. Renforcer la dimension coopérative de la situation. Avec des binômes hétérogènes en leur sein, l'adaptation de la vitesse est renforcée par une course à 2.</p>

II Quelques repères pour la mise en place d'un module d'apprentissage :

Compétences à construire

- Réaliser la meilleure performance sur un travail intermittent de 6' à 12'
- Explorer différentes allures et durées de courses
- Se familiariser et accepter les sensations liées à l'effort aérobie
- Choisir l'allure de course en fonction des caractéristiques de la situation en tenant compte de ses expériences antérieures
- Réguler ses choix d'allure entre les répétitions et entre les situations
- S'engager au sein d'un binôme pour réaliser la meilleure performance à 2 : être à son plus haut niveau, encourager son partenaire, l'aider à réguler son allure

Un fil rouge...

La situation du huit constitue l'épreuve finale de ce module. Réussir cette épreuve suppose d'avoir construit les compétences visées lors de ce cycle.

D'un point de vue implicatif, la mise en perspective de cette situation finalisant le module, permet aux élèves de comprendre de que l'on attend d'eux et de s'engager dans les apprentissages.

Cette situation se répétant au cours du cycle permet la régulation progressive des allures de course par les élèves et peut également permettre d'objectiver les progrès et de donner des repères aux élèves

La répétition de cette situation au cours du module permet également d'optimiser le temps de pratique en diminuant la part de la séquence dévolue à la mise en place et à l'appropriation des consignes.

...Mais pas du bachotage

L'exploration et la variation doivent demeurer au cœur de notre démarche. Répéter 10 fois le même huit sous la même forme, dans le but de construire des repères, ne pourrait qu'amener à une démotivation des élèves et ne solliciterait pas la compétence à explorer et s'adapter à des conditions variées, caractéristique du cycle 3.

Variations au sein de cette situation :

- temps de pratique (durée et nombre de courses)
- taille des boucles (égales ou non)
- lieu de pratique
- raisons de réaliser sa meilleure performance (ce qui doit rester le but de toute situation)
 - compétitions entre binômes
 - homogènes entre eux
 - hétérogènes entre eux avec courses à handicap
 - amélioration de la meilleure performance passée
 - performance individuelle
 - performance du binôme
 - performance de la classe

Variations autour de la situation

Pour renforcer l'**exploration des allures** et la variété des motifs pour **réaliser SA meilleure performance**, il nous semble possible d'organiser notre module autour de deux formes de pratique : « le huit » et le « cross collectif avec zone de repos »

Cross collectif avec zone de repos:	
Dispositif	Circuit de 100 à 150m si possible en terrain varié. (le tracé du huit peut être utilisé.) Aménagement d'un zone de repos
But pour les élèves	Par équipe de 4 élèves (équipes hétérogènes en leur sein , si possibles homogènes entre elles), réaliser le plus de tours possibles en 12'
Règles du jeu	Les membres de l'équipe doivent restés groupés: pas plus de 10m entre le premier et le dernier. (chasubles nécessaires) A chaque tour, un membre et un seul de l'équipe peut se reposer dans la zone. Interdiction de rester plus d'un tour au stand
Compétences visées	S'organiser en équipe pour permettre à chacun de réaliser sa meilleure performance au service de l'équipe
Comportements attendus	Dans le cas d'une équipe ou A serait le meilleur élève et D le plus en difficulté en demi-fond, on peut s'attendre à ce qu'après quelques essais et régulations, la tactique s'oriente vers : A ne s'arrête jamais et réalise 12' de course continue. D s'arrête tous les deux tours et réalise 12' de travail intermittent proche du 30''/30'' B et C s'arrêtent tous les quatre tours et courent 12' sur un mode 1'30''/30''
Variables	<u>Modulation des règles pour toute la situation ou en cours de course :</u> Autoriser deux élèves à s'arrêter ensemble Matérialiser un raccourci qu'un élève peut emprunter exemple : à chaque tour un élève se repose, un autre peut utiliser le raccourci <u>forme, distance et nature du parcours</u> <u>nombre de coureurs par équipes, toujours hétérogènes.</u>
Justification de la situation	La dimension méthodologique et sociale de cette situation qui amène les élèves à se répartir les droits au sein d'un collectif hétérogène pour le bien de l'équipe. La vitesse de course de nos meilleurs élèves au cours d'un effort continu de 12' devient compatible avec celles des plus faibles qui réalisent la course sur un mode intermittent. Chacun travaille donc dans une zone d'effort susceptible de développer ses ressources aérobies

