



# Réforme des collèges 2016

## Illustration en EPS

DOMAINES DU SOCLE:	4 et 2
CHAMP D'APPRENTISSAGE :	n°1
APSA :	Demi-fond
CYCLE:	3

**TITRE :**        **LE BIATHLON ATHLETIQUE,**  
**ou comment gérer des intensités dans une épreuve combinée.**

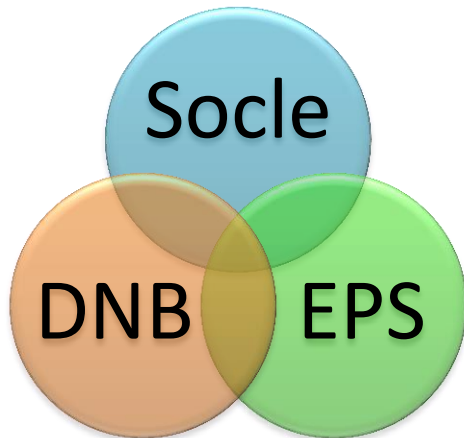
**AUTEUR :** Vincent AUBERT (GFD Somme)

# FPC SOMME



## Formation disciplinaire et nouveaux programmes

9 et 10 mai 2016  
12 et 13 mai 2016



V. AUBERT

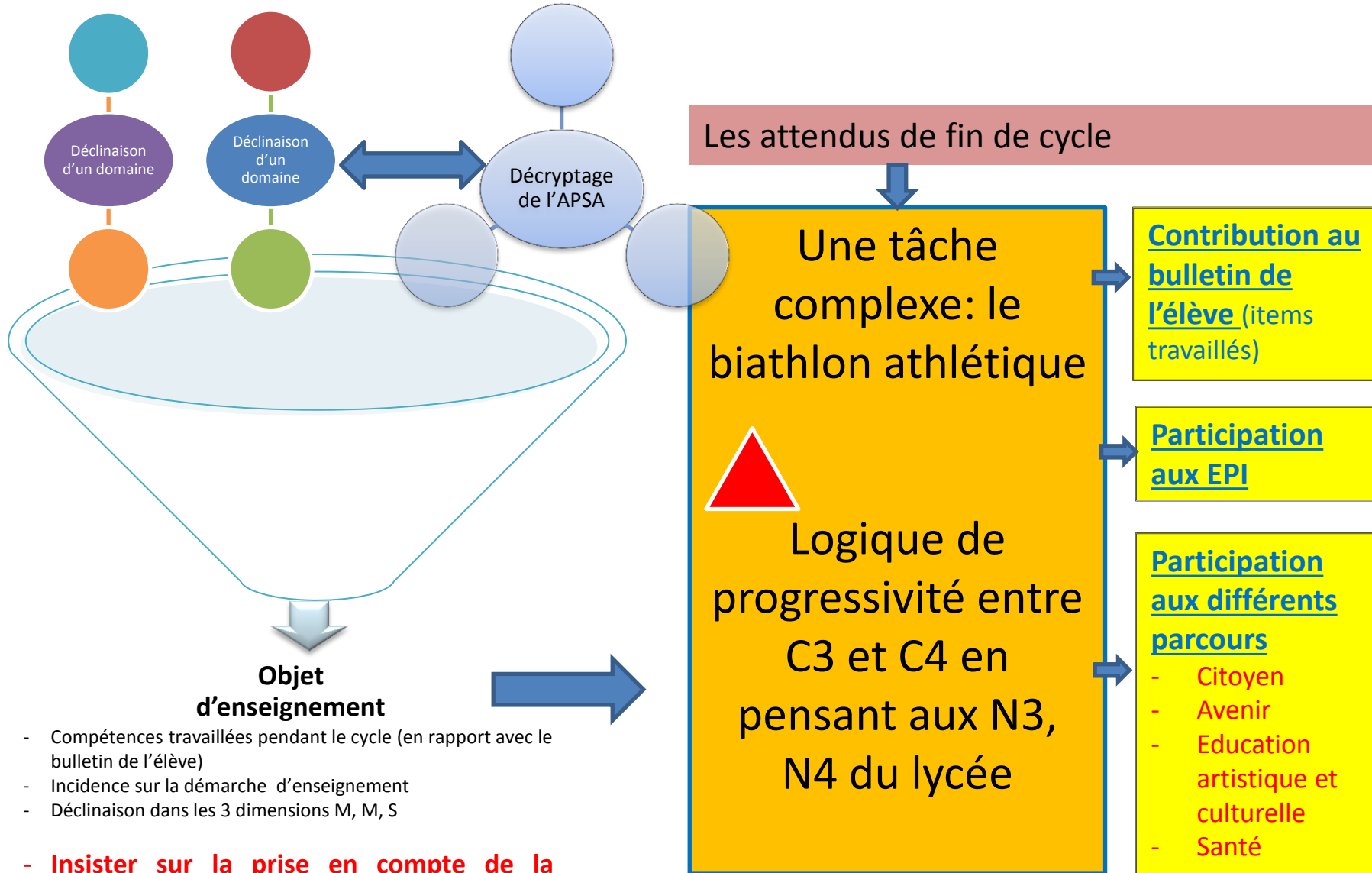
# Cadre de formation

- Cadre général de la réflexion:
  - **LA LOI DE REFONDATION**
- Pour une école:
  - JUSTE
  - EXIGEANTE
  - INCLUSIVE

Tous les élèves ont la capacité d'apprendre et de progresser pour construire le S4C

**UNE ECOLE JUSTE POUR TOUS**

# Cadre de formation



## Objet d'enseignement

- Compétences travaillées pendant le cycle (en rapport avec le bulletin de l'élève)
- Incidence sur la démarche d'enseignement
- Déclinaison dans les 3 dimensions M, M, S

**- Insister sur la prise en compte de la différenciation pour aller dans le sens de la réduction des inégalités (cœur de la réforme!)**

