



Réforme des collèges 2016

Illustration en EPS

DOMAINE DU SOCLE: 5

CHAMP D'APPRENTISSAGE : CA1

APSA : DEMI FOND

CYCLE: 4

TITRE : Proposition d'une Démarche en DEMI-FOND

AUTEUR : PASQUIER Nicolas (GFD Oise)

PROGRAMME DU CYCLE 4

« Les Approfondissements »



Volet 1

- Spécificité du cycle



Volet 2

- Contributions essentielles au socle



Volet 3

- Programmes disciplinaires

*Respect de la
culture commune
/ émancipation
personnelle*

*Faire des choix,
adopter des
procédures dans
des tâches plus
complexes*

*Décider et agir de
façon
responsable et
critique – TICE*

Volet 1 Spécificité du cycle 4

*Autonomie par la
responsabilité,
l'engagement
perso, penser par
soi-même*

*Avoir une logique
d'abstraction*

*Créativité et faire
des propositions :
projet, travail en
groupe*

DOMAINE 1

Les langages pour
penser et
communiquer

DOMAINE 2

Les méthodes et
outils pour
apprendre

DOMAINE 3

La formation de la
personne et du
citoyen

DOMAINE 4

Les systèmes
naturels et les
systèmes
techniques

DOMAINE 5

Les
représentations
du monde et
l'activité humaine

Volet 2
**Contributions
essentielles
au socle**

Volet 3 Programme d'EPS

Former un citoyen lucide, autonome,
physiquement et socialement éduqué,
dans le souci du vivre ensemble

Finalité

**Enjeux de
formation du S4C**

5 domaines du socle

**Compétences
Générales /
Travaillées**

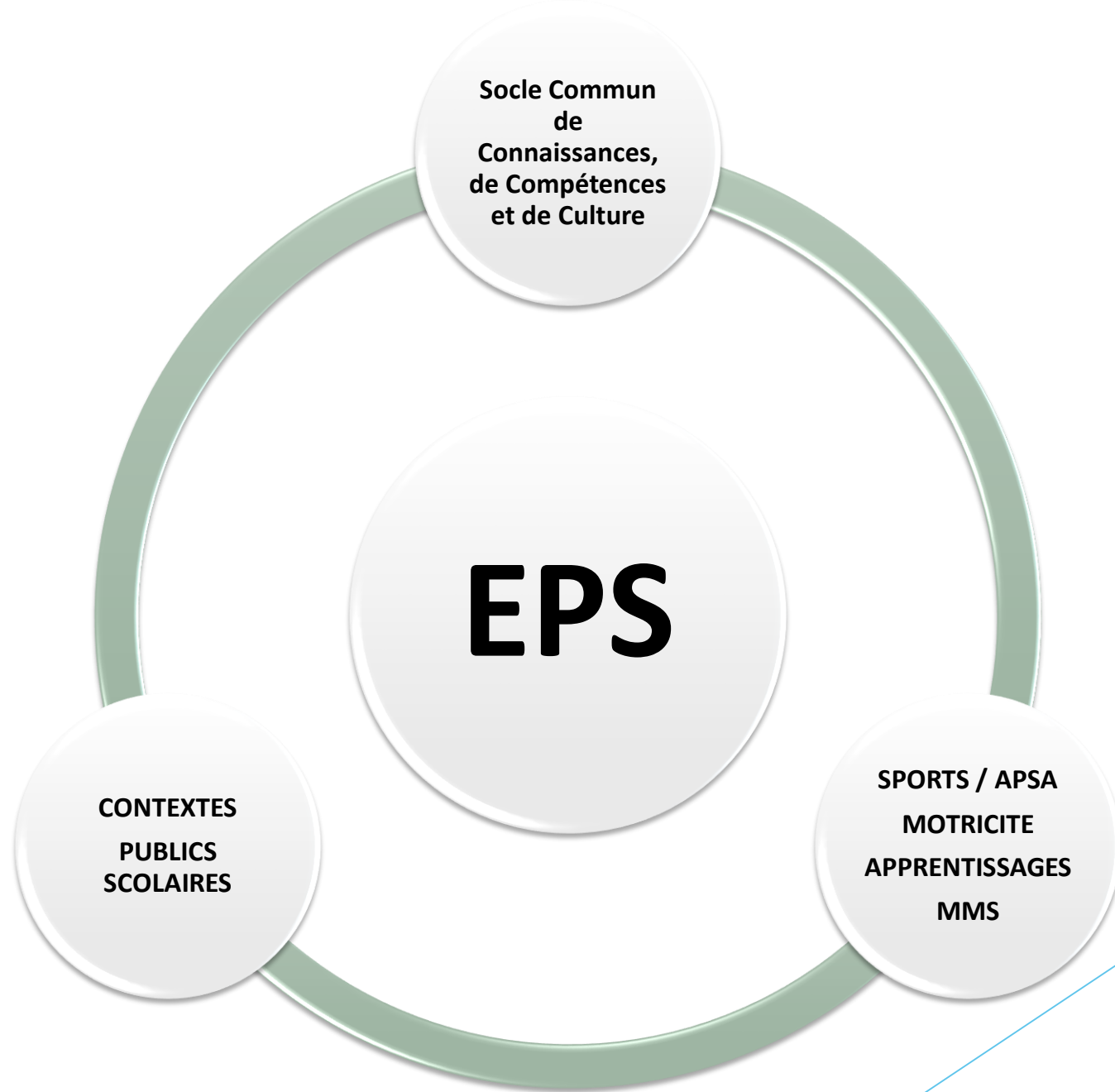
1. Produire une performance optimale, mesurable a une échéance donnée
2. Adapter ses déplacements a des environnements varies
3. S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
4. Conduire et maitriser un affrontement collectif ou interindividuel

