

Progressivité et continuité des apprentissages en EPS Forum EPS 11 janvier 2018

*Illustration en course en durée
Construire des dispositifs stables et évolutifs*

Constats

- La progressivité et la continuité des apprentissages est une problématique récurrente au lycée, notamment dans l'articulation N₃/N₄.
- Souvent nous sommes pilotés par l'évaluation certificative, avec notamment en terminale des cours conçus comme des répétitions de la séance et de l'épreuve d'évaluation.
- Et on oublie souvent que l'épreuve finale est porteuse d'acquisitions.

Objectifs

- En définissant le cursus de l'élève sur plusieurs cycles qui constituent des étapes qui s'emboîtent dans la construction des compétences de fin de cursus, nous montrerons que l'activité de l'élève a plus de sens, ce qui facilite les acquisitions.

Les éléments de continuité et de progressivité vont alors être essentiels et s'exprimer:

- Au sein même du cycle (à travers les situations, la démarche)
- Entre les cycles, donc entre les niveaux de compétence
- Entre les différentes population d'un EPLE, notamment LP et LT

PROGRESSIVITE

CONTINUITE



Quels éléments
doivent/peuvent
être déclinés
en différents niveaux?
On peut faire plus, on
peut aussi faire mieux!

L'élève et
son cursus
en course
en durée,
dans un
contexte
local.

D'un cycle à l'autre
quels éléments
dans les cycles
peuvent être conservés
pour aider les élèves?

Les éléments essentiels qui vont orienter les choix pour construire le « savoir s'entraîner »

Les interactions coach/coureur sont essentielles

- L'élève doit faire des choix, avant son activité, mais aussi pendant... Et après.
- Prise en compte d'un rapport souvent jalonné de frustrations avec l'endurance et/ou la pratique physique

Les interactions coureur/coach sont essentielles

- Parce qu'il est impossible pour l'enseignant de donner des Fb in situ à tous les élèves
 - Parce que la relation coach/coureur aide à la compréhension et est porteuse d'acquisitions (attitudes et connaissances notamment)
 - Parce que c'est aussi un premier pas vers l'autonomie.
- En conséquence imaginer des niveaux de « coaching » et permettre à ce « coaching » de se réaliser dans des dispositifs particuliers, sortir du «chronométrage simple». Favoriser la rencontre entre deux apprenants.

L'élève doit faire des choix, avant son activité, mais aussi pendant...et après.

- . Faire des choix (même restreints) permet aux élèves de poursuivre des buts auto-référencés, qui vont préserver et entretenir leur motivation.
- . Faire des choix permet aux élèves de réguler leurs courses grâce à des repères personnels (fréquence cardiaque, repères chronométriques-distance, ressentis)
- . Faire des choix c'est parfois se tromper, au sein des dispositifs l'erreur ne doit pas être rédhibitoire, mais doit servir à une meilleure régulation....

. En conséquence il faut construire des dispositifs qui proposent des **ALTERNATIVES** aux élèves afin d'adapter leur activité en fonction de leurs ressentis .

Cela se traduit par des alternatives :

- D'intensité
- De récupération
- De distance de course
- De volume de course

Prise en compte d'un rapport souvent jalonné de frustrations avec la course de durée (ou course longue) ou de demi-fond et/ou la pratique physique

. La course en durée est souvent écrite par les élèves : *Course endurée...*

Le seul rapport entretenu avec la course est cette notion d'endurance, souvent reliée à de la performance pure. (démarche cp1)

. Amener les élèves à s'investir en CED c'est leur faire comprendre que courir à 10km/h pendant 15 minutes est autant valorisant que courir à 20km/h pendant 5 minutes.

Et là c'est votre rapport à l'activité physique qui va jouer, être empathique semble essentiel, un « *Homme debout* » selon JL UBALDI. Exemple du cross du lycée.

En conséquence les dispositifs proposés aux élèves doivent permettre :

. Des courses autres que tourner en rond autour d'une piste

. Une dose suffisante d'autonomie permettant d'éviter au maximum la comparaison individuelle, afin de préserver et/ou reconstruire l'estime de soi.