# Cadre de formation

2. Une fois le tableau de programmation rempli, proposer une déclinaison dans une des APSA

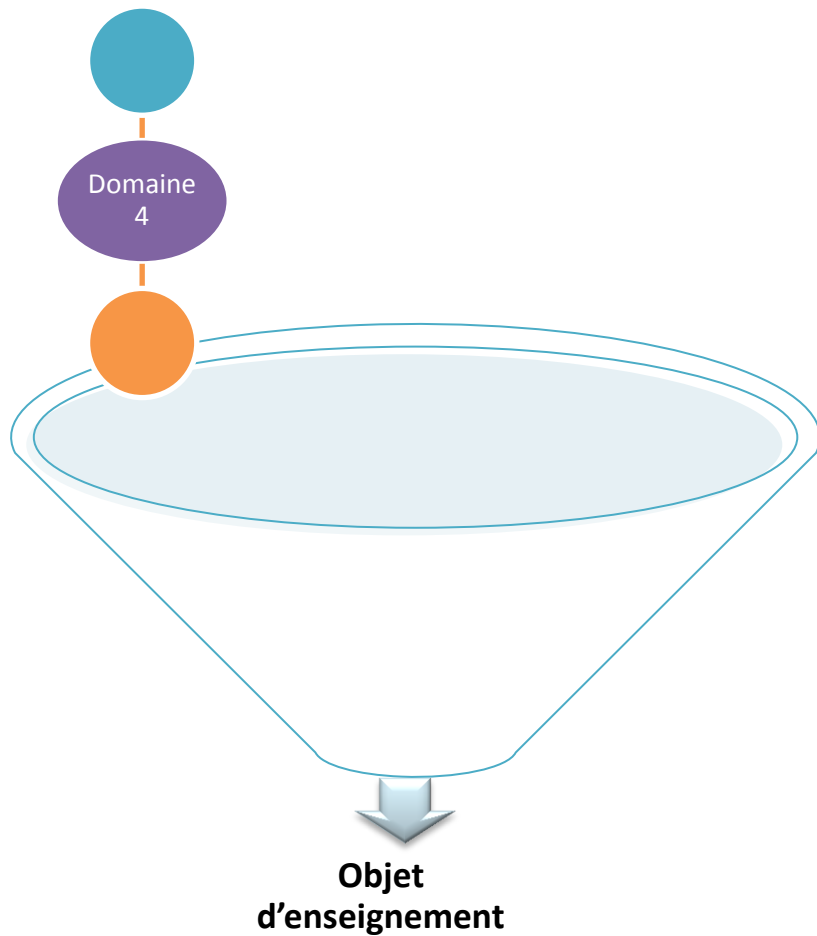
**Ici l'athlétisme autour du domaine 4 et domaine 2 au cycle 3**

- **Domaine 4 Les systèmes naturels et les systèmes techniques**
  - Responsabilités individuelles et collectives (au regard de la santé)
  
- **En EPS: Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière**
  - Adapter l'intensité de son engagement physique à ses possibilités

# Cadre de formation: décryptage de la déclinaison du domaine en EPS



# Cadre de formation



# Cadre de formation

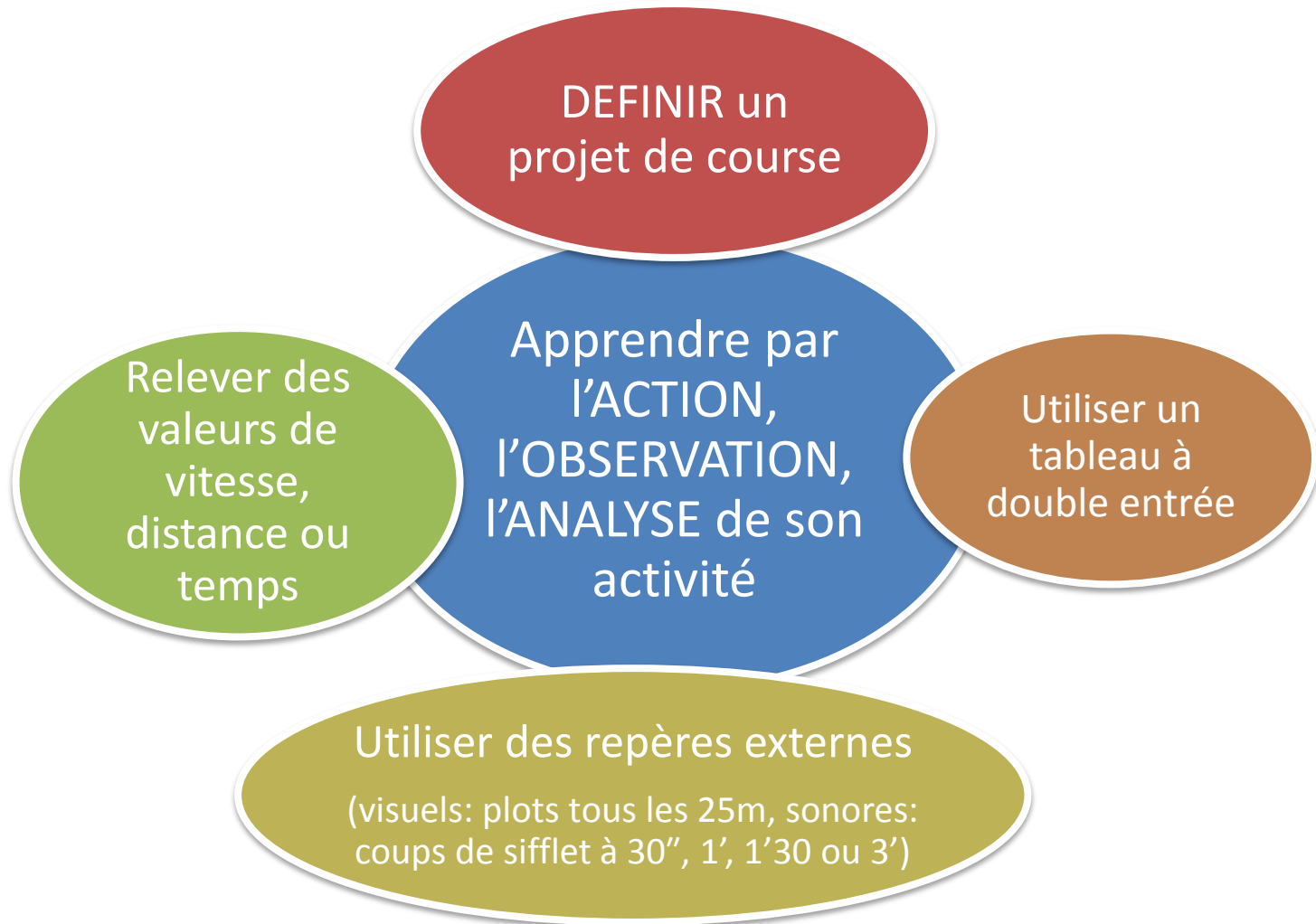
- Domaine 2 Les méthodes et outils pour apprendre
  - Organisation du travail personnel
- En EPS: s'approprier seul ou à plusieurs par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre
  - Apprendre par l'action, l'observation, l'analyse de son activité et de celles des autres