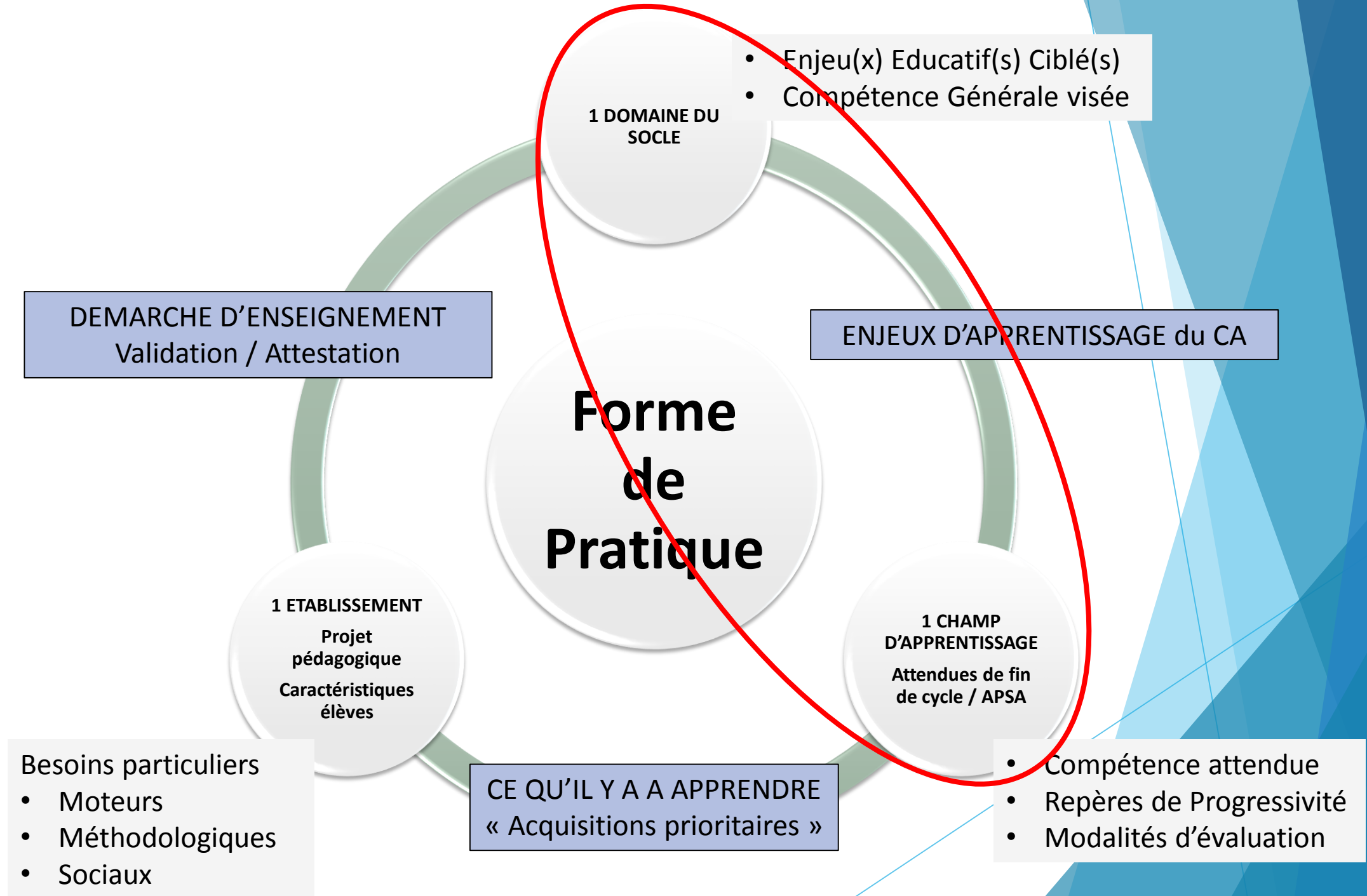
**4 champs
d'apprentissage**

1. Développer sa motricité et apprendre a s'exprimer en utilisant son corps
2. S'approprier par la pratique physique et sportive, des méthodes et outils
3. Partager des règles, assumer des rôles et responsabilités
4. Apprendre a entretenir sa santé par une activité physique régulière
5. S'approprier une culture physique sportive et artistique

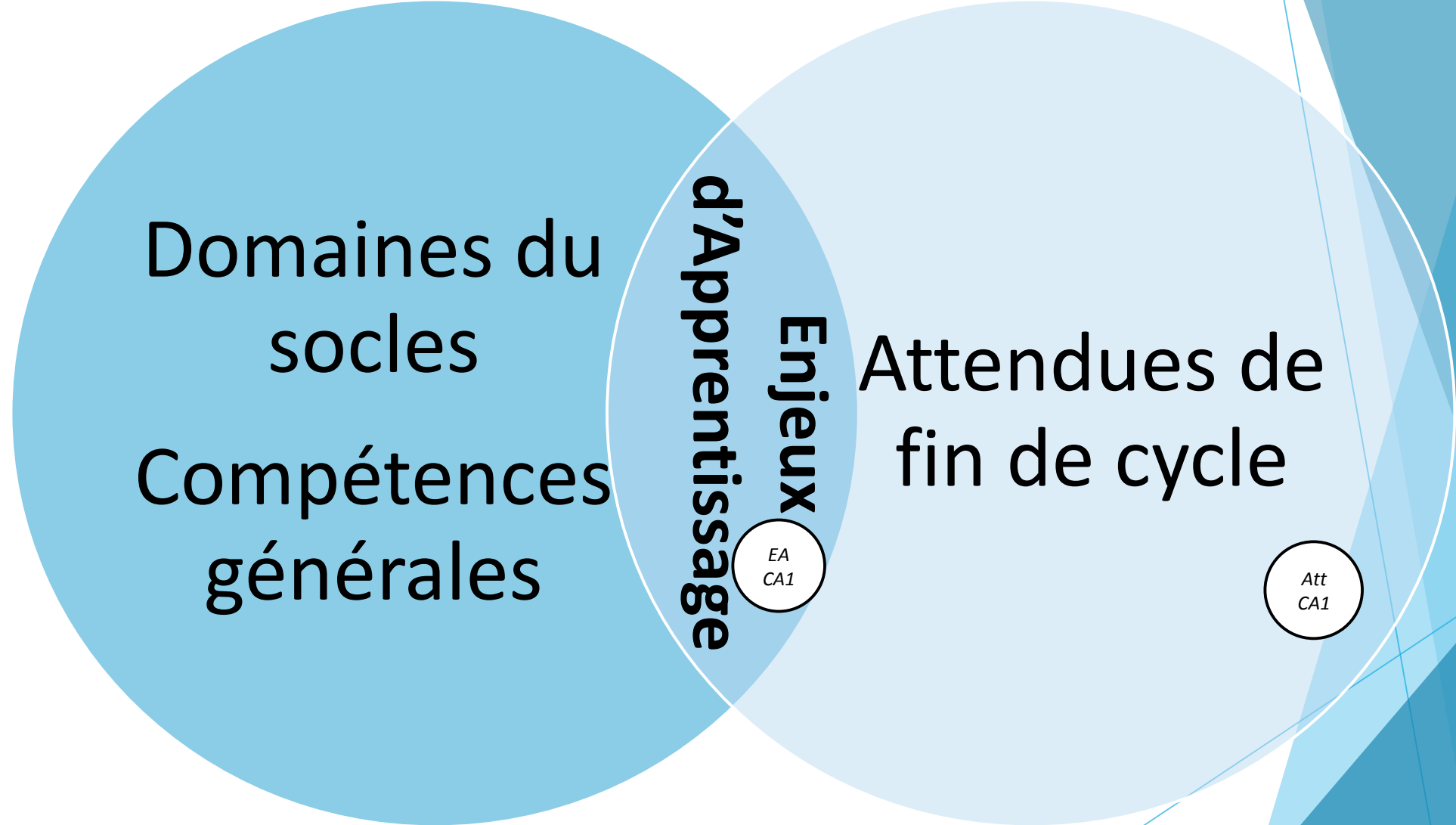
**Compétences liées
aux APSA intégrant
3 dimensions**