De tester des allures afin de ne pas enfermer les élèves dans des mobiles préétablis.

D'être fiers de ce qu'ils ont réalisé, des progrès accomplis...

En résumé

Imaginer des niveaux de « coaching » et permettre à ce « coaching » de se réaliser dans des dispositifs particuliers, sortir du «*chronométrage simple*», dans le but d'aider aux apprentissages par la manipulation, l'analyse de données.

Ces niveaux de coaching sont différenciés en fonction du niveau et de la population. (médailles)

Construire des dispositifs qui proposent des alternatives aux élèves afin d'adapter leur activité en fonction de leurs ressentis .

- D'intensité
- De récupération
- De distance de course
- De volume de course

Et donc une certaine **PROGRESSIVITE**

Les dispositifs proposés aux élèves doivent permettre :

- . Des possibilités multiples pour de nouvelles acquisitions et une **CONTINUITÉ inter-cycles**.
- . Des courses autres que tourner en rond autour d'une piste
- . Une dose suffisante d'autonomie permettant d'éviter au maximum la comparaison individuelle, afin de préserver et/ou reconstruire l'estime de soi.

Compétence Attendue N3

Moduler l'intensité et la durée de ses déplacements, en rapport avec une référence personnalisée, pour produire et identifier des effets immédiats sur l'organisme en fonction d'un mobile d'agir.