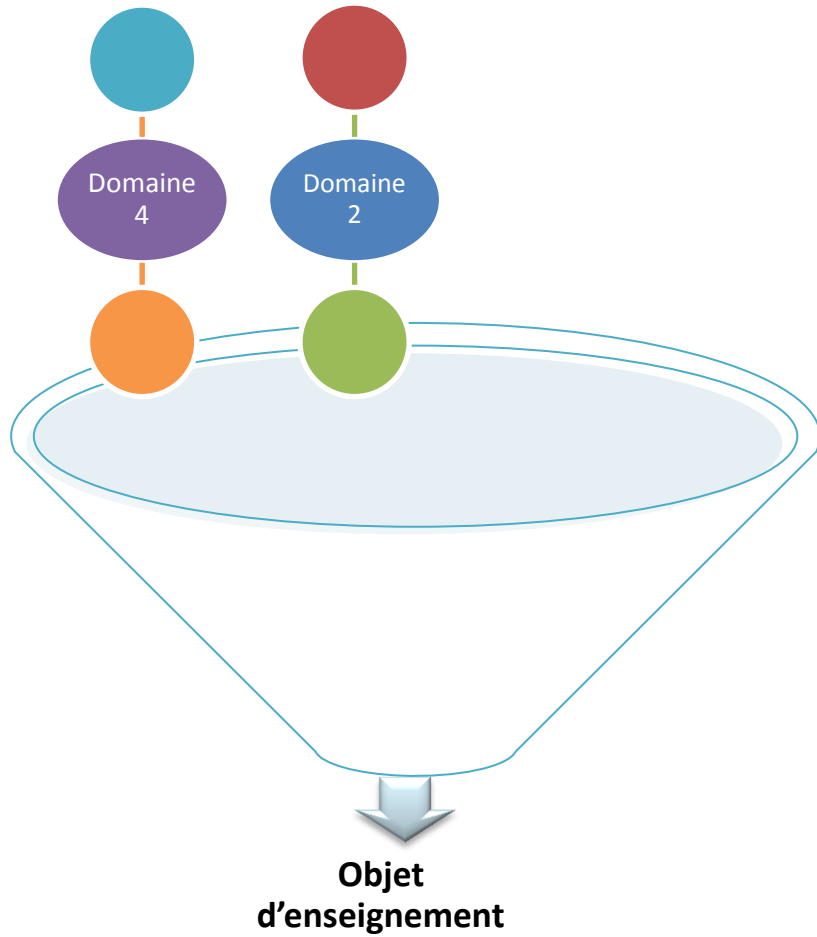
# Cadre de formation

- Pour ce domaine 2, possibilité de s'appuyer sur des outils numériques:
  - - fichier « excel » qui permet une lecture directe de la validation (sur ordinateur portable ou tablette tactile)
- Cf tableau explicatif des outils de relevé de performances