- Motrices
- Méthodologiques
- Sociales





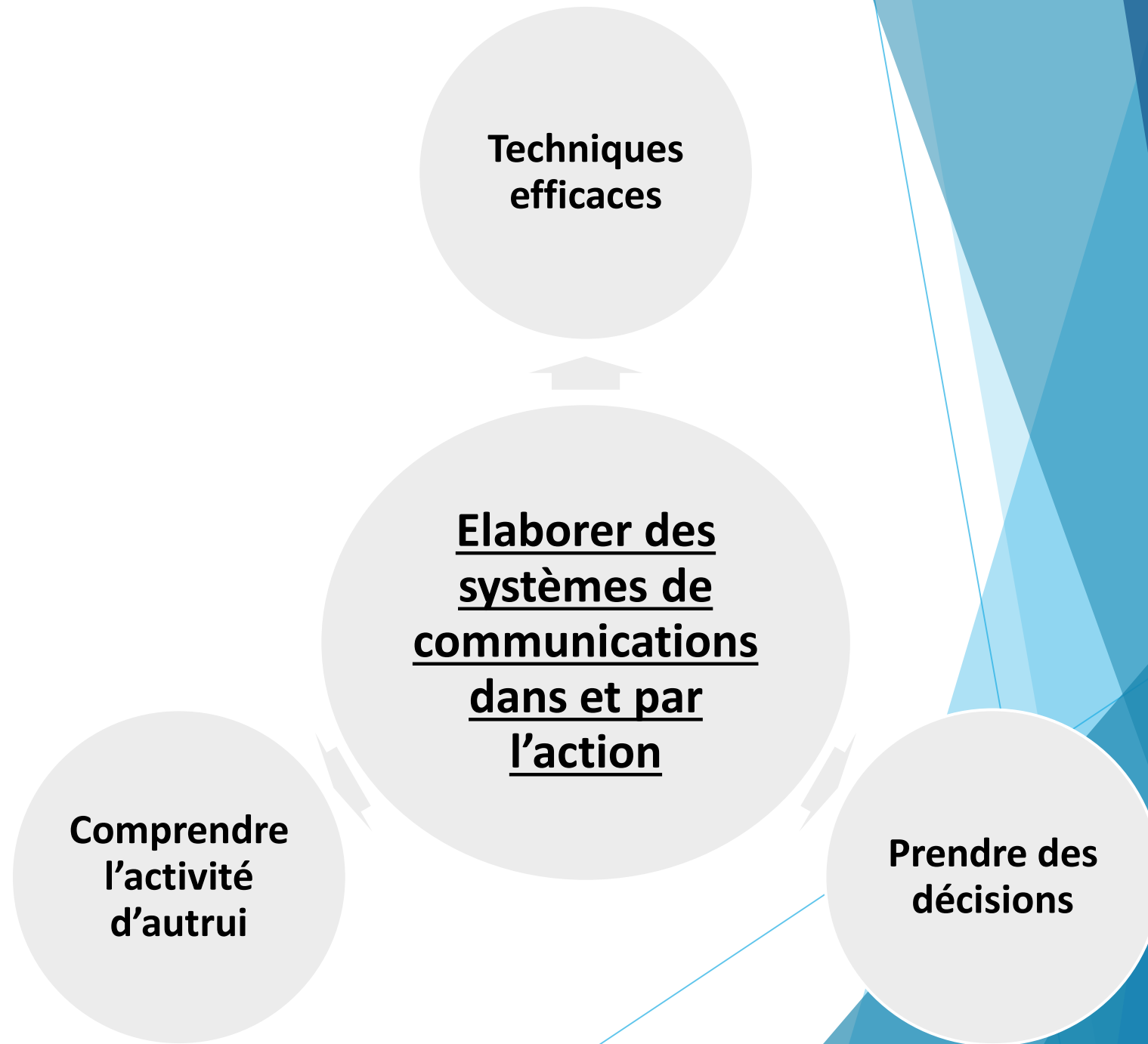
Champ d'apprentissage



Parcours de Formation cohérent et progressif sur le cycle

DOMAINE 1
Les langages pour
penser et
communiquer

En EPS...
**« Comprendre,
s'exprimer en
utilisant les
langages des
arts et du
corps »**



DOMAINE 2

Les méthodes et
outils pour
apprendre

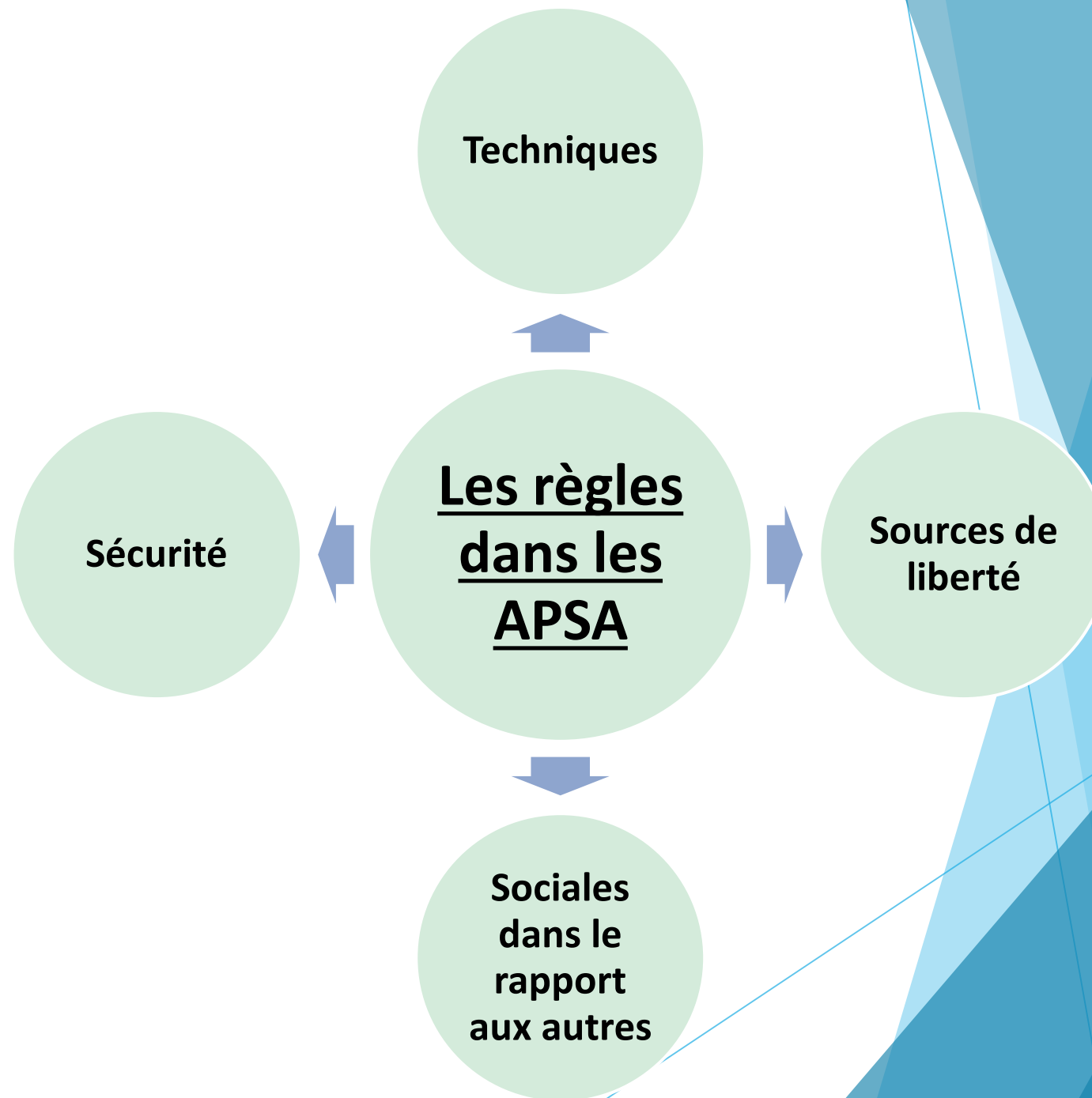
**En EPS...
« les
déterminants
pour la
réussite »**