Un prolongement possible:

Encore une fois, la logique proposée repose sur l'exploration, la régulation par rapport aux ressentis, le droit et la nécessité de se tromper dans ses allures, et dans cette approche, la mesure des vitesses de courses ou des distances précises ne s'impose pas. La tentation de centrer trop précocement les élèves sur le respect d'allures, s'opposerait à notre logique.

Toutefois, après plusieurs modules d'apprentissage au cours du cycle 3, et notamment au collège, la démarche empirique d'exploration des allures peut être complétée par des indications portant sur les vitesses de course et permettre ainsi de :

- Quantifier les performances et comparer les allures selon la taille des boucles
- Travailler les notions de vitesses et de graphique en Mathématiques.

Trois possibilités pour mesurer la vitesse de nos élèves :

1) Baliser l'ensemble du parcours et siffler de manière régulière : le nombre de plots franchis entre deux coups de sifflets donne la vitesse en km/h :

Exemples : plots tous les 10 m pour un coup de sifflet toutes les 36'',
Plots tous les 25m, pour un coup de sifflet toutes les 1'30''

Dans les deux cas, si je franchis 12 plots entre deux coups de sifflets, je cours à 12km/h

- + l'élève connaît en continu sa vitesse de déplacement
- compter sur l'ensemble de la course est fastidieux et il faut recourir à un observateur
- systématiser cette démarche s'oppose à notre logique d'exploration

2) sur le même dispositif, ne proposer que quelques périodes de mesure de la vitesse.

Le nombre de plots sera compté entre 2'24'' et 3', entre 5'24'' et 6'...

- + l'élève peut lui-même compter ses plots et on peut ainsi faire l'économie d'un observateur
- la régulation de la vitesse est plus difficile car les indications intermittentes

3) proposer une zone radar : le début de la boucle est jalonné de plots tous les 2,5m. L'observateur déclenche son compte à rebours de 9'' à l'entrée de son coureur dans la zone et annonce le plot franchi à la fin des 9''.

Compatible avec la situation du huit

Nécessite un observateur et peut donc nuire à la quantité d'engagement en course

Principe pour construire une allure et identifier des repères, des ressentis.

Organisation :

- Des repères spatiaux (plots) associés à des repères temporels (coup de sifflet) pour connaître sa vitesse de course. Possibilité d'avoir sa vitesse moyenne sur un temps de course important (3-6min) ou instantanée (radar sur 9 sec)

Des durées de course totale multiple de 1min30...

- Car 25m parcourus en 1min30 = 1km/h
- Car 50m parcourus en 3min = 1km/h
- Car 75m parcourus en 4min30 = 1km/h
- Car 100m parcourus en 6min = 1km/h

	Sifflet 9sec	18sec	36sec	1min30	3min	4min30	6min
1km/h	2.5m	5m	10m	25m	50m	75m	100m
5km/h	12.5m	25m	50m	125m	250m	375m	500m
6km/h	15m	30m	60m	150m	300m	450m	600m
7km/h	17.5m	35m	70m	175m	350m	525m	700m
8km/h	20m	40m	80m	200m	400m	600m	800m
9km/h	22.5m	45m	90m	225m	450m	675m	900m
10km/h	25m	50m	100m	250m	500m	750m	1000m
11km/h	27.5m	55m	110m	275m	550m	825m	1100m
12km/h	30m	60m	120m	300m	600m	900m	1200m
13km/h	32.5m	65m	130m	325m	650m	975m	1300m
14km/h	35m	70m	140m	350m	700m	1050m	1400m
15km/h	37.5m	75m	150m	375m	750m	1125m	1500m
16km/h	40m	80m	160m	400m	800m	1200m	1600m
17km/h	42.5m	85m	170m	425m	850m	1275m	1700m
18km/h	45m	90m	180m	450m	900m	1350m	1800m
19km/h	47.5m	95m	190m	475m	950m	1425m	1900m
20km/h	50m	100m	200m	500m	1000m	1500m	2000m