# Cadre de formation: décryptage de la déclinaison du domaine en EPS



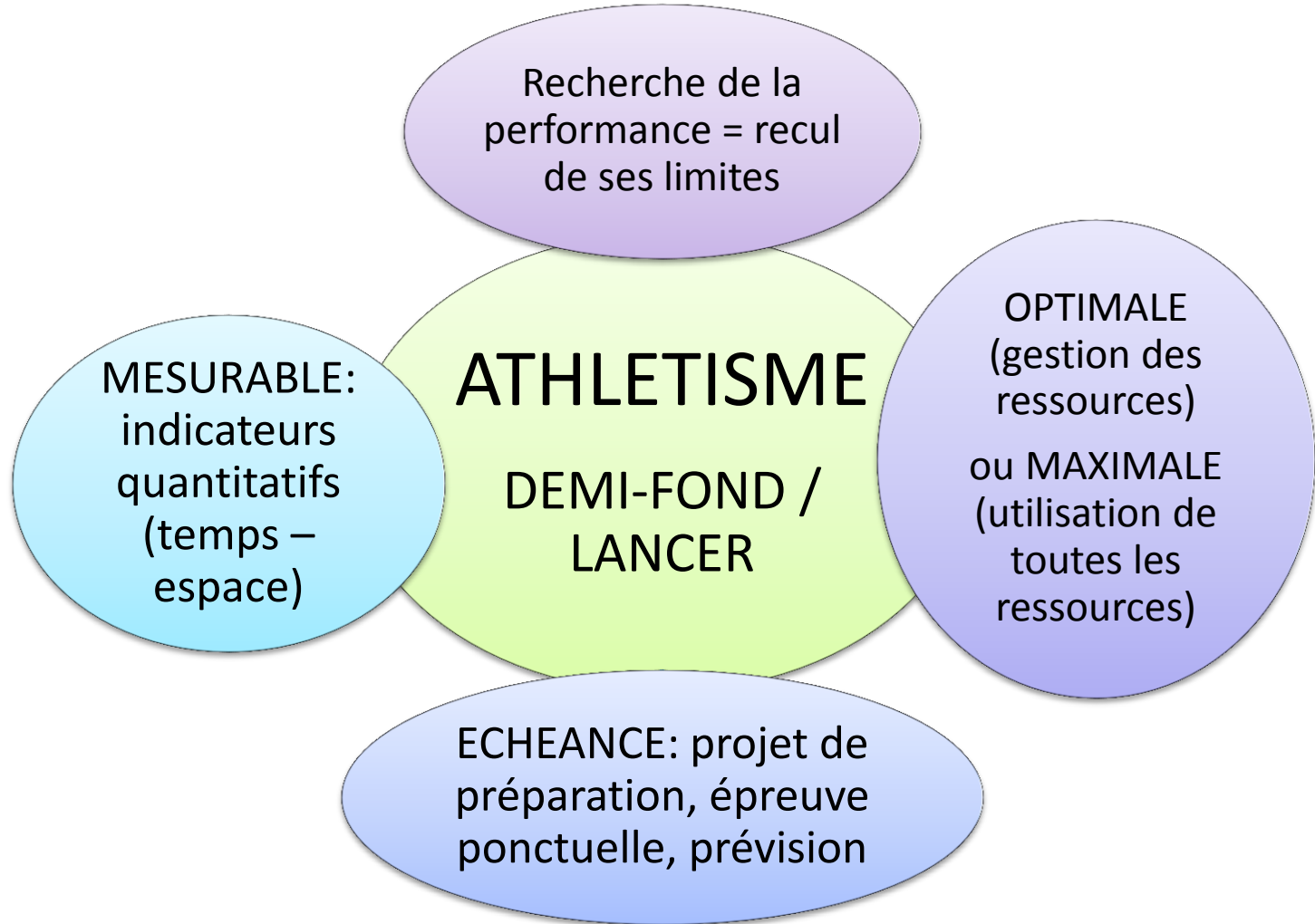
# Cadre de formation



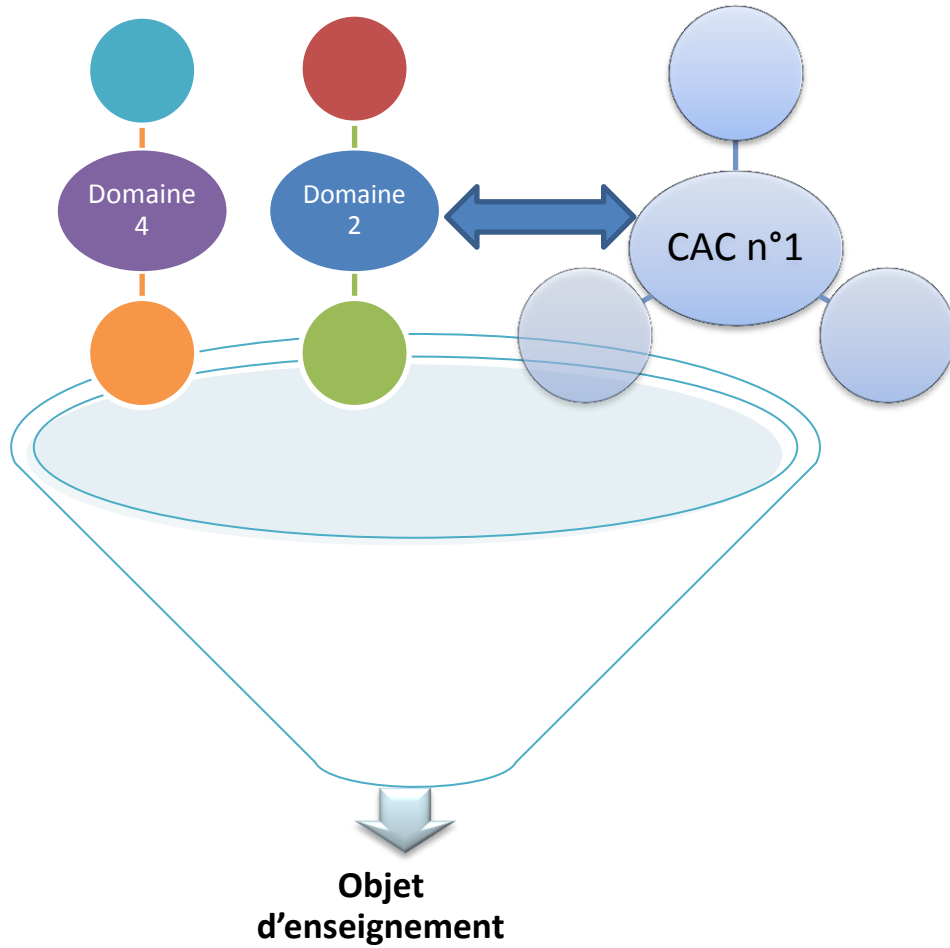
# Cadre de formation

- Champ d'apprentissage n°1:
- Activité ATHLETISME (demi-fond et lancer)
- Réaliser une performance optimale mesurable à une échéance donnée

# Cadre de formation: décryptage du champ d'apprentissage et de l'APSA



# Cadre de formation

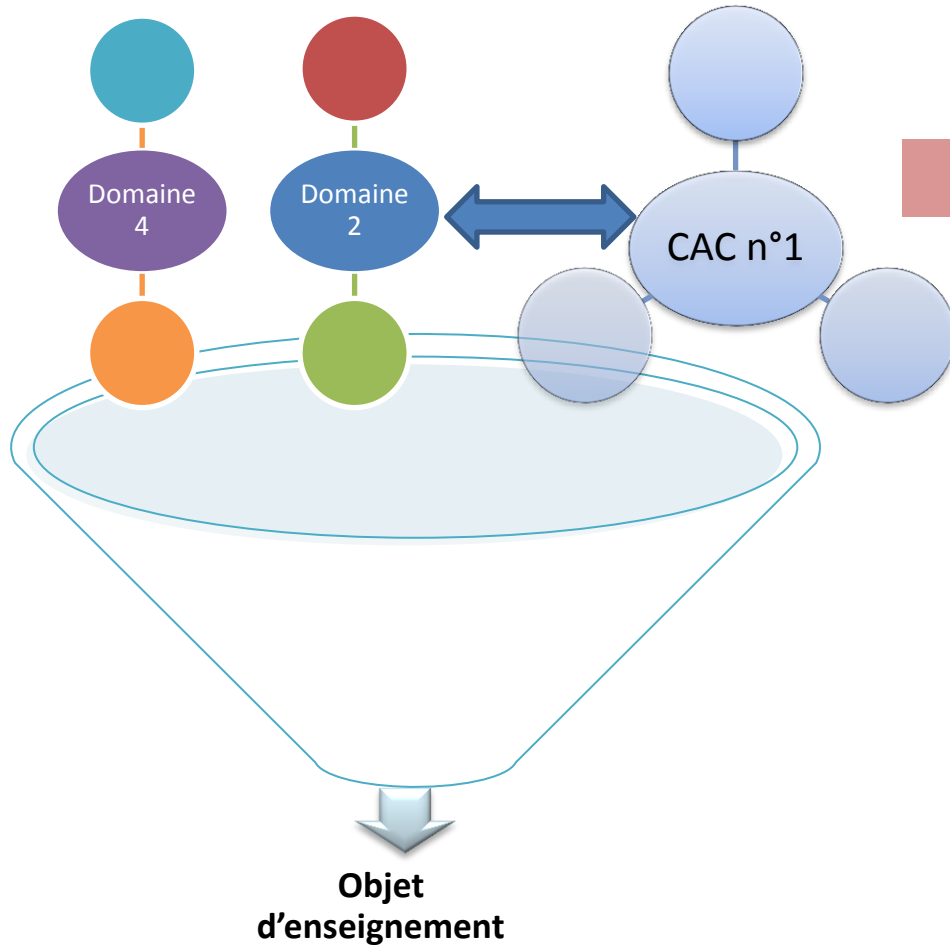


# Cadre de formation:

## Attendus de fin de cycle 3

- Réaliser des efforts et enchaîner plusieurs actions motrices dans différentes familles pour aller plus vite, plus haut, plus loin.
- Combiner une course, un saut, un lancer pour faire la meilleure performance cumulée.
- Mesurer et quantifier les performances, les enregistrer, les comparer, les classer, les traduire en une représentation graphique.
- Assumer les rôles de chronométreur et d'observateur.