DOMAINE 3

La formation de la
personne et du
citoyen

**En EPS...
« connaissance
et
compréhension
des règles »**



DOMAINE 4

Les systèmes
naturels et les
systèmes
techniques

**Comprendre les
phénomènes qui
régissent le
MOUVEMENT et
l'EFFORT**

En EPS

**Construire les
principes de SANTE**

**Identifier l'effet des
émotions et de l'effort
sur la PENSEE et
l'HABILETE GESTUELLE**

DOMAINE 5

Les
représentations
du monde et
l'activité humaine

Défis

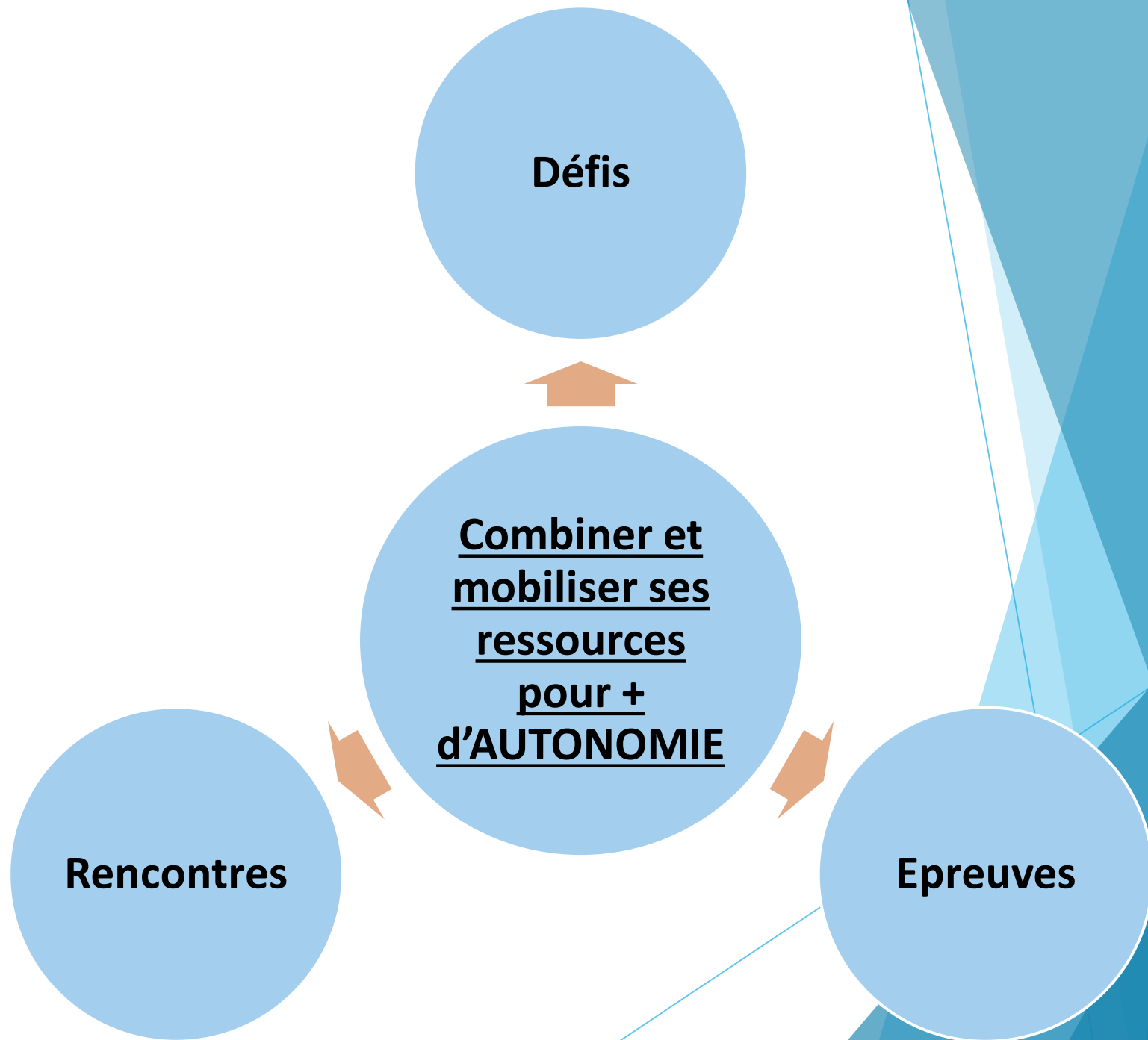
**Combiner et
mobiliser ses
ressources
pour +
d'AUTONOMIE**