Comprendre
- Analyser
Coaching

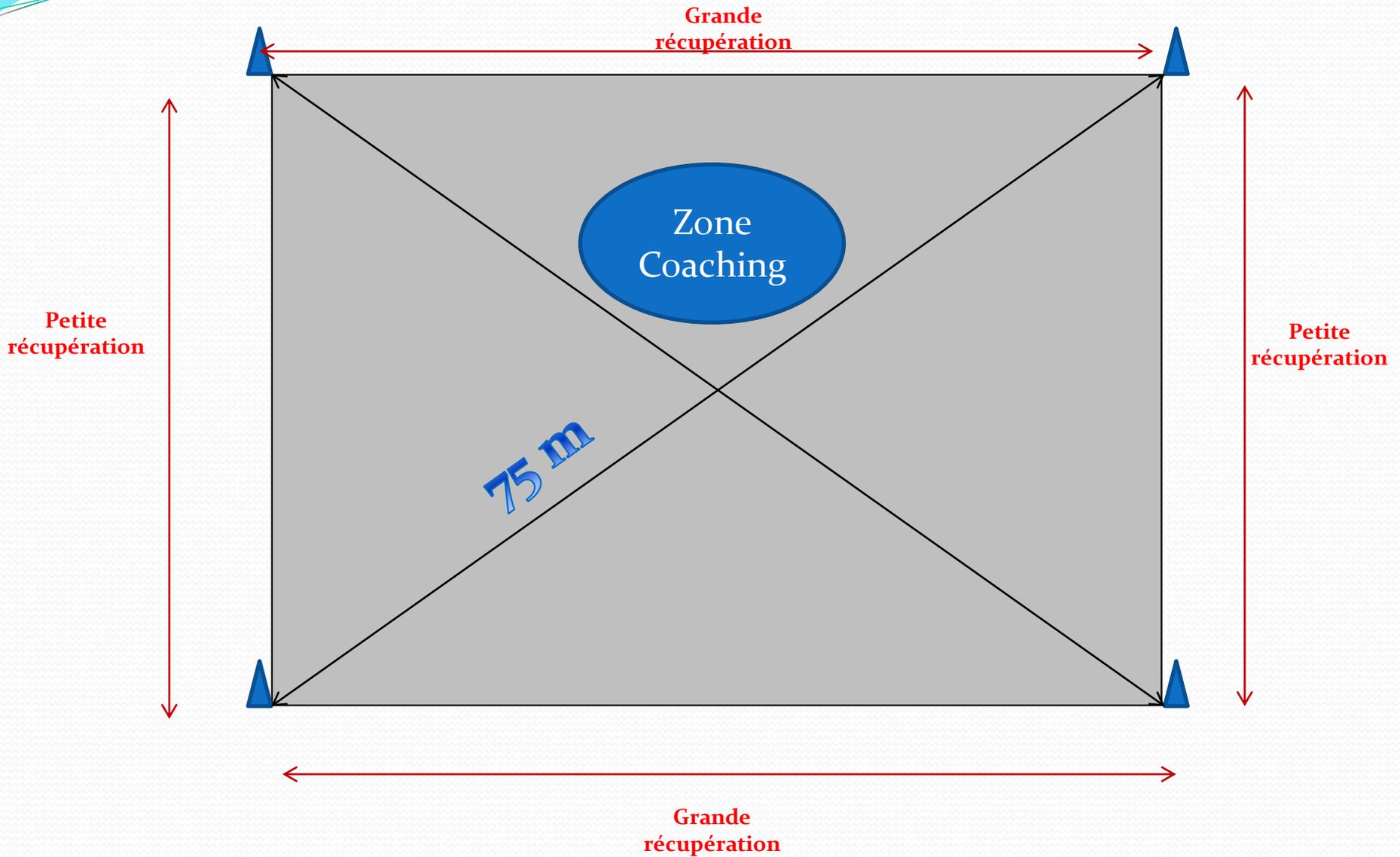
Objectif
personnel,
Autonomie

Des
Alternatives,
des choix

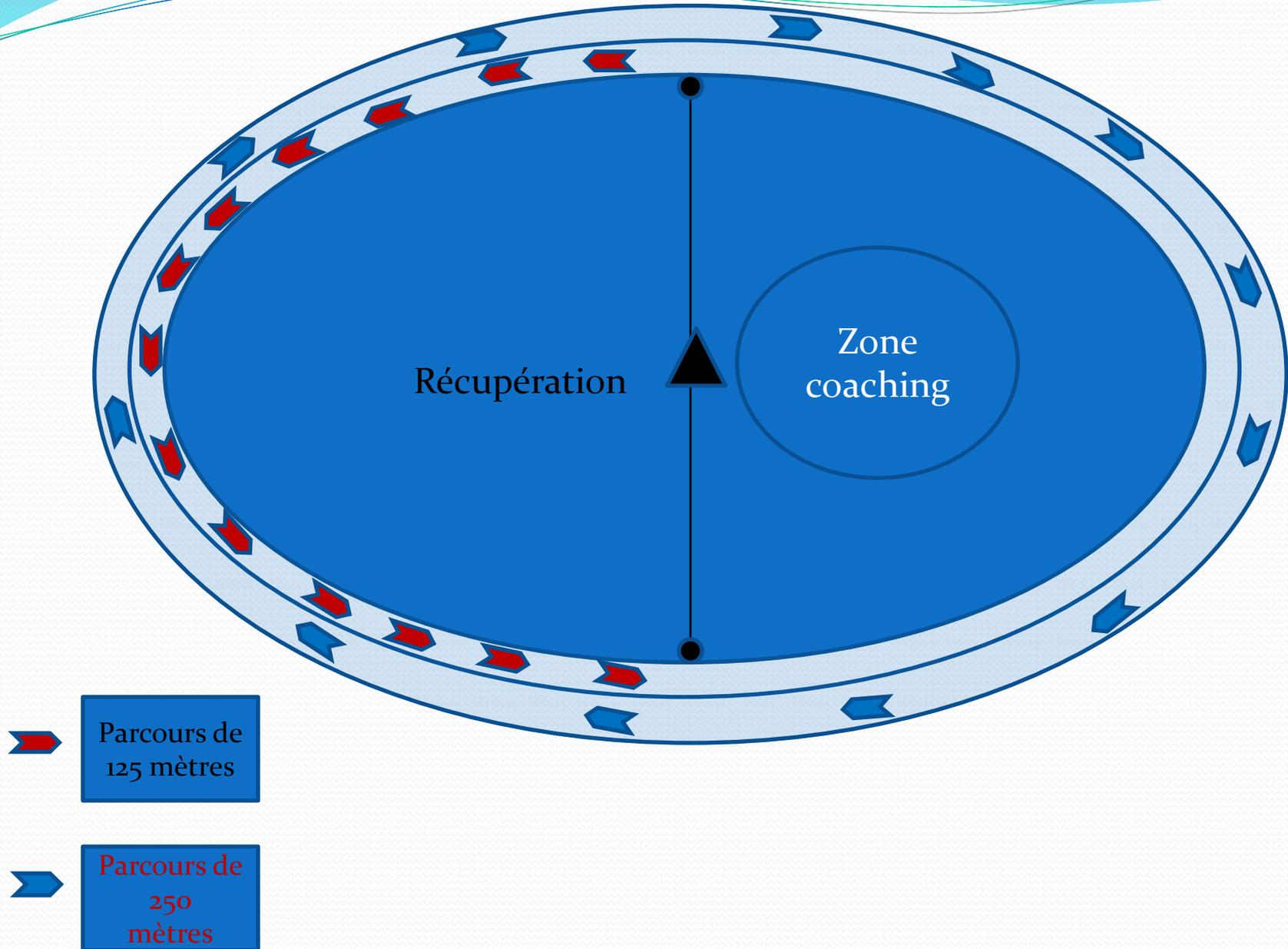
Compétence Attendue N4

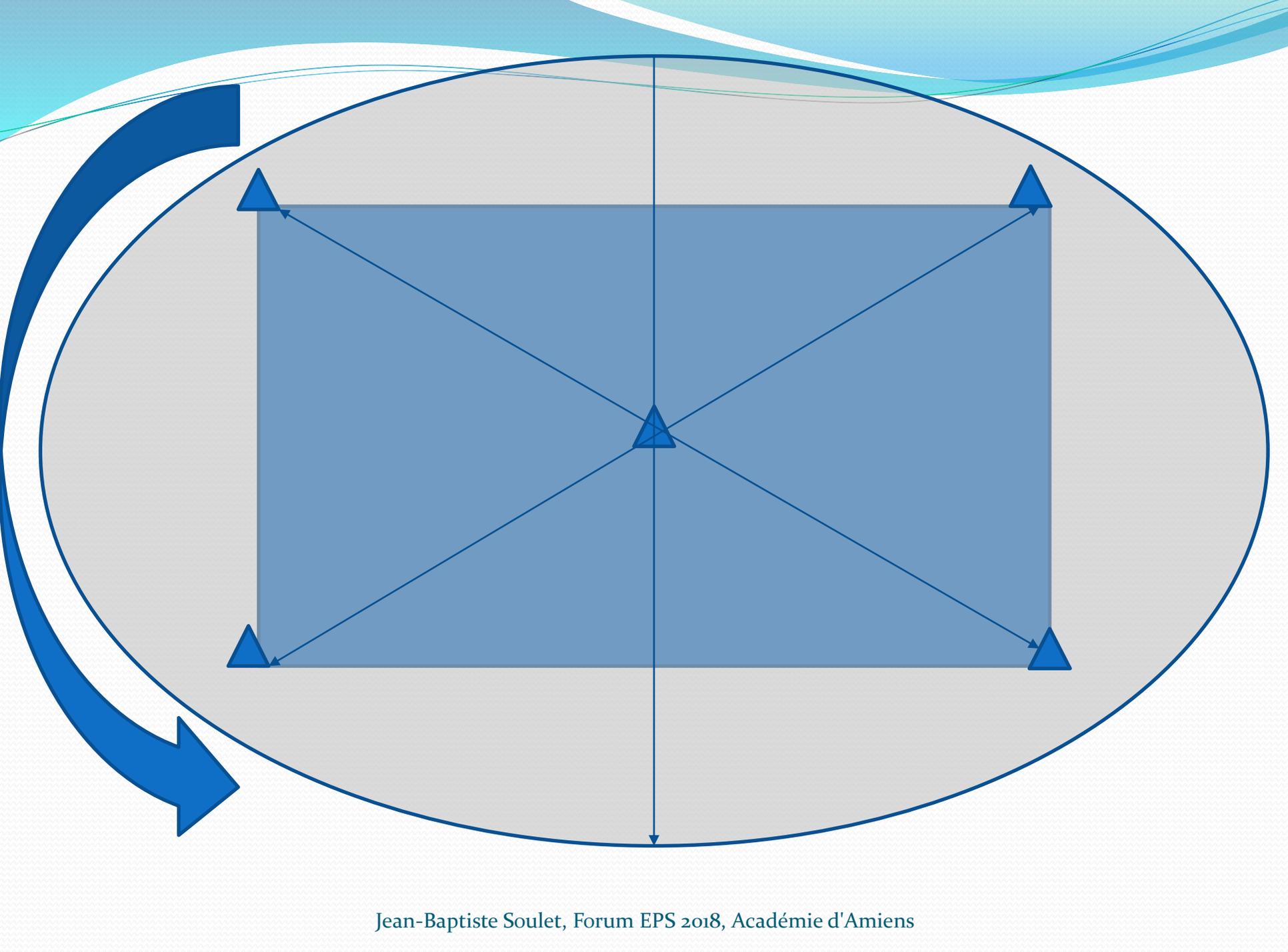
Pour produire et identifier sur soi des effets différés liés à un mobile personnel, prévoir et réaliser une séquence de courses en utilisant différents paramètres (durée, intensité, temps de récupération, répétition...).