# Cadre de formation



Ciblage des attendus de fin de cycle



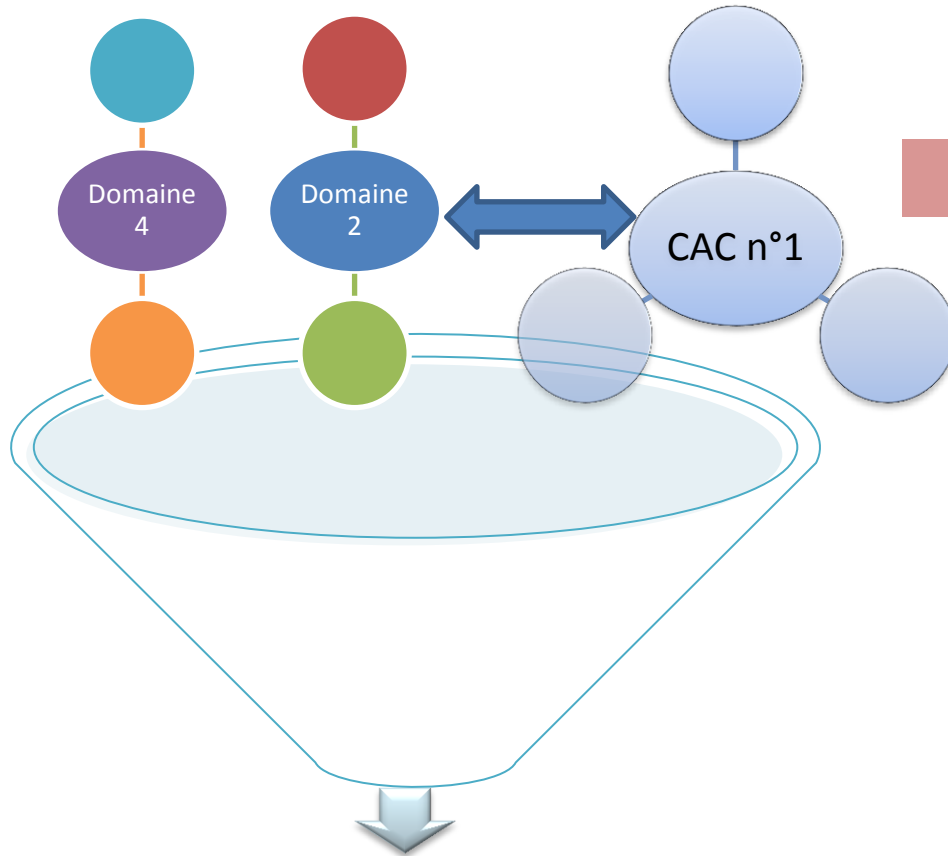
Cadre de formation:  
Définition d'un objet d'enseignement

## **DEFINIR UN PROJET DE COURSE ADAPTÉ A SES POSSIBILITÉS**

**Gérer une épreuve combinée associant  
un effort de type aérobic et un effort de  
type explosif et d'adresse**

- En régulant des intensités de course
- En utilisant essentiellement des repères externes
- En construisant et utilisant différents outils de travail

# Cadre de formation



Ciblage des attendus de fin de cycle

**Objet  
d'enseignement**

- **DEFINIR UN PROJET DE COURSE ADAPTÉ A SES POSSIBILITÉS**
- **Gérer une épreuve combinée associant un effort de type aérobie et un effort de type explosif et d'adresse**

Cadre de formation:  
Proposition d'une tâche complexe

## **Le BIATHLON ATHLETIQUE**

Epreuve de 18' maximum où l'élève est capable de prévoir **un projet de course à 1 Km/h** près comprenant:

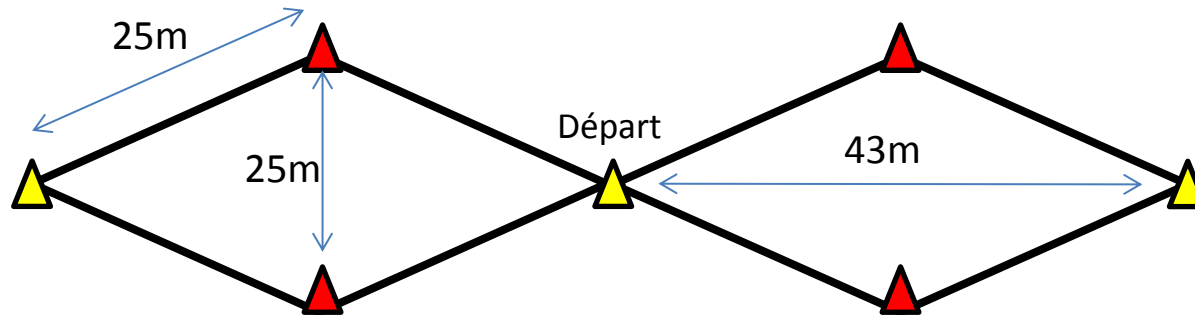
- 2 courses de 1'30 pour s'échauffer;
- enchaînées avec **9' de course en 3 sessions de 3'** entrecoupées de **2 sessions de lancer** avec 3 lancers de distance et 3 lancers d'adresse par session
- en utilisant un tableau à double entrée pour identifier des vitesses, des distances à convertir en nombre de plots

# Cadre de formation: Proposition d'une tâche complexe

## Le BIATHLON ATHLETIQUE

Dispositif:

Zone de  
course:



Zone de  
lancer:

**Intérêt du losange:** en fonction du temps restant possibilité de raccourcir le tour tout en parcourant 25m

Chaque 25m parcouru correspond à 1 km/h pour 1'30 d'effort

Chaque 50m parcouru correspond à 1km/h pour 3' d'effort

# Cadre de formation: Proposition d'une tâche complexe

Les distances à parcourir sont en mètres pour inciter les élèves à calculer (possibilité de convertir en nombre de plots ci-après)

## Le BIATHLON ATHLETIQUE: tableau à double entrée

**3 minutes**

Distance à parcourir en mètres pour une durée de:

VMA / %	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
17	510	553	595	638	680	723	765	808	850	893	935	978	1020
16,5	495	536	578	619	660	701	743	784	825	866	908	949	990
16	480	520	560	600	640	680	720	760	800	840	880	920	960
15,5	465	504	543	581	620	659	698	736	775	814	853	891	930
15	450	488	525	563	600	638	675	713	750	788	825	863	900
14,5	435	471	508	544	580	616	653	689	725	761	798	834	870
14	420	455	490	525	560	595	630	665	700	735	770	805	840
13,5	405	439	473	506	540	574	608	641	675	709	743	776	810
13	390	423	455	488	520	553	585	618	650	683	715	748	780
12,5	375	406	438	469	500	531	563	594	625	656	688	719	750
12	360	390	420	450	480	510	540	570	600	630	660	690	720
11,5	345	374	403	431	460	489	518	546	575	604	633	661	690
11	330	358	385	413	440	468	495	523	550	578	605	633	660
10,5	315	341	368	394	420	446	473	499	525	551	578	604	630
10	300	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550	575	600
9,5	285	309	333	356	380	404	428	451	475	499	523	546	570
9	270	293	315	338	360	383	405	428	450	473	495	518	540
8,5	255	276	298	319	340	361	383	404	425	446	468	489	510
8	240	260	280	300	320	340	360	380	400	420	440	460	480
7,5	225	244	263	281	300	319	338	356	375	394	413	431	450
7	210	228	245	263	280	298	315	333	350	368	385	403	420

# Cadre de formation: Proposition d'une tâche complexe

Pour des élèves de cycle 3,  
les distances sont  
directement affichées en  
nombre de plots à franchir