Rencontres

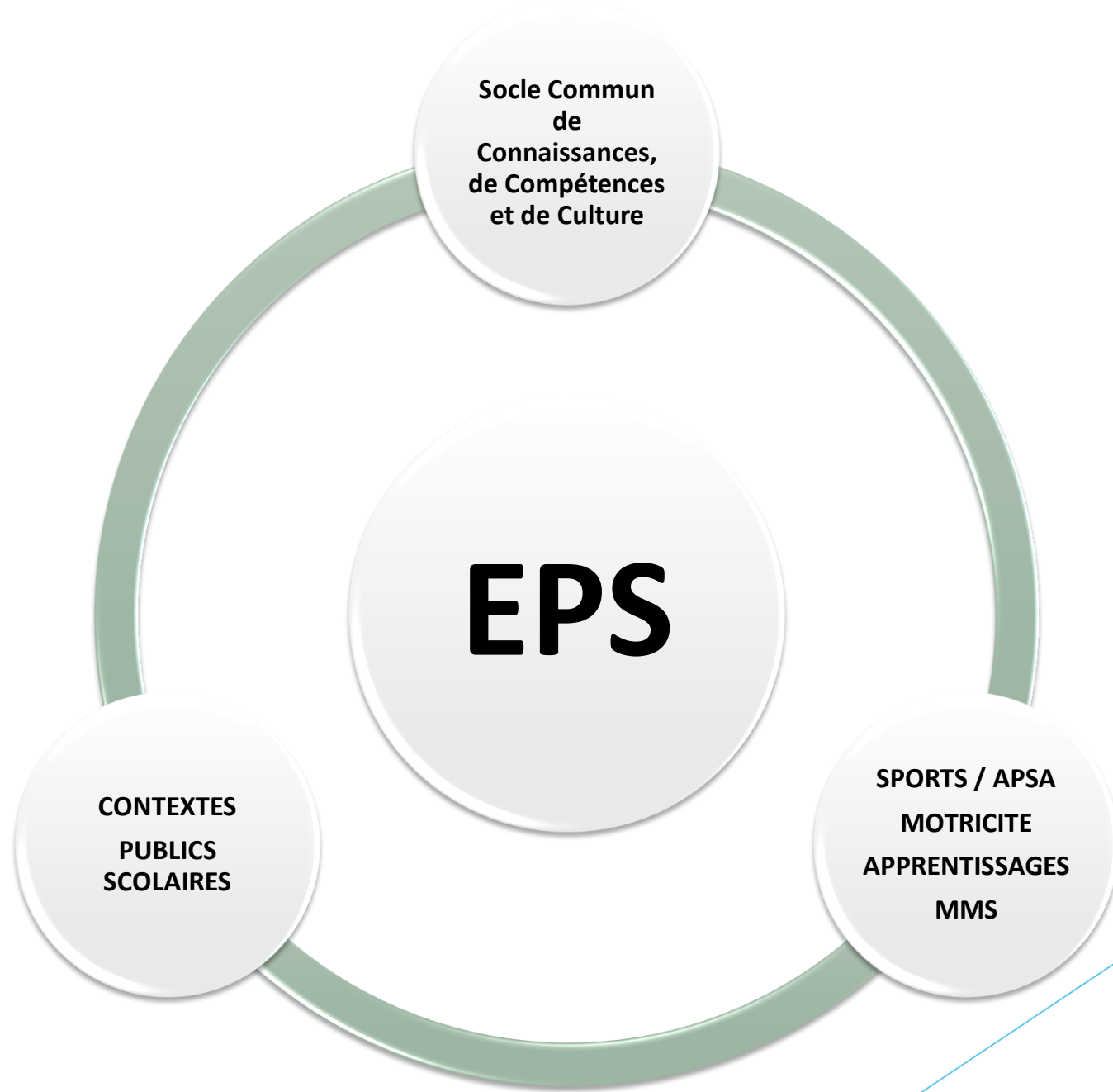
Epreuves

En EPS...

**« réalisation de
projets pour
développer la
créativité dans
la
confrontation »**



Proposition d'une Démarche en DEMI FOND

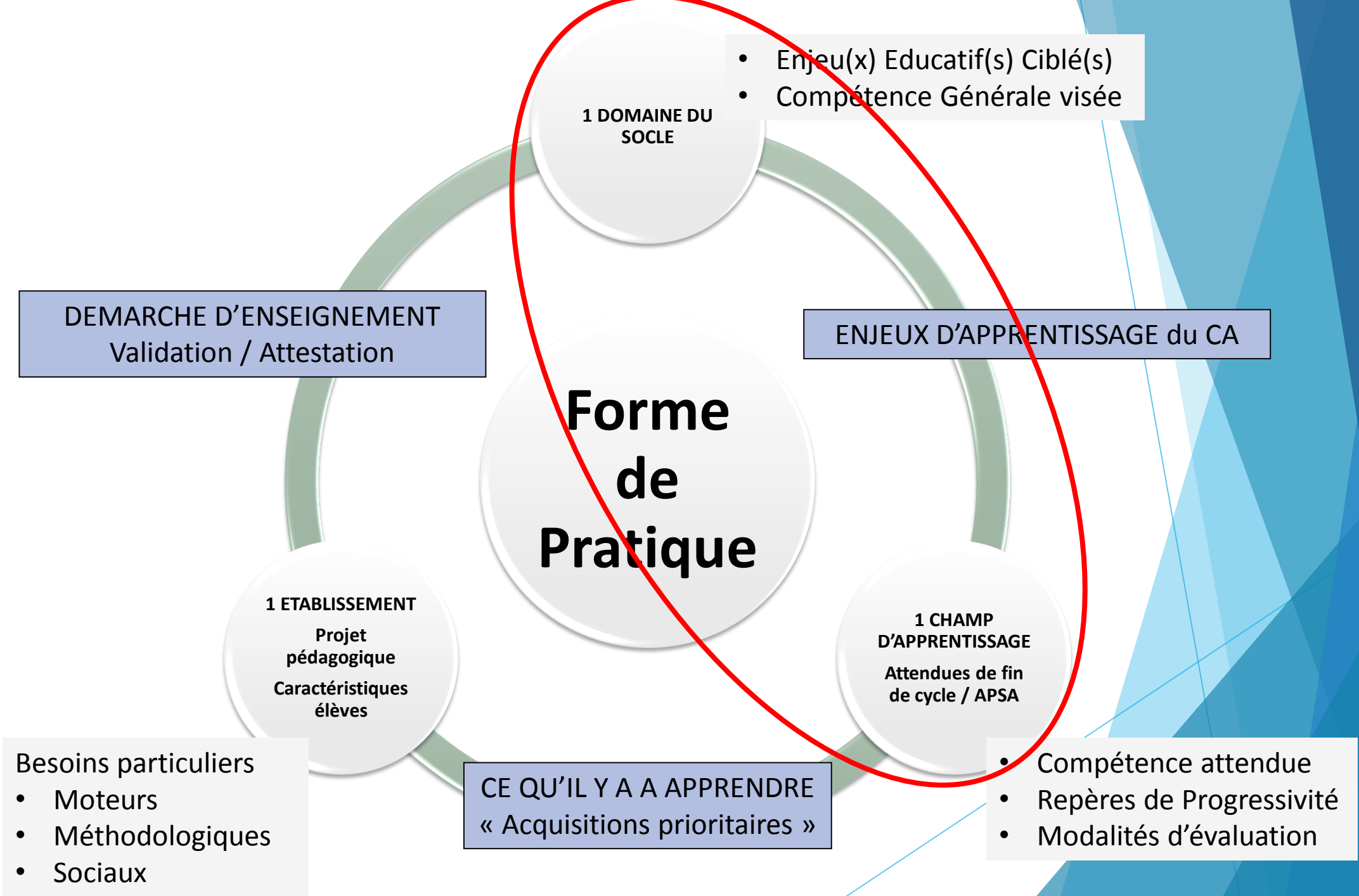


EPS

**Socle Commun
de
Connaissances,
de Compétences
et de Culture**

**CONTEXTES
PUBLICS
SCOLAIRES**

**SPORTS / APSA
MOTRICITE
APPRENTISSAGES
MMS**



5 DOMAINES DU SOCLE

5 Compétences Générales

**Enjeux
éducatifs**

CHAMP D'APPRENTISSAGE 1

« Produire une performance optimale
mesurable à une échéance donnée »