« La diagonale des fous »



Le 125/250





On peut imaginer un nombre important de dispositifs, à partir du moment où l'on respecte les grands principes que nous avons vus.

Il est donc possible de s'adapter aux différents contextes locaux.

Conserver les mêmes dispositifs permettra aux élèves de diversifier et compléter leurs connaissances, capacités et attitudes, au fil du temps.

MAIS créer les dispositifs n'est qu'une étape, ce ne sont pas les dispositifs qui vont faire apprendre les élèves, ce sont bien les situations créées qui vont permettre aux élèves de construire au fur et à mesure « un savoir s'entraîner ».

Éléments de progressivité

Le rapport courses validées et réalisées (80 % C1, 90 % C2)

Le volume de course

Les médailles de coach (A différencier selon la population)

Les zones de travail cardiaques

Les ressentis

Éléments de continuité

Les dispositifs

Les situations (éventuellement)

L'approche globale

Les buts auto référencés

Le carnet d'entraînement (quelle que soit sa forme)

Continuité & Progressivité

- Les dispositifs sont identiques en N₃ & N₄
- Ils permettent un nombre élevé de situations et donc de ne pas changer de dispositifs
- Tous les élèves peuvent réussir
- Les buts sont le plus souvent auto référencés
- Les élèves complètent leur connaissances, capacités attitudes au fur et à mesure du cycle mais aussi de cycle à cycle.

Quelques Situations

Le parcours imposé

La même distance pour tous

La course aux points

Le challenge inter mobile

Le parcours imposé

Tous les élèves parcours les mêmes distances, l'objectif est de respecter les allures définies, et d'avoir un ratio courses validées courses réalisées le plus élevé possible



En début de cycle cette situation permet d'affiner la VMA, de découvrir les dispositifs. Plus tard elle permet aussi la construction des allures

Toutes les diagonales sont effectuées à la même allure, comme les 125 et les 250.



Les élèves cherchent à valider les distances imposées . On valide un niveau de coaching

Les allures sur chaque distance sont forcément différentes.



Inviter les élèves à tester des allures permet de sentir et ressentir des sensations différentes

Le parcours imposé

Simplifications

- . Diminuer les distances
- . Donner plus de marge sur les validations
- . Autoriser des ajustements

Complexifications

- . Augmenter les distances
- . Imposer des variations d'allures, des récupérations précises, des écarts d'allures plus importants.
- . Des allures variables à tout moment (sur un signal par exemple)
- . Donner moins de marge sur les validations

La même distance pour tous

Tous les élèves parcourent une distance totale égale, généralement 5000 mètres avec toujours le ratio CV/CR



Cela permet aux élèves de se rendre compte qu'ils peuvent courir de grandes distances, être fiers!