## Le BIATHLON ATHLETIQUE: tableau à double entrée

Distance à parcourir en mètres pour une durée de: **3 minutes**

VMA / %	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120
17	20	22	24	26	27	29	31	32	34	36	37	39	41
16,5	20	21	23	25	26	28	30	31	33	35	36	38	40
16	19	21	22	24	26	27	29	30	32	34	35	37	38
15,5	19	20	22	23	25	26	28	29	31	33	34	36	37
15	18	20	21	23	24	26	27	29	30	32	33	35	36
14,5	17	19	20	22	23	25	26	28	29	30	32	33	35
14	17	18	20	21	22	24	25	27	28	29	31	32	34
13,5	16	18	19	20	22	23	24	26	27	28	30	31	32
13	16	17	18	20	21	22	23	25	26	27	29	30	31
12,5	15	16	18	19	20	21	23	24	25	26	28	29	30
12	14	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	28	29
11,5	14	15	16	17	18	20	21	22	23	24	25	26	28
11	13	14	15	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
10,5	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
10	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
9,5	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
9	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8,5	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	19	20	20
8	10	10	11	12	13	14	14	15	16	17	18	18	19
7,5	9	10	11	11	12	13	14	14	15	16	17	17	18
7	8	9	10	11	11	12	13	13	14	15	15	16	17

Cadre de formation:  
Proposition d'une tâche complexe

## **Biathlon: justifications**

Nécessité de gérer l'effort (choix des intensités, annonce d'un projet au préalable, gestion de la récupération ...)

Intégration de l'échauffement dans le projet préalable

Majorer les réussites aux lancers (+25m à chaque lancer réussi additionné à la performance brute dans une optique positive)

Choix de la répartition des points à l'évaluation: (10/5/5)

- Performance brute: la distance cumulée
- Performance maîtrisée: l'écart au projet annoncé
- Performance relative: pourcentage de l'intensité

Cadre de formation:  
Proposition d'une tâche complexe

## **Biathlon: justifications**

Choix de 3' de course uniquement:

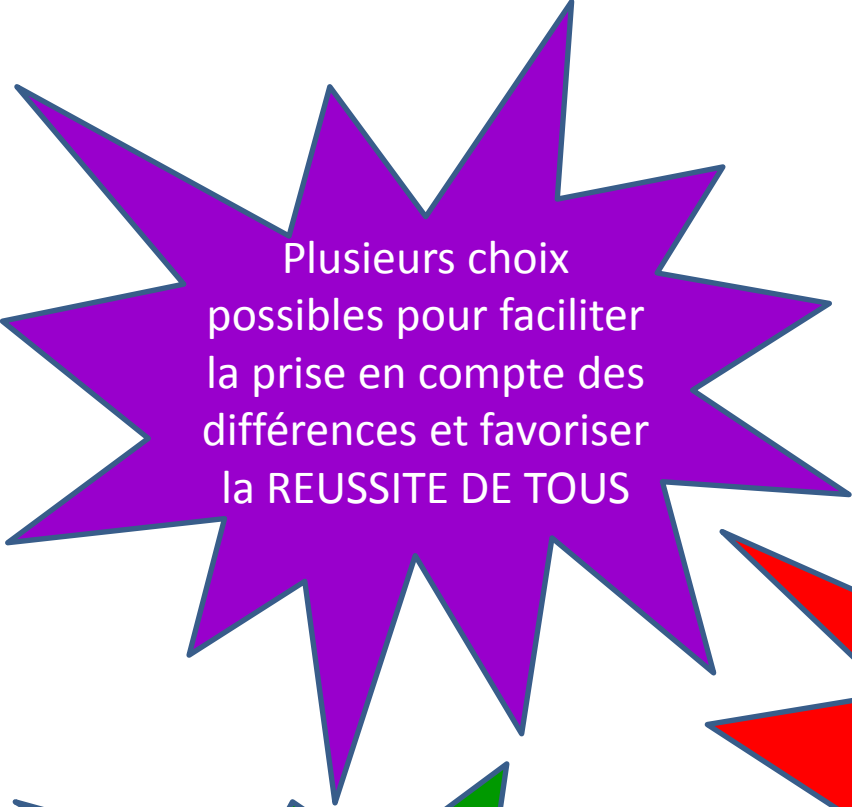
- un seul graphique à utiliser pour des élèves de cycle 3
- un temps qui permet un travail aérobie à des intensités élevées

L'organisation de la tâche permet de reprendre les éléments de la compétence attendue de niveau 1 des programmes de 2008:


- Projet à 1 km/h près
- Utilisation des repères extérieurs
- Reconnaître différentes allures (échauffement et course)




# Cadre de formation: Proposition d'une tâche complexe



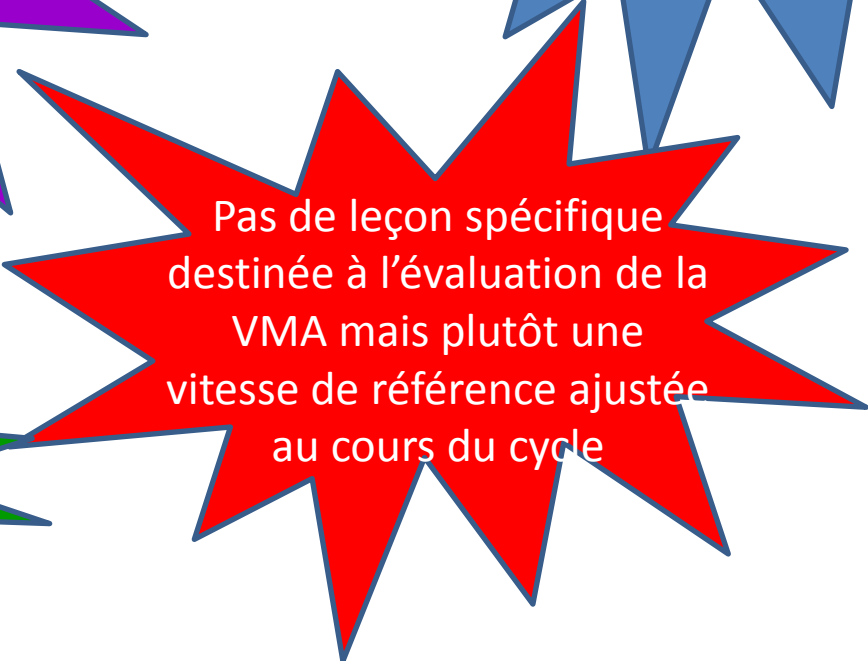
Plusieurs choix possibles pour faciliter la prise en compte des différences et favoriser la REUSSITE DE TOUS



Priorité à l'activité DEMI-FOND comme dominante du cycle



Pas d'échauffement avec des tours de piste pendant l'installation



Pas de leçon spécifique destinée à l'évaluation de la VMA mais plutôt une vitesse de référence ajustée au cours du cycle