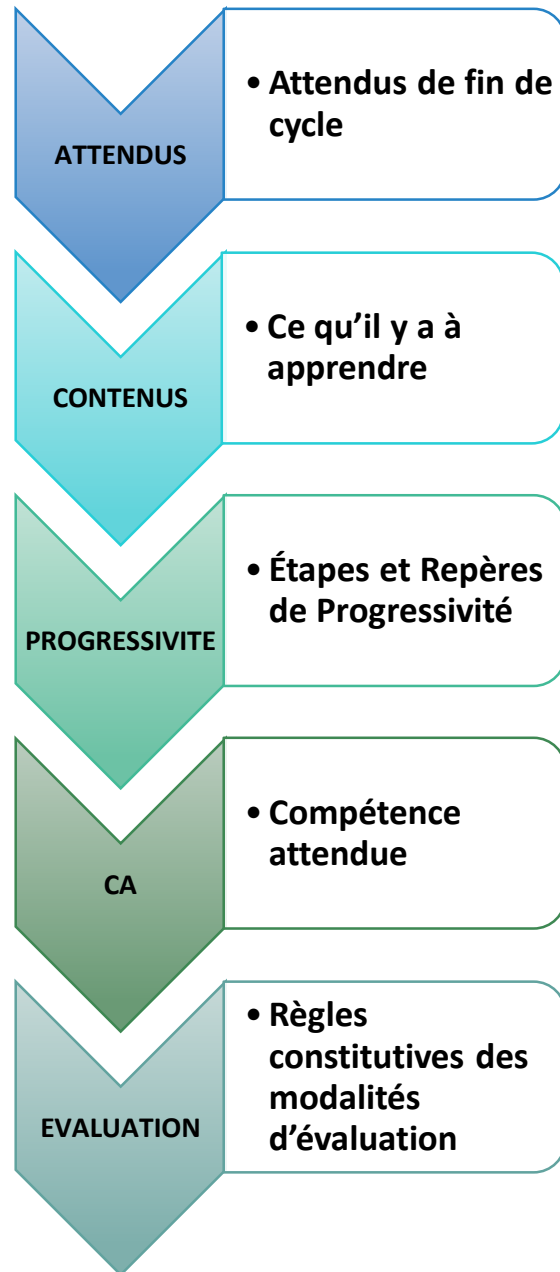
Compétences visées (Prog)
5 Attendus de fin de cycle



ENJEUX D'APPRENTISSAGE

- **Contenus: « ce qu'il y a à apprendre »**
- **Repères de PROGRESSIVITE**
« De... A... »

DEMI FOND – Repères d'évaluation



A1: Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance
A2: S'engager dans un programme de préparation individuel ou collectif
A3: Planifier et réaliser une épreuve combinée
A4: S'échauffer avant un effort
A5: Aider ses camarades et assumer des rôles sociaux

Gestion de l'effort
Programmation de l'effort
Préparation à l'effort

4 étapes: Objectifs d'apprentissage
Non atteints, partiellement atteints, atteints, dépassés

En coopération avec d'autres élèves, concevoir et mener un projet d'entraînement et d'échauffement personnalisé menant à la réalisation d'une performance maximale lors de l'enchaînement de 2 courses de durées différentes à des intensités proches de VMA et selon une stratégie de course préétablie. Contribuer à la réussite de ses camarades.

Construire, réaliser et analyser au regard de ses ressentis, de ses capacités et de sa stratégie de course un projet de performance maximale sur 2 courses.

D5: les Représentations du monde et l'activité humaine

- **CG5:** S'approprier une culture physique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain.
- **Enjeu Educatif:** Connaissance et dépassement de soi = vers une SANTE physique

DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT
% VMA, nb de pts obtenus

S'engager dans un effort max pour se dépasser et éprouver ses limites

« La course poursuite »

Clg RESSONS
Projet pédagogique
Caractéristiques élèves

CA 1
A1: Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure perf.

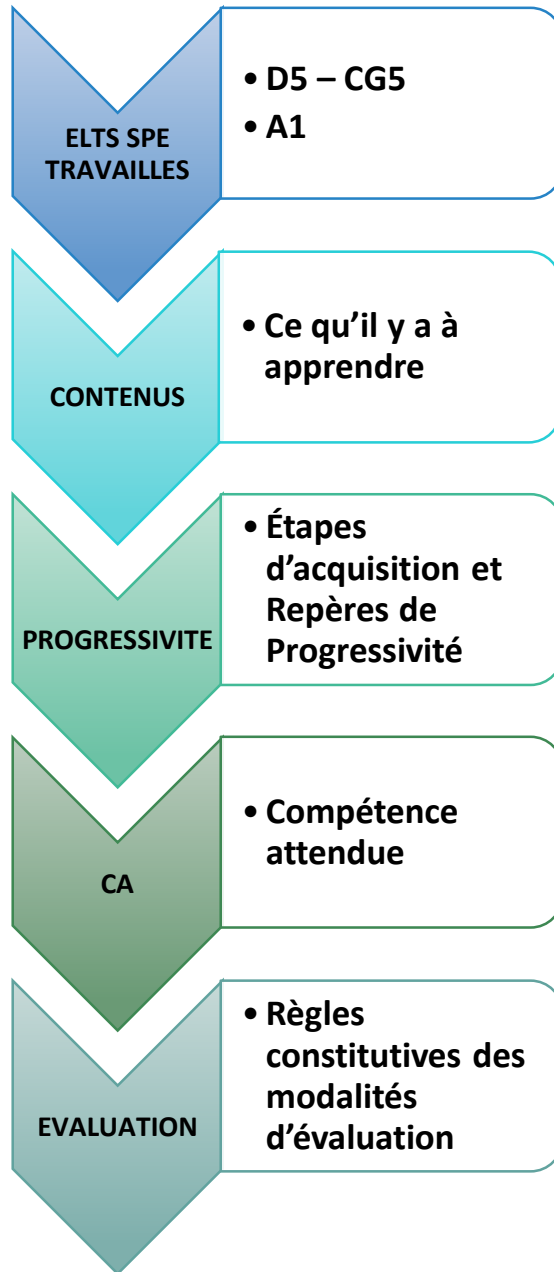
Besoins particuliers

- M: surestimation de soi
- M: faire réfléchir sur sa pratique
- S: aider autrui à réussir

CE QU'IL Y A A APPRENDRE
Gérer et Programmer son effort

- CA: Projet /2 courses, allures proche VMA. Coopérer pour réussir
- 4 étapes
- 6' + 3' avec allures encadrées

DEMI FOND – Repères d'évaluation



D5-CG5: s'éprouver physiquement et émotionnellement pour apprécier avec lucidité son activité

A1: Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure performance

Maintenir son allure à l'aide de repères (E/I), ajuster son effort et définir un projet d'allure p/r ressenti
Associer repères E & Ressenti I

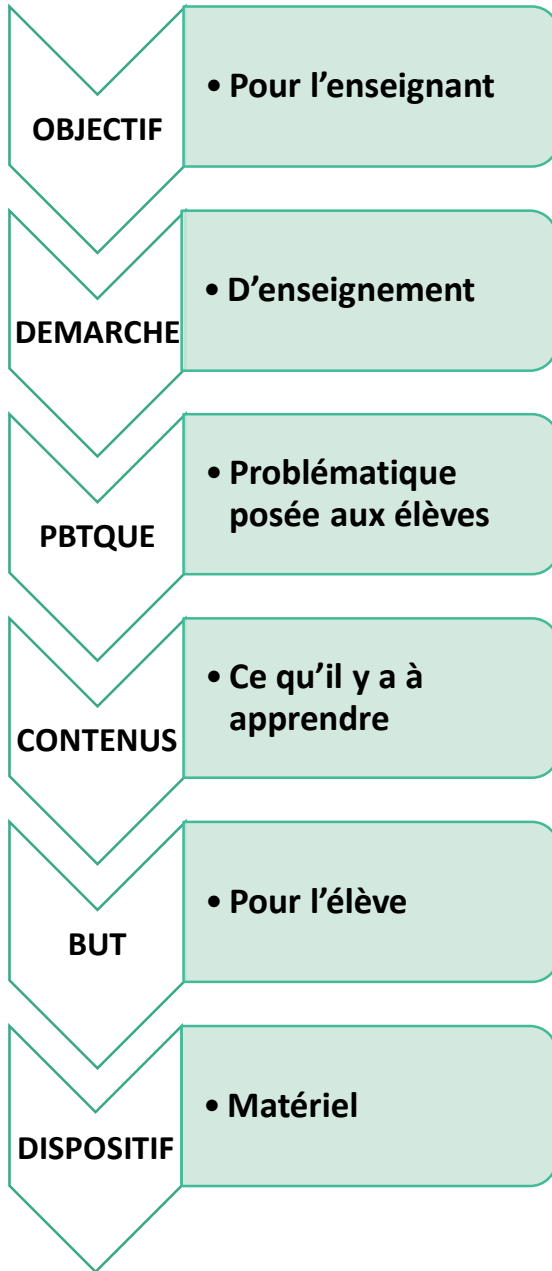
Objectifs d'apprentissage

1. Non atteints: défi ≤ 0 km/h et utilise uniquement des repères Externes
2. Partiellement atteints: défi > 1 km/h + situe son ressenti / échelle
3. Atteints: défi > 1 km/h + met en relation ressenti / type d'effort
4. Dépassés: défi > 2 km/h + régule son projet / ressenti

En coopération avec d'autres élèves, concevoir et mener un **projet** d'entraînement et d'échauffement personnalisé menant à la réalisation d'une **performance maximale lors de l'enchaînement de 2 courses** de durées différentes à des **intensités proches de VMA** et selon une stratégie de course **préétablie**. **Contribuer à la réussite de ses camarades**.

Ajuster son projet de course à partir de repères E et Ressenti I
% VMA final – Nombre de pts obtenus à l'issue de allure imposée + défi

DEMI FOND – « la course poursuite »



Réaliser et Réguler un projet de course à 2 allures en fonction de ses ressentis

Situation de défi pour persévérer collectivement dans l'effort
Favoriser le dépassement de soi à l'aide d'autrui et dans sa confrontation

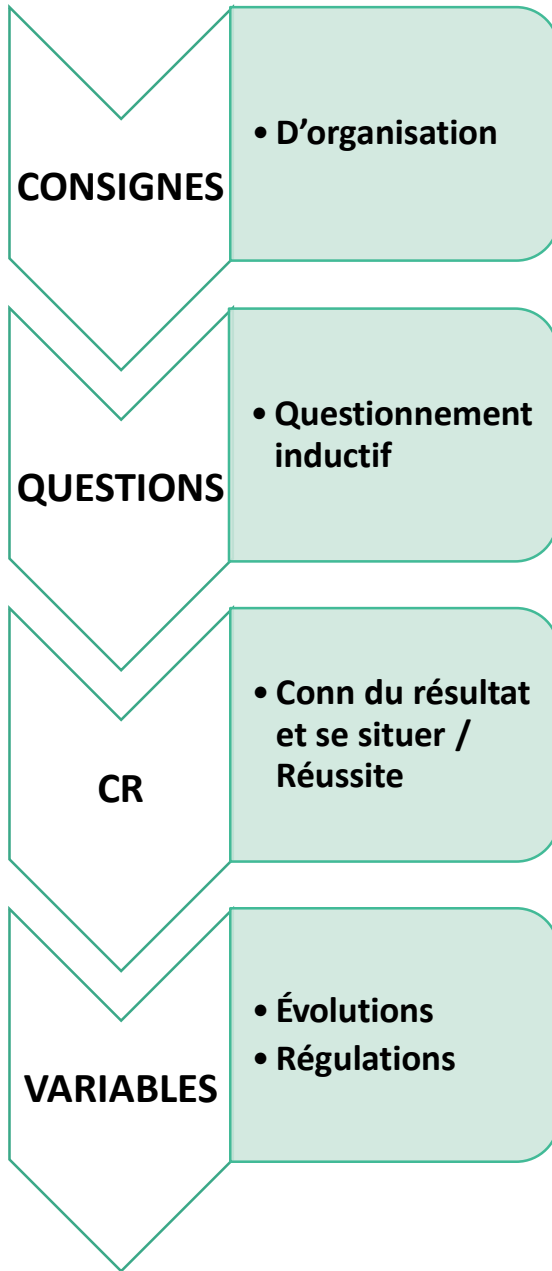
Gestion risque / sécurité de mon projet d'allure « constante + défi »?

Connaissance sur filière aérobie et lactique: PMA pour augmenter « le % VMA moyen » et PAL pour « dépasser les autres » lors de la phase défi.
Connaissance sur le niveau de Ressenti « intense » / Vitesse & Durée de course

Construire et mener un projet de course pour courir le + vite possible et remporter le défi.

- Course poursuite par 2 sur parcours de vitesses « concentriques »: **6' à VMA-2 mini + 3' à VMA mini avec Défi sur 1'12 restante. Récup=3'.**
- Chasuble de même couleur par binôme
- Feuille de route

DEMI FOND – « la course poursuite »



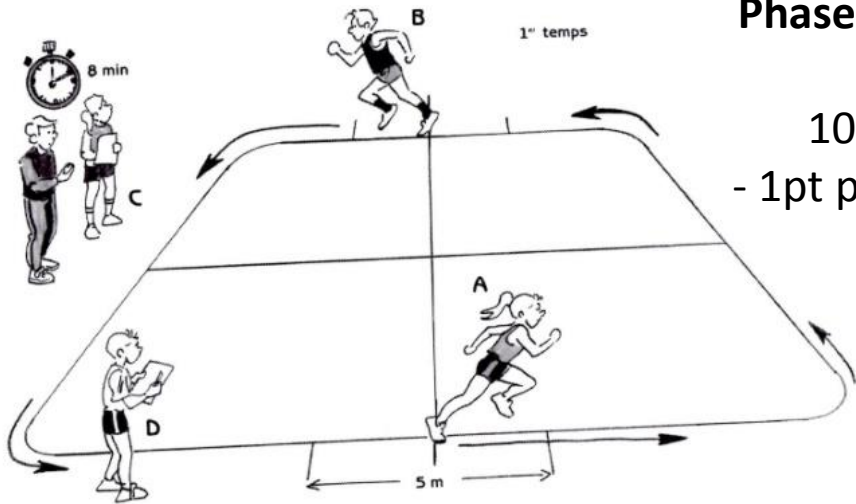
- 1. Annoncer un projet d'allure sur 6min et sur 3min**
10pts de capital: -1pt à chaque Retard ou Avance à 36sec
- 2. Annoncer son projet d'allure « Défi » sur 1'12**
+10pts si gain de la course poursuite « défi »

As-tu réussi à réaliser ton projet d'allure? Comment ajuster ton projet (VMA moyen)
Quel ressenti éprouves tu?
A quel niveau situes tu ton ressenti? Correspond il aux types d'efforts consentis?

Capital points entaché ou non: retards / avances à 36sec
Niveau de ressenti adapté au type d'effort
Projet de course ajusté pour la leçon suivante

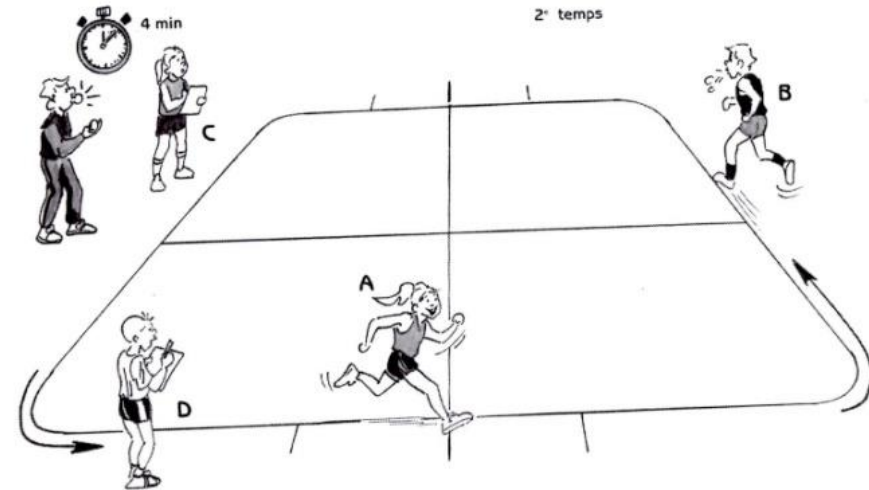
Observation faite par une doublette en attente.
Régulation des allures par l'enseignant
Déplacer la limite de changement d'allure (aucune/ 36sec/ 1'12)

Dispositif



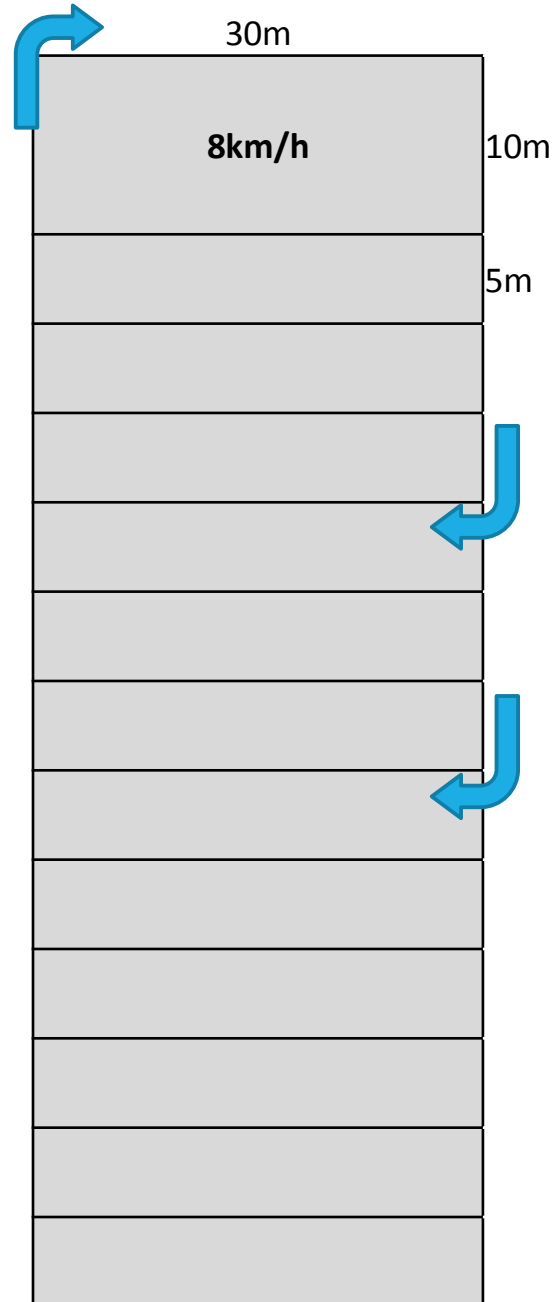
Phase 1: Projet de course à allure régulière

10 pts de capital au départ
- 1pt par erreur (avance ou retard)



Phase 2: Défi sur 1'12

+10 pts en cas de victoire



Vitesse	Distance en 36sec
8km/h	80m
9km/h	90m
10km/h	100m
11km/h	110m
12km/h	120m
13km/h	130m
14km/h	140m
15km/h	150m
16km/h	160m
17km/h	170m
18km/h	180m
19km/h	190m
20km/h	200m

Fiche d'Observation

Coureur 1			Coureur 2			LA COURSE POURSUITE					
VMA :	Coureur 1		Coureur 2			6' à >=VMA-2 + 3' à >=VMA					
	36"	1'12	1'48	2'24	3'	3'36	4'12	4'48	5'24	6'	PTS
coureur n°1											
coureur n°2											
	36"	1'12	1'48	2'24	3'	PTS	<u>Ressenti 6min</u>		<u>Ressenti 3min</u>		PTS
coureur n°1							-	-	-	-	
coureur n°2							-	-	-	-	
capital points : 10		-1 si je suis en retard au contrôle toutes les 36sec pdt les 6' à VMA-2									
		10pts de bonus si je gagne la poursuite à 1'12 de la fin									

3 axes de Ressenti exploitables au fil du temps

RESSENTI	NIVEAUX			
	1	2	3	4
psychologique	FACILE: prêt à repartir	CONFORTABLE: je tiens	FATIGUANT: vivement la fin	TRES DUR: envie d'arrêter
musculaire	RAS: aisance	muscles chauds	muscles lourds	muscles brûlent - font mal
cardio-respiratoire	RAS - Resp: 3/3	je sens mes battements	mon cœur bat fort	cœur tape très fort
		Resp: 2/2	très essouffé. Resp: 2/1	besoin d'air - Resp: 1/1

D5: les Représentations du monde et l'activité humaine

- **CG5:** S'approprier une culture physique pour construire progressivement un regard lucide sur le monde contemporain.
- **Enjeu Educatif:** Connaissance et dépassement de soi.

DEMARCHE D'ENSEIGNEMENT
% VMA, nb de pts obtenus

S'engager dans un effort max pour se dépasser et éprouver ses limites

« La course poursuite »

Clg RESSONS
Projet pédagogique
Caractéristiques élèves

CA 1
A1: Gérer son effort, faire des choix pour réaliser la meilleure perf.

Besoins particuliers

- M: surestimation de soi
- M: faire réfléchir sur sa pratique
- S: aider autrui à réussir

CE QU'IL Y A A APPRENDRE
Gérer et Programmer son effort

- CA: Projet /2 courses, allures proche VMA. Coopérer pour réussir
- 4 étapes
- 6' + 3' avec allures encadrées