Les élèves définissent leurs parcours et leurs allures



Pas de hiérarchie entre les différents mobiles. On doit valider toutes les distances afin de remplir son contrat de distance... Ceux qui ne valident pas, courent donc plus.

Les élèves doivent passer sur les 2 dispositifs



Les courses sont variées en allure, les élèves découvrent petit à petit les constructions de séances

La même distance pour tous

Simplifications

- . Diminuer les distances
- . Donner plus de marge sur les validations
- . Autoriser des ajustements

Complexifications

- . Augmenter les distances
- . Imposer les récupérations
- . Imposer des gros écarts d'allure
- . Donner moins de marge sur les validations
- . Toutes les x courses prise de Fc pour valider la zone de travail qui correspond au mobile choisi

La course aux points

L'objectif est de marquer à deux un certain nombre de points. (généralement 100)
Avec une diagonale = 1 point, un 125 = 1,5 un 250 = 3
Les courses sont validées par un autre binôme.
Le coureur s'arrête quand il a atteint le nombre de points annoncés, c'est l'observateur qui annonce.
Le ratio courses validées / courses réalisées est révélateur de compétence



Construction de stratégie de course, à deux.

Les élèves définissent leurs parcours et leurs allures



Une distance non validée ne rapporte pas de point

Les élèves choisissent leur parcours en intégralité



Le parcours est justifié en terme d'allure et de récupération

La course aux points

Simplifications

- . Diminuer nombre de points
- . Donner plus de marge sur les validations
- . Accorder la moitié des points si la distance n'est pas validée mais courue en intégralité

Complexifications

- . Augmenter le nombre de points
- . Introduire des pénalités si les distances ne sont pas validées
- . Toutes x courses prise de Fc pour valider la zone de travail qui correspond au mobile choisi

Le challenge inter-mobiles

Sur une durée précise et sur un entraînement construit par les élèves, avoir le ratio le plus élevé que les autres mobiles



Construction de séance, allure

Les élèves construisent leur morceau de séance, d'une durée imposée



Avec la zone d'effort à respecter en FC
Les récupérations adaptées

Les élèves choisissent leur parcours en intégralité



Le parcours est justifié en terme d'allure et de récupération

Le challenge inter-mobiles

Simplifications

- . Donner des séances à trous
- . Les coachs peuvent réguler tout au long de la course
- .

Complexifications

- . Aucune indication pour construire son morceau de séance
- . Le coach ne donne que le temps à mi parcours
- . Introduire des pénalités si les distances ne sont pas validées
- . Toutes les x courses prise de Fc pour valider la zone de travail qui correspond au mobile choisi

Tableau des Allures

INTENSITE	70	70	70	80	80	80	85	85	85	90	90	90	95	95	95	100	100	100	110	110	110	
% VMA																						
DISTANCE	75	125	250	75	125	250	75	125	250	75	125	250	75	125	250	75	125	250	75	125	250	
VMA ↓																						
10	38.5	1'04	2'08	34	56	1'52	32	53	1'46	30	50	1'40	28.5	47	1'34	27	45	1'30	25	40.5	1'21	
11	35	58	1'56	30	51	1'42	29	48	1'36	27	40.5	1'31	26	43	1'26	24.5	41	1'22	23	37	1'14	
11.5	33.5	55.5	1'51	29	48.8	1'37	28	46	1'32	26	43.5	1'27	24.5	41	1'22	23.5	39	1'18	21.5	35	1'11	
12	32	53.5	1'47	28	46	1'32	26.5	44	1'28	25	41.5	1'23	23.5	39.5	1'19	22.5	37.5	1'15	20.5	34	1'08	



Merci de votre attention