# Cadre de formation: Proposition d'une tâche complexe

## L'outil de relevé de performances

(possibilité de remplacer cette fiche papier par l'outil numérique)

Conversion des valeurs du nombre de plots, de la vitesse et de la distance

Nb de plots et vitesse (km/h)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18																				
Distance (m)	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450																				
Ech 1 1min30																																						
Ech 2 1min30																																						
Nb de plots	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Vitesse (km/h)	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5	16	16,5	17	17,5	18		
Distance (m)	25	50	75	100	125	150	175	200	225	250	275	300	325	350	375	400	425	450	475	500	525	550	575	600	625	650	675	700	725	750	775	800	825	850	875	900		
C.1 3 min																																						
Lancer	De distance				+ de 25/35m				+ de 25/35m				+ de 25/35m																									
C.2 3 min																																						
Lancer	D'adresse				Balle 1 dans le bac				Balle 2 dans le bac				Balle 3 dans le bac																									
C.3 3 min																																						

*Possibilité de limiter le nombre d'informations pour vérifier la compétence à calculer/convertir*

# Cadre de formation

- Pour ce domaine 2, possibilité de s'appuyer sur des outils numériques:
  - **L'outil de relevé de performances**
- - fichier « excel » qui permet une lecture directe de la validation (sur ordinateur portable ou tablette tactile)

	Vitesse de référence	12	Distance Brute	Maîtrisée		Relative
	Nb plots annoncés	Nb plots réalisés	Cumul	écart projet		% Vréf
Ech1	9	10	250	1		
Ech2	10	10	250	0		
C1	25	25	625	0		
C2	24	25	625	1		
C3	23	23	575	0		
Nb réussites			1825	2	plots	12,2
Lancers	3		<b>TOTAL</b>	50	distance	101,4%
			1900	0,3	km/h	

Affichage automatique des couleurs en fonction du niveau de validation par rapport au tableau ci-après

Rose     projet annoncé  
 Bleu    projet réalisé

# Cadre de formation: Proposition d'une tâche complexe (LIVRET)

## Le BIATHLON ATHLETIQUE

- Aucun indicateur dans le rouge
- Au moins un indicateur dans le vert

Validation du domaine 4: les intensités

Niveau de maîtrise	Performance brute : cumul des distances	Performance maîtrisée : écart au projet annoncé	Performance relative : pourcentage de la vitesse de référence	Atteinte des objectifs
Insuffisante	- de 1000m	+ de 15 plots + de 375m + de 2,5 km/h	- de 80%	Non atteints
Fragile	1000m à 1500m	15 à 10 plots 375m à 250m 2,5 à 1,5 km/h	80% à 90%	Partiellement atteints
Satisfaisante	1500m à 2000m	9 à 4 plots 225m à 100m 1,5 à 0,5 km/h	95% à 100%	Atteints
Très bonne	2000m et +	3 plots et - 75m et - 0,5 km/h et -	+ de 100%	Dépassés

Validation du domaine 2: les outils

Cadre de formation:  
Proposition d'une tâche complexe

## **Le BIATHLON ATHLETIQUE**

### **Les variables de la tâche complexe:**

- Le temps total d'épreuve (régulation de la récupération)
- Les temps de course (multiples de 1'30)
- Les formes de lancer (distance, adresse)
- Le nombre de repères externes (visuels, sonores)
- Les formes de majoration des réussites aux lancers (distance ajoutée à la performance brute, augmentation du temps de récupération ...)
- La répartition des points (en cas d'évaluation notée, l'élève choisi au préalable sur quel critère il place les 10 points))

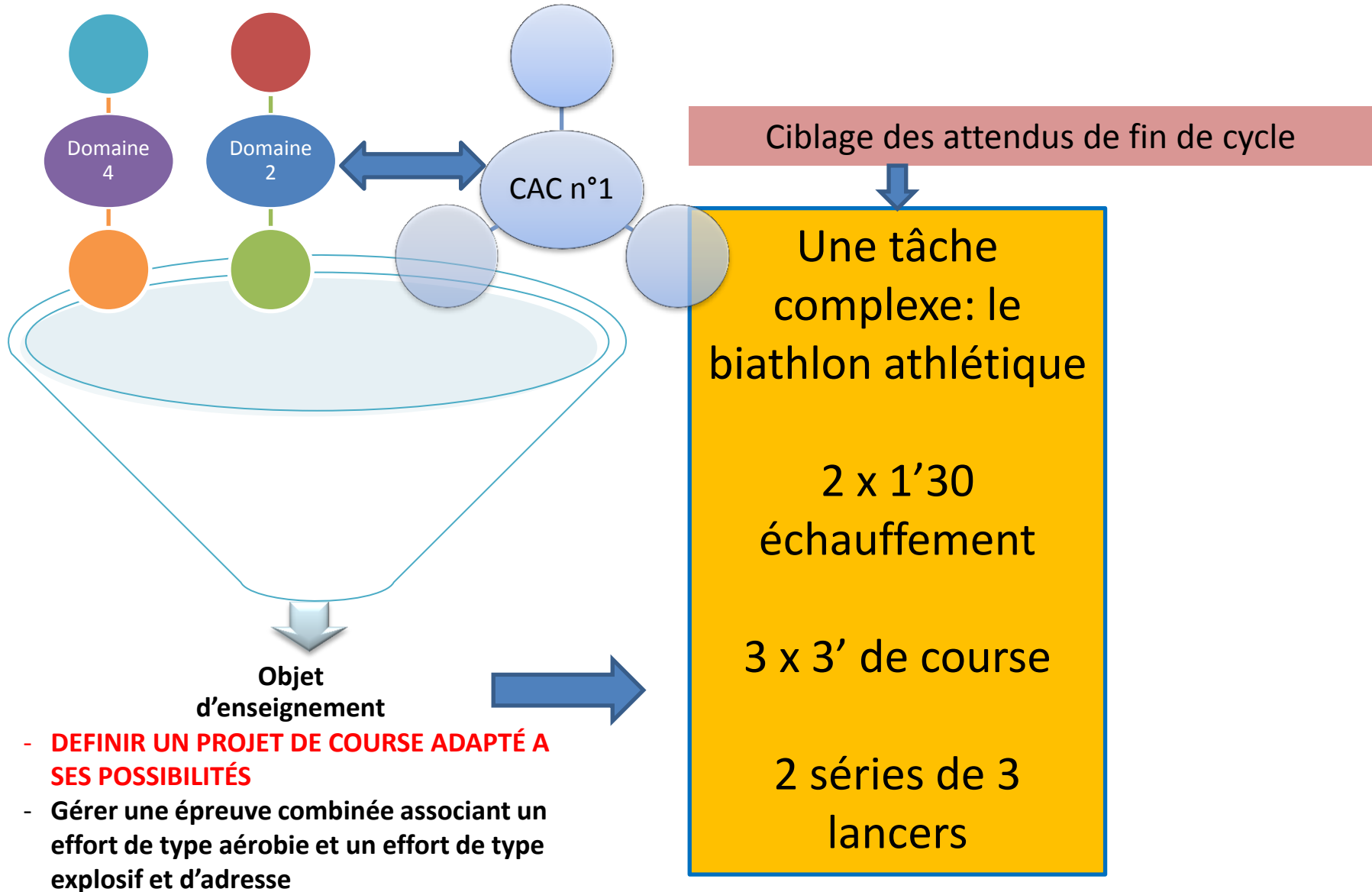
Cadre de formation:  
Proposition d'une tâche complexe

## **Le BIATHLON ATHLETIQUE**

**Les différents temps d'apprentissage à envisager sur un cycle d'activité:**

- Sur les repères externes et sur soi
- Sur la fiche de travail à double entrée
- Sur la gestion courses-lancers
- Sur les intensités, les vitesses de course
- Sur la construction d'un projet personnel

# Cadre de formation



## Cadre de formation:

Liens avec le livret scolaire unique numérique ([LSUN](#))  
([LSUN2](#))

**Texte à inscrire sur le bulletin de l'élève en indiquant le degré de validation**

### **Gestion de l'effort:**

- Réaliser des efforts en régulant des intensités de course

### **Programmation de l'effort:**

- Définir un projet de course en utilisant des repères externes et des tableaux à double entrée



# Cadre de formation:

Liens avec l'EPI ou les différents parcours

Pas d'EPI au cycle 3

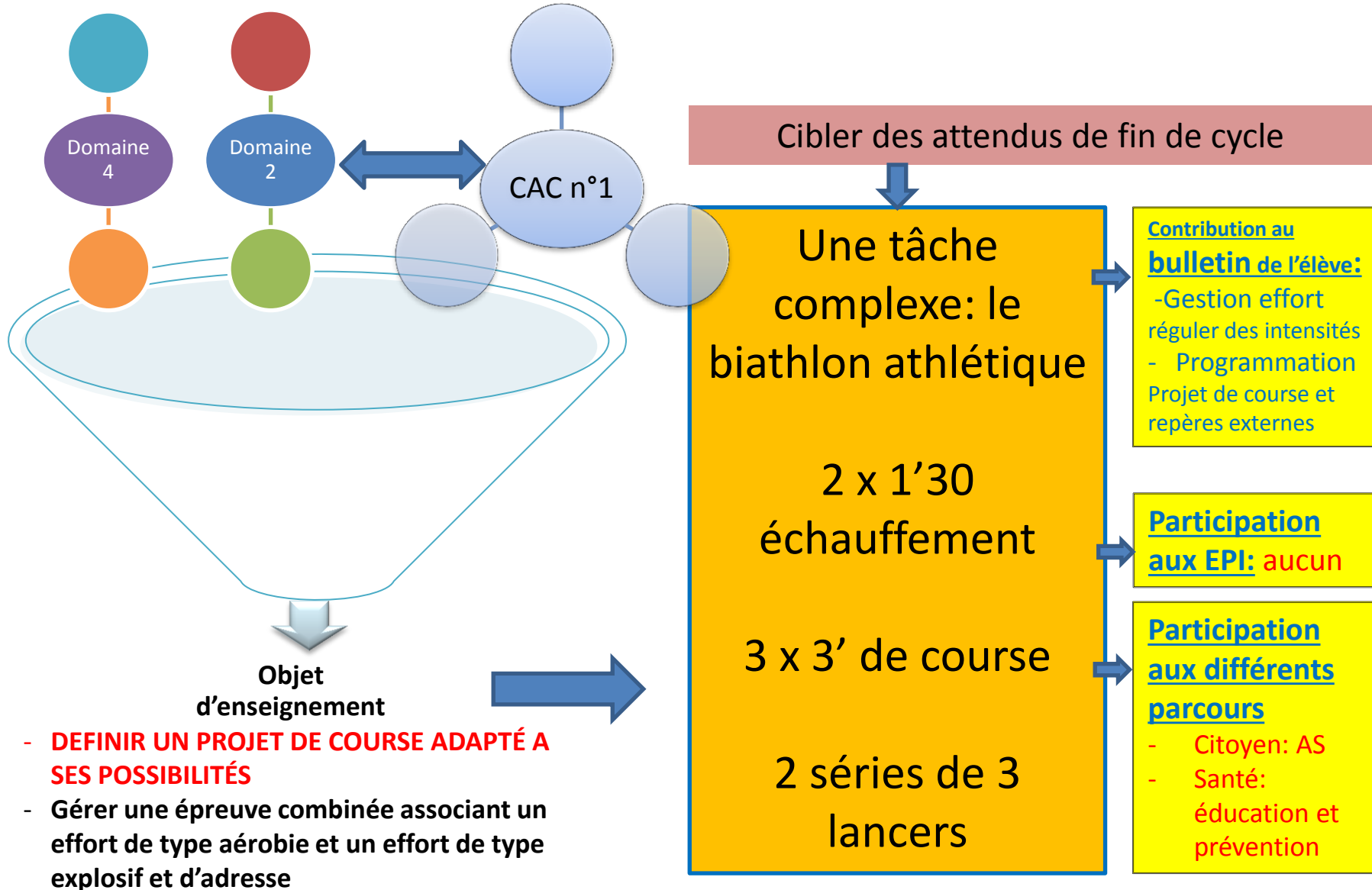
## **Parcours citoyen:**

- S'engager à l'association sportive dans la cadre de l'activité cross par exemple ...

## **Parcours santé:**

- Sur les axes de l'éducation à la santé et de la prévention
  - Développer/entretenir la filière aérobie
  - (inciter à) Avoir une activité physique régulière

# Cadre de formation



# Cadre de formation:

## Les attendus de fin de CM1-CM2

- Courir au moins 3' en continu
- Enchaîner plusieurs séries de course en gérant la récupération
- Maintenir une allure à l'aide de repères externes et internes
- Construire un projet de course simple (1 durée, 1 intensité ...)
- Lancer à bras cassé

# CONCLUSION

- La présentation vise à montrer que nous **pouvons nous appuyer sur ce qui est déjà en place**
- Ce sont des choix personnels et/ou d'équipe en fonction d'un contexte particulier, le champ d'apprentissage n°1 pouvant répondre à chaque domaine du socle avec un traitement particulier
- Là où les aptitudes innées pourraient suffire dans un champ d'apprentissage qui les valorise, l'objectif est de:  
**FAVORISER LA REUSSITE DE TOUS**  
(problématique de l'élève compétent mais peu performant)
- La performance brute doit être présente mais pas forcément